

การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ
จังหวัดน่าน ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19
**An application of Buddhist principles in encourage for well-being
of the elderly in nan province in the situation
of the Covid-19 epidemic.**

สิริวรรณ มิตต์สัจย์สิริกุล

Siriwan Mitsatsirikul

นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา,
วิทยาลัยสงฆ์นครน่าน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี.

Student of Master of Arts Program in Buddhist Studies,
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Nakhon Nan Buddhist College.

E-mail: Siriwan.sisikul99@gmail.com

Received: June 30, 2022; **Revised:** September 18, 2022; **Accepted:** December 31, 2022



บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยเรื่องนี้ มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ จังหวัดน่าน ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 และเพื่อประยุกต์ใช้หลักธรรมในการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุจังหวัดน่าน ดำเนินการวิจัยโดยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ ด้วยวิธีการสัมภาษณ์โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง ผลการศึกษาวิจัย พบว่า การส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุจังหวัดน่านในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 (COVID-19) ได้แก่ 1) ด้านสุขภาวะทางกาย คือ ส่งเสริมการดูแลร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรง และการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เป็นต้น 2) ด้านสุขภาวะทางจิตใจ คือ การมีสุขภาพจิตที่ดี แจ่มใส ไม่เครียดกับสภาวะการณ์ของโรคโควิด-19 ที่เกิดขึ้น หรือการหาเวลาทำในสิ่งที่ตนเอง

22 วารสาร มจร พุทธศาสตร์ปริทรรศน์ ปีที่ 6 ฉบับที่ 3 (กันยายน – ธันวาคม 2565)

ชอบทำแล้วเพลินเพลินและมีความสุข 3) ด้านสุขภาวะทางสังคม คือ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
สู่ชีวิตวิถีใหม่ ปรับการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคลมาใช้ในการสื่อสารทาง social 4) ด้านสุขภาวะ
ทางจิตวิญญาณหรือ ปัญญา คือ ส่งเสริมให้รู้เท่าทันโรคและแก้ไขปัญหาด้วยปัญญา การจัดการ
กับความเครียด การทำกิจกรรมครอบครัว

การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุจังหวัดน่าน
พบว่า การนำหลักภavana 4 ไปปรับใช้จะทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งด้านกาย ศิล จิต
และปัญญา ดังนี้คือ 1) กายภavana การมีคุณภาพชีวิตที่ดีจะช่วยส่งเสริมให้มีอายุที่ยืนยาว
ปราศจากโรคภัยต่าง ๆ 2) ศิลภavana การเสริมสร้างสมาธิและรักษาศีล ซึ่งศีลจะช่วยรักษาชีวิต
3) จิตภavana การส่งเสริมจิตใจของผู้สูงอายุให้เจริญงอกงาม มีเมตตา ความรัก ความเป็นมิตร
ความปรารถนาดีทั้งตนเองและผู้อื่น 4) ปัญญาภavana ศึกษาเรียนรู้ให้รู้แจ้ง เป็นผู้ที่รู้วิธีแก้ไข
ปัญหาด้วยปัญญา

คำสำคัญ: การประยุกต์ใช้, หลักพุทธธรรม, การส่งเสริมสุขภาวะ, ผู้สูงอายุ

Abstract

This research study have a purpose To study the health promotion of the elderly in Nan Province In the situation of the epidemic of COVID-19 and to apply Dharma principles in promoting the health of the elderly in Nan Province Conduct research using qualitative research methods. with the interview method by selecting a specific sample population The results of the study found that :

The health promotion of the elderly in Nan province in the situation of the COVID-19 epidemic revealed that the health of the elderly were as follows: 1) Physical health was to take care of the body to be healthy. and eating nutritious food, etc. 2) Mental health is having good mental health, bright, not stressed by the situation of COVID-19, or finding time to do things that you enjoy and enjoy. 3) Social health is the behavior change to a new way of life. Adjusting interpersonal communication to use social communication. 4) In terms of mental health or intelligence, that is, being aware of the disease and solving problems with wisdom. dealing with stress family activities

The application of Buddhist principles in promoting the well-being of the elderly in Nan province revealed that the elderly applied the 4 principles of

meditation to improve their quality of life in terms of physical, moral, mental and intellectual aspects, namely 1) physical meditation, having A good quality of life will help promote longevity. Free from various diseases. 2) Precepts for meditation, strengthening the concentration and keeping the precepts. The precepts will help save lives. 3) Mental prayer, which encourages the mind of the elderly to thrive, to have compassion, love, friendship, goodwill for both oneself and others. He is the one who knows how to solve problems with intelligence.

