

แก้...

# สง กาด

เหมือนกันนะ



ปราโมทย์ ประสาทกุล



## กรมกิจการผู้สูงอายุ

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์



สถาบันวิจัยประชากรและสังคม  
มหาวิทยาลัยมหิดล



แก้...ก็ดีเหมือนกันนะ

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ

978-616-331-056-9

เขียนเล่าเรื่อง

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร. ปราโมทย์ ประสาทกุล

ศิลปกรรมและภาพประกอบ

ปราโมทย์ ประสาทกุล ภาพต้นไม้ใบหญ้า เครื่องใช้ ยานพาหนะ  
กมลทิพย์ จิ่งเลิศศิริ ภาพเหมือนผู้เล่าเรื่อง และผู้สูงอายุแห่งชาติ  
นิภาภรณ์ ฮวบเจริญ ออกแบบรูปเล่ม

กองบรรณาธิการ

สุภาณี ปลื้มเจริญ, ศุทธิดา ขววัน, บัทยา แยมเพกา

สนับสนุนการจัดพิมพ์โดย

กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

[www.dop.go.th](http://www.dop.go.th)

พิมพ์ครั้งที่ 1 กันยายน 2559

จำนวนพิมพ์ 2,500 เล่ม

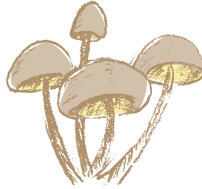
พิมพ์ที่

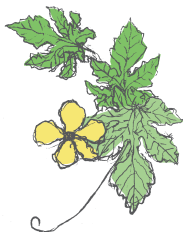
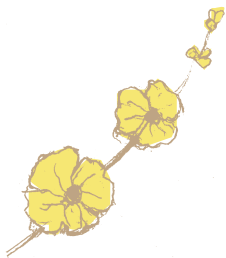
บริษัท พรินท์เทอรี่ จำกัด

999 อาคารศูนย์การเรียนรู้ ชั้น 2 มหาวิทยาลัยมหิดล ถนนพุทธมณฑลสาย 4

ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม 73170

โทรศัพท์ 0-2441-0445 โทรสาร 0-2441-0446







# คำนำผู้เขียน

ผมตั้งใจจริงจนเกือบไปฝันว่าจะทำหนังสือ “สวยๆ ดีๆ” สักเล่มหนึ่ง เพื่อให้เป็นของขวัญสำหรับสังคมสูงวัยไทย คำว่า “สวยๆ ดีๆ” นี้ ผมหมายถึงหนังสือที่น่าอ่านและมีประโยชน์ ผมอยากจจะรวบรวม ความรู้ ความคิด และประสบการณ์ของผมเกี่ยวกับการสูงวัยของ ประชากรไทยมานำเสนอให้ผู้สนใจและคนที่ทำงานเกี่ยวข้องกับ ผู้สูงอายุได้ทราบ ผมคาดหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะจุดประกาย ความคิดให้ผู้อ่านเตรียมตัวพร้อมที่จะรับมือกับสภาวะสังคม สูงวัยอย่างสมบูรณ์ที่กำลังจะมาถึงในเร็ววัน

ผมขอขอบพระคุณกรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคม และความมั่นคงของมนุษย์ ที่สนับสนุนการจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ ซึ่งทำให้ความฝันและความตั้งใจของผมเป็นจริงจนเห็นและจับ ต้องได้ในรูปเล่มของหนังสือชื่อ “แก่...ก็ดีเหมือนกันนะ”

ปราโมทย์ ประสาทกุล



# สารบัญ

---

## ตอนที่ ๑ “แก่...ก็ดีเหมือนกันนะ”

๑ ก่อนที่จะแก่	15
๒ ศัพท์แสงสูงวัย	21
๓ สังคมไทยสูงวัยเร็วมาก	31
๔ แก่ก็ดีนะ	37
๕ เตรียมตัวสู่สังคมสูงวัย	43
๖ ผู้สูงอายุจะอยู่ที่ไหนดี	51
๗ บทยอดของพีระมิด	59
๘ โขคิดที่ได้คุยกับศตวรรษิก	65
๙ อยากอยู่ถึงร้อยปีอย่างยาย...	73
๑๐ เราจะทำอย่างไรกันดี ถ้ามีแต่คนแก่	81

---

## ตอนที่ ๒ เรื่องเก่า มาเล่าใหม่

๑๑ เมื่อคนรุ่นซิกตี้สี่ย่างเข้าสู่วัยชรา	93
๑๒ การมีอายุยืนอย่างมีความสุข	103
๑๓ เมื่อผู้สูงอายุเตรียมตัวแก่	113
๑๔ อาทิตย์ขึ้น อาทิตย์ตก	125

๑๕	ผู้สูงอายุคือผู้มีอายุ 65 ปีขึ้นไปจะดีกว่าไหม?	135
๑๖	ถ้าเตรียมใจพร้อม ความตายก็ไม่น่ากลัว	145
๑๗	บ้านเมืองในฝันเมื่อยามแก่	155
๑๘	ผล่ออีกประเดี้ยวเดียว เวลาชีวิตของเราก็ไม่เหลือแล้ว	163
๑๙	สังขารและสังคัมที่กำหนดความแก่	173
๒๐	คิดคำนึงเมื่อปลายฝน ต้นหนาว ปี 2557	181
๒๑	ย้อนรอยพฤติกรรมความคิดของผู้สูงวัย	191
๒๒	ตายอย่างมีคุณภาพ	203

---

### ตอนที่ ๓ สูงวัยแต่ไม่แก่

มีโอกาสรับใช้ท่านนักปราชญ์ราชบัณฑิต (ศ.ประเสริฐ ณ นคร)	215
พถุฉิพลังตัวจริง (คุณพารณ อิศรเสนา ณ อยุธยา)	223
เจ้าหญิงแห่งเวียงพิงค์ (เจ้าดวงเดือน ณ เชียงใหม่)	231



# ตอนที่ ๑

“แก...ก็ดีเหมือนกันนะ”

“...หรือจะพูดว่า  
ผมเป็นผู้สูงวัยที่มีประสบการณ์  
ยาวนานพอที่จะนำเรื่อง  
“แก...ก็ดีเหมือนกันนะ”  
มาเล่าสู่กันฟังได้อย่างไม่เคอะเขิน

ผมเรียกตัวเองว่าเป็น “นักประชากรศาสตร์” ที่สนใจเฝ้าติดตามการเปลี่ยนแปลงของประชากร ผมเป็นนักประชากรศาสตร์เพราะชะตาชีวิต ไม่ได้คิด ไม่ได้ฝัน ไม่ได้วางแผนว่าจะจะเป็นนักอย่างนี้มาตั้งแต่เด็ก

เมื่อเรียนอยู่ชั้นมัธยมที่เทพศิรินทร์ เรื่องประชากรยังไม่เคยมีอยู่ในหัว เมื่อเข้าเรียนปริญญาตรีที่คณะรัฐศาสตร์ ผมเลือกเรียนแผนกปกครอง ด้วยคิดว่าเมื่อจบออกไปแล้วก็จะมีโอกาสเข้าทำงานในกระทรวงมหาดไทย ได้เป็นปลัดอำเภอ นายอำเภอ และถ้าบุญพาวาสนาส่งก็คงได้เป็นถึงผู้ว่าราชการจังหวัด หรือ “พ่อเมือง” เลยทีเดียว

พระพรหมลิขิตให้ผมได้รับทุนไปเรียนต่อที่ประเทศสหรัฐอเมริกาในระดับปริญญาโทและเอก เพื่อกลับมาทำงานที่สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ตอนนั้น ผมก็ยังไม่ชัดเจนว่างานที่ต้องกลับมาทำเป็นอย่างไร แต่ก็เริ่มคุ้นชินกับคำว่า “ประชากร” ที่ติดอยู่ในชื่อสถาบัน ชีวิตของผมจึงต้องเปลี่ยนทิศทาง จากที่เคยคิดจะทำงานกับราษฎร หรือกับประชาชน (ถ้าได้เป็นข้าราชการในกระทรวงมหาดไทย) มาเป็นนักวิชาการที่ศึกษาเรื่องเกี่ยวกับประชากร สนใจค้นคว้าหาหลักฐานข้อมูลว่าประชากรของประเทศไทยเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร เกิดอย่างไร

ตายอย่างไร เคลื่อนย้ายที่อยู่กันอย่างไร ทุกวันนี้ ประชากรไทย มีจำนวนเท่าไร ผู้หญิงเท่าไร ชายเท่าไร เป็นเด็กเท่าไร แรงงานเท่าไร ผู้สูงวัย คนแก่คนชรา มีจำนวนเท่าไร และสนใจมากที่สุดว่าต่อไปในอนาคต ประชากรของประเทศไทยจะมีรูปลักษณ์เป็นอย่างไร

ผมเริ่มทำงานเป็นนักประชากรศาสตร์หลังจากจบการศึกษา และมารายงานตัวเข้าทำงานที่สถาบันวิจัยประชากรและสังคมตั้งแต่วันที่ 19 ตุลาคม 2519 ถ้านับเวลาก็เท่ากับว่าผมสนใจเรื่องเกี่ยวกับประชากรมานานนับ 40 ปีแล้ว ได้เห็นการเปลี่ยนแปลงประชากรของประเทศไทย ตั้งแต่ประเทศไทยมีประชากรราว 42 ล้านคนมาเป็น 65 ล้านคน ตั้งแต่มีเด็กเกิดปีละนับล้านคนมาเป็นเกิดเพียงปีละเจ็ดแสนกว่าคน ตั้งแต่คนไทยเป็นเกษตรกรอาศัยอยู่ในชนบทเป็นส่วนใหญ่มากมาเป็นคนไทยมากกว่าครึ่งเข้ามาอาศัยอยู่ในเมือง ตั้งแต่มีคนต่างด้าวให้เราเห็นไม่มากนักมาเป็นภาพแรงงานจากประเทศเพื่อนบ้านเข้ามาทำงานในประเทศของเรา นับล้านๆ คนจนเต็มบ้านเต็มเมืองไปหมด และการเปลี่ยนแปลงประชากรอย่างสำคัญในช่วงเวลา 40 ปีของชีวิตการทำงานของผม คือผมเห็นตั้งแต่ประเทศไทยยังเป็นสังคมเยาว์วัยที่มีเด็กมากมาเป็นสังคมสูงวัยที่มีคนแก่มาก

การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างอายุในทิศทางที่ประชากรกำลังมีอายุสูงขึ้นเรื่อยๆ นี้จะมีผลกระทบอย่างใหญ่หลวงต่อชีวิตความเป็นอยู่ของคนไทยในอนาคต เป็นผลกระทบทั้งต่อบุคคล ต่อครอบครัว ต่อชุมชน และต่อประเทศชาติโดยรวม

40 ปีที่ทำงานเรื่องประชากรมา ผมคิดว่าตัวเองมีความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงประชากรของประเทศไทยพอสมควรหรือจะพูดว่าผมเป็นผู้สูงวัยที่มีประสบการณ์ยาวนานพอที่จะนำเรื่อง **“แก่...ก็ดี เหมือนกันนะ”** มาเล่าสู่กันฟังได้อย่างไม่เคอะเขิน



---

ก่อนที่จะแก่





ประเด็นประชากร  
ของประเทศไทยทุกวันนี้

#เกิดน้อย

#แก่เร็ว

#แออัด

#แปลกหน้า



หลายครั้ง ที่ผมได้รับเกียรติให้ไปพูดเรื่องประชากร โดยผู้จัด กำหนดหัวข้อให้ผมพูด ก่อนที่จะเข้าเรื่อง ผมมักจะเริ่มด้วยการสรุปประเด็นสถานการณ์ประชากรของประเทศไทยที่น่าสนใจ 4 ประเด็น คือเกิดน้อย แก่เร็ว แออัด และแปลกหน้า

## @ เกิดน้อย

ผมเริ่มประเด็นแรกเรื่องที่ว่าทุกวันนี้มีเด็กเกิดน้อยเกินไปหรือเปล่า เมื่อ 20-30 ปีก่อน ประเทศไทยมีเด็กเกิดปีละมากกว่าล้านคน เดียวนี้ เด็กเกิดปีละเจ็ดแสนกว่าคน และดูเหมือนจำนวนเกิดจะลดน้อยลงไปอีก เมื่อปีที่แล้ว มีเด็กเกิดที่มาจากทะเบียนเพียง 7 แสน 3 หมื่นรายเท่านั้น การที่เด็กเกิดน้อยลงๆในวันนี้จะทำให้จำนวนแรงงานลดน้อยในวันหน้า วันนี้...มีคนในวัยแรงงานอายุ 15 ถึง 60 ปีอยู่ประมาณ 42 ล้านคน อีก 25 ปีข้างหน้า คนในวัยแรงงานนี้จะลดลงเหลือเพียง 35 ล้านคน เด็กเกิดน้อยลง เพราะคนรุ่นใหม่อยู่เป็นโสดกันมากขึ้น แต่งงานกันน้อยลง คนที่แต่งงานแล้วก็ไม่อยากมีลูกมาก มีลูกกันแค่คนสองคน ถ้าคนไทยมีลูกกันน้อยลงอย่างนี้ อีกไม่นานจำนวนเกิดแต่ละปีก็จะน้อยกว่าจำนวนตาย ประชากรไทยก็จะมีอัตราเพิ่มติดลบ คือประชากรจะลดจำนวนลง ก็เป็นประเด็นที่เราพูดกันว่ารัฐจะต้องมีนโยบายส่งเสริมให้คนมีลูกมากขึ้นจะดีไหม หรือจะมีแนวคิดว่าจำนวน

ไม่สำคัญเท่าคุณภาพ เรามาเน้นคุณภาพของการเกิดทุกรายกันดีกว่า หรือจะมีนโยบายเน้นทั้งคุณภาพและปริมาณ

## @ แก่เร็ว

ความจริงคนทั่วไปก็เริ่มรับรู้กันแล้วว่าสังคมไทยมีคนแก่มากขึ้น สื่อมวลชนแขนงต่าง ๆ มีข่าวและเรื่องราวเกี่ยวกับผู้สูงอายุอยู่เป็นประจำ ถ้านับว่าคนอายุ 60 ปีขึ้นไปเป็นผู้สูงอายุ ปีนี้ประเทศไทยก็มีผู้สูงอายุอยู่มากถึงเกือบ 11 ล้านคน อีก 5 ปีข้างหน้าคนไทยหนึ่งในห้าคนจะเป็นผู้สูงอายุ ประเทศไทยจะมีผู้สูงอายุมากกว่าเด็ก (อายุต่ำกว่า 15 ปี) สิ่งที่เราอาจนึกไม่ถึงคือสังคมไทยแก่เร็วมาก เร็วจนเราอาจจะตั้งตัวไม่ทัน การสูงวัยของประชากรมีผลกระทบต่อตัวบุคคล ครอบครัว ชุมชน และรัฐ แต่ละคน แต่ละครอบครัวจะต้องเตรียมเงินออมไว้ใช้จ่ายเพื่อยังชีพยามชรา ต้องเตรียมเงินไว้เป็นค่ารักษาพยาบาล รัฐจะต้องมีภาระค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้นอย่างมหาศาลเพื่อเป็นสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งหมายถึงรัฐต้องหารายได้ให้เพิ่มมากขึ้น การสูงวัยของประชากรไทยจึงเป็นประเด็นร้อนฉ่าที่ทุกคนในสังคมจะชะล่าใจไม่ได้

## @ แอ๊ด

แต่ก่อน เราพูดกันว่าประเทศไทยเป็นประเทศเกษตรกรรม คนไทยส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในชนบท ในรอบ 20-30 ปีที่ผ่านมา คนไทยหลังไหล้าย้ายถิ่นกันเข้ามาอยู่ในเขตเมืองมากขึ้น ประมาณว่าประชากรที่อยู่ในเขตเมืองหรือเขตเทศบาลทุกประเภท ทั้งที่จดทะเบียนและแฝงอยู่โดยไม่จดทะเบียนมีมากกว่าครึ่งหนึ่งของประชากรทั้งหมด กรุงเทพมหานครและจังหวัดปริมณฑลมีประชากรรวมกันแล้วน่าจะมากกว่า 10 ล้านคน เทศบาลนคร เทศบาลเมือง เทศบาลตำบลอื่น ๆ ก็มีคนเข้ามาอยู่อาศัยมากขึ้น ผมใช้คำว่า **“แอ๊ด”** เพื่อแสดงให้เห็นภาพว่าทุกวันนี้ประชากรในประเทศไทยเข้ามาอยู่กันอย่างแอ๊ดในเขตเมือง สังคมเมืองแตกต่างจากสังคมชนบท ปัญหาในเขตเมืองมีความท้าทายเช่น เรื่องสิ่งแวดล้อม การกำจัดขยะและน้ำเสีย ปัญหาการจราจร อาชญากรรม รวมไปถึงเรื่องที่อยู่อาศัยของคนเมือง

## @ แปลกหน้า

ผมใช้คำว่า **“แปลกหน้า”** และบางทีก็ใช้คำว่า **“ต่างภาษา”** เพื่อหมายถึงคนต่างชาติต่างภาษาที่เข้ามาอยู่ในเมืองไทย ทุกวันนี้ เฉพาะแรงงานข้ามชาติจากประเทศเพื่อนบ้านที่เข้ามาอยู่ใน

ประเทศไทยก็มีไม่ต่ำกว่า 3 ล้านคนแล้ว ส่วนใหญ่มาจากเมียนมา  
รองลงมาก็คือจากกัมพูชา และลาว แรงงานข้ามชาติเหล่านี้มา  
ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมประเภทต่างๆ เช่น อุตสาหกรรม  
ประมง อุตสาหกรรมการก่อสร้าง งานบริการ และแม้กระทั่งเข้า  
มารับจ้างเป็นคนรับใช้ตามบ้าน ทุกวันนี้ แรงงานข้ามชาติกระจาย  
อยู่ทั่วทุกพื้นที่ในประเทศไทย ในบางพื้นที่ เราจะเห็นคนต่างชาติ  
รวมตัวกันอยู่เป็นจำนวนมาก เช่นที่มหาชัย ที่มีชาวเมียนมาอยู่กัน  
จนเหมือนเป็นเมืองพม่า ป้ายโฆษณาตามร้านค้าในเมืองนี้  
ก็เป็นภาษาพม่า ประเด็นเกี่ยวกับแรงงานข้ามชาติมีมากมาย  
ทั้งเรื่องที่ว่าแรงงานเหล่านี้มีไม่น้อยที่ไม่ได้จดทะเบียนให้ถูกต้อง  
ตามกฎหมาย การค้ามนุษย์ การอยู่ร่วมกันในสังคมเดียวกับ  
กับไทยหรือประเด็นว่าคนต่างชาติเหล่านี้เข้ามาช่วยเป็นแรงงาน  
ประเภทที่เราขาดแคลนแรงงานจริงหรือไม่ และต่อไปถ้าเขาจะ  
กลับไปประเทศเกิดของเขา แล้วเราจะทำอย่างไร

เมื่อผมเกริ่นนำว่าประเทศไทยมีประเด็นประชากรที่น่าสนใจ  
4 ประเด็นนี้แล้ว ผมก็จะเข้าเรื่องที่จะพูดในคราวนั้น อย่าง  
คราวนี้ ผมจะเข้าเรื่องผู้สูงอายุที่ผมตั้งหัวข้อไว้ล้อยๆ ด้วยวิธีที่ผม  
ชอบรำพึงกับตัวเองว่า..บางที *“แก่...ก็ดีเหมือนกันนะ”*

๒๓

---

ศัพท์แสงสูงวัย



ในบรรยากาศสบายๆ ไม่เคร่งเครียด  
บางครั้งเราใช้คำว่า“ผู้สูงวัย” แทนคำว่า  
“ผู้สูงอายุ” โดยใช้ตัวย่อ “ส.ว. สูงวัย”  
เพื่อล่อตัวย่อที่เรารู้จักกันดี  
คือ “ส.ว. สมาชิกวุฒิสภา” ผู้มีเกียรติ  
ผมสังเกตเห็นว่าท่าน ส.ว. ในรัฐสภาส่วนมาก  
ก็เป็น ส.ว.สูงวัยด้วย



เมื่อประเทศไทยกลายเป็นสังคมสูงวัย คนแก่มีจำนวนมากขึ้นทั้งในบ้านของพวกเขาแต่ละคน ในชุมชนที่เราอยู่ และตามพื้นที่สาธารณะทั่วไป เวลาเราจะเอ่ยถึงคนแก่หรือคนที่มีอายุมากๆ โดยเฉพาะเมื่อพูดหรือเขียนถึงอย่างเป็นทางการ เราก็ต้องมีศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ วันนี้...ผมอยากจะคุยเรื่องศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุที่น่าสนใจบางคำ

## ผู้สูงอายุ

เรามารเริ่มต้นด้วยคำศัพท์พื้นฐานก่อน “อายุ” กับ “วัย” ดูเหมือนสองคำนี้จะมีความหมายคล้ายกัน ผมลองไปเปิดพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 ดู

*“อายุ น. เวลาที่ดำรงชีวิตอยู่, เวลาชั่วชีวิต, ช่วงเวลานับตั้งแต่เกิดหรือมีมาจนถึงเวลาที่กล่าวถึง, ระยะเวลาที่กำหนดไว้...”*  
(หน้า 1408)

ส่วนคำว่า “วัย” หมายถึง *“เขตอายุ, ระยะเวลาของอายุ, เช่นวัยเด็ก วัยหนุ่มสาว, วัยชรา”* ในความหมายของวัย ยังมีความหมายของวัยต่างๆในชีวิตของคน ซึ่งวัยสุดท้ายได้แก่วัยชรา *“วัยชรา น. วัยที่ต่อจากวัยกลางคน อายุเกิน ๖๐ ปี.”*  
(หน้า 1107)



คำว่า “อายุ” กับ “วัย” มีความหมายคล้ายกันมากจนใช้แทนกันได้ สองคำนี้จะต่างกันเล็กน้อยตรงที่คำว่า “วัย” มีความหมายถึงช่วงเวลา หรือช่วงอายุ ในขณะที่คำว่า “อายุ” หมายถึงระยะเวลาที่กำหนดแน่นอนลงไป

ตัวอย่างเช่น **“เรณูอายุ 10 ขวบ เธอยังอยู่ในวัยเด็ก” “อาจารย์ปราโมทย์อายุ 68 ปี นับว่าเข้าสู่วัยชราเต็มตัวแล้ว”**

เมื่อประเทศไทยมีงานเกี่ยวข้องกับคนที่มีอายุมาก หรือคนแก่ หรือคนในวัยชรา ก็ได้มีการบัญญัติศัพท์คำว่า “ผู้สูงอายุ” ขึ้นมาใช้ คำนี้เป็นภาษาไทยที่เข้าใจง่าย ใครฟังก็รู้ว่าหมายถึงผู้ที่มีอายุในช่วงวัยชรา ผมขอชื่นชมบุคคลหรือคณะบุคคลที่สร้างศัพท์คำนี้ ผมเชื่อว่าคุณหมอบรรลุ ศิริพานิช จะต้องมีส่วนร่วมในการบัญญัติศัพท์ “ผู้สูงอายุ” ขึ้นมาใช้ในประเทศไทย

ต้องนับว่าประเทศไทยก้าวหน้ามากในเรื่องการใช้ศัพท์เกี่ยวกับผู้สูงอายุ เราใช้คำว่า “ผู้สูงอายุ” มานานแล้ว คุณหมอบรรลุ ศิริพานิช ผู้บุกเบิกงานผู้สูงอายุในประเทศไทยใช้คำนี้มาตั้งแต่เมื่อท่านไปร่วมประชุม **“สมัชชาผู้สูงอายุโลก”** ที่กรุงเวียนนา ประเทศออสเตรีย ในปี 2525 เราไม่ใช่คำว่า **“คนแก่” “คนชรา” “ผู้เฒ่า” “ผู้อาวุโส” “ชราชน”** หรือคำอื่นๆ “ผู้สูงอายุ” เป็นคำกลางๆ ไม่บวกไม่ลบ สื่อความหมายถึงคนที่มีอายุมากโดยไม่ส่อให้เห็น

ความเลื่อมของสังขารว่าแก่ เฒ่า ชรา ให้แสงใจใคร

ในบรรยากาศสบายๆ ไม่เคร่งเครียด บางครั้งเราใช้คำว่า “ผู้สูงวัย” แทนคำว่า “ผู้สูงอายุ” โดยใช้อักษรย่อ “ส.ว. สูงวัย” เพื่อล้ออักษรย่อที่เรารู้จักกันดีคือ “ส.ว. สมาชิกวุฒิสภา” ผู้มีเกียรติ ผมสังเกตเห็นว่าท่าน ส.ว. ในรัฐสภาส่วนมากก็เป็น ส.ว. สูงวัยด้วย

## สังคมสูงอายุ สังคมสูงวัย

ทุกวันนี้ เราจะได้ยินคำว่า “สังคมสูงวัย” หรือ “สังคมสูงอายุ” บ่อยครั้งขึ้น สองคำนี้มีความหมายเหมือนกันและใช้แทนกันได้ ผมอยากบอกว่าถ้าพูดกันแบบเจาะลึกลงไปแล้ว คำว่าสังคมสูงวัย (หรือสังคมสูงอายุ) ถ้าพูดกันในเชิงวิชาการแล้วจะมี 2 ความหมาย

สังคมสูงวัยในความหมายแรก หมายถึงสังคมที่กำลังมีอายุสูงขึ้น (aging society) ในปัจจุบันประเทศกำลังพัฒนาเกือบทุกประเทศ ประชากรกำลังมีอายุสูงขึ้น เพราะอัตราเกิดลดต่ำลงในขณะที่คนมีชีวิตรื่อยยาวขึ้น

สังคมสูงวัยหรือสังคมสูงอายุในอีกความหมายหนึ่ง หมายถึงสังคมที่เข้าสู่ภาวะสูงอายุหรือสูงวัยแล้ว (aged society) องค์การ

สหประชาชาติได้ตั้งเกณฑ์ไว้ว่า ถ้าสังคมใดมีสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปสูงถึงร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมด หรือสัดส่วนประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไปสูงถึงร้อยละ 7 ของประชากรทั้งหมด จะเรียกสังคมนั้นได้ว่าเป็น **“สังคมสูงวัย”** ประเทศไทยได้กลายเป็นสังคมสูงวัยมาตั้งแต่ปี 2548 แล้ว

สังคมสูงวัยในความหมายอย่างหลังนี้มีระดับของความสูงวัย ถ้าสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปสูงขึ้นไปอีกจนถึงร้อยละ 20 หรือประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไปไม่มีสัดส่วนถึงร้อยละ 14 ก็เรียกสังคมนั้นได้ว่าเป็น **“สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์”** (complete aged society) ทุกวันนี้ ประชากรไทยกำลังมีอายุสูงขึ้นเรื่อยๆ คาดประมาณว่า ประเทศไทยจะกลายเป็นสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ในราวปี 2564 หรืออีกเพียง 4-5 ปีข้างหน้า

หลังจากที่เป็นสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์แล้ว ถ้าคนยังมีลูกกันน้อยลง และคนมีอายุยืนยาวขึ้น ประชากรก็จะมีอายุสูงขึ้นต่อไปอีก เมื่อประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไปมีสัดส่วนสูงขึ้นถึงร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด (ประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมีประมาณร้อยละ 27) สังคมนั้นก็จะเรียกได้ว่าเป็น **“สังคมสูงวัยระดับสุดยอด”** (super aged society) ดร. มิ่งสรรพ ขาวสอาด เป็นผู้เสนอแนะให้ใช้คำนี้ เมื่อได้ฟังผมนำเสนอข้อมูลว่าอีกประมาณ 15 ปีข้างหน้า หรือราวปี 2574 หนึ่งในสี่ของคนไทยจะเป็นผู้มีอายุ 60 ปี

ขึ้นไป หรือหนึ่งในห้าจะมีอายุ 65 ปีขึ้นไป ภาษาอังกฤษใช้คำว่า super aged society ผมยังไม่รู้ว่าภาษาไทยจะเรียกว่าอย่างไร ดร. มิ่งสรรพ์ฯ จึงแนะนำให้เรียกว่าสังคมสูงวัยระดับสุดยอด นับเป็นคำแนะนำที่สุดยอดจริงๆ

ปัจจุบัน ญี่ปุ่นเป็นประเทศเดียวในโลกที่เป็นสังคมสูงวัยระดับสุดยอด ในปี 2558 ญี่ปุ่นมีประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไปมากถึงร้อยละ 24 ของประชากรทั้งหมด 127 ล้านคน

## ผู้สูงอายุวัยต้น วัยกลาง และวัยปลาย

ผมขอพูดถึงศัพท์เกี่ยวกับผู้สูงอายุอีกสัก 4-5 คำ

ผมพูดเสมอว่า เวลาพูดถึงผู้สูงอายุ เราไม่ควรที่จะไปเหมารวมว่า คนอายุ 60 ปี หรือ 65 ปีขึ้นไปทั้งหมดเป็นผู้สูงอายุเหมือนกัน การเหมารวมเช่นนั้นเป็นการมองผู้สูงอายุที่หายabinไป ซึ่งจะทำให้เรามองภาพผู้สูงอายุได้ไม่ชัดเจน อายุจะเป็นตัวแปรสำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุมีสถานะทางสุขภาพ ประสิทธิภาพ และพฤติกรรมต่างกันด้วย เราจึงควรมองผู้สูงอายุโดยแบ่งเป็นกลุ่มอายุต่างๆ อย่างน้อยที่สุดก็แบ่งออกเป็น 3 กลุ่มใหญ่ ดังนี้

- ผู้สูงอายุวัยต้น (young old) อายุ 60-69 ปี  
(หรือต่อไปอาจนับขึ้นเป็น 65-74 ปีก็ได้)
- ผู้สูงอายุวัยกลาง (old old) อายุ 70-79 ปี  
(หรือต่อไปอาจนับขึ้นเป็น 75-84 ปีก็ได้)
- ผู้สูงอายุวัยปลาย (oldest old) อายุ 80 ปีขึ้นไป  
(หรือต่อไปอาจนับขึ้นเป็น 85 ปีขึ้นไปก็ได้)

### ศตวรรษิกชน คนร้อยปี

ในกลุ่มผู้สูงอายุวัยปลาย มีผู้สูงอายุเกินร้อยปีอีกกลุ่มหนึ่งที่เป็นที่สนใจของคนทั่วไป โดยเฉพาะสื่อมวลชน ภาษาอังกฤษเรียกคนที่มีอายุตั้งแต่ 100 ปีขึ้นไปว่า *"centenarian"* (cent = 100) ภาษาไทย เราจะใช้คำว่า *"คนร้อยปี"* หรือ *"ศตวรรษิกชน"* (ศตวรรษ = 100 ปี)

ผมตั้งใจบัญญัติศัพท์คำว่า *"ศตวรรษิกชน"* ขึ้นมาเพื่อเป็นการให้เกียรติและเสริมศักดิ์ศรีของคนที่มีอายุยืนยาวเป็นพิเศษถึงร้อยปี ใช้ภาษาสันสกฤตให้ฟังดูขลังยิ่งขึ้น ศตวรรษิก มาจากคำว่า *"ศตวรรษ"* แล้วเติมปัจจัย *"อิกะ"* เข้าไปเพื่อให้หมายถึง *"คน"* เติมคำว่า *"ชน"* เข้าไปให้เสียงฟังรื่นหูขึ้น

การเติมปัจจัย *"อิกะ"* เข้าไปในคำนามเพื่อให้คำนั้นมีความ

หมายถึงคนไม่ใช่เป็นเรื่องแปลก ผมขอยกตัวอย่าง พุทธศาสนิก (คนที่นับถือศาสนาพุทธ หรือชาวพุทธ) อรัญญิก (ชาวป่า) สาศกริก (ชาวน้ำ) โภชารามิก (ชาวโฆชาราม)

เวลาเรียกคนที่มีอายุ 100 ปีขึ้นไป โดยใช้ทั้งสองคำประกบควบคู่กันไปว่า **“ศตวรรษิกชน คนร้อยปี”** ก็ฟังเพราะดีนะครับ

### อายุคาดเฉลี่ย

ศัพท์อีกคำหนึ่งที่พูดถึงกันบ่อยโดยเฉพาะในงานที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ คือคำว่า **“อายุคาดเฉลี่ย”** (life expectancy) ทำไมอายุต้อง **“คาด”** ทำไมต้อง **“เฉลี่ย”** ทำไมไม่ใช่คำว่า **“อายุเฉลี่ย”** โดยไม่ต้องมีคาด ผมว่าเป็นธรรมชาติครับที่คนได้ยินคำนี้แล้วต้องสงสัยว่าทำไมต้องคาด

**“อายุคาดเฉลี่ย”** เป็นศัพท์ทางวิชาการนิดหน่อยครับ คำนี้มีความหมายว่าคนกลุ่มหนึ่งจะมีชีวิตอยู่เฉลี่ยแล้วก็ปีนับตั้งแต่เกิดมาจนกระทั่งตาย เช่นคน 3 คน คนหนึ่งคาดว่าจะตายตั้งแต่อายุ 10 ปี คนหนึ่งคาดว่าจะตายเมื่ออายุ 50 ปี และอีกคนหนึ่งคาดว่าจะตายเมื่ออายุ 70 ปี สามคนนี่จึงคาดว่าจะมีอายุที่มีชีวิตอยู่ตั้งแต่เกิดจนตายเท่ากับ  $10 + 50 + 70 = 130$  เฉลี่ยด้วยการหารด้วย 3 ได้เท่ากับ 63.3 ปี คนกลุ่มนี้ยังไม่ได้ตายจริง

แต่ “คาด” ว่าจะตายเมื่ออายุเท่านั้นเท่านั้นตามสถิติอัตราตายรายอายุที่มีอยู่ เราจึงเรียกว่าอายุ “คาด” เฉลี่ย เราจะได้ “อายุคาดเฉลี่ย” นี้จาก “ตารางชีพ” ที่สร้างโดยคำนวณจากอัตราตายรายอายุของประชากร

เราไม่เรียก “อายุเฉลี่ย” ซึ่งหมายถึงเอาอายุของทุกคนที่ยังมีชีวิตมาเฉลี่ยกัน เช่นในกลุ่มคน 3 คน คนหนึ่งมีอายุ 65 ปี คนหนึ่งมีอายุ 70 ปี และอีกคนหนึ่งมีอายุ 80 ปี อายุเฉลี่ยของสามคนนี้ก็เท่ากับ  $65 + 70 + 80 = 215$  แล้วหารด้วย 3 ได้เท่ากับ 71.7 ปี

เมื่อวันอาทิตย์ 31 กรกฎาคม 2559 นักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงรุ่นอายุไม่เกิน 19 ปี ทีมชาติไทยแข่งขันะทีมชาติเวียดนามได้เป็นอันดับ 3 ของเอเชีย ทีมชาติชุดนี้มีอายุเฉลี่ย 17 ปี

เมื่อ 50 ปีก่อนคนไทยมีอายุคาดเฉลี่ยเพียง 55 ปีเท่านั้น ปี 2559 นี้ อายุคาดเฉลี่ยของคนไทยเพิ่มสูงขึ้นเป็น 75 ปี โดยผู้ชายมีอายุคาดเฉลี่ย 72 ปี ผู้หญิงมีอายุคาดเฉลี่ย 79 ปี อีก 25 ปี ข้างหน้า คาดว่าคนไทยจะมีอายุคาดเฉลี่ยสูงถึง 80 ปี

คนญี่ปุ่นมีอายุยืนที่สุดในโลก ปัจจุบันนี้ อายุคาดเฉลี่ยของชาวญี่ปุ่นสูงถึง 84 ปี ผู้ชายญี่ปุ่นมีอายุคาดเฉลี่ยประมาณ 80 ปี และผู้หญิงญี่ปุ่นอายุยืนยาวเฉลี่ยถึงประมาณ 86 ปี

# ๓

---

สังคมไทยสูงวัยเร็วมาก





เราเตรียมการพร้อมแล้วหรือยัง  
ที่เราจะเป็นสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์  
และเป็นสังคมสูงวัยระดับสุดยอด  
ในอนาคตอันใกล้



ทุกวันนี้ ใครๆ ก็รู้ว่าคนไทยแก่ขึ้น(หรือแก่ลง)มาก ไปที่ไหน ก็เห็นแต่คนแก่ ผมเข้าไปในหมู่บ้านหนึ่งในจังหวัดกาญจนบุรี เมื่อเดือนก่อน ต้องบอกว่า..เจียบมาก เห็นผู้สูงอายุนั่งอยู่ตามแคร่ ใต้เรือนหลายคน ย้อนนึกถึงสมัยยังหนุ่มเมื่อสามสิบกว่าปีก่อน เคยเป็นหัวหน้าทีมนำนักวิจัยออกไปสัมภาษณ์ผู้หญิงวัยเจริญพันธุ์ ที่แต่งงานแล้วตามหมู่บ้านตัวอย่างในจังหวัดสุพรรณบุรี ในหมู่บ้าน ส่วนใหญ่ จะเห็นเด็ก ๆ วิ่งเล่นกันอยู่ ได้ยินเสียงเด็กทารกร้องแว่ๆ ที่บ้านโน้นบ้างบ้านนี้บ้าง เดี่ยวนี้หมู่บ้านต่างๆ ทั้งเจียบและเหงา เจียบเพราะไม่มีเสียงทารกร้อง เหงาเพราะไม่มีเด็กเล็ก ๆ มาวิ่งเล่น มีข่าวให้ได้ยินอยู่บ่อยๆ ว่าโรงเรียนระดับประถมศึกษาในหมู่บ้าน หลายแห่งต้องปิดไปเพราะไม่มีนักเรียน หรือมีนักเรียนทุกชั้น รวมกันเพียงไม่กี่คน และที่เห็นกันอยู่ชัดๆ ในระดับชนชั้นปกครอง ของประเทศ ในสภาพต่างๆ ก็มีแต่ผู้อาวุโสอายุสูงๆ ทั้งนั้น

ทุกวันนี้ เราจะได้ฟังจากวิทยุ ได้ดูจากโทรทัศน์ ได้อ่านจาก หนังสือพิมพ์ ข่าวเกี่ยวกับสังคมสูงวัยไทย จนคนทั่วไปรับรู้แล้วว่าประเทศไทยเป็นสังคมสูงวัยไปแล้ว

คนทั่วไปอาจไม่สนใจนักว่าเขาใช้เกณฑ์อะไรมาวัดกันว่าประเทศไทย เป็นสังคมสูงวัยแล้วหรือยังไม่เป็น ทำไมเราจึงบอกได้ว่า ประเทศไทยเป็นสังคมสูงวัยแล้วตั้งแต่ปี 2548 ผมจึงขอให้อ่านข้อมูล ตรงนี้ว่า ในปีนั้น ประเทศไทยมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป

คิดเป็นส่วนถึงร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมด **“ร้อยละของประชากรสูงอายุ”** ไข้เป็นตัวชี้วัดระดับการสูงวัยของสังคม ถ้าประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปคิดเป็นส่วนต่ำกว่าร้อยละ 10 ก็เรียกว่ายังเป็น **“สังคมเยาว์วัย”** (young society) อย่างประเทศไทยเมื่อ 50 ปีก่อนมีผู้สูงอายุน้อยมาก ประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปไม่ถึงร้อยละ 5 ของประชากรทั้งหมด ก็เรียกได้ว่าตอนนั้นประเทศไทยยังเป็นสังคมเยาว์วัย ต่อมาเมื่อเด็กเกิดน้อยลงและคนมีชีวิตยืนยาวขึ้น ส่วนของประชากรสูงอายุก็เพิ่มสูงขึ้นจนถึงเกณฑ์ที่เรียกได้ว่าเป็นสังคมสูงวัยในปี 2548

ในปี 2558 ในประชาคมอาเซียนมีสิงคโปร์ ประเทศไทย และเวียดนามเท่านั้นที่เป็นสังคมสูงวัยแล้ว สิงคโปร์มีส่วนประชากรสูงอายุที่อายุ 60 ปีขึ้นไปสูงเป็นอันดับหนึ่งคือร้อยละ 18 ไทยเป็นอันดับสองมีประชากรสูงอายुर้อยละ 16 เวียดนามเพิ่งกลายเป็นสังคมสูงวัยเมื่อปี 2558 นี้เอง โดยมีสัดส่วนประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้นถึงเกณฑ์ร้อยละ 10 ในปีนี้

ประเด็นสำคัญที่ผมอยากจะเน้นย้ำคือกรณีที่ **“สังคมไทยกำลังมีอายุสูงขึ้นอย่างรวดเร็วมาก”** เร็วอย่างที่เราอาจจะนึกไม่ถึง

การคาดประมาณประชากร พ.ศ. 2553-2583 ของสภาพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ แสดงว่าอีก 5 ปีข้างหน้า ในปี 2564

เราจะกลายเป็น “สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์” เมื่อสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปสูงขึ้นถึงร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด

ผมขอย้ำว่า อีกเพียง 5 ปีเท่านั้นที่เราจะเป็นสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ เรียกว่าเผลออีกแพ๊บเดียว ทุกวันนี้ เวลาติดปีกบินปีๆ หนึ่งผ่านไปเร็วมาก แล้วอีกเพียง 10 ปีหลังจากนั้น เราก็จะกลายเป็น **“สังคมสูงวัยระดับสุดยอด”** ในปี 2574 คาดประมาณว่าสัดส่วนประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไปจะสูงขึ้นถึงร้อยละ 20 เท่ากับว่าในตอนนั้น คนไทย 1 ใน 5 คนจะเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป หรือถ้าจะนับผู้มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ก็จะมีประมาณร้อยละ 27 ของประชากรทั้งหมด

ปี	ประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป		ประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไป	
	จำนวน (ล้าน)	% ประชากรทั้งหมด	จำนวน (ล้าน)	% ประชากรทั้งหมด
2559	10.8	16.5	7.2	11.0
2564	13.1	19.8	8.9	13.5
2574	18.0	27.2	13.1	19.8
2583	20.5	32.1	16.0	25.0

คำนวณจากการคาดประมาณประชากร พ.ศ. 2553-2583, สศท.

เมื่อประชากรไทยสูงวัยขึ้นอย่างรวดเร็วอย่างนี้ จึงเกิดคำถามว่า “เราเตรียมการพร้อมแล้วหรือยังที่เราจะเป็นสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ และเป็นสังคมสูงวัยระดับสุดยอดในอนาคตอันใกล้นี้”

๔

---

แก้กัฒนะ



สิ่งท้าทายของเราวันนี้คือจะทำอย่างไร  
จึงจะไม่เกิดภาพที่เราไม่อยากเห็น  
และทำอย่างไรจึงจะเกิดภาพที่  
เราอยากให้ผู้สูงอายุเป็นในวันหน้า



งานสำคัญของนักประชากรศาสตร์คือศึกษาแนวโน้มของการเกิดการตาย และการย้ายถิ่น เพื่อคาดการณ์ล่วงหน้า หรือทำนายว่าในอนาคต เมื่อนั้น เมื่อนี้ ประชากรจะมีรูปร่างหน้าตาเป็นอย่างไร

อย่างประเทศไทย ถ้ามีเด็กเกิดน้อยลง และอายุคาดเฉลี่ยของคนไทยยืนยาวขึ้นตามแนวโน้มในรอบ 40-50 ปีที่ผ่านมา ถ้าไม่นับรวมแรงงานย้ายถิ่นข้ามชาติจากประเทศเพื่อนบ้าน ประชากรของประเทศไทยจะเพิ่มขึ้นจนถึงจุดสูงสุดที่ประมาณ 67 ล้านคนในอีกราว 10 ปีข้างหน้า จากนั้น ประชากรไทยจะกลับมีจำนวนลดลงจนเหลือประมาณ 64 ล้านคนในอีก 25 ปีข้างหน้า แต่ที่สำคัญคือโครงสร้างอายุและเพศของประชากรจะเปลี่ยนไปมาก เราจะกลายเป็น *“สังคมสูงวัยระดับสุดยอด”* เมื่อประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไปมีจำนวนมากถึง 16 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 25 ของประชากรทั้งประเทศ

ตั้งแต่นี้เป็นต้นไป ประชากรไทยจะเพิ่มช้าลง ทุกวันนี้ มีเด็กเกิดในเมืองไทยประมาณปีละ 7 แสนคนต่อปี ในขณะที่มีคนตายปีละ 4 แสนกว่าคน ไม่นับรวมแรงงานข้ามชาติ ประชากรไทยเพิ่มปีละ 3 แสนกว่าคนต่อปี คิดเป็นอัตราเพิ่มประชากรประมาณร้อยละ 0.5 ต่อปี



ในอนาคต จำนวนเกิดในแต่ละปีจะลดน้อยลงไปอีกจนเหลือเกิดปีละ 6 แสนกว่าคนในอีก 25 ปีข้างหน้า ในขณะที่จำนวนคนตายในแต่ละปีจะเพิ่มขึ้นจนมีจำนวนพอๆ กับจำนวนเด็กเกิด คือตายปีละ 6 แสนกว่าคน ที่คนไทยจะตายเพิ่มมากขึ้นในอนาคต ไม่ใช่เพราะจะมีโรคระบาด หรือมีการสู้รบกันภายในประเทศ หรือเกิดมีสงครามระหว่างประเทศแต่อย่างใด หากแต่คนตายที่มากขึ้นจะเนื่องมาจากประชากรไทยมีอายุมากขึ้น คนเมื่ออายุมากขึ้น จนหมดอายุขัยก็ต้องตายไปเป็นธรรมดา ประชากรมีอายุสูงขึ้นก็จะมีคนตายในวัยชรามากขึ้น เมื่อจำนวนเกิดพอๆ กับจำนวนตาย ประชากรก็จะไม่เพิ่ม ถ้าประชากรจะเพิ่มก็ต้องมีการย้ายถิ่นเข้ามาจากต่างประเทศ

ในขณะที่ประชากรรวมของประเทศไทยกำลังเพิ่มช้าลงๆ ประชากรสูงอายุกลับกำลังเพิ่มขึ้นด้วยอัตราที่เร็วมาก ในปี 2558 นี้ ประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไปมีจำนวนประมาณ 7 ล้านคน และกำลังเพิ่มขึ้นประมาณร้อยละ 5 ต่อปี อีก 25 ปีข้างหน้าประชากรสูงอายุ 65 ปีขึ้นไปกลุ่มนี้จะมีมากถึงหนึ่งในสี่ของประชากรทั้งหมด

พูดจริงๆ ว่าเราพอจะมองเห็นภาพประชากรในอนาคตได้ค่อนข้างชัดเจน จะมีผู้สูงอายุเป็นจำนวนมาก มีเด็กน้อย จำนวนผู้สูงอายุ (อายุ 65 ปีขึ้นไป) จะมีมากกว่าเด็ก (อายุต่ำกว่า 15 ปี) แล้วเราจะคาดหวังให้ผู้สูงอายุเหล่านี้เป็นอย่างไรในอนาคต

เราคงอยากเห็นผู้สูงอายุทุกคนในประเทศยังคงมีรายได้เพียงพอต่อการยังชีพ รายได้นั้นน่าจะมาจากการที่ยังคงมีงานทำอยู่ เงินออมเมื่อครั้งยังทำงานมีรายได้ เงินบำเหน็จบำนาญสำหรับข้าราชการ หรือพนักงานรัฐวิสาหกิจ บำนาญชราภาพจากกองทุนประกันสังคม บำนาญจากกองทุนเงินออมแห่งชาติ เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ หรือเงินช่วยเหลือจากบุตรหลาน

เราคงไม่อยากจะเห็นผู้สูงอายุมีชีวิตอยู่อย่างเจ็บบเทาเดียวดายไร้คนดูแลยามเจ็บป่วย เราคงไม่อยากจะเห็นผู้สูงอายุที่ถูกทอดทิ้ง เราคงอยากเห็นผู้สูงอายุทุกคนมีคนคอยดูแลเมื่ออยู่ในสภาพที่ช่วยตัวเองไม่ได้ เราคงอยากเห็นผู้สูงอายุอยู่ในครอบครัวที่อบอุ่น อยู่ในบ้านที่ออกแบบให้สะดวกสำหรับคนสูงวัย อยู่ในสิ่งแวดล้อมทั้งในบริเวณที่อยู่อาศัยและพื้นที่สาธารณะที่เอื้อต่อการใช้ชีวิตของคนชรา

เราคงไม่อยากจะเห็นผู้สูงอายุที่ต้องนอนเป็นผักอยู่ในเตียง คงไม่มีใครอยากเห็นผู้สูงอายุที่อยู่ในสภาวะทุพพลภาพช่วยตัวเองไม่ได้ เราคงอยากเห็นผู้สูงอายุทุกคนมีสุขภาพดีทั้งกายและใจ เราคงอยากเห็นผู้สูงอายุทุกคนที่เจ็บป่วยได้รับการรักษาพยาบาล

สิ่งที่ท้าทายของเราวันนี้คือจะทำอย่างไรจึงจะไม่เกิดภาพที่เราไม่อยากเห็น และทำอย่างไรจึงจะเกิดภาพที่เราอยากให้ผู้สูงอายุเป็นในวันหน้า



๕

---

เตรียมตัวสู่สังคมสูงวัย



มีเรื่องที่จะต้องเตรียมความพร้อมที่ประเทศไทย  
จะเป็นสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์มากมาย  
กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคม  
และความมั่นคงของมนุษย์ คงต้องมีงาน  
หนักหน่อยละคราวนี้



ทุกปี ศาสตราจารย์ ดร.วิสิฐ จะวะสิต เภอญมบรยายให้นักศึกษา นานาชาติของสถาบันโภชนาการฟังในชื่อเรื่องทีแปลเป็นไทยว่า "สังคมสูงวัยของประเทศไทย: การเตรียมตัวและความพร้อม" ทุกครั้ง ผมก็จะพูดเรื่องกระบวนการสูงวัยของประชากร โดยเริ่มที่หัวข้อ "การเปลี่ยนผ่านทางประชากรของประเทศไทย" ที่เป็นผลมาจากภาวะการตาย และภาวะเจริญพันธุ์ที่ลดลง "การฉายภาพประชากร" ทีแสดงให้นักศึกษาเห็นถึงขนาดประชากรทีกำลังคงตัว และการสูงวัยของประชากรในอนาคต และตามด้วยหัวข้อ "ความต้องการบริการด้านสุขภาพทีเพิ่มขึ้นเนื่องจากการสูงวัยของประชากร"

ในเรื่องการเตรียมตัวและความพร้อมของการเป็นสังคมสูงวัย ถ้าให้ผมพูดจากใจจริง ก็คงยากทีจะบอกว่ "เราพร้อมเสมอ" หรือ "เราพร้อมแล้ว" แต่การเป็นสังคมสูงวัยของประเทศไทยมาเร็วและแรงเหลือเกิน และการสูงวัยก็เ็นปรากฏการณ์ทีเราหลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังนั้น จึงเป็นเรื่องที "ถึงไม่พร้อม ก็ต้องพร้อม"

คุณโฆษิต บัันเปี่ยมรัษฎ์ กล่าวย้ำในทีประชุมคณะอนุกรรมการขับเคลื่อนนโยบายและแผนประชากรของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติว่ "ประเทศไทยเราแก่ก่อนรวย" ในขณะที่ประเทศพัฒนาแล้ว "รวยก่อนแก่" ประชากรของประเทศตะวันตกสูงวัยขึ้นอย่างช้า ๆ พร้อม ๆ กับการพัฒนา

เศรษฐกิจสังคมในประเทศของเขา การเกิดค่อยๆ ลดลง อายุของ  
คนค่อยๆ ยืนยาวขึ้น เขาจึงค่อยๆ ปรับระบบต่างๆ เกี่ยวกับการ  
ประกันสังคม การจ่ายบำนาญชราภาพ การประกันสุขภาพ รวม  
ทั้งการให้สวัสดิการต่างๆ เพื่อให้สังคมของเขาและผู้สูงอายุมีชีวิต  
อยู่ได้ในสภาพที่ดีพอสมควร

สำหรับประเทศไทย ประชากรของเราสูงวัยอย่างรวดเร็วมากๆ นับ  
จากเมื่อเข้าสู่สังคมสูงวัยแล้วจะกลายเป็นสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์  
เราจะใช้เวลาเพียงไม่ถึง 20 ปี ในขณะที่ประเทศตะวันตกใช้เวลา  
เปลี่ยนผ่านช่วงนี้นานถึงเกือบ 100 ปี เมื่อความแก่ของประชากร  
ไทยมาเร็วจนเกือบไม่ทันตั้งตัวอย่างนี้ ก็ยากอยู่เหมือนกันที่  
จะบอกว่าเราพร้อมแล้วที่จะเผชิญกับสภาพสังคมสูงวัย

ประเทศไทยควรเตรียมตัวอย่างไรเพื่อให้พร้อมที่จะเป็นสังคมสูงวัย  
อย่างสมบูรณ์ในอีกไม่กี่ปีข้างหน้า ผมก็ต้องขอย้อนกลับไป  
ทบทวนภาพสังคมสูงวัยที่เราอยากเห็นและไม่อยากเห็น แน่แน่นอน  
ว่าเราอยากเห็นผู้สูงวัยทุกคนมีรายได้เพียงพอต่อการใช้ชีพ  
เราอยากเห็นผู้สูงอายุทุกคนอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี อยากเห็น  
ผู้สูงวัยทุกคนมีสุขภาพดีทั้งกายและใจ หรือถ้าเจ็บป่วยก็เข้าถึง  
บริการรักษาพยาบาลได้อย่างทั่วถึง หรือในที่สุด เมื่อช่วยเหลือ  
ตัวเองไม่ได้ ก็มีคนที่ระบบที่จะคอยช่วยเหลือ

ดูเหมือนเราจะต้องเตรียมความพร้อมตั้งแต่ระดับตัวบุคคล ครอบครัวยุทธศาสตร์และสังคม ตลอดจนไปถึงระดับประเทศ

การเตรียมตัวของบุคคลและครอบครัว เราคงต้องให้ข่าวสารความรู้ให้คนทุกเพศทุกวัยตระหนักว่าประเทศไทยกำลังจะกลายเป็นสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ในเวลาอีกไม่นาน คนไทยจะมีอายุยืนยาวขึ้น โอกาสที่คนหนุ่มสาวในวันนี้จะเป็นผู้สูงอายุในวันหน้าจะมีมากขึ้น ดังนั้น ทุกคนต้องเตรียมตัว ในเรื่องการเงิน จะทำอย่างไรให้คนรู้จักออมตั้งแต่อายุน้อยเพื่อไว้ใช้จ่ายยามชรา นอกเหนือจากเงินบำนาญที่จะได้หากเป็นข้าราชการหรือพนักงานรัฐวิสาหกิจ เงินบำนาญชราภาพหากทำงานเอกชนและเป็นสมาชิกกองทุนประกันสังคม เงินออมในกองทุนเงินออมแห่งชาติถ้าเป็นสมาชิก

ผมอยากเรียกการเตรียมตัวด้านสุขภาพว่าเป็น *“การออม”* หนึ่งด้วย เราต้องมีการส่งเสริมให้คนออมด้านสุขภาพตั้งแต่ยังเป็นหนุ่มเป็นสาว การออมสุขภาพคือการรักษาสุขภาพให้แข็งแรงด้วยการกินอยู่อย่างถูกสุขลักษณะ เพื่อจะได้เป็นผู้สูงวัยที่มีสุขภาพดี ทุกคนควรมีเวลาในชีวิตที่ไม่ต้องพึ่งคนอื่นให้นานที่สุด

แต่ทุกคนควรเตรียมตัวเรื่องที่อยู่อาศัยยามชราด้วย จะสร้างบ้านเรือนที่อยู่อาศัย ก็ต้องคิดถึงยามชรา ประตุทางเข้าทางออก



พื้นบ้าน ที่กิน ที่นอน ห้องน้ำห้องส้วม ต้องออกแบบสร้างไว้เพื่อ  
เมื่อสังขารเสื่อมโทรมลงด้วย

ทุกคนควรทำดีกับคนรอบข้างไว้ เมื่อแก่ตัวลง เราอาจต้องมีคน  
คอยดูแล ทำดีกับเขาไว้ เพื่อจะมีคนเต็มใจดูแลเรายามที่เราช่วย  
เหลือตัวเองไม่ได้

การเตรียมสังคมให้พร้อมที่จะเป็นสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์เป็นเรื่อง  
สำคัญ เราต้องทำให้สังคมตระหนักถึงการสูงวัยของประชากร  
ยอมรับความจริงเรื่องสังคมสูงวัย ทำให้คนต่างรุ่นวัยมีความเข้าใจ  
ต่อกัน ขจัด **“วยาคติ”** ระหว่างคนต่างวัยต้องหาทางส่งเสริมคุณค่า  
ของผู้สูงอายุ ส่งเสริมให้ชุมชนมีส่วนร่วมช่วยในการดูแลผู้สูงอายุ

ในระดับประเทศ รัฐจะต้องหาทางเพิ่มรายได้ให้เพียงพอต่อ  
รายจ่ายสำหรับสวัสดิการผู้สูงอายุที่ต้องเพิ่มสูงขึ้นอย่างแน่นอน  
รายจ่ายของรัฐที่จะเพิ่มขึ้นในสังคมสูงวัยมีตั้งแต่เงินบำนาญ  
ข้าราชการ เงินสมทบในกองทุนประกันสังคมเพื่อจ่ายเป็นบำนาญ  
ชราภาพ กองทุนเงินออมแห่งชาติ เบี้ยยังชีพสำหรับผู้สูงอายุที่จะ  
มีจำนวนมากขึ้นและจะมีชีวิตอยู่ยาวนานขึ้น รวมทั้งค่ารักษา  
พยาบาลสำหรับผู้สูงอายุที่จะต้องเพิ่มสูงขึ้นอย่างมาก

ในสังคมสูงวัย จะต้องมีการปรับโครงสร้างพื้นฐาน สิ่งแวดล้อม  
สิ่งก่อสร้าง ระบบการขนส่งสาธารณะ ให้เอื้อต่อการใช้ชีวิตของ  
ผู้สูงอายุ

การเตรียมตัวเหล่านี้ต้องอาศัยการเผยแพร่ข่าวสารความรู้เรื่องการ  
สูงวัยของประชากรให้กับคนทุกเพศทุกวัยได้ทราบ ดังนั้น สื่อสาร  
มวลชนจึงจะมีบทบาทมากในกระบวนการนี้

มีเรื่องที่จะต้องเตรียมความพร้อมที่ประเทศไทยจะเป็นสังคมสูงวัย  
อย่างสมบูรณ์มากมาย กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนา  
สังคมและความมั่นคงของมนุษย์ คงต้องมีงานหนักหน่อยละ  
คราวนี้



๖

---

ผู้สูงอายุจะอยู่ที่ไหนดี



ตัวผู้สูงอายุเอง ครอบครัว และชุมชน  
ทั้งภาครัฐและเอกชนจะต้องร่วมมือกัน  
เพื่อให้สังคมสูงวัยไทยดำเนินไปได้อย่างมีความสุข



อีกไม่กี่ปีข้างหน้า ประเทศไทยก็จะกลายเป็นสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์แล้ว จากการคาดประมาณประชากรของสภาพพัฒนาฯ ในปี 2564 คนไทยหนึ่งในห้าคนจะเป็นผู้สูงอายุ ตามความหมายที่กำหนดไว้ในพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ว่าเป็นบุคคลที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป และอีกไม่เกิน 20 ปีข้างหน้า หนึ่งในสี่ของคนไทยก็จะเป็นผู้สูงอายุตามความหมายนี้

คงจะพอนึกภาพออกนะครับ อีกไม่นานเราจะเห็นผู้สูงอายุอยู่ทั่วไปหมด ใครเป็นผู้สูงอายุก็ไม่ต้องกลัวเหงา ไปที่ไหนก็จะมีเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกันมากมาย ไม่ต้องเงินอายุว่าเราเป็นคนกลุ่มน้อยอีกต่อไป

## ผู้สูงวัยจะอยู่กับใครดี

นี่ถึงเมื่อหลายปีก่อน ครั้ยังอายุไม่เข้าเกณฑ์เป็นผู้สูงวัย เคยคุยกันกับเพื่อนๆ ในทำนองว่า “พอแก่แล้ว พวกเราไปหาบ้านอยู่ใกล้ๆ กันจะดีไหม” แต่พออายุมากเข้าจริงๆ ก็ไม่เห็นมีใครพูดถึงความคิดที่จะหาบ้านอยู่ใกล้ๆ กันอีกเลย ต่างคนต่างก็อยู่ที่บ้านเดิมนั้นแหละ

ผมมีแม่อายุ 92 ปี ที่ต้องนอนติดเตียงมาตั้งแต่วันขึ้นปีใหม่ 2559  
นี้เอง สมองและความทรงจำยังดีเลิศ หูตาแม้อยังดีมาก แม่ชอบ  
อ่านหนังสือและฟังวิทยุบางรายการ แม้อยังกินข้าวได้เอง น้องสาว  
ของผมซึ่งเป็นผู้สูงอายุมาหลายปีแล้วเป็นผู้ดูแลใกล้ชิด มีหลาน  
ชายและหลานสาวคอยช่วยดูแลในบางกิจกรรม เมื่อ 4-5 ปีก่อน  
พวกเราลูกๆได้ต่อเติมห้องนอนของแม่ให้กว้างขึ้น ทำห้องน้ำไว้ใน  
ห้องนอน ห้องน้ำออกแบบสำหรับผู้สูงอายุ เป็นสี่มนั่ง มีราวจับ  
มีที่นั่งสำหรับเวลาอาบน้ำ ประตูมีขนาดกว้างและเปิดปิดเป็นแบบ  
บานเลื่อน พื้นห้องน้ำไม่มีระดับและใช้วัสดุที่ไม่ลื่น...ผมคิดว่า  
ตอนนี้แม่ของผมมีความสุขดี เพราะมีลูกหลานเอาใจใส่ดูแลด้วยความ  
รัก อยู่ในห้องที่โล่งโปร่งสบาย นอนใกล้หน้าต่างที่มองออกไป  
เห็นสีเขียวของต้นไม้ มีลูกชายสองคนที่ทำงานต่างจังหวัดมา  
เยี่ยมแม่ทุกอาทิตย์

คุณรณีของแม่ที่ต้องนอนติดเตียงแล้ว บางทีก็อดคิดถึงตัวเองในวัน  
หน้าไม่ได้ เมื่อเราแก่ตัวลง หากอยู่ในสภาพช่วยตัวเองไม่ได้ และ  
หากเราเกิดมีอาการสมองเสื่อมหรือเป็นอัลไซเมอร์ขึ้นมาอีก เราจะ  
อยู่อย่างไร ผมอาจมองโลกในแง่ร้ายเกินไปหน่อย แต่ก็เชื่อว่า  
ทุกวันนี้ผู้สูงอายุหลายคนมีสภาพเช่นนี้

สำนักงานสถิติแห่งชาติได้ทำการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย  
ไทยทุกๆ 4 ปี การสำรวจครั้งสุดท้ายเมื่อปี 2557 พบว่าผู้สูงอายุ

75 ปีขึ้นไปมีเพียง 64% เท่านั้นที่ยังออกไปพบปะผู้คนและทำกิจกรรมนอกบ้านได้ 33% ลูกเดินเคลื่อนที่ได้ลำบากต้องอยู่แต่ในบ้าน จึงอยู่ในสภาพที่เรียกว่า “ติดบ้าน” และอีก 3% ต้องนอน “ติดเตียง” แล้ว ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพร่างกายจัดอยู่ในประเภท “ติดบ้าน” และ “ติดเตียง” นี้ต้องการคนดูแล

รายงานการสำรวจประชากรสูงอายุปี 2557 ยังแสดงตัวเลขที่ทำให้ต้องคิดอีกว่า มีผู้สูงอายุมากถึง 9% ที่อยู่ตามลำพังคนเดียว และอีก 19% อยู่ตามลำพังกับคู่สมรส การอยู่ตามลำพังทั้งอยู่คนเดียวและอยู่กับคู่สมรสนี้มีแนวโน้มที่เพิ่มขึ้นและไม่ต่างกันนัก ระหว่างในและนอกเขตเทศบาล เห็นผลการสำรวจตรงนี้แล้วก็เกิดคำถามว่าถ้าผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพังเหล่านี้ต้องการความช่วยเหลือขึ้นมา เราจะทำอย่างไรกัน

## ผู้สูงวัยในที่อยู่เดิมดีที่สุด

คุณหมอบรรลุ ศิริพานิช ผู้บุกเบิกงานผู้สูงอายุในประเทศไทยกล่าวเสมอว่า “ผู้สูงอายุอยู่กับครอบครัวเป็นดีที่สุด” ผมก็เชื่อเช่นนั้น ผู้สูงอายุ โดยเฉพาะผู้สูงอายุวัยปลายน่าจะมีความสุขที่สุด หากชีวิตในช่วงสุดท้ายจะอยู่กับครอบครัว มีลูกหลานคอยดูแล มีคนอยู่ด้วยคอยคุยด้วยไม่ให้เหงา มีคนหาข้าวหาน้ำให้กิน คอยช่วย



ดูแลเวลาเข้าห้องน้ำ ช่วยทำความสะอาดร่างกาย เสื้อผ้า ที่นั่ง  
ที่นอน และช่วยดูแลยามเจ็บป่วย บ้านที่เคยอยู่เดิมและครอบครัว  
คงเป็นบ้านที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุส่วนใหญ่ในอนาคต

ในบั้นปลายชีวิต ผู้สูงอายุอาศัยอยู่ในที่อยู่เดิมที่คุ้นเคยเป็นดีที่สุด  
ผู้สูงอายุจะคุ้นเคยกับทั้งคนและสถานที่รอบตัว สิ่งสำคัญคือตัว  
ผู้สูงอายุเอง สมาชิกในครอบครัว ชุมชน และรัฐ ต้องร่วมกันปรับ  
ทั้งคนและสถานที่ที่อยู่อาศัยเดิมนั้นให้เหมาะกับการใช้ชีวิตของผู้  
สูงอายุ ดีที่สุดคือผู้สูงอายุและคนในครอบครัวได้คิดและเตรียมการ  
ไว้เสียแต่เนิ่นๆ เตรียมปรับบ้าน ห้องนอนห้องน้ำ ไว้สำหรับการ  
เป็นผู้สูงอายุที่มีความสามารถช่วยตัวเองได้น้อยลง

ชุมชน องค์การบริหารส่วนท้องถิ่น รัฐ และภาคเอกชน รวมทั้ง  
สื่อมวลชนจะมีส่วนช่วยอย่างมากที่จะช่วยส่งเสริมการใช้ชีวิตในที่  
อยู่อาศัยเดิมของผู้สูงอายุ เช่นช่วยให้ความรู้และกำลังใจแก่ผู้ดูแล  
ผู้สูงอายุในครอบครัว ช่วยแนะนำในการปรับสถานที่ในบ้าน ช่วย  
ปรับสิ่งแวดล้อมทั้งในชุมชนและพื้นที่สาธารณะ ชุมชนจะช่วยผู้สูง  
อายุที่ต้องการการดูแลได้มาก มีผู้สูงอายุส่วนหนึ่งอาศัยอยู่ใน  
ครอบครัวที่ไม่มีเวลาอยู่กับผู้สูงอายุตลอดเวลา บางครอบครัว  
ลูกหลานอาจต้องทำงานและต้องให้ผู้สูงอายุอยู่ตามลำพัง หรือ  
ผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพังและต้องการความช่วยเหลือ ชุมชนอาจช่วย  
ดูแลผู้สูงอายุในช่วงเวลากลางวันได้ ตัวอย่างเช่น เทศบาลตำบล

บางสี่ทอง อำเภอบางกรวย นนทบุรี มีอาสาสมัครผู้ดูแลผู้สูงอายุ  
ไปเยี่ยมผู้สูงอายุตามบ้านและมีศูนย์ให้ผู้สูงอายุมาทำกิจกรรม  
ร่วมกันในบางวัน

การจะให้ผู้สูงอายุคงอยู่ในที่อยู่อาศัยเดิมอย่างมีความสุขคงต้อง  
อาศัยความร่วมมือจากทุกฝ่าย ทั้งจากตัวผู้สูงอายุเอง ครอบครัว  
และชุมชน ทั้งภาครัฐและเอกชนจะต้องร่วมมือกันเพื่อให้สังคม  
สูงวัยไทยดำเนินไปได้อย่างมีความสุข



# ๗

---

บอนยอดของพีระมิด



“ศตวรรษิกชน”

เปรียบเสมือนอัญมณีที่ส่องประกายแวววาม  
ประดับยอดคทาประชากรของประเทศไทย



งานประชากรศาสตร์ที่ผมทำอยู่ ต้องมีการสร้าง “**พีระมิด**” ด้วยครับ แต่เป็น “**พีระมิดประชากร**” ไม่ใช่พีระมิดที่ตั้งตระหง่านอยู่กลางทะเลทรายในประเทศอียิปต์

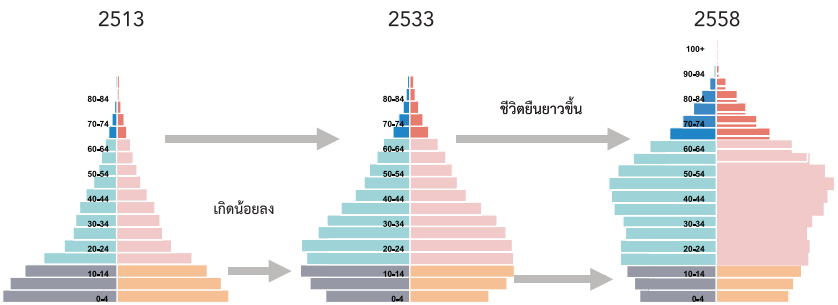
พีระมิดประชากร เป็นรูปภาพที่แสดงโครงสร้างอายุและเพศของประชากร กราฟแท่งตามแนวนอนที่วางอยู่ด้านล่างเป็นฐานของพีระมิดแสดงขนาดประชากรที่มีอายุน้อยที่สุด แท่งที่วางถัดขึ้นมาก็คือประชากรที่มีอายุสูงขึ้นตามลำดับ จนถึงส่วนยอดของพีระมิดคือประชากรที่มีอายุสูงที่สุด พีระมิดแบ่งออกเป็นสองด้าน ด้านซ้ายมือแสดงประชากรเพศชาย และด้านขวามือแสดงประชากรเพศหญิง

เหตุที่เรียกรูปภาพนี้ว่าพีระมิดประชากรเพราะมีทรงสามเหลี่ยมคล้ายพีระมิดของอียิปต์โบราณ คือมีฐานกว้างและยอดแหลม แสดงให้เห็นประชากรที่มีเด็กมากและคนแก่น้อย เด็กมากเพราะเกิดมาก แล้วตายไปเมื่ออายุมากขึ้น จนถึงยอดบนสุดของพีระมิดจะเหลือคนอายุสูงสุดอยู่เพียงไม่กี่คน

พีระมิดประชากรของประเทศไทยตั้งแต่ไหนแต่ไรมาก็เป็นรูปพีระมิดทรงสามเหลี่ยมอย่างพีระมิดของอียิปต์โบราณ เพิ่งมาเปลี่ยนรูปในช่วง 20-30 ปีมานี้เอง ส่วนฐานค่อยๆ แคบลงเพราะเด็กเกิดน้อยลง ส่วนยอดของพีระมิดค่อยๆ ปานขึ้นเพราะ

คนมีอายุยืนยาวขึ้น จนปัจจุบันนี้ พิระมิดประชากรของประเทศไทยมีรูปร่างหน้าตาไม่เหมือนพิระมิดของอียิปต์อีกต่อไป แต่จะเรียกว่าเหมือนอะไรดี... ผมเคยวาดภาพว่าเหมือนดอกบัว เคยนึกถึงตัวขุนหรือโคนในหมากรุกไทย แต่ก็ไม่น่าจะใช่ จนวันหนึ่ง ผมไปประชุมที่สภาพัฒนาฯ เขามีคลิปวิดีโอนำเสนอเรื่องการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรไทย เสียงบรรยายว่าโครงสร้างประชากรที่แสดงด้วยกราฟนั้นมีรูปร่างเหมือน **"หัวคทา"** ผมอุทานในใจว่า **"ใช่เลย"** โครงสร้างอายุเพศของประชากรไทยปัจจุบันมีรูปร่างเหมือนหัวคทาของไม้คทาที่ดรัมเมเยอร์ถือนำขบวนพาเหรดนั่นเอง

บนยอดของพิระมิด ซึ่งเปลี่ยนรูปเป็นหัวคทาไปแล้ว เป็นประชากรสูงอายุ ยอดสุดคือคนที่มีอายุสูงสุดได้แก่คนที่มียุ้ยร้อยปีขึ้นไป หรือที่ผมเรียกให้มีศักดิ์ศรีว่า **"ศตวรรษิกชน"**



คนเราจะมียายุสูงสุดถึงเท่าไร? เท่าที่มีบันทึกไว้คนที่มีอายุยืนที่สุด โดยมีหลักฐานยืนยันได้ว่าอายุเท่า นั้นจริง คือมาตาม จิน คลิมองต์ ชาวฝรั่งเศสที่มีอายุถึง 122 ปี คุณยายทวดท่านนี้เกิด วันที่ 21 กุมภาพันธ์ 1875 และตายเมื่อวันที่ 4 สิงหาคม 1997 คนที่มีอายุสูงที่สุดในโลกที่ยังมีชีวิตอยู่ในวันนี้ (8 กรกฎาคม 2559) คือคุณยายเอ็มมา มาร์ตินา ลุยเจีย โมราโน ชาวอิตาลี อายุ 116 ปี ท่านเกิดเมื่อวันที่ 29 พฤศจิกายน 1899 ข้อมูลคนที่มี อายุสูงสุดในโลกเรียงตามลำดับลงมา เผยแพร่ในเว็บไซต์ของ กินเนสบุ๊กเวิลด์เรคคอร์ด

อายุสูงสุดที่สิ่งมีชีวิตแต่ละสายพันธุ์จะมีชีวิตอยู่ได้เรียกว่า **“อายุขัย”** (life span) ผมหาข้อมูลจากอินเทอร์เน็ตได้ความรู้ว่ามนุษย์มีอายุ ขัยประมาณ 100 ปี คนที่มีอายุเกิน 100 ปีก็นับว่ามีอายุยืนเป็น พิเศษ ที่จริงมนุษย์มีอายุขัยมากกว่าสัตว์ส่วนมาก ช้างมีอายุขัย เพียง 60 ปีเท่านั้น อายุขัยของม้า 30 ปี วัว ควาย ลิง หมู 25 ปี แมว หมา 15 ปี คนแพะเต่าที่แม่จะเชื่องช้า แต่เต่ามีอายุ ขัยยาวนานถึง 250 ปี เต่าบางชนิดมีอายุขัยถึง 300 ปี

อายุสูงสุดที่คนเราจะมียายุขัยอยู่ได้อาจสูงขึ้นได้ ในอนาคตความ ก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีอาจทำให้ **“บางคน”** สามารถมียายุขัยได้เกิน 120-130 ปีหรือยาวนานกว่านั้น แต่นั่น ไม่สำคัญเท่ากับโดยเฉลี่ยแล้ว คนในสังคมมีอายุยาวนานเท่าไร



ทุกวันนี้ อายุขัยของมนุษย์อยู่ที่ประมาณ 100 ปี แต่คนส่วนใหญ่ ตายไปก่อน ตายตั้งแต่แรกเกิด ตายตั้งแต่ยังเป็นทารก ตายตั้งแต่ ยังเด็ก ตายในวัยหนุ่มสาว ตายตั้งแต่ยังไม่แก่ เหลืออยู่จนตาย เมื่อหมดอายุขัยจริงๆ น้อยเต็มที

อายุโดยเฉลี่ยของคนกลุ่มหนึ่งตั้งแต่เกิดจนตายเรียกว่า **“อายุคาดเฉลี่ย”** (life expectancy) เมื่อ 50 ปีก่อน คนไทยมีอายุคาดเฉลี่ยเพียง 55 ปีเท่านั้น เพราะสมัยก่อนคนตายตั้งแต่อายุยังน้อยเป็นจำนวนมาก เดี่ยวนี้บ้านเมืองของเราพัฒนาขึ้นมาก การดูแลสุขภาพสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อมดีขึ้น ช่องทางที่โรคจะแพร่ระบาดลดน้อยลง บริการรักษาพยาบาลกระจายไปอย่างทั่วถึงมากขึ้น คนไทยจึงมีอายุยืนยาวขึ้น อายุคาดเฉลี่ยของคนไทยในปัจจุบันอยู่ที่ประมาณ 75 ปี โดยผู้หญิงอายุยืนกว่าผู้ชาย ผู้หญิงมีอายุคาดเฉลี่ยประมาณ 78 ปี ส่วนผู้ชายมีอายุคาดเฉลี่ยประมาณ 72 ปี

สิ่งที่น่าสนใจสำหรับประชากรสูงอายุที่อยู่บนส่วนยอดสุดของหัวควานี้ ไม่เพียงแต่ว่าจะมีขนาดเท่าไร แต่ยังมีอยู่ที่คนที่มีอายุสูงสุดเหล่านี้ว่าจะมีสภาพเป็นอย่างไร ถ้าคนเหล่านี้มีอายุยืนยาวถึง 100 ปีแล้วยังมีสุขภาพดี ก็สมควรที่จะเรียกให้สมศักดิ์ศรีว่าเป็น “ศตวรรษิกชน” เปรียบเสมือนอัญมณีที่ส่องประกายแวววามประดับยอดคทาประชากรของประเทศไทย

๘

---

โชคดีที่ได้คุยกับศตวรรษิก



คนร้อยปีเป็นประชากรกลุ่มที่กำลังเพิ่มขึ้น  
อย่างรวดเร็ว แม้เราอยากเห็นศตวรรษิกชนไทย  
ที่มีสุขภาพดีเพิ่มขึ้น แต่เราก็คงเลี่ยงไม่ได้  
ที่จะเห็นคนร้อยปีที่มีสุขภาพไม่ดีเพิ่มขึ้นด้วย



จะเป็นด้วยโชคชะตาฟ้าลิขิตหรือด้วยเหตุอื่นใดก็ตาม ผมได้มี  
โอกาสพบกับศตวรรษิกชนคนร้อยปีหลายสิบคน

นับตั้งแต่ปี 2546 ดร. สายฤดี วรกิจโกศาทร เพื่อนร่วมงาน  
ผู้รู้ว่าผมสนใจศึกษาเรื่องคนที่มีอายุ 100 ปีขึ้นไปได้ชักชวนให้ผม  
จัดรายการ **"ประกวดแม่ร้อยปี"** ให้เป็นกิจกรรมหนึ่งในงานวันแม่  
ของมหาวิทยาลัยมหิดล งานนี้เราจะต้องคัดเลือก **"แม่ที่มีอายุ  
100 ปีขึ้นไปที่มีสุขภาพดี"** จำนวน 4-5 คนเป็นประจำทุกปี  
ผมจึงมีโอกาสได้ไปเยี่ยมแม่ที่ได้รับการเสนอชื่อเข้าประกวดทุกปี  
ปีละคนบ้าง สองคนบ้าง

ในปี 2550 ผม ร่วมกับ ดร.ปัทมา วาพัฒน์วงศ์ และคุณสุภาณี  
ปลื้มเจริญ จัดทำหนังสือเรื่อง "คนห้าแผ่นดิน: ประวัติศาสตร์ที่  
ยังมีชีวิต" ก็ได้มีโอกาสไปคุยกับคุณตาทวด คุณยายทวด 4-5 คน  
ที่เกิดในแผ่นดินพระพุทธเจ้าหลวงรัชกาลที่ 5 คือก่อนวันที่ 23  
ตุลาคม พ.ศ. 2453 และยังมีชีวิตอยู่ในสมัยรัชกาลที่ 6 รัชกาล  
ที่ 7 รัชกาลที่ 8 จนถึงรัชกาลปัจจุบัน

ในปี 2558-2559 นี้ ผมได้เป็นหัวหน้าโครงการสำรวจศตวรรษิกชน  
คนร้อยปี ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุน  
การวิจัย (สกว.) ในโครงการฯ นี้ ผมได้มีโอกาสพบกับคนที่มีอายุ  
เกิน 100 ปีตามทะเบียนราษฎรอีกหลายสิบคน แม้จะพบว่า

คนร้อยปีที่มีชื่ออยู่ในทะเบียนราษฎรนั้น มีอยู่เพียงประมาณ 10% เท่านั้นที่ยังมีชีวิตหรือมีตัวตนอยู่ นอกนั้นมีแต่ชื่อในทะเบียน และคนร้อยปีตามทะเบียนราษฎรก็มีอยู่เพียงไม่ถึงครึ่งที่เชื่อได้ว่ามีอายุถึง 100 ปีจริง ผมก็ยังได้พูดคุยกับศตวรรษิกชนอีกหลายคนในการสำรวจศึกษาโครงการนี้

บางคนคิดว่าผมคงได้ข้อมูลเรื่องราวในอดีตมากมายจากการคุยกับคนที่มีประสบการณ์ชีวิตมายาวนานนับร้อยปี ท่านเหล่านั้นคงเล่าเรื่องราวในอดีตเมื่อครั้งท่านยังเป็นเด็ก หรือเมื่อยังเป็นหนุ่มสาวให้ฟังมากมาย แน่แน่นอนครับ คุณตาคุณยายหลายท่านเล่าเรื่องราวแต่หลังให้พวกเราฟังอย่างเต็มใจ และดูท่านมีความสุขที่ได้รื้อฟื้นความหลังให้พวกเราฟัง บางท่านร้องเพลงเก่าๆ ท่องกลอน คำคล้องจอง สวดมนต์คาถาบางบทให้พวกเราฟัง เราไปคุยเขี่ยไปรักสมัยยังสาวของบางท่านให้แวววามขึ้นมา คำบอกเล่าของผู้มีอายุเกินร้อยปีเหล่านี้ช่วยพาเราเดินทางย้อนอดีตเมืองไทยเมื่อศตวรรษก่อนได้อย่างมหัศจรรย์

ผมบอกเพื่อนร่วมงานเสมอว่า เราต้องไม่หวังจะได้ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับเรื่องราวในอดีตจากคนร้อยปีทุกคนที่เราไปคุยด้วย เราต้องเข้าใจว่าคนที่มียุเกิน 100 ปีเป็นคนที่มียุสูงสุดแล้วสังขารย่อมเสื่อมไปตามอายุ คนร้อยปีที่ยังเล่าเรื่องราวในอดีตให้พวกเราฟังได้อย่างคล่องแคล่วชัดเจนนั้นต้องนับว่ามีสุขภาพ

สมบูรณ์เป็นพิเศษ คนอายุร้อยปีจริงๆที่ยังสามารถร้องรำทำเพลง เล่าเรื่องราวความหลังให้เราฟังอย่างรื่นไหลยังคงมีอยู่ แต่ผมเชื่อว่าคงมีอยู่เป็นจำนวนไม่มากนัก

โดยธรรมชาติแล้ว เมื่อคนเรามีอายุมากขึ้นจนเกินร้อยปี เกินอายุขัยปกติของมนุษย์ อวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกายก็จะเสื่อมโทรมและทำงานช้าลง สมองและความทรงจำย่อมจะหลงลืมและเลื่อนไปบ้าง คนร้อยปีที่ผมได้ไปพบหลายคนก็จำอะไรไม่ได้แล้ว จำชื่อลูกหลานได้เฉพาะบางคน ในการพบปะพูดคุยกับครอบครัวของคนร้อยปี บ่อยครั้งที่ลูกหลานจะทดสอบความจำของคนร้อยปีบางคนให้คณะของพวกเราดู ด้วยการชี้ไปที่หลานคนนั้น ลูกคนนั้นแล้วถามว่าจำได้ไหมว่าคนนี้ชื่ออะไร เอาเป็นว่าคนร้อยปีที่พูดคุยกับเราพอรู้เรื่อง ได้ตอบกับเราได้ตรงประเด็น เพียงแค่นี้ผมก็คิดว่าท่านเป็นศตวรรษิกผู้มีศักดิ์ศรีแล้ว

คนอายุร้อยปีจริงๆ ไม่ก็คนที่ผมไปพบจะลุกนั่งยืนเดินได้คล่องแคล่ว แม้บางคนจะเดินไปมาภายในบ้านได้เอง แต่เมื่อต้องเคลื่อนที่ในระยะทางหลายๆ ก้าว ก็ต้องนั่งรถเข็น ทุกคนต้องมีคนคอยช่วยประคองเวลาเดิน ถ้าคนร้อยปีสามารถลุกนั่งและเดินได้เองก็แบ่งเบาภาระของผู้ดูแลได้มากในเรื่องการพาไปเข้าห้องน้ำและขับถ่าย ผมเห็นหลายบ้านทำส้วมที่ขับถ่ายไว้ใกล้ๆ กับที่คนร้อยปีนั่งหรือนอนประจำ เพื่อผ่อนภาระของผู้ดูแล คนร้อยปี

หลายรายลุกขึ้นยืนเดินไม่ได้แล้ว ต้องใช้วิธีกระเถิบกระดัดไปเข้าห้องน้ำห้องส้วม คนร้อยละที่ยังเคลื่อนไหวตัวเองได้ก็ยังคงคิดว่าหลายคนที่ต้องนอนติดต่อกับที่นอน ผมคุยกับเพื่อนๆ ที่ลงไปทำงานภาคสนามด้วยกันว่าสังคมไทยยิ่งสูงวัยขึ้นเท่าไร ก็ต้องใช้ผ้าอ้อมสำเร็จรูปมากยิ่งขึ้นเท่านั้น ผ้าอ้อมสำเร็จรูปกลายเป็นสิ่งจำเป็นที่ผู้สูงอายุวัยปลายและคนร้อยละต้องใช้ และที่สำคัญคือผ้าอ้อมสำเร็จรูปราคาไม่ใช่ถูกๆ แต่ละชิ้นราคา 10-20 บาท วันๆ หนึ่งก็ต้องใช้ 2 ชิ้นเป็นอย่างน้อย

คนร้อยละบางท่านที่ผมไปพบมีสายตาดูเหลือเกิน ดินนาที่ขยับอ่านหนังสือได้โดยไม่ต้องใส่แว่นตา แต่ก็มึนน้อยรายเต็มที คนร้อยละส่วนใหญ่มีปัญหาเรื่องการมองเห็น สายตาฝ้าฟาง และมีบางท่านตาเกือบบอดสนิท

การได้ยินเป็นปัญหาของคนอายุมาก อายุยิ่งสูง จะยิ่งหูหนวก (ไม่ใช่หูเบา) คนร้อยละที่ผมไปพบเกือบทุกคนจะหูหนวก คือได้ยินไม่ชัด เวลาคุยกันเราต้องพูดดังๆ เหมือนตะโกน ซึ่งไม่เป็นปัญหามากนักสำหรับผมที่พูดเสียงดังได้อยู่แล้ว แต่บางครั้งคุยกับคนร้อยละบางคน เราก็ต้องใช้ล่าม ให้ลูกหลานช่วยตะโกนกรอกหู มีครอบครัวของคนร้อยละอย่างน้อย 2 ครอบครัวที่บอกว่าได้หาซื้ออุปกรณ์ช่วยฟังชนิดเสียบหูให้ท่านแล้ว แต่คุณตาคุณยายไม่ชอบเพราะเสียงที่ฟังผ่านเครื่องดังอื้ออึง

ผมคิดว่าความสามารถป้อนอาหารเข้าปากด้วยตัวเองเป็นตัวชี้วัดสถานะสุขภาพที่สำคัญของผู้สูงอายุวัยปลายและคนร้อยปี คนร้อยปีที่ยังกินอาหารได้เองก็นับได้ว่ายังมีสุขภาพดี แต่หากต้องป้อนข้าวป้อนน้ำกัน หรือถึงขั้นต้องให้อาหารทางสายยาง ก็เรียกได้ว่าท่านผู้นั้นเกือบหมดสภาพแล้ว คนร้อยปีที่ผมได้พบมาหลายรายที่อยู่ในสภาพที่ไม่สามารถช่วยตัวเองได้เรื่องการกินอาหาร และเมื่อนำสภาพนี้ไปประกอบกับความทรงจำที่ไม่หลงเหลืออยู่อีกแล้ว ต้องนอนติดอยู่กับที่ ช่วยตัวเองไม่ได้ในเรื่องการขับถ่าย เราก็จะมองเห็นภาพคนร้อยปีที่มากด้วยปริมาณจำนวนปีของอายุ แต่คุณภาพชีวิตกลับเหลืออยู่น้อยเต็มที

ที่ผมเล่าความจริงเรื่องสุขภาพของคนร้อยปีจากประสบการณ์นี้ เพื่อจะแสดงให้เห็นภาพคนร้อยปีในอีกมุมหนึ่ง บางครั้งข้อมูลเกี่ยวกับคนร้อยปีจากสื่อมวลชนประเภทต่างๆที่เผยแพร่กันนั้น มักจะนำเสนอภาพแต่เฉพาะในด้านบวก คนร้อยปียังกระฉับกระเฉง เดินรำ ร้องเพลงได้ ทำนั่นก็ได้ ทำนี่ก็ได้ จนทำให้เราลืมมองคนร้อยปีในอีกมุมหนึ่งไป คนร้อยปีเป็นประชากรกลุ่มที่กำลังเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว แม้เราอยากเห็นศตวรรษิกชนไทยที่มีสุขภาพดีเพิ่มขึ้น แต่เราก็คงเลี่ยงไม่ได้ที่จะเห็นคนร้อยปีที่มีสุขภาพไม่ดีเพิ่มขึ้นด้วย





๙

---

อยากอยู่ถึงร้อยปีอย่างยาย...



“ขอให้อำนาจ ๆ นะหลานนะ...  
ให้อยู่ดีมีสุข อย่าเจ็บ อย่าไข้  
เงินทองไหลมาเทมา...  
อยู่เป็นสุข ๆ นะลูกเอ๊ย หลานเอ๊ย...”



หลายคนเมื่อรู้ว่าผมสนใจเรื่องศตวรรษิกชนก็ถามผมว่า **“พอจะบอกได้ไหมว่าคนอายุยืนถึงร้อยปีเพราะเหตุใด”**

ถ้าผมจะตอบว่าคนอายุยืนถึงร้อยปีเพราะโชคความสนาหรือบุญกรรมของแต่ละคนก็จะเป็นคำตอบที่ง่ายเกินไป ไม่สมกับที่ผมได้มีโอกาสพบกับคนร้อยปีหลายสิบคน ในช่วงเวลาสิบกว่าปีที่ผ่านมา ผมก็พูดคุยเพื่อหาสาเหตุที่ทำให้คุณยายคุณตาที่ผมไปพบทุกคนมีอายุยืนยาวถึงร้อยปี ผมถามเรื่องอายุของพ่อแม่พี่น้องของท่านว่ามีใครอายุยืนบ้าง คุยเรื่องอาชีพการงานเมื่อท่านยังเป็นหนุ่มสาว ถามเรื่องอาหารที่ชอบ ถามเรื่องโรคประจำตัว สุขภาพอนามัย และจะสังเกตเรื่องอารมณ์ และคุยเรื่องความรักของท่าน หากต่อไปผมจะได้พบกับคุณตาคุณยายคนอื่นอีก ผมก็คงจะพูดคุยซักถามท่านในแนวนี้อีกเหมือนเดิม แม้การพูดคุยซักถามในแนวนี้จะไม่ทำให้ผมฟันธงได้ว่า **“ด้วยเหตุใด ที่ทำให้บางคนมีอายุยืนยาวถึงร้อยปี”** ก็ตาม

## อาหารการกิน

นักโภชนาการได้พิสูจน์แล้วว่าอาหารที่เรากินเข้าไปเป็นประจำมีผลต่อสุขภาพ ภาษาอังกฤษว่า **“You are what you eat”** แปลเป็นไทยว่า **“คุณเป็นอย่างไรที่คุณกิน”** คงไม่ต้องอธิบายต่อไป แต่ที่อยากขยายความก็คืออาหารอะไรที่กินแล้วจะทำให้คนอายุยืน

นับร้อยปี คนเราพยายามเสาะหา “ยาอายุวัฒนะ” มาตั้งแต่  
บุราณกาล ไม่ว่าจะเป็ผลหมากรากไม้ ว่านสมุนไพร อวัยวะ  
เครื่องในของสัตว์ที่จับตัวได้ยาก คนก็นำมาคิดเป็นสูตรอาหารเสริม  
หรือปรุงเป็นยาเพื่อยืดอายุให้ยืนยาวถึงร้อยพันหมื่นปี

เวลาพวกเราไปคุยกับคนร้อยปีที่ยังมีสุขภาพดีและพอกุ้ยกัน  
รู้เรื่อง เราก็จะถามคุณตาคุณยายว่าชอบกินอะไร ผมขอสารภาพ  
ว่าตั้งแต่คุยกับคนร้อยปีมานับสิบราย ยังไม่ได้ชนิดอาหารพิเศษ  
พิสดารที่จะเอามาคุยได้ว่า “พบแล้วๆ อาหารที่ทำให้คนอายุยืน  
ถึงร้อยปี” หลายคนก็กินข้าวกินปลา ผักจิ้มน้ำพริก ไข่เจียว  
ไข่เค็ม ผัดผัก แกงจืด หลายคนบอกว่ากินอะไรก็ได้ ลูกหลานที่  
ดูแลคุณตาคุณยายก็จะเล่าให้ฟังอย่างนั้น กินอะไรก็ได้ที่รสไม่จัด  
ไม่เผ็ด ที่สำคัญคือไม่แข็ง ไม่เหนียว เคี้ยวง่าย ผมสังเกตว่า  
ผู้สูงอายุต้องกินอาหารครบหมู่เหมือนกัน ทั้งแป้ง โปรตีนจากเนื้อ  
สัตว์ ไข่ วิตามินจากผัก ผลไม้ ลูกหลานบางคนก็หาซื้ออาหาร  
เสริมมาให้คุณยายคุณตาทาน

### กรรมพันธุ์

คนร้อยปีที่พวกเราไปพบหลายคนมีพ่อแม่ หรือพี่น้องท้องเดียวกัน  
ที่อายุยืน แต่จะยืนถึงร้อยปีเหมือนอย่างคุณตาคุณยายที่เราไป  
คุยด้วยนั้นยังสงสัย บางคนบอกว่าพ่อแม่อายุยืนมากเหมือนกัน

แต่ไม่รู้ว่ามีมากเท่าไร ลูกหลานบางคนคุยให้ฟังว่าพี่น้องของคุณตา คุณยายก็อายุยืน แต่ก็ไม่ถึงร้อยปี เราก็พอจะพูดได้ว่ากรรมพันธุ์มีส่วนทำให้คนอายุยืน ใครที่มีพ่อแม่ปู่ย่าตายายอายุยืนก็เตรียมตัวอยู่ยาวไว้ได้เลย ถ้าโชคดีก็อาจได้รับมรดกพันธุกรรมจากบรรพบุรุษคนใดคนหนึ่ง

## อารมณ์

โอกินาวาเป็นเกาะหนึ่งทางใต้ของประเทศญี่ปุ่นที่มีคนอายุเกินร้อยอยู่เป็นจำนวนมาก การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับศตวรรษิกชนในโอกินาวา ได้พยายามหาเหตุปัจจัยที่ทำให้คนอายุยืน นักวิจัยสรุปเหตุปัจจัยสำคัญ 3-4 อย่าง อย่างแรกคือเรื่องอาหารที่กินประจำ คนโอกินาวากินปลา กินธัญพืชพวกข้าวถั่ว ทั้งที่เป็นเมล็ดและที่แปรรูป หรือหมักดองเป็นซีอิ๊วประเภทต่างๆ และกินผักเป็นอาหารหลัก คนโอกินาวามีสำนึกและจิตวิญญาณของการอยู่ร่วมกันเป็นชุมชน ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ชาวโอกินาวามีวิถีชีวิตแบบสบายๆ ไม่เร่งรีบ ไม่กดดัน และไม่เคร่งเครียด ทุกคนมีบทบาทและกิจกรรมทำไปตลอดชีวิต ไม่ว่าจะสูงวัยแค่ไหน

ผมคิดถึงเรื่องชาวโศกีนาวาที่มีอายุยืนยาว เพราะไม่เครียด ประสพการณ์ที่ผมได้พบกับศตวรรษิกชนไทยมียังมีสุขภาพดีและยังคุยกันได้ทำให้ผมกล้าพูดได้ว่า **“อารมณดี”** เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้คนอายุยืน แม้ว่าคนอารมณดีจะตายไปแล้วตั้งแต่อายุยังน้อยมากต่อมาก แต่ศตวรรษิกชนที่ผมได้ไปพบ **“ทุกคน”** เป็นผู้มือารมณดีและจิตใจดี ทุกคนมีศรัทธาในศาสนา ทำบุญใส่บาตรเมื่อยังมีแรง คุณยายคุณตาเกือบทุกคนสวดมนต์ได้ และบางคนยังท่องบทสวดมนต์บทยาวๆ ให้พวกเราฟังได้ เราได้พบกับคุณยาย 4-5 คนที่สามารถท่องกลอนยาวๆ ร้องเพลงฉ่อย เพลงลำตัด และผมได้มีโอกาสร่วมอย่างสนุกสนานกับคุณยาย 2-3 คน

ผมเชื่อว่าอารมณดีที่ไม่เคร่งเครียด รู้จักปล่อยวาง มีเมตตา มองลูกหลานที่เข้าไปหาด้วยความรักเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้คนมีอายุยืนถึงร้อยปี พวกเรานักวิจัยเห็นพ้องกันว่าคุณยายคุณตาทุกคนที่เราไปสนทนาด้วยเป็นคนน่ารัก ผมมีความสุขทุกครั้งที่ได้คุยกับท่านเหล่านั้น พวกเรานักวิจัยจะขอให้คุณยายคุณตาที่ยังมีสุขภาพดีอวยพรให้เมื่อจะอำลา พวกเราจะน้อมรับพรจากคุณยายคุณตาด้วยความรู้สึกเหมือนกับกำลังได้รับพรจากพระผู้ทรงศีล **“ขอให้จำเริญๆ นะหลานนะ...ให้อยู่ดีมีสุขอย่าเจ็บ อย่าไข้ เงินทองไหลมาเทมา... อยู่เป็นสุขๆ นะลูกเอ๊ยหลานเอ๊ย...”** สาธุ

ศตวรรษิกชน เป็นผู้มีชีวิตอยู่มานานเกินร้อยปีแล้ว สัจธรรมคือ  
ท่านจะมีชีวิตอยู่ต่อไปอีกไม่นาน พวกเรารู้ว่าท่านอาลัย  
เมื่อพวกเราลาจาก ไม่บ่อยนักที่จะมีคนไปคุยเรื่องประสบการณ์  
ชีวิตของท่าน ไม่บ่อยนักที่จะมีใครไปรื้อฟื้นความหลังของท่านเรา  
จำคำพูดของคุณทวดทรัพย์ฯ ผู้มีอายุ 108 ปีเมื่อพวกเราไปคุย  
กับท่านในปี 2550 ได้ดี **“มีคนมากี่สนุกสนานกันไปไม่มีใคร  
มากี่นอน”** แล้วก็จำคำพูดเบาๆ ของคุณยายคนหนึ่ง **“แล้วมาหา  
ยายอีกนะ...”**





๑๐

---

เราจะทำอย่างไรกันดี  
ถ้ามีแต่คนแก่



มีแต่ผู้สูงอายุในครัวเรือน  
จะเอาเงินจากไหนมาใช้จ่าย  
จะไปรักษาพยาบาลเมื่อเจ็บป่วย  
เมื่ออายุมากแล้ว ใครจะช่วยดูแล  
หรืออยู่เป็นเพื่อนเรา....



เมื่อผมบอกใครๆ ว่าเป็นนักประชากรศาสตร์ ผมก็ต้องทำหน้าที่หลักของนักประชากรศาสตร์ คือติดตามศึกษาการเปลี่ยนแปลงของประชากร ความจริงต้นเหตุที่ทำให้ประชากรในพื้นที่หนึ่งเปลี่ยนแปลงไปก็ไม่ได้ซับซ้อนอะไร ถ้ามีเด็กเกิดขึ้นมาในพื้นที่นั้น จำนวนคนก็เพิ่มขึ้น มีคนในพื้นที่นั้นตายจำนวนก็ลดลง คนย้ายเข้ามาอาศัยอยู่ในพื้นที่ก็เพิ่มจำนวนคนในพื้นที่ และคนย้ายออกจากพื้นที่ไปอยู่ที่อื่นก็ลดจำนวนคนในพื้นที่นั้น

ถ้าผมรู้ว่าขณะนี้ประเทศไทยมีประชากรอยู่ประมาณกี่คน และต่อจากนี้เป็นต้นไปจะมีเด็กเกิดปีละกี่คน มีคนตายปีละกี่คน คนย้ายเข้า ย้ายออกจากประเทศปีละกี่คน ผมก็จะเห็นภาพในอนาคต เช่นในอีก 20 ปีข้างหน้า ประเทศไทยจะมีประชากรเท่าไร และถ้าผมศึกษาในรายละเอียด ไม่ดูเฉพาะจำนวนรวม แต่อาจดูโครงสร้างทางเพศและอายุของประชากรด้วย ผมก็จะเห็นภาพรายละเอียดเกี่ยวกับจำนวนและโครงสร้างอายุและเพศของประชากรในอนาคตได้

เรื่องจำนวนคนเกิด จำนวนคนตาย และคนย้ายถิ่นเข้าออกประเทศ ในอนาคตเราสามารถคาดประมาณได้จากการศึกษาปัจจัยที่เป็นสาเหตุและแนวโน้มที่เป็นมาในอดีต รวมทั้งแนวโน้มนโยบายของรัฐบาลในเรื่องการเกิด การตาย และการย้ายถิ่น

## ผมจะลองวาดภาพประชากรไทยในอนาคตในอีก 20 ปีข้างหน้า

ปี 2559 นี้ หน้าตาของประชากรไทยมีรูปร่างเหมือน“หัวคทา” ประชากรทั้งหมดมีประมาณ 65.5 ล้านคน ทั้งนี้ไม่นับรวมแรงงาน ย้ายถิ่นข้ามชาติจากประเทศเพื่อนบ้าน 3 ประเทศ คือเมียนมา กัมพูชา และลาว ประมาณ 3 ล้านคน ถ้าเราแบ่งประชากรออกเป็น 3 กลุ่มอายุ คือประชากรวัยเด็ก อายุต่ำกว่า 15 ปี ประชากรวัยแรงงาน อายุ 15 ถึง 59 ปี และประชากรสูงอายุ 60 ปีขึ้นไป เราจะเห็นจำนวนและสัดส่วนของประชากรแต่ละกลุ่มวัย ดังนี้

- ประชากรวัยเด็ก 11.6 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 17.7
  - ประชากรวัยแรงงาน 42.9 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 65.5
  - ประชากรสูงอายุ 11.0 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 16.8
- รวม 65.5 ล้านคน

## แนวโน้มจำนวนคนเกิด คนตาย ในอนาคต

### มาดูแนวโน้มการเกิดและการตาย

ตามที่ผมได้ติดตามศึกษามา ดูเรื่องการเกิดก่อน ผมต้องบอกว่าอัตราเกิดของประเทศไทยกำลังลดต่ำลง จำนวนเด็กเกิดที่เคยสูงถึงเกินกว่าล้านคนในแต่ละปีระหว่างปี 2506-2526 ได้ลดลงเหลือเพียง 7 แสน 3 หมื่นคนเมื่อปีกลาย (2558) จำนวนเกิดที่ลดลงนี้เป็นเพราะวิถีชีวิตของคนรุ่นใหม่ได้เปลี่ยนแปลงไป

เดี๋ยวนี้คนแต่งงานกันน้อยลง ผู้หญิงรุ่นใหม่เลือกที่จะอยู่เป็นโสดกันมากขึ้น คนอยู่ด้วยกันโดยไม่มีลูกเพิ่มมากขึ้น คนเพศเดียวกันอยู่ด้วยกันมากขึ้น คนแต่งงานแล้วอยากมีลูกจำนวนน้อยลง สังคมเปลี่ยนไปอย่างนี้ก็ทำให้เห็นว่าจำนวนเด็กเกิดในแต่ละปีจะยิ่งลดน้อยลงไปอีกในอนาคต อีก 20 ปีข้างหน้าอาจมีเด็กเกิดในประเทศไทยเพียงปีละ 6 แสนคน

มาดูแนวโน้มคนตายกันบ้าง ทุกวันนี้คนไทยมีอายุยืนยาวขึ้น เมื่อ 50 ปีก่อน คนไทยมีอายุคาดเฉลี่ยเพียง 55 ปี อายุคาดเฉลี่ยของคนไทยในปี 2558 ประมาณ 74 ปี ดูสถานการณ์ด้านสุขภาพอนามัยของประชากรแล้ว อายุคาดเฉลี่ยของประชากรไทยน่าจะสูงถึง 80 ปีในอีก 20 ปีข้างหน้า ในอนาคต เมื่อประเทศไทยเป็นสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ ก็จะมีผู้สูงอายุเป็นจำนวนและสัดส่วนเพิ่มสูงขึ้น ซึ่งจะทำให้มีคนตายในแต่ละปีเพิ่มมากขึ้น ปัจจุบันมีคนตายปีละ 4 แสนกว่าคน ดูแนวโน้มแล้วคาดประมาณว่าจะมีคนตายเพิ่มขึ้นถึงปีละ 6 แสนกว่าคนในอีก 20 ปีข้างหน้า

เมื่อจำนวนเกิดในแต่ละปีลดลง ในขณะที่จำนวนตายเพิ่มสูงขึ้น ในอีกประมาณ 15 ปีข้างหน้า จำนวนคนตายจะมากกว่าจำนวนเด็กเกิดในแต่ละปี และเมื่อนั้น ถ้าไม่นับรวมแรงงานย้ายถิ่นเข้าประเทศ ประชากรของประเทศไทยก็จะลดจำนวนลง การเกิดที่ลดลง และอายุของคนไทยที่ยืนยาวขึ้น มีผลทำให้ประชากรมีอายุ

สูงขึ้น เป็นปรากฏการณ์ที่เราเรียกว่า **“ประชากร (กำลัง) สูงวัย”** การสูงวัยขึ้นของประชากรนี้เองที่เป็นการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างอายุของประชากรครั้งสำคัญของประเทศไทย

### เมื่อสังคมสูงวัย แล้วอะไรจะเกิดขึ้นกับประเทศ

เราพอจะมองเห็นภาพแล้วว่าประชากรไทยกำลังสูงวัยขึ้นอย่างรวดเร็วมาก คลื่นยักษ์ประชากรรุ่นเกิดเกินล้านกำลังเคลื่อนตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ จำนวนเด็กเกิดหลังจากปี 2526 ได้ลดลงเรื่อยๆ จำนวนประชากรวัยแรงงาน (อายุ 15-59 ปี) จะลดจำนวนลงจาก 43 ล้านคนในปัจจุบันจนเหลือเพียง 35 ล้านคนในอีก 25 ปีข้างหน้า

ถ้าเราคิดว่าจำนวนแรงงานจะมีผลกระทบต่อการผลิตและเศรษฐกิจของประเทศ เราก็อาจมองแนวทางแก้ไขได้เป็นทางเลือกหลายๆ ทาง เช่น นำเข้าแรงงานจากต่างประเทศ ปรับปรุงแรงงานให้มีคุณภาพและมีผลิตภาพสูงขึ้น ปรับวิธีการผลิตจากการเน้นแรงงานไปเป็นการใช้เครื่องจักรกลให้มาก เปลี่ยนอุตสาหกรรมไปเป็นประเภทที่ใช้แรงงานน้อยลง รักษาประชากรสูงอายุให้คงอยู่ในกำลังแรงงานให้นานที่สุด รวมทั้งส่งเสริมการเกิดให้มีจำนวนมากขึ้นในแต่ละปี

ในเรื่องจำนวนเด็กเกิดแต่ละปีที่ลดน้อยลง ถ้ารัฐบาลให้ความสำคัญกับจำนวน และมีนโยบายที่จะให้จำนวนเกิดแต่ละปีไม่น้อยกว่าจำนวนตายแล้ว ก็คงต้องหายุทธศาสตร์ส่งเสริมการเกิดให้เพิ่มขึ้น อย่างไรก็ตาม ประเทศไทยควรถือเป็นโอกาสที่จำนวนเกิดน้อยลงนี้เร่งปรับปรุงคุณภาพของเด็กเกิดใหม่ทุกราย ส่งเสริมสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียน และปรับปรุงคุณภาพของการศึกษา เพื่อพัฒนาคุณภาพของประชากร

สำหรับประชากรสูงวัยในอนาคตที่จะมีมากขึ้นอย่างรวดเร็วทั้งจำนวนและสัดส่วน เรารู้แน่ชัดแล้วว่าเมื่อถึงวัยหนึ่ง ผู้สูงอายุก็ต้องออกจากกำลังแรงงานไป และจะไม่มีรายได้จากการทำงาน เมื่อคนมีอายุมากขึ้น ความเสี่ยงต่อความเจ็บป่วยก็ย่อมมีสูงขึ้นเป็นธรรมดา ผู้สูงอายุจะกลายเป็นกลุ่มเปราะบางที่ต้องการคนหรือระบบที่จะช่วยดูแล ความเปราะบางเหล่านี้จะกลายเป็นภาระของทั้งตัวผู้สูงอายุเอง ครอบครัว และรัฐ ภาระจะเกิดขึ้นทั้งในเรื่องรายได้เพื่อการยังชีพ การรักษาพยาบาลและการดูแลผู้สูงอายุ

เราลองคิดถึงภาระของรัฐบาลในอนาคต รัฐจะต้องมีค่าใช้จ่ายที่เพิ่มขึ้นอย่างมหาศาลในเรื่องที่เกี่ยวกับสวัสดิการในสังคมสูงวัย



ข้อมูลทางประชากรศาสตร์ได้แสดงให้เห็นภาพในอนาคตได้อย่างชัดเจนแล้ว ต่อไปก็เป็นหน้าที่ของบุคคล ครอบครัว และรัฐ ที่จะต้องเตรียมการในเรื่องเหล่านี้

ผมลองวาดภาพสังคมสูงวัยไทยในอนาคต เห็นที่รัฐบาลในอนาคตจะต้องแสดงฝีมือเร่งรัดพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศให้ร่ำรวยขึ้นอย่างมากเพื่อรองรับสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ หรือไม่ก็ต้องแสดงฝีมือในการจัดเก็บภาษีจากประชาชนคนทำงานเพื่อนำมาใช้เป็นค่าใช้จ่ายสำหรับผู้สูงอายุ

ไม่ใช่เฉพาะแต่รัฐนะครับที่ต้องคิดถึงความแก่ที่จะมาเยือนอย่างแน่นอนในอนาคต ตัวบุคคลและครอบครัวก็ต้องเตรียมการในเรื่องเหล่านี้ เตรียมตัวของเราเองเมื่อแก่ เตรียมการดูแลภายในครอบครัวเมื่อมีแต่ผู้สูงอายุในครัวเรือน จะเอาเงินจากไหนมาใช้จ่าย จะไปรักษาพยาบาลเมื่อเจ็บป่วย เมื่ออายุมากแล้ว ใครจะช่วยดูแล หรืออยู่เป็นเพื่อนเรา...





Kamolpip  
Ch.

# ตอนที่ ๒

## เรื่องเก่า มาเล่าใหม่

สิบปีที่ผ่านมาฉัน ผมคิด ผมเขียนเรื่องผู้สูงอายุลงใน “ประชากรและการพัฒนา” มากกว่า 50 เรื่อง ผมขอให้ พี่ เพื่อน และน้อง ที่อ่านเรื่องของผมเป็นประจำช่วยเลือกเรื่องเก่าๆ เหล่านั้นมาคนละ 10 เรื่อง ได้เรื่อง que เลือกซ้ำกัน 12 เรื่องเอามาเล่าใหม่

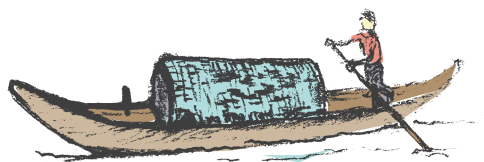


เคยเล่าเรื่องนี้ไว้เมื่อปลายปี 2550

# ๑๑

---

เมื่อคนรุ่นซิกตี้ส์  
ย่างเข้าสู่วัยชรา



ไม่น่าเชื่อว่าปี พ.ศ.2550 เวลาจะผ่านไปถึงสามในสี่ของปีแล้ว เหลือเวลาอีกเพียง 3 เดือนก็จะขึ้นปีใหม่ พ.ศ.2551 อายุของพวกเขาทุกคนที่ยังมีลมหายใจอยู่ทุกวันนี้ก็จะเพิ่มขึ้นอีกปีหนึ่ง เมื่อชีวิตของเราทุกคนมีที่สิ้นสุด เวลาที่ผ่านมาแต่ละเดือน แต่ละปี จึงเท่ากับเราเดินทางใกล้จุดสุดลึนนั่นเข้าไปทุกขณะ เวลาผ่านไปรวดเร็วเท่าไร จุดหมายปลายทางของชีวิตพวกเขาก็ยิ่งใกล้เข้ามาเร็วยิ่งขึ้นเท่านั้น อย่างนี้เอง พระท่านจึงเตือนสติพวกเขาอยู่บ่อยครั้งให้ยังชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท

## ความประมาทในการกิน

ผมลองคิดถึงตัวเองว่ามีชีวิตอยู่ทุกวันนี้ ประมาทในเรื่องใดบ้าง หรือเปล่า คิดดูแล้วก็เห็นชัดเจนว่ามีอยู่หลายเรื่องที่ตัวเองไม่ระมัดระวังโดยเฉพาะเรื่องการกินอยู่ในแต่ละวัน การกินดูจะเป็นเรื่องสำคัญที่ผมและพรรคพวกเพื่อนฝูงรวมทั้งคนรู้จักอีกหลายคน ตั้งอยู่ในความประมาทเสมอมา พวกเรามักตามใจปาก อยากกินอะไร กินมากเท่าไร ก็กินเข้าไป ได้ยินว่าอาหารร้านไหนอร่อย เชิญชวนให้ไปชิม ก็จะเสาะหาหนทางไปกินให้ได้ กินมากแต่ไม่ได้ออกกำลังกายให้มากพอที่จะลดส่วนเกินของสิ่งที่กินเข้าไป

ออกบ้าง น้ำหนักตัวก็เลยขึ้นเอาๆ จนเกินมาตรฐานของการมีสุขภาพดี

เมื่อวันก่อน ผมมีโอกาสร่วมเดินทางไปปราจีนบุรีกับเพื่อนที่เรียนมหาวิทยาลัยรุ่นเดียวกันอีก 9 คน รวมเพื่อนรุ่นเดียวกันทั้งหมด 10 คน เป็นหญิง 6 คน และชาย 4 คน เรานั่งรถตู้คันเดียวกัน จึงได้คุยกันเรื่องจิปาตะไปตลอดทาง ช่วงหนึ่งผมขอเก็บข้อมูลเกี่ยวกับพัฒนาการทางร่างกายของเพื่อนๆ แต่ละคน โดยถามว่า **“เมื่อตอนเรียนหนังสืออยู่ด้วยกัน (ราว 40 ปีก่อน) แต่ละคนหนักประมาณกี่กิโล แล้วตอนนี้น้ำหนักเท่าไร”** ผลการศึกษาเรื่องน้ำหนักตัวที่เปลี่ยนไปจากวัยหนุ่มสาว จนถึงเมื่ออย่างเข้าสู่วัยชรา โดยเก็บข้อมูลจากคนที่กำลังแก่กลุ่มเล็กๆ ภายในระยะเวลาไม่กี่นาทีนี้น่าสนใจไม่น้อย

ตอนเรียนอยู่เมื่อ 40 ปีก่อน คิดคร่าวๆ ว่าอายุขณะนั้นประมาณ 20 ปี ผู้ชายน้ำหนักเฉลี่ย 58 กก. ส่วนผู้หญิงหนัก 41 กก. น้ำหนักเฉลี่ยของพวกเราไม่กี่คนนี้คงไม่ผิดความจริงไปมากนัก เมื่อนึกถึงรูปร่างของพวกเราในตอนนั้น ผมนึกถึงภาพพวกเรา ทั้งหญิงและชายล้วนสะอิดสะเอวบางร่างน้อยกันเป็นส่วนใหญ่ เคยดูรูปหมู่ที่พวกเราถ่ายกันไว้ในตอนนั้นแล้ว ยังนึกเสียดายวัยหนุ่มสาว อยากจะให้เวลาย้อนคืนกลับไปยังวันเก่าๆ ที่พวกเรา มีรูปร่างออรชรอ่อนแออย่างนั้นอีก



จะไม่ให้เสียตายได้อย่างไร ในเมื่อวันนี้ เมื่อเวลาเพียง 40 ปีผ่านไป น้ำหนักรวมของพวกเราทั้งสิบคนเพิ่มจาก 478 กก. เป็น 665 กก. หรือน้ำหนักเฉลี่ยคนละ 48 กก. เมื่อ 40 ปีก่อน กลายเป็นเฉลี่ยคนละ 67 กก. เท่ากับได้น้ำหนักเพิ่มเฉลี่ยคนละ 19 กก. หรือเท่ากับว่าแต่ละคนน้ำหนักเพิ่มเฉลี่ยเกือบๆ ครึ่ง กิโลกรัมต่อปี ผมได้บอกเพื่อนๆ ว่า พวกเราสิบคนที่นั่งกันพอดีๆ ในรถตู้วันนี้ ถ้าเป็นเมื่อก่อนตอนที่เรียนอยู่ด้วยกันจะนั่งได้ถึง 13-14 คนอย่างสบายๆ น้ำหนักของพวกเราเพิ่มมากขึ้นถึง 39% ในช่วง 40 ปีตั้งแต่ยังอยู่ในวัยหนุ่มสาวจนถึงเมื่ออย่างเข้าสู่วัยสูงอายุในวันนี้

เมื่อจำแนกน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นตามเพศชายและหญิง ผมก็ได้ที่พูดทับถมเพื่อนๆ ผู้หญิงว่า พวกคุณเธอปล่อยตัวตามใจปากมากกว่าผู้ชาย แล้วก็ไม่ออกกำลังกายไขมันออกเสียบ้าง เมื่อยังเป็นสาว เพื่อนหญิงทั้ง 6 คน ที่นั่งรถไปด้วยกัน มีน้ำหนักเฉลี่ยคนละเพียง 41 กก. แต่เพิ่มขึ้นไปถึง 60 กก. ในวันนี้ เท่ากับเพิ่มขึ้น 46% เปรียบเทียบกับผู้ชายที่น้ำหนักเฉลี่ยเพิ่มจากคนละ 58 เป็น 77 กก. เท่ากับเพิ่มเพียง 33%

แต่ที่จริงแล้ว ผมไม่ควรที่จะเหมารวมเอาว่าผู้หญิงไม่ดูแลตัวเองปล่อยให้น้ำหนักตัวเพิ่มมากมายถึงขนาดนั้น เพราะในจำนวนเพื่อนหญิงทั้ง 6 คน สองคนควบคุมน้ำหนักตัวเองได้ดีมาก คนหนึ่ง

เพิ่มจาก 38 เป็น 42 กก. เพิ่มขึ้นเพียง 4 กก. อีกคนหนึ่งเพิ่มจาก 41 เป็น 51 กก. เพิ่มเพียง 10 กก. เรียกว่าท่วมขึ้นอีกเพียงเล็กน้อยเท่านั้น ทั้งสองคนนี้ เมื่อถามถึงอาหารการกิน ก็ได้ความว่า เธอทั้งสองระมัดระวังเรื่องการดูแลสุขภาพด้วยการเลือกรับประทานอาหารอยู่พอสมควร ทั้งสองไม่ได้เป็นมังสวิรัต แต่ก็ไม่รับประทานเนื้อมากนัก ชอบผักผลไม้ และไม่ชอบตรงกันคืออาหารที่มันมาก

มีเพื่อนผู้หญิงอีก 2 คน ใน 6 คนที่กลายเป็นกรณีสุดโต่งของฝ่ายหญิง ทำให้น้ำหนักเฉลี่ยของผู้หญิงเพิ่มสูงขึ้นจนน่าใจหาย คนหนึ่งเพิ่มจากน้ำหนัก 40 กก. ซึ่งลองนึกภาพดูน้ำหนักแค่นี้ต้องเป็นผู้หญิงที่ตัวเล็กนิดเดียว ยิ่งบอกว่าเธอสูง 160 ซม. ก็ทำให้เห็นภาพของผู้หญิงรูปร่างบอบบาง ชนิดแทบปลิวไปเมื่อลมอ่อนๆ โขยมาได้ทีเดียว เดี่ยวนี้เธอหนักถึง 79 กก. เพิ่มขึ้นอีก 39 กก. หรือหนักขึ้นอีกเท่าตัว วันนี้ต่อให้พ่ายได้ฝุ่นหรือทอร์นาโด ระดับ 5 ที่แรงสุดพัดผ่าน เธอก็คงจะยืนหยัดต้านได้ ไม่สะทกสะท้านวันไหน อีกคนหนึ่งก็ไม่เบา เพิ่มจาก 48 กก. เมื่อยังสาว เป็น 74 กก. เมื่อตอน(เกือบจะ) แก่ ได้น้ำหนักเพิ่มอีก 26 กก. ในช่วง 40 ปีที่ผ่านมา แน่ละ...เธอทั้งสองเป็นคนชอบรับประทานอย่างไม่ต้องสงสัย แม้เธอจะยืนยันว่ามีเครื่องมือออกกำลังกายที่บ้าน แต่ก็สงสัยว่าจะใช้เครื่องมือเหล่านั้นน้อยไปสักหน่อย

แต่พวกเราทุกคนก็ต้องยอมจำนนต่อเหตุผลของเธอว่า **“น้ำหนักตัวนะไม่น่าห่วงหรอก ขอให้จิตใจสบาย มีความสุขก็แล้วกัน”** ผมคิด แล้วซักจะเห็นคล้อยตามเธอ สุขภาพจิตน่าจะมีความสำคัญไม่น้อยไปกว่าน้ำหนักตัว ถ้าได้กินสิ่งที่เราอยากกิน กินแล้วมีความสุขก็ไม่น่าจะต้องวิตกกังวลอย่างไรกับน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น กลัวแต่ว่า ตอนกินนั้นมีความสุขดี แต่พอนานๆ ไปสิ่งที่กินเข้าไป จะสะสมจนเป็นสาเหตุให้เกิดโรค เช่น เบาหวาน โรคหัวใจ และนำไปสู่ความทุกข์ในภายหลังเท่านั้น

## อ้วนแล้วเป็นอย่างไร

อาจจะจริงอย่างที่เพื่อนของผมว่าก็ได้ น้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นไม่สำคัญ เท่ากับว่าจิตใจของเราเป็นสุขสบายหรือไม่ ถ้าใจเราเป็นสุข ต่อให้น้ำหนักขึ้นอีก 10-20 กก. ก็ไม่เห็นจะน่าห่วงอะไร พวกเรามีชีวิตอยู่ได้ถึงวัยนี้แล้ว จะไปกลัวอะไรอีกเล่า เพื่อนๆ รุ่นผมซึ่งผ่านวัยหนุ่มสาวมาเมื่อราว 40 ปีก่อน มาถึงปีนี้ พวกเรากำลังอยู่บนเขตแดนรอยต่อระหว่างวัยทำงานกับวัยสูงอายุ หลายคนได้ก้าวล่วงเข้าสู่วัยสูงอายุไปแล้วตามคำจำกัดความที่ว่าผู้สูงอายุคือผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป หลายคนกำลังจะมีสถานภาพเป็น

ผู้สูงอายุที่มีสิทธิพิเศษเหนือกว่าคนวัยหนุ่มสาวทั่วๆ ไปในอีกปีสองปีนี้

เพื่อนๆ ที่เรียนมหาวิทยาลัยรุ่นเดียวกัน มีทั้งหมดประมาณ 200 คนจากวันที่จับพร้อมกันมาจนถึงบัดนี้ มีเพื่อนๆ ขอลาออกจากรุ่นเป็นการถาวรไปแล้วราว 20 คน พุดกันตรงๆ ก็คือ เพื่อนรุ่นผมตายไปแล้ว 10% สาเหตุการตายของเพื่อนๆ แบ่งออกได้เป็น 3 กลุ่ม กลุ่มหนึ่ง คือ อุบัติเหตุและความรุนแรง กลุ่มที่สอง ได้แก่แก้มะเร็ง และกลุ่มที่สาม คือโรคหัวใจและโรคที่เกี่ยวกับทางเดินโลหิต แต่ละกลุ่มเป็นสาเหตุที่ทำให้เพื่อนของผมจากไปประมาณหนึ่งในสามหรือประมาณ 6-7 คน ข้อที่น่าสังเกตคือ สาเหตุการตายทั้งสามกลุ่มจะไม่เกี่ยวกับน้ำหนักตัวของผู้ตายเท่าไรนัก

จำได้ว่าเพื่อนสาวคนแรกที่ตายหลังจากจบมหาวิทยาลัยมาได้ไม่นาน มีสาเหตุเนื่องจากอุบัติเหตุรถยนต์ชนกัน มีเพื่อนอย่างน้อยอีก 2 คน ที่ตายเพราะอุบัติเหตุการจราจรทางบก นอกจากนั้น เพื่อนคนหนึ่งไปเป็นนักบินแล้วก็ตาย เพราะเฮลิคอปเตอร์ตกขณะบินกลับฐาน เพื่อนชายอีก 2 คน ตายด้วยสาเหตุความรุนแรง คือคนหนึ่งเป็นนายอำเภออยู่ในจังหวัดทางภาคใต้ถูกคนร้ายข่มขืนขณะเดินทางเข้าจังหวัด อีกคนหนึ่งเป็นปลัดอำเภอ

ถูกผู้ก่อการร้ายคอมมิวนิสต์ซุ่มโจมตี ทั้งสามคนหลังนี้ตาย ขณะปฏิบัติหน้าที่ เป็นที่น่าภาคภูมิใจของรุ่น

ในช่วงตั้งแต่อายุประมาณ 20 ถึง 60 ปี ถ้าไม่ตายด้วยอุบัติเหตุ มะเร็งกับโรคหัวใจนี้แหละที่ดูเหมือนจะเป็นตัวการสำคัญ ไม่น่าเชื่อว่าเพื่อนผมจะตายด้วยโรคมะเร็งมากถึง 7 คน และอีก 6 คน ตายด้วยโรคหัวใจ

## พวกเราจะอยู่กันไปอีกนานเท่าไร

ถ้าดูจาก “ตารางชีพ” ของประเทศไทย ณ วันนี้ คนที่มีอายุ 60 ปี คาดว่าจะมีชีวิตรอดอยู่ต่อไปได้อีกประมาณ 20 ปี ผู้หญิงจะมีชีวิตรอดอยู่ได้ยืนยาวกว่าผู้ชาย อย่างเพื่อน ๆ รุ่นผม เมื่อมีอายุครบ 60 ปี เพื่อนผู้หญิงจะมีชีวิตรอดอยู่ต่อไปอีก 21.5 ปีโดยเฉลี่ย และเพื่อนชายคาดว่าจะมีชีวิตรอดอยู่ต่อไปอีกราว 18.5 ปี คิดดูแล้วจากวันนี้ต่อไปอีก 20 ปี เป็นเวลาที่ไม่นานเลย ยิ่งเวลาผ่านไปรวดเร็วราวติดปีกบินอย่างนี้ อีกประเดี๋ยวเดียว ชีวิตเฉลี่ยที่เหลืออยู่ของคนรุ่นผมก็จะหมดไปแล้ว

แต่คำว่า “อายุคาดเฉลี่ย” หรือ “ชีวิตที่เหลืออยู่” อาจฟังดูน่าตกใจ พวกเราเมื่อมีอายุ 60 ปี คาดว่าจะมีชีวิตรอดอยู่โดยเฉลี่ย

อีกเพียงประมาณ 20 ปี แต่จริงๆ แล้ว ผมเคยคำนวณไว้ว่า เมื่อถึงอายุ 80 ปี เพื่อนๆ รุ่นเดียวกับผมจะตายไปราว 60% กล่าวอีกนัยหนึ่งในจำนวนเพื่อนร่วมรุ่น 200 คน อีก 20 ปีข้างหน้า หรือราว พ.ศ.2570 ก็จะต้องตายไปราว 120 คน (ไม่รู้จะรวมตัวผมด้วยหรือไม่) หลังจากนั้นเพื่อนผมก็จะทยอยจากไปเหมือนใบไม้ร่วงปีละหลาย ๆ คน จนเมื่ออายุพวกเราถึง 90 ปี เมื่อประมาณปี พ.ศ.2580 ก็น่าจะมีเพื่อนๆ เหลืออยู่ไม่ถึง 15% หรือ 30 คน และเมื่ออายุถึง 95 ปี ในราวปี พ.ศ.2585 ถ้าเพื่อนๆ จะยังมีชีวิตเหลืออยู่สัก 5% หรือประมาณ 10 คน ก็นับว่าเก่งแล้ว ยิ่งเมื่อถึงปี พ.ศ.2590 เมื่อพวกเราอายุเข้าสู่เขตแดนรอยต่ออายุครบศตวรรษจะได้เป็น **"ศตวรรษิกชน"** ก็ขอภาวนาให้เหลือเพื่อนร่วมรุ่นสักคนไว้ดูโลกอัน??? (อันเป็นอย่างไรก็ไม่รู้)

## พวกเราเป็นคนรุ่นซิกตี้ส์

ผมนำเอาเรื่องของเพื่อนรุ่นเดียวกันมาเป็นตัวอย่างเพื่อแสดงภาพการเปลี่ยนแปลงของคนรุ่นหนึ่ง คนรุ่นผมเป็นวัยรุ่นกันในช่วงทศวรรษ 1960 หรือเรียกว่าเป็นคนรุ่น **"ซิกตี้ส์"** (1960s) คนรุ่นนี้เกิดหลังสงครามโลกครั้งที่สอง (หลังปี พ.ศ.2488) เป็นวัยรุ่นในช่วงทศวรรษที่ 1960 (พ.ศ.2503-2512) แล้วกำลังย่างเข้าสู่วัยสูงอายุ นับตั้งแต่ปี พ.ศ.2548 เป็นต้นมา

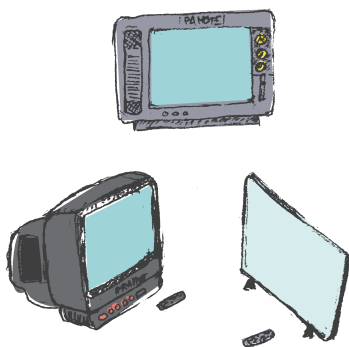
ผมกำลังคิดถึงเพื่อนร่วมรุ่น ที่กำลังก้าวเข้าสู่สังคมสูงอายุ พวกเราซึ่งเป็นคนรุ่นซิกตี้ส์กำลังจะกลายเป็นผู้สูงอายุ อยากจะเก็บข้อมูลเพิ่มเติม ข้อมูลง่ายๆ ที่รวบรวมจากเพื่อน 10 คนในรถที่เดินทางไปปราจีนบุรีในวันนั้น อยากจะรู้ว่าน้ำหนักของคนรุ่นซิกตี้ส์จะเพิ่มขึ้นมากน้อยเท่าไรจากเมื่อยังเป็นวัยรุ่นสาว จนเมื่ออย่างเข้าสู่อายุในวันนี้ และที่สำคัญคืออยากจะติดตามดูว่าสุขภาพของคนรุ่นซิกตี้ส์จะเป็นอย่างไรในวันหน้า เมื่อคนรุ่นนี้จะต้องมีชีวิตอยู่ต่อไปอย่างน้อยก็อีก 20-30 ปี

เคยเล่าเรื่องนี้ไว้เมื่อปลายปี 2551

# ๑๒

---

การมีอายุยืน  
อย่างมีความสุข





ในวิชาประชากรศาสตร์ระดับปริญญาโทที่เรียนกันเมื่อช่วงเช้า  
ของวันจันทร์ที่ผ่านมา

เราพูดกันถึงเรื่อง **“การตาย”** (mortality) ของประชากร  
ซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่ทำให้ประชากรลดจำนวนลง การตายนี้  
ผู้สอนบางท่านหรือตำราบางเล่มเลี้ยงไปใช้ศัพท์คำว่า  
**“การรอดชีพ”** (survival) แทน ซึ่งมีความหมายตรงข้ามกับ  
คำว่าตาย คนเราเมื่อเกิดมาแล้วถ้ายังไม่ตายก็เท่ากับยังมี  
ชีวิตรอดอยู่เป็นหน่วยหนึ่งของประชากรกลุ่มนั้นต่อไป

ผมพูดเรื่อง **“การตาย”** หรือ **“การรอดชีพ”** ในห้องเรียนแล้ว  
แต่ประเด็นเรื่องนี้ก็ยังคงค้างคาอยู่ในใจ

ไม่ใช่เพราะคิดว่าตัวเองมีอายุมากขึ้น จนเวลาที่เหลือรอดชีพ  
ลดน้อยลง ไม่ใช่เพราะรู้ตัวว่าได้เดินทางมาค่อนข้างใกล้ตาย  
เข้าไปทุกทีแล้ว แต่ผมกำลังคิดถึงการตายหรือการรอดชีพของ  
คนในสังคมหรือของประชากรที่เป็นกลุ่มรวม

ในห้องเรียน ผมวาดเส้นกราฟแสดงโอกาสในการมีชีวิตอยู่รอดของ  
คนเมื่ออายุต่างๆ นับตั้งแต่เกิดไปจนหมดอายุขัย ผมขอเรียก  
เส้นกราฟนี้ว่า **“เส้นการรอดชีพ”** คนเราเมื่อเกิดมาและมีอายุ  
มากขึ้น ช่วงแรกของชีวิตนับตั้งแต่ยังเป็นทารก เข้าสู่วัยเด็ก  
วัยรุ่น วัยหนุ่มสาว จนผ่านวัยกลางคน โอกาสที่จะมีชีวิตอยู่รอด

ก็จะยังมีมากเมื่อเทียบกับช่วงปลายชีวิต เมื่ออย่างเข้าสู่วัยสูงอายุ โอกาสที่จะรอดชีพก็จะลดน้อยลง และน้อยลงอย่างรวดเร็วเมื่อเข้าสู่ช่วงปลายสุดของชีวิต ในที่สุดเมื่อหมดอายุขัย โอกาสในการรอดชีพของคนๆ หนึ่งก็จะลดลงจนเหลือศูนย์

ผมขอแบ่งเส้นรอดชีพนี้ออกเป็น 3 เส้น คือ **“เส้นรอดชีพในอุดมคติ”** **“เส้นรอดชีพในความเป็นจริง”** และ **“เส้นรอดชีพอย่างมีความสุข”**

### เส้นรอดชีพในอุดมคติ

**“เส้นรอดชีพในอุดมคติ”** ผมอยากจะจินตนาการว่า เมื่อคนเราเกิดมาแล้วก็มีชีวิตอยู่รอดจนสิ้นอายุขัยสูงสุดจึงตายไป ไม่ตายก่อนวัยอันสมควร ถ้าหากมนุษย์มีอายุขัยอยู่ที่ 100 ปี ทุกคนที่เกิดมาพร้อมกันก็ตายพร้อมๆ กันเมื่ออายุ 100 ปี และยิ่งไปกว่านั้น แต่ละคนก็มีชีวิตอยู่ตลอดชั่วอายุขัยของตนอย่างมีความสุข

สมมติว่า คนเกิดมาพร้อมๆ กัน 100 คน ทั้งร้อยคนนี้มีชีวิตอยู่ด้วยกันไป โดยแต่ละคนมีความสุขจนกว่าจะมีอายุ 100 ปี จึงตายไปพร้อมๆ กัน

อย่างไรก็ตามในความเป็นจริง มนุษย์ไม่ว่าจะอยู่ในสังคมที่พัฒนาแล้วหรือกำลังพัฒนาระดับใดก็ยังมี การตาย หรือการรอดชีพห่างไกลจากการรอดชีพในอุดมคติที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น คนเราเกิดมาแล้วก็จะตายไปเสียก่อนถึงอายุขัยสูงสุดเสียเป็นส่วนมาก ตายเสียตั้งแต่ยังเป็นทารก ตายไปตั้งแต่เด็ก ผู้ใหญ่วัยกลางคน วัยชราจนเหลือที่จะตายเพราะหมดอายุขัยจริงๆ น้อยเต็มที ยังไม่ต้องพูดถึงว่าขณะมีชีวิตอยู่นั้นจะมีทุกข์สุขหรือไม่อย่างไร

## เส้นรอดชีพในความเป็นจริง

กฎธรรมชาติมีอยู่ว่าคนเกิดมาแล้วย่อมต้องตาย ไม่มีใครมีชีวิตอยู่ค้ำฟ้า ปัจจุบันอายุขัยสูงสุดของมนุษย์ก็น่าจะอยู่ในราว 120 ปี คนอายุยืนได้ถึง 110 ปี ที่เรียกกันว่า **"อภิศตวรรษิกชน"** ก็หาได้ยากเต็มทีแล้ว ใครอยู่ถึง 120 ปีได้ต้องเรียกว่าเป็น **"อภีอภิศตวรรษิกชน"** ยากเหลือเกินที่จะหาคนอายุยืนเช่นนี้ คนที่มีอายุยืนถึง 120 ปีได้ต้องนับว่าเป็นหนึ่งในหลายหมื่นล้านคนที่เดียว

อายุถึง 100 ปี น่าจะเรียกได้ว่าเป็นอายุขัยของมนุษย์ส่วนใหญ่คนเกิดมาพร้อมกันเกือบร้อยทั้งร้อยก็จะตายเสียก่อนที่จะได้ชื่อว่าเป็น **"ศตวรรษิกชน-คนร้อยปี"**

อย่างไรในประเทศไทย คนเกิดมาพร้อมๆ กัน 100 คน จะตายไปก่อนเมื่ออายุต่างๆ ตามเข็มนาฬิกาตามเจนนั่นคือเป็นศตวรรษิกชนอยู่อย่างมากเพียงคนเดียว

การตายตามรายทางนั้น เริ่มตั้งแต่ยังเป็นทารก เกิดมา 100 คน อายุยังไม่ทันครบขวบก็ตายไปคนหนึ่งแล้ว กว่าที่จะพ้นวัยเด็กเมื่ออายุ 15 ปีก็ตายไปอีก 2 คน เหลือ 97 คนที่ต้องเผชิญชีวิตกันต่อไป

ในวัยตั้งแต่ 15 ปี จนย่างเข้าสู่วัยสูงอายุเมื่อ 60 ปี คนที่เหลือ 97 จากที่เกิดมาพร้อมกัน 100 คนนั้นก็ตายไปด้วยโรคภัยไข้เจ็บ อุบัติเหตุ ความรุนแรง และสาเหตุอื่นๆ ไปอีก 17 คน เท่ากับว่าร้อยละของคนที่เกิดมาพร้อมกัน ตายไปก่อนที่จะเข้าสู่วัยสูงอายุถึง 20 คน เหลือรอดชีพเข้าสู่ขมรมผู้สูงวัย 80 คน

ต่อไป หลังจากเป็นผู้สูงอายุแล้ว ก็ตายกันมากขึ้นและเร็วขึ้น ช่วง 10 ปีระหว่างอายุ 60-69 ปี จะตายไปอีก 10 คน อีก 20 คนตายระหว่างอายุ 70-79 ปี เท่ากับว่าพออายุถึง 80 ปี คนที่เกิดมาพร้อมกัน 100 คนนั้นก็เหลืออยู่เพียงครึ่งเดียวคือ 50 คน

หลังจากอายุ 80 ปีไปแล้ว การมีชีวิตอยู่รอดต่อไปจะยิ่งยากขึ้น ระหว่างอายุ 80 ถึง 89 ปี จะตายไปมากถึง 35 คน เหลือ

คนรุ่นเดียวกันที่มีอายุถึง 90 ปีอยู่อีกเพียง 15 คนเท่านั้น 15 คนที่เหลืออยู่นี้จะตายไประหว่างอายุ 90-94 ปี อีกอย่างน้อย 10 คน เหลือคนที่มียุถึง 95 ปีอยู่อีกไม่เกิน 5 คน และจะเหลือคนอายุถึง 100 ปีอีกคนเดียวเป็นอย่างมาก

เอาตัวเลขการตายตามรายนามของคนที่เกิดมาพร้อมกัน 100 คน มาเล่าสู่กันฟัง เพราะอยากแสดงให้เห็นว่าการรอดชีพในความเป็นจริงกับในอุดมคตินั้นแตกต่างกันมาก ในขณะที่เราปรารถนาให้คนเกิดมาพร้อมกัน 100 คน อยู่รอดชีวิตด้วยกันจนหมดอายุขัย แล้วจึงตายพร้อมกันทั้งหมด แต่ในความเป็นจริง คน 100 คนนี้กลับทยอยตายไประหว่างทางเมื่ออายุต่างๆ ตั้งแต่เป็นทารกวัยเด็ก วัยทำงาน ผ่านวัยสูงอายุจนเหลือคนอายุถึง 100 ปีมีชีวิตอยู่อย่างมากเพียงคนเดียว

บุคคลหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนา ไม่ว่าจะอยู่ในฐานะเป็นรัฐบาลทำหน้าที่บริหารประเทศ หน่วยงานปกครองทุกระดับ หรือองค์กรพัฒนาเอกชนทั้งหลาย ต่างพยายามที่จะลดความแตกต่างระหว่างการรอดชีพในอุดมคติกับในความเป็นจริงให้เหลือน้อยที่สุด โดยเฉพาะการตายในระยะแรกๆ ของชีวิต อย่างเช่นกรณีของประเทศไทย กระทรวงสาธารณสุขกำลังพยายามที่จะลดการตายก่อนอายุ 80 ปี ซึ่งเป็นการตายประมาณครึ่งหนึ่งของคนที่เกิดมาพร้อมๆ กัน เพื่อยกระดับเส้นรอดชีพในความเป็นจริง

ในช่วงอายุตั้งแต่เกิดจนถึง 80 ปีนี้ให้สูงขึ้นใกล้เคียงกับเส้น  
รอดชีพในอุดมคติมากที่สุด

การลดช่องว่างระหว่างเส้นรอดชีพทั้งสองนี้ ถ้าทำได้มากเท่าไร ก็  
แสดงว่าเราประสบความสำเร็จในการพัฒนาสุขภาพอนามัยของ  
ประชาชนในประเทศมากเท่านั้น

## เส้นรอดชีพอย่างมีความสุข

ในขณะที่เราพยายามยกระดับเส้นรอดชีพในความเป็นจริงให้ขึ้นไป  
ใกล้เคียงกับเส้นรอดชีพในอุดมคตินั้น ยังมีเส้นการมีชีวิตอยู่รอด  
อีกเส้นหนึ่งที่อยู่ต่ำลงมาอีก คือเส้นรอดชีพอย่างมีคุณภาพหรือมี  
ความสุข

คนเราเกิดมาแล้วย่อมต้องมีทุกข์บ้างสุขบ้างเป็นธรรมดา บางคน  
เกิดมาแล้วมีร่างกายพิการไม่สมประกอบ บางช่วงบางตอนของ  
ชีวิตอาจมีโรคภัยไข้เจ็บบางอย่าง แต่มีความสุข บางคนร่างกาย  
สมบูรณ์ดีทุกอย่าง ไม่เจ็บป่วยเป็นไข้ แต่ไม่มีความสุข

คนทุกคนปรารถนาที่จะมีความสุข คนเราเมื่อเกิดมาแล้ว ไม่ว่าจะ  
ร่างกายจะครบถ้วนสมบูรณ์หรือผิดปกติอย่างไร ขณะที่ยังมีชีวิต  
อยู่ ก็ย่อมอยากอยู่อย่างมีความสุข

เรื่องนิยามและการวัดความสุขนั้นเป็นอีกประเด็นหนึ่ง แต่เรื่องสำคัญที่เรากำลังพูดถึงกันอยู่ตรงนี้ คือ ความปรารถนาที่จะเห็นว่าตลอดชีวิตของคนเราทุกคนตั้งแต่เกิดมาจนกระทั่งตายไป มีแต่ความสุข หรือมีความทุกข์น้อยที่สุด ความพยายามของคนเราคือยกระดับให้เส้นรอดชีพอย่างมีความสุขสูงขึ้นจนใกล้เคียงกับเส้นรอดชีพในความเป็นจริงมากที่สุด กล่าวคือเรากำลังพยายามทำให้คนเมื่อยังมีชีวิตอยู่นั้นมีความสุขโดยทั่วกัน

ความพยายามของมนุษย์ในการยกระดับเส้นรอดชีพอย่างมีความสุขให้สูงขึ้นใกล้เคียงกับเส้นรอดชีพในความเป็นจริงนั้นมีอยู่ตลอดเวลา การรักษาความเจ็บไข้ได้ป่วย การส่งเสริมบำรุงสุขภาพของคน การทำให้คนมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น ฯลฯ ล้วนเป็นมาตรการที่จะทำให้คนเมื่อเกิดมาแล้วมีความสุขมากขึ้นทั้งสิ้น

ในขณะเดียวกัน อย่างที่ได้อธิบายมาแล้วในตอนต้นๆ คนเรากำลังพยายามยกระดับเส้นรอดชีพในความเป็นจริงให้สูงขึ้นใกล้เคียงกับเส้นรอดชีพในอุดมคติ สิ่งที่เป็นความปรารถนาสูงสุดของมนุษย์คือสภาวะการณ์ที่ทั้งเส้นรอดชีพอย่างมีความสุข และเส้นรอดชีพในความเป็นจริงสูงขึ้นจนใกล้เคียงกับเส้นรอดชีพในอุดมคตินั่นเอง

ลองนึกภาพดู คนเกิดมาพร้อมกัน 100 คน ไม่มีใครตายระหว่างทางเลย ต่างไปตายพร้อมกันเมื่อสิ้นอายุขัย เช่น เมื่อมีอายุ 100 ปีขึ้นไป และระหว่างที่มีชีวิตอยู่นั้น คนทั้ง 100 คนก็มีชีวิตอยู่กันอย่างมีความสุข

### **ผมสะดุ้งตื่นจากความฝัน**

สภาวารณการรอดชีพในอุดมคติที่ผมวาดภาพไว้นั้นดูเหมือนจะเป็นความฝันอันสูงสุด (อุดมนิมิต) โดยแท้

ถึงแม้สภาวารณเช่นนั้นจะเป็นเพียงฝันและยากที่จะเป็นไปได้ในโลกแห่งความเป็นจริง แต่ผมก็ยังมองโลกในแง่ดีว่า ถ้าเราเอาเส้นรอดชีพในอุดมคติตั้งเป็นเป้าหมายไว้ก่อน เสมือนปักธง บอกทางให้เรามุ่งสู่ที่ศนั้น แล้วพยายามหาวิธีการขยับให้เส้นรอดชีพอย่างมีความสุขสูงขึ้นไปใกล้เคียงกับเส้นรอดชีพในความเป็นจริง พร้อมๆ กับขยับเส้นรอดชีพในความเป็นจริงให้สูงขึ้นไปหาเส้นรอดชีพในอุดมคติ พยายามให้ช่องว่างระหว่างเส้นรอดชีพทั้งสามเส้นนี้มีน้อยลงๆ โดยเอาเส้นรอดชีพในอุดมคติเป็นหลักไว้ อย่างนี้ก็คงเป็นแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตความเป็นอยู่และสุขภาพอนามัยของประชากรที่เห็นได้ชัดเจน



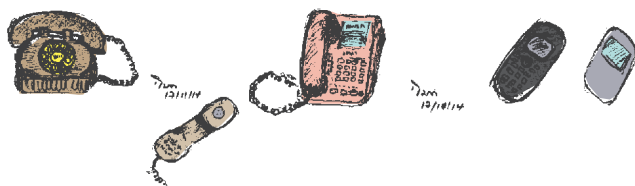


เคยเล่าเรื่องนี้ไว้เมื่อกลางปี 2552

# ๑๓

---

เมื่อผู้สูงอายุเตรียมตัวแก่



ถึงวันนี้ ผมผ่านเกณฑ์เป็นผู้สูงอายุมาปีกว่าแล้ว เริ่มรู้สึกชินกับความเป็นผู้สูงวัย ไม่เคอะเขินเหมือนเมื่อปีกลายตอนเป็นน้องใหม่ อายุครบ 5 รอบในปีแรก จำได้ว่าตอนนั้นแม้อายุจะถึงเกณฑ์แล้ว แต่ใจยังไม่ถึง ยังรู้สึกเก้อๆ เมื่อมีคนเรียกว่าเป็นผู้สูงอายุเดี๋ยวนี้ งานไหนที่เขาต้องการใช้บริการผู้อาวุโสด้วยวัยวุฒิ ผมก็เต็มใจก้าวเข้าไปทำหน้าที่นั้นโดยไม่อึดเอื้อน หรือดัดจริตทำท่าว่าตัวเองยังไม่แก่พอ ตอนนั้นคนหนุ่มสาวจะเรียกเราว่า “คุณลุง” ก็ไม่รังเกียจ หรือแม้กระทั่งเด็กๆ จะเรียกเราว่า “คุณตา” ก็พอทนฟังได้ ไม่จี้กะจี้หัวใจเหมือนเมื่อก่อน

เมื่อสองวันก่อน ผมไปทันตคลินิกใกล้บ้านเพื่อให้หมอยูดหินปูน ระหว่างปฏิบัติการหมอก็รายงานให้ทราบ ว่า พบฟันอีกซี่หนึ่งของผมจะต้องถอนทิ้งอย่างแน่นอนแล้ว ฟันซี่นี้สิ้นสภาพจนไม่อาจรักษาให้กลับคืนดีได้ ผมไม่อาจซักถามคุณหมอในตอนนั้น เพราะต้องอำปากกว้างค้างอยู่ ได้แต่รู้สึกเศร้าเสียดายฟันซี่นั้นล่วงหน้า จะไม่ให้ผมเศร้าได้อย่างไร ก็ผมเพิ่งถอนฟันล่างด้านซ้ายซี่ในสุดไปเมื่อ 6-7 เดือนมานี้เอง และที่จริง ฟันกรามทั้งซ้ายขวาทั้งบนล่างก็ถูกถอนไปจนหมดสิ้นแล้ว ฟันผมร่อยหรอไปเรื่อยๆ อย่างนี้อีก 10-20 ปี ถ้ายังมีชีวิตอยู่ผมจะมีฟันแท้เหลือไว้ให้ชื่นใจสักกี่ซี่กัน

ฟันเป็นอวัยวะสำคัญ ฟันเป็นเครื่องมือประจำตัวให้เราใช้กัด และบดเคี้ยวอาหาร แต่ผมก็มีปัญหาเกี่ยวกับฟันมาตลอด ตอนเด็กๆ ผม

คงมีพืชมมากกว่าปกติ เพราะมันขึ้นเหยงไปหมด ทางเหนือก็ออกมาทางโน้นทางนี้ เกะกะไม่เป็นระเบียบ พืชขึ้นด้านซ้ายทางโผล่ออกมาเหมือนเขี้ยว เมื่อ 40—50 ปีก่อนเทคนิคการตัดพืชมยังไม่ก้าวหน้าแพร่หลายอย่างในปัจจุบัน ผมจึงต้องไปถอนพืชมที่อยู่นอก ลู่นอกกรอยทิ้งเสียหลายชื้อ

พืชมที่ติดตัวเรามานี้มีประโยชน์มากมาย แต่เวลาพืชมมีปัญหาขึ้นมาก็คือทำรุนแรงมันเกิดปวดขึ้นมาคราใด ก็แสนทรมานทรมาณ จะเป็นจะตายเสียให้ได้

ผมได้คุยกับอาจารย์แพทย์หญิงเยาวรัตน์ ปรปักษ์ขาม พี่ผู้มีประสบการณ์สูงวัยมานานกว่าผม 10 กว่าปี เธอเล่าเรื่องความเสื่อมของร่างกายเมื่อแก่ตัวลงไว้อย่างน่าฟังและน่าคิด คนเราเมื่อแก่ขึ้น (หรือจะพูดว่าแก่ลงดี) อวัยวะและส่วนประกอบต่างๆ ของร่างกายก็ย่อมเสื่อมสภาพและทำหน้าที่ด้อยประสิทธิภาพลงเป็นธรรมดา เราต้องยอมรับความจริงเหล่านี้และเตรียมเผชิญกับสภาพต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นให้ได้

ผมเชื่อพี่ เลยมานั่งคิดทบทวนถึงอวัยวะต่างๆ ที่ต้องเสื่อมสภาพลงเมื่อเราแก่ขึ้น เพื่อเตรียมใจเผชิญเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคตอันใกล้

## ฟัน

เรื่องแรกขอเริ่มด้วย “ฟัน” เรื่องที่พูดถึงมาแล้วในตอนต้น เชื่อผมเถอะ เราจะหาคนแก่มากๆ ที่มีฟันแท้อยู่ครบถ้วนทั้ง 32 ซี่ ได้ยากมาก เราจึงมักเห็นคนแก่ฟันหลอ หรือเหลือฟันอยู่ไม่กี่ซี่หลาย คนใส่ฟันปลอม ปลอมหมดทั้งปากเลยก็มี บางคนพอถอดฟันปลอมออก แก้มก็ตอบ ปากก็ยุบ รูปร่างเปลี่ยนไป ดูแก่กว่าเดิมไปอีกหลายปี

ผมเริ่มมีปัญหาเรื่องฟัน มองเห็นอนาคตฟันของตัวเอง ผู้สูงวัยและอ่อนวัยทั้งหลายควรใส่ใจในสุขภาพฟันของตน เมื่อฟันยังดีอยู่ก็ควรที่จะดูแลรักษาฟันดีเหล่านั้นไว้ให้ดีที่สุด

## ผม

ผมกำลังพูดถึงผมที่อยู่บนศีรษะนะครับ ไม่ใช่ผมที่เป็นสรรพนามแทนตัว

ผมหงอกเมื่อสูงวัยเป็นเรื่องธรรมดา พอแก่ตัวลง ผมก็จะเปลี่ยนสี จากดำเป็นสีดอกเลา ดอกแหม (ดอกไม้สีขาวๆ เทาๆ ที่ชูช่อพลิวลมอยู่ริมทาง) คนสมัยใหม่ผมหงอกเร็ว อาจเป็นเพราะทำงานหนักหรือไม่ก็คิดมาก อายุเพียง 30—40 ปี ผมก็เริ่มหงอก บางคนอายุ 50 กว่าปี ยังไม่ทันเป็นผู้สูงอายุ ผมก็ขาวโพลนไปหมด

ทั้งหัวแล้ว ยังดีที่สมัยนี้วิทยาการย่อมผมเปลี่ยนสีผมก้าวหน้าไป  
มาก ซื้อมาย้อมเอง หรือจะไปใช้บริการที่ร้านทำผมร้านใดก็ได้  
จะเปลี่ยนสีผมเป็นสีใด ไม่ว่าจะเปลี่ยนสีทอง แดง ม่วง น้ำเงิน หรือ  
สีประกายรุ้งอื่นๆ ก็เลือกได้ตามใจชอบ

ผมเปลี่ยนสีก็เรื่องหนึ่ง ถ้าเรายอมรับมันได้ มันอยากจะหงอกขาว  
ก็ให้มันขาว หรือเราอยากจะเปลี่ยนสีแซมผสมกันหลายๆ สีก็ไป  
ให้ช่างทำผมเขาทำให้อ่างนี้ก็ไม่มีปัญหาอะไร แต่ปัญหาผมอีก  
เรื่องหนึ่งสำหรับผู้สูงวัยคือผมร่วง พออายุมากขึ้นผมมันก็อยากอยู่  
กับเราน้อยลง บางคนผมพร้อมใจกันร่วงเป็นกระจุกๆ ผู้ชายศีรษะ  
ล้านอาจดูเป็นเรื่องธรรมดา แต่ผู้หญิงผมบางมากๆ อาจดูไม่งาม  
นัก

ในฐานะที่ผมกำลังมีอายุสูงขึ้นเรื่อยๆ ผมก็ต้องทำใจยอมรับสีผม  
ที่มันจะเปลี่ยนไปตามธรรมชาติให้ได้ สักวันหนึ่งในอนาคต คงไม่  
สามารถที่จะยอมเปลี่ยนสีผมของตัวเองได้บ่อยๆอีกแล้ว สำหรับ  
ผู้สูงอายุที่ยังมีผมอยู่ ก็ควรทำนุบำรุงไว้ให้ดีที่สุด เลือกยาบำรุงผม  
ยาสระผมที่มีคุณภาพ แม้จะแพงไปนิดก็อย่าคิดเสียตายเงินเลย

หู

เคยได้ยินผู้สูงอายุพูดกันเล่นๆ ว่า “พอแก่ตัวลง อะไรๆบนร่างกาย มันก็หยาบเนียนไปหมด เหลืออย่างเดียวยังเต่งตึงอยู่... ก็หูนี้แหละ... แก่แล้ว ก็เหลือแต่หูอย่างเดียวยังเต่ง”

ผมยังไม่มีปัญหาเรื่องหู แต่ผมก็รู้ว่า ประสาทการได้ยินจะเสื่อมลงเมื่อคนมีอายุมากขึ้น ความสามารถในการได้ยินของหูทั้งสองข้างของคนหนึ่งอาจไม่เท่ากัน เช่น หูข้างหนึ่งตึงเอามากๆ แต่อีกข้างหนึ่งยังพอได้ยิน กรณีที่หูดีไม่เท่ากันแบบนี้ เวลาฟังคนอื่นพูด คงต้องตะแคงหูข้างดีเข้าหาคนพูด คนที่หูตึงทั้งสองข้าง ก็อาจต้องใช้อุปกรณ์ช่วยฟังซึ่งปัจจุบันหาได้ไม่ยากในท้องตลาด

ว่ากันว่า เวลาฟังคนอื่นพูดแล้วไม่ได้ยิน จะชวนให้อารมณ์หงุดหงิดได้ เพราะฉะนั้นเวลาใครพูดกับคนแก่ ก็ควรพูดเสียงดังๆ ออกเสียงให้ชัดๆ อย่าทำเป็นสุภาพ พูดเสียงนุ่มนวลแผ่วเบา ท่านผู้อาวุโสจะมีความสุขมากถ้าได้ยินเสียงคู่สนทนาพูดชัดเจน

มีคนเคยบอกผมว่า คนหูไม่ดีมักจะพูดเสียงดัง ถ้าเรื่องนี้เป็นจริงเพื่อนๆ รุ่นผมโดยเฉพาะพวกผู้หญิงคงต้องมีอาการหูตึงกันเป็นส่วนใหญ่แล้ว เพราะเวลาพวกเขาคุยกัน ต่างแย่งกันพูดด้วยเสียงที่ดังไม่แพ้กัน หูตึงตั้งแต่ยังไม่ทันแก่กันเลยนะแม่เจ้าประจักษ์

พวกเราทุกคน ไม่ว่าจะสูงวัยหรืออ่อนวัย ควรที่จะดูแลหัวใจให้ดี อย่าเอาวัสดุใดไม่ว่าจะนิ่มหรือแข็งเข้าไปแยง บั่น แคะ เขี่ยใน ช่องหู เมื่อมีปัญหาเรื่องหูประการใดก็ไปปรึกษาโสตแพทย์

## ตา

คนเราแก่ตัวลงก็ยากที่จะมีสายตาดีอย่างเมื่อยังเป็นหนุ่มสาวได้ ผมและเพื่อนๆ อีกหลายคนเริ่มมีปัญหาสายตาตั้งแต่ยังไม่ทันเป็นผู้สูงอายุ อย่างผมเคยมีสายตาดีมากเมื่อตอนหนุ่ม พออายุใกล้ 50 ปี สายตาก็กลับยาวขึ้นอ่านหนังสือหรือมองใกล้ต้องอาศัยแว่นตา

ผมเห็นผู้สูงอายุเกือบทุกคนต้องใส่แว่นเวลาอ่านหนังสือ เรื่องนี้ น่าจะช่วยเป็นข้อคิดให้ผู้ผลิตหนังสือหรือเอกสารสำหรับผู้สูงอายุ ได้บ้าง หนังสือที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุควรพิมพ์ด้วยอักษรที่ใหญ่พอสมควร ไม่ใช่พิมพ์ตัวเล็กจิ๋วจนต้องใส่แว่นขยาย

เพื่อนผมบางคนบ่นว่ามีปัญหาการมองเห็นเวลาขับรถตอนกลางคืน บางคนได้ไปผ่าตัดกระจกมาแล้ว ผู้สูงอายุจะมีอัตราเสี่ยงที่จะเป็นต้อกระจกสูงมาก ผมเองก็ชักสังหรณ์ใจว่า อาจต้องไปผ่าตัดเอาต้อกระจกออกบ้างในอนาคต



มีคนเคยเตือนผมว่าให้ระวังเรื่องอาหารการกิน กินไม่ดีอาจกระทบ  
จักขุประสาทได้ กระทบอย่างไร? ก็ถ้ากินไม่ดี กินแป้ง น้ำตาล  
มากไป จะทำให้เป็นโรคเบาหวาน และถ้าน้ำตาลขึ้นตาละก็ ถึง  
กับตาบอดมองอะไรไม่เห็นเลยละ

ตาสำคัญเช่นนี้แล้ว พวกเราทุกเพศทุกวัยคงต้องทะนุถนอมแก้วตา  
ประดุจดังดวงใจ

## ตัว

ผู้สูงอายุหลายคนบอกผมว่า เมื่อแก่ตัวลง ส่วนสูงของตัวเองก็จะ  
ลดลงไปบ้าง

จนถึงบัดนี้ ตัวผมเองก็เตี้ยลงไปประมาณ 1 เซนติเมตร อีก 20  
ปีข้างหน้า ถ้ายังมีชีวิตอยู่ ตัวผมคงจะหดสั้นลงไปอีก

ธรรมชาติของคนเรา เมื่อแก่ตัวลง กระดูกโครงสร้างของร่างกาย  
ก็หดลง เพราะฉะนั้น ก็อย่าได้ตกใจ ถ้าไปวัดส่วนสูงใหม่เมื่อเป็น  
ผู้สูงอายุ แล้วพบว่าส่วนสูงลดลงไปจากเดิมบ้าง ร่างกายของเรา  
เมื่อยึดได้ ก็ย่อมหดได้

ที่สำคัญ ในขั้นสุดท้าย คือ ร่างกายของพวกเราทุกคนจะแปร  
สภาพเป็นผงธุลีในที่สุด

## ผิว

คนแก่แล้วผิวพรรณยังเปล่งปลั่งเต่งตึงนั้นมีไม่มากนัก เมื่ออายุมากขึ้น ผิวหนังของคนเราก็ออมเหี่ยวยุบไปบ้างเป็นธรรมดา ผมเห็นเพื่อนๆ ที่คบกันมาตั้งแต่เด็ก แล้วไม่ได้พบกันนาน พอเจอกันอีกที จำไม่ได้ ไม่นึกว่าหน้าตาจะเหี่ยวยุบแก่ไปได้ถึงขนาดนั้น

ผมเตรียมใจไว้แล้วว่า ในอนาคตผิวพรรณจะต้องเหี่ยวยุบลงอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ แม้จะได้รับพรจากพระอยู่บ่อยๆ ว่า อายุวัฒน สุขขัง พะลัง แต่พรรณะนั้นก็ออมเป็นอนิจจัง เสื่อมสภาพไปตามอายุ

## ข้อ

เรื่องปวดข้อ ปวดเข่านี้ก็คือจะเป็นธรรมชาติของผู้สูงอายุอีกเช่นกัน ผมได้ยินเพื่อนๆ บ่นกันมากเกี่ยวกับอาการปวดข้อ เข่าและหลัง เคยสังเกตเวลาไปทำบุญฟังพระสวดด้วยกัน มีเพื่อนๆ จำนวนหนึ่งไม่สามารถนั่งพับเพียบกับพื้น ถ้าเป็นไปได้อีกก็เลือกที่จะนั่งเก้าอี้ นั่งพิงเสาหรือพิงฝาผนัง เวลานั้นนานๆ เพื่อนหลายคน เมื่อลุกขึ้นก็แสดงอาการทุลักทุเล แสดงให้คนอื่นรู้ว่าเป็นคนแก่

อนาคต ผมแน่ใจว่าตัวเองจะต้องเผชิญกับปัญหาปวดข้อปวดหลัง น้อยอย่างแน่นอน ตอนนี้ นอกจากเตรียมใจแล้ว ผมก็ยังเตรียมตัวด้วยการเดินออกกำลังกายทุกวัน

## สมอง

ผู้สูงอายุที่ยังมีความทรงจำดี จะได้รับการชื่นชมเป็นพิเศษจากผู้คน สำหรับผมเมื่อเป็นผู้สูงอายุแล้ว ผมซึ้งรู้สึกกว่าอวัยวะที่ทำหน้าที่จดจำส่วนนี้ของกระผมอาจจะเสื่อมไปบ้างแล้ว เมื่อวันก่อนพบคนที่คบหาสมาคมกันมานาน แต่ไม่ได้พบหน้ากันมาราว 2 ปี ผมนึกชื่อเขาไม่ออก ต้องค่อยๆ ไต่เรียงอยู่ครู่ใหญ่ จึงจำได้ เช่นเดียวกับชื่อคนอื่นอีกหลายคน ที่หลุดออกไปจากความทรงจำ เวลาพบหน้ากัน ก็เกิดปัญหาว่าชื่อของเขาเหล่านั้นติดอยู่แคริมฝีปาก ไม่สามารถเอ่ยออกมาได้

นอกจากลืมชื่อคนที่เคยคุ้นเคยแล้ว ผมยังมีอาการลืมนอย่างอื่นอยู่บ่อยๆ ลืมว่าวางของไว้ที่ไหน ลืมทำโน่นทำนี่ จนชักกังวลว่าเมื่อแก่ตัวลงแล้ว จะเป็นโรคสมองเสื่อมอัลไซเมอร์หรือเปล่า

ผมยังนึกภาพไม่ออกว่า เมื่อตัวเองมีอายุมากขึ้นแล้วมีอาการสมองเสื่อม จะมีสภาพเป็นอย่างไร ได้แต่ภาวนาขอพรพระเจ้าขออย่าได้เป็นโรคนี้เลย ผมจะคอยเตือนตัวเองให้หมั่นฝึกสมองทดลองปัญญาไว้เสมอ คิดโน่น คิดนี่ ไม่ให้สมองฝ่อแต่เราก็ต้องยอมรับว่า สมองก็เหมือนกับอวัยวะอื่นๆ ที่ต้องเสื่อมสภาพลงเมื่อมีอายุมากขึ้น เมื่อแก่ตัวลงจะให้คิดอะไรได้ฉับไว ความทรงจำชัดแจ่มแจ้วเหมือนเมื่อยังเป็นหนุ่มสาวไม่ได้อีกแล้ว

หากเรารู้ว่าอะไรจะเกิดขึ้นกับตัวเราในอนาคต และเรายอมรับ  
สิ่งที่จะเกิดขึ้นเหล่านั้นได้ เราก็คงจะไม่เป็นทุกข์มากนัก เมื่อแก่  
ตัวลง ร่างกายของเราย่อมเสื่อมสภาพไป ในอนาคตผมของเราจะ  
เปลี่ยนเป็นสีขาว จะร่วงหล่นจนเหลือน้อยลง ฟันแท้ของเราจะ  
เหลือไม่กี่ซี่ ตาของเราจะพร่ามัวมองเห็นได้ไม่ชัดเจนเหมือนที่เคย  
หู่จะได้ยินน้อยลง ตัวจะหดสั้นลง ผิวหนังจะเหี่ยวยุบ จะมี  
การปวดข้อปวดเข่าบ่อยครั้งขึ้น และความทรงจำของเราจะ  
เสื่อมลง สิ่งเหล่านี้ย่อมต้องเกิดขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

*การเตรียมตัวแก่คือ ยอมรับธรรมชาติเช่นนี้*



เคยเล่าเรื่องนี้ไว้เมื่อปลายปี 2552

# ๑๔

---

อาทิตย์ขึ้น อาทิตย์ตก



Sunrise, sunset, sunrise, sunset.

Is this little girl I carried?

Is this little boy at play?

I don't remember growing older when did they,

When did she get to be a beauty?

When did he grow to be so tall?

Wasn't it yesterday that they were small?

Sunrise, sunset, sunrise, sunset.

Swiftly flow the days.

Seedlings turn overnight to sunflowers.

Blossoming even as they gaze.

Sunrise, sunset, sunrise, sunset.

Swiftly fly the years.

One season following another.

Laden with happiness and tears.

One season following another.

Laden with happiness and tears.

เพลงนี้อยู่ในภาพยนตร์เรื่อง *Fiddler on the Roof* ซึ่งเข้ามาฉายในเมืองไทยเมื่อราว 30 ปีก่อน Fiddler หรือ **“คนสีไวโอลิน”** มีบทบาทเป็นตัวเล่าเรื่องอารมณ์ของตัวละคร จากสำคัญของเรื่องนี้ คือ ตอนที่ **“คนสีไวโอลิน”** ขึ้นไปสีไวโอลินเป็นเพลง **“อาทิตยขึ้น อาทิตยตก”** อยู่บนหลังคาบ้านของครอบครัวคนส่งนมชาวยิว ที่อยู่ในหมู่บ้านเล็กๆ ในประเทศรัสเซียสมัยที่ยังปกครองด้วยระบบกษัตริย์ หรือซาร์ เมื่อประมาณปี ค.ศ.1900 ในขณะนั้น ชาวบ้านในหมู่บ้านชนบทมีวิถีชีวิตตามแบบประเพณีที่สืบทอดกันมา และมีความเชื่อทางศาสนาที่เคร่งครัด ในขณะเดียวกัน อิทธิพลของการเปลี่ยนแปลงจากโลกภายนอกก็เริ่มรุกคืบเข้ามาในหมู่บ้าน กระแสความคิดเก่ากับความคิดใหม่ปะทะกัน คนรุ่นเก่าก็พยายามรักษาชนบประเพณีวิถีชีวิตแบบดั้งเดิมไว้ คนรุ่นใหม่ก็อยากจะเปลี่ยนไปตามกระแสโลก เกิดการต่อสู้ขัดแย้งกันในใจของผู้คน



เพลง "อาทิตย์ขึ้น อาทิตย์ตก" ที่คนสี่ไวยโกลนบรรเลงอยู่บนหลังคา  
ในฉากนี้ แสดงอารมณ์ ความรู้สึกของพ่อที่มีต่อลูกสาวคนโตที่  
เป็นเจ้าของงานแต่งงานวันนั้น "คนนี่หรือเด็กน้อยที่ฉันเคยอุ้ม"  
มองดูเจ้าสาวเด็กในหมู่บ้านที่เป็นเพื่อนของลูกสาวมาตั้งแต่เด็ก  
ลูกสาวแต่งงานกับคนรักในวันนี้เป็นการทำลายมานะประเพณีที่  
ปฏิบัติกันมาแต่ดั้งเดิมที่ผู้หญิงจะต้องแต่งงานกับผู้ชายที่พ่อสื่อ  
จัดการให้เท่านั้น ที่แรกพ่อสื่อประจำหมู่บ้านจะจัดการให้ลูกสาว  
แต่งงานกับพ่อม่ายอายุคร่าวพ่อ ลูกสาวมาสารภาพกับพ่อว่า  
มีคนรักอยู่ก่อนแล้ว พ่อเห็นใจจึงทำอุบายจนลูกสาวได้แต่งงานกับ  
คนที่ตนรัก

“อาทิตยขึ้น อาทิตยตก อาทิตยขึ้น อาทิตยตก  
นี่เป็นเด็กน้อย ที่ฉันเคยอุ้มไข่มุข  
นี่เป็นเด็กตัวเล็กๆ ที่ฉันเห็นเล่นอยู่ตรงนั้น ไข่มุข  
ฉันจำไม่ได้ว่าเขาเติบโตขึ้น เมื่อไร  
เด็กน้อยกลายเป็นสาวสวย เมื่อไร  
เด็กน้อยกลายเป็นหนุ่มสูงใหญ่ เมื่อไร  
เพียงจะเมื่อวานนี้เองไม่ใช่หรือ ที่เขายังตัวเล็กๆ อยู่  
อาทิตยขึ้น อาทิตยตก อาทิตยขึ้น อาทิตยตก  
แต่ละวันผ่านแว็บไป  
เมล็ดเล็กๆ ทั่วขำมดิน ก็กลายเป็นดอกทานตะวัน  
บานสะพรั่ง เหมือนดั่งจอมองเราอยู่  
แต่ละปีผ่านแว็บไป  
ฤดูหนึ่งผ่านไป อีกฤดูหนึ่งก็ตามมา  
ทาบทับด้วยความสุขและน้ำตา  
ฤดูหนึ่งผ่านไป อีกฤดูหนึ่งก็ตามมา  
ทาบทับด้วยความสุขและน้ำตา  
อาทิตยขึ้น อาทิตยตก อาทิตยขึ้น อาทิตยตก”

ผมฟังเพลง Sunrise, sunset ที่ร้องโดย Perry Como ด้วยอารมณ์ซึ่ง ยิ่งจินตนาการปล่อยใจไปตามเนื้อเพลง ก็เห็นภาพการเปลี่ยนแปลงของสังขารและสังคมได้ชัด

คนรุ่นราวคราวเดียวกับผม เขาเป็นว่าพวกที่กำลังก้าวย่างเข้าสู่วัยสูงอายุ และพวกที่เพิ่งได้ชื่อว่าเป็นผู้สูงอายุมาหมาดๆ เมื่อได้ฟังเพลงนี้แล้ว ก็คงมีความรู้สึกคล้ายๆ กัน เดี่ยวนี้บ่ทสนทนาในหมู่เพื่อนฝูงรุ่นเดียวกัน มักไม่ค่อยพลาดที่จะรำพันว่า เวลาช่างผ่านไปเร็วเหลือเกิน “แต่ละเดือน แต่ละปี ผ่านแว็บไป” “ฤดูหนึ่งผ่านไป อีกฤดูหนึ่งก็ตามมา” ตอนนี่ก็เข้าฤดูหนาวแล้ว อีกประเดี๋ยวเดียวก็จะถึงฤดูร้อน แล้วก็เข้าหน้าฝน คินวันผ่านไปปราวกับว่าเวลาบินได้ทีเดียว

ถ้ายึดเอาตัวเองเป็นหลัก คนรุ่นราวคราวเดียวกับผมก็นับว่าใช้ชีวิตมาเกินครึ่งทางจนค่อนมาทางปลายแล้ว คนรุ่นผมมีพ่อแม่ที่อาวุโสกว่าอยู่อีกเพียงรุ่นเดียว เกือบไม่มีพวกเราคนใดเลยที่จะมีปู่ย่าตายายหลงเหลืออยู่ ถ้าปู่ย่าตายายของคนรุ่นผมยังมีชีวิตก็ต้องมีอายุร้อยกว่าปีขึ้นไป

ถ้าแบ่งคนที่ยังมีชีวิตอยู่ออกเป็น 4 รุ่น นับเอาคนรุ่นผมเป็นหลัก ก็มี (1) รุ่นพ่อแม่ (2) รุ่นตัวเอง (3) รุ่นลูก และ (4) รุ่นหลาน หรือรุ่นลูกของลูก

คนรุ่นผมผ่านโลกมาแล้วราว 60 ปี ได้ผ่านสภาพภาพความเป็น "ลูก" เป็น "หลาน" มาด้วยตัวเองแล้ว เมื่อมีชีวิตอยู่มาจนถึงวันนี้ ก็ได้เห็นการเจริญเติบโตของลูกหลาน มีประสบการณ์ชีวิตเพียงพอ ที่จะซึ่งกับเนื้อเพลงตอนที่ว่า "เพิ่งเมื่อวานนี้เองไม่ใช่หรือ ที่ยังเห็น เป็นเด็กตัวเล็ก...คนนี้น่ะหรือ เด็กน้อยที่ฉันเคยอุ้ม คนนี้น่ะหรือ เด็กน้อยที่เคยเห็นวิ่งเล่นอยู่ตรงนั้น"

"ฉันจำไม่ได้ว่าเขาเติบโตขึ้นเมื่อไร" ยังเห็นเป็นเด็กอยู่เมื่อวาน นี้เอง โตขึ้นเป็นสาวสวย เป็นหนุ่มหล่อกันตั้งแต่เมื่อไรนะ ที่จริง ก็เหมือนกำลังจะบอกตัวเองว่า "ฉันจำไม่ได้ว่าตัวเองแก่อย่างนี้ ตั้งแต่เมื่อไร"

"เพิ่งจะเมื่อวานนี้เองไม่ใช่หรือ ที่พวกเรายังเป็นหนุ่มเป็นสาว กันอยู่"

40 ปีผ่านไป แต่ก็เหมือนเป็นเหตุการณ์เมื่อวานนี้ ตอนนั้น ประเทศไทยมีพลเมืองราว 30 กว่าล้านคน กรุงเทพฯ ยังแบ่งเป็น คนละจังหวัดกับธนบุรี มีคนอยู่ไม่น่าจะถึง 2 ล้านคน น้ำอัดลม ไม่ว่าจะป็นน้ำดำหรือน้ำสีขวดละบาทเดียว บุหรี่ไม่มีกักรอง ชองละ 3.50 บาท มีกักรองราคาเพิ่มเป็นชองละ 5 บาท เบียร์สิงห์น่าจะขวดละ 15 บาท ก๋วยเตี๋ยว ข้าวมันไก่ ข้าวหมูแดง จานละ 5 บาท ไม่มีทางเดินข้ามถนน ไม่มีถนนข้ามสี่แยก ไม่มี

ถนนต่างระดับ ไปสนามบินดอนเมืองด้วยถนนพหลโยธิน เพราะ  
ยังไม่มีถนนวิภาวดีรังสิต โทรทัศน์ยังเป็นสีขาวดำ มีแต่ช่อง 4  
บางขุนพรหมกับช่อง 5 สนามเป้า โรงภาพยนตร์ชั้นหนึ่งราคา  
ถูกสุดนั่งแถวหน้าราคาเพียง 5 บาท ถัดมา 10 บาท 12.50 บาท  
มีเงินหน่อยซื้อตั๋ว 20 บาท ได้ที่นั่งหลังๆ ก็นับว่าไ้มาก ตอนนั้น  
บัณฑิตจบปริญญาตรีออกไปทำงานได้เงินเดือน 1,000 กว่าบาท  
เท่านั้น

เหตุการณ์เหล่านั้น เหมือนเพิ่งเกิดขึ้นเมื่อวานนี้เอง

### อาทิตย์ขึ้น อาทิตย์ตก อาทิตย์ขึ้น อาทิตย์ตก

วันนี้ประเทศไทยมีพลเมืองมากถึง 64 ล้านคน กรุงเทพมหานคร  
และปริมณฑล มีประชากรรวมกันแล้วน่าจะใกล้เคียงกับ 10 ล้าน  
คน มีถนนยกระดับ สะพานต่างระดับ รถไฟฟ้า รถใต้ดิน สาย  
การบินนับสิบสาย ที่วินับสิบๆ ช่อง ไม่มีโทรทัศน์ขาวดำ  
ภาพยนตร์เรื่องหนึ่งฉายพร้อมกันนับสิบๆ โรงทั่วประเทศ มีรถ  
โดยสารประจำทางปรับอากาศ กว้างเตี้ย ข้าวมันไ้ ข้าวหมูแดง  
ขามละ 25-30 บาท น้ำอัดลมขวดละ 10 บาท บุหรี่ก้นกรอง  
ซองละน่าจะถึง 50 บาท (โชคดีจริงๆ ที่เลิกสูบบุหรี่ได้ตั้งแต่  
เมื่อ 20 ปีแล้ว)

โทรศัพท์บ้านซึ่งเคยขอยกหมายเลขกันยากเย็นแสนเข็ญต้องอ้อนวอน  
ขอความเมตตาจากองค์การโทรศัพท์ แล้วก็ต้องรอกันนาน  
แสนนาน เดียวนี้คนมีโทรศัพท์มือถือถือกันคนละเครื่อง บางคนมี  
หลายเครื่อง โทรศัพท์มือถือกลายเป็นของจำเป็นในชีวิต ราคา  
ถูกลงๆ จนเป็นสินค้าที่ไม่แบ่งแยกชนชั้นจะยากจนเพียงใด  
ก็พอที่จะซื้อหามาใช้ได้

โทรเลขต้องเลิกกิจการไป คนเขียนจดหมายถึงกันน้อยลง คน  
ติดต่อสื่อสารถึงกันทั่วโลกได้อย่างฉับพลันทางโทรศัพท์มือถือและ  
ทางอินเทอร์เน็ต

## อาทิตยขึ้น อาทิตยตก อาทิตยขึ้น อาทิตยตก

มาถึงวันนี้ เมื่อคนรุ่นราวคราวเดียวกับผมมองดูเด็กรุ่นลูก และ  
รุ่นหลาน เด็กที่เคยจุง เคยอู้มมาตั้งแต่ยังตัวน้อยๆ วันนั้นก็เติบโต  
เป็นผู้ใหญ่

คนรุ่นผมเกิดความรู้สึกขัดแย้งในใจว่า คนรุ่นใหม่ ซึ่งหมายถึงคน  
รุ่นลูกของพวกเราไม่ค่อยนิยมแต่งงานกันเหมือนประเพณีที่พวกเรา  
คุ้นเคย

ความคิดเกี่ยวกับการสร้างครอบครัวของคนรุ่นลูกคงเปลี่ยนไปแล้ว อิทธิพลของโลกาภิวัตน์ และบริโคนิยมกำลังบีบให้คนรุ่นใหม่ มีชีวิตออกนอกวิถีทางที่เคยปฏิบัติกันมาในสมัยคนรุ่นเรา “ทำไมจะต้องแต่งงานกัน” “ทำไมจะต้องจดทะเบียนสมรสกัน” รักกัน ชอบกันก็อยู่กินกันไป ไม่ชอบกันเมื่อไรก็เลิกหากันไป ลูกๆ หลายคนไม่คิดจะมีคู่ครอง พ่อแม่หลายคนคิดจะเข้าไป “แทรกแซง” จนลูกบางคนต้องขอร้องพ่อแม่ว่ากรุณาอย่ายุ่ง ลูกๆ บางคนสนใจ แต่เพื่อนเพศเดียวกัน หลายคนแต่งงานแล้ว แต่ไม่ยอมมีลูก หรือบางคนมีลูก แต่ก็ขอมีเพียงคนสองคนเท่านั้น

วันนี้ ลูกๆ ของคนรุ่นราวคราวเดียวกับผมผลิตหลานๆ ให้พวกเราเป็นจำนวนน้อยเต็มที เพื่อนๆ ของผมไม่มากนักที่มีโอกาสได้เป็นปู่ย่าตายาย

แล้วพรุ่งนี้ คนรุ่นผม จะมีสักกี่คนที่จะมีหลาน เรียกเป็น “ทวด” กับเข่าบ้าง

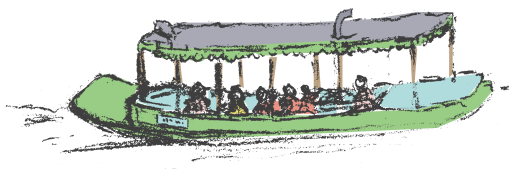
อาทิตย์ขึ้น อาทิตย์ตก อาทิตย์ขึ้น อาทิตย์ตก

เคยเล่าเรื่องนี้ไว้เมื่อต้นปี 2553

# ๑๕

---

ผู้สูงอายุ คือ  
ผู้มีอายุ 65 ปีขึ้นไป  
จะดีกว่าไหม?





## พระอาทิตย์ขึ้น พระอาทิตย์ตก พระอาทิตย์ขึ้น พระอาทิตย์ตก

พระอาทิตย์ขึ้น พระอาทิตย์ตก ซ้ำแล้วซ้ำเล่า เป็นภาพของกาลเวลาที่ วัน เดือน ปี ผ่านไปแต่ละวัน เริ่มต้นเมื่ออาทิตย์โผล่พ้นขอบฟ้ายามเช้า แล้วค่อยเคลื่อนคล้อยเป็นสาย เทียง บ่าย เย็น จนลับหายไปทางทิศตะวันตก กลายเป็นเวลาค่ำมืด ดึกดื่น จนเวียนมาเป็นรุ่งสางของเช้าวันใหม่ เวียนวนอยู่อย่างนี้ วันแล้ววันเล่า ปีแล้วปีเล่า

ผมโชคดีที่บ้านอยู่ใกล้พุทธมณฑล ได้มีโอกาสไปเดินออกกำลังกาย ในมณฑลที่สงบรุ่มรื่นแห่งนี้แทบทุกวัน ผมออกเดินตอนเช้ามีดบ่อยครั้ง เมื่อยังไม่สว่างผมจะเดินรอบองค์ **“พระศรีศากยทศพลญาณ ประทานพุทธมณฑลสุทรรศน์”** องค์พระพุทธรูปปางลีลาหันพระพักตร์ไปทางทิศตะวันออก ผมได้เห็นช่วงเปลี่ยนผ่านของกาลเวลา จากคืนเป็นวันเมื่อฟ้าสว่าง เห็นแสงอาทิตย์ยามเช้าที่ส่องสาดความมืดให้จางลง มองไปทางกรุงเทพมหานคร ฟ้าค่อยสว่างขึ้นเรื่อยๆ แล้วแสงที่เริ่มจากทางทิศตะวันออกก็แผ่ซ่านครอบคลุมทั่วผืนฟ้าอย่างรวดเร็ว บริเวณพุทธมณฑลที่ผมเดินอยู่ก็สว่างขึ้น มองเห็นหน้าตาผู้คนที่มีกิจวัตรอย่างเดียวกัน คือมาเดินออกกำลังกายยามเช้า

ที่พุทธมณฑลแห่งนี้ ยามรุ่งสาง พวกเราได้สูดอากาศบริสุทธิ์ ฟังเสียงนกนานาชนิดที่เพิ่งตื่นรับแสงอาทิตย์ส่งเสียงร้องขานรับประสานกัน เสียงกระรอกร้องกร๊อกๆ อยู่ตามต้นไม้ เข้าวันใหม่ที่แสนสดชื่นได้เริ่มต้นขึ้นอีกวันหนึ่งแล้ว

## “มีแต่คนแก่ๆ ทั้งนั้นเลย (ที่มาเดินออกกำลังกายกัน)”

วันหนึ่ง ขณะที่ผมเดินรอบพุทธมณฑลในตอนสาย มีผู้คนมาใช้สถานที่แห่งนี้เพื่อพักผ่อนหย่อนใจมากมาย บ้างให้อาหารเลี้ยงปลาในสระน้ำใหญ่ บ้างนั่งเล่นไ้ร่มไม้ และบ้างเดินเล่นตามทางเดินภายในบริเวณ ขณะที่ผมเดินสวนทางกับแม่ลูกคู่หนึ่ง ผมได้ยินลูกสาวอายุราวสิบขวบต้นๆ พูดกับแม่ว่า “มีแต่คนแก่ๆ ทั้งนั้นเลยนะแม่” เธอคงหมายถึงผู้คนที่เธอเห็นมาเดินออกกำลังกายอยู่ในวันนั้นว่ามีแต่คนแก่ ผมได้ยินแล้วก็สะดุ้ง เพราะเธอพูดประโยคนี้ในจังหวะที่เดินสวนกับผมพอดี “คนแก่ๆ” ที่เธอพูดถึงจึงเข้าตัวผมอย่างจัง ผมคงเป็นหนึ่งในบรรดา “คนแก่ๆ ทั้งนั้น” ในสายตาของเธอ

ผมไม่แน่ใจว่าคนแก่ๆ ในสายตาของเด็กอายุสิบกว่าขวบนั้นจะหมายถึงคนอายุประมาณสักเท่าไร ลองคิดย้อนกลับไปดูสมัยเมื่อ

ตัวเองยังเป็นเด็ก ผมก็รู้สึกว่าคนอายุ 40-50 ปี เป็นคนสูงวัยมาก ๆ แล้ว แม้จะยังไม่ถึงกับเป็นคนแก่ก็ตาม เมื่อเราเป็นเด็ก เราคงจะรู้สึกเหมือนกันว่าคนอายุ 60 ปีขึ้นไปเป็นคนแก่แล้วจริงๆ ยิ่งถ้าอายุ 70-80 ปี ก็มองว่าเป็นคนแก่มากๆ จนถึงขั้นที่เรียกได้ว่า **“แก่ห่อม”** ได้เลยทีเดียว

ความจริง **“ความแก่”** คงไม่ได้อยู่ที่อายุเป็นจำนวนปีที่มีชีวิตอยู่มาตั้งแต่เกิด ตอนผมเป็นเด็กนักเรียนมัธยม และเมื่อเข้าเรียนในมหาวิทยาลัยแล้ว ก็มีเพื่อนร่วมชั้นเรียนหลายคนที่หน้าแก่ บางคนถึงขนาดที่เพื่อนๆ ให้สมญาว่า **“ไอ้แก่”** ทั้งๆ ที่อายุก็ไม่ต่างกับเพื่อนๆ รุ่นเดียวกันมากนัก เพื่อนหน้าแก่ตั้งแต่เด็กเหล่านี้ พออายุมากขึ้น บางคนหน้ากลับอ่อนวัยกว่าคนอื่น จึงพอจะพูดได้ว่าความแก่เป็นลักษณะทางกายภาพ ไม่เกี่ยวกับจำนวนปีที่มีชีวิตอยู่มา เด็กๆ ก็แก่ได้ ฝรั่งใช้คำว่า **“old”** เพื่อหมายถึงแก่ หรือเก่า แต่เมื่อถามว่าคุณอายุเท่าไร กลับถามว่า **“How old are you?”** แปลเป็นไทยว่า **“คุณแก่เท่าไร”** ทำไมไม่ถามว่า **“How young are you?”** **“คุณอ่อนเท่าไร”** ก็ไม่รู้

เด็กหญิงที่พูดกับแม่ว่ามีแต่คนแก่ๆ มาเดินที่พุทธมณฑลนั้น อาจเป็นเพราะเธอเกือบจะไม่เห็นเด็กรุ่นราวคราวเดียวกันกับเธอมาเดินเลยก็ได้ ถ้าเช่นนั้นก็คงเป็นจริงอย่างที่เธอเห็นว่ามีแต่คนแก่ๆ ใน

พื้นที่ที่ผู้คนมาเดินหรือวิ่งออกกำลังกายเช่นที่พุทธมณฑลนี้ เรามักไม่ค่อยเห็นเด็กและวัยรุ่น การเดินดูเหมือนจะเป็นวิธีออกกำลังกายของผู้สูงอายุ หรือเป็นทางเลือกของคนที่มีน้ำหนักเกินแล้วต้องการลดน้ำหนัก เมื่อเป็นเด็กน้อย เธอจึงมองไปว่ามีแต่คนแก่ๆ มาเดินอยู่เท่านั้น

ผมเอาคำพูดของเด็กหญิงคนนั้นมาคิดดูอีกทีหนึ่ง **“มีแต่คนแก่ๆ ทั้งนั้น”** คำพูดนี้ก็น่าจะใช้อธิบายสังคมไทยได้ดีทีเดียว การที่เราเห็นทารกและเด็กมีอยู่น้อยในสังคม ก็จะทำให้เราเห็นไปว่ามีแต่คนแก่ๆ

ชีวิตผมยาวนานพอที่จะได้เห็นการเปลี่ยนแปลงในสังคมไทยมาบ้าง เพียงเมื่อราว 30 ปีก่อน ยังจำได้ว่าเวลาเข้าไปในหมู่บ้านชนบท เราจะได้ยินเสียงทารกร้อง ได้เห็นเด็กเล็กๆ วิ่งเล่น ต่างกับสมัยนี้ เวลาเข้าไปเดินในหมู่บ้านจะรู้สึกเงียบเหงา ไม่ค่อยได้ยินเสียงทารกร้องจากบ้านโน้นบ้านนี้เหมือนเมื่อก่อน สังเกตได้ชัดๆ ว่ามีเด็กเล็กๆ ในหมู่บ้านน้อยลง เราเห็นคนแก่ในหมู่บ้านมากขึ้น อาจเป็นเพราะคนแก่สมัยนี้มีสุขภาพดี อายุ 70-80 ปีแล้ว ก็ยังเดินเหินไปมาได้คล่องแคล่ว ออกมาเดิน มานั่งนอกบ้านได้ ดังนั้น ถ้าไปตามหมู่บ้านชนบทขณะนี้ก็เห็นจะต้องพูดว่า **“มีแต่คนแก่ๆ ทั้งนั้น”**

## คนแก่สมัยก่อนกับสมัยนี้อายุต่างกัน

ถ้าเราลองนึกถึงภาพคนแก่ในสังคมสมัยก่อน ก็คงพอจะมองเห็นว่าคนที่เราจะเรียกได้ว่าเป็นคนแก่ต่างยุคสมัยกันน่าจะมีวัยไม่เท่ากัน สังคมเมื่อหลายร้อยปีก่อน เมื่อผู้คนยังอายุไม่ยืนยาวนัก **"อายุคาดเฉลี่ย"** อาจะอยู่ในราว 40 กว่าปีเท่านั้น เมื่อร้อยปีก่อน ใครที่อายุถึง 40 ปี ก็ต้องนับว่าเป็นผู้สูงอายุ ถ้าอายุเกินจากนี้ไปเป็น 50-60 ปี ก็นับได้ว่าเป็นคนแก่แล้ว คนที่อายุ 60 ปีขึ้นไปมีไม่มากนัก อาจมีอยู่ไม่ถึง 1% ของประชากรทั้งหมดด้วยซ้ำ สมัยก่อนคนที่เกิดมาในรุ่นปีเดียวกัน มีไม่ถึง 20% ที่จะรอดชีวิตอยู่จนมีอายุถึง 60 ปี แต่ก่อนผู้หญิงผู้ชายที่อายุ 50 ปีขึ้นไปก็สามารถเป็นปู่ย่าตายายได้แล้ว อาจมีลูกหลานนับเป็นสิบๆ คน เพราะคนรุ่นก่อนแต่งงานกันเมื่ออายุน้อย และเมื่อแต่งงานแล้วก็มีลูกกันมาก จึงไม่แปลกที่คนอายุขึ้นถึงหลัก 50 ปีจะเรียกว่าเป็นคนแก่ได้อย่างเต็มปากเต็มคำ

ข้อคิดสำคัญอีกประการหนึ่งคือ เมื่อร้อยปีก่อน คนอายุ 50 ปี มี **"อายุคาดเฉลี่ยที่เหลืออยู่"** อีกเพียงประมาณ 17 ปีเท่านั้น หมายความว่า เมื่อคนสมัยก่อนมีอายุ 50 ปีแล้ว ก็จะมีชีวิตอยู่ต่อไปโดยเฉลี่ยอีกเพียง 17 ปี ถ้าเทียบกับคนสมัยปัจจุบันที่พอมีอายุ 50 ปี ก็คาดว่าจะมีชีวิตอยู่ต่อไปโดยเฉลี่ยอีกนานกว่า 30 ปี นานกว่าคนเมื่อร้อยปีก่อนเป็นเท่าตัว

ดังนั้น ในขณะที่คนเมื่อร้อยปีก่อนพอมีอายุ 50 ปี ก็เรียกได้ว่า “แก่แล้ว” คนสมัยนี้ที่มีอายุ 50 ปีเท่านั้น ยังไม่น่าจะเรียกว่า เป็น “คนแก่” เพราะอย่างน้อยก็จะมีชีวิตเหลืออยู่ยาวนานอีกกว่า 30 ปี

### นิยามของผู้สูงอายุ น่าจะดูที่อายุที่เหลืออยู่มากกว่าอายุจริง

ความก้าวหน้าทางการแพทย์ สาธารณสุข สุขาภิบาล และ สิ่งแวดล้อม ได้ทำให้ผู้คนมีอายุยืนยาวขึ้น คนสมัยนี้ตายยากขึ้น การตายในวัยทารกได้ลดลงเป็นสิบเป็นร้อยเท่ากว่าเมื่อร้อยปีก่อน เพราะการดูแลครรภ์ การทำคลอด อนามัยแม่และเด็ก รวมทั้ง การสร้างภูมิคุ้มกันให้ทารกและเด็กได้พัฒนาก้าวหน้าและ ครอบคลุมทั่วถึงมากขึ้น โรคติดเชื้อต่างๆ ที่เคยระบาดและคร่า ชีวิตคนลงคราวละมากๆ ได้ถูกขจัดให้หมดไป สุขาภิบาล และ สิ่งแวดล้อมที่ดีขึ้น ช่วยขจัดเชื้อโรคและพาหะนำโรคหลายชนิดให้ ลดน้อยลงอย่างมาก ความก้าวหน้าทางการแพทย์และเวชศาสตร์ ช่วยรักษาชีวิตมนุษย์จากความเจ็บป่วยและการบาดเจ็บ ทำให้ อัตราตายของประชากรลดน้อยลง

เดี๋ยวนี้ คนไม่ตายกันง่ายๆ เหมือนเมื่อก่อน ถ้าไม่หนักหนาสาหัส จริงๆ หรือไม่ใช่โรคหรือการบาดเจ็บที่ทำลายอวัยวะสำคัญจริงๆ

ก็มีทางบำบัดรักษาแก้ไขให้ยังคงมีชีวิตอยู่ได้ แม้บางครั้ง อวัยวะสำคัญของร่างกายบกพร่องเสียหาย หรือไม่ทำหน้าที่ที่มีการเปลี่ยนแปลงอวัยวะกันได้ ทั้งเอาของคนอื่น หรือใช้อวัยวะเทียมมาใส่แทนได้ ชีวิตคนสมัยนี้จึงยืนยาวขึ้นอย่างมาก

ปัจจุบัน ประเทศไทยนิยมผู้สูงอายุว่าหมายถึงบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป คือเอาจำนวนปีของชีวิตตั้งแต่เกิดมาจนถึง 60 ปีเป็นเกณฑ์ ถ้าเราคิดดูให้ดี ๆ นิยามนี้ไม่น่าจะสอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงของพัฒนาการเกี่ยวกับอายุคาดเฉลี่ยของคนไทยที่เพิ่มสูงขึ้นอย่างมาก ในอดีตเมื่อ 50 ปีก่อน คนไทยเกิดมาจนมีอายุ 60 ปี จะมีอายุยืนต่อไปโดยเฉลี่ยเพียง 13-14 ปีเท่านั้น แต่ปัจจุบันพอคนไทยอายุ 60 ปี ก็คาดว่าจะมีอายุที่เหลืออยู่อีกมากถึง 20 กว่าปี อายุคาดเฉลี่ยที่เหลืออยู่นี้มีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้นอีกในอนาคตต่อไปอีกเพียงประมาณ 10 ปีข้างหน้าเมื่อคนไทยอายุ 60 ปีแล้ว ก็จะมีอายุคาดเฉลี่ยที่เหลืออยู่อีกถึง 25 ปี หรือมากกว่านั้น

เมื่อเป็นเช่นนี้ แทนที่จะใช้อายุหรือจำนวนปีตั้งแต่เกิดมาจนถึง 60 ปีเป็นเกณฑ์จัดคนให้เป็นผู้สูงอายุ เราควรจะนำเอา **“จำนวนปีของชีวิตที่เหลืออยู่”** มาใช้ประกอบการพิจารณาเรียกคนว่าเป็น **“ผู้สูงอายุ”** จะดีกว่าไหม กล่าวคือ แทนที่จะกำหนดตายตัวลงไปว่าคนที่อายุ 60 ปีขึ้นไปเป็นผู้สูงอายุ เรามาคิดกันใหม่ว่าคนจะมี

ชีวิตอยู่ต่อไปอีกกี่ปีจึงจะเรียกว่าเป็นผู้สูงอายุ ถ้าสมมุติกำหนดให้ ผู้สูงอายุมีชีวิตที่เหลืออยู่จนกว่าจะตายโดยเฉลี่ยประมาณ 15 ปี ผู้สูงอายุก็ควรหมายถึงบุคคลที่มีอายุ 67-68 ปี ขึ้นไป ต่อไปในอนาคต เมื่อคนไทยอายุยืนยาวขึ้นอีกจนคนที่อายุ 70 ปีจึงจะมีชีวิตที่เหลืออยู่อีก 15 ปี เราก็ปรับนิยามผู้สูงอายุเป็นคนที่ มีอายุ 70 ปีขึ้นไป

ตอนนี้คนไทยก็มีอายุยืนยาวขึ้นอย่างมากแล้ว เราอาจขยับเกณฑ์ ผู้สูงอายุที่เคยใช้ 60 ปีขึ้นไป เป็นผู้สูงอายุคือผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป ซึ่งก็จะเหมือนกับเกณฑ์ที่นานาประเทศเขาใช้กัน ที่นิยามว่าผู้สูงอายุคือบุคคลที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป

ถ้าประเทศไทยเปลี่ยนนิยาม **“ผู้สูงอายุ”** จาก 60 ปีขยับขึ้นไป เป็น 65 ปี จำนวนผู้สูงอายุในประเทศไทยก็จะลดลงทันที ประมาณ 2.5 ล้านคน และประชากรอายุ 60-64 ปี ก็จะเข้าไป รวมอยู่กับส่วนที่เป็นแรงงาน ประชากรอายุ 60-64 ปีนี้อาจเป็น แรงงานที่ไม่ใช่กำลัง หากแต่ใช้สมอง ภูมิความรู้ และประสบการณ์ เป็นหลัก ประชากรกลุ่มวัยนี้เมื่อยังไม่ถูกจัดให้เป็นผู้สูงอายุ ก็ยัง ไม่ต้องได้รับบำนาญเงินช่วยเหลือหรือสวัสดิการในฐานะผู้สูงอายุ รัฐก็อาจนำสวัสดิการหรือเงินช่วยเหลือในส่วนนี้ไปจ่ายเพิ่มให้ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป



ในส่วนตัว ผมยังอยากให้เปลี่ยนนิยามผู้สูงอายุให้สูงไปถึง 70 ปี เสียด้วยซ้ำ เพราะอีกไม่นานคนอายุ 70 ปีก็จะมี **“ชีวิตที่เหลืออยู่โดยเฉลี่ย”** อีกประมาณ 15 ปี เท่ากับชีวิตที่เหลืออยู่ของคนอายุ 50 ปีสมัยก่อน

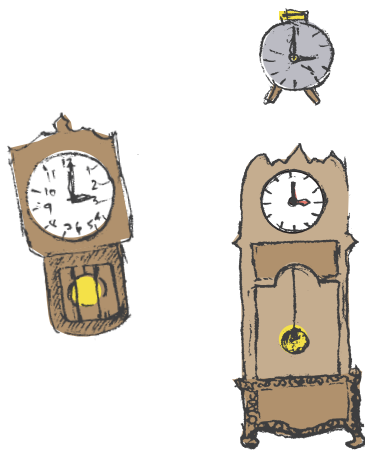
ที่สำคัญ ถ้าเปลี่ยนเกณฑ์ผู้สูงอายุเป็น 70 ปีได้ ผมก็จะอยู่ในสถานภาพเป็นคนวัยกลางคนไปได้อีกหลายปีทีเดียว ไม่ต้องเที่ยวประกาศว่าเป็นผู้สูงอายุ ทั้งๆ ที่ใจยังไม่ยอมแก่

เคยเล่าเรื่องนี้ไว้เมื่อปลายปี 2553

# ๑๖

---

ถ้าเตรียมใจพร้อม  
ความตายก็ไม่น่ากลัว



ในขณะที่เริ่มเขียนบทความนี้ เหลือเวลาอีกไม่กี่วันก็จะหมดปี 2553 แล้ว ขอกล่าวซ้ำในข้อความที่พูดอยู่บ่อยๆ และพูดได้ตลอดทั้งปี ว่า **“เวลาช่างผ่านไปเร็วจริง ประเดี๋ยววัน ประเดี๋ยวปี เผลอแปล็บๆ ก็ผ่านไปอีกปีหนึ่งแล้ว”**

คงไม่ใช่ผมเพียงคนเดียวที่รู้สึก ว่า วันเวลาผ่านไปเร็ว ในหมู่เพื่อนๆ วัยเดียวกันเราก็คุยกันเรื่องนี้ และคงไม่ใช่แต่คนที่อายุมากอย่าง พวกเราที่คิดเช่นนั้น สองวันก่อน เดินผ่านกลุ่มคนหนุ่มที่มีอาชีพ ขับรถตู้โดยสาร ได้ยินเขาคุยกันว่า **“เวลาผ่านไปเร็วเหลือเกิน”** **“ปีนี้เร็วจริงๆ เหมือนกับว่าเพิ่งขึ้นปีใหม่ไปเมื่อสองสามวันก่อนมานี่เอง”**

โลกสมัยใหม่ เวลาน่าจะผ่านไปเร็วกว่าในสมัยก่อน ความก้าวหน้า ด้านเทคโนโลยีในการติดต่อสื่อสาร และคมนาคมได้ย่อโลกให้เล็กลง เมื่อร้อยปีก่อน การเดินทางไปสหรัฐอเมริกาหรือประเทศในทวีปยุโรปต้องใช้เวลาเป็นเดือน เดียวนี้เราบินข้ามน้ำข้ามแผ่นดินไปครึ่งโลกก็ใช้เวลาเพียงวันเดียวเท่านั้น เคยคุยกันว่า ในตอนเช้าเราบินจากกรุงเทพฯไปเมืองใหญ่เมืองใดก็ได้ในประเทศไทย ไม่ว่าจะ เชียงใหม่ หาดใหญ่ อุตรธานี อุบลราชธานี กินข้าวเช้า ทำธุระ กินอาหารกลางวัน ทำธุระต่ออีก แล้วบินกลับมาถึงกรุงเทพฯก็ยังไม่ค่ำ แล้วเดี๋ยวนี้ ไม่ว่าจะอยู่แห่งไหนในประเทศไทย เราก็ยังสามารถใช้โทรศัพท์มือถือติดต่อกับคนได้ทั่วทั้งโลก

คงเป็นด้วยเหตุที่โลกแคบลง เล็กลงอย่างนี้ละกระมัง ที่ทำให้เรา  
รู้สึกว่าการเวลาสมัยนี้ช่างผ่านไปเร็วเหลือเกิน

## หนึ่งเดือนเต็มในโรงพยาบาล

ผ่านไปอีกปีหนึ่งแล้ว ไม่น่าเชื่อว่าปีนี้ผมต้องนอนในโรงพยาบาล  
เป็นเวลานานถึง 30 วัน ผมเข้าโรงพยาบาลเพื่อรับการผ่าตัดใหญ่  
2 ครั้ง ครั้งแรกในเดือนเมษายน อยู่โรงพยาบาล 18 วัน ครั้งที่  
สองในเดือนพฤศจิกายน อีก 12 วัน

เมื่อเดือนเมษายน ก่อนถึงวันสงกรานต์ 2 วัน ผมเกิดอาการอึดอัด  
ในท้องอย่างมาก อาเจียน แต่ไม่มีอะไรออกมามากนัก มีไข้สูง  
และความดันโลหิตขึ้นสูงมาก ผมต้องเข้าโรงพยาบาลรามาธิบดี  
อย่างฉุกเฉิน

มีนิ้วก้อนใหญ่ในถุงน้ำดี และกำลังอักเสบ

ยาสลบเป็นยามหัศจรรย์ ผมนับจากหนึ่งไม่ทันถึงสาม ก็หมดความ  
รู้สึกอย่างสิ้นเชิง ไม่คิด ไม่ฝัน จิตไม่ได้ออกจากร่างไปที่ใดทั้งสิ้น  
ถ้าไม่มีการวางยาสลบ การผ่าตัดร่างกายคงทำได้ยาก โดยเฉพาะ  
การผ่าตัดเพื่อรักษาอวัยวะภายใน ไม่ว่าจะเป็นสมอง เส้นโลหิต

หัวใจ ปอด ตับ ไต ไข่ กระเพาะ และกระดู ขั้ต่อต่างๆ

ผมกลับไปในการผ่าตัดครั้งแรกเกือบ 6 ชั่วโมง และครั้งหลังผมก็กลับไปอีกประมาณ 6 ชั่วโมงเช่นกัน รวมเวลาที่ผมสลบ ไม่มีความรู้สึกอย่างใดทั้งสิ้นในปีนี ราว 12 ชั่วโมงหรือครึ่งวัน

การผ่าตัดครั้งแรก เป็นเรื่องฉุกเฉิน ผมไม่ได้เตรียมตัวเตรียมใจอย่างไรทั้งสิ้น เข้าโรงพยาบาลในตอนเย็น คืนนั้นร่างกายของผมก็ได้รับการตรวจตราอย่างละเอียดด้วยเครื่องมือทางการแพทย์ทันสมัยนานาชนิด ไม่ว่าจะเป็นการเอ็กซเรย์ความถี่สูง อัลตราซาวด์ การทำสแกนเพื่อเห็นภาพอวัยวะภายในร่างกาย

เข้าวันรุ่งขึ้น ผมก็ได้รับการผ่าตัด หมอได้ผ่าเอาก้อนเนื้อสีดำขนาดพอๆ กับหัวนิ้วโป้งออก และตัดถุงน้ำดีที่มีอาการอักเสบทิ้งไปเลย ผมไม่มีดี (ถุงน้ำดี) แล้วครับ

เมื่อพ้นจากฤทธิ์ยาสลบจากการผ่าตัดครั้งแรก ผมมีปัญหา หายใจไม่ได้ ปอดทำงานได้ไม่เต็มที่ สาเหตุเนื่องมาจากอาการอักเสบติดเชื้อของนิ้วก้อนนั้น และที่สำคัญคือ บางส่วนของลำไส้ได้เลื่อนทะลุ “กะบังลม” ขึ้นมาเบียดพื้นที่ปอด กะบังลมของผมฉีกขาดเนื่องมาจากอุบัติเหตุเมื่อ 20 ปีก่อน เวลาผ่านไป บางส่วนของลำไส้ได้ค่อยๆ เลื่อนขึ้นมา ทำให้ปอดมีพื้นที่ขยายตัวน้อยลง

แพทย์จึงต้องให้ผมใส่ท่อคาไว้ตลอดเวลาเพื่อช่วยหายใจ ช่วงนี้  
ทรมาณที่สุด พูดก็พูดไม่ได้ และพยาบาลจะมาดูดเสมหะออกจาก  
ลำคอทุกๆ 2 ชั่วโมง ซึ่งก็เจ็บมากอยู่เหมือนกัน ผมอาศัยท่อช่วย  
หายใจอยู่นานถึง 3 วันในการผ่าตัดครั้งแรก และต้องอยู่ในห้อง  
ไอซียูถึง 5 วัน

## เตรียมตัวผ่าตัด

ผมใช้เวลา 2-3 เดือนก่อนที่จะตัดสินใจว่าจะขอเข้ารับการผ่าตัด  
อีกครั้ง ผ่าตัดคราวนี้เพื่อ “จัดระเบียบอวัยวะภายใน”  
คือ ดึงและดันให้ส่วนของลำไส้เลื่อนทะลุทะลวงกลับเข้าไปอยู่ใน  
บริเวณช่องท้องตามเดิม และประรอยนิกขาดของกะบังลม  
การผ่าตัดต้องอาศัยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญทั้งด้านอวัยวะภายในทรวงอก  
และในช่องท้อง การผ่าตัดครั้งหลังนี้กำหนดเป็นต้นเดือน  
พฤศจิกายน 2553

เมื่อตัดสินใจแน่นอน และมีกำหนดเวลาชัดเจนแล้ว ผมก็  
“ออกกำลังกาย” เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง พร้อมทั้งจะรับมือกับการ  
ผ่าตัดเปิดเข้าไปถึงทรวงอกและช่องท้อง ที่สำคัญคือ ผมได้ “ออก  
กำลังใจ” ให้พร้อมที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นใน

การผ่าตัดครั้งนี้ เมื่อมีประสบการณ์ผ่านมาเพียงไม่กี่เดือน ผมก็คาดการณ์ล่วงหน้าได้แจ่มชัด เราจะกลับไป ทีมแพทย์จะผ่าตัด ทีมวิสัญญีแพทย์จะคอยเฝ้าดูสัญญาณชีพของเรา จะมีท่อช่วยหายใจใส่อยู่ เมื่อปฏิบัติการผ่าตัดเสร็จสิ้น ถ้าเรายังหายใจด้วยตัวเองไม่ได้เต็มที่ เราก็จะได้ท่อช่วยหายใจนั้นช่วยปอดทำหน้าที่หายใจเข้าและออก ถ้าท่อนั้นยังคงอยู่ ก็ยังพูดไม่ได้ และพยาบาลจะมาช่วยดูดเสมหะออกจากหลอดลมเป็นระยะๆ

ผมเดินเข้าโรงพยาบาลเพื่อรับการผ่าตัดครั้งหลังนี้อย่างพร้อมทั้งกายและใจ ต่างจากครั้งแรกที่เป็นเหตุการณ์ฉุกเฉิน ผมคาดการณ์ทุกอย่างที่อาจเกิดขึ้นและพร้อมที่จะเผชิญ สิ่งสำคัญที่สุด คือ ผมคิดทุกอย่างในเชิงบวก เพื่อให้เกิด **"ทัศนคติที่ดี"** ต่อทุกสิ่งทุกอย่างที่เกี่ยวข้องกับการผ่าตัดครั้งนี้ ทั้งสถานที่ บุคลากร และอุปกรณ์เครื่องมือทุกชิ้น

ผมมั่นใจว่า การผ่าตัดครั้งนี้กระทำให้จะช่วยทำให้ผมมีชีวิตที่ดีขึ้น ปอดข้างขวาของผมจะมีพื้นที่ขยายตัวมากขึ้น ผมจะหายใจได้โล่งขึ้นอย่างแน่นอน หลังจากการผ่าตัด

ผมมีบุญที่ได้เข้ารับการผ่าตัดในโรงพยาบาลรามาริบัติที่มีชื่อเสียงเป็นโรงพยาบาลชั้นนำของประเทศ พร้อมสรรพด้วยเครื่องมือและอุปกรณ์การแพทย์ที่ทันสมัย

ผมโชคดีที่ศัลยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านทรวงอก คือ รองศาสตราจารย์ นายแพทย์มณฑิเยร ดงงามทวิสุข และ ผู้เชี่ยวชาญการผ่าตัดนิ้ว คือ รองศาสตราจารย์ นายแพทย์สาวิตร โฆษิตชัยวัฒน์ รับช่วยกันผ่าตัดครั้งนี้ (ผมขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ทั้งสอง และขอจดจำพระคุณของท่านตลอดไป)

ผมรู้สึกตัว และถูกนำเข้ามาอยู่ในห้องไอซียู โดยยังใส่ท่อช่วยหายใจอยู่ แต่คราวนี้ผมเตรียมใจไว้พร้อมแล้ว จึงไม่รู้สึกทรมานแต่อย่างใด กลับรู้สึกว่่าท่อนี้มีบุญคุณที่ช่วยให้เราหายใจได้ ผมทนการดูดเสมหะได้ เพราะรู้ว่าการทำเช่นนั้นจะช่วยให้อาหใจได้สะดวก ไม่ติดขัด คราวนี้ ท่อช่วยหายใจยังคงคาอยู่ในหลอดลมของผมนอกเพียงคืนเดียว พอวันที่สอง ก็เอาท่อออกได้

ร่างกายของผมฟื้นสภาพจากการผ่าตัดคราวหลังนี้เร็วมาก เพียงหนึ่งสัปดาห์หลังวันผ่าตัด ผมก็ออกจากโรงพยาบาลได้ในสภาพเหมือนคนปกติ

## เหมือนเตรียมตัวตาย

การผ่าตัดครั้งนี้ทำให้ผมได้ข้คิดเกี่ยวกับการเตรียมตัวเตรียมใจพร้อมที่จะเผชิญเหตุการณ์สำคัญครั้งสุดท้ายของชีวิต **"ความตาย"**



เป็นสิ่งที่คนเราทุกคนไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้ แม้คนเราจะพยายาม ยืดชีวิตให้ยืนยาวออกไป แต่ในที่สุดแล้วย่อมหนีไม่พ้นความตาย

ผมได้คุยกับเพื่อนวัยเดียวกันหลายคน พวกเขาอมรับความจริง ว่าทุกคนต้องตายไม่วันใดก็วันหนึ่ง ขณะนี้พวกเรามีอายุ 60 กว่าปี จะมีอายุอยู่ต่อไปโดยเฉลี่ยอีก 20 กว่าปี ดูเหมือนพวกเรา จะเห็นพ้องกันว่าความตายนั่นไม่ใกล้แล้ว แต่เรื่องน่ากลัวคือความ ทุกข์ทรมานด้วยโรคร้ายไข้เจ็บก่อนตาย ทุกคนไม่อยากอยู่ในสภาพ ที่ช่วยตัวเองไม่ได้ และเป็นภาระให้ผู้อื่นต้องดูแล เราอยากกลับ และจากโลกนี้ไปด้วยอาการสงบ ไม่เจ็บปวดทรมานและยืดเยื้อ

จะเป็นไปได้ไหมหนอที่เราจะเตรียมตัวเตรียมใจพร้อมเผชิญกับความตายอย่างองอาจ เราควรเตรียมร่างกายให้สมบูรณ์ที่สุด ออกกำลังกาย เลือกกินอาหารที่มีคุณภาพตามหลักโภชนาการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไม่ให้เสี่ยงมากนัก

สิ่งที่สำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าการเตรียมกาย คือ การเตรียมใจ เราควรตระหนักว่าความตายเป็นธรรมชาติ คนเราเกิดมาแล้วย่อม หลีกเลี่ยงความตายไม่พ้น ทุกคนต้องตาย เมื่อหลีกเลี่ยงไม่ได้ เราจึงควรทำใจให้พร้อมเผชิญหน้ากับความตายโดยไม่หวั่นไหว เพื่อนของผมคนหนึ่งบอกลูกๆ ก่อนสิ้นใจว่า **“ไม่ต้องเสียใจ คิดว่าพ่อไปต่างประเทศ และจะไปอยู่ที่นั่นนานสักหน่อย”** คนที่

ผมรู้จักหลายคนเขียนบันทึกข้อความที่แสดงว่าไม่เกรงกลัวความ  
ตายที่กำลังมาเยือน

ผมกำลังเตรียมกายและใจ เพื่อวันสุดท้ายของชีวิต ให้เหมือนกับ  
ที่ได้เตรียมตัวก่อนเข้ารับการผ่าตัดครั้งล่าสุดนี้



เคยเล่าเรื่องนี้ไว้เมื่อต้นปี 2555

# ๑๗

---

บ้านเมืองในฝันเมื่อยามแก่



## ฝันถึงยามแก่

ตั้งชื่อเรื่องไว้ก่อนที่จะลงมือเขียนในวันนี้ว่า “บ้านเมืองในฝันเมื่อ ยามแก่” ผมตั้งใจที่จะเขียนว่า “เมื่อยามแก่” จริงๆ นะครับ ไม่ใช่อยากจะเขียนคำว่า “ผู้สูงอายุ” แล้วผลออกไปเขียนคำว่า “แก่” เดี่ยวนี้ ผมเป็นผู้สูงอายุแล้วตามกฎหมายไทย แต่ผมยังไม่คิดว่า ตัวเองแก่ ไม่ใช่เพราะใจที่ไม่ยอมแก่ หรือยังอยากเป็นหนุ่ม แต่ผมรู้สึกว่ากายของผมก็ยังไม่น่าจะเรียกว่าแก่ แม้ร่างกายของผม จะไม่เปล่งปลั่งสดใส ท่าทางเคลื่อนไหวจะไม่แคล่วคล่อง กระฉับกระเฉง เหมือนเมื่อยังเป็นหนุ่ม แต่ทั้งกายและใจของผม ก็ยังไม่เชื่องช้า งุ่มง่าม และหลงลืมเหมือนคนแก่ อย่างไรก็ตาม ผมตระหนักดีว่า อีกไม่นานสังขารของตัวเองก็จะเสื่อมโทรมลงจน อยู่ในสภาพที่เรียกว่าเป็นคนแก่อย่างสมบูรณ์

เมื่อสังขารของผมแก่จริงๆ แล้ว ผมก็จะยอมรับว่าเป็นคนแก่ ไม่ต้องมาเรียกผมอย่างเอาใจว่าเป็นผู้สูงอายุหรือผู้มีวัยอาวุโส ผมคิดว่าอีกไม่นาน ถ้าไม่ตายเสียก่อน ยิ่งเวลาผ่านไปรวดเร็วอย่างที่เป็นอยู่ทุกวันนี้ เผลออีกแปดสิบเดียว ผมก็จะแก่จริงๆ แล้ว

ก่อนจะแก่ ผมก็มีสิทธิที่จะฝันไว้ก่อน อะไรๆ ที่เราอยากให้เกิด ขึ้นกับตัวเราหรือสิ่งรอบๆ ตัวเรา เราก็คิดๆ ฝันๆ เอาไว้ ฝันนั้น จะเป็นจริง หรือจะเป็นเพียงแค่ความฝันลมๆ แล้งๆ ย่อมขึ้นกับ

โชควาสนา และชะตาชีวิตในอนาคต ผมเดินทางผ่านชีวิตมาก่อน  
ทางแล้ว เคยเป็นทารก เด็ก วัยรุ่น เป็นหนุ่ม เป็นผู้ใหญ่ จน  
กลายเป็นผู้สูงอายุอยู่ในปัจจุบัน ยังขาดอีกขั้นตอนเดียวที่ยังไม่ได้  
เป็น คือเป็นคนแก่ จากนั้น ผมก็จะตาย ผมคงไม่ควรต้องเสีย  
เวลาจินตนาการว่าตายแล้วจะไปไหน อยากจะเป็นอย่างไร เพราะ  
ตายย่อมหมายความว่า “ไม่เป็น” อีกต่อไป ดังนั้น ผมจึงเหลือ  
อีกช่วงเดียวของชีวิตที่ผมจะฝันอยากให้เป็นได้คือเมื่อยามแก่

ผมตั้งชื่อเรื่องว่า **“บ้านเมืองในฝันเมื่อยามแก่”** สำหรับคำว่า  
**“บ้านเมือง”** นั้น ผมขอแยกออกเป็นสองคำ **“บ้าน”** คำหนึ่ง และ  
**“เมือง”** อีกคำหนึ่ง เพราะถ้าพูดคำว่าบ้านเมืองรวมกันก็จะมี  
ความหมายครอบคลุมทั่วประเทศ รวมทั้งการเมือง การปกครอง  
เศรษฐกิจ และสังคมด้วย แต่ผมไม่อยากจะฝันให้กว้างไกลถึงขนาด  
นั้น ผมขอฝันถึงบ้านที่อยากจะอยู่เมื่อยามแก่ และเมืองที่อยากจะ  
เห็นเมื่อตัวเองชรา แค่นั้นก็พอ

## บ้านในฝันเมื่อแก่

ชีวิตที่ผ่านมาค่อนทาง ทำให้ผมพอจะประมาณความต้องการของ  
ตัวเองได้ บ้านที่ผมอยู่ทุกวันนี้ ผมใช้พื้นที่ไม่น่าจะถึงหนึ่งในสี่สิบ  
ของที่มีอยู่ ผมลองนึกดู วันๆ หนึ่ง ผมจะเดินไปตามทางที่เคยชิน

จะนั่งอยู่ที่บางจุดเป็นประจำ รวมพื้นที่ในบ้านที่ใช้อยู่แล้วก็ไม่มาก  
เลย ชีวิตแต่ละวันวนเวียนอยู่เฉพาะพื้นที่บางแห่งในบ้านเท่านั้น

บ้านในฝันเมื่อยามแก่ของผมเป็นหลังเล็กๆ ตั้งอยู่เสมือนเป็นเรือน  
บริวารของบ้านหลังใหญ่ ซึ่งมีพี่น้องหรือลูกหลานที่ผมพอจะฟังได้  
เรื่องอาหารการกิน ซักเสื้อผ้า ดูแลทำความสะอาดบ้าน และคอย  
ดูแลช่วยเหลือเมื่อยามเจ็บป่วยหรือจำเป็น ผมไม่ฝันที่จะอยู่อย่าง  
สันโดษและห่างไกลผู้คน ผมหวังที่จะฟังผู้อื่นอยู่เหมือนกัน  
บ้านในฝันของผมไม่ใหญ่นัก เป็นบ้านชั้นเดียว ยกพื้นสูงจากพื้น  
ดินประมาณหนึ่งเมตร พื้นเป็นกระเบื้องที่ไม่ลื่น มีบันไดขึ้นบ้าน  
ที่มีราวจับ มีทางลาดเผื่อว่าต้องใช้รถเข็น บ้านมี 2 ห้องนอน  
2 ห้องน้ำ มีระเบียงไว้นั่งตากลมขมขิวและทำงาน ห้องนอนของ  
ผมกว้างและโล่ง ไม่เล็กๆ แคบๆ เหมือนห้องโรงแรม มีแสงสว่าง  
จากภายนอกให้อ่านหนังสือได้โดยไม่ต้องเปิดไฟในเวลากลางวัน  
ห้องนอนเป็นห้องทำงานด้วย จึงมีโต๊ะเขียนหนังสือ พื้นที่วาง  
คอมพิวเตอร์ ชั้นและโต๊ะวางหนังสือ

ห้องทำงานในฝันของผมจะต้องมีระบบรับสัญญาณอินเทอร์เน็ต  
หรือ WiFi (ไวไฟ) เพื่อผมจะได้ติดต่อกับโลกภายนอก รับรู้ข่าวสาร  
ทั้งทั่วโลกและภายในประเทศ ผมจะติดต่อกับเพื่อนฝูงและคนอื่นๆ  
ทางอีเมลล์และเฟซบุ๊ก หรือช่องทางอินเทอร์เน็ตอื่นๆ ที่จะเปิดขึ้น

ใหม่ในอนาคต ผมฝันถึงวิธีการติดต่อสื่อสารที่ทันสมัยในบ้าน  
ของผม

โต๊ะทำงานของผมน่าจะมีสักสองโต๊ะ บนโต๊ะ ผมฝันเห็นกระดาษ  
เครื่องเขียนต่างๆ เช่น ยางลบ ดินสอ ปากกาไม้บรรทัด  
พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พจนานุกรมไทย-อังกฤษ  
อังกฤษ-ไทย อังกฤษ-อังกฤษ บ้านของผมไม่จำเป็นต้องมีครัว  
แต่อาจมีเคาน์เตอร์หรือโต๊ะเล็กๆ วางไมโครเวฟ เผื่อไว้หาก  
ต้องการต้มน้ำร้อน หรืออุ่นอาหาร เครื่องไฟฟ้าอย่างอื่นไม่ต้อง  
มีมาก พัดลมสัก 2-3 ตัว ไม่ต้องติดเครื่องปรับอากาศให้เปลือง  
ไฟ โทรทัศน์ วิทยุ ตู้เย็นขนาดเล็ก อย่างละเครื่องก็เพียงพอแล้ว  
มีห้องน้ำอยู่ในห้องนอน ห้องน้ำในฝันต้องไม่คับแคบ สว่าง และ  
โปร่ง อากาศถ่ายเทได้ดี ผมจะใช้ห้องน้ำเป็นสถานที่อ่านหนังสือ  
บ้างเป็นบางครั้ง ประตูห้องน้ำกว้างพอรถเข็นเข้าออกได้ เปิดปิด  
โดยเลื่อนออกด้านข้าง บูพื้นด้วยกระเบื้องไม้สีน มีราวจับที่โถส้วม  
และที่อาบน้ำ ต้องมีเครื่องทำน้ำอุ่นในห้องน้ำ



## เมืองในฝันเมื่อแก่

ฝันถึงบ้านยามแก่แล้ว คราวนี้มาฝันถึงเมืองเมื่อผมแก่บ้าง เมืองในที่นี้ ผมอยากจะหมายถึงชุมชนที่ล้อมรอบบ้านหลายๆ ประเภท รวมถึงแต่เมืองใหญ่มากๆ เช่นกรุงเทพฯ หัวเมืองต่างๆ เทศบาล และชุมชนเล็กๆ

เมื่อคิดถึงเมือง ผมไม่ได้หมายความว่าคิดถึงเมืองหรือชุมชนตามความต้องการส่วนตัวของผมคนเดียว ไม่เหมือนเมื่อคิดถึงบ้านส่วนตัวในฝัน ที่เราจะฝันอยากให้บ้านของเราเป็นอย่างไรก็ได้ แต่เมืองในฝัน ผมคงต้องฝันเผื่อคนอื่นๆ เรียกว่าเมืองในฝันสำหรับสังคมสูงอายุ ความจริงผมไม่อยากฝันว่าคนแก่ควรจะอยู่ในเมืองใหญ่ๆ เมืองใหญ่ที่มีคนอยู่กันมากๆ ไม่น่าเป็นที่อยู่อาศัยของคนแก่ ชีวิตที่เร่งรีบ ผู้คนที่อยู่กันอย่างแออัด การจราจรที่หนาแน่น มลภาวะในเมืองล้วนเป็นสภาพที่ไม่เหมาะสมสำหรับคนแก่ แต่ผมก็อยากจะฝันเห็นเมืองใหญ่มีน้ำใจกับคนแก่บ้าง ถนนหนทางบาทวิถี ทางเดินข้ามถนน ทางขึ้นสถานีรถไฟฟ้า ร้านค้าอาคารสถานที่ต่างๆ ควรออกแบบให้คนแก่ได้ใช้บ้าง ถ้าออกแบบเผื่อคนแก่ คนพิการก็ได้ใช้ประโยชน์ด้วย

ผมฝันเห็นเมืองในฝันสำหรับคนแก่ที่มีสวนสาธารณะมาก ๆ คนแก่จะได้ไปนั่งเล่นบ้าง ถ้าไปเองไม่ได้ ลูกหลานพาไปก็ยิ่งดี ฝันเห็นคนหนุ่มสาวและคนที่ยังไม่แก่ใจดี มีน้ำใจ เอื้อเฟื้อเมตตาคนแก่ คนขับรถสาธารณะรอคอยจนคนแก่ขึ้นรถเรียบร้อยจึงออกรถ พนักงานเก็บสตางค์ไม่ร่ำคาญคนแก่

หนุ่มสาวช่วยดูแลคนแก่ข้ามถนน แต่ก็นั่นแหละ จะไปฝันอะไรมากถึงเมืองใหญ่ ๆ คนแก่ถ้าจำเป็นต้องอยู่ในเมืองใหญ่ก็ไม่ควรออกจากบ้านบ่อยนัก

ผมอยากอยู่ในชุมชนเล็กๆ เมื่อยามแก่ ชุมชนที่มีบ้านเรือนอยู่กันไม่หนาแน่นนัก ไม่มีรถวิ่งพลุกพล่าน ไม่มีเด็กแว้นส์ซึ่งมอเตอร์ไซด์ให้กวนใจ อากาศปลอดโปร่งโล่งสบาย บ้านผมอยู่ไม่ไกลจากร้านค้า ร้านอาหาร ร้านตัดผม ในชุมชน พอจะรู้จักกันบ้างว่าใครเป็นใคร

ที่สำคัญคือเมืองในฝันเมื่อยามแก่ของผมต้องอยู่ในพื้นที่ที่ไม่เสี่ยงต่อสาธารณภัยต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นภัยธรรมชาติ หรือภัยที่มนุษย์สร้างขึ้น เช่น น้ำท่วม ดินถล่ม ภูเขาทลาย อัคคีภัย วาตภัย การสู้รบ การระเบิด หรือพิบัติภัยอื่นๆ

## บ้านเมืองในฝันกับร่างกายจริง ๆ

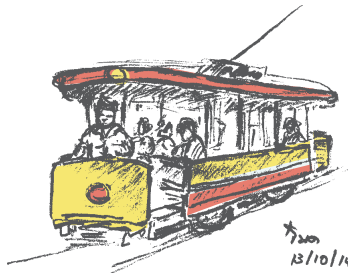
ไม่ว่าผมจะฝันฟุ้งเฟื่องอย่างไรก็ตาม แต่ถ้าสังขารของตัวเองเมื่อแก่ไม่สมประกอบ เช่นไม่สามารถช่วยตัวเองได้ในกิจกรรมพื้นฐานหรือสมองเสื่อมจนไม่รู้เรื่องอะไรแล้ว แม้ฝันนั้นจะเป็นจริง ก็ไม่มีประโยชน์อันใด ผมอยากจะฝันถึงร่างกายและประสาทสมองของตัวเองที่มีสภาพสมบูรณ์ ไม่เป็นอัมพฤกษ์อัมพาต สมองไม่เสื่อม ความจำยังพอจะดีอยู่บ้างแม้ไม่แจ่มแจ้งเหมือนเมื่อยังหนุ่มก็ยังดี หูต่ายยังพอใช้การได้ ฟันยังมีอยู่พอเคี้ยวอาหาร แขนยังพอสิ่งมือจับปากกาขีดเขียนได้ ขายังใช้ยืนเดินได้

บ้านเมืองในฝันก็ต้องไปด้วยกันกับร่างกายยามแก่ในฝัน ในที่สุดผมฝันว่าตัวเองนอนหลับอย่างมีความสุขในบ้านและชุมชนสิ่งแวดล้อมในฝัน แล้วไม่ตื่นขึ้นมาอีกเลย

เคยเล่าเรื่องนี้ไว้เมื่อต้นปี 2557

# ๑๘

เพลงอีกประเดี้ยวเดียว  
เวลาชีวิตของเราก็ไม่เหลือแล้ว



มีคนทักผมว่า ผมพูดถึง “เวลาที่ผ่านไปเร็วมาก” บ่อยเกินไป  
เขียนซ้ำแล้วซ้ำเล่าเหมือนคนแก่ขี้บ่น “เวลาผ่านไปเร็วเหมือนติด  
ปีกบิน” บ้าง “ผลอแพ่ลับเดียว...ผลอประเดี๋ยเดียว...เวลาก็ผ่านไป  
ไปอีกปีหนึ่งแล้ว” บ้าง

ผมยอมรับว่าใจของผมติดอยู่กับเรื่องความเร็วของกาลเวลาที่ผ่านไปจริง ๆ ระยะเวลาปีที่ผ่านไป ผมรู้สึกว่เวลาที่ล่องไปเร็วมาก เหมือนกับว่าเมื่อยังมีอายุสูงขึ้น เวลาที่ไหลลื่น ผ่านไปด้วยอัตราเร่งเร็วยิ่งขึ้น เพื่อนที่เรียนมารุ่นเดียวกับผม ถึงบัดนี้ได้กลายเป็น ส.ว. สูงวัยกันหมดทุกคน หลายคนพูดเป็นเสียงเดียวกันว่า วันเวลาช่างผ่านไปเร็วเหลือเกิน ประเดี๋ยวัน ประเดี๋ยเดือน เพิ่งขึ้นปีใหม่มาไม่นาน นีก็ถึงเทศกาลสงกรานต์รดน้ำขอพรผู้ใหญ่ เล่นสาดน้ำกันสนุกสนาน เดียวก็ถึงวันเพ็ญเดือนสิบสองขวนพีชวนน้องไปลอยกระทง แล้วก็ม้งานส่งท้ายปีเก่าฉลองปีใหม่อีก ผมเริ่มเข้าใจแล้วว่าทำไมคนแก่ชอบพูดถึงความหลัง ประสบการณ์ของตัวเองและคำบอกเล่าของเพื่อน เป็นข้อมูลยืนยันว่า พออายุมากขึ้นจนได้สถานภาพเป็นผู้สูงอายุ อดีตที่ผ่านไปผ่านมา 40-50 ปี ก็บรรเจิดแจ่มใสเหมือนเป็นเหตุการณ์ที่เพิ่งเกิดขึ้นเมื่อไม่นานมานี้ เมื่อยังเป็นเด็กเคยนึกว่ระยะเวลา 50 ปีหรือครึ่งศตวรรษนั้นนานแสนนาน แต่พอได้ผ่านเวลายาวนานขนาดนั้นมาด้วยชีวิตของตัวเอง ก็พูดได้เต็มปากว่ระยะเวลา 50 ปี เป็นเวลาที่ไม่นาน

ภาพเหตุการณ์ในอดีตเมื่อคนรุ่นราวคราวเดียวกันยังเป็นเด็ก วัยรุ่น หรือเป็นหนุ่มสาวยังสดใสชัดเจน เรื่องดี ๆ คิดถึงแล้วก็อดยิ้มไม่ได้ เรื่องร้าย ๆ ก็ทำให้ใจหดหู่ลงบ้างเป็นธรรมดา

คนรุ่นเดียวกับผมกำลังมีอายุมากขึ้นเรื่อย ๆ ถ้าดูตามสถิติแล้วคนไทยที่มีอายุถึง 60 ปี ก็คาดว่าจะมีชีวิตอยู่ต่อไปโดยเฉลี่ยอีก 21-22 ปี ในเมื่อผ่านชีวิตมากกว่า 60 ปี ยังรู้สึกว่าเป็นเวลาที่ไม่ยาวนาน พูดได้ว่าเป็นเวลาประเดี๋ยวเดียว ดังนั้น เวลาที่เหลืออยู่อีกเพียงหนึ่งในสามของชีวิตที่ผ่านมา จึงดูจะเป็นเวลาที่สั้น อิกยี่สิบปีก็อีกประเดี๋ยวเดียวเท่านั้น

น้อง ๆ รุ่นหลังก็เกิด ที่ยังอายุเพียง 40-50 ปีในตอนนี้เป็นหน้าอ่อน ๆ ยังเป็นหนุ่มเป็นสาวกันอยู่อย่างนี้ อีกประเดี๋ยวก็จะทยอยเข้าเป็นสมาชิกใหม่ของชมรม ส.ว. ขอย้ำซ้ำแล้วซ้ำอีกว่าอีก 10-20 ปี เป็นเวลาไม่นาน เวลาติดปีกบินอย่างนี้ ผลออีกแพล็บเดียว ก็จะเป็นผู้สูงอายุเหมือนกับพี่ ๆ แล้ว (ไชโย)

## ทำไมเวลาจึงผ่านไปเร็วนัก

ที่จริง เวลาคงผ่านล่องไปด้วยอัตราความเร็วเท่าเดิม ถ้าเราใช้มาตรวัดเวลาด้วยหน่วยมาตรฐาน เป็นวินาที นาที ชั่วโมง วัน

เดือน และปี แต่ละหน่วยย่อมต้องมีระยะเวลายาวนานเท่าเดิม ไม่ว่าจะเป็นเวลาที่ร้อยก็พันปีมาแล้ว แต่ละวันมี 24 ชั่วโมง และแต่ละชั่วโมงมี 60 นาทีเท่ากัน จะต่างกันก็แต่เพียงว่าในบางฤดูกาล ระยะเวลาของกลางวันนั้นนับตั้งแต่พระอาทิตย์โผล่พ้นขอบฟ้าจนตกกลับโลกไป อาจสั้นหรือยาวนานแตกต่างกันไปบ้าง

ดังนั้น วันเวลาที่บางคนบอกว่าผ่านไปช้าบ้าง เร็วบ้าง จึงเป็นเรื่องของ “ความรู้สึก” คนที่มีความทุกข์ อาจจะรู้สึกว่า วัน เวลาช่างผ่านไปช้าเสียเหลือเกิน ตรงข้ามกับคนที่มีความสุข เวลาจะผ่านไปเร็วมาก เร็วจนบางครั้งเวลาผ่านไปโดยไม่รู้ตัว

เราจะพูดได้ไหมว่า เวลาผ่านไปเร็วหรือช้าขึ้นอยู่กับความรู้สึกของเราว่าต้องการให้เวลาผ่านไปอย่างไร ความเร็วของเวลาที่ผ่านไปดูเหมือนจะตรงกันข้ามกับความรู้สึกของเราที่อยากให้เวลาผ่านไป

ลองสังเกตดู บางครั้งเมื่อเราอยากให้เวลาผ่านไปเร็วเรากลับจะรู้สึกว่าเวลาผ่านไปช้า และในทางกลับกัน บางครั้งที่เราอยากให้เวลาผ่านไปช้า เราก็จะรู้สึกว่าเวลาผ่านไปเร็ว

ทดลองดูก็ได้ เวลาเดินทาง ถ้าเราใจร้อน เร่งรีบ อยากให้ไปถึงที่หมายไว ๆ เราก็จะรู้สึกว่าการเดินทางที่ยวนั้นช่างช้าเหลือเกิน ไม่ทันใจเสียเลย ในทางกลับกัน ถ้าเราไม่เร่งรีบเดินทางตามสบาย

เราจะรู้สึกที่ใช้เวลาไม่นานเลย อาจประหลาดใจด้วยซ้ำว่าผลอ  
แพ็บเดียวก็ถึงที่หมาย ลองดูนะครับ เมื่อเดินทางไปที่ไหนสักแห่ง  
ลองตัดกังวลเรื่องเวลาของการเดินทาง เอาใจไปคิดถึงเรื่องอื่น  
รับรองได้ว่า การเดินทางของเรา ไม่ว่าจะครั้งใด จะใช้เวลาไม่นาน  
บางครั้ง อาจรู้สึกว่าจะถึงที่หมายโดยยังไม่รู้ตัวเสียด้วยซ้ำ

## อายุยืนยาวขึ้น แต่ชีวิตสั้นลง

*“เฮ้! มันเป็นอย่างไร อายุของคนยืนยาวขึ้น แล้วทำไมจึงมาบอก  
ว่าชีวิตของคนเราสั้นลง”*

ที่จริงผมก็ไม่ได้ต้องการประติษฐ์สำนวนชวนให้คิดอะไรกันมากมาย  
เพียงแต่อยากจะได้เรื่องอายุของคนให้ไปเกี่ยวกับเวลาที่ผ่านไป  
เท่านั้น

เรารู้กันแล้วว่า ชีวิตของคนไทยยืนยาวขึ้น เมื่อ 100 ปีก่อน คน  
ไทยมีอายุคาดเฉลี่ยไม่ถึง 50 ปี ปัจจุบันคนไทยอายุยืนขึ้น  
โดยเฉลี่ยมีอายุถึง 73 ปี แต่ลองมาคิดดูอีกทีหนึ่ง...ชีวิตของ  
คนไทยเมื่อ 100 ปีก่อนกับชีวิตคนไทยสมัยนี้ดำเนินไปซ้ำเร็ว  
แตกต่างกัน



ในอดีต ชีวิตของคนไทยดำเนินไปอย่างเชื่องช้า ซึ่งเป็นไปตามสภาพสังคม และความก้าวหน้าของเทคโนโลยีในการสื่อสารคมนาคม ในสมัยนั้น การเดินทางจากตำบลหนึ่งไปยังอีกตำบลหนึ่งทำได้แต่โดยทางน้ำและทางบก การคมนาคมทางน้ำไปได้เร็วที่สุด แต่ก็ยังใช้แรงคนเป็นหลัก เครื่องยนต์มีใช้กันแล้ว แต่ก็ใช้เฉพาะกับเรือเดินทะเลขนาดใหญ่ เรือแพที่ใช้อยู่ตามแม่น้ำลำคลองภายในประเทศยังใช้กำลังแรงคนเป็นหลัก การเดินทางทางบกใช้สัตว์พาหนะ เช่น ช้าง ม้า วัวเทียมเกวียนหรือไม้เท้าใช้วิธีเดินเท้า

ผมได้อ่านหนังสือเรื่อง **“ล้านนาไทยในแผ่นดินพระพุทธเจ้าหลวง”** ของพิชญ์ จันทรวิวัฒน์ (2539) บรรยายถึงการเดินทางในประเทศสยามเมื่อร้อยกว่าปีก่อน ปีแอร์ โอर्ट นักกฎหมายหนุ่มชาวเบลเยียมที่เข้ามารับราชการช่วยเจ้าพระยาอภัยราชา (โอรสจักรแมงส์) ในสมัยรัชกาลที่ 5 ได้บันทึกการเดินทางจากกรุงเทพฯ ถึงเชียงใหม่โดยทางเรือ ใช้แรงคนแจวในแม่น้ำพื้นที่ภาคกลาง ใช้แรงคนถ่อเรือไปในแม่น้ำตื้น และลากจูงไปในลำน้ำส่วนที่เป็นเกาะแก่งและน้ำเชี่ยวในภาคเหนือ คณะเดินทางของปีแอร์ โอर्ट ออกจากบางกอก (หน้าสถานีเอกอัครราชทูตอเมริกัน) ตั้งแต่เวลาเช้า 8.45 น. ของวันที่ 3 สิงหาคม 2440 ใช้เวลาวันครึ่งถึงอ่างทอง จากอ่างทองถึงชัยนาท ใช้เวลา 10 ชั่วโมง (5.10 น.-15.15 น.) ชัยนาทถึงปากน้ำโพ 10 ชั่วโมง (6.30 น.-16.30 น.) จากนครสวรรค์ถึงกำแพงเพชร ใช้เวลา 4 วัน อีก

2 วัน ถึงเมืองระแหง (ตาก) จากระแหงถึงเมืองฮอด ลำน้ำเป็น  
เกาะแก่งและเขี้ยวมาก ต้องใช้เวลาถึง 9 วัน อีกหนึ่งวันถึง  
จอมทอง และอีก 2 วันถึงเมืองเชียงใหม่ เรือเทียบท่าที่จวน  
ข้าหลวงใหญ่ เมืองเชียงใหม่เวลา 11.00 น. ของวันที่ 28 สิงหาคม  
2440 ปีแอร์ โอร์ต บันทึกไว้ว่า *"เราใช้เวลาเดินทางมาแล้ว 25  
วันเต็มๆ (จากบางกอกถึงเชียงใหม่) เท่ากับระยะเวลาการเดินทาง  
ทางจากบรัสเซลส์ (เบลเยียม) ไปบางกอก ข้าพเจ้าคำนวณคร่าวๆ  
ว่า เราเดินทางมาแล้วในราว 800 กิโลเมตร"*

บันทึกการเดินทางจากกรุงเทพฯ ถึงเชียงใหม่เมื่อ 113 ปีก่อนที่  
นำมาแสดงไว้ข้างต้นคงทำให้เราเห็นภาพความช้าของชีวิตคนไทย  
ในอดีตเป็นอย่างดี ปีแอร์ โอร์ต นับเป็นข้าราชการคนสำคัญ การ  
เดินทางใช้เรือขนาดใหญ่ที่สะดวกสบายและมีกำลังแรงคนพริ้ง  
พร้อม ถ้าพาหนะในการเดินทางมีสมรรถภาพด้อยกว่านี้ การนำ  
เรือแล่นจากกรุงเทพฯ รวดเดียว ไปถึงเชียงใหม่ตามเส้นทาง  
คมนาคมทางน้ำสายนี้ โดยเฉพาะตอนที่เหนือเมืองปากน้ำโพขึ้นไป  
ก็อาจช้าออกไปอีก หรือแม้กระทั่งอาจเป็นไปไม่ได้เลย

อยากให้เราลองเปรียบเทียบการเดินทางเมื่อร้อยปีก่อนกับใน  
สมัยนี้ เวลาในการเดินทางโดยรถยนต์จากกรุงเทพฯ ถึงอยุธยา  
อ่างทอง สิงห์บุรี ชัยนาท นครสวรรค์ เรื่อยไปจนถึงกำแพงเพชร  
ไปจนถึงเชียงใหม่ ระหว่างเมืองแต่ละเมืองใช้เวลานับเป็นนาที

และชั่วโมงเท่านั้น จากกรุงเทพฯ ถึงเชียงใหม่ใช้เวลาเดินทางทางบกไม่ถึง 10 ชั่วโมง เรียกว่าออกเดินทางตอนเช้า เย็นก็ถึงแล้ว แต่ถ้าไปทางอากาศโดยเครื่องบิน ก็ใช้เวลาเพียงชั่วโมงเดียว อย่างที่เขาโฆษณาว่า **“เพียงสิบหนึ่งก็ถึงแล้ว”**

ความเร็วในการเดินทางสมัยนี้แตกต่างจากเมื่อร้อยปีก่อนลิบลับ เดิมนั้นมีเที่ยวบินจากกรุงเทพฯไปยังเมืองใหญ่ในทุกภาคของประเทศวันละหลาย ๆ เที่ยวบิน ไม่ว่าจะเป็มหาตมใหญ่ ภูเก็ต สุราษฎร์ธานีในภาคใต้ เชียงใหม่ เชียงราย พิษณุโลกในภาคเหนือ ขอนแก่น อุตรธานี อุบลราชธานีในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ยิ่งไปกว่านั้น มีรถโดยสารจากเมืองหลวงไปยังเมืองใหญ่ทุกเมืองของประเทศ โดยใช้เวลาเดินทางตั้งแต่ละเมืองเพียงชั่วโมงข้ามคืน

ลองคิดดูต่อไปอีก ความก้าวหน้าของเทคโนโลยีในการสื่อสาร โดยเฉพาะการใช้โทรศัพท์มือถือประจำตัวบุคคล และการถ่ายทอดสดเหตุการณ์ทั่วประเทศและทั่วโลก ทั้งทางโทรทัศน์และวิทยุโดยส่งสัญญาณผ่านดาวเทียม เทคโนโลยีเหล่านี้ดูเหมือนจะย่อขนาดของโลกให้เล็กลง และย่นเวลาในการติดต่อสื่อสารให้สั้นลงเหลือเพียงไม่ถึงอึดใจ

การเดินทาง คมนาคม และติดต่อสื่อสารที่เป็นไปอย่างรวดเร็วเช่นนี้กระมัง ที่ทำให้เรารู้สึกว่าวันเวลาในปัจจุบันผ่านไปเร็วมาก

ผมมานั่งคิดดู (เล่นๆ) เมื่อเวลาผ่านไปเร็ว เวลาชีวิตของผมที่  
เหลืออยู่อีกประมาณ 20 ปี ที่จริงแล้วอาจจะสั้นลงก็ได้ ลองเปรียบ  
เทียบกับผู้สูงอายุชาวพม่า ลาว กัมพูชา เมื่ออายุ 60 ปีแล้ว พวกเขา  
จะมีชีวิตที่เหลืออยู่อีกโดยเฉลี่ยราวๆ 10 ปีกว่าเท่านั้น แต่ชีวิต  
ของพวกเขาดำเนินไปอย่างช้าๆ ไม่เร่งรีบ ชีวิตที่เหลืออยู่ของพวกเขา  
เขาจึงอาจยาวนานเมื่อเปรียบเทียบกับเวลาชีวิตที่เหลืออยู่ของคน  
ไทยที่ผ่านไปอย่างรวดเร็ว จนจะหมดไปในอีกประเดี๋ยวเดียว

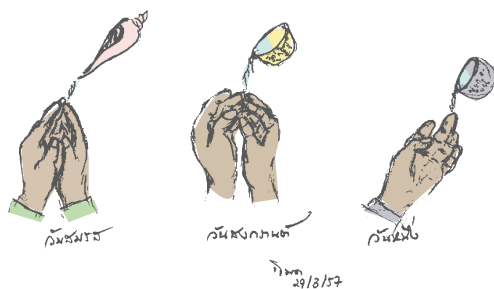
เมื่อเหลืออีกประเดี๋ยวเดียว ชีวิตของผู้สูงอายวยัยต้น เช่น คนรุ่น  
ราวคราวเดียวกับผมก็จะหมดสิ้นไป เห็นจะต้องมาคิดพิจารณากัน  
อย่างจริงจังว่าจะทำอย่างไรให้ชีวิตที่ยังเหลืออยู่อีกราว 20 ปีเป็น  
ชีวิตที่มีคุณค่าและมีคุณภาพที่สุด



เคยเล่าเรื่องนี้ไว้เมื่อกลางปี 2557

# ๑๙

สังขาร และสังคมา  
ที่กำหนดความแก่



ผมเพิ่งกลับมาจากมหาวิทยาลัย หลังจากที่ได้เดินออกกำลังกาย ยามเย็นมาเป็นเวลา 45 นาที ไม่ได้เดินนอกบ้านเสียนานกว่า 6 เดือน การเดินเมื่อเย็นนี้ให้ความรู้สึกเหมือนคืนสู่บ้านเดิมที่เคยอยู่ คืนสู่เพื่อนเก่าที่คุ้นกัน เมื่อเช้า ผมไม่มีโอกาสได้ออกกำลังกายกับ **“เครื่องเดินลอย”** ในบ้าน ผมต้องออกจากบ้าน(นอก) เข้ากรุง(เทพมหานคร) แต่เข้าเพื่อไปประชุม ผมเลือกออกจากบ้านตั้งแต่เช้าตรู่ก่อนที่จราจรในเมืองกรุงจะติดแน่น วันนี้ ผมจึงขอเดินนอกบ้านเวลาเย็นเพื่อทดแทนการเดินอยู่กับที่ภายในบ้าน ตอนเช้าสักวัน

ทางเดินในมหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา ยังคงร่มรื่นน่าอภิรมย์เหมือนเดิม ผมออกเดินจาก “อาคารประชาสังคมอุดมพัฒน์” เวลา 17.30 น. ที่ระบุนเวลาไว้อย่างละเอียดก็เพื่อจะบอกว่าเวลาประมาณนี้เมื่อราวปลายเดือนมีนาคม ดวงตะวันกลมแดงที่กำลังลอยต่ำใกล้จะลับทิวไม้ทางด้านหลังของมหาวิทยาลัย เป็นภาพอาทิตย์อัสดงที่ประทับอยู่ในดวงใจของผมอีกภาพหนึ่ง ผมเดินไปตามทางเท้าที่เรียงรายด้วยต้นพิกุล ประดู่ ตะแบก แคนา มุ่งหน้าตรงไปที่ดวงตะวันสีแดงดวงนั้น

ยามเย็นแดดร่มลมตกล ผู้คนเดินกันขวักไขว่บนถนนที่จัดไว้เฉพาะคนเดินและจักรยาน ส่วนมากเป็นคนวัยหนุ่มสาวที่อยู่ในชุดออก

กำลังกาย บรรยากาศในบริเวณวิทยาเขตศาลาของมหาวิทยาลัย  
มหิตลยามนี้ช่างมีชีวิตชีวาจริงๆ

## เดินนอกบ้าน ได้พบผู้คน

แม้อาทิตย์จะลับตาไปแล้ว แต่ฟ้ายังมีมิติ ผมเข้าไปเดินใน  
สนามกีฬา มีผู้คนมากมายมาเดิน วิ่ง และออกกำลังกายกันอยู่  
น่ายินดีที่กิจกรรมการออกกำลังกายเป็นที่นิยมในหมู่บุคลากรของ  
มหาวิทยาลัย อย่างที่ได้กล่าวไว้แต่ต้นว่าการออกมาเดินนอกบ้าน  
วันนี้เสมือนได้กลับมาเยือนถิ่นเดิมที่คุ้นเคยมาก่อน ได้พบคนเก่า  
ที่รู้จักกันมาแต่ครั้งยังเดินเป็นประจำอยู่ที่นี้ หนุ่มคนหนึ่งยกมือไหว้  
**“หายไปไหนเสียหลายวันครับ”** (ที่จริง ผมหายไปหลายเดือน)  
เรายิ้มให้กัน **“เดี๋ยวนี้เดินบนเครื่องอยู่ในบ้านครับ”** ผมตอบโดย  
ไม่ต้องหยุดเดิน ขณะที่เขานั่งทำท่ายกและเหยียดขาอยู่ในสนาม  
ผมทักทายกับอีกหลายคน เราต่างยินดีที่ได้พบกันอีก ผู้คนและ  
มิตรภาพเช่นนี้เป็นข้อดีของการออกกำลังกายนอกบ้าน

**“อาจารย์ยังแข็งแรงอยู่นะครับ”** ประโยคนี้ออมเป็นคำชม ไม่ใช่  
คำถาม คงเห็นผมเดินเร็วด้วยท่าทางกระฉับกระเฉง กิริยาท่าทาง  
บ่งบอกความขรახของคนเราได้เหมือนกัน ผมเคยเห็นผู้ใหญ่ที่มีอายุ



มากเกินไปเจ็ดสิบแปดสิบหลายคนทีเดินอย่างสง่า ไม่ใช่เดินเร็ว หากแต่เดินอย่างมั่นคง ไม่ต้องมีคนช่วยคอยประคองประคอง อย่างนี้ถึงอายุมากแต่ก็ดูไม่แก่ ผิดกับเพื่อนรุ่นเดียวกันบางคนที่ผมสงสัยว่าทำไมเพื่อนจึงดูเด๋าขรแก่ชราได้ถึงขนาดนั้น ไม่เฉพาะรูปร่างหน้าตาที่ดูแก่เกินวัยแล้วแต่อาการปฏิกิริยาไม่ว่าจะเดิน จะนั่ง ก็ดูไม่มีเรี่ยวแรงจนทำให้ดูแก่ได้สนิท

อันที่จริง ในช่วง 2-3 ปีที่ผ่านมา มีคนชมบ่อยอยู่เหมือนกันว่าผมยังดูแข็งแรงดี บางครั้งเมื่อได้ยินคนชมอย่างนั้น ผมก็เถียงอยู่ในใจว่า **“จะไม่ให้แข็งแรงได้อย่างไร ก็เรายังไม่แก่นี้ (ทว่า)”** แต่เมื่อคิดดูอีกที ที่คนเขาพูดเช่นนั้นมีความหมายเป็นนัยว่า แม้ผมจะมีอายุมากแล้ว แต่ก็ยังมีสุขภาพดีอยู่ คือเขาเอาสุขภาพร่างกายของเราไปเทียบกับอายุ หรือพูดใหม่ได้ว่าผู้ที่มีอายุสูงประมาณผมนี้ ร่างกายน่าจะมีสภาพทรุดโทรมหรืออ่อนแอมากกว่านี้ เพราะฉะนั้น การที่ผมดูแข็งแรงไม่สมวัยนั้นคือค่าชม

สักวันหนึ่ง ผมก็จะไม่ได้ยินคำชมว่าผมยังดูแข็งแรงอีกแล้ว อวัยวะต่างๆ ที่ประกอบเป็นร่างกายของคนเราเมื่อใช้งานมานานก็ย่อมเสื่อมสภาพไป ผิวหนังก็จะเหี่ยวย่น หูตาจะฝ้าฟาง เหงือกฟันจะสึกกร่อนหลุดร่วงไปบ้าง กระดูกจะเปราะบางขึ้น ภูมิคุ้มกันต้านต่อโรคภัยไข้เจ็บจะลดน้อยลง และความทรงจำก็อาจเลอะเลือนไป

บ้าง เมื่อคิดปองได้ดังนั้น ต่อไปนี้ ผมจะทำอะไรคงต้องมีสติเตือนตัวเองให้ **“เจียมสังขาร”** สักหน่อยแล้ว

## จะต้องเป็นผู้ใหญ่ให้เขารดน้ำ

การเดินอยู่ในหมู่คนหลายวัยที่มาออกกำลังกายด้วยกันนับเป็นความสุข พื้นที่ด้านทิศตะวันตกของมหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา จัดไว้เพื่อกิจกรรมกีฬาและสันทนาการ ยามเย็นแดดร่มลมตกอย่างนี้มีผู้คนหลายรุ่นหลายวัยมาออกกำลังกายกันอยู่ในบริเวณนั้น แม้จะไม่เห็นคนยี้มระรื้นหัวเราะเริงร่า แต่ผมก็ไม่เห็นใครมีหน้าตาเคร่งเครียดบึ้งตึง การออกกำลังกายคงเท่ากับเป็นการออกกำลังใจไปในตัว ผมจะพูดได้ไหมว่าการออกกำลังกายเป็นประจำทำให้เรามีสุขภาพดีทั้งกายและใจ

ผมเดินขึ้นชมธรรมชาติและผู้คน เปิดใจให้คิดแต่สิ่งที่สวยงาม ไม่พยายามที่จะคิดถึงเรื่องที่จะทำให้เครียด ปล่อยอารมณ์ให้ล่องลอยไปในสถานที่โล่งกว้าง...

ปลายเดือนมีนาคมแล้ว อีกสองอาทิตย์ก็จะถึงวันสงกรานต์ เมื่อสองวันก่อน น้องผู้รับหน้าที่จัดกิจกรรมพิเศษของสถาบันฯ มาเชิญให้ผมร่วมพิธีฉลองสงกรานต์ที่สถาบันฯ จัดขึ้นเป็นประจำทุกปี

ปีนี้เราจะจัดงานในวันพฤหัสบดีที่ 10 เมษายน ผมต้องไปนั่งเป็น “ผู้ใหญ่” เรียงตามลำดับอาวุโสให้หน่อยๆ รดน้ำขอพร เมื่อก่อนตอนที่มียุเพ็งขึ้นหลักหกสิบต้นๆ ผมยังขอเลือกที่จะเป็นคนรดน้ำผู้อาวุโสท่านอื่นมากกว่าที่จะไปนั่งให้คนอื่นมารดน้ำ ตอนนั้นคิดว่าตัวเองยังไม่แก่ ยังเคอะเขินที่จะไปนั่งให้ศิลาให้พรใคร แต่ระยะสองสามปีหลังมานี้ เริ่มคุ้นชินกับการแสดงบทบาทของ “ผู้ใหญ่” ที่ต้องนั่งยื่นมือรับน้ำและพวงมาลัยที่น้องๆ ลูกๆ หลานๆ นำมามอบให้

ผมลองคิดทบทวนดูแล้ว คุณค่าสำคัญของผู้สูงอายุในสังคมไทยคือ “พร” ที่จะให้กับคนอื่น ผู้สูงวัยมีระยะเวลาสะสมพลังชีวิตมายาวนาน ความปรารถนาดีที่กลั่นจากใจผู้สูงอายุผู้สูงวัยอื่นจึงมีพลัง ผู้สูงอายุจึงควรทำหน้าที่ให้กำลังใจ เป็นแรงบันดาลใจ และอวยพรแก่คนรุ่นหลัง

ผมโชคดีที่มีโอกาสรับพรจากผู้เฒ่าผู้แก่อยู่บ่อยๆ อย่างน้อยผมต้องได้รับพรจากผู้มีอายุร้อยปีขึ้นไปปีละสองสามคน ผมช่วยมหาวิทยาลัยมหิดลจัดการประกวด “แม่ร้อยปี” มานานนับสิบปี แต่ละปี ผมจะต้องหาโอกาสไปพบผู้ได้รับการเสนอชื่อสองสามท่าน หลังจากคุยกับท่านเป็นเวลาพอสมควรแล้วก่อนลากลับ ผมจะกราบลาท่าน และดูเหมือนเป็นประเพณีที่แม่ร้อยปีทุกคนยึดถือปฏิบัติ ท่านจะให้พรโดยที่เราไม่ต้องขอ แม่ร้อยปีที่ยังมีสุขภาพดี

ทุกคน ไม่ว่าจะจะมีฐานะทางเศรษฐกิจเป็นเช่นไร จะรู้จักการให้พรแก่ผู้อ่อนวัยกว่าอย่างคล่องแคล่ว ไม่มีติดขัด ดูเหมือนว่าแต่ละคนจะมีบทให้พรประจำตัว ผมคิดว่าสังคมไทยกำหนดให้ผู้สูงอายุมีหน้าที่สำคัญอย่างหนึ่ง คือการให้ศีลให้พรหรือมอบความปรารถนาดีให้ผู้อ่อนวัย สงสัยว่าผมต้องไปคิดคำอวยพรประจำตัวเอาไว้ม่างแล้ว

ผมถือว่าการได้รับพรจากผู้ใหญ่เป็นมงคลแก่ชีวิต เวลากราบลาแม่ร้อยปีที่ผมไปเยี่ยม แล้วฟังท่านให้พรที่ไร ผมจะรู้สึกเหมือนได้รับพรจากผู้ทรงศีลนั้นทีเดียว

คิดถึงเมื่อวันคล้ายวันเกิดปีนี้ ผมกราบแม่ แล้วบอกแม่ว่าวันนี้วันเกิด พรที่ได้รับวันนั้นเป็นของขวัญที่มีค่า และให้ความสุขใจมากกว่างานฉลองใดๆ แปลก! ที่เรามีอายุมากปานนี้ เป็นผู้สูงอายุเต็มตัวแล้ว แต่เมื่ออยู่กับแม่ เราก็รู้สึกว่ายังเป็นเด็ก ผมโชคดีที่ยังมีแม่คอยให้พรในวันเกิด

## เราจะเดินต่อไปไกลอีกสักเท่าไร

ผมอยากเดินต่อไปเรื่อยๆ ไม่ว่าจะเป็นการเดินนอกบ้านหรือในบ้าน แต่ผมก็รู้สึกว่าร่างกายของคนเราย่อมมีขีดจำกัด เมื่อถึงวันหนึ่งในอนาคต ผมคงต้องหยุดออกกำลังกายไม่ว่าจะด้วยวิธีใด

ก็ตาม เมื่อวันนั้นมาถึง และถ้าสมองของผมยังพอทำงานได้ดีอยู่ ผมคงจะคิดถึงการเดินทางออกกำลังกายเป็นประจำของผมตั้งแต่ปี 2543 อย่างมาก คงคิดถึงสถานที่ต่างๆ ที่เคยเดินผ่าน คิดถึง ต้นไม้ ดอกไม้ ทิวทัศน์ ทั้งทะเลและภูเขา ตลาดยามเช้า ชีวิตผู้คน และคิดถึงคนที่คุ้นเคยกัน

วันนี้ ผมใช้เวลาเดินประมาณ 45 นาที คงได้ระยะทางไม่น้อยกว่า 3 กิโลเมตร เมื่อผมหยุดเดิน ดวงอาทิตย์ลับฟ้าไปสักครู่ใหญ่แล้ว ฟาเริ่มมืด ไฟฟ้าตามถนนหนทางช่วยทำให้ศาลายามีชีวิตอีกแบบหนึ่งยามราตรี แม้ไม่สว่างไสวและไม่อีกที่ใคร่ครวญแต่ก็ไม่มีตลัวและไม่เจียบเหงาวิ้งเวง

ผมจะยังคงมุ่งหน้าเดินต่อไปอีกจนกว่าสังขารจะไม่เอื้ออำนวย ถ้าผมเดินทุกวันต่อไปได้อีกสัก 10 ปี วันละประมาณ 3 กิโลเมตร ก็จะได้ระยะทางอีกอย่างน้อยหนึ่งหมื่นกิโลเมตร ผมยังมีระยะทางเดินได้อีกไกล

**วันนี้ ผมไปเดินนอกบ้านมาแล้ว พรุ่งนี้เช้า ผมก็จะกลับมาเดินบนเครื่องภายในบ้าน ถนนยังทอดไปข้างหน้าอีกยาวไกล ด้วยใจที่มุ่งมั่น ผมจะเดินต่อไปให้ไกลสุด**

เคยเล่าเรื่องนี้ไว้เมื่อปลายปี 2557

# ๒๐

คิดคำนึง  
เมื่อปลายฝน ต้นหนาว  
ปี 2557



## เวลาบ่ายแก่ๆ ของวันจันทร์ที่ 6 ตุลาคม 2557

ผมนั่งมองดูฟ้าที่มีตตะมึนทางทิศเหนือ จากห้องทำงาน ชั้น 6 ของอาคาร **"ประชาสังคมอุดมพัฒน์"** ฝนคงจะตกหนักในไม่ช้า สองสามวันมานี้ฝนตกหนักมากทุกวัน เหมือนกับจะสั่งลาฤดูฝนที่ยืดเยื้อมากกว่า 6 เดือน ฟ้ามีดครึ้มอย่างนี้ทำให้ใจหมองลงได้บ้างเหมือนกัน

ผมนั่งดูฝนกระหน่ำหนักจากหน้าต่างห้องทำงาน เดือนนี้ ตุลาคม เป็นเดือนแรกที่ผมเกษียณอายุจากราชการและรัฐวิสาหกิจจะหยุดชีวิตการทำงานอันยาวนานนับสิบปี ต้องหยุดทำงานเพราะอายุครบหกสิบปีแล้ว ทั้งๆ ที่สรีระร่างกายของหลายคนยังดูแข็งแรงไม่แก่ ใจยังพร้อมที่จะทำงานต่อไป มีเพียงตัวเลขอายุเท่านั้นที่เพิ่มขึ้นจนถึงเกณฑ์ เดี่ยวนี้ สุขภาพอนามัยของคนไทยดีขึ้นมาก อายุหกสิบปีแล้วก็ยังมีโอกาสมีชีวิตอยู่ต่อไปอีกราว 22-23 ปีโดยเฉลี่ย หลายคนจะมีอายุถึง 90 ปี และจำนวนไม่น้อยจะมีอายุถึง 100 ปี ผมโชคดีที่อายุเกิน 65 ปีแล้ว แต่ก็ยังมีห้องทำงานให้นั่งดูฝน

ถ้านับเกณฑ์ 60 ปีเป็นอายุเกษียณ ผมก็เลยเกณฑ์มานานกว่า 6 ปี บางครั้ง รู้สึกไม่อยากจะเชื่อว่าตัวเองมีชีวิตยืนยาวมาถึงอายุนี้ อายุที่เห็นเลข 70 อยู่ไม่ไกล เมื่อยังเป็นเด็ก และแม้แต่เมื่อยัง

เป็นหนุ่ม เห็นคนอายุ 60-70 ปี ก็ดูว่าแก่มากจริงๆ แต่ทำไมเมื่อตัวเองมีอายุใกล้ 70 ปีเข้าจริงๆ กลับไม่รู้สึกรู้ว่าแก่ เพียงแต่รู้สึกว่ามียุมาก ผมยังมีสติพอที่จะรู้ว่าบัดนี้เรามีอายุสูงขึ้นจนอยู่ในช่วงปลายของชีวิตแล้ว

## คิดถึงถ้วยเตี่ยวเรือขามละบาทที่รังสิต

เมื่อยังเป็นเด็ก ผมชอบฟังผู้เฒ่าผู้แก่คุยกัน หัวข้อสนทนาที่ผมได้ยินบ่อยๆ คือเรื่องในอดีต คุณตาชอบคุยให้ฟังถึงค่าเงินสมัยท่านยังเป็นหนุ่ม ถ้วยเตี่ยวขามละห้าสตางค์สิบสตางค์ ข้าวเกวียนละไม่กี่สิบบาท ในขณะที่ผมนั่งฟังอยู่นั้นเป็นเวลาาก่อนถึงพุทธกาลสักสามสี่ปี ถ้วยเตี่ยวขามละหกสลึง กาแฟแก้วละหนึ่งบาท โอเลี้ยงสองสลึง โคล่าที่ยังไม่เรียกว่าโค้ก เป็บซี่ที่ยังไม่มีแบบกระป๋อง น้ำซาลี่ เซเว่นอัปที่ผมเข้าใจว่าน้ำอัดลมจำพวกนี้ทำมาจากต้นตะไคร้ ขวดละหนึ่งบาท ผมยังได้ใช้เหรียญห้าสตางค์ เหรียญสิบสตางค์ เหรียญยี่สิบสตางค์สี่ด้ามี่รูตรงกลาง เหรียญสลึง ยังไม่มีเหรียญบาท มีแต่ธนบัตรที่เรียกว่าแบงค์บาท แบงค์สิบ แบงค์ยี่สิบ และสูงสุดแค่แบงค์ร้อย

คงเพราะถ้วยเตี่ยวขามละหกสลึงสมัยผมเรียนชั้นประถมกระมังที่ทำให้คุณปู่คุณตาสนุกกับการคุยย้อนอดีตไปเมื่อถ้วยเตี่ยว



ขามละไม้ก็สดางค์เมื่อ 20-30 ปีก่อน ผมไม่แน่ใจว่าเรื่องราวในอดีตที่ผู้เฒ่าผู้แก่คุยกันอยู่ในช่วงเวลาใด แต่น่าจะเป็นเวลาก่อนปี 2470 เมื่อผมยังเป็นเด็ก มีหน่วยเงินหลายอย่างที่ไม่มีใช้กันอีกแล้ว เช่น เบี้ย โสฬส อัฐ ไพ เฟื้อง หน่วยที่เรียกเป็นสดางค์คงนำมาใช้ในสมัยหลังๆ 100 สดางค์เป็นหนึ่งในบาท ผมคุ้นกับเหรียญหนึ่งสดางค์ ที่เรียกว่า "สดางค์แดง" ที่มีรูปตรงกลาง แม้ไม่เคยได้ใช้ แต่ก็เคยนำมาเล่นล้อตอก ราคาของเงินที่สูงขึ้นมากคงทำให้เหล่าผู้เฒ่าสนุกกับการคุยถึงอดีตสมัยเมื่อมีเงินเพียงหนึ่งซั้ง หรือ 80 บาทก็นับว่ามั่งมีแล้ว

ความรู้สึกของคุณตาตอนนั้นอาจเหมือนความรู้สึกของผมตอนนี้ที่เห็นราคาสินค้าของกินของใช้ที่เป็นอยู่แล้วก็นึกขำ ก๋วยเตี๋ยวราคาต่ำสุดขามละ 30 บาท ราคาสูงเท่านี้แต่ปริมาณเพียงแค่อะตะเกียบคีบเข้าปากสองครั้งเท่านั้น ปริมาณพอๆ กับก๋วยเตี๋ยวเรือราคาขามละบาทได้สะพานรังสิตที่ผมหนีโรงเรียนไปแข่งกันกินเมื่อ 53 ปีก่อน เดี่ยวนี้ ก๋วยเตี๋ยวปกติก็ขามละ 30-40 บาท พิเศษ 50 บาท แต่ถ้าไปกินก๋วยเตี๋ยวเนื้อบางร้านที่ใช้เนื้อดีๆ สิ่งกาเหลาราคาก็สูงถึงขามละ 70-80 บาทนั่นทีเดียว

ดูราคาของกินอย่างอื่นบ้าง เดี่ยวนี้ น้ำอัดลมขวดละ 12 บาท ขึ้นจากเมื่อผมเป็นเด็ก 12 เท่า กาแฟเย็นใส่ถ้วยกระดาษที่ใหญ่ขึ้น แต่ราคาก็เพิ่มขึ้นจากบาทเดียวเป็น 20 บาท แก้วกาแฟเย็น

หรือแก้วโหลียงอย่างที่ผมเคยเห็นเมื่อยังเด็กไม่มีให้เห็นอีกแล้ว ขนมหวาน เช่นข้าวเหนียวหน้ากุ้ง หน้าปลา หน้าสังขยา แต่ก่อนห่อด้วยใบตอง กลัดเป็นห่อด้วยไม้กลัด ราคาห่อละ 2 สลึงหรือ 50 สตางค์ เดี่ยวนี้ใส่ถุงพลาสติก ชุดละ 5 บาท ผมเคยกินลอดช่องน้ำกะทิที่ย้ายป่านวางหาบขายที่ตลาดด้วย เบื่อเรือ ถ้วยละสลึงเดียว เดี่ยวนี้ ลอดช่องราคาถ้วยละ 10-20 บาท

ผมจะไม่พูดถึงราคาสินค้าอย่างอื่น ๆ พูดไปก็เป็นประเด็นเดียวกันว่า ราคาสินค้าทุกวันนี้กับในอดีตเมื่อครั้งศตวรรษก่อนแตกต่างกันมาก และความแตกต่างกันนี้ทำให้ผมรู้สึกสนุกเมื่อนึกถึงอดีต เมื่อนึกมาถึงตรงนี้ ผมก็รำพึงกับตัวเองว่า “โลกเราทุกวันนี้ แพงขึ้นมากจริงๆ”

### **คิดถึงทางรถยนต์ในอดีต: แคบแต่คล่อง**

อีกเรื่องหนึ่งที่ผมชอบฟังผู้เฒ่าผู้แก่คุยกันเมื่อตอนเด็ก ๆ คือเรื่องความเจริญของบ้านเมือง บ้านผมเป็นบ้านนอก แม้จะห่างจากกรุงเทพฯ ไม่ถึง 100 กิโลเมตร แต่เมื่อผมยังเป็นเด็ก กรุงเทพฯ ก็ดูห่างไกลเสียเหลือเกิน

คุณตาเล่าเรื่องการเดินทางเข้ากรุงเทพฯ โดยทางเรือ จากตำบล  
ที่ผมอยู่ใช้เรือแจวมาทางคลองสำโรงก็ได้ หรือจะออกทะเลที่  
ปากน้ำบางปะกง แล้วเลี้ยวขวาเลียบชายฝั่งมาเข้าแม่น้ำเจ้าพระยา  
ที่ปากน้ำ สมุทรปราการ เล่นมาถึงกรุงเทพฯเลยก็ได้ จำได้คลับ  
คล้ายคลับคลาว่าคุณตาบอกใช้เวลาเป็นวันกว่าจะถึงกรุงเทพฯ

เส้นทางคลองสำโรงนี้ เมื่อร้อยกว่าปีก่อนท่านสุนทรภู่เคยใช้เดิน  
ทางมาเยี่ยมพ่อที่เมืองแกลง ท่านล่องเรือมาตามคลองสำโรง ผ่าน  
บางพลี บางบ่อ บางสมัคร บางวัว มาออกแม่น้ำบางปะกงที่ปาก  
ตะคลองที่ใกล้ๆ กับบ้านผมเอง

ในขณะที่นั่งฟังคุณตาคูยเรื่องการเดินทางสมัยเมื่อท่านยังเป็นหนุ่ม  
ที่ต้องอาศัยเรือและเกวียนเป็นพาหนะหลัก ผมเดินทางเข้า  
กรุงเทพฯด้วยรถโดยสารได้แล้ว โดยมาตามถนนสุขุมวิท ผ่าน  
คลองด่าน บางบึง ปากน้ำ (สมุทรปราการ) สำโรง บางนา และ  
พระโขนง ถนนสุขุมวิทตอนนั้นยังเป็นถนนสองเลน กว้างเพียงให้  
รถสวนไปมา ถึงแม้ถนนจะแคบ และรถไม่ได้วิ่งเร็วนัก แต่สมัย  
นั้นรถยังน้อย การจราจรไม่ติดขัด จึงใช้เวลาเดินทางราวสอง  
ชั่วโมง

หกสิบปีผ่านไป บ้านนอกของผมเหมือนจะกลายเป็นชานเมือง  
กรุงเทพฯ ไปแล้ว ถนนบางนา-ตราด ช่วยให้ไม่ต้องอ้อมไปทาง

ปากน้ำ หลายบ้านหลายตำบล เช่น บางพลี บางบ่อ บางวัว ที่เคยเข้าถึงได้เฉพาะทางน้ำ เดี่ยวนี้มีถนนกว้างนับสิบเลนผ่าน แดมทำเป็นทางยกระดับผ่านตลอดเลยไปถึงชลบุรีอีกด้วย แล้วยังมีมอเตอร์เวย์ตัดผ่านใกล้บ้าน ถนนหนทางสร้างเพิ่มขึ้นมากมายเป็นเครือข่ายอย่างกับใยแมงมุม ไม่น่าเชื่อว่าเดี๋ยวนี้คนแถวบ้านผมเข้ามาทำงานในกรุงเทพฯ โดยเดินทางแบบไปเข้าเย็นกลับได้อย่างสบาย

## เคยนั่งรถรางไปโรงเรียน

ผมเข้ามาอยู่กรุงเทพฯ เมื่อปี 2503 ห้าสิบสี่ปีมาแล้ว ผมมีโอกาสนั่งรถรางไปโรงเรียน ต้นทางอยู่ตรงสะพานเฉลิมโลก ประตูน้ำ รถรางแล่นไปทางสี่แยกราชประสงค์ เลี้ยวขวาไปตามถนนพระรามหนึ่ง ผ่านกรมตำรวจ วัดพุทธวนาราม ผ่านสนามศุภชลาศัย ตลาดเจริญผล แล้วไปสุดทางที่เชิงสะพานกษัตริย์ศึกฝั่งที่ข้ามคลองผดุงกรุงเกษมไปแล้ว

รถรางมีโบกี้เดียวแต่แบ่งที่นั่งออกเป็นสองส่วน ชั้นหนึ่งอยู่ส่วนหน้า มีเบาะรองที่นั่งไม้เป็นแถวยาวติดต่อกันตามแนวสองข้างของโบกี้หันหน้าเข้าหากัน ที่นั่งชั้นหนึ่งกับชั้นสองแบ่งกันตรงกลางโบกี้

ด้วยฉากลูกกรงไม้ที่กั้นเฉพาะที่นั่ง ค่าโดยสารชั้นหนึ่งสี่สิบเดียว  
ค่าโดยสารชั้นสองที่นั่งไม้แข็งไม่มีเบาะนุ่มรองนั่งเพียงสิบสตางค์

รถรางวิ่งไปตามรางโดยใช้ไฟฟ้าจากสายไฟที่พาดเหนือรางรถ ผม  
คิดถึงเสียง แก๊ง แก๊ง แก๊ง ที่พนักงานขับรถรางสั่นระฆังให้เกิด  
เสียงสัญญาณเหมือนจะบอกว่า **“มาแล้ว มาแล้ว กรุณาหลีกเลี่ยง  
ทางรถรางด้วยครับ”**

รถรางไม่ต้องกลับลำเพราะทั้งสองด้านสามารถเป็นหัวเป็นท้ายรถ  
ได้เหมือนกัน เมื่อสุดทางจะวิ่งย้อนกลับ คนขับเพียงสลับมาขับอีก  
ด้านหนึ่ง ท้ายรถขามาก็กลายเป็นหัวรถขากลับทันที พนักงานเก็บ  
ค่าโดยสารทำหน้าที่ย้ายเบาะรองนั่งมาไว้ส่วนหน้าเพื่อให้เป็นที่นั่ง  
ชั้นหนึ่ง ได้ราคาค่าเบาะเพิ่มอีกเท่าตัว ค่าโดยสารรถรางสำหรับ  
นักเรียนยิ่งถูกลงไปอีกถ้าซื้อคูปองนักเรียน หนึ่งเล่มร้อยใบ  
เพียง 5 บาทเท่ากับราคาใบละ 5 สตางค์ ถ้าอยากนั่งชั้นหนึ่ง  
ก็ใช้คูปอง 2 ใบ

ผมนึกสงสารตัวเองเมื่อนึกถึงเหตุการณ์วันหนึ่ง วันที่ผมไม่มีเงิน  
เหลือติดกระเป๋าเลยแม้แต่สี่สิบเดียว คูปองรถรางก็หมดไปหลาย  
วันแล้ว ผมต้องเดินจากยศเสกลับบ้านที่ประตูน้ำ เดินไปก็มองดู  
รถรางผ่านไปอย่างวังเวงใจ คูปองรถรางใบละ 5 สตางค์เราก็  
ไม่มีจริงๆ หรือ ไอ้...ชะตาชีวิต

ผมมีเรื่องในอดีตให้คิดถึงอีกมากมาย เหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในช่วงหกสิบกว่าปีของชีวิตเป็นเรื่องมากพอที่ผมจะคิดถึงไปตลอดชีวิตที่เหลืออยู่ คำกล่าวที่ว่า **"คนแก่ชอบเล่าความหลัง"** เห็นจะจริง แต่... ตอนนี้ผมยังไม่แก่ขึ้นมา



เคยเล่าเรื่องนี้ไว้เมื่อปลายปี 2558

# ๒๑

---

ย้อนรอยพฤติกรรม  
ความคิดของผู้สูงวัย





เสาร์หนึ่ง กลางเดือนสิงหาคม 2558 เพื่อนร่วมรุ่นที่เข้ามาวิทยาลัยพร้อมกันในปี 2509 นัดไปรับประทานอาหารฉลองวันเกิดให้เพื่อน 2-3 คน ที่เกิดในเดือนนี้ 4-5 ปีที่ผ่านมา พวกเรา มักนัดชุมนุมกันตอนกลางวัน เพราะไม่สะดวกที่จะกลับบ้าน ตอนกลางคืน คนที่เข้ามาวิทยาลัยตั้งแต่เมื่อ 49 ปีมาแล้ว ย่อมสบายใจกว่าที่จะเดินทางกลับบ้านในขณะที่พระอาทิตย์ยังไม่ตกดิน

เพื่อนๆ ไปร่วมงานกันราว 30 คน พวกเราจองห้องเฉพาะ เพื่อความเป็นส่วนตัว แม้จะจบมหาวิทยาลัยมานานกว่าสี่ทศวรรษมาแล้ว ก็เชื่อว่าพวกเราจะสงบเสงี่ยม การรวมกลุ่มกันในห้องแยกต่างหากจะทำให้พวกเราสนุกสนานเฮฮากันได้โดยไม่รบกวนใคร คนอายุมาก ๆ แต่เมื่อเข้ากลุ่มเข้าพวกรุ่นราวคราวเดียวกัน อายุก็ไม่สามารถปิดปากพวกเราไม่ให้ส่งเสียงจ้อกแจ้กจอบแจเหมือนนกกระจอกเข้ารังได้

## เพลงพาเราย้อนอดีต

เพื่อนคนหนึ่งสู้อุตส่าห์นำกีตาร์ดีดมือไปด้วย เครื่องดนตรีเพียงชิ้นเดียวก็ช่วยทำให้บรรยากาศของงานสนุกสนานขึ้นมาก วันนั้นเพื่อนที่เป็นดนตรีได้เล่นกีตาร์ประกอบการร้องเพลงของเพื่อนๆ ผมว่าการมีคนเล่นเครื่องดนตรีให้เราร้องเพลงดีกว่าร้องเพลงกัน

สดๆ โดยไม่มีเครื่องดนตรีประกอบ และอาจจะดีกว่าเปิดเครื่องคาราโอเกะ (เปิดคาราโอเกะที่ร้านนั้นต้องเสียเงินพิเศษเป็นพันๆ บาท) เราเล่นดนตรีเอง จะร้องเพลงอะไรก็ได้ คาราโอเกะอนุญาตให้เราร้องเฉพาะเพลงที่มีอยู่ในรายการเท่านั้น

คนรุ่นราวคราวเดียวกับผม เป็นวัยรุ่นเรียนชั้นมัธยมประมาณปลายทศวรรษ 2500 และเริ่มเป็นหนุ่มสาวเมื่อต้นทศวรรษ 2510 นั้นคุ้นชินกับเพลงสุนทราภรณ์ ฟังเพลงลูกกรุงโดยนักร้องชรินทร์ (งามเมือง) นันทนาคร สุเทพ วงศ์กำแหง รวงทอง ทองลั่นทม เป็นอาทิ นักร้องเพลงลูกทุ่งที่ฟังกันอยู่ในสมัยนั้น ก็เช่น สุรพล สมบัติเจริญ พร ภิรมย์ ไหวพจน์ เพชรสุพรรณ นักร้องเพลงฝรั่งที่พวกเราคลั่งไคล้คงไม่มีใครเกิน เอลวิส เพรสลีย์ จะเรียกคนรุ่นผมตามเสียงเพลงร่วมสมัยว่าเป็น **"รุ่นสุนทราภรณ์"** หรือ **"รุ่นเอลวิส เพรสลีย์"** ก็คงพอจะได้

งานวันนั้น เราชร้องเพลงสมัยที่เริ่มเป็นหนุ่มสาวกันอย่างสนุกสนาน พวกเราคันชินกับทุกเพลง พอจะร้องตามกันได้ และที่สนุกยิ่งขึ้นคือ พวกเราเอาเพลงเชียร์ของคนละ เพลงเชียร์-เพลงซึ้งๆ ของมหาวิทยาลัย มาร่วมร้องกัน เพลงเชียร์และเพลงประจำสถาบันเหล่านี้ ขวนให้รำลึกถึงความหลังเมื่อเกือบ 50 ปีก่อน คิดถึงบรรยากาศเมื่อเราใช้ชีวิตอยู่ร่วมกัน ในรั้วมหาวิทยาลัย เหตุการณ์ในอดีตเหมือนเพิ่งเกิดขึ้นเมื่อไม่นานมานี้เอง

ผมกำลังติดตามความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมของตัวเองเมื่ออายุมากขึ้น โดยเฉพาะเมื่อเข้าสู่วัยปลายของชีวิต ผมสังเกตว่าเมื่อเพื่อนๆ รุ่นเดียวกันมาพบปะสังสรรค์กัน แม้อายุจะสูงขึ้น จนเรียกว่าเป็นผู้สูงวัยได้อย่างเต็มปากแล้วก็ตาม ก็ยังมีพฤติกรรมไม่ต่างไปจากเดิมเมื่อสมัยยังเป็นเด็ก วัยรุ่น หรือ หนุ่มสาว สนุกสนานกันอย่างไรก็จะเป็นอย่างนั้น ยกเว้นบางคนที่ประสบการณ์ชีวิตทำให้เปลี่ยนบุคลิกไปบ้าง

## เมื่ออายุมากขึ้น สังขารก็เสื่อมลง

ผมคิดอยู่เสมอว่า ผู้สูงวัยเปลี่ยนพฤติกรรมไปเพราะ **"สังขาร"** และ **"สังคัม"** เป็นปัจจัยกำหนด แม้ความรู้สึกนึกคิดจะเหมือนเดิม แต่ผู้สูงวัยก็ทำตามใจไม่ได้ เพราะสังขารหรือสภาพร่างกายของตัวเองเป็นกรอบบังคับไว้ประการหนึ่ง และยังมีสังคัมที่กำหนดบทบาทของผู้สูงวัยไว้อีกประการหนึ่ง

สมองเป็นส่วนหนึ่งของสังขาร ผมสังเกตตัวเองว่าสมองของผมทำหน้าที่ถดถอยไปบ้างแล้ว เคยเป็นคนที่จำอะไรได้ไวและแม่นยำ ก็กลับกลายเป็นคนขี้หลงขี้ลืม บทโคลงกลอนอาชยานที่ท่องจำได้ตั้งแต่เด็ก ก็ได้อยู่แค่นั้น อยากรจะจำกลอนเพราะๆ อีกสักบทสองบท สมองก็ไม่รับเอาเสียเลย ผมเคยท่องบทสวดมนต์ภาษา

บาลีได้หลายบทในเวลาอันรวดเร็วเมื่อสมัยยังหนุ่ม แต่เดี๋ยวนี้ แค  
บทสวดสั้นๆ ท่องแล้วท่องอีกก็จำไม่ได้ ผมลืมชื่อคนอย่างน่าเจ็บใจ  
กระทั่งคนที่เคยสนิทคุ้นเคยกัน เห็นหน้ากันแต่ก็นึกชื่อไม่ออก ผม  
ถามเพื่อนๆ รุ่นเดียวกัน ได้ความว่า หลายคนประสบปัญหา  
ความเสื่อมของสมองเหมือนกัน พวกเขาจึงลงความเห็นว่ายอายุ  
สูงขึ้น สมองย่อมมีความเสื่อมลงบ้างเป็นธรรมดา หลงๆ ลืมๆ  
ไปบ้างก็ยังดีกว่าเป็นโรคสมองเสื่อม อัลไซเมอร์ คนแก่ทั้งหลายลืม  
จึงเป็นเรื่องปกติ

นอกจากสังขารส่วนสมองจะเสื่อมแล้ว สรีระร่างกายของเราก็เสื่อม  
ไปด้วย ตัวผมเองเคยเป็นคนแคล่วคล่องว่องไวเมื่อยังเป็นหนุ่ม  
เดี๋ยวนี้ สังขารไม่อำนวยให้ผมไวว่องคล่องแคล่วเหมือนเดิมอีกแล้ว  
เมื่ออายุมากขึ้น อวัยวะต่างๆ ก็เริ่มเสื่อมสภาพลง บางครั้งใจสู้  
แต่กายไม่ไหว คำสอนของใครต่อใครจึงออกมาเป็นเสียงเดียวกัน  
ว่า “แก่แล้วต้องเจียมสังขาร” อายุมากแล้วต้องรู้จักประมาณ  
สมรรถนะร่างกายตน สิ่งที่ได้ง่าย ๆ เมื่อก่อน อาจกลายเป็น  
เรื่องยากไปเสียแล้ว ครั้งหนึ่งไม่นานมานี้ ผมขึ้นไปยืนบนเก้าอี้เพื่อ  
เปลี่ยนหลอดไฟซึ่งเป็นเรื่องที่ผมเคยทำอยู่บ่อยๆ แต่คราวนี้ การ  
ทรงตัวของผมกลับไม่มั่นคงเหมือนก่อน พลัดตกจากเก้าอี้ ชวนเซ  
ล้มลงไม่เป็นท่า ดีแต่ว่าร่างกายไม่เป็นอะไร แต่ก็ได้บทเรียนว่า  
เราต้องเจียมสังขารเสียแล้ว การขึ้นไปยืนบนเก้าอี้ ใต้บันได ปีน

ต้นไม้ ออกแรงยกของหนัก เล่นชักคะเย่อ เล่นกีฬาที่ต้องใช้แรง หรือความเร็ว ฯลฯ เหล่านี้ต้องระวัง อย่าอวดเก่งทำเองเลย

## สังคมกำหนดบทบาทให้ผู้สูงวัย

ผู้สูงวัยจะประพฤติปฏิบัติตนอย่างไรนั้นบางทีก็ต้องดูสังคมด้วย เหมือนกัน ผมคิดว่าทุกสังคมกำหนดบทบาทให้กับผู้สูงอายุ โดยทั่วไป สังคมจะมองผู้สูงอายุว่าเป็นผู้อาวุโส เป็นผู้มี “วิญญู” เรียกแบบลำดับญาติก็เป็นปู่ย่าตายาย หรืออาจเป็นถึงทวด เรียกแบบไม่ลำดับญาติก็เป็นถึงแม่เฒ่าพ่อเฒ่า ในสังคมไทยให้ความเคารพนับถือผู้สูงวัย จึงเหมือนว่าสังคมได้วางกรอบให้ผู้สูงวัยประพฤติปฏิบัติตนอยู่แล้ว

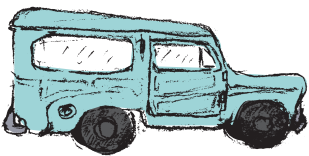
คนไทยมีประเพณีขอพรจากผู้สูงวัย สังคมไทยกำหนดให้ผู้สูงวัยมีบทบาทในการให้ศีลให้พรแก่ผู้อ่อนวัย ใครที่มีอายุมากเข้าข่ายเป็นผู้สูงวัยแล้ว ก็ต้องเตรียมพรไว้ถวายให้ผู้เยาว์วัยได้เลย เพราะต้องมีโอกาสใช้อย่างแน่นอน ผมเขียนแนะนำให้ผู้กำลังจะสูงวัยเตรียมคำอวยพรไว้ให้คนรุ่นเยาว์ แต่ตัวเองกลับยังไม่ได้เตรียมพรไว้ให้ อย่างเป็นชิ้นเป็นอัน สองสามปีที่ผ่านมา เด็กๆ มาขอพรจากผม ผมก็ร้องอวยพรเป็นเพลงว่า **“ให้สุขภาพสุขใจเหมือนดั่งน้ำในคงคา ให้สุขภาพสุขตาเหมือนดั่งพระจันทร์วันเพ็ญ สดชื่นเหมือนดั่ง**

**ดอกไม้ เมื่อยามน้ำค้างพร่างพรอม ให้ทรัพย์สินอุดม ให้พบแต่  
ความร่มเย็น”** (ถ้านึกสนุกขึ้นมา ผมก็จะร้องเพลงอวยพรให้ฟังถึง  
3 เที้ยว)

เมื่อผมมีอายุมากขึ้น จนเรียกได้ว่าเป็นผู้สูงอายุเต็มตัวแล้ว ผมก็พยายามประพடுத்தินให้เหมาะสมกับบรรทัดฐานของสังคม ผมไม่  
อยากได้รับบทลงโทษจากสังคม เช่นการถูกประณามหรือถูกแอบ  
นินทาลับหลังว่าเป็น “เด๋มหัวงู” “ตาแก่บ้ากาม” “ตาแก่ขี้เมา” ฯลฯ  
ผมอยากเป็นผู้สูงอายุที่มีพรศักดิ์สิทธิ์ที่จะให้แก่ผู้เยาว์ ตอนนั้น  
ผมก็พยายามยึด “พรหมวิหาร 4” อันได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา  
อุเบกขา เป็นหลักธรรมประจำใจ

ในช่วงเวลาสิบกว่าปีที่ผ่านมา ในฐานะประธานคณะกรรมการคัดเลือก  
แม่ร้อยปีของมหาวิทยาลัยมหิดล ผมมีโอกาสพบ “แม่อายุร้อยปี”  
ปีละ 2-3 คน ได้พูดคุยกับท่าน และก่อนลาจากกันทุกครั้ง  
ผมจะได้รับพรจากคุณยายผู้มีอายุหนึ่งร้อยปีขึ้นไป และทุกครั้ง  
ที่ผมกราบที่ตักท่าน รับพรจากท่าน ผมรู้สึกปีติเหมือนกับได้รับ  
พรจากพระเจ้าทรงศีลอย่างไรอย่างนั้น

**“ขอให้พระคุ้มครอง บุญรักษา ขอให้จำเริญ จำเริญ ทรัพย์สิน  
เงินทองไหลมาเทมา”**



# ความคิดคำนึง ขณะเดินยามเช้า ที่ชายหาดพัทยา

ทุกครั้งที่ผมไปประชุมต่างจังหวัด ผมจะถือโอกาสเดินออกกำลังกาย  
ยามเช้าในพื้นที่นั้น เมื่อคราวไปประชุมคณะกรรมการสมาคม  
วางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย (สวท) ในพระบรมราชูปถัมภ์  
สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ณ โรงแรมเอวัน พัทยา  
28-30 สิงหาคม 2558 ผมก็ออกเดินยามเช้าเช่นเคย



อาทิตย์ 30 สิงหาคม 2558

(ตั้งแต่ประมาณ 6.00 น.)

เข้านี้ผมเดินรับอรุณริมหาดพัทยาเหมือนเช้าวาน บนทางคนเดิน  
เลียบชายหาดที่ไว้เป็นอ่าวจากพัทยาเหนือถึงพัทยากลางเป็นระยะ  
ทางประมาณ 2 กิโลเมตร ทางคนเดินคู่ขนานไปกับถนนที่อีกฝั่ง  
เป็นโรงแรม ร้านอาหาร ร้านค้า และบาร์เบียร์ อีกด้านของทาง  
เดินเป็นชายหาด ส่วนที่ติดกับทางคนเดินหลายช่วงมีคันร่มใหญ่ที่  
ยังหุบอยู่ปักเรียงรายเพื่อเตรียมกางเพื่อรับแขกที่จะมานั่งพักผ่อน  
ตากอากาศ และเล่นน้ำทะเลในตอนกลางวัน

ตามชายฝั่งมีเรือมอเตอร์โบ๊ตจอดเรียงราย และห่างจากฝั่งออกไป  
เป็นเรือสปีดโบ๊ตจอดรอนักท่องเที่ยวที่จะออกทะเลเป็นหมู่คณะ

อากาศชายทะเลยามเช้าสดชื่นมีผู้คนออกเดินหรือวิ่งเหยาะ ๆ  
เพื่อออกกำลังกายเป็นจำนวนไม่น้อย แต่ก็มีหลายชีวิตเหมือนเหลือ  
ค้างอยู่ตั้งแต่เมื่อคืน มีชายหญิงยั่งนั่งล้อมวงกินเหล้ากันไม่เลิก  
คงติดลมมาตั้งแต่เมื่อคืนแล้ว เห็นคนปูเสื่อนอนสลบไปสลอบอยู่บนผืน  
ทรายใกล้ทางเดิน

หญิงและสาวประเภทสองหลายคนแต่งตัวเพศสัดส่วนยืนอยู่ข้างทาง หรือไม่ก็นั่งอยู่ตามม้านั่ง พวกเขาใช้ทั้งสายตา ท่าทาง และบางครั้งพูดเชิญชวนผู้ชายที่เดินผ่านไปใช้บริการของตน พวกเขาคงหวังจะได้ลูกค้าที่มีอารมณ์ค้างมาตั้งแต่เมื่อคืน

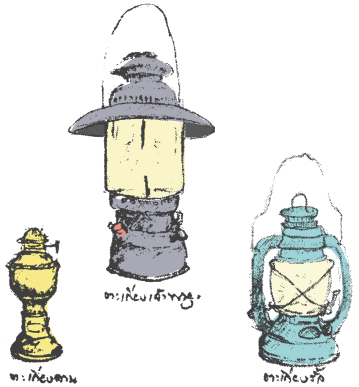
เด็กหนุ่มคนหนึ่งเดินมากับเพื่อนสาวหยุดยืนหน้าเด็กสาวที่นั่งอยู่ อย่างเดียวดาย พร้อมเปิดปากถุงใส่ขนมประเภทโดนัทและพาย ยื่นให้ ผมเห็นเด็กสาวหยิบขนมพายชิ้นหนึ่งจากถุงนั้น เธอเงยหน้า มองเด็กหนุ่มแล้วยกมือไหว้ เห็นปากเธอพูดเบาๆ 2-3 คำ เดา ว่าเป็นเสียง *“ขอบคุณมากค่ะ”*



เคยเล่าเรื่องนี้ไว้เมื่อต้นปี 2559

# ๒๒

ตายอย่างมีคุณภาพ



“ปีใหม่ ไข่จะมีชีวิตใหม่      เพียงชีพเก่าหมดไปอีกปีหนึ่ง  
เกิด แก่ เจ็บ ตาย ให้คำนึง      เพียงเข้าถึงปรภมัตถ์สังขรรณ  
ให้เวลาหมุนเวียนเปลี่ยนไปเกิด      กาลบังเกิดใหม่เก่าทุกเข้าค่า  
ครองสติสัมปชัญญะเป็นประจำ      เก้าโฉนใหม่ฉนำไม่สำคัญ”

ผมแต่งกลอนบทนี้ขณะขับรถคนเดียวจากโรงพยาบาลบางปะกง กลับบ้านศาลายาในค่ำคืนวันที่ 31 ธันวาคม 2558 คืนนั้นเป็นคืนสุดท้ายของปี อีก 3-4 ชั่วโมงก็จะขึ้นปีใหม่ 2559 คนไทยจำนวนหนึ่งกำลังเตรียมนับถอยหลังเพื่อโห่ร้องต้อนรับวินาทีแรกของปีใหม่ คนไทยอีกจำนวนไม่น้อยเข้าวัดเตรียมร่วมกิจกรรมสวดมนต์ข้ามปี และคงมีคนไทยจำนวนมากไม่ยินดียินร้ายกับคืนสุดท้ายของปี โดยยังคงทำกิจวัตรของตนไปตามปกติ

หลายปีมาแล้วที่ผมไม่ให้ความสำคัญมากนักกับวันส่งท้ายปีเก่าและต้อนรับปีใหม่ บางทีก็สงสัยตัวเองว่าเป็นเพราะอายุมากขึ้นหรืออย่างไร ความรู้สึกต่อวันปีใหม่จึงเปลี่ยนไป คิดถึงเมื่อตอนเป็นเด็กวัยรุ่น ผมเคยตื่นเต้นสนุกสนานในคืนวันขึ้นปีใหม่ ปีหนึ่งเพื่อนร่วมชั้นเรียนที่เทพศิรินทร์ชวนผมซื้อตั๋วเพื่อเข้าดูภาพยนตร์ข้ามปีที่เฉลิมกรุง ตั๋วสำหรับที่นั่งสองแถวหน้าใกล้ชิตตาราบนจอราคาเพียง 5 บาท ปีหนึ่ง เพื่อนชวนไปเดินลาปีเก่าต้อนรับปีใหม่ที่สนามหลวง ยังเป็นเด็กเล็กก็เพลิดเพลินกับการดูหนุ่มสาวกระเช้า

หยอกเอ็นกัน เมื่อถึงเวลาเที่ยงคืน มีการจุดพลุ ต่างเปล่งเสียงไชโยให้ร้องรับปีใหม่อีกครั้งหนึ่ง เมื่อเป็นหนุ่ม ทั้งหนุ่มน้อยและหนุ่มใหญ่ บ่อยครั้งที่ผมกับผองเพื่อนตั้งวงเหล้าสนุกสนานเฮฮากันข้ามปี ในวงเหล้า พวกเราคุยกันอย่างออกรส ต่อกปากต่อดำกันอย่างแหลมคม เราชร้องเพลงกันโดยไม่ต้องมีเครื่องดนตรีประเภทเป่า ดีด สี มีแต่มีมือ ตะเกียบ ซ้อน เคาะโต๊ะ เคาะจาน หรือตีแก้ว เมื่อถึงเที่ยงคืนเราก็ร้องต้อนรับปีใหม่ได้อย่างเรริงรื่นเช่นกัน

## ปีใหม่ไซ้จะมีชีวิตใหม่...

เมื่อหลาย ๆ ปีก่อน สมัยเมื่ออายุน้อย (กว่านี้) ผมเคยถือเอาวันปีใหม่เป็นเส้นแบ่งกาลเวลาที่สำคัญ ผมมักจะรอปีใหม่เพื่อตั้งใจที่จะเริ่มหรือเลิกพฤติกรรมบางอย่าง เช่น ปีใหม่จะเริ่มทำงานนั้นงานนี้ให้สำเร็จ ปีใหม่ จะลืมเรื่องที่รบกวนจิตใจที่มีอยู่ในปีเก่าให้หมดไป แต่ส่วนมาก เมื่อถึงปีใหม่เข้าจริงๆ ก็มักทำไม่ได้อย่างที่ตั้งใจ จนปีที่เรียกว่าใหม่ค่อยๆ เกาล่งเรื่อย ๆ ในที่สุดปีนั้นก็กลายเป็นปีเก่าที่ต้องอำลากันเพื่อต้อนรับปีใหม่ปีต่อไป โดยที่เกือบไม่ได้ทำในสิ่งที่ตั้งใจไว้เลย

แต่เมื่อหลายๆ ปีมานี้ ผมรู้สึกที่วันปีใหม่ไม่ใช่เส้นแบ่งเวลาที่สำคัญอะไรนัก ในชีวิตของคนเรา จะมีเวลาเก่า-ใหม่ เช่น ชั่วโมง วัน เดือน และปีเก่า-ใหม่ เกิดขึ้นตลอดเวลา **“เก่าไหน ใหม่ก็นำไม่สำคัญ”** ขึ้นปีใหม่ก็เป็นเพียงเลขปีศักราชเพิ่มขึ้นอีกหน่วยหนึ่ง ปีใหม่ที่เพิ่งผ่านมานี้ เลขพุทธศักราชได้เพิ่มจาก 2558 เป็น 2559 เมื่อเอาตัวเลขปีที่เพิ่มขึ้นมาผูกโยงเข้ากับชีวิตของตัวเอง ผมก็ได้สติว่า ขึ้นปีใหม่เท่ากับตัวเลขอายุของเราเพิ่มขึ้นอีกปีหนึ่ง หรือเท่ากับว่าชีวิตของเราหมดไปอีกหนึ่งปีแล้ว

ผมเคยตั้งเป้าหมายไว้ว่าอยากจะมีอายุยืนถึง 80 ปี ไม่ได้หวังสูงถึงขั้นอยากจะมีชีวิตอยู่ถึง 100 ปีจนได้ชื่อว่าเป็นศตวรรษิกชน ถ้าหากผมจะหยั่งรู้อนาคตว่าชีวิตผมจะสั้นลงที่อายุ 80 ปีตามที่ตั้งเป้าไว้จริง ก็แทบไม่น่าเชื่อว่า เมื่อถึงวันนี้ หมุดหมายอายุ 80 ปีก็อยู่ใกล้เข้ามามากแล้ว ผมจะมีโอกาสได้ชื่นชมท้องฟ้าที่ฉาบด้วยสีส้มแดงยามตะวันตกจะลาลับจากเหลี่ยมเขา ทิวไม้ ทุ่งนาไร่ ฝั่งขายน้ำหรือสุดขอบฟ้ามหาสมุทร อีกเพียงประมาณสี่พันห้าร้อยครั้งเท่านั้นเอง

แต่จริงๆ แล้ว ไม่มีใครกำหนดอายุของตนเองได้แน่นอนว่าทุกคนเกิดมาแล้วต้องตาย อายุขัยของคนเราก็ประมาณ 100 ปีเท่านั้น และอย่างมากที่สุดก็ไม่เกิน 120 ปี แต่เรากำหนดล่วงหน้า

ไม่ได้ว่าจะตายเมื่ออายุเท่านี้เท่านี้ พระท่านจึงบอกให้เราตั้งตนอยู่ด้วยความไม่ประมาท วันนี้ยังเห็นกันอยู่ พรุ่งนี้ก็ลาโลกไปเสียแล้ว

ความจริง เป้าหมายอายุ 80 ปีของผมนั้น ก็มีสถิติข้อมูลเกี่ยวกับอายุของคนไทยมาเป็นฐานรองรับอยู่พอควร พวกเรานักประชากรศาสตร์ที่สถาบันวิจัยประชากรและสังคมได้คาดประมาณว่า ปี 2559 นี้ อายุคาดเฉลี่ยตั้งแต่เกิดจะอยู่ที่ราว 75 ปี โดยที่ผู้หญิงจะมีอายุคาดเฉลี่ย 79 ปี และผู้ชายมีอายุคาดเฉลี่ยตั้งแต่เกิด 71 ปี ที่น่าสนใจคือ เมื่อเราผ่านความเสี่ยงของชีวิตในวัยทารก วัยเด็ก วัยหนุ่มสาว วัยกลางคน มาจนอายุ 60 ปีแล้ว ผู้หญิงจะมีชีวิตอยู่ต่อไปอีกโดยเฉลี่ย 23 ปี และผู้ชายจะมีชีวิตเหลืออยู่ไปอีก 20 ปี หากเรามีชีวิตอยู่ต่อไปอีกจนถึงอายุ 65 ปี ผู้หญิงจะอยู่ต่อไปได้อีกเฉลี่ย 19 ปี และผู้ชายจะอยู่ได้อีก 16 ปี ตัวเลขจำนวนปีที่เหลืออยู่สำหรับคนอายุรุ่นเดียวกับผมก็จะอยู่ในราวๆ นี้ คือเฉลี่ยประมาณ 13-14 ปี

แม้ผมจะยอมรับสัจธรรมที่ว่าตัวเองอาจตายเมื่อไรก็ได้ก่อนอายุ 80 ปีตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ แต่ก็คิดอยู่เสมอว่าผมมีโอกาสมากทีเดียวที่จะมีชีวิตอยู่เกิน 80 ปี และมีโอกาสไม่น้อยที่จะอยู่ยาวไปจนอายุเกินหลักเก้าสิบ ผมเคยลองคำนวณดู เมื่อ



50 ปีก่อน คนเกิดปีเดียวกันจะมีชีวิตรอดอยู่จนถึงอายุ 90 ปี มีเพียง 3 เปอร์เซนต์เท่านั้น แต่เดี๋ยวนี้ คนเกิดปีเดียวกับผม 100 คน อย่างน้อย 10 คนจะมีอายุยืนยาวถึง 90 ปี และอีก 20-30 ปีข้างหน้า คนไทยที่เกิดปีเดียวกัน 100 คนจะมีราว 40 คนที่อายุถึง 90 ปี

## อยากให้อายุยืนอย่างมีคุณภาพ

ดูเหมือนเราจะยอมรับกันทั่วไปแล้วว่าประเทศไทยได้กลายเป็นสังคมสูงวัยอย่างชัดเจนแล้ว เดียวนี้คนไทยอายุยืนยาวขึ้นมาก คนไทยโดยทั่วไปมีสุขภาพดีขึ้น เราจะเห็นผู้สูงอายุจำนวนมากขึ้นในสถานที่สาธารณะต่างๆ ภาพสังคมสูงวัยที่เราเห็นกันอยู่ทุกวันนี้ ทำให้คนรุ่นต่อๆ มา ทั้งที่เป็นผู้สูงอายุแล้วและยังไม่มี ได้มองเห็นภาพของตนเองในอนาคต คนรุ่นหลังต่อๆ มาจะมองเห็นชัดเจนว่าตนเองมีโอกาสสูงที่จะมีอายุยืนจนถึง 80-90 ปี แต่ก็รู้ว่าภาพสังคมสูงวัยจะสวยงามไปเสียทั้งหมด ภาพผู้สูงอายุที่ถูกทอดทิ้ง ผู้สูงอายุที่เป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต หรือเจ็บป่วยจนต้องนอนติดเตียงช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ภาพผู้สูงอายุที่สมองเสื่อม เป็นโรคอัลไซเมอร์ ฯลฯ ภาพเหล่านี้ย่อมทำให้คนรุ่นหลังกังวลใจอยู่ไม่น้อย

ผมเคยคุยกับเพื่อนๆ เรื่องชีวิตยามชรา ทุกคนเห็นพ้องกันว่าถ้าตนเองมีอายุยืนยาวไปจนถึง 90-100 ปี แต่อยู่ในสภาพที่นอนเป็นผักอยู่ในเตียง อย่างนั้นก็ขอตายเสียดีกว่า คนเราไม่ว่าจะมีอายุสูงสักเท่าไร แต่ถ้าสมองยังทำงานและสติสัมปชัญญะยังดีอยู่ การต้องเป็นภาระของคนอื่น จะซบถ่าย เข้าห้องน้ำหรือกินข้าวดื่มน้ำเองไม่ได้ ย่อมทำให้รู้สึกเสียศักดิ์ศรีและไม่สบายใจ ทุกคนเห็นตรงกันว่า อายุยืนอย่างมีสุขภาพสำคัญที่สุด และเมื่อถึงช่วงสุดท้ายของชีวิต ก็ขอให้จากไปโดยไม่ต้องผ่านช่วงเวลาที่ต้องทนทุกข์ทรมาน

ผมเชื่อว่าไม่มีใครอยากเผชิญสภาพที่ต้องนอนติดเตียง ช่วยตัวเองไม่ได้ในบั้นปลายของชีวิต ความจริง สภาพเช่นนี้บางครั้งไม่ได้บังเกิดขึ้นโดยธรรมชาติ หากแต่ถูก **"บังคับ"** ให้เป็นไปเช่นนั้น ช่วงสุดท้ายชีวิตของหลายคนถูกยื้อไว้ด้วยเทคโนโลยีและเครื่องมือเวชภัณฑ์ทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ สายระโยงระยาง เช่น ท่อส่งอาหารเข้าร่างกาย ท่อระบายของเสีย สายท่อช่วยหายใจ ช่วยประคองลมหายใจมิให้หมดไปทั้งๆ ที่เขาอาจหมดความรู้สึก หรือจิตวิญญาณอาจจากร่างไปแล้ว

ชาวธิเบตมีความเชื่อเรื่องจิตวิญญาณ ความตายเป็นเรื่องไม่น่ากลัว ความตายเป็นการเปลี่ยนผ่านของจิตวิญญาณจาก

ร่างกายหนึ่งไปกำเนิดเป็นอีกร่างกายหนึ่ง พวกเขาเชื่อว่าร่างกาย  
ของคนเราเปรียบเสมือนเสื้อผ้าอาภรณ์ เมื่อเสื้อผ้าอาภรณ์หมด  
สภาพจนใช้การไม่ได้ จิตวิญญาณก็จากไป การตายจึงเป็นเหมือน  
กับการเปลี่ยนเสื้อผ้าเท่านั้น

ผมกำลังคิดจะทำ **“พินัยกรรมชีวิต”** ไว้สักฉบับ เพื่อแสดง  
เจตนาธรรมณ์ของตนเองว่า ผมไม่ต้องการถูกบังคับให้ชีวิตยืนยาว  
ออกไปอย่างผิดธรรมชาติ เมื่อถึงเวลาวิฤติในช่วงสุดท้ายของชีวิต  
ผมจะเขียนไว้ในพินัยกรรมชีวิตระบุเจตนาให้ผู้เกี่ยวข้องใกล้ชิดทั้ง  
หลายตัดสินใจปล่อยร่างกายของผมให้หมดสภาพไป จิตวิญญาณ  
ของผมจะได้ไปแต่งตัวด้วยเสื้อผ้าอาภรณ์ชุดใหม่

เดี๋ยวนี้ ปีใหม่ไม่มีความสำคัญสำหรับผม ไม่ว่าจะขึ้นปีใหม่  
แบบสากลที่เริ่มต้นในเดือนมกราคม หรือจะเป็นปีใหม่ไทยที่เริ่ม  
ในวันสงกรานต์กลางเดือนเมษายน ต่างก็มีค่าเท่ากับชีวิตเก่าของ  
ผมหมดไปอีกปีหนึ่ง วันนี้ ผมได้เดินทางมาถึงช่วงสุดท้ายของชีวิต  
แล้ว ผมเหลือเวลาอีกราว 4,500 วัน หรืออาจจะอยู่ต่อไปได้อีก  
นานถึงหมื่นวัน หรืออาจผลุนผลันจากไปในวันพรุ่งนี้ มะริณัน  
แต่ไม่ว่าจะเมื่อไร ผมก็ไม่อยากให้มีช่วงเวลาวิฤติที่ต้องนำ  
**“พินัยกรรมชีวิต”** ที่ผมทำไว้มาตีความ ผมอยากให้ตัวเองจากไป  
อย่างสุขสงบและมีศักดิ์ศรี ไม่ทุกข์ทรมานก่อนตาย เช่น นอน  
หลับแล้วหลับไปเลย หรืออยู่ดี ๆ ชีวิตก็วูบดับไป...ผมเชื่อว่าคนเรา

ถ้ายังมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ก็คงคิดคล้ายๆ กัน ที่อยากให้ช่วง  
สุดท้ายของชีวิตเป็นเช่นนี้

จะประพฤติปฏิบัติตัวอย่างไรดีล่ะ เพื่อให้ตัวเองตายอย่างมีคุณภาพ  
สุขสงบ และมีศักดิ์ศรี...ผมถามตัวเอง และอยากให้พวกเราทุกคน  
ถามตัวเองด้วยเช่นกัน.



# ตอนที่ ๓

## สูงวัยแต่ไม่แก่

อายุเป็นเพียงตัวเลข

สำหรับผู้สูงอายุนั้นวัยปลายบางท่าน ความสง่างาม

มีพลัง เปล่งประกายแวววามประดุจอัญมณีล้ำงาม

ยังคงดำรงอยู่เต็มเปี่ยม



ศาสตราจารย์

ดร.ประเสริฐ ณ นคร

ผู้สูงอายุแห่งชาติ ประจำปีพุทธศักราช 2556

เกิดเมื่อวันที่ 21 มีนาคม 2461

ราชบัณฑิต ประเภทประวัติศาสตร์

สาขาโบราณคดี สำนักกรมศาสตร์และการเมือง

และราชบัณฑิต สำนักศิลปกรรม





Kamoltip  
Ch.

## มีโอกาสรับใช้ท่านนักปราชญ์ราชบัณฑิต

เมื่อวันศุกร์ที่ 26 เมษายน 2556 ผมโชคดีย่างยิ่งที่ได้พบกับ  
นักปราชญ์ไทยท่านหนึ่ง

วันนั้น ผมไปร่วมประชุมเรื่องผลกระทบของการเปลี่ยนแปลง  
โครงสร้างประชากร ที่ มส.ผส. (มูลนิธิสถาบันพัฒนาการวิจัย  
ผู้สูงอายุ) จัดขึ้นที่ห้องประชุมใหญ่ สถาบันวิจัยจุฬาภรณ์ ถนน  
วิภาวดีรังสิต การประชุมเริ่ม 9.15 น. ผมไปถึงช้าเล็กน้อย  
เมื่อเวลา 9.30 น. เมื่อไปถึงองค์ปาฐกผู้ได้รับคัดเลือกให้เป็น  
ผู้สูงอายุแห่งชาติ ประจำปี 2556 กำลังกล่าวปราศรัยอยู่บนเวที  
ศาสตราจารย์ ดร.ประเสริฐ ณ นคร กำลังพูดว่าท่านเห็นด้วยกับ  
การขยายอายุเกษียณ จาก 60 ปีเป็น 65 ปี แล้วท่านก็เสนอวิธี  
คิดเงินบำนาญ หากเกษียณก่อนอายุ 65 ปี ท่านพูดถึงว่า

เดี๋ยวนี้คนไทยแก่ช้าลง ท่านย้อนอดีตไปถึงกฎหมายตราสามดวง ในสมัยอยุธยา ต่อมาถึงต้นรัตนโกสินทร์ **“เด็กเจ็ด เดือนเจ็ดสิบ”** ท่านห้ามมิให้เป็นพยานในศาล แสดงว่าในสมัยก่อน ยังให้คนอายุ ถึง 70 ปีจึงนับว่าแก่จนนำมาเป็นพยานในคดีความไม่ได้ นอกจาก นั้นท่านยังเล่าถึงวัตรปฏิบัติของท่านในปัจจุบัน

ผมคงต้องรอคอยการถอดเทปคำปราศรัยในวันนั้นของท่านที่ทาง ผู้จัดคงจัดการให้เสร็จสิ้น แล้วพิมพ์เผยแพร่เป็นวิทยาทานต่อไป

ผมนั่งฟังท่านอาจารย์ประเสริฐฯ กล่าวปราศรัยอย่างตั้งใจ ผม สนใจวิธีที่ท่านบรรยาย ท่านไม่มีโพย จึงไม่ต้องก้มดูโพย พุดไป ได้เรื่อย ๆ ช้า ๆ และขัดถ้อยขัดคำ ไม่ติดขัด ไม่วกวน และ ที่สำคัญ ท่านจบลงเมื่อเวลา 9.45 น. ตามเวลาที่กำหนดไว้ให้ ท่านพุด

คุณหมอบรรลุ ศิริพานิช ประธานมูลนิธิ มส.ผส. ขึ้นไปมอบของที่ระลึกให้ท่านอาจารย์ประเสริฐฯ และได้กล่าวให้ข้อมูลเพิ่มเติม แก่ผู้เข้าร่วมประชุมว่า **“ท่านอาจารย์ประเสริฐ ฒ นคร มีอายุ 94 ปีแล้ว”** ผู้เข้าร่วมประชุมทั้งหมดคงมีความรู้สึกคล้าย ๆ กับผม คือ ประหลาดใจว่าคนอายุปุ่นนี้ ไฉนจึงยังแข็งแรง พุดบรรยาย ได้อย่างชัดเจน ไม่หลงไม่ลืม ยิ่งกว่านั้น ท่านขึ้นลงเวทีได้อย่าง ล่งงาม เพียงมีคนคอยประคองเล็กน้อยเท่านั้น

จากนั้น ผมได้มีโอกาสนั่งกับท่านที่ที่นั่งรับรองในห้องประชุม ฟังการอภิปรายบนเวที ตั้งแต่ต้นจนจบรายการเมื่อเวลา 12.20 น. แล้วยังนั่งกับท่านเมื่อรับประทานอาหารมื้อกลางวัน จนเมื่อรับประทานอาหารเสร็จแล้ว ผมก็อาสาขับรถไปส่งท่านที่สมาคมศิษย์เก่ามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ถนนพหลโยธิน

ผมถือว่าเป็นบุญของตัวที่ได้มีโอกาสใกล้ชิดกับท่านนักปราชญ์ อายุ 94 ปีที่ยังแข็งแรง และความจำยังแจ่มแจ้ง เป็นเวลานานกว่า 4 ชั่วโมง

ผมฟังท่านพูดทั้งที่บนเวทีและข้างล่างเกี่ยวกับการมีสมาธิของท่าน เมื่อเวลาท่านเดิน ท่านจะนับก้าว ท่านเล่าว่าด้วยตัวท่านเล็กท่าน จึงเดิน 3 ก้าวจึงจะได้หนึ่งเมตร ท่านจะวัดระยะทางไปด้วยเสมอ เวลาเดิน สามก้าวเท่ากับหนึ่งเมตร เมื่อปีกลาย (2555) ท่านเดินขึ้นเขากบ ที่เมืองนครสวรรค์ ท่านบอกว่าท่านนับขั้นบันได ตั้งแต่เริ่ม เรื่อยไปจนถึงวัดเขากบ ได้ 200 กว่าก้าว (ท่านบอกจำนวนแน่นอน แต่ผมจำไม่ได้) เมื่อใจอยู่ที่นับขั้นบันได ก็ไม่รู้สึกเหนื่อย การเดินนับก้าวก็เหมือนกัน ท่านถือเป็นการทำสมาธิอย่างหนึ่ง นอกจากนับก้าวเดินแล้ว ท่านยังมีจังหวะในการหายใจอีกด้วย ผมจำได้แต่ว่าให้หายใจช้าๆ ลึกๆ และให้เป็นจังหวะสม่ำเสมอ

ท่านอาจารย์ประเสริฐฯ นับเป็นปราชญ์ที่แท้จริง ท่านรอบรู้ สหวิทยาการ ท่านเป็นนักคณิตศาสตร์โดยพื้นฐาน ท่านแก้ปัญหา คณิตศาสตร์ที่เรียกกันว่า **"ปัญหาที่แก้ไม่ได้"** จนเกิดมี **"เส้นโค้ง ณ นคร"** (Na Nakorn Curve) ขึ้น ท่านแต่งเนื้อร้องเพลงพระราชนิพนธ์ **"ชะตาชีวิต"** และ **"ใกล้รุ่ง"** แต่งเนื้อเพลงประจำ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ท่านเป็นนักประวัติศาสตร์ผู้สนใจ ประวัติศาสตร์สุโขทัย และไทยเหนือ ท่านสนใจตัวอักษรไทย โบราณ ตัวอักษรไทยล้านนา อักษรไทยอหาม และไทยลื้อ ท่านเล่าให้ฟังขณะเดินทางไปสมาคมศิษย์เก่าเกษตรฯ ว่า ท่านเขียนจดหมายถึงศาสตราจารย์ ยอร์ช เซเด เพื่อแสดงความเห็นเกี่ยวกับความไม่น่าจะถูกต้องของคำแปลศิลาจารึกบางคำ ซึ่งตอนนั้นท่านยังไม่มีชื่อเสียงอะไร ศาสตราจารย์เซเด จะไม่สนใจความเห็นท่านเสียก็ได้ แต่ศาสตราจารย์เซเดกลับให้ความสำคัญ จึงได้มีการติดต่อกันสืบต่อมา

ผมนั่งรับประทานอาหารเช้าท่าน เห็นท่านทานทุกอย่าง มีแต่เนื้อเปิดเท่านั้นที่ดูจะเหนียวไปสักหน่อยสำหรับท่าน หน่วยงานอะไรผมจำไม่ได้มาให้ท่านกรอกประวัติเพื่อขอรับการพิจารณาเป็นศิลปินแห่งชาติ ในแบบฟอร์มนั้น ต้องบอกผลงานในรอบสามปีที่ผ่านมา ท่านบ่นว่า **"อายุเท่านี้แล้ว สามปีก่อน จะไปมีผลงานอะไร ผลงานนั้นทำมาตั้งมานานมาแล้ว"**

ผมว่าจริงของท่าน จะมาเอาผลงานสามปีที่ผ่านมาได้อย่างไร  
ระยะหลังๆ นี้ท่านมีบทบาทเป็นเหมือนผู้ให้สติปัญญาแก่คนอื่น  
ไม่ใช่เป็นผู้ผลิตผลงาน เอาผลงานเก่าๆ เมื่อหลายปีก่อนนำมา  
พิจารณาก็ได้ ผมคิดว่าท่านสมควรเป็นศิลปินแห่งชาติสาขาใด  
สาขาหนึ่งนะครับ

มีเรื่องที่ได้รับฟังจากปากท่านอีกมากพอสมควร เช่นเรื่องเขาพระ  
วิหาร ต้นตระกูล ณ นคร เสียงสระวรรณยุกต์ในอักษรไทยโบราณ  
แต่บางเรื่อง ผมก็จับประเด็นได้ไม่ชัดเจนนัก จึงยังไม่กล้าที่จะนำ  
มาเล่าต่อ

ถ้าผมจะแก่ มีอายุถึง 90 กว่าปี ผมก็อยากเป็นผู้เฒ่าที่แข็งแรง  
และไม่หลงลืมอย่างนักปราชญ์ท่านนี้



# คุณพารณ อิศรเสนา ณ อยุธยา

ผู้สูงอายุแห่งชาติ ประจำปีพุทธศักราช 2557

---

เกิดเมื่อวันที่ 10 พฤศจิกายน 2470

ประธาน

คณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ





Kamoltip  
Ch.

## พฤตพิลังคัตถ์จริง

สัมภาษณ์โดย ศุภธิดา ขวณวัน, พอดตา บุญยติรณะ,  
กาญจนา เทียนลาย

อาจารย์ปราโมทย์ ประสาทกุล บรรณาธิการ **"สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2557"** ได้มอบหมายให้พวกเราไปสัมภาษณ์ คุณพารณ อิศรเสนา ณ อยุธยา เพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับข้อคิด ความเห็นของท่านที่มีต่อผู้สูงอายุ และการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของท่าน เรานัดหมายไปพบท่านในปลายวันที่ 6 สิงหาคม 2558

เราทราบจากประวัติของท่านว่าท่านเกิดเมื่อ 10 พฤศจิกายน 2470 ดังนั้น เมื่อวันที่พวกเราไปพบ ท่านมีอายุ 87 ปีเต็มและย่างเข้าสู่ปีที่ 88 แล้ว

ท่านนัดให้พวกเราไปพบที่โรงเรียนครุณสิกขาลัย โรงเรียนแนวคิดนิยมสร้างสรรค์ (constructionism) ที่ท่านเป็นผู้ริเริ่มก่อตั้งขึ้น เมื่อพวกเราไปถึงที่นั่นคหหมาย มีชายหนุ่มอายุรุ่นราวคราวเดียวกับพวกเรากลุ่มหนึ่งรอเข้าพบท่านอยู่เช่นกันพวกเราประหลาดใจที่หนึ่งในกลุ่มนั้นเป็นลูกชายอาจารย์ปราโมทย์ฯ ที่ชื่ออาทิตย์ ประสาทกุล นำทีมทำหนังสือ *“อนุমানวสาร”* ของสมาคมศิษย์เก่าวชิราวุธวิทยาลัย มาสัมภาษณ์ท่าน ผู้เป็นไอวีรุ่นพี่ การสัมภาษณ์ในวันนั้นจึงเป็นไปอย่างสนุกสนาน เพราะผู้สัมภาษณ์ทั้งสองคนรวมกันเข้าก็มีจำนวนถึงสิบคนรวมสัมภาษณ์ผู้อาวุโสเพียงคนเดียว

คุณพารณฯคุยกับไอวีรุ่นน้องวัยหลานและกับพวกเราอย่างเป็นกันเอง ท่านเป็นคนคุยสนุก มีชีวิตชีวา นีหรือคนอายุเกือบเก้าสิบปี เป็นผู้สูงอายุวัยปลายที่ยังดูกระฉับกระเฉง แข็งแรง สีหน้าของท่านดูเปี่ยมความสุขเมื่อท่านเล่าให้พวกเราฟังถึงโรงเรียนเก่าของท่าน ท่านยังมีความจำดีมาก ท่านเล่าเรื่องหน้าที่การงานที่ท่านเคยทำให้พวกเราฟังอย่างภาคภูมิใจ

ในเรื่องการทำงานของผู้สูงอายุ คุณพารณฯให้ความเห็นว่า คนแก่ที่อายุเกิน 60 ปีแล้วและยังมีกำลังวังชา ควรจะทำประโยชน์ให้กับสังคม

“อย่างพวกผม ทำงานในโครงการคลังสมองของสมเด็จพระนางเจ้าฯ ที่สภาพัฒน์ฯ เป็นฝ่ายเลขานุการรวบรวมผู้เกษียณอายุจากหน่วยงานราชการและเอกชนมาจากทุกจังหวัด ทั้ง 77 จังหวัดทั่วประเทศไทย มาทำงานเพื่อสังคมโดยไม่มีค่าตอบแทน คนเกษียณอายุเหล่านี้ก็ทำตัวให้เป็นประโยชน์ได้ ไม่ใช่ไปนอนอยู่กับบ้านเลี้ยงหลาน ทำตัวไม่เป็นประโยชน์อะไร...แต่เราก็ไปบังคับฝืนใจใครไม่ได้ ถ้าบางคนเขาจะเลือกทำแบบนั้น”

คุณพารณฯ เสนอว่า หากต้องการให้ผู้สูงอายุออกมาทำงานจิตสาธารณะ จะต้องมีมูลนิธิช่วยเป็นช่องทางให้ผู้สูงอายุเข้าถึง และรัฐบาลก็ต้องช่วยสนับสนุนด้วย

คุณพารณฯ มองคนหนุ่มสาวสมัยนี้ว่า

“...ฟรุ้งฟริ้งมาก ชอบอะไรที่ง่าย ๆ เรียนอะไรที่ง่าย ๆ หาเงินง่าย ๆ เช่นเป็นดารา นักร้อง อะไรที่ยาก ๆ เช่นเรียนฟิสิกส์ คณิต หรือวิชาอะไรที่ยาก ๆ แบบนี้เด็กรุ่นใหม่เขาไม่เอา ทั้งๆ ที่แบบนี้คืออะไรที่ประเทศต้องการมาก”

ในเรื่องการทำงาน คุณพารณฯ ให้ความสำคัญในเรื่องการแบ่งเวลา ท่านเล่าให้ฟังว่างานของท่านมีมาก แต่ก็ต้องทำให้ไหว ต้องแบ่งเวลาให้ได้

“จากประสบการณ์ของชีวิต เราต้องรู้เลยว่าอะไรที่สำคัญก่อนหลัง ชาติต้องมาก่อน มีบริษัทไหนกล้าเขียนบ้างว่าผลประโยชน์ของประเทศชาติอยู่เหนือผลประโยชน์ทั้งปวงของบริษัท...”

พวกเราได้ถามคุณพารณฯ เรื่องการดูแลตนเองให้มีสุขภาพสมบูรณ์อย่างท่าน

“อย่าประมาทครับ ถ้าเป็นอะไรก็ต้องไปหาหมอ...สุขภาพสำคัญและต้องมาก่อนเสมอ ...ถ้าสุขภาพไม่มา อย่างอื่นจะมาไม่ได้ สุขภาพไม่ดี คุณไปทำงานให้ชาติได้ไหม ก็ไม่ได้..”

คุณพารณฯ ให้ความเห็นเรื่องการเป็นผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพว่า

“วิทยาทานเป็นทานอันสูงสุด ต้องมีเรื่องของความเชื่อมาก่อน ถ้าเชื่อว่าทำดีได้ดี ทำความดีแล้วประโยชน์นั้นจะส่งมา... ก่อนที่ผมจะเป็นผู้ให้ ผมก็เป็นผู้รับมาตลอด เริ่มจากผมรับจากพ่อแม่ รับจากโรงเรียน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เอ็มไอที จากนั้นผมก็ต้องเป็นผู้ให้กับสังคมบ้าง”

คุณพารณฯให้ข้อคิดสำหรับผู้สูงอายุว่า

“ให้ดำเนินชีวิตตามธรรมชาติ เพราะธรรมคือธรรมชาติ  
พระพุทธเจ้าท่านสอนไว้ว่าอย่าประมาท อย่าเบียดเบียนผู้อื่น  
เป็นผู้ให้มีความสุขกว่าเป็นผู้รับ...ต้องเดินตามทางที่พระพุทธเจ้า  
สั่งสอน”



# เจ้าดวงเดือน ณ เชียงใหม่

ผู้สูงอายุแห่งชาติ ประจำปีพุทธศักราช 2558

---

เกิดเมื่อวันที่ 22 พฤษภาคม 2472

ทำงานช่วยสังคมในโอกาสต่างๆ





Kamoltip  
Ch.

## เจ้าหญิงแห่งเวียงพิงค์

สัมภาษณ์โดย ศุภธิดา ขวณวัน, พอดตา บุญยศิริณะ,  
กาญจนา เทียนลาย

เราสามคนได้รับมอบหมายให้เดินทางไปจังหวัดเชียงใหม่ เพื่อสัมภาษณ์แนวความคิดและการใช้ชีวิตของเจ้าดวงเดือน ณ เชียงใหม่ ผู้ได้รับการคัดเลือกให้เป็น “ผู้สูงอายุแห่งชาติ ประจำปี 2558” เพื่อนำมารายงานใน “รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุ ประจำปี 2558” ท่านได้กรุณาให้พวกเราเข้าพบที่บ้านของท่านในเช้าวันอังคารที่ 5 กรกฎาคม 2559

ก่อนเดินทาง เราได้ทราบจากประวัติของท่านแล้วว่าท่านเกิดวันที่ 22 พฤษภาคม 2472 ปัจจุบันท่านจึงมีอายุ 87 ปี อยู่ในรุ่นวัยที่จะเป็นแม่ของแม่ของพวกเราพอดี เราจึงขออนุญาตเรียกท่านว่า “เจ้ายาย”

เราทราบจากการสนทนาว่าวันที่ท่านเกิดเป็นวันพุธเดือนเพ็ญ พระจันทร์เต็มดวง ซึ่งถือว่าเป็นวันมงคลในความเชื่อของชาวพื้นเมืองทางเหนือ ท่านเล่าว่าแต่ก่อนชนชาวกะเหรี่ยงเผ่าหนึ่งจะให้เด็กหญิงที่เกิดวันพุธเดือนเพ็ญเท่านั้นที่จะใส่ห่วงรอบคอเพิ่มต่อขึ้นไปจนกลายเป็น *“สาวกะเหรี่ยงคอยาว”* ที่เรารู้จักกัน

พวกเราทุกคนประทับใจในความสวยงามของท่าน ท่านแต่งกายด้วยชุดไทยสีเขียว สีประจำวันเกิด บุคลิกของท่านดูมีสง่าราศี สมเป็นเจ้าหญิงแห่งเมืองเหนือ แม้ท่านจะเป็นผู้สูงอายุวัยปลายแล้ว แต่ท่านยังดูไม่แก่ ท่านยังมีความจำดี คุณกันรู้เรื่อง ได้ตอบกับพวกเราได้ตรงประเด็น ท่านยังยืนเดินได้คล่องแคล่ว สายตายังดี หูยังได้ยินชัดเจน ท่านให้ความรู้ ความคิด แก่พวกเรามากมาย

ในเรื่องการเกษียณอายุเพื่อหยุดการทำงานนั้น สำหรับท่านแล้ว แม้จะมีอายุสูงจนเกือบถึงหลักเก้าสิบปี ก็ยังไม่หยุดทำงาน

*“ผู้สูงอายุควรจะมีอายุเกษียณหรือไม่ นั่นขึ้นอยู่กับว่าผู้สูงอายุแต่ละคนจะปฏิบัติตัวอย่างไร ขึ้นอยู่กับผู้สูงอายุแต่ละคนจะทำตัวเองให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมส่วนรวมอย่างไร”*

สำหรับตัวท่าน ยังคงทำงานจิตอาสาเพื่อสังคม ท่านได้รับเชิญให้ไปพูดเพื่อกระตุ้นจิตสำนึก ให้แง่คิดที่ดีและเป็นประโยชน์แก่

คนทั่วไป ท่านเน้นเรื่องความเป็นคนไทย ความเป็นคนเมือง และ  
ความเป็นกุลสตรี ท่านเปรียบเทียบภาพลักษณ์ของผู้สูงอายุในอดีต  
กับปัจจุบันให้ฟังว่า

“ผู้สูงอายุสมัยก่อนจะให้ความสำคัญกับการอยู่กับเหย้า  
เฝ้ากับเรือน แต่สมัยนี้ผู้สูงอายุจะเป็นผู้นำทางความคิด คนรุ่น  
หลังควรต้องเอาความคิดเห็นของคนเฒ่าคนแก่มาประกอบด้วย  
เพราะสังคมไทยคำว่าอาวุโสยังมีความจำเป็นอยู่”

ท่านเล่าให้ฟังว่า เมื่อยังสาวก็ทำงานเย็บผู้ชาย ท่านเป็นผู้หญิง  
คนแรกของภาคเหนือที่สอบเข้าเป็นผู้พิพากษาสมทบศาลคดีเด็ก  
และเยาวชนได้ในปี 2513 ท่านเป็นผู้อำนวยการสำนักงานสมาคม  
วางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยภาคเหนือคนแรก ท่านให้  
แนวคิดเรื่องการวางแผนครอบครัวแก่คนรุ่นใหม่ว่า

“การวางแผนครอบครัวเป็นเรื่องที่จำเป็นมากเพราะคน  
รุ่นใหม่มีความเข้าใจ และเคารพต่อความเป็นกุลสตรีน้อยลง  
ไปเรื่อยๆ คิดว่าถ้าคนรุ่นใหม่ใส่ใจในเรื่องนี้ก็จะดีต่อตัวเขาเอง  
ผู้หญิงไทยต้องวางตัวให้เหมาะสมกับวัฒนธรรมไทย...เรื่องการมีคู่  
ของชายหญิงเป็นเรื่องที่เราต้องยอมรับ การวางแผนครอบครัวเป็น  
สิ่งจำเป็นสำหรับชีวิตครอบครัวของคนรุ่นใหม่”

เจ้าดวงเดือนฯให้ข้อคิดเกี่ยวกับหลักในการดำเนินชีวิตประจำวันว่า

“เราจะต้องพยายามเข้าใจโลก ทันโลก ผู้สูงอายุควรทำให้  
ให้สบาย ไม่ไปต่อต้านเรื่องต่างๆเพราะแต่ละยุคสมัยนั้นย่อมมีการ  
เปลี่ยนแปลงไป ผู้สูงอายุต้องวางตัวไปตามการเปลี่ยนแปลงของ  
โลกด้วย”

เมื่อพวกเราขอให้ท่านนิยามคำว่า “**ผู้สูงอายุที่มีคุณค่า**” ท่านจะ  
เน้นเรื่อง

“ความดี ความงาม ความถูกต้อง ที่ผู้สูงอายุปฏิบัติ  
ตน...ถ้าผู้สูงอายุพบกับลูกหลานดีๆ ลูกหลานก็จะรู้สึกว่าคุณสูงอายุ  
พูดจาไพเราะน่าฟัง เขาก็จะจดจำเรา ทั้งเรื่องการพูด การวางตัว  
และการแสดงความคิดเห็น”

เจ้าดวงเดือนฯให้คติสอนใจพวกเราเรื่องความเป็นผู้หญิงว่า

“ความคิดเดิมๆ ที่ว่าเป็นผู้หญิงแล้วจะให้ผู้ชายมาเลี้ยง  
แบบนั้นไม่ใช่แล้ว สมัยนี้ต้องเป็นผู้หญิงที่ทันสมัย ทันโลก  
ทันเหตุการณ์ สมัยนี้ผู้หญิงหาเงินได้เอง และอาจจะเก่งกว่าผู้ชาย  
ด้วยซ้ำไป”

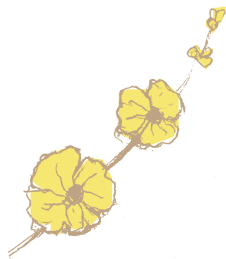
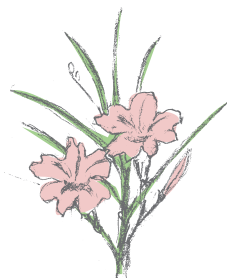
พวกเราารู้สึกได้ว่าเจ้าดวงเดือน ณ เชียงใหม่ เป็นผู้สูงอายุที่ไม่อยากทำตัวให้เป็นภาระกับลูกหลาน ท่านบอกว่าไม่อยากรบกวนลูกหลานมากนัก เวลาต้องการไปไหนมาไหน ถ้าไปเองได้ก็จะไปด้วยตัวเอง

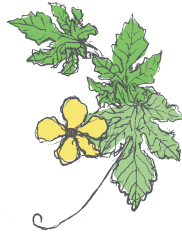
“เราแก่แล้วก็ต้องอยู่อย่างเจียมตัว เราจะต้องไม่ไปรบกวนลูกหลาน เพราะเขาก็มีภาระ มีลูกมีหลานที่ต้องคอยดูแล”

เจ้าดวงเดือนพูดทิ้งท้ายว่า

“ต้องใช้ชีวิตให้คุ้มค่า ความสุขของเจ้ายายคือการได้เป็นมนุษย์ธรรมดาที่มีอยู่มีกิน ได้รับความเป็นมิตรจากผู้คน การได้รับความเป็นมิตรเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เรามีอายุยืน มีความเป็นมิตร ความยิ้มแย้มแจ่มใส พยายามเข้าใจโลก และเข้าใจคนรุ่นใหม่ว่าเขามีความคิดแบบไหนบ้าง ซึ่งคนแก่บางคนเขาไม่พยายามที่จะเข้าใจ เราต้องพยายามปรับตัวให้เข้ากับโลกปัจจุบันให้ได้”

พวกเราใช้เวลาอยู่กับเจ้าดวงเดือนประมาณหนึ่งชั่วโมง ทุกคนเห็นพ้องกันว่าช่างเป็นหนึ่งในชั่วโมงที่มีคุณค่าอย่างยิ่ง







## ดอกไม้ริมทาง

ต้นไม้ ต้นหญ้า ที่ขึ้นอยู่อย่างอิสระตามริมทางข้างถนน

ไม้ต้นเล็กๆ ที่แทรกตัวออกมาจากซอกพื้นหิน

ไม้เลื้อยที่ทอดเถาไปตามรั้ว หรือได้พัวพันไปกับไม้อื่น

ไม้ดอก ไม้ใบที่ปลูกไว้ในกระถาง

ผมปล่อยให้ชื่นชมรูปทรงและลวดลายของพืชพันธุ์ไม้เหล่านี้...

แต่ละใบ แต่ละยอด แต่ละดอก ต่างมีศิลปะที่งดงาม น่ารัก

จนบางครั้ง ผมเชื่อสนิทใจว่า

กิ่งก้านดอกไม้และลีลาการชูช่อทอดยอดของไม้แต่ละชนิด

เป็นเช่นนั้น เพราะมีผู้ออกแบบสร้างสรรค์

ดอกไม้ริมทาง...ก็ดีเหมือนกันนะ





กรมกิจการผู้สูงอายุ  
กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์



สถาบันวิจัยประชากรและสังคม  
มหาวิทยาลัยมหิดล

