



การพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธ  
ในอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์\*  
DEVELOPING THE LIFE POTENTIAL OF THE BUDDHIST ELDERLY  
IN LOMSAK DISTRICT, PHETCHABUN PROVINCE

พระครูประโชติพัชรพงศ์, พระมหาภาควุฒิชัย ภทฺธเมธี และพระครูปริยัติพัชรธรรม

PhraKhruprachotphatcharaphong, Phramahapharkphoom Bhaddamedhi  
and Phrakhrupariyatphatcharatham

วิทยาลัยสงฆ์พ้อขุนผาเมือง เพชรบูรณ์

Pho Khun Pha Mueang Buddhist College, Phetchabun

E-mail: moontadeenoppadol@gmail.com

### บทคัดย่อ

งานวิจัยเรื่องการพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธ อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ ใช้การวิจัยเชิงคุณภาพ โดยศึกษาข้อมูลจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง และเก็บข้อมูลภาคสนามด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกกลุ่มเป้าหมาย 4 กลุ่ม รวม 30 รูป/คน แล้วนำมาวิเคราะห์เชิงพรรณนาด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสภาพปัญหาการส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุเชิงพุทธ 2) ศึกษาการส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุเชิงพุทธของโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดเพชรบูรณ์ และ 3) นำเสนอการพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธในพื้นที่วิจัย

ผลการวิจัยพบว่า สภาพปัญหาศักยภาพผู้สูงอายุเชิงพุทธแบ่งเป็น 5 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านกาย พบความเสื่อมและเจ็บป่วยของร่างกาย 2) ด้านสังคม (ศีล) พบการขาดการรักษาศีล 3) ด้านจิตใจ การมีส่วนร่วมกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุและการฟังพระธรรมเทศนา 4) ด้านปัญญา การเข้าวัดเพื่อนำหลักธรรมมาปรับใช้กับเหตุการณ์ในชีวิต และ 5) ด้านเศรษฐกิจ การมีรายได้ไม่เพียงพอและต้องหาอาชีพเสริม

การส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุเชิงพุทธของโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดเพชรบูรณ์: พบว่า การนำหลักภavana 4 มาปรับใช้ในการส่งเสริมการพัฒนาศักยภาพเชิงพุทธ ในด้านกายภavana ใช้การนั่งสมาธิ การออกกำลังกาย การฝึกโยคะ, ในด้านสังคม (ศีล) ได้ใช้กลุ่มบ่าบัต กลุ่มความเอื้ออาทร กลุ่มกัลยาณมิตรผู้ปฏิบัติธรรมด้วยกัน, ในด้านจิตใจ ได้ใช้การผ่อนคลายแบบต่าง ๆ การฝึกการหายใจ การใช้ดนตรีช่วยบ่าบัต, ในด้านปัญญา ใช้การสวดมนต์ การแผ่เมตตา การฝึกสมาธิวิปัสสนา

การพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์: พบว่า ได้จัดทำแผนการเรียนรู้เพื่อฝึกทักษะการส่งเสริมศักยภาพชีวิตผู้สูงอายุ 4 รูปแบบ คือ รูปแบบการส่งเสริมศักยภาพด้านร่างกาย มีกิจกรรมออกกำลังกาย, รูปแบบการส่งเสริมศักยภาพด้านสังคม (ศีล) มีกิจกรรมฝึกทักษะพัฒนาคุณภาพชีวิต, รูปแบบการส่งเสริมศักยภาพด้านจิตใจ มีการนำพาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน, รูปแบบการส่งเสริมศักยภาพด้านปัญญา มีการฝึกฝนอบรมความรู้ความสามารถในการวิเคราะห์ถูกผิด

**คำสำคัญ:** การพัฒนา; การดำเนินชีวิต; ผู้สูงอายุ

## ABSTRACT

The research titled Development of Buddhist-Oriented Living Potential of the Elderly in Lom Sak District, Phetchabun Province employed a qualitative research design. Data were collected through documentary review and in-depth interviews with four target groups, totaling 30 monks/individuals, and analyzed descriptively using content analysis. The objectives were: (1) to examine the problems in promoting the Buddhist-oriented potential of the elderly, (2) to study the promotion of such potential in the Elderly School of Phetchabun Province, and (3) to propose approaches for developing the Buddhist-oriented living potential of the elderly in the study area.

The findings revealed that the problems of Buddhist-oriented potential could be categorized into five aspects: (1) physical–deterioration and illness of the body; (2) social (sīla)–lack of observing moral precepts among the elderly; (3) mental–participation in elderly club activities and listening to Dhamma preaching; (4) wisdom–visiting temples to apply Buddhist teachings to real-life situations; and (5) economic–insufficient income and the need to find supplementary occupations.

Promoting the potential of the Buddhist elderly of the elderly school Phetchabun Province: Found that the use of the 4 prayers to promote the development of Buddhist potential. In the field of body Use meditation Exercise, yoga practice, in society (precepts), we use the group Country of generosity Kalyanamitta groups who practice Dharma together, in the mind, we use various relaxation methods, breathing training. The use of music to help with intelligence, using prayer, compassion, meditation training

The development of the lifestyle of the elderly, Lom Sak District Phetchabun Province: Found that the learning plan was made to practice the skills to promote life potential of the elderly, 4 forms, namely the promotion of physical potential. There are exercise activities, the form of promoting social potential (precepts). There are activities to practice life skills, improve the quality of the psychological potential. There is a practice of meditation, the form of promoting intellectual potential. There is training, training, knowledge and ability to analyze correctly.

**Keywords;** Development; Way of life; Elderly

## บทนำ

พระพุทธศาสนามุ่งสอนให้พุทธศาสนิกชนเข้าใจความจริงของธรรมชาติ และมีความสามารถในการแก้ปัญหาด้วยตนเอง หากบุคคลปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ย่อมก่อให้เกิดการดำรงชีวิตบนพื้นฐานของศีลธรรม ซึ่งเป็นแนวทางที่สืบต่อกันมาหลายชั่วอายุคน จนถึงช่วงบั้นปลายชีวิต ผู้สูงอายุจึงควรประพฤติปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับหลักธรรมที่เหมาะสมกับวัยของตน หรือที่เรียกว่า “ทางสายกลาง” เพื่อให้ดำรงชีวิตอย่างร่มเย็นและสมดุลง ซึ่งในปัจจุบัน ประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มรูปแบบ โดยหมายถึงผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ตามข้อมูลสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พ.ศ. 2553 พบว่ามีผู้สูงอายุประมาณ 8 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 11 ของประชากรทั้งหมด (สำนักสถิติเศรษฐกิจและสังคม กลุ่มสถิติแรงงาน 2560) การเพิ่ม



จำนวนของผู้สูงอายุส่วนหนึ่งมาจากความก้าวหน้าด้านการพัฒนาประเทศ โดยเฉพาะความก้าวหน้าทาง การแพทย์ที่สามารถดูแลรักษาผู้คนให้หายจากความเจ็บป่วย และมีอายุยืนยาวขึ้น ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพ ชีวิตที่ดีและอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข จะเห็นได้ว่าการเพิ่มขึ้นของประชากรสูงวัยได้นำไปสู่การ เปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางสังคมและเศรษฐกิจ โดยก่อให้เกิดภาวะพึ่งพิงทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว และ สังคม อย่างไรก็ตาม ผู้สูงอายุจำนวนไม่น้อยยังคงมีศักยภาพที่จะสร้างคุณูปการต่อชุมชนและประเทศชาติได้ อย่างมีคุณค่า