Key words: Application, Buddhist principles, Encourage for well-being, The elderly.

บทนำ

จังหวัดน่านเป็นจังหวัดหนึ่งที่มีต้นทุนที่ดีในการจัดการสุขภาพหลากหลายโดยการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายต่าง ๆ ในแต่ละพื้นที่อยู่แล้ว การริเริ่มก่อตั้งกลุ่ม มีหลายรูปแบบทั้ง 1) เริ่มจาก นโยบายของหน่วยงานรัฐหรือเอกชนจากภายนอก 2) เริ่มจากหน่วยงานหรือองค์กรภายในพื้นที่ 3) ริเริ่มจากกลุ่มองค์กรในชุมชนเอง สำหรับปัจจัยเงื่อนไขของการดำรงความเข้มแข็งของกลุ่มและองค์กร ด้านสุขภาพที่สำคัญ ได้แก่ การมีผู้นำที่เข้มแข็งเป็นที่ศรัทธายอมรับ มีความโปร่งใส มีกลุ่มเครือข่าย หลากหลายระดับ มีการประสานแบบทั้งไม่เป็นทางการ และเป็นทางการ มีการประชุมสม่ำเสมอ มีความรักสามัคคีกัน รวมกลุ่มทำกิจกรรมบนฐานวัฒนธรรมชุมชน แลกเปลี่ยนเรียนรู้ต่อเนื่อง มีการ พัฒนาศักยภาพที่ต่อเนื่อง มีการออมและจัดกองทุนสวัสดิการ การกำหนดมาตรการชุมชน/ธรรมนุญสุขภาพตำบล และมีการทบทวนสรุป ประเมินผลร่วมกัน ซึ่งรูปแบบการพัฒนาประชาคมสุขภาพเริ่ม ตั้งแต่การคิดริเริ่มจากคนในชุมชนที่มีความต้องการพัฒนาหรือนโยบายภาครัฐ รวมตัวกันทบทวน ศักยภาพ ข้อจำกัด กำหนดเป้าหมายการพัฒนาาร่วมกัน แล้วจัดทำแผนพัฒนาต่อยอดสร้างกระบวนการ เรียนรู้ที่มีอยู่เดิมให้ดียิ่งขึ้น มีการพัฒนาศักยภาพแกนนำ/อาสาสมัครให้มีองค์ความรู้ แล้วยกระดับการจัดการให้เข้มแข็ง และส่งเสริมความรู้ให้เกิดการพัฒนาต่อเนื่อง จนเกิดแนวปฏิบัติที่ดีกลุ่มองค์กร มีความเข้มแข็ง ด้านปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จและผลลัพธ์การนำนโยบายไปสู่การปฏิบัติในพื้นที่ ประชาคมสุขภาพมีส่วนร่วมที่สำคัญ ได้แก่ การมีหลักคิดในการทำงาน มีโครงสร้างกลุ่ม องค์กรและ บทบาทที่ชัดเจนขึ้น ชุมชนมีความตระหนักในปัญหาาร่วมกัน มีผู้นำที่เข้มแข็ง บริหารแบบมีส่วนร่วม สร้างคนรุ่นใหม่ให้เข้ามามีส่วนร่วมเรียนรู้ ทำงานเป็นเครือข่ายเชื่อม ประสานกัน มีการประสานงาน แบบไม่เป็นทางการ มีการเรียนรู้จากกรณีตัวอย่างและการ

ปฏิบัติการจริง มีกลุ่มจิตอาสาและภาคี หลากหลายมีส่วนร่วมอย่างเข้มข้น มีการสื่อสารผ่านช่องทางต่าง ๆ ที่หลากหลายโดยเฉพาะกลุ่ม Line, Facebook ได้รับการสนับสนุนจากองค์กรที่เกี่ยวข้องที่ต่อเนื่อง และมีการติดตามประเมินผลร่วมกัน (ถนัด ไบยา และคณะ, 2561)

ในสถานการณ์โควิด-19 ถือว่าเป็นปรากฏการณ์ที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างมากเพราะเป็นการระบาดใหญ่ทั่วโลก ส่งผลให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างรุนแรงในระยะสั้น และหลายพฤติกรรมจะอยู่ถาวร กลายเป็น New Normal ซึ่งส่งผลต่อวิถีชีวิต การทำงาน การดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อเป็นการพัฒนาคุณภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดน่าน ประกอบกับนโยบายของคณะผู้บริหารเทศบาลเมืองน่านมีแนวทางให้จัดตั้งศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุขึ้น หนึ่งในกิจกรรมสำคัญคือโรงเรียนผู้สูงอายุสี่ยอดอกขาวซึ่งเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดการรวมกลุ่มเสริมสร้างการพัฒนาตนเอง เสริมสร้างสุขภาพที่ดี ทั้งร่างกายและจิตใจมีกิจกรรมร่วมกันของผู้สูงอายุ เสริมสร้างคุณค่าทางภูมิปัญญา และวัฒนธรรมให้เป็นที่ประจักษ์ซึ่งจะช่วยสืบสานภูมิปัญญาและวัฒนธรรมท้องถิ่นสู่ลูกหลาน นอกจากนี้ยังสามารถถ่ายทอดองค์ความรู้ให้แก่ลูกหลานได้อีกช่องทางหนึ่ง ในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ในโรงเรียนผู้สูงอายุนั้น นอกจากได้รับความร่วมมือจากหลายภาคส่วนในการร่วมดำเนินกิจกรรมของโรงเรียนเพื่อถ่ายทอด และแลกเปลี่ยนความรู้ให้กับผู้สูงอายุ เพื่อให้สามารถนำสิ่งที่ได้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดแล้วกลุ่มพลังสำคัญนั้นก็คือนักเรียนผู้สูงอายุที่เข้าร่วม กิจกรรมในแต่ละครั้ง ที่เป็นตัวขับเคลื่อนให้โรงเรียนผู้สูงอายุได้ดำเนินการและจัดกิจกรรมต่าง ๆ ให้ประสบผลสำเร็จโดยยึดแนวทางปฏิบัติเพื่อสร้างความสุขของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธนั้น ซึ่งมีการประยุกต์การนำหลักพุทธธรรมในทางพระพุทธศาสนาเพื่อนำไปปฏิบัติตนในดำเนินชีวิตไปข้างหน้าได้อย่างมั่นใจสามารถแสดงความพึงพอใจ หรือชื่นชมในประสบการณ์ของตนเองและสิ่งแวดล้อมโดยองค์ประกอบของความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนามีการฝึกพัฒนาจิตให้เกิดความสุขความสงบที่เกิดจากความดี ความไม่เห็นแก่ตัว และเป็นกัลยาณมิตร หรือเพื่อนที่ดีเป็นผู้ที่คอยแนะนำ ให้คำปรึกษา เป็นบุคคลที่คอยช่วยเหลือ สนับสนุน รวมทั้งคอยเกื้อหนุนเค้าจุนให้ชีวิตให้ดำเนินไปได้ด้วยดี โดยปราศจากความอิจฉา ริษยา ความเบียดเบียน เอารัดเอาเปรียบ หรือความเห็นแก่ตัว เป็นภาวะที่สิ้นไปของความทุกข์ หรือการบีบคั้นทางกาย จิต สังคม และปัญญา เป็นความสุขที่ลึก และยิ่งกว่าสุขอื่น ๆ ไม่มี ความเห็นแก่ตัว ผ่อนคลายไม่เครียด มีความปิติ ความรู้สึกเบิกบานกับการทำหน้าที่และการใช้ชีวิต รู้ตื่นและเบิกบานในทุกย่างก้าวและทุกขณะที่ทำหน้าที่ รู้เท่าทัน ไม่ประมาทหรือขาดสติ มีสติปัญญาในการเสพ ทั้งทางหู ตา จมูก ลิ้น กาย และใจ อย่างมีสติ สมาธิ และปัญญา มีสติรู้จักฝึกฝนพัฒนาตนจนค้นพบศักดิ์ศรีและคุณค่าภายในตนเองแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิต

ผู้สูงอายุ นั้น รวมทั้งผู้สูงอายุยังได้ฝึกพัฒนาสติในการดำเนินชีวิตของตนเอง ฝึกการอยู่อย่างกินง่าย ฝึกการมีสติในการดำเนินชีวิตประจำวัน ด้านศีลภาวนา ผู้สูงอายุได้พัฒนาตนเองด้วยการไม่เบียดเบียนผู้อื่น การไม่ลักขโมย การสำรวมอินทรีย์ การพูดสุภาพ การมีสัจจะ การไม่คิดโลภอยากได้ของของคนอื่น การไม่คิดพยาบาทในบุคคลอื่นและการมีความคิดที่ดีและไม่คิดมุ่งร้ายต่อสิ่งอื่น ผู้สูงอายุปฏิบัติตนอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข ด้านจิตภาวนา ผู้สูงอายุฝึกพัฒนาจิตใจของตนเองด้วยการไหว้พระ การสวดมนต์ภาวนาและการนั่งสมาธิ ฝึกพัฒนาจิตใจและการทำจิตใจของตนให้มีความสุขในชีวิตประจำวัน ด้านปัญญาภาวนา ผู้สูงอายุใช้ปัญญาคิดในสิ่งที่มีเหตุและผล มีความรู้สึกตัวขณะคิด ขณะพูด ขณะทำ การใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหาต่างๆ และผู้สูงอายุนำหลักการพัฒนาตนเองตามหลักภาวนา 4 มาใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองได้อย่างมีความสุข (พระพรหมคุณาภรณ์, (ป.อ. ปยุตโต), 2546)

ด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยมีความเห็นว่า การเตรียมความพร้อมในการเป็นผู้สูงอายุนั้นเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะจะสามารถเป็นที่พึ่งให้แก่ตนเองได้ ไม่ต้องเป็นภาระแก่ผู้ใด และหากสามารถรักษาสุขภาพกาย สุขภาพจิต ด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนานั้น นอกจากจะเป็นประโยชน์ต่อตนเองแล้ว ยังสามารถช่วยเหลือบุคคลอื่นให้ได้รับความสุขตามอรรถภาพด้วย ฉะนั้น จึงสนใจทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุจังหวัดน่านในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19” เพื่อเป็นการเสนอแนวทางการสร้างความสุขสำหรับผู้สูงอายุอันอาศัยการประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุจังหวัดน่านในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19
2. เพื่อประยุกต์ใช้หลักธรรมในการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุจังหวัดน่านในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยมีรูปแบบการดำเนินการวิจัย ดังนี้

26 วารสาร มจร พุทธศาสตร์ปริทรรศน์ ปีที่ 6 ฉบับที่ 3 (กันยายน – ธันวาคม 2565)

1. การวิจัยเชิงคุณภาพภาคเอกสาร (Documentary study) จากข้อมูลชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปีพุทธศักราช 2539 และข้อมูลชั้นทุติยภูมิ (Secondary source) ได้แก่ งานวิจัยวิทยานิพนธ์ หนังสือ ตำรา บทความ และสื่ออิเล็กทรอนิกส์ เพื่อค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับหลักพุทธธรรมและแนวความคิดส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ และศึกษาทำความเข้าใจ ในมุมมองที่หลากหลายมิติซึ่งจะทำให้ผู้วิจัยสามารถที่จะวิเคราะห์ในประเด็นที่น่าสนใจได้อย่างครบถ้วนและลึกซึ้ง เพื่อให้เกิดการพัฒนากรอบแนวคิดในการวิจัยและแนวทางในการศึกษา

2. การวิจัยเชิงคุณภาพภาคสัมภาษณ์เชิงลึก (In – depth Interview) โดยผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive study) เพื่อให้ทราบวิธีการการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ จาก 4 กลุ่ม คือ 1) พระสงฆ์ 2 รูป 2) ผู้บริหารและดูแลผู้สูงอายุ 2 คน 3) นักวิชาการ 2 คน 4) กลุ่มผู้สูงอายุจังหวัดน่าน 10 คน รวม 16 รูป/คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา ผู้ศึกษาวิจัยได้กำหนดผู้ให้ข้อมูลหลัก 4 กลุ่ม คือ 1) พระสงฆ์ 2 รูป 2) ผู้บริหารและผู้ดูแลผู้สูงอายุ 2 คน 3) นักวิชาการ 2 คน 4) กลุ่มผู้สูงอายุจังหวัดน่าน 10 คน รวม 16 รูป/คน

ด้านพื้นที่ พื้นที่การวิจัย ได้แก่ พื้นที่ในเขตเทศบาลเมืองน่าน จังหวัดน่าน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย ผู้ศึกษาได้เข้าร่วมเป็นสมาชิกโรงเรียนผู้สูงอายุเสี้ยวดอกขา จังหวัดน่าน มีโอกาสได้เข้าร่วมกิจกรรม ทำให้มีประสบการณ์ที่น่าจะนำมาเป็นประโยชน์ต่อการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา โดยการวิจัยเรื่องนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยสำหรับการบันทึกข้อมูล ดังนี้

1. แบบสังเกต : โดยผู้วิจัยเป็นผู้สังเกตแบบมีส่วนร่วม โดยได้ตั้งประเด็นการสังเกตและจดบันทึกการกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุเสี้ยวดอกขา จังหวัดน่าน

2. แนวคำถามประกอบการสัมภาษณ์ : เป็นแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง (Semi structured) มาใช้ในกระบวนการวิเคราะห์และประมวลผลข้อมูล โดยดำเนินการร่วมกับกระบวนการรวบรวมข้อมูลแล้ววิเคราะห์ข้อมูลโดยพิจารณาประเด็นหลักหรือแบบแผนหลักที่พบในข้อมูลที่ได้รับจากการสัมภาษณ์ทั้งหมด จากนั้นจึงนำประเด็นหลักมาพิจารณาแบ่งแยกออกเป็นประเด็นย่อยและหัวข้อย่อยอันเป็นกระบวนการวิเคราะห์โดยการเริ่มต้นจากการวิเคราะห์ภาพรวม ไปสู่การวิเคราะห์ประเด็นย่อยของกระบวนการวิเคราะห์ตามแนวทางการวิจัยเชิงคุณภาพ นอกจากนี้ในระหว่างการทำเนิกรกระบวนการสัมภาษณ์เชิงลึกนั้น ผู้วิจัยได้ดำเนินการกระบวนการสะท้อนควบคู่ไปด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการทำเนิกรสะท้อนในแต่ละช่วงหรือในแต่ละขั้นตอนควบคู่ไปกับการดำเนินการกระบวนการวิจัย และจัดทำเป็นรูปเล่มสมบูรณ์ เพื่อนำเสนอผลการวิจัย

ผลการวิจัย

การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุจังหวัดน่านในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 (COVID-19) พบว่า ผู้สูงอายุเป็นหนึ่งในกลุ่มประชากรที่มีความเสี่ยงสูงของการติดเชื้อไวรัสโควิด-19 (COVID-19) ที่มีข้อมูลเชิงประจักษ์แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุมีแนวโน้มที่จะมีอาการข้างเคียงมากเมื่อติดเชื้อไวรัสเมื่อเทียบกับกลุ่มประชากรอื่น ซึ่งอาจจะนำไปสู่อาการป่วยที่มากขึ้นและเป็นอันตรายถึงชีวิต ซึ่งผู้สูงอายุจึงจำเป็นต้องดูแลสุขภาพของตนเอง ตามสุขภาพ 4 มิติ ได้แก่ 1) ด้านสุขภาพทางกาย คือ การดูแลร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรง เช่น การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย หรือการออกกำลังกายที่เหมาะสม และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสู่ชีวิตวิถีใหม่ (New Normal) งดสังสรรค์ หรืออยู่ในที่แออัด เป็นต้น อีกทั้งให้ความร่วมมือกับภาครัฐและโรงพยาบาลในการฉีด Vaccine เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันหมู่และลดความรุนแรงของเชื้อโรคลงได้ 2) ด้านสุขภาพทางจิตใจ คือ การมีสุขภาพจิตที่ดี แจ่มใส ไม่เครียดกับสถานการณ์ของโรคโควิด-19 ที่เกิดขึ้น สิ่งที่ผู้สูงอายุทำได้ง่าย ๆ ที่สุดด้วยตนเอง คือ การนั่งในท่าสบายฝึกหายใจ การทำจิตใจให้สงบ ปล่อยวาง เพื่อคลายอารมณ์ และความเครียดฝึกให้หยุดคิดโดยท่องคำว่า พุทโธ ดุลมหายใจ เป็นต้น หรือการหาเวลาทำในสิ่งที่ตนเองชอบทำแล้วเพลิดเพลินและมีความสุข 3) ด้านสุขภาพทางสังคม คือ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสู่ชีวิตวิถีใหม่ (New Normal) ปรับตัวในการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคลมาใช้ในการสื่อสารทาง social ทดแทน การปรับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ คือ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสู่ชีวิตวