

การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุด้วยพุทธปรัชญาเถรวาท  
ในเขตเทศบาลนครขอนแก่น\*  
Health Promotion for The Elderly Through Theravada  
Buddhist Philosophy in The Municipality of Khon Kaen

ภาณุวัฒน์ สิงห์คำป้อง, จักรพรรณ วงศ์พรพวัน และพระครูภาวนาโพธิคุณ (สมชาย พังหมื่นไวย)

Panuvat Singkumpong, Chakkapan Wongpornpavan

and Phrakhru Bhavanabodhikun (Somchai Phangmuenwai)

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น, ประเทศไทย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Khon Kaen Campus, Thailand

Corresponding Author, E-mail: s.panuvat@kkumail.com

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสุขภาวะของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครขอนแก่น 2) วิเคราะห์หลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่สามารถนำมาใช้ในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ และ 3) เสนอแนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุโดยบูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาท เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้การวิเคราะห์เอกสาร การสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 30 รูป/คน และการสนทนากลุ่ม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการวิเคราะห์เชิงเนื้อหาและการวิเคราะห์เชิงประเด็น

### ผลการวิจัยพบว่า

1. สุขภาวะของผู้สูงอายุประกอบด้วย 4 ด้าน ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ สังคมและสิ่งแวดล้อม และปัญญา โดยมีปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการเสื่อมถอยทางร่างกาย ความโดดเดี่ยวทางสังคม และการขาดการพัฒนาทางปัญญา ทั้งนี้ กลไกการดูแลสุขภาวะผู้สูงอายุในพื้นที่ดำเนินการผ่าน 7 กลไกสำคัญ ได้แก่ ศูนย์สร้างสุข กองทุนสุขภาพ การมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่าย การส่งเสริมครอบครัว และการพัฒนาทักษะการดูแลตนเอง

2. หลักพุทธปรัชญาที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้แก่ สัมมปธาน ภาวนา พละ ปาริสุทธิตีล อายุสธรรม สัปายะ และไตรสิกขา ซึ่งมีบทบาทในการพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวม

\*ได้รับบทความ: 29 มีนาคม 2568; แก้ไขบทความ: 18 มีนาคม 2569; ตอรับตีพิมพ์: 30 มีนาคม 2569

Received: March 29, 2025; Revised: March 18, 2026; Accepted: March 30, 2026



3. แนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุควรดำเนินการในลักษณะบูรณาการ โดยใช้วัดและชุมชนเป็นฐาน เชื่อมโยงกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง เพื่อพัฒนาสุขภาวะในทุกมิติอย่างสมดุล

**คำสำคัญ:** สุขภาวะ; ผู้สูงอายุ; พุทธปรัชญา; การเสริมสร้าง

### Abstract

This study aimed to: 1) examine the well-being of older adults in Khon Kaen Municipality; 2) analyze Theravāda Buddhist philosophical principles applicable to enhancing elderly well-being; and 3) propose guidelines for promoting elderly well-being through the integration of Theravāda Buddhist philosophy. This qualitative research employed document analysis, in-depth interviews with 30 key informants (monastics and laypersons), and focus group discussions. Data were analyzed using content analysis and thematic analysis.

#### **The findings revealed that:**

1. The well-being of older adults comprises four dimensions: physical, mental, social and environmental, and intellectual. Key issues include physical decline, social isolation, and insufficient intellectual development. Mechanisms for promoting elderly well-being in the area are implemented through seven key approaches, including wellness centers, health funds, stakeholder participation, family support, and the development of self-care skills.

2. Relevant Buddhist philosophical principles applicable to enhancing well-being include Sammappadhāna (right effort), Bhāvanā (mental development), Bala (spiritual powers), Pārisuddhi-sīla (purity of moral conduct), Āyussadhamma (principles supporting longevity), Sappāya (supportive conditions), and the Threefold Training (Trisikkhā), all of which contribute to holistic well-being development.

3. Guidelines for enhancing elderly well-being should adopt an integrative approach, using temples and communities as foundational bases, in collaboration with local administrative organizations and relevant networks, to achieve balanced development across all dimensions of well-being.

**Keywords:** Well-being; Older adults; Buddhist philosophy; Enhancement



## 1. บทนำ

ปัจจุบันสังคมโลกกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ มีสัดส่วนของผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง จนกลายเป็นสังคมผู้สูงอายุ องค์การสหประชาชาติ ความหมายสังคมผู้สูงอายุไว้ว่า ประเทศใดมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป ในสัดส่วนเกินร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศ ถือว่าประเทศนั้นก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ หรือ Aging Society และจะเป็นสังคมผู้สูงอายุเต็มรูปแบบ (Aged Society) เมื่อสัดส่วนประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 20 สถานการณ์นี้เป็นผลมาจากการพัฒนาเศรษฐกิจและการพัฒนาประเทศ ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีและการแพทย์ รวมทั้งนโยบายการวางแผนครอบครัว หรือการควบคุมการมีบุตร ทำให้เกิดการลดภาวะเจริญพันธุ์อย่างรวดเร็ว และความเจริญทางการแพทย์ ทำให้สามารถรักษาโรคได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ส่งผลให้สัดส่วนประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว (The City, 2565)