การปรับปรุงแผนระยะยาวด้านผู้สูงอายุเป็นระยะ ๆ นั้นเป็นสิ่งจำเป็น เนื่องจากรัฐธรรมนูญแห่ง ราชอาณาจักรไทย พ.ศ. 2560 ได้บัญญัติไว้ในมาตรา 48 และมาตรา 71 ถึงสิทธิและการคุ้มครองที่รัฐพึงมีต่อ ผู้สูงอายุ โดยกำหนดให้ผู้สูงอายุที่ไม่มีรายได้เพียงพอ หรือปราศจากผู้อุปการะเลี้ยงดู ต้องได้รับการช่วยเหลือ การดูแล และการสนับสนุนที่เหมาะสมจากรัฐ อีกทั้งยังระบุให้รัฐต้องดำเนินมาตรการเพื่อเสริมสร้างคุณภาพ ชีวิตของผู้สูงอายุให้สามารถดำรงชีพได้อย่างมีคุณภาพ ขณะเดียวกัน ในปี พ.ศ. 2542 ได้มีการจัดทำ “ปฏิญญา ผู้สูงอายุไทย” ขึ้น ซึ่งถือเป็นพันธกิจร่วมของสังคมและรัฐที่พึงมีต่อผู้สูงอายุ โดยมีสาระสำคัญ 9 ประการ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายแห่งความมั่นคงของสังคม และนำไปสู่การจัดทำ แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545–2564) ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1 พ.ศ. 2552 ซึ่งถือเป็นกรอบยุทธศาสตร์หลักในการพัฒนาศักยภาพ คุ้มครองสิทธิ และจัดสวัสดิการให้กับผู้สูงอายุอย่างบูรณาการและต่อเนื่อง (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2561) เป็น แผนยุทธศาสตร์หลักในการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุ เริ่มต้นตั้งแต่ ปี พ.ศ. 2545 ซึ่งเป็นแผนระยะยาวโดยให้ ความสำคัญต่อ “วงจรชีวิต” และความสำคัญของทุกคนในสังคมที่มีความเกี่ยวพันกับผู้สูงอายุไม่ว่าทางใดก็ทาง หนึ่ง และจะต้องเข้าสู่ระยะวัยสูงอายุตามวงจรชีวิตที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ เพื่อเป็นแนวทางในการจัดการ ให้บริการ และการรองรับกับสถานการณ์ผู้สูงอายุที่มีเพิ่มมากขึ้นในทุกขณะ แม้จะมีแผนผู้สูงอายุแห่งชาติที่ให้ แนวทางการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุของประเทศ และมีการออกพระราชบัญญัติผู้สูงอายุที่สะท้อนความสำคัญ ของงานผู้สูงอายุ ในทางปฏิบัติงานผู้สูงอายุยังขับเคลื่อนไปไม่ได้มาก เพราะขาดการบูรณาการของการทำงาน ด้านผู้สูงอายุ ซึ่งนับเป็นจุดอ่อนที่สำคัญ ประกอบกับพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ ไม่มีการกำหนดบทลงโทษหากไม่ มีการปฏิบัติตาม การเปลี่ยนแปลงรัฐบาลบ่อยครั้ง ทำให้นโยบายผู้สูงอายุไม่มีความต่อเนื่อง อีกทั้งนักการเมือง ในระดับชาติ และระดับท้องถิ่นยังไม่ได้ให้ความสำคัญกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างจริงจัง และ ผู้สูงอายุเองก็ขาดพลังในการต่อรองให้รัฐหรือองค์กรที่เกี่ยวข้องดำเนินการส่งเสริม และพิทักษ์สิทธิของตน การ กำหนดให้เรื่องผู้สูงอายุเป็น “วาระแห่งชาติ” อาจเป็นมาตรการหนึ่งที่เสริมความก้าวหน้า และความมี ประสิทธิภาพของงานด้านผู้สูงอายุ (วิพรรณ ประจวบเหมาะ และคณะ, 2552)

ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงต้องการผู้ดูแลทางด้านจิตใจอย่างมาก ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญยิ่ง เพราะจะต้องปฏิบัติ ตามหลักคำสอนของพระสัมมาสัมมาพุทธเจ้า ที่เรียกว่าพุทธธรรม “พุทธธรรมเป็นการแนะแนวต้นแบบเพราะ การแนะแนวพุทธธรรมนี้ส่งเสริมให้พุทธศาสนิกชนได้รู้จักหลักการดำเนินชีวิตและได้รู้จักการแก้ไขปัญหา ตลอดจนให้รู้จักในเงื่อนไขเหตุปัจจัย” (พระเทพเวที (ป.อ. ปยุตฺโต), 2537) ผู้ที่ปฏิบัติชอบตามแนวทางพุทธ ธรรมจะเกิดภาวะความประพฤติหรือการดำเนินชีวิตที่เรียกว่า มีศีลประกอบแต่กุศลกรรม คือ ไม่มีโลภโกรธ หลงปราศจากอวิชชาตัณหา และอุปาทานมาครอบงำ หรือชักจูงไปในที่ผิด และเป็นการกระทำด้วยใจที่เป็น อิสระ ผลที่ตามมาคือทำให้ผู้ปฏิบัติมีสุขภาพกายดี ไม่มีโรคความไม่โรคหรือความแข็งแรงมีสุขภาพดีเป็น ภาวะที่สมบูรณ์ในตัวเอง ส่วนด้านจิตใจจะเกิดภาวะที่เรียกว่าอัมเมิขันธ์บานปลอดโปร่งโล่งสบายคล่องเบา จะ เป็นประสบการณ์เฉพาะตัวแก่ผู้ปฏิบัติเท่านั้นที่สัมผัสได้ (ระพีพรรณ คำหอม, 2547)

โรงเรียนผู้สูงอายุอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ เป็นหนึ่งในการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุ ซึ่ง มีกลุ่มเป้าหมาย คือ ผู้สูงอายุในอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ โดยมาจากแนวคิดในการต้องการพัฒนางาน



การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ เพื่อตอบสนองนโยบายการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ภายใต้บริบทท้องถิ่นอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ โดยดำเนินการตามรายละเอียด ด้านการสร้างเสริมสุขภาพ และกระบวนการพัฒนา และการจัดการเพื่อการใช้ และพัฒนา ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการที่จะศึกษาการพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ โดยการค้นหาปัญหาที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุในพื้นที่ จากนั้นก็จัดการประชุมร่วม ออกแบบกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ และวางแผนการปฏิบัติกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ เพื่อเป็นการสนองตอบต่อความต้องการเพื่อส่งเสริมการเตรียมความพร้อมเมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ และมีประสิทธิภาพ นำไปสู่การเตรียมความพร้อม เพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย ผ่านรูปแบบการดูแลสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในระยะยาวโดยชุมชน ที่สอดคล้องกับสภาวะการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างประชากร การเปลี่ยนแปลงของสังคม และเหมาะสมกับบริบทของสังคมไทย เพื่อนำไปสู่ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายต่อไป

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาการส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุเชิงพุทธ
2. เพื่อศึกษาการพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์
3. เพื่อนำเสนอการพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์

### วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) แบ่งออกเป็น 3 ส่วนคือ คือ 1) การวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary research) การวิจัยในลักษณะนี้ผู้วิจัยจะศึกษาข้อมูลเอกสารที่ผู้วิจัยเก็บข้อมูลแล้ว 2) การสัมภาษณ์ (Interview research) ผู้วิจัยนำแบบสัมภาษณ์ ไปสัมภาษณ์กลุ่มพื้นที่หลักที่เกี่ยวกับการพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสักอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ และ 3) แบบเชิงปฏิบัติการ (Action research) ผู้วิจัยจะใช้กระบวนการเชิงชุมชน ได้แก่ พระสงฆ์ ผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ ครูผู้สอน/วิทยากร ผู้นำชุมชน และผู้สูงอายุ สนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) เพื่อกำหนดการพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ โดยเป็นลักษณะของเครือข่าย และมีขั้นตอนดังนี้

1) การวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary research) ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการรวบรวมข้อมูลจากแหล่งเอกสารต่าง ๆ ทั้งที่เป็นคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ตำราทางวิชาการ รวมถึงเอกสารงานวิจัยและบทความที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนวารสาร และสื่ออิเล็กทรอนิกส์ที่สามารถเข้าถึงได้ มีการศึกษาทบทวนจากเอกสารหลายประเภท เช่น สารนิพนธ์ วิทยานิพนธ์ รายงานการวิจัย บทความและเอกสารวิชาการ รวมทั้งข้อมูลจากหน่วยงานที่มีบทบาทเกี่ยวข้องกับการพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธ ในพื้นที่อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์

2) การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interviews) ผู้วิจัยได้ใช้ข้อมูลที่ได้สังเคราะห์จากเอกสารประกอบการกำหนดประเด็นคำถามวิจัย ก่อนจะลงพื้นที่เก็บข้อมูลภาคสนาม โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) กับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก ซึ่งครอบคลุมทั้งประชาชน ผู้บริหารองค์กร และบุคคลที่เกี่ยวข้อง เนื้อหาการสัมภาษณ์มุ่งเน้นประเด็นสำคัญ ได้แก่ แนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบการส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุเชิงพุทธ การดำเนินชีวิตที่เหมาะสมในวัยสูงอายุ แนวคิดเกี่ยวกับโรงเรียนผู้สูงอายุ ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง



กับการส่งเสริมศักยภาพ ตลอดจนการสำรวจสภาพปัจจุบัน ปัญหา และทัศนะของผู้มีส่วนเกี่ยวข้องต่อการพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธในอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์

3) มีส่วนร่วม (Participatory research) โดยการแบ่งกลุ่มและลงพื้นที่สำรวจผู้สูงอายุอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ เพื่อหาข้อมูลเกี่ยวกับองค์ความรู้พื้นที่ศึกษาการพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสัก ที่จะนำมาสังเคราะห์ให้ได้ข้อมูลที่ชัดเจน แล้วนำไปสร้างรูปแบบการส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุเชิงพุทธของโรงเรียนผู้สูงอายุอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ โดยเน้นการทำงานวิจัยมีส่วนร่วม (Participatory Research) มีขั้นตอน ดังนี้

**ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาวิเคราะห์และวางแผนเบื้องต้น** เริ่มจากการร่วมกันสำรวจ วิเคราะห์ และประเมินข้อมูลเกี่ยวกับการพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธในพื้นที่อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ โดยมุ่งจัดลำดับความสำคัญและความต้องการที่แท้จริง จากนั้นจึงกำหนดกรอบและแนวทางแผนงานวิจัยเพื่อใช้เป็นทิศทางหลักของการดำเนินงาน

**ขั้นตอนที่ 2 การคัดเลือกพื้นที่และวางแผนทางปฏิบัติ** ทำการคัดเลือกชุมชนเป้าหมายและรวบรวมข้อมูลเชิงพื้นที่ เพื่อนำมาวิเคราะห์ร่วมกัน พร้อมเปิดเวทีอภิปรายเพื่อกำหนดนโยบาย วัตถุประสงค์ วิธีการดำเนินงาน และแนวทางปฏิบัติ รวมทั้งระบุประเภทและแหล่งที่มาของทรัพยากรที่จะใช้สนับสนุนโครงการ

**ขั้นตอนที่ 3 การดำเนินงานพัฒนาร่วมกับชุมชน** จัดให้มีการลงมือปฏิบัติจริงโดยเปิดโอกาสให้ประชาชนเข้ามามีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ ภายใต้การสนับสนุนจากทั้งหน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชน เพื่อขับเคลื่อนการพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธในพื้นที่

**ขั้นตอนที่ 4 การจัดสรรผลประโยชน์จากการวิจัย** ร่วมกันกำหนดแนวทางการแบ่งปันผลลัพธ์ และประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมวิจัยให้กับชุมชนและผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง เพื่อให้เกิดการใช้ประโยชน์อย่างทั่วถึงและเป็นธรรม

**ขั้นตอนที่ 5 การประเมินผลและปรับปรุงพัฒนา** ดำเนินการประเมินผลทั้งด้านกระบวนการ และผลลัพธ์ว่าบรรลุตามวัตถุประสงค์หรือไม่ พร้อมวิเคราะห์ปัญหา อุปสรรค และข้อจำกัด เพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไขอย่างทันทั่วทั้ง ขณะเดียวกันยังเปิดโอกาสให้ชุมชนได้มีส่วนร่วมทั้งในการพัฒนาและการอนุรักษ์ เพื่อสร้างรากฐานแห่งความยั่งยืนของการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุเชิงพุทธในพื้นที่

## สรุปผลการวิจัย

การพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ โดยอาศัยตามหลักทฤษฎี 4 ดังนี้

1) รูปแบบการส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุด้านร่างกาย (กายภาพ) ด้านร่างกาย กายภาพ การพัฒนาอินทรีย์ คือ การฝึกใช้อินทรีย์ให้เป็นประโยชน์แก่ชีวิตไม่ใช่อินทรีย์ให้เกิดโทษ ฉะนั้น การดำเนินชีวิตต้องมีกายภาพ ซึ่งไม่ใช่เฉพาะฝึกให้ร่างกายเติบโต แข็งแรง มีสุขภาพดีเท่านั้น แต่ต้องพัฒนาให้ใช้อินทรีย์เป็นนอกจากนั้นการพัฒนาทักษะต่าง ๆ ในทางอาชีพก็รวมอยู่ในข้อนี้ด้วย ผู้สูงอายุอำเภอหล่มสักจังหวัดเพชรบูรณ์ เป็นไปตามความเสื่อมสมองเสื่อม และการป้องกัน มีทัศนคติที่ดีต่อการทำกิจกรรมป้องกันการหกล้ม และภาวะสมองและทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง โดยใช้แผนการสอนที่ 4 กิจกรรมป้องกันการหกล้มครั้งที่ 3 เพิ่มความแข็งแรง และการใช้ร่างกายทำงานมากเกินไปปรับประทานอาหารดูแลรักษาสุขภาพร่างกายตนเองอยู่เสมอ ตรวจโรคประจำปีทุกครั้งฟังคำแนะนำของแพทย์หรือบุคคลที่เข้ามาให้ความรู้ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ

2) รูปแบบการส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุด้านสังคม (ศีลภาวนา) รูปแบบการประพฤติปฏิบัติในการรักษาศีล 5 โดยการเว้นจากการฆ่าสัตว์ และการเบียดเบียนชีวิตผู้อื่นเว้นจากการลักทรัพย์ ลักขโมย และเอาสิ่งของผู้อื่นมาครอบครองอย่างไม่ถูกต้อง ห้ามประพฤติไม่เหมาะสมในทางเพศ ไม่ประพฤติผิดในกามผิดลูกเมียผู้อื่น ห้ามโกหก พูดเท็จและ ละเว้นจากการดื่มสุรายาเมา อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท

เมื่อนำศีล 5 ที่เราเคยรู้จักกันดีอยู่แล้วในฐานะของข้อบัญญัติหรือคำสอนในศาสนาพุทธมาเปรียบเทียบกับข้อกฎหมายที่ยกตัวอย่าง จะเห็นได้ว่าศีล 5 หรือเบญจศีล ที่เรารู้จักกันดีนั้น มีความครอบคลุมการใช้ชีวิตในหลายมิติ ดังนั้นไม่ว่าจะเป็นผู้ที่นับถือพุทธศาสนา หรือต่างศาสนา หรือแม้กระทั่งไม่นับถือศาสนาใด ๆ การปฏิบัติตามศีล 5 ล้วนมีประโยชน์ทั้งสิ้น และหากผู้คนในสังคมยึดหลักนี้ก็จะช่วยให้สังคมเกิดความสงบสุขร่มเย็นได้ มีการจัดทำแผนการเรียนรู้หลักสูตรเพื่อฝึกทักษะพัฒนาศักยภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสังคม แผนการสอนที่นำมาใช้ แผนการสอนที่ 24 ศึกษาคุณงามสิ่งแวดลอมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุแผนการสอนที่ 20 กฎหมายและสิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุแผนการสอนที่ 25 จิตอาสาเพื่อชีวิตและสังคม (กิจกรรมสาธารณะประโยชน์เยี่ยมผู้ป่วยติดเตียง ผู้พิการกิจกรรมทางศาสนา) แผนการสอนที่ 21 เศรษฐกิจพอเพียงจากกิจกรรมช่วยให้ผู้สูงอายุอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดีมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน มีน้ำใจ โอบอ้อมอารี มีระเบียบวินัยรู้จักช่วยเหลือผู้อื่น

3) รูปแบบการส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุด้านจิตใจ (จิตตภาวนา) รูปแบบการเจริญจิตหรือพัฒนาจิต คือฝึกอบรมพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วย คุณธรรม เช่น มีเมตตา กรุณา ขยันหมั่นเพียร อุตทน มีสมาธิ และสดชื่น เป็นสุข ผ่องใสเป็นต้นผู้สูงอายุส่วนมากจะเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ เช่นงานบุญประจำปีของหมู่บ้าน ประเพณีบุญบั้งไฟ วันแห่เทียนเข้าพรรษา และฟังพระธรรมเทศนา ในวันธรรมสวนะ จึงทำให้มีจิตใจที่ดีมีความเมตตา กรุณา ต่อสรรพสัตว์ ไม่เบียดเบียน ผู้อื่นหรือทำให้ตนเองเดือดร้อน นำไปสู่การพัฒนาการเจริญงอกงาม ด้านกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และ ด้านปัญญา จิตภาวนา คือ การพัฒนาจิตใจ การฝึกอบรมจิตใจทำให้จิตใจคิดแต่สิ่งดี ๆ เป็นจิตที่มีเมตตา กรุณา มีความอดทนมีความสุข จิตใจก็จะส่งผลดีออกมาทางร่างกาย เช่น ไมโกรธ ไม่เครียด ช่วยทำให้มีสุขภาพดี มีการจัดทำแผนการสอน เพื่อฝึกทักษะพัฒนาศักยภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสังคม แผนการสอนที่นำมาใช้คือ 1) แผนการสอนที่ 13 กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตสำหรับผู้สูงอายุเพื่อให้เข้าใจกรอบแนวคิดเรื่องความสุข 5 มิติ เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีทักษะส่งเสริมความสุข 5 มิติ 1. สุขสบาย 2. สุขสนุก 3. สุขสง่า 4. สุขสว่าง 5. สุขสงบ 2) แผนการสอนที่ 25 จิตอาสาเพื่อชีวิตและสังคม (กิจกรรมสาธารณะประโยชน์เยี่ยมผู้ป่วยติดเตียง ผู้พิการ) เพื่อให้ผู้สูงอายุมีจิตอาสา และทำกิจกรรมทางสังคม ศาสนาและสาธารณประโยชน์ และได้จัดทำแผนการเรียนรู้หลักสูตรเพื่อฝึกทักษะพัฒนาศักยภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสังคมแผนการสอนที่นำมาใช้ แผนการสอนที่ 13 กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตสำหรับผู้สูงอายุแผนการสอนที่ 15 กิจกรรมฝึกทักษะทางสังคม ครั้งที่ 1 : การเดินรำ (ตามบริบทของผู้สูงอายุ) แผนการสอนที่ 16 กิจกรรมฝึกทักษะทางสังคม ครั้งที่ 2: การร้องเพลงแผนการสอนที่ 18 กิจกรรมกลุ่ม ครั้งที่ 2 : การแสดงกลุ่มแผนการสอนที่ 19 การนวดแผนไทย/ธรรมชาติบำบัด

4) รูปแบบการส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา) รูปแบบการเจริญปัญญาหรือพัฒนาปัญญา คือ ฝึกอบรมพัฒนาปัญญาให้เจริญงอกงามจนเกิดความรู้แจ้งชัดตามเป็นจริง โดยรู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นรู้เท่าทันเห็นแจ้งโลก และชีวิตตามสภาวะสามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลส และปลอดพ้นจากความทุกข์ มีชีวิตเป็นอยู่แก้ไขปัญหานอกจากนี้ โรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ ได้จัดทำแผนการสอน เพื่อฝึกทักษะพัฒนาศักยภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสังคมแผนการสอนที่นำมาใช้ คือ 1) แผนการสอนที่ 8 กิจกรรมป้องกันสมองเสื่อม Program com เพื่อทำกิจกรรมป้องกันภาวะสมองเสื่อมโดยใช้ Microsoft Power point 2) แผนการสอนที่ 9 กิจกรรมป้องกันสมองเสื่อมครั้งที่ 3 Program com

เพื่อทำกิจกรรมป้องกันภาวะสมองเสื่อมโดยใช้ Microsoft Office Excel จัดทำบัญชีครัวเรือนและนำเสนอเป็นรูปกราฟ 3) แผนการสอนที่ 10 กิจกรรมป้องกันสมองเสื่อมครั้งที่ 4 Line, Calendar เพื่อทำกิจกรรมป้องกันภาวะสมองเสื่อมโดยใช้ Line และ Calendar ผ่านสมาร์ทโฟน 4) แผนการสอนที่ 19 การนวดแผนไทย/ธรรมชาติบำบัดเพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับศาสตร์การนวดแผนไทย และธรรมชาติบำบัด สามารถปฏิบัติการนวดแผนไทยเพื่อการดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัวได้ 5) แผนการสอนที่ 23 กิจกรรมฝึกอาชีพหรืองานฝีมือ (OTOP ตามบริบทของพื้นที่) เพื่อให้ผู้เรียนฝึกอาชีพตามความสนใจและความถนัด เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำไปประกอบอาชีพหรือหารายได้เสริม

### อภิปรายผลการวิจัย

**ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 1** พบว่า การส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุเชิงพุทธยังคงเผชิญกับปัญหาและข้อจำกัดสำคัญในหลายมิติ ซึ่งสามารถจำแนกได้เป็น 5 ประการ ได้แก่ 1) มิติด้านร่างกาย ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีข้อจำกัดด้านสุขภาพตามวัย อาทิ อาการปวดหลัง ปวดเอว ความเสื่อมของข้อเข่า และโรคกระดูกเสื่อม ซึ่งล้วนส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันและการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ 2) มิติด้านสังคม ลักษณะการอยู่ร่วมกันในชุมชนมีแนวโน้มเป็นปัจเจกมากขึ้น ผู้สูงอายุมักมีความคิดเห็นไม่สอดคล้องกัน เกิดการเอารัดเอาเปรียบ และแสดงพฤติกรรมที่สะท้อนถึงความเห็นแก่ตัว ทำให้บรรยากาศทางสังคมไม่เอื้อต่อการเกื้อกูลกันอย่างแท้จริง 3) มิติด้านจิตใจ ผู้สูงอายุจำนวนมากไม่กล้าหาญโอกาสในการฝึกฝนด้านการดำเนินชีวิต ทั้งการสร้างแรงจูงใจ การพัฒนากำลังใจ และการได้รับการสนับสนุนที่เหมาะสม นอกจากนี้ยังพบความกังวลเกี่ยวกับการถูกทอดทิ้ง ซึ่งส่งผลกระทบต่อความมั่นคงทางอารมณ์และคุณภาพชีวิต 4) มิติด้านปัญญา ข้อจำกัดทางการศึกษาในอดีต เช่น การศึกษาจบเพียงชั้นประถมศึกษาตอนต้น หรือออกจากโรงเรียนก่อนเวลาอันควรเพื่อช่วยเหลือครอบครัว ทำให้ผู้สูงอายุจำนวนมากขาดโอกาสทางการเรียนรู้ ส่งผลให้ไม่คุ้นเคยกับการเข้าวัดฟังธรรม ขาดสติ ความเพียร และความศรัทธาอย่างต่อเนื่อง ตลอดจนมีความรู้ไม่เพียงพอในการรับมือกับความเปลี่ยนแปลงของสังคมและชีวิต อันนำไปสู่ความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าในบางกรณี 5) มิติด้านเศรษฐกิจ ผู้สูงอายุประสบปัญหาด้านรายได้ โดยส่วนใหญ่พึ่งพาเบี้ยยังชีพหรือเงินอุดหนุนจากบุตรหลานเป็นหลัก อย่างไรก็ตาม บุตรหลานเองต้องเผชิญภาวะเศรษฐกิจถดถอยและการว่างงาน อีกทั้งยังจำเป็นต้องย้ายถิ่นฐานไปทำงานในเมืองใหญ่ ทำให้ผู้สูงอายุต้องดูแลตนเองมากขึ้นและขาดหลักประกันทางเศรษฐกิจที่มั่นคง

