

# รูปแบบการใช้หลักไตรสิกขาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ของโรงเรียนผู้สูงอายุในตำบลหนองใหญ่ อำเภอสรีสมเด็จ จังหวัดร้อยเอ็ด\*

## A Model for Applying the Tisikkhā Principles in Improving the Quality of Life of the Elderly in NongYai Subdistrict School for the Elderly, Si Somdet District, Roi Et Province

พระอธิการประมวล อธิปัญโญ, พระมหามิตร ฐิตปัญโญ และพระโสภณพัฒน์บัณฑิต  
Phraatikarn Pramaul Athipanyo, Phramaha Mit Thitapanyo and Phra Sophonphattanabundit  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น  
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Khon Kaen Campus, Thailand  
Corresponding Author, E-mail: ramwl101@gmail.com

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาการใช้หลักไตรสิกขาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ 2) ศึกษาการใช้หลักไตรสิกขาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลหนองใหญ่ อำเภอสรีสมเด็จ จังหวัดร้อยเอ็ด 3) ศึกษารูปแบบการใช้หลักไตรสิกขาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุในตำบลหนองใหญ่ อำเภอสรีสมเด็จ จังหวัดร้อยเอ็ด เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา

### ผลการวิจัยพบว่า

1. การใช้หลักไตรสิกขาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ด้านร่างกาย: ผู้สูงอายุเกิดการพัฒนาตนเองให้มีสติตั้งอยู่ในความไม่ประมาท ด้านสังคม: ผู้สูงอายุทำตนให้ตั้งอยู่ในกรอบระเบียบข้อปฏิบัติที่ดีงามของสังคม ด้านจิตใจ: ผู้สูงอายุมีการอบรมจิตของตนให้มีความผ่องใส และมีการพัฒนาปัญญาให้เป็นผู้มีเหตุมีผล ด้านสติปัญญา: ผู้สูงอายุมีการพัฒนาตนเองในการดำเนินชีวิตประจำวันและการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุขตามหลักไตรสิกขา

---

\*ได้รับบทความ: 31 พฤษภาคม 2565; แก้ไขบทความ: 10 ธันวาคม 2565; ตอรับตีพิมพ์: 26 ธันวาคม 2565  
Received: May 31, 2022; Revised: December 10, 2022; Accepted: December 26, 2022



2. การใช้หลักไตรสิกขาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลหนองใหญ่ อำเภอสรีสมเด็จ จังหวัดร้อยเอ็ด: ด้านกาย มีพฤติกรรมทางกายงาม ด้านจิตใจ เกิดอารมณ์เบิกบานในธรรม แจ่มใสในจิต และด้านปัญญา สร้างความรู้ความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติ เมื่อทำใจได้อย่างนี้แล้วก็มีจิตใจอิสระ

3. รูปแบบการใช้หลักไตรสิกขาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุในตำบลหนองใหญ่ อำเภอสรีสมเด็จ จังหวัดร้อยเอ็ด: ด้านร่างกาย: พฤติกรรมทางกายงามเพราะมีศีลเป็นเครื่องกรรมกับพฤติกรรมทางกาย ด้านจิตใจ: จิตสงบ จิตไม่ฟุ้งซ่าน อารมณ์ไม่เศร้าหมอง เกิดความผ่อนคลายเพราะจิตเป็นสมาธิ ด้านปัญญา: การพิจารณาไตร่ตรองรู้เท่าทันอารมณ์เกิดความรู้แจ้งตามสภาวะธรรมเพราะมีปัญญาเป็นต้นนำ

**คำสำคัญ:** รูปแบบ; ไตรสิกขา; การพัฒนา; คุณภาพชีวิต; ผู้สูงอายุ

### Abstract

The objectives of this research were: 1) to study the use of the *Tisikkhā* principles in improving the quality of life of the elderly; 2) to study the application of the *Tisikkhā* principles to improve the quality of life of the elderly at NongYai Sub district School for the Elderly, Si Somdet District Roi Et Province; 3) to study the model for applying the *Tisikkhā* principle in improving the quality of life of the elderly at NongYai Sub district School for the Elderly. This study was carried out by means of qualitative research, and the obtained data were interpreted by descriptive analysis.

#### The research results were as follows:

1. The application of the *Tisikkhā* principles to improve the quality of life for the elderly: physical aspect: the elderly develop self-consciousness and stay in heedfulness; social aspect: the elderly set themselves up within the framework of good social conduct; mental aspect: the elderly have trained their minds to be bright and develop the wisdom to be a reasonable person; intellectual aspect: the elderly have self-development in daily life and live together in society happily according to the *Tisikkhā* principles.

2. The application of the *Tisikkhā* principles to improve the quality of life of the elderly at NongYai Sub district School for the Elderly, Si Somdet District Roi Et Province: physical aspect: they have beautiful physical behaviors; mental aspect: they are emotionally in the Dhamma and have the bright mind; intellectual aspect: to create knowledge and



understanding of the changes of nature to create a free mind.

3. The model for applying the Trisikkha principle in improving the quality of life of the elderly at NongYai Sub district School for the Elderly: physical aspect: physical behavior is beautiful because there are precepts as the body cover; mental aspect: calm mind, not distracted mind, bright mind to create relaxation because the mind is concentrated; intellectual aspect: contemplation and knowing the emotions, enlightenment according to the Dhamma state because wisdom is the lead.