สภาพการณ์ของผู้สูงอายุแสดงให้เห็นถึงปัญหาผู้สูงอายุหลายด้าน ส่งผลกระทบต่อชีวิตความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุมากยิ่งขึ้น งานวิจัยของเสาวนีย์ ไชยกุล, มงคลกิตติ์ โฆหารเสาวภาคย์ และฟ้าณพราง โฆหารเสาวภาคย์ (2565, 417-434) ได้สรุปปัญหาของผู้สูงอายุออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้ 1) ปัญหาสุขภาพกาย ส่วนใหญ่เกิดจากการถดถอยของสมรรถนะร่างกาย จึงมีปัญหาคารปรับตัวให้เข้ากับกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน หรือต้องพึ่งพิงผู้อื่นในการใช้ชีวิตประจำวัน 2) ปัญหาสุขภาพจิต เป็นผลจากความวิตกกังวล เครียด และกดดันจากการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายที่เสื่อมลง และการเปลี่ยนแปลงบทบาททางสังคม 3) ปัญหาสุขภาพสังคม คือ ปัญหาเศรษฐกิจ ไม่มีเงินออม ไม่มีรายได้เพื่อการดูแลสุขภาพ บางคนยังคงต้องทำงานหาเลี้ยงตนเอง ปัญหาการใช้เวลาว่าง ปัญหาการปรับตัวให้เข้ากับสมาชิกในครอบครัว และปัญหาการขาดความสัมพันธ์จากเพื่อนและผู้ร่วมงาน มีการนำเทคโนโลยีสมัยใหม่เข้ามาใช้ในชีวิตประจำวันมากขึ้น และ 4) ปัญหาสุขภาพปัญญาที่พบบ่อย ได้แก่ ภาวะสมองเสื่อมจากโรคที่เป็นสาเหตุหลักที่สำคัญ ได้แก่ โรคอัลไซเมอร์ (Alzheimer's disease) ซึ่งแสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุมีทั้งปัญหาเฉพาะตัวและปัญหาซึ่งเป็นภัยคุกคามจากสังคม ส่งผลกระทบต่อชีวิตความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ ในขณะที่เดียวกันก็ทำให้เกิดปัญหาในด้านคุณค่าผู้สูงอายุด้วย ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุเป็นจำนวนมากมองไม่เห็นคุณค่าของตนเอง ซึ่งมีสาเหตุมาจากการถูกกระทำทางสังคม การถูกปล่อยปละละเลยให้เผชิญกับปัญหาตามลำพัง ขาดการดูแลเอาใจใส่จากครอบครัวและของสังคม ขาดสวัสดิการที่ดี ถูกลดทอนบทบาททางสังคม รวมทั้งปัญหาผู้สูงอายุทางด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต โดยสถาบันศาสนาจึงควรเข้ามามีบทบาทในการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุร่วมกับชุมชนและภาคส่วนที่เกี่ยวข้องในแต่ละพื้นที่

จากสภาพปัญหาและความสำคัญดังกล่าว พบว่า ในเขตเทศบาลนครขอนแก่นมีประชากรทั้งหมดจำนวน 115,945 คน มีประชากรที่อายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 19,552 คน ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 16.86 ของประชากรทั้งหมดให้เทศบาลนครขอนแก่นก้าวเข้าสู่การเป็นสังคมสูงอายุระดับสมบูรณ์ (สำนักทะเบียน



ท้องถิ่น เทศบาลนครขอนแก่น, 2566) ผู้วิจัยจึงได้ประมวลประเด็นปัญหาผู้สูงอายุเทศบาลนครขอนแก่น ออกเป็น 4 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 เป็นปัญหากรมเร้าของผู้สูงอายุ ซึ่งจำเป็นจะต้องได้รับการแก้ไขปัญหาอย่าง ถูกต้องตามสภาพปัญหาที่ผู้สูงอายุประสบอยู่ ส่วนที่ 2 เป็นปัญหาด้านสุขภาวะผู้สูงอายุ ได้แก่ ปัญหา สุขภาวะทางด้านร่างกาย ปัญหาสุขภาวะทางด้านสังคม ปัญหาสุขภาวะทางด้านจิตใจ และปัญหาสุขภาวะ ทางด้านปัญญา ส่วนที่ 3 สังคมขาดกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะที่สอดคล้องกับสภาพและปัญหาของ ผู้สูงอายุที่เหมาะสมกับบริบทของผู้สูงอายุในบริบทชุมชนเมือง ส่วนที่ 4 เนื่องจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความ สัมพันธ์ใกล้ชิดกับพระพุทธศาสนา ซึ่งได้รับอิทธิพลความเชื่อและแนวทางการดำเนินชีวิตจากพระพุทธ ศาสนา แต่ยังขาดกระบวนการนำหลักพุทธปรัชญามาบูรณาการกับการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุอย่าง เป็นรูปธรรม จากปัญหาดังกล่าว จึงทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะดำเนินการวิจัยเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุข ภาวะผู้สูงอายุโดยใช้หลักพุทธปรัชญาเถรวาท ในหัวข้อวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุด้วย พุทธปรัชญาเถรวาท ในเขตเทศบาลนครขอนแก่น อย่างไรก็ตาม แม้ว่าการดูแลสุขภาวะผู้สูงอายุจะมี แนวทางทางการแพทย์และสังคมเป็นฐานสำคัญ แต่ยังคงขาดกรอบแนวคิดที่สามารถพัฒนาสุขภาวะเชิง องค์กรรวมโดยเฉพะมิติด้านจิตใจและปัญญา ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของการมีคุณภาพชีวิตที่ดีในวัย สูงอายุ หลักพุทธปรัชญาเถรวาทจึงเป็นกรอบแนวคิดที่มีศักยภาพ เนื่องจากเป็นระบบความคิดที่เน้นการ พัฒนามนุษย์อย่างครบถ้วนทั้งกาย จิต และปัญญา อีกทั้งยังสอดคล้องกับบริบทสังคมไทยที่มีรากฐานทาง พระพุทธศาสนา จึงเหมาะสมในการนำมาบูรณาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน

การวิจัยครั้งนี้มีความคาดหวังว่าจะนำหลักพุทธปรัชญาไปใช้บูรณาการกับการเสริมสร้างสุขภาวะ ผู้สูงอายุและสร้างชุดความรู้ที่เหมาะสมกับบริบทสังคมเมืองในเทศบาลนครขอนแก่น และนำไปใช้เป็น แนวทางในการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นแนวทางเสริมสร้างสุขภาวะ ผู้สูงอายุอย่างเหมาะสมกับบริบทชุมชนในเขตเทศบาลนครขอนแก่น

## 2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสุขภาวะผู้สูงอายุในเทศบาลนครขอนแก่น
2. เพื่อศึกษาพุทธปรัชญาเถรวาทที่ใช้เสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครขอนแก่น
3. เพื่อศึกษาวิเคราะห์แนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุด้วยหลักพุทธปรัชญาเถรวาทใน

เขตเทศบาลนครขอนแก่น

## 3. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยศึกษาสุขภาวะของผู้สูงอายุ และการประยุกต์ใช้หลักพุทธปรัชญาเถรวาทในบริบทพื้นที่เขตเทศบาลนครขอนแก่น ผู้วิจัยดำเนินการ



ศึกษาทั้งในส่วนของการวิเคราะห์เอกสาร (Documentary Analysis) และการศึกษาภาคสนาม (Field Study) เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกที่สะท้อนสภาพการณ์จริงของพื้นที่ศึกษา ทั้งนี้ ใช้กระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพในการรวบรวม วิเคราะห์ และสังเคราะห์ข้อมูล เพื่อนำไปสู่การอธิบายเชิงพรรณนา (Descriptive Analysis) และการตีความเชิงวิชาการอย่างเป็นระบบ

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้มาจากการคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยพิจารณาจากผู้ที่มีความรู้ ประสบการณ์ และมีส่วนเกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุในพื้นที่ศึกษา ประกอบด้วย 7 กลุ่ม ได้แก่ 1) ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครขอนแก่น จำนวน 10 คน 2) ผู้บริหารเทศบาลนครขอนแก่น จำนวน 2 คน 3) ประธานชุมชน จำนวน 3 คน 4) พระสงฆ์ที่มีบทบาทในการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ จำนวน 3 รูป 5) นักวิชาการทางพระพุทธศาสนา จำนวน 2 รูป/คน 6) ประชาชนในเขตเทศบาลนครขอนแก่น จำนวน 7 คน และ 7) บุคลากรทางการแพทย์ จำนวน 3 คน รวมทั้งสิ้น 30 รูป/คน

การเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม ผู้วิจัยใช้วิธีการเก็บข้อมูลที่หลากหลายเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุมและรอบด้าน ประกอบด้วย 4 วิธีการ ได้แก่ 1) การสำรวจ (Survey) เพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐานของผู้สูงอายุ บริบทพื้นที่ และปัจจัยเอื้อรวมทั้งปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาวะ 2) การสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) โดยผู้วิจัยเข้าร่วมกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ และบันทึกพฤติกรรมและบริบททางสังคม 3) การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interviews) โดยใช้แนวคำถามแบบกึ่งโครงสร้าง เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลสามารถถ่ายทอดประสบการณ์ มุมมอง และข้อคิดเห็นที่เกี่ยวข้องกับประเด็นการวิจัยได้อย่างอิสระและครอบคลุม และ 4) การสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) โดยมีตัวแทนจากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญเข้าร่วมกลุ่มละ 2 คน รวมจำนวน 14 รูป/คน เพื่อร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็น วิเคราะห์ และตรวจสอบความสอดคล้องของข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลดำเนินการโดยใช้วิธีการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) ควบคู่กับการวิเคราะห์เชิงประเด็น (Thematic Analysis) โดยเริ่มจากการถอดเทปข้อมูลจากการสัมภาษณ์และการสนทนากลุ่มอย่างละเอียด จากนั้นทำการเข้ารหัสข้อมูล (Coding) เพื่อจัดกลุ่มประเด็นและสังเคราะห์เป็นหมวดหมู่เชิงแนวคิด ก่อนนำไปตีความและอธิบายเชิงวิชาการอย่างเป็นระบบ เพื่อให้ข้อมูลมีความน่าเชื่อถือ ผู้วิจัยใช้วิธีการตรวจสอบแบบสามเส้า (Triangulation) ทั้งด้านแหล่งข้อมูล วิธีการเก็บข้อมูล และการวิเคราะห์ข้อมูลจากหลายมุมมอง รวมทั้งดำเนินการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูลเพื่อยืนยันความสอดคล้องของข้อมูลกับข้อเท็จจริงในพื้นที่ศึกษา

#### 4. สรุปผลการวิจัย

จากการวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุด้วยหลักพุทธปรัชญาเถรวาทในเขตเทศบาลนครขอนแก่น สามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้



1. สุขภาวะผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครขอนแก่น ผลการวิจัยพบว่า สุขภาวะของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครขอนแก่นมีประเด็นสำคัญ 2 ส่วน ได้แก่ สภาพปัญหาสุขภาวะผู้สูงอายุ และแนวทางการดูแลสุขภาวะผู้สูงอายุของเทศบาลนครขอนแก่น

1.1 สภาพปัญหาสุขภาวะผู้สูงอายุสามารถจำแนกได้ 4 ด้าน ดังนี้ 1) ด้านร่างกาย ผู้สูงอายุประสบปัญหาที่เกี่ยวข้องกับความเสื่อมของร่างกายหลายระบบ ได้แก่ ระบบกระดูกและข้อ ระบบกล้ามเนื้อ ระบบประสาท ระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบทางเดินหายใจ และระบบทางเดินปัสสาวะ ซึ่งล้วนส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันและความสามารถในการพึ่งพาตนเอง 2) ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ปัญหาด้านสังคมที่สำคัญ ได้แก่ ความโดดเดี่ยว การเข้าถึงบริการที่ยากลำบาก และการขาดการดูแลอย่างเหมาะสม ส่วนปัญหาด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่ สภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้อต่อการดำรงชีวิต ปัญหามลภาวะ และผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ 3) ด้านจิตใจ ผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งประสบปัญหาทางจิตใจ เช่น ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความเครียด รวมถึงภาวะความจำเสื่อม ซึ่งส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตและความมั่นคงทางอารมณ์ และ 4) ด้านปัญญา ปัญหาด้านปัญญาที่พบ ได้แก่ ความจำเสื่อม ภาวะสมองเสื่อม โรคอัลไซเมอร์ โรคหลอดเลือดสมอง และการขาดความเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความจำเป็นในการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาควบคู่กับมิติอื่น

1.2 แนวทางการดูแลสุขภาวะผู้สูงอายุของเทศบาลนครขอนแก่น ผลการวิจัยพบว่า เทศบาลนครขอนแก่นได้ดำเนินการดูแลสุขภาวะผู้สูงอายุโดยพยายามปรับแนวทางการดำเนินงานให้สอดคล้องกับบริบทของสังคมผู้สูงอายุในเขตเมือง สามารถสรุปกลไกสำคัญได้ 7 ประการ ได้แก่ 1) ศูนย์สร้างสุขเทศบาลนครขอนแก่น 2) กองทุนสุขภาพเทศบาลนครขอนแก่น 3) ความร่วมมือกับหน่วยงานต่างๆ 4) การส่งเสริมการอยู่ร่วมกันของคนในชุมชนทุกช่วงวัย 5) การส่งเสริมชุมชนสุขภาวะ 6) การส่งเสริมบทบาทของครอบครัวในการดูแลผู้สูงอายุ และ 7) การส่งเสริมทักษะการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

2. พุทธปรัชญาเถรวาทที่ใช้เสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครขอนแก่น ผลการวิจัยพบว่า การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครขอนแก่นสามารถบูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่สำคัญ 7 ประการ เพื่อนำมาใช้เป็นกรอบในการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุอย่างเหมาะสมกับบริบทพื้นที่ ดังนี้ 1) สัมมัตถฐาน 4 กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะถูกนำมาประยุกต์ใช้เป็นกรอบกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ 4 ขั้นตอน ได้แก่ การป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้น การขจัดปัญหาที่เกิดขึ้นแล้ว การพัฒนาสิ่งที่ดีงามให้เกิดขึ้น และการรักษาสิ่งที่ดีงามนั้นให้คงอยู่ อันเป็นกระบวนการที่ช่วยให้การดูแลสุขภาวะมีลักษณะเป็นระบบและต่อเนื่อง 2) ภาวนา 4 การพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมถูกนำมาใช้ในการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุแบบองค์รวม ครอบคลุม 4 ด้าน ได้แก่ (1) กายภาวนา การพัฒนาสุขภาวะทางร่างกาย (2) ศิลภาวนา การพัฒนาสุขภาวะทางสังคมและสิ่งแวดล้อม (3) จิตภาวนา การพัฒนาสุขภาวะทางจิตใจ (4) ปัญญาภาวนา การพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา ทั้งนี้ หลักภาวนา 4 ช่วยให้การส่งเสริม



สุขภาพของผู้สูงอายุมีความสมดุลและครอบคลุมทุกด้านของชีวิต 3) พละ 5 การเสริมแรงพัฒนาพลังสุขภาพผู้สูงอายุ ถูกนำมาใช้เพื่อเสริมสร้างพัฒนาพลังของผู้สูงอายุ ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ซึ่งเป็นพลังภายในที่ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเอง มีความเข้มแข็งทางจิตใจ และดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณค่า 4) ปาริสุทธิศีล 4 การเสริมสร้างพฤติกรรมเกื้อกูลต่อสุขภาพถูกใช้เป็นการรอบในการส่งเสริมพฤติกรรมที่เอื้อต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ ได้แก่ การประพฤติปฏิบัติตามศีลอย่างเหมาะสม การสำรวมระวังอินทรีย์ การดำรงชีวิตโดยสุจริต และการบริโภคใช้สอยปัจจัยอย่างพอเหมาะ ซึ่งล้วนส่งผลต่อการดำรงชีวิตอย่างมีวินัยและมีคุณภาพ 5) อายุสสธรรม 5 การพัฒนาทักษะการเสริมสร้างอายุยืนสามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาทักษะการดำเนินชีวิตที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดีและอายุยืน ได้แก่ การทำสิ่งที่สบายและเหมาะกับสุขภาพ การรู้จักประมาณ การบริโภคอาหารที่เรียบง่าย การจัดสรรเวลาอย่างเหมาะสม และการดำเนินชีวิตอย่างมีความสำรวม 6) สปัปายะ 7 การเสริมสร้างปัจจัยเอื้อต่อสุขภาพถูกนำมาใช้เพื่อจัดสภาพแวดล้อมและปัจจัยเกื้อหนุนต่อสุขภาพผู้สูงอายุ ได้แก่ ที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม การเข้าถึงแหล่งปัจจัยยังชีพอย่างสะดวก การสื่อสารที่เป็นประโยชน์ บุคคลแวดล้อมที่เหมาะสม อาหารที่เอื้อต่อสุขภาพ สภาพแวดล้อมทางธรรมชาติที่เหมาะสม และอิริยาบถที่สอดคล้องกับวัยและสภาพร่างกาย และ 7) ไตรสิกขา 3 การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุถูกนำมาใช้เป็นการรอบในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยใช้ศีลเป็นพื้นฐานในการกำกับพฤติกรรมและความสัมพันธ์ทางสังคม ใช้สมาธิในการพัฒนาจิตใจให้มั่นคงสงบ และใช้ปัญญาในการพัฒนาความรู้ความเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง อันนำไปสู่การดำเนินชีวิตอย่างมีดุลยภาพ