**ผลลัพธ์หลังการประยุกต์ใช้หลักธรรม** เมื่อผู้สูงอายุได้มีโอกาสนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน พบว่าสุขภาพกายและใจมีแนวโน้มพัฒนาขึ้น ส่งผลให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมและพิธีกรรมประเพณี เช่น งานวัด งานบวช หรืองานบุญต่าง ๆ ได้มากขึ้น การมีส่วนร่วมดังกล่าวช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดเครือข่ายทางสังคม เกิดกลุ่มเพื่อนสูงวัยที่ได้พบปะ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และสร้างกำลังใจซึ่งกันและกัน

จากผลการวิจัยที่พบว่า ผู้สูงอายุมีปัญหา 5 ด้าน ได้แก่ ร่างกาย สังคม จิตใจ ปัญญา และเศรษฐกิจ สะท้อนถึงความท้าทายรอบด้านที่ผู้สูงอายุต้องเผชิญ แต่เมื่อมีการนำ หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน พบว่าช่วยพัฒนาทั้งสุขภาพกาย จิตใจ และความสัมพันธ์ทางสังคม อีกทั้งยังช่วยสร้างช่องทางเศรษฐกิจใหม่ ๆ ผ่านการปรับตัวในยุคดิจิทัล เช่น การขายของออนไลน์ ผลดังกล่าว สอดคล้องกับงานวิจัยของสมศรี รุ่งแสงทอง (2565) ที่เสนอว่า การพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุสามารถทำได้ด้วย หลักภavana 4 ได้แก่ กายภavana คีลภavana จิตตภavana และปัญญาภavana ซึ่งครอบคลุมการดูแลทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา การประยุกต์หลักธรรมนี้ช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสามารถในการปรับตัว เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม และดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ



นอกจากนี้ยัง สอดคล้องกับงานวิจัยของอุบลวรรณ ภวกันันท์ และคณะ (2019) ที่ชื่อว่า “วัด” มีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมผู้สูงอายุให้ดำเนินชีวิตอย่างอิสระและมีคุณค่า โดยผ่านกิจกรรมด้านศาสนา สังคม และการศึกษา วัดยังเป็นศูนย์กลางในการจัดกิจกรรมที่ผู้สูงอายุสามารถมีส่วนร่วม สร้างความสัมพันธ์ทางสังคม และได้รับการสนับสนุนด้านเศรษฐกิจและสุขภาพ

นอกจากนี้ยัง สอดคล้องกับงานของสุรางค์ ไคว์ตระกูล ที่พบว่าผู้สูงอายุประสบปัญหาใน 3 ด้าน คือ การเปลี่ยนแปลงทางกาย ทางสังคม และทางจิตวิทยา โดยเสนอแนวทางการแก้ไขผ่านการปฏิบัติธรรมและการนั่งสมาธิ ซึ่งสอดคล้องกับผลการรักษาทางการแพทย์ของ Benson แห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ที่ชี้ว่า การทำสมาธิช่วยให้ผู้ป่วยโรคหัวใจและความดันโลหิตสูงมีอาการดีขึ้น และยังช่วยยืดอายุผู้ป่วยโรคมะเร็งเมื่อใช้ร่วมกับการรักษาด้วยยา (สุรางค์ ไคว์ตระกูล, 2536) ผลเหล่านี้ชี้ให้เห็นว่า การบูรณาการหลักธรรมทางพุทธศาสนากับวิธีการทางวิทยาศาสตร์การแพทย์สามารถช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีขึ้น ทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ อันนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน

**ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 2** จากการศึกษา พบว่าผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งมิได้เข้าร่วมกิจกรรมของชมรมหรือโรงเรียนผู้สูงอายุ เนื่องจากภาระด้านการประกอบอาชีพเพื่อยังชีพ ทำให้ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาหรือเข้าวัดฟังธรรมได้เช่นเดียวกับกลุ่มผู้สูงอายุที่มีเวลาว่าง อย่างไรก็ตาม เมื่อได้รับข้อมูลจากเพื่อนบ้านเกี่ยวกับประสบการณ์เชิงบวกในการเข้าร่วมกิจกรรม จึงเกิดแรงบันดาลใจและการชักชวนต่อเนื่องจากคนใกล้ชิด ส่งผลให้ผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งเริ่มเข้าร่วมกิจกรรมและเรียนรู้จากเพื่อนสมาชิกในด้านต่าง ๆ อาทิ การประกอบอาชีพเสริม การเข้าวัดฟังธรรม และการมีส่วนร่วมในงานบุญประเพณี ซึ่งล้วนสะท้อนถึงพัฒนาการด้านศักยภาพการดำเนินชีวิตที่ก้าวหน้าอย่างเป็นลำดับ

นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังชี้ให้เห็นว่า การน้อมนำหลัก ภาวนา 4 มาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ ได้แก่ ภาวนา: การปฏิบัติธรรมควบคู่กับการดูแลสุขภาพ เช่น การออกกำลังกายและการปฏิบัติทางกายที่เหมาะสม ช่วยส่งเสริมความแข็งแรงและสมดุลของร่างกาย ศิล ภาวนา: การรักษาศีลสัมพันธ์โดยตรงกับการส่งเสริมสุขภาพ ทั้งด้านร่างกายและสังคม เพราะการประพฤติปฏิบัติอยู่ในศีลทำให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการดำเนินชีวิตที่เป็นระเบียบและเกื้อกูลต่อผู้อื่น จิตภาวนา: การฝึกสมาธิและการบำบัดทางจิต เช่น สมาธิบำบัดหรือสัจจกิริยาบำบัด เป็นปัจจัยที่ช่วยสร้างความสงบทางใจ เพิ่มความมั่นคงทางอารมณ์ และส่งเสริมการมีชีวิตที่ยืนยาวพร้อมคุณภาพ ปัญญาภาวนา: การพัฒนาความสามารถในการคิดวิเคราะห์และการใช้เหตุผล ทำให้ผู้สูงอายุมีความรอบรู้ เข้าใจความเป็นไปของชีวิตและสังคม สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงและดูแลตนเองได้อย่างเหมาะสม

ผลการวิจัยนี้ สอดคล้องกับงานของเจริญ นุชนิยม (2561) ที่ชี้ว่าการบูรณาการหลักพุทธธรรม เช่น จักร 4 และภาวนา 4 ผ่านกิจกรรมฝึกสมาธิ ฟังธรรม และส่งเสริมสุขภาพ สามารถทำให้ผู้สูงอายุพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งด้านกาย ศิล จิต และปัญญา ส่งผลให้สุขภาพแข็งแรงและปรับตัวกับสังคมได้ดีขึ้น อีกทั้งยังสอดคล้องกับ ประยงค์ จันทรแดง (2561) ที่เน้นการให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม ศาสนา และสุขภาพ พบว่าผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมสามารถลดความรู้สึกลดเดี่ยว มีความสุขทางใจ และก่อให้เกิดความเข้มแข็งในชุมชน ดังนั้น การน้อมนำหลักพุทธธรรม โดยเฉพาะ ภาวนา 4 ไม่เพียงช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีขึ้น แต่ยังสร้างแรงบันดาลใจให้ผู้สูงอายุที่ไม่เคยเข้าร่วมกิจกรรมเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าและสมดุลมากขึ้น ทั้งในระดับปัจเจก ครอบครัว และชุมชน

และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของพระครูใบฎีกาโสภณ กิจจสาร (จันทร์เพ็ญ) ได้ทำวิจัยเรื่อง “การประยุกต์หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวันของกลุ่มผู้สูงอายุ ในเขตตำบลบ้านหว้า อำเภอมือง จังหวัดขอนแก่น” ผลของการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุคือ บุคคลที่สูงวัยตามสภาพอายุที่เปลี่ยนไป



จากที่แข็งแรงเป็นอ่อนแรง เป็นต้น สภาพจิตใจที่มีสติปัญญาลดน้อยลงสภาพสังคมถูกสังคมลบบาทหลง ผู้สูงวัยได้ปฏิบัติตนเองเพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นทั้งทางครอบครัว ร่างกาย และจิตใจเพื่อเป็นการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวัน ได้แก่ ผู้สูงวัยได้ปฏิบัติตนเพื่อให้เข้าถึงความจริงหรือคำสอนที่เป็นแก่นพุทธธรรม ซึ่งช่วยให้ตนสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข กล่าวคือผู้สูงวัยได้ประยุกต์หลักพุทธธรรม ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันดังนี้ 1) หลักไตรลักษณ์ 2) หลักอริยสัจ 4 3) หลักบุญ บาป กรรม 4) หลักพรหมวิหาร 5) หลักเบญจศีล เบญจธรรม 6) หลักอบายมุข 6 และ 7) หลักสังคหวัตถุ 4 (พระครูใบฎีกาโสภณ กิจจสาโร (จันทร์เพ็ญ), “การประยุกต์หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนาใช้ในชีวิตประจำวันของกลุ่มผู้สูงวัย ในเขตตำบลบ้านหว้า อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2553).

**ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 3** พบว่า ผู้สูงอายุมิพัฒนาการด้านศักยภาพการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม โดยในช่วงแรกผู้สูงอายุหลายคนยังขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวัน ส่งผลให้ดำเนินชีวิตอย่างประมาท เช่น ไม่ยึดถือศีล 5 เป็นแนวทางเบื้องต้น บางคนยังข้องเกี่ยวกับอบายมุข อันเป็นเหตุแห่งความเสื่อม เช่น การดื่มสุรา การเที่ยวกลางคืน การใช้จ่ายอย่างฟุ่มเฟือย รวมถึงการพนันออนไลน์ ซึ่งก่อให้เกิดความสูญเสียทั้งทรัพย์สินและชื่อเสียง อีกทั้งยังมีผู้สูงอายุบางส่วนที่ไม่ประกอบอาชีพ ทำให้ขาดรายได้เลี้ยงดูครอบครัว

อย่างไรก็ตาม เมื่อผู้สูงอายุเริ่มน้อมนำหลักธรรมมาปรับใช้ จึงทำให้เกิดการพัฒนาศักยภาพในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นระบบมากขึ้น โดยเฉพาะการนำ หลักโยนิโสมนสิการ มาเป็นแนวทางคิดอย่างมีเหตุผล รอบคอบ และพิจารณาด้วยปัญญา ทำให้สามารถตัดสินใจได้อย่างเหมาะสม ส่วนการนำ หลักมัชฌิมาปฏิปทา หรือทางสายกลางมาประยุกต์ใช้ ส่งผลให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตอย่างพอดี ไม่ตึงหรือหย่อนเกินไป รู้จักประหยัดและเสียสละเพื่อประโยชน์ส่วนรวมนอกจากนี้ การใช้ อิทธิบาท 4 ยังช่วยส่งเสริมความสำเร็จทั้งด้านการงานและการดำเนินชีวิต โดยผู้สูงอายุสามารถพัฒนาได้จากการมีฉันทะ (ความพอใจในสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสม), วิริยะ (ความเพียร), จิตตะ (ความตั้งใจเอาใจใส่) และวิมังสา (การพิจารณาไตร่ตรอง) ขณะเดียวกัน การน้อมนำ ฆราวาสธรรม 4 ได้แก่ สัจจะ ทมะ ขันติ และจาคะ ก็มีบทบาทสำคัญในการสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น เพราะช่วยให้ผู้สูงอายุมีความซื่อสัตย์ ผิฝตนเอง อดทนต่ออุปสรรค และรู้จักเสียสละเพื่อประโยชน์สังคม โดยเฉพาะการมีส่วนร่วมในกิจกรรมจิตอาสาและงานสาธารณประโยชน์ต่าง ๆ โดยสรุป การประยุกต์ใช้หลักธรรมเหล่านี้ส่งผลให้ผู้สูงอายุสามารถยกระดับศักยภาพในการดำเนินชีวิตทั้งด้านกาย จิตใจ และสังคมอย่างสมดุล พร้อมทั้งดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าและมั่นคงมากขึ้น

ผลการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุมิพัฒนาการด้านศักยภาพการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างมีนัยสำคัญ โดยในช่วงแรกผู้สูงอายุจำนวนไม่น้อยยังขาดความรู้ความเข้าใจในการน้อมนำหลักธรรมมาใช้ในชีวิตประจำวัน ส่งผลให้ดำเนินชีวิตอย่างประมาท ไม่ยึดถือศีล 5 เป็นพื้นฐาน และยังข้องเกี่ยวกับอบายมุข เช่น การดื่มสุรา การพนัน หรือการใช้จ่ายฟุ่มเฟือย ซึ่งก่อให้เกิดความเสื่อมทั้งด้านทรัพย์สินและคุณภาพชีวิต ทั้งยังมีผู้สูงอายุบางส่วนที่ไม่ประกอบอาชีพ ทำให้ขาดรายได้เลี้ยงดูครอบครัว สอดคล้องกับงานวิจัยของพระนิเวศน์ วิสุทโธ (สาลิ) และคณะ (2567) ที่พบว่าผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลนาป่าประสบปัญหาการเข้าถึงสวัสดิการและบริการที่ยังไม่ทั่วถึง โดยเฉพาะการจ่ายเบี้ยยังชีพและการให้ความรู้ด้านสุขอนามัยและการออม

อย่างไรก็ตาม เมื่อผู้สูงอายุเริ่มน้อมนำหลักธรรมมาใช้ เช่น หลักโยนิโสมนสิการ ทำให้สามารถคิดอย่างมีเหตุผล รอบคอบ และตัดสินใจได้เหมาะสม ประกอบกับการนำหลักมัชฌิมาปฏิปทา หรือทางสายกลางมาใช้ ช่วยให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตอย่างพอดี รู้จักประหยัด และเสียสละเพื่อประโยชน์ส่วนรวม นอกจากนี้ การใช้หลักอิทธิบาท 4 ได้แก่ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา ทำให้ผู้สูงอายุประสบความสำเร็จทั้งด้านการงานและ



การดำเนินชีวิต ขณะเดียวกันหลักฆราวาสธรรม 4 ได้แก่ สัจจะ ทมะ ขันติ และจาคะ มีบทบาทสำคัญในการสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น โดยเฉพาะการฝึกความซื่อสัตย์ ความอดทน และการเสียสละเพื่อประโยชน์สาธารณะ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ที่ระบุว่าผู้สูงอายุนำหลักธรรมต่าง ๆ เช่น ไตรสิกขา ภาวนา อิทธิบาท และโพชฌงค์ มาใช้จริงในชีวิตประจำวัน ส่งผลให้พัฒนาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจอย่างสมดุล (พระปลัดวุฒิพงษ์ กิตติวัฒน์ และคณะ, 2562)

นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังสะท้อนให้เห็นถึงบทบาทของสิ่งแวดล้อมทางสังคมในฐานะปัจจัยสำคัญที่ส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ พระพยอม กัลยาโณ (ม.ป.ป.) กล่าวไว้ว่า สิ่งแวดล้อมทางสังคมเป็นสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้นเพื่อจัดปัจจัยให้สามารถอยู่ร่วมกันได้ หากไม่สามารถบริหารจัดการสิ่งแวดล้อมรอบตัวได้ จะนำไปสู่ปัญหาหลากหลาย ทั้งด้านครอบครัว การงาน และทรัพย์สิน แต่หากสิ่งแวดล้อมทางสังคมเกื้อหนุน ย่อมทำให้ผู้สูงอายุสามารถอยู่ร่วมกันอย่างมีคุณค่า มีमानฉันท และสร้างความไว้วางใจซึ่งกันและกันได้อย่างมั่นคง

โดยสรุป การน้อมนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ร่วมกับการจัดสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่เหมาะสม ส่งผลให้ผู้สูงอายุสามารถยกระดับศักยภาพการดำเนินชีวิตทั้งด้านกาย จิตใจ และสังคมอย่างสมดุล ตลอดจนดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าและมั่นคงมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับข้อค้นพบของทั้งสองงานวิจัยและแนวคิดของพระพยอม กัลยาโณ ที่เน้นความสำคัญของการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยความพึ่งพาอาศัยและความปรองดอง

### องค์ความรู้วิจัย

การศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เผชิญกับปัญหาหลักใน 5 ด้าน ได้แก่ ร่างกาย สังคม จิตใจ ปัญญา และเศรษฐกิจ ซึ่งล้วนเป็นข้อจำกัดที่เกิดจากความเสื่อมถอยตามวัย ทั้งด้านสุขภาพ ความโดดเด่นทางสังคม ความวิตกกังวล การขาดโอกาสเรียนรู้ และภาวะขาดความมั่นคงทางรายได้ อย่างไรก็ตาม เมื่อผู้สูงอายุน้อมนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาประยุกต์ใช้ โดยเฉพาะหลักภาวนา 4 ได้แก่ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา ก็สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นได้ในระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชน

กายภาวนา ช่วยส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค ศีลภาวนา ทำให้ผู้สูงอายุประพฤติอยู่ในกรอบศีลธรรมและมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับผู้อื่น จิตตภาวนา สร้างความเข้มแข็งทางใจ ลดความเครียดและเพิ่มพลังใจ ส่วนปัญญาภาวนา พัฒนาทักษะคิดวิเคราะห์ ทำให้เข้าใจความเป็นจริงของชีวิตและสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมสมัยใหม่ได้ นอกจากนี้ การนำหลักโยนิโสมนสิการ มัชฌิมาปฏิปทา อิทธิบาท 4 และฆราวาสธรรม 4 มาปรับใช้ ยังช่วยเสริมให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตอย่างมีเหตุผล พอดีเพียงพอ และเสียสละเพื่อสังคมโดยรวม

ผลการวิจัยสะท้อนว่าผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม เช่น โรงเรียนผู้สูงอายุ กิจกรรมในวัด งานบุญ งานประเพณี รวมถึงกิจกรรมจิตอาสาและการฝึกอบรมอาชีพ มีพัฒนาการทั้งด้านกาย จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจอย่างเป็นระบบ สามารถสร้างเครือข่ายเพื่อนใหม่ ลดความโดดเดี่ยว และเพิ่มโอกาสสร้างรายได้จากอาชีพเสริมหรือการใช้ทักษะใหม่ ๆ อีกทั้งยังทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าและเป็นส่วนหนึ่งของสังคมอย่างแท้จริง

นอกจากนี้ สิ่งแวดล้อมทางสังคมยังมีบทบาทสำคัญต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ หากสิ่งแวดล้อมรอบตัวได้รับการจัดการอย่างเหมาะสม จะทำให้เกิดความสมานฉันท์ ความไว้วางใจ และการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข ตรงกันข้าม หากละเลยการบริหารสิ่งแวดล้อมทางสังคม ก็อาจนำไปสู่ปัญหาหลากหลายด้านที่กระทบต่อการดำรงชีวิต

โดยสรุป งานวิจัยนี้ได้สร้างองค์ความรู้ว่า การบูรณาการหลักภาวนา 4 เข้ากับหลักธรรมที่เกี่ยวข้อง และกิจกรรมทางสังคม ศาสนา และสุขภาพ สามารถเป็นแนวทางเชิงบูรณาการในการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ



ได้อย่างสมดุล ครอบคลุมทั้งกาย ใจ จิต และปัญญา อันจะนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่มีคุณค่าและความมั่นคงอย่างยั่งยืนในสังคมสูงวัย

ตารางที่ 1 ตารางสังเคราะห์การพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุเชิงพุทธ

| ปัญหาที่พบ                  | แนวทางพุทธธรรมที่ประยุกต์ใช้        | ผลลัพธ์/พัฒนาการที่เกิดขึ้น                            | ตัวอย่างกิจกรรมจริงของผู้สูงอายุ                                                    |
|-----------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| ขาดหลักยึด ขาดศีลธรรม       | ศีลภาวนา, ฆราวาสธรรม 4              | ประพฤติดูอยู่ในกรอบ ศีลธรรม ซื่อสัตย์ อดทน เสียสละ     | การฟังธรรมในวัด, การเข้าร่วมกลุ่มสวดมนต์, การทำบุญ ประเพณี                          |
| สุขภาพกายเสื่อมโทรม         | กายภาวนา, การใช้สมาธิปฏิบัติ        | สุขภาพแข็งแรง รู้จักดูแลร่างกาย ใช้ชีวิตอย่างพอดี      | การออกกำลังกายในชมรมผู้สูงอายุ, การรื้อฟื้นบ้านเพื่อสุขภาพ, การตรวจสุขภาพประจำปี    |
| ความเครียดวิตกกังวล         | จิตตภาวนา, อธิบาป 4                 | จิตใจเข้มแข็ง ลดความเครียด มีสมาธิและกำลังใจ           | การนั่งสมาธิภาวนา, เข้าค่ายปฏิบัติธรรม, กิจกรรมชมรมดนตรี/ร้องเพลงเพื่อผ่อนคลาย      |
| ขาดทักษะคิดวิเคราะห์        | ปัญญาภาวนา, โยนิโสมนสิการ           | คิดอย่างมีเหตุผล ตัดสินใจรอบคอบ แก้ปัญหาได้            | การเรียนรู้ใน “โรงเรียนผู้สูงอายุ”, การเข้ารับการอบรมด้านความรู้ทั่วไปหรือเทคโนโลยี |
| ความโดดเดี่ยวทางสังคม       | การมีส่วนร่วมกิจกรรมฆราวาสธรรม 4    | สร้างเครือข่ายเพื่อน ลดความเหงา อยู่ร่วมอย่างสมานฉันท์ | การรวมกลุ่มทำกิจกรรมชมรม, การทำจิตอาสา, การเข้าร่วมงานบุญหรืองานประเพณีชุมชน        |
| ขาดรายได้/เศรษฐกิจไม่มั่นคง | อธิบาป 4                            | มีแรงบันดาลใจ ชยันเพียร เกิดอาชีพเสริม มีรายได้เพิ่ม   | การฝึกอบรมอาชีพ เช่น การทำขนม/จักสาน, การขายสินค้าในตลาดนัด, การจัดกลุ่มออมทรัพย์   |
| สิ่งแวดล้อมทางสังคมก่อปัญหา | การอยู่ร่วมกันด้วยคุณธรรม สมานฉันท์ | สิ่งแวดล้อมเกื้อหนุน ลดความขัดแย้ง เกิดความสามัคคี     | การประชุมหมู่บ้าน, การอนุรักษ์ลดอบายมุข, การสร้างพื้นที่สีเขียวและชุมชนปลอดภัย      |

จากการสังเคราะห์ข้อมูลพบว่า การพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุเชิงพุทธสามารถสะท้อนออกมาได้ทั้งในมิติของกาย ใจ จิต สังคม และเศรษฐกิจ โดยเริ่มจากการมีศีลธรรมเป็นหลักยึด ทำให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตอย่างมีกรอบและคุณธรรมควบคู่กับการดูแลสุขภาพกายผ่านกิจกรรมที่เหมาะสม ขณะเดียวกันการฝึกจิตตภาวนาและการใช้โยนิโสมนสิการช่วยให้ผู้สูงอายุมีความคิดอย่างเป็นระบบ รอบคอบ และสามารถแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม เช่น โรงเรียนผู้สูงอายุ งานบุญ งานประเพณี หรือการทำจิตอาสา ยังเป็นปัจจัยสำคัญที่ลดความโดดเดี่ยวและสร้างความสามัคคีในชุมชน อีกทั้งการฝึกอบรมอาชีพและกิจกรรมสร้างรายได้ยังช่วยเสริมความมั่นคงทางเศรษฐกิจ สุดท้าย การจัดการสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่เกื้อหนุนก็ส่งผลต่อการอยู่ร่วมกันอย่างสมานฉันท์และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นโดยรวม

โดยสรุป งานวิจัยนี้ได้สร้างองค์ความรู้ว่า การบูรณาการหลักภาวนา 4 เข้ากับหลักธรรมที่เกี่ยวข้องและกิจกรรมทางสังคม ศาสนา และสุขภาพ สามารถเป็นแนวทางเชิงบูรณาการในการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ



ได้อย่างสมดุล ครอบคลุมทั้งกาย ศีล จิต และปัญญา อันจะนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่มีคุณค่าและความมั่นคงอย่างยั่งยืนในสังคมสูงวัย

### ข้อเสนอแนะ

ผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยเรื่องการพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ โดยได้ข้อเสนอแนะ ดังนี้

#### ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1. ควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมที่เชื่อมโยงกับหลักธรรม เช่น โรงเรียนผู้สูงอายุ การทำจิตอาสา และการเข้าร่วมงานบุญ เพื่อสร้างเครือข่าย ลดความโดดเดี่ยว และเสริมคุณค่าทางสังคม
2. การพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุควรเน้นการบูรณาการทั้งด้านกาย ศีล จิต และปัญญาอย่างสมดุล โดยมีการจัดกิจกรรมที่ครอบคลุมทั้งการดูแลสุขภาพ การฝึกอบรมอาชีพ และการฝึกอบรมด้านจิตใจควบคู่กัน
3. สิ่งแวดล้อมรอบตัวผู้สูงอายุ เช่น ครอบครัว ชุมชน และสภาพแวดล้อมทางสังคม ควรได้รับการออกแบบให้เอื้อต่อการใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพ เช่น สถานที่ทำกิจกรรม ห้องสมุด ศูนย์เรียนรู้ และพื้นที่สาธารณะที่เอื้อต่อการมีปฏิสัมพันธ์

#### ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรจัดทำ นโยบายสนับสนุนโรงเรียนผู้สูงอายุและกิจกรรมเชิงพุทธ ให้เป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาผู้สูงอายุในระดับท้องถิ่นและระดับประเทศ
2. ควรกำหนด นโยบายบูรณาการด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ และสังคม โดยเน้นการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในกิจกรรมสร้างรายได้ การดูแลสุขภาพ และการใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสม เพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิต
3. ภาครัฐควรสนับสนุน การจัดสรรงบประมาณและทรัพยากร สำหรับกิจกรรมที่ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ ทั้งด้านศาสนา สังคม และเศรษฐกิจ เพื่อสร้างความมั่นคงและความยั่งยืนในสังคมสูงวัย

#### ข้อเสนอแนะในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรขยายพื้นที่การศึกษาไปยังจังหวัดหรือภูมิภาคอื่น เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างด้านวัฒนธรรมและบริบททางสังคมที่มีผลต่อการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ
2. ควรมีการศึกษารูปแบบกิจกรรมใหม่ ๆ เช่น การใช้เทคโนโลยีดิจิทัล การเรียนรู้ออนไลน์ หรือ กิจกรรมสร้างนวัตกรรมที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตผู้สูงอายุในยุคดิจิทัล
3. ควรมีการวิจัยเชิงประเมินผลในระยะยาว เพื่อติดตามผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ว่าส่งผลต่อคุณภาพชีวิตทั้งในมิติสุขภาพ เศรษฐกิจ และสังคมอย่างยั่งยืนเพียงใด

### บรรณานุกรม

- กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2561). *ยุทธศาสตร์กรมกิจการผู้สูงอายุ 20 ปี ประจำปี พ.ศ.2561–2580*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สามลดา.
- พระครูใบฎีกาโสภา กิจจสาโร (จันทร์เพ็ญ). (2553). *การประยุกต์หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวันของกลุ่มผู้สูงอายุ ในเขตตำบลบ้านหว้า อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น*. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- พระเทพเวที (ป.อ. ปยุตโต). (2537). *พุทธศาสนากับการแนะแนว*. กรุงเทพมหานคร: สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย.



- พระนิเวศน์ วิสุทฺโธ (สาลี) และคณะ. (2567). ประสิทธิผลการให้บริการผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรมของ องค์การบริหารส่วนตำบลนาป่า อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์. *วารสารวิชาการรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์*, 6(1), 79-90.
- พระปลัดวุฒิพงษ์ กิตติวัฒน์ และคณะ. (2562). การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาใน โรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์. *วารสารนันทนาการพุทธศาสตร์ปริทรรศน์*, 6(1), 19-26.
- พระพยอม กัลยาโณ. (ม.ป.ป.). *การสร้างคุณค่าให้ชีวิต และหลักปฏิบัติเพื่อเพิ่มคุณค่าชีวิต*. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิวัดสวนแก้ว.
- ระพีพรรณ คำหอม. (2547). *ปัจจัยที่มีผลต่อความ ต้องการบริการสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุในเขตชนบท*. กรุงเทพมหานคร: คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- วิพรรณ ประจวบเหมาะ และคณะ. (2552). *รายงานการศึกษา โครงการปรับแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545-2564)*. กรุงเทพมหานคร: วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.
- สมศรี รุ่งแสงทอง. (2565). แนวทางการพัฒนาสุขภาพแนวพุทธของผู้สูงอายุในหมู่บ้านธนะสิน เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร. *วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์*, 18(2), 1-15.
- สำนักสถิติเศรษฐกิจและสังคม กลุ่มสถิติแรงงาน. (2560). *การทำงานของผู้สูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2559*. กรุงเทพมหานคร: สำนักสถิติพยากรณ์ สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- สุรางค์ โค้วตระกูล. (2536). *ปัญหาผู้สูงอายุ*. กรุงเทพมหานคร: สภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์.
- อุบลวรรณ ภาวานันท์, เพื่อน กิตติโสภณ, วิวัฒน์ หามนตรี, & เดชา กัปโก. (2019). บทบาทของวัดในการ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตแบบอิสระและสามารถที่จะให้คุณค่ากับครอบครัวและสังคม. *Veridian E-Journal, Silpakorn University*, 12(2), 1223-1235.