**Keywords:** Model; Trisikkhā Principles; Improving; Quality of Life; Elderly

## 1. บทนำ

ปัจจุบันสังคมไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุหรือผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปอย่างเต็มตัว ผลการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติพบว่า มีจำนวนเพิ่มขึ้นทุกปี โดยในปีพ.ศ. 2553 ประเทศไทย มีจำนวนผู้สูงอายุทั้งสิ้น 8.0 ล้านคนหรือประมาณร้อยละ 11 ของจำนวนประชากรทั้งประเทศ (สำนักสถิติเศรษฐกิจและสังคม, 2560, หน้า 13) จำนวนผู้สูงอายุที่เพิ่มมากขึ้นนี้ ส่วนหนึ่งมาจากความก้าวหน้าในการพัฒนาของประเทศในส่วนที่สำคัญ คือความก้าวหน้าทางการแพทย์ที่สามารถดูแลช่วยเหลือรักษาให้ประชาชนหายจากอาการเจ็บป่วย มีชีวิตยืนยาวและอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขเพิ่มขึ้น ประชากรผู้สูงอายุได้ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางสังคมและเศรษฐกิจในลักษณะการพึ่งพิงทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว และสังคม แต่ผู้สูงอายุบางส่วนยังมีศักยภาพที่สามารถสร้างประโยชน์ให้กับสังคมและประเทศชาติได้อย่างมากมายในช่วงปีพ.ศ. 2544 จำนวนผู้สูงอายุและสัดส่วนผู้สูงอายุ (ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป) ของประเทศไทยเพิ่มขึ้นในอัตราที่รวดเร็วทำให้

โครงสร้างประชากรของประเทศไทยกำลังเคลื่อนเข้าสู่ระยะที่เรียกว่า “ภาวะประชากรผู้สูงอายุ (Population Ageing)” อันจะมีผลต่อสภาพทางสังคมสถานะเศรษฐกิจและการจ้างงาน (กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2553, หน้า 1) แผนยุทธศาสตร์หลักในการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุเริ่มต้นตั้งแต่ปีพ.ศ. 2545 ซึ่งเป็นแผนระยะยาวโดยให้ความสำคัญต่อ “วงจรชีวิต” และ ความสำคัญของทุกคนในสังคมที่มีความเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุไม่ว่าทางใดก็ทางหนึ่งและจะต้องเข้าสู่ระยะวัยสูงอายุตามวงจรชีวิตที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ เพื่อเป็นแนวทางในการจัดการให้บริการและการรองรับกับสถานการณ์ผู้สูงอายุที่มีเพิ่มมากขึ้นในทุกขณะแม้จะมีแผนผู้สูงอายุแห่งชาติที่ให้แนวทางในการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุของประเทศก็ตาม (วิพรรณ ประจวบเหมาะ และคณะ, 2552, หน้า 19-20) แผนงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับด้านผู้สูงอายุ ได้แก่ 1) นโยบายของรัฐบาลด้านผู้สูงอายุ 2) กฎหมายต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทยพุทธศักราช 2550- พระราชบัญญัติผู้สูงอายุพ.ศ. 2546 3) แผน



พัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 4) ประเด็นท้าทายต่อการดำเนินงานตามแผนผู้สูงอายุ เรื่องผู้สูงอายุเป็นประเด็นที่ต้องมีนโยบายและแผนงานมารองรับทั้งในระยะสั้นและระยะยาว โดยเฉพาะประเด็นสำคัญที่จะเป็นประเด็นท้าทาย ได้แก่ 1) ความยากจนในกลุ่มประชากรสูงอายุ 2) การลดลงของศักยภาพการเกื้อหนุนของครอบครัว และประชากรวัยแรงงาน 3) ภาวะการพึ่งพาที่สูงขึ้นและความต้องการการดูแลระยะยาว 4) การนำศักยภาพของผู้สูงอายุมาใช้ประโยชน์ 5) การเปลี่ยนแปลงด้านสภาวะแวดล้อมในช่วง 5 ปีที่ผ่านมา แผนผู้สูงอายุแห่งชาติในแผนดำเนินการ ตามมาตรการที่กำหนด (กระทรวงการพัฒนาสังคม และความมั่นคงของมนุษย์, 2553) การนำแผน ผู้สูงอายุฉบับปรับปรุงมาเป็นกรอบในการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุจะช่วยให้การดำเนินงานของ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องเป็นไปในทิศทางเดียวกัน สามารถที่จะทำให้เกิดองค์ความรู้ร่วมกันเกิดการ บูรณาการในการทำงานและเกิดความร่วมมือกัน ในที่สุดสามารถที่จะรองรับและป้องกันปัญหาทาง ด้านผู้สูงอายุที่จะเกิดขึ้นตามมา ปัจจุบันประชากร ผู้สูงอายุมิแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างมากสภาพความ เป็นสังคมไทยหรือสังคมต่างชาติทั่วโลกไม่ได้ให้ ความสำคัญกับผู้สูงอายุและมีการทอดทิ้งผู้สูงอายู กันมาก การเปลี่ยนแปลงของสังคมไทยในปัจจุบัน เป็นไปอย่างรวดเร็ว ทำให้วิถีชีวิตของผู้สูงอายุใน ประเทศไทยต้องเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพที่เป็น อยู่ (ศิริวรรณ ศิริบุญ และชนนต์ดี มลิินทางกูร, 2551, หน้า 13) จากการที่มีผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปี และมากกว่า) มากกว่าร้อยละ 10 ของประชากร

ทั้งหมด จากการคาดประมาณการประชากรของ ประเทศไทยระหว่างปีพ.ศ. 2543 ถึงพ.ศ. 2573 แสดงว่าอีกประมาณ 15 ปีข้างหน้าหรือในปีพ.ศ. 2568 จำนวนผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นเป็น 14.9 ล้านคน หรือคิดเป็น 2 เท่าของประชากรสูงอายุในปีพ.ศ. 2552 และในปี พ.ศ. 2573 จะเพิ่มขึ้นเป็นประมาณ 17.8 ล้านคนหรือคิดเป็นร้อยละ 25 ของประชากร ไทยทั้งประเทศ (บรรลุ ศิริพานิช, 2553, หน้า 21) ซึ่งการมีจำนวนและสัดส่วนประชากรสูงอายุที่เพิ่ม ขึ้นอย่างรวดเร็วส่งผลให้ประเทศมีระยะเวลาที่ค่อนข้างสั้นในการเตรียมรองรับการดูแลผู้สูงอายุที่จะ เพิ่มขึ้นให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งใน การพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุเพื่อใช้ในการ วิเคราะห์สถานการณ์และเป็นพื้นฐานในการ วางแผนการให้บริการได้อย่างสอดคล้องตรงกับ ความต้องการของผู้สูงอายุและชุมชน เพื่อพัฒนา คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้ครอบคลุมอย่างทั่วถึง ต่อเนื่องและเป็นปัจจุบันคุณภาพชีวิตเป็นการมีชีวิต ที่พัฒนาไปเป็นผู้ใหญ่ที่พึ่งตนเองได้อย่างมีทิศทาง สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุขและทำให้ผู้อื่นเป็นสุขด้วย

สภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคม ไทยปัจจุบัน ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงทางด้าน ร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ทางด้านครอบครัวและ สังคม เรื่องผู้สูงอายุเป็นประเด็นที่ต้องมีนโยบาย และแผนงานมารองรับทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ด้วยภาวะผันผวนทางการเมืองเศรษฐกิจ อาจเป็น อุปสรรคต่อการดำเนินงานตามนโยบายและแผน ด้านผู้สูงอายุในอนาคต โดยเฉพาะประเด็นสำคัญ ที่จะเป็ประเด็นท้าทาย ได้แก่ 1) ความยากจน



ในกลุ่มประชากรสูงอายุ 2) การลดลงของศักยภาพ การเกื้อหนุนของครอบครัว ประชากรวัยแรงงาน 3) ภาวะการพึ่งพาที่สูงขึ้น ความต้องการการดูแล ระยะยาว 4) การนำศักยภาพของผู้สูงอายุมาใช้ ประโยชน์ 5) การเปลี่ยนแปลงด้านสภาวะแวดล้อม ในช่วง 5 ปีที่ผ่านมา เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุจึง ต้องการผู้ดูแล โดยเฉพาะทางด้านจิตใจจึงเป็นเรื่อง ที่มีความสำคัญยิ่งคำสอนในพระพุทธศาสนาสอน ให้คนเรารู้จักความจริงของธรรมชาติและชีวิตให้ รู้จักตนเองพิจารณาแก้ไขปัญหาของตนด้วยหลัก เหตุผลหลักคำสอนของพระสัมมาสัมมาพุทธเจ้าที่ เรียกว่า พุทธธรรม ซึ่งเป็นการแนะแนวต้นแบบใน การส่งเสริมเพราะการแนะแนวพุทธธรรมนี้ส่งเสริม ให้บุคคลรู้จักช่วยตนเองยอมรับศักยภาพของมนุษย์ ในการแก้ไขปัญหาลดจนให้รู้จักในเงื่อนไขเหตุ ปัจจัยและวิธีการ ซึ่งมีขั้นตอนครบถ้วนตามหลัก การแนะแนวผู้สูงอายุเป็นชาวพุทธคำสอนใน พระพุทธศาสนาสามารถนำมาปรับใช้ในชีวิตของ ผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี (พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต), 2534, หน้า 1)

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้ศึกษารูปแบบการใช้หลัก ไตรสิกขาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของ โรงเรียนผู้สูงอายุในตำบลหนองใหญ่ อำเภอ ศรีสมเด็จ จังหวัดร้อยเอ็ด เพราะหลักไตรสิกขา เป็นหลักธรรมพื้นฐานในการดำเนินชีวิตของ บุคคลที่ควรนำมาเป็นแนวทางในการปฏิบัติตน เพราะไตรสิกขาจะเป็นจุดเปลี่ยนแห่งพฤติกรรม ของคนว่าจะเปลี่ยนไปในทิศทางให้เกิดการเรียนรู้ ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุต่อไป

## 2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการใช้หลักไตรสิกขาในการ พัฒนาผู้สูงอายุ
2. เพื่อศึกษาการใช้หลักไตรสิกขาในการ พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบลหนองใหญ่ อำเภอศรีสมเด็จ จังหวัดร้อยเอ็ด
3. เพื่อศึกษารูปแบบการใช้หลัก ไตรสิกขาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ของโรงเรียนผู้สูงอายุในตำบลหนองใหญ่ อำเภอ ศรีสมเด็จ จังหวัดร้อยเอ็ด