ดังนั้น พุทธปรัชญาเถรวาทที่สำคัญทั้ง 7 หลัก ได้แก่ สัมมัตถิย 4 ภาวนา 4 พละ 5 ปาริสุทธิศีล 4 อายุสสธรรม 5 สปัปายะ 7 และไตรสิกขา 3 ล้วนมีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุ ทั้งในเชิงกระบวนการ การพัฒนาองค์รวม การเสริมพลังภายใน การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ การพัฒนาอายุยืน การจัดปัจจัยเอื้อต่อสุขภาพ และการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยหลักธรรมเหล่านี้สามารถบูรณาการเข้ากับกิจกรรมทางศาสนา กิจกรรมทางสังคม และการดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์ ผ่านความร่วมมือของวัด ชุมชน และภาคีเครือข่ายในพื้นที่

3. แนวทางการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุด้วยหลักพุทธปรัชญาเถรวาทในเขตเทศบาลนครขอนแก่น ผลการวิจัยนำไปสู่ข้อเสนอเชิงรูปแบบ คือ แนวทางการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุเทศบาลนครขอนแก่นเชิงพุทธบูรณาการโดยใช้วัดและชุมชนเป็นฐาน ซึ่งเป็นการนำหลักพุทธปรัชญาบูรณาการกับกระบวนการดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์และการบริหารจัดการของเทศบาลนครขอนแก่น โดยมีองค์ประกอบสำคัญ 7 ประการ ดังนี้ 1) กระบวนการเสริมสร้างสุขภาพตามหลักสัมมัตถิย 4 เทศบาลนครขอนแก่นสามารถประยุกต์ใช้หลักสัมมัตถิย 4 เป็นกระบวนการดำเนินงาน ประกอบด้วย การเฝ้าระวังปัญหา การแก้ไขปัญหา การพัฒนาสุขภาพ และการดูแลรักษาสุขภาพอย่างต่อเนื่อง 2) การพัฒนาสุขภาพองค์รวมตามหลักภาวนาของผู้สูงอายุอย่างรอบด้าน ทั้งด้านร่างกาย สังคมและสิ่งแวดล้อม จิตใจ



และปัญญา โดยดำเนินการควบคู่กันอย่างสมดุล 3) การเสริมพลังสุขภาวะตามหลักผลของผู้สูงอายุ ได้แก่ ศรัทธา ความเพียร สติ สมาธิ และปัญญา เพื่อสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีความเข้มแข็งและสามารถดูแลตนเองได้ดีขึ้น 4) การเสริมสร้างพฤติกรรมเกื้อกูลต่อสุขภาวะตามหลักปาริสุทธิศีล การสำรวมระวัง การดำรงชีวิตโดยสุจริต และการใช้สอยปัจจัยอย่างเหมาะสม ซึ่งช่วยสร้างพฤติกรรมที่เอื้อต่อสุขภาพทั้งทางตรงและทางอ้อม 6) การพัฒนาทักษะการเสริมสร้างอายุยืนตามหลักอายุสธรรมที่เอื้อต่อสุขภาพ เช่น การรู้จักประมาณ การบริโภคที่เหมาะสม การจัดสรรเวลา และการดำเนินชีวิตอย่างมีวินัย 7) การเสริมสร้างปัจจัยเอื้อต่อสุขภาวะตามหลักสัปายะ 8) มีการพัฒนาสภาพแวดล้อมทางกายภาพและสังคมให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ทั้งด้านที่อยู่อาศัย อาหาร บุคคลแวดล้อม การสื่อสาร และอิริยาบถที่เหมาะสม 9) การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักไตรสิกขาของผู้สูงอายุผ่านการส่งเสริมศีล สมาธิ และปัญญา เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาวะทางกายและใจที่ดี ตลอดจนสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีคุณค่า ดังนั้น แนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการโดยใช้วัดและชุมชนเป็นฐาน เป็นรูปแบบที่เชื่อมโยงหลักพุทธปรัชญากับการบริหารจัดการของเทศบาล วัด ชุมชน และภาคีเครือข่าย เพื่อร่วมกันพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุใน 4 ด้าน ได้แก่ ร่างกาย สังคมและสิ่งแวดล้อม จิตใจ และปัญญา อย่างเป็นองค์รวมและต่อเนื่อง

## 5. อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุด้วยพุทธปรัชญาเถรวาทในเขตเทศบาลนครขอนแก่น มีลักษณะเป็นการพัฒนาแบบองค์รวม ครอบคลุมด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและสิ่งแวดล้อม และปัญญา ซึ่งสอดคล้องกับหลักภavana 4 อันเป็นกรอบสำคัญของการพัฒนามนุษย์ตามแนวพระพุทธศาสนา กล่าวคือ กายภavanaเป็นฐานของการดูแลสุขภาวะทางร่างกาย ศีลภavanaเชื่อมโยงกับการดำรงชีวิตร่วมกับสังคม และสิ่งแวดล้อมอย่างเหมาะสม จิตภavanaมุ่งพัฒนาความมั่นคงภายใน และปัญญาภavanaมุ่งให้เกิดความเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง สอดคล้องกับผลงานวิจัยของพระครูภavanaโพธิคุณ (2557) ที่อธิบายว่า สุขภาวะเชิงพุทธจำเป็นต้องดำเนินไปตามหลักภavana 4 ด้าน ได้แก่ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางสังคม และสิ่งแวดล้อม สุขภาวะทางจิตใจและอารมณ์ และสุขภาวะทางปัญญา ทั้งนี้ ผลการศึกษาครั้งนี้ช่วยยืนยันว่าแนวคิดเรื่องสุขภาวะในมุมมองของพระพุทธศาสนาไม่ได้มุ่งเฉพาะการลดปัญหาทางสุขภาพกายเท่านั้น หากแต่ครอบคลุมถึงการพัฒนาคุณภาพชีวิตในทุกมิติอย่างสมดุล

เมื่อพิจารณาในเชิงวิเคราะห์ จะเห็นได้ว่าเหตุที่หลักภavana 4 มีความเหมาะสมต่อการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ เป็นเพราะผู้สูงอายุเป็นช่วงวัยที่เผชิญการเปลี่ยนแปลงพร้อมกันหลายด้าน ทั้งความเสื่อมถอยของร่างกาย การเปลี่ยนแปลงบทบาททางสังคม ภาวะเปราะบางทางอารมณ์ และข้อจำกัดด้านการรับรู้หรือการปรับตัว ดังนั้น การใช้กรอบพุทธปรัชญาที่พัฒนาทั้งกาย จิต ความประพฤติก และปัญญาไปพร้อมกัน จึงตอบสนองต่อสภาพปัญหาของผู้สูงอายุได้อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริงมากกว่าการเน้น



เฉพาะด้านใดด้านหนึ่ง ประเด็นนี้สอดคล้องกับแนวคิดเรื่อง healthy ageing ขององค์การอนามัยโลกที่มุ่งเน้นการดำรงไว้ซึ่งความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างมีความหมายและเหมาะสมตามวัย มากกว่าการพิจารณาเพียงการไม่มีโรคหรือความเจ็บป่วยเท่านั้น พบว่า การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุควรดำเนินการควบคู่กันไปทุกด้าน เนื่องจากสุขภาวะในแต่ละมิติมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันอย่างใกล้ชิด กล่าวคือ เมื่อสุขภาวะทางกายถดถอย ย่อมส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคม และความสามารถในการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า ในทางกลับกัน หากผู้สูงอายุมีสภาพแวดล้อมที่เกื้อกูล มีความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดี และมีหลักยึดเหนี่ยวทางจิตใจ ก็ย่อมส่งผลดีต่อสุขภาวะทางกายและปัญญาด้วย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของเขาวลัทธิ วังษ์ประภารัตน์ และคณะ (2557) ที่เสนอว่า สุขภาพแบบองค์รวมเป็นการพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างร่างกาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณ และสิ่งแวดล้อมอย่างแยกขาดจากกันไม่ได้ จึงจำเป็นต้องสร้างภาวะสมดุลในทุกองค์ประกอบเพื่อให้บรรลุสุขภาวะที่เหมาะสม นอกจากนี้ ผลการศึกษาการบูรณาการหลักพุทธปรัชญากับกิจกรรมทางสังคมและการดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์ เป็นเงื่อนไขสำคัญที่ทำให้การส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุเกิดผลในทางปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรม กล่าวอีกนัยหนึ่ง หลักธรรมเพียงอย่างเดียวอาจมีคุณค่าในเชิงแนวคิด แต่เมื่อถูกแปลงไปสู่กิจกรรมหรือกระบวนการที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชน จึงจะเกิดผลเชิงประจักษ์ต่อการพัฒนาสุขภาวะได้ ข้อค้นพบนี้มีความสอดคล้องกับกรอบแนวคิดเรื่อง active ageing ขององค์การอนามัยโลก ซึ่งมองว่าการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุต้องอาศัยการบูรณาการด้านสุขภาพ การมีส่วนร่วม และความมั่นคงปลอดภัยเข้าด้วยกัน เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุยังคงมีศักยภาพในการดำเนินชีวิตและมีส่วนร่วมในสังคมอย่างเหมาะสม

อย่างไรก็ตาม จากการวิจัยครั้งนี้มีข้อค้นพบที่น่าสนใจเพิ่มเติมจากงานศึกษาทั่วไปเกี่ยวกับสุขภาวะผู้สูงอายุ กล่าวคือ การเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวพุทธปรัชญาในบริบทเทศบาลนครขอนแก่นมิได้หยุดอยู่เพียงการอธิบายหลักธรรมในเชิงนามธรรม แต่ได้พัฒนาไปสู่การออกแบบแนวทางเชิงพุทธบูรณาการโดยใช้วัดและชุมชนเป็นฐาน ซึ่งสะท้อนความสัมพันธ์ระหว่างทุนทางศาสนา ทุนทางสังคม และกลไกการบริหารขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นอย่างเด่นชัด จุดนี้ทำให้เห็นว่าวัดมิได้ทำหน้าที่เป็นเพียงพื้นที่ประกอบกิจกรรมทางศาสนา แต่สามารถทำหน้าที่เป็นฐานของการพัฒนาสุขภาวะในระดับชุมชนได้ ขณะที่ชุมชนทำหน้าที่เป็นเครือข่ายสนับสนุนทางสังคมที่เอื้อต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ ส่วนเทศบาลทำหน้าที่เชื่อมประสานทรัพยากรและกลไกการจัดบริการสาธารณะให้ตอบสนองต่อความต้องการของผู้สูงอายุในพื้นที่ในการนำหลักพุทธปรัชญามาบูรณาการกับการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุจึงไม่ควรจำกัดอยู่เพียงการสอนหลักธรรม หรือการจัดกิจกรรมทางศาสนาเป็นครั้งคราวเท่านั้น แต่ควรออกแบบเป็นระบบกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยและสภาพปัญหาของผู้สูงอายุอย่างแท้จริง ผลการวิจัยครั้งนี้เสนอให้การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุดำเนินควบคู่กันไป 7 ด้าน ได้แก่ กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะตามหลักสัมมปปธาน การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมตามหลักภาวา การเสริมแรงพลพัฒลังตามหลักพละ การเสริมสร้างพฤติกรรม



เกื้อกูลต่อสุขภาพตามหลักปาริสุทธิศีล การพัฒนาทักษะการเสริมสร้างอายุยืนตามหลักอายุสธรรม การเสริมสร้างปัจจัยเอื้อต่อสุขภาพตามหลักสัปปายะ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักไตรสิกขา ทั้ง 7 ด้านนี้สะท้อนการพัฒนาจากระดับกระบวนการภายในตัวบุคคลไปสู่ระดับความสัมพันธ์ทางสังคมและสิ่งแวดล้อมอย่างเป็นระบบ

ดังนั้น ผลการวิจัยจึงนำไปสู่ข้อสรุปเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยหลักพุทธปรัชญาเถรวาทจะเกิดประสิทธิผลได้ดีเมื่อดำเนินการในลักษณะบูรณาการ โดยเชื่อมโยงหลักธรรมกับบริบทชีวิตจริงของผู้สูงอายุ เชื่อมโยงศักยภาพของวัดกับพลังของชุมชน และเชื่อมโยงกระบวนการทางศาสนากับระบบสุขภาพและการบริหารจัดการในระดับท้องถิ่น อันจะทำให้การพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุมีความเหมาะสมกับบริบทสังคมไทยและมีความยั่งยืนมากยิ่งขึ้น

## 6. ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

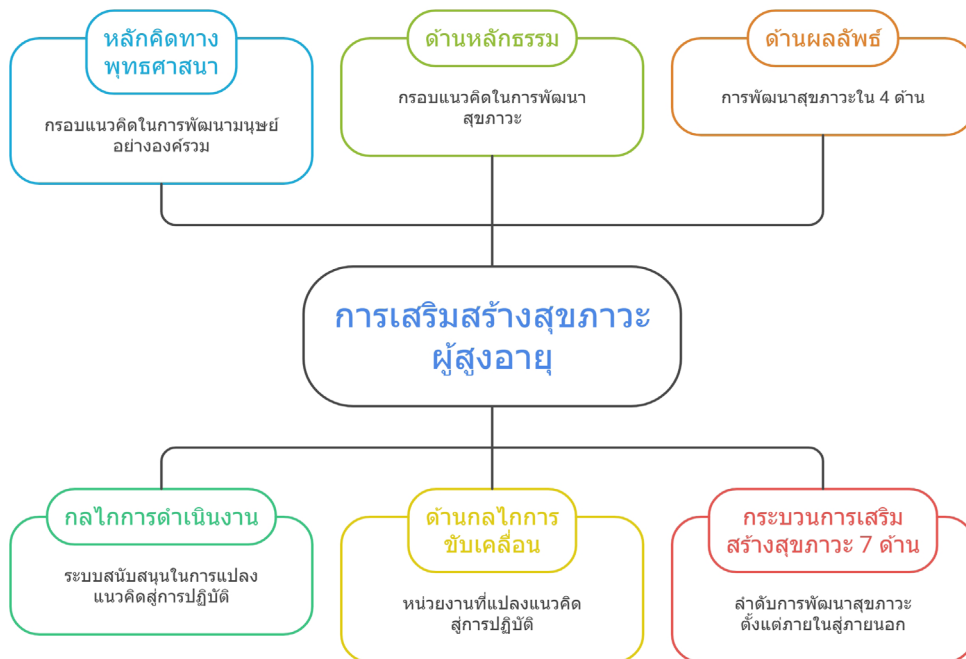
- 1.1 ควรทำวิจัยเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาพเชิงพุทธบูรณาการโดยใช้วัดและชุมชนเป็นฐาน
- 1.2 ควรทำวิจัยเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาพเชิงพุทธบูรณาการโดยใช้หลักพุทธปรัชญาในสังคมพหุวัฒนธรรม
- 1.3 ควรทำวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาพฤติกรรมเชิงสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท
- 1.4 ควรทำวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาพหุพลังสร้างสรรค์แก่ผู้สูงอายุในเทศบาลนครขอนแก่น
- 1.5 ควรทำวิจัยเกี่ยวกับการเสริมสร้างสังคมสันติสุขบนฐานต้นทุนทางทรัพยากรของชุมชน

## 7. องค์ความรู้ที่ได้รับ

จากการสังเคราะห์และวิเคราะห์ผลการวิจัย ผู้วิจัยได้พัฒนาองค์ความรู้เชิงบูรณาการเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุในบริบทชุมชนเมือง โดยสามารถอธิบายเป็นรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการโดยใช้วัดและชุมชนเป็นฐาน ซึ่งเป็นกรอบแนวคิดที่เชื่อมโยงหลักพุทธปรัชญาเข้ากับระบบการบริหารจัดการขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและทุนทางสังคมในชุมชนอย่างเป็นระบบ ให้เห็นว่า การเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุที่มีประสิทธิผลมิได้เกิดจากการดำเนินการในมิติใดมิติหนึ่งโดยลำพัง หากแต่ต้องอาศัยการบูรณาการทั้งในระดับหลักคิดและกลไกการดำเนินงาน กล่าวคือ ในระดับหลักคิดหลักพุทธปรัชญาทำหน้าที่เป็นกรอบในการกำหนดทิศทางการพัฒนามนุษย์อย่างองค์รวม ขณะที่ในระดับกลไกการดำเนินงาน เทศบาล วัด ชุมชน และภาคีเครือข่ายทำหน้าที่เป็นระบบสนับสนุนที่ทำให้หลักคิดดังกล่าวสามารถแปรรูปไปสู่การปฏิบัติได้จริงที่สามารถอธิบายผ่านความสัมพันธ์ของ 3 องค์ประกอบสำคัญ ได้แก่ 1) ด้านหลักธรรม ซึ่งทำหน้าที่เป็นกรอบแนวคิดในการพัฒนาสุขภาพ 2) ด้านกลไกการขับเคลื่อน



ได้แก่ เทศบาล วัด ชุมชน และเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง ซึ่งทำหน้าที่แปลงแนวคิดไปสู่การปฏิบัติ และ 3) ด้านผลลัพธ์ คือ การเกิดสุขภาวะของผู้สูงอายุใน 4 มิติ ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ สังคมและสิ่งแวดล้อม และปัญญา ภายใต้โครงสร้างดังกล่าว ผู้วิจัยได้สังเคราะห์กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะออกเป็น 7 มิติสำคัญ ซึ่งสะท้อนลำดับการพัฒนาตั้งแต่ระดับภายในบุคคลไปจนถึงระดับสิ่งแวดล้อมทางสังคม ได้แก่ 1) การกำหนดกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะตามหลักสัมมัตตปธาน ซึ่งทำหน้าที่เป็นวงจรการพัฒนาและการกำกับสุขภาวะอย่างต่อเนื่อง 2) การพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมตามหลักทวารนา ซึ่งครอบคลุมทั้งด้านกาย สังคม จิตใจ และปัญญา 3) การเสริมสร้างพลังภายในตามหลักพละ ซึ่งช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถพึ่งพาตนเองและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงได้ 4) การกำกับพฤติกรรมตามหลักปาริสุทธิศีล ซึ่งเป็นพื้นฐานของการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ 5) การพัฒนาทักษะการดำรงชีวิตตามหลักอายุสธรรม ซึ่งมุ่งเน้นการดำรงชีวิตอย่างเหมาะสมและยั่งยืน 6) การจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาวะตามหลักสัปปายะ ซึ่งสะท้อนบทบาทของบริบททางกายภาพและสังคม และ 7) การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักไตรสิกขา ซึ่งเป็นการบูรณาการการพัฒนาด้านพฤติกรรม จิตใจ และปัญญาเข้าด้วยกันอย่างสมบูรณ์ ดังนั้น องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยนี้จึงมีลักษณะเป็น “แบบจำลองเชิงบูรณาการ” ที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการกำหนดนโยบายหรือออกแบบกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุในบริบทชุมชนเมืองอื่นได้ โดยมีเงื่อนไขสำคัญคือ การปรับให้สอดคล้องกับบริบททางสังคม วัฒนธรรม และศักยภาพของเครือข่ายในพื้นที่นั้นๆ ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ที่ได้รับ



## เอกสารอ้างอิง

- พระครูภาวนาโพธิคุณ. (2557). *ศึกษาบทบาทการเสริมสร้างสุขภาวะเชิงพุทธของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดขอนแก่น*. (รายงานงานวิจัย). พระนครศรีอยุธยา: สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- เยาวลักษณ์ วงษ์ประภารัตน์, สุคนธ์จิตต์ วงษ์ประภารัตน์, ทิรัญ สุพาสนาภิวัดน์, วีระชัย ชัยเผือก, บุญยงค์ เกิดผล, บุญอยู่ บุญยการ และนิมนวล ธนัญชัย. (2557). *รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยกระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชน บ้านสันทรายหลวง อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่*. (รายงานการวิจัย). กรุงเทพฯ:สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.
- เสาวนีย์ ไชยกุล, มงคลกิตติ์ โวหารเสาวภาคย์ และฟ้าณพราง โวหารเสาวภาคย์. (2565). การศึกษาองค์ประกอบและเกณฑ์ชี้วัดในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาในจังหวัดพะเยา. *วารสาร มจร อุบลปริทรรศน์*, 7(1), 417- 434.
- The City. (2565). *สถิติผู้สูงอายุไทยปี 65 จำนวนผู้สูงวัยเพิ่มต่อเนื่อง แต่อัตราการเกิดต่ำ*. เข้าถึงได้จาก <https://marketeeronline.co/archives/272771>