## 3. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) มุ่งศึกษาจากเอกสาร (Documentary Research) และการใช้แบบ สัมภาษณ์ (Interview) เป็นเครื่องมือในการเก็บ ข้อมูลภาคสนาม (Field Study) จากผู้ให้ข้อมูล สำคัญ (Key Informants) จำนวน 30 รูป/คน และ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยเทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา ประกอบบริบท (Content Analysis Technique) มาพัฒนารูปแบบการใช้หลักไตรสิกขาในการพัฒนา คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุใน ตำบลหนองใหญ่ อำเภอศรีสมเด็จ จังหวัดร้อยเอ็ด โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. รวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย พุทธศักราช 2539
2. รวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ ได้แก่ ข้อมูลที่เป็นเอกสารงานเขียนของนักวิชาการ



หนังสือตำรา เอกสารที่เกี่ยวข้องกับงาน บทความวิชาการ เว็บไซต์และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3. ผู้วิจัยติดต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อขอหนังสือร่วมมือในการทำวิจัยไปยังกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 30 รูป/คน

4. รวบรวมข้อมูลจากแหล่งสถานที่จริง ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก กลุ่มเป้าหมายแบบเจาะจง จำนวน 30 รูป/คน จำนวน 30 ฉบับ และรับคืนมาด้วยตนเองแล้ว ตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์

5. การสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) ซึ่งเป็นสังเกตพฤติกรรมและการทำงานของฝ่ายต่างๆ ที่ทำควบคู่กับการสัมภาษณ์ประชากรกลุ่มเป้าหมาย

#### 4. สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาวิจัยเรื่องเกี่ยวกับรูปแบบการใช้หลักไตรสิกขาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุในตำบลหนองใหญ่ อำเภอสรีสมเด็จ จังหวัดร้อยเอ็ด ผู้วิจัยสามารถสรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้

1. การใช้หลักไตรสิกขาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ด้านร่างกาย: ผู้สูงอายุเกิดการพัฒนาตนเองให้มีสติตั้งอยู่ในความไม่ประมาท ด้านสังคม: ผู้สูงอายุทำตนให้ตั้งอยู่ในกรอบระเบียบข้อประเพณีที่ดีงามของสังคม ด้านจิตใจ: ผู้สูงอายุมีการอบรมจิตของตนให้มีความผ่องใส และมีการพัฒนาปัญญา ให้เป็นผู้มีเหตุมีผล ด้านสติปัญญา: ผู้สูงอายุมีการพัฒนาตนเองในการดำเนินชีวิตประจำวันและการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความ

สุขตามหลักไตรสิกขา ซึ่งสอดคล้องกับงานของ อัมภัสสา พานิชชอบ (2546) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค และสถานที่พักผู้สูงอายุเอกชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

2. การใช้หลักไตรสิกขาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลหนองใหญ่ อำเภอสรีสมเด็จ จังหวัดร้อยเอ็ด ในภาพรวม พบว่า ศีล 5 เป็นข้อปฏิบัติตามมาตรฐานการจัดระเบียบชีวิตและสังคม ผู้สูงอายุมีพื้นฐานในการเข้าใจเรื่องศีลมีความแตกต่างกัน การพัฒนาทางด้านร่างกาย ทำให้มีพฤติกรรมทางกายงาม การทรงตัวสง่า วาจาโอบอ้อมอารี มีความเป็นกันถ้อยมิตร มีจิตอาสาพัฒนาชุมชน ในขณะที่เดียวกันการรักษาศีลอุโบสถทำให้ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุมีอารมณ์เบิกบานในธรรม แจ่มใสในจิต พิจารณาสังขารด้วยจิตใจเยือกเย็น เห็นทุกข์ในสังขาร การรักษาศีลอุโบสถจึงเป็นทางเลือกอีกทางหนึ่งที่ทำให้นักเรียนผู้สูงอายุที่มีใจจิตสงบขบคิดเพื่อขัดเกลากิเลสเป็นเหตุในการดำเนินชีวิต

นักเรียนผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุได้ฝึกสมาธิจนสามารถพัฒนาจิตให้มีความทรงจำดี มีจิตผ่องคลาย ไม่กลายเป็นคนหลงๆ ลืม มีสติในการทำพูดและคิดอย่างก้าว การพัฒนาจิตด้วยการฝึกสติจึงเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการพัฒนามวลมนุษยชาติการพัฒนาปัญญาของนักเรียนผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุนั้น เป็นการสร้างความรู้ความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติ เมื่อทำใจได้อย่างนี้แล้วจะมีจิตใจอิสระ สามารถปล่อยวางในอารมณ์ ไม่จมในอดีต การพิจารณาให้เห็นความ



เปลี่ยนแปลงในสังขาร อันเป็นพื้นฐานในการก่อวิชา ด้วยเหตุนี้การพัฒนาปัญญาจึงเป็นส่วนสำคัญเข้าไปรู้แจ้งในการก่อเกิดจนเป็นเหตุเปิดทางแห่งนิพพาน

3. รูปแบบการใช้หลักไตรสิกขาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุในตำบลหนองใหญ่ อำเภอสรีสมเด็จ จังหวัดร้อยเอ็ด พบว่า ด้านร่างกาย: โครงการรักษาศีล 5 และ ศีล 8 การรักษาศีล 5 เป็นการรับจากพระอาจารย์ทุกวันพระ 8 ค่ำ และ 15 ค่ำ ในส่วนการรักษาศีล 8 มีการรักษาตามวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาและช่วงวันพระในพรรษา ซึ่งเป็นการพัฒนาพฤติกรรมทางกายเพื่อให้เกิดความงดงามและความไม่ประมาทในการดำเนินชีวิตกิจกรรมการเดินจงกรม: ด้วยการกำหนดซ้ายพุท ขวาโอ ระยะเวลาการเดินจงกรมประมาณ 15-20 นาที ผลทำให้ร่างกายแข็งแรง พร้อมทั้งยังช่วยให้เจริญอาหารได้ดี เมื่อร่างกายมีความแข็งแรงเป็นการบำบัดให้เกิดโรคได้ลดลง ด้านจิตใจ: กิจกรรมการนั่งสมาธิเป็นส่วนหนึ่งในการทำให้จิตสงบ จิตไม่ฟุ้งซ่าน อารมณ์ไม่เศร้าหมอง เกิดความผ่อนคลาย มีการกำหนดลมหายใจเข้าพุท ออกโอ ระยะเวลา 15-20 นาที เป็นการกำหนดให้ผู้สูงอายุไม่เกิดความเมื่อยจนเกินไป และสามารถทำจิตรู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง ผลที่เกิดกับจิต คือ จิตสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน เกิดความผ่อนคลาย กลายเป็นความมั่นคงหากมีการปฏิบัติสมาธิอย่างสม่ำเสมอจะเป็นที่พึ่งให้จิตใจร่มเย็น เกิดความทรงจำที่ดีขึ้น กิจกรรมไหว้พระและสวดมนต์: กำหนดเริ่มไหว้พระและสวดมนต์ในตอนเช้า 08.00 น. เย็นเริ่ม 16.30 น.

กิจกรรมเหล่านี้สามารถส่งเสริมให้จิตใจมีความมั่นคง อารมณ์คงที่ จึงทำให้จิตใจเบิกบาน มีอารมณ์คงที่ไม่แปรปรวน ด้านปัญญา: กิจกรรมการสาธยายพระไตรปิฎก เพื่อเป็นการพิจารณาไตร่ตรองรู้เท่าทันอารมณ์เกิดความรู้แจ้งตามสภาวะธรรมเพราะมีปัญหาเป็นตัณหา ผู้สูงอายุสาธยายด้วยบทสวดธรรมจักรกับปวัตตสูตร บทปฏิบัติสมุปปาท บทพาหุง เป็นประจำทุกวันอาทิตย์ของสัปดาห์ที่สองของเดือน ด้วยการสวดบทเหล่านี้ ถ้าเป็นวันสำคัญทางพุทธศาสนาจะเพิ่มบทปลงสังขารและปริตรมงคลบางบทตามเวลาที่กำหนดด้วยสามารถทำให้ผู้สูงอายุมีความจำดีขึ้น และเป็นการพิจารณาไตร่ตรองรู้เท่าทันอารมณ์เกิดความรู้แจ้งอย่างสูงเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ทำให้มีการปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม ส่วนกิจกรรมการฟังธรรมเทศนาทางโรงเรียนผู้สูงอายุได้นิมนต์พระมาแสดงธรรมเทศนาเป็นประจำตามวันสำคัญทั้งทางราชอาณาจักรและศาสนจักรการฟังธรรมนั้นก็เพื่อพัฒนาปัญญาของผู้สูงอายุให้รู้ทันกับสถานการณ์ ส่งผลให้เป็นผู้มีเหตุผลในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม

## 5. อภิปรายผลการวิจัย

รูปแบบการใช้หลักไตรสิกขาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุในตำบลหนองใหญ่ อำเภอสรีสมเด็จ จังหวัดร้อยเอ็ด ผู้วิจัยอภิปรายผล ดังนี้

1. การใช้หลักไตรสิกขาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุพบว่า ผู้สูงวัยได้ปฏิบัติตนเพื่อให้เข้าถึงความจริงหรือคำสอนที่เป็นแก่นพุทธธรรม



ซึ่งช่วยให้ตนสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข กล่าวคือ ผู้สูงวัยได้ประยุกต์หลักพุทธธรรม ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ดังนี้ 1) หลักไตรลักษณ์ 2) หลักอริยสัจ 4 3) หลักบุญ บาป กรรม 4) หลักพรหมวิหาร 5) หลักเบญจศีล เบญจธรรม 6) หลักอบายมุข 6 และ 7) หลักสังคหัตถ์ 4 จากการศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของภิรมย์ เจริญผล (2553) ได้ท้าวใจเรื่อง การศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ จังหวัดนครปฐม พบว่า หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา พบว่า (1) หลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านร่างกาย ได้แก่ ไตรลักษณ์ ชั้น 5 และอริยสัจ 4 (2) หลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านจิตใจ ได้แก่ การรักษาศีล 5 ไตรสิกขา บุญกิริยาวัตถุ และการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน (3) หลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านสังคมในการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ โลกธรรม 8 พรหมวิหาร 4 สังคหัตถ์ 4 คารวะธรรม อคติ 4 และขันติ โสรัจจะ (4) หลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ ได้แก่ อิทธิบาท 4 ละเวนอบายมุข และทิวฐธัมมิกัตถประโยชน์

2. การใช้หลักไตรสิกขาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลหนองใหญ่ อำเภอสรีสมเด็จ จังหวัดร้อยเอ็ด พบว่า การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาที่สร้างความสมดุลในชีวิตให้กับผู้สูงวัยในภาพรวม พบว่า ศีล 5 เป็นข้อปฏิบัติตามมาตรฐานการจัดระเบียบชีวิต

และสังคมการพัฒนาทางด้านร่างกายทำให้มีพฤติกรรมทางกายงาม การทรงตัวสง่า วาจาโอ้อวม อารี การรักษาศีลอุโบสถทำให้ผู้สูงอายุเกิดอารมณ์เบิกบานในธรรม แจ่มใสในจิต พิจารณาสังขารด้วยจิตใจเยือกเย็นเห็นทุกข์ในสังขารการรักษาศีลอุโบสถจึงเป็นทางเลือกอีกทางหนึ่งที่ทำให้นักเรียนผู้สูงอายุที่มีใจจิตสงบผู้สูงอายุได้ฝึกสมาธิจนสามารถพัฒนาจิตให้มีความทรงจำดีมีจิตผ่องคลายไม่หลงๆ ลืม มีสติในการทำพุทธการพัฒนาด้านจิตด้วยการฝึกสติจึงเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการพัฒนามนุษย์การพัฒนาปัญญาของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุนั้น เป็นการสร้างความรู้ความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติสามารถปล่อยวางในอารมณ์ได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของสำราญ วงศ์คำพันธ์ (2557) ศึกษาวิจัยเรื่อง กระบวนการสอนตามหลักไตรสิกขาในโรงเรียนไม่ตรีจิตไทย-อเมริกันพบว่า ไตรสิกขา เป็นวิธีปฏิบัติเพื่ออบรมกาย วาจา และจิตให้เจริญงอกงามในคุณธรรมสมาธิ เป็นขั้นตอนที่สองที่ให้ความสำคัญ การรักษาจิตด้วยคุณภาพและคุณธรรม ส่วนขั้นตอนสุดท้ายคือปัญญา ที่สำคัญคือหลักการเหตุและผลไตรสิกขาเป็นหลักธรรมเพื่อคุณภาพชีวิตสู่ความเป็นอิสระภาพจากการยึดติด กระบวนการสอนและประยุกต์ใช้ตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนไม่ตรีจิตไทย-อเมริกัน ได้ให้ความสำคัญกฎระเบียบวินัย และข้อปฏิบัติ กิจกรรมและโครงการต่างๆ เป็นไปเพื่อส่งเสริมหลักศีลธรรมและจริยธรรมตามวิถีพุทธหรือเรียกว่าเป็นไปตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ผลของกระบวนการสอนตามหลักไตรสิกขาในโรงเรียนไม่ตรีจิตไทย-อเมริกัน ได้ออกผลใน



แนวทางที่ดีเช่นผลที่เกิดกับตัวผู้เรียนคือผู้เรียนได้มีการพัฒนาทางด้านกาย ศีล จิตใจ และทางด้านปัญญาเป็นอย่างดีและผลที่เกิดขึ้นกับชุมชนคือโรงเรียนได้รับความไว้วางใจเชื่อมั่นศรัทธาและได้รับความร่วมมือจากชุมชน ส่วนวัดในชุมชนได้ศาสนทายาทเป็นกำลังส่งเสริมพระพุทธศาสนาเพิ่มมากขึ้นอีกด้วย

3. รูปแบบการใช้หลักไตรสิกขาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุในตำบลหนองใหญ่ อำเภอสรีสมเด็จ จังหวัดร้อยเอ็ด พบว่า ด้านร่างกาย: โครงการรักษา ศีล 5 และ ศีล 8 การรักษา ศีล 5 เป็นการรับจากพระอาจารย์ทุกวันพระ 8 คำ และ 15 คำ ในส่วนการรักษา ศีล 8 มีการรักษาตามวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาและช่วงวันพระในพรรษา กิจกรรมการเดินจงกรม: ด้วยการกำหนด ซ้ายพุท ขวาโธ กิจกรรมออกกำลังกาย: การออกกำลังกายยังเป็นอีกส่วนหนึ่งในการกระตุ้นกล้ามเนื้อให้ตื่นตัว การออกกำลังกายที่เป็นกายภาพ เป็นการออกกำลังกายที่เริ่มด้วยการเคลื่อนไหวร่างกายแบบช้าๆ เตรียมความพร้อมของร่างกาย ทำให้ร่างกายตื่นตัวก่อนทำกิจกรรมต่อไป ผลทำให้ร่างกายแข็งแรงพร้อมทั้งยังช่วยให้เจริญอาหารได้ดี เป็นการบำบัดให้เกิดโรคได้ช้าลง ด้านจิตใจ: กิจกรรมการนั่งสมาธิมีการกำหนดลมหายใจเข้าพุทออกโธสามารถทำจิต รู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเองเกิดความทรงจำดีขึ้นกิจกรรมไหว้พระและสวดมนต์: กำหนดเริ่มไหว้พระและสวดมนต์ในตอนเช้า เย็น กิจกรรมนี้สามารถส่งเสริมให้จิตใจมีความมั่นคงอารมณ์คงที่เมื่อพบกับปัญหาจะไม่ตื่นตระหนกกับปัญหานั้นๆ

กิจกรรมการทำบุญใส่บาตร: ในวันสำคัญทางอาณาจักรและศาสนจักร มีการทำบุญใส่บาตรเป็นประจำ การทำบุญสัจจะไปตามสถานที่ต่างๆ ที่กำหนด จึงทำให้จิตใจเบิกบาน มีอารมณ์คงที่ไม่แปรปรวน ด้านปัญญา: กิจกรรมการสาธยายพระไตรปิฎก สาธยายด้วยบทสวดธรรมจักรกัปปวัตตนสูตร เป็นประจำทุกวันอาทิตย์ของสัปดาห์ที่สองเดือนสามารถทำให้ผู้สูงอายุพิจารณาไตร่ตรองรู้เท่าทันอารมณ์ ทำให้มีการปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม ส่วนกิจกรรมการฟังธรรมเทศนาเป็นประจำตามวันสำคัญทั้งทางราชอาณาจักรและศาสนจักร การฟังธรรมนั้นก็เพื่อพัฒนาปัญญาของผู้สูงอายุให้รู้ทันกับสถานการณ์สอดคล้องกับงานของอภินันท์ สนน้อย, ปิยาภรณ์ ศิริภานุมาศ และสุรัชย์ ปิยานุกูล (2559, หน้า 153-169) ศึกษาวิจัยเรื่อง รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในจังหวัดบุรีรัมย์ พบว่า ด้านร่างกาย สุขภาพของผู้สูงอายุไม่แข็งแรง มีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดัน ด้านจิตใจ ผู้สูงอายุมีสภาพความเป็นอยู่ดี อบอุ่น มีความเหมาะสม ความสัมพันธ์กับครอบครัวชุมชนผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมการทำกิจกรรมพอสมควร ด้านสภาพแวดล้อม ลักษณะที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุมีความเหมาะสมระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในจังหวัดบุรีรัมย์ โดยภาพรวมอยู่ในระดับสูง เมื่อพิจารณารายด้านระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ อยู่ในระดับสูง ได้แก่ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านจิตใจ และอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ ด้านร่างกาย และด้านสภาพแวดล้อม ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในจังหวัดบุรีรัมย์ ได้แก่ ปัจจัยด้านการ



ปฏิบัติกิจวัตรประจำวันเป็นปัจจัยด้านการมีส่วนร่วมกับครอบครัว สังคมและชุมชน รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในจังหวัดบุรีรัมย์ ผู้สูงอายุ ควรพัฒนาดตนเองช่วยเหลือตนเองผู้ดูแล ผู้สูงอายุ ครอบครัว ควรช่วยเหลือดูแลผู้สูงอายุ ให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ หน่วยงานภาครัฐ เช่น องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ควรเป็นหน่วยงานรับผิดชอบหลัก ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

## 6. ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1.1 องค์การส่วนท้องถิ่นร่วมกับวัด ชุมชน โรงเรียน ส่งเสริมและสนับสนุนให้มีสวัสดิการสังคมแก่ผู้สูงอายุรอบด้าน ทั้งด้านการดูแลสุขภาพกายและจิต

1.2 องค์การส่วนท้องถิ่นร่วมกับวัด ชุมชน โรงเรียน และสถานีนอนามัย ร่วมกันกำหนดนโยบายการดำเนินการจัดการสุขภาพและสวัสดิการผู้สูงอายุ ในการจัดทำแผนพัฒนาในระดับท้องถิ่น

1.3 มีการนำนโยบายในการดำเนินการจัดการสุขภาพและสวัสดิการผู้สูงอายุ ด้วยการใช้หลักไตรสิกขามาเป็นรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเข้าสู่ภาคปฏิบัติ

1.4 การวางแผนการจัดการสุขภาพและสวัสดิการผู้สูงอายุ โดยการมีส่วนร่วมของครอบครัว ชุมชน และภาคเอกชน

1.5 มีพระราชบัญญัติหรือกฎหมายเกี่ยวกับโรงเรียนผู้สูงอายุที่ชัดเจน เพื่อให้องค์กร

ปกครองส่วนท้องถิ่น หรือหน่วยงานอื่นที่รับผิดชอบมีแนวปฏิบัติในการดำเนินงานอย่างถูกต้อง

### 2. ข้อเสนอแนะเชิงวิชาการ

2.1 ควรมีหน่วยงานองค์กร จัดทำสื่อสิ่งพิมพ์เพื่อให้ผู้สูงอายุในเขตบริการที่โรงเรียนผู้สูงอายุและประชาชนในชุมชนได้รับรู้

2.2 ควรมีการทำสื่อผ่านทางโซเชียล เพื่อให้เห็นรูปแบบของการทำกิจกรรมต่างๆ ในโรงเรียนผู้สูงอายุ

### 3. ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้ประโยชน์

3.1 โรงเรียนผู้สูงอายุได้นำเอาผลงานวิจัยมาปรับปรุงการเรียนการสอนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

3.2 ทางโรงเรียนได้นำเอารูปแบบการเรียนการสอนนำไปใช้กับผู้สูงอายุในเครือข่ายในอำเภอ

### 4. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

4.1 ควรศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุวิถีพุทธโดยใช้ทฤษฎีเชิงจริยธรรม

4.2 ควรศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการสร้างเครือข่ายพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

4.3 ควรศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการจัดการสุขภาพและสวัสดิการผู้สูงอายุเชิงพุทธด้วยหลักไตรสิกขา

## 7. องค์ความรู้ที่ได้รับ

การใช้หลักไตรสิกขาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ด้านร่างกาย: ผู้สูงอายุเกิดการพัฒนาตนเองเพราะได้นำหลักไตรสิกขามาปรับใช้ในชีวิต ด้านสังคม: ผู้สูงอายุทำตนให้ตั้งอยู่ในกรอบระเบียบ

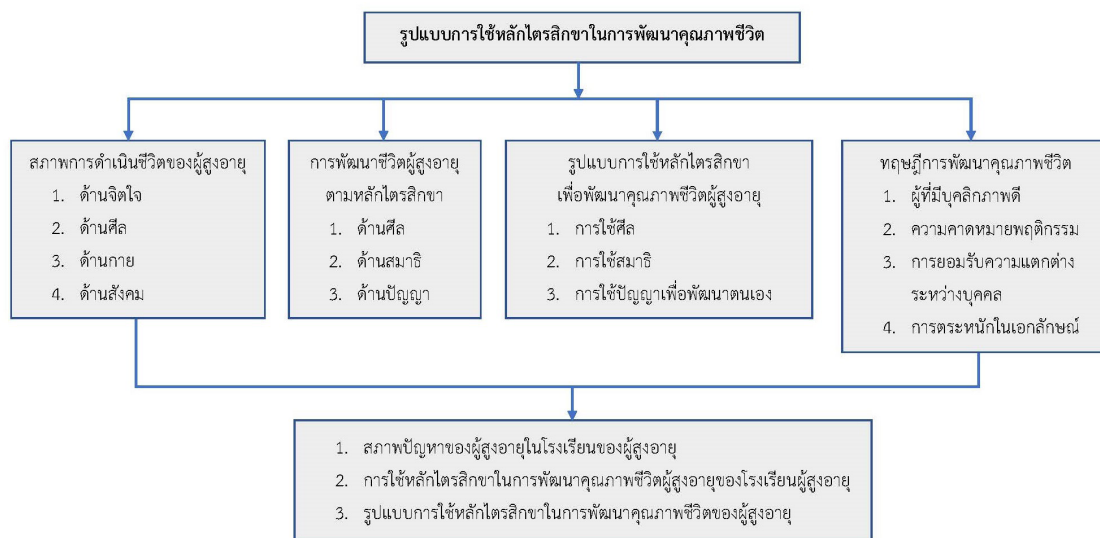


ข้อประพจน์ที่ตีงามของสังคม ด้านจิตใจ: ผู้สูงอายุ มีการอบรมจิตของตนให้มีความผ่องใส และมีการ พัฒนาปัญญา ให้เป็นผู้มีเหตุผล ผล ด้านสติปัญญา: ผู้สูงอายุมีการพัฒนาตนเองในการดำเนินชีวิต ประจำวันและการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุขตามหลักไตรสิกขา

การใช้หลักไตรสิกขาในการพัฒนาคุณภาพ ชีวิตผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลหนองใหญ่ อำเภอสรีสมเด็จ จังหวัดร้อยเอ็ด ด้านกาย มีพฤติกรรมทางกายงาม ด้านจิตใจ เกิดอารมณ์ เบิกบานในธรรม แจ่มใสในจิต และด้านปัญญา สร้างความรู้ความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงของ

ธรรมชาติและเข้าใจความเป็นจริง เมื่อทำใจได้แล้ว ก็จะมีจิตใจที่อิสระ

รูปแบบการใช้หลักไตรสิกขาในการพัฒนา คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุใน ตำบลหนองใหญ่ อำเภอสรีสมเด็จ จังหวัดร้อยเอ็ด ด้านร่างกาย: พฤติกรรมทางกายงามเพราะมีศีล เป็นเครื่องบมกาย ด้านจิตใจ: จิตสงบ จิตไม่ฟุ้งซ่าน อารมณ์ไม่เศร้าหมอง เกิดความอ่อนคลายเพราะจิต เป็นสมาธิ ด้านปัญญา: การพิจารณาไตรตรองรู้เท่า ทันอารมณ์เกิดความรู้แจ้งตามสภาวะธรรมเพราะมี ปัญญาเป็นต้วนำสิ่งเหล่านี้ควรนำมาพิจารณา อย่างยิ่ง รายละเอียดดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ที่ได้รับ

## เอกสารอ้างอิง

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2553). *แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 พ.ศ. 2563-2564*. กรุงเทพฯ: เทพเพ็ญวานิช.



- บรรลุ ศิริพานิช. (2553). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2552*. กรุงเทพฯ: บริษัท ทีคิวพี.
- พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2534). *พุทธศาสนากับการแนะแนว*. กรุงเทพฯ: สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย.
- ภิรมย์ เจริญผล. (2553). *ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ จังหวัดนครปฐม*. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2560). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วิพรรณ ประจวบเหมาะ และคณะ. (2552). *รายงานการศึกษาโครงการปรับแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 พ.ศ. 2563-2564*. กรุงเทพฯ: วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศิริวรรณ ศิริบุญ และชนนต์ มลิินทางกูร. (2551). *ทำไมสังคมไทยต้องให้ความสนใจเรื่องผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: ฐานข้อมูลประชากรฝ่ายวิจัยและศูนย์สารสนเทศ.
- สำนักสถิติเศรษฐกิจและสังคมกลุ่มสถิติแรงงาน. (2560). *การทำงานของผู้สูงอายุในประเทศไทย*. กรุงเทพฯ: สำนักสถิติเศรษฐกิจและสังคม.
- สำราญ วงศ์คำพันธ์. (2556). *กระบวนการสอนตามหลักไตรสิกขาในโรงเรียนไม่ตรีจิตไทย-อเมริกัน*. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- อภิรักษ์ สนน้อย, ปิยาภรณ์ ศิริพานุมาศ และสุรัชย์ ปิยานุกูล. (2559). *รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในจังหวัดบุรีรัมย์*. *วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์*, 8(2), 153-169.
- อัมภัสชา พานิชชอบ. (2546). *การศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา บ้านบางแค และสถานที่พักผู้สูงอายุเอกชน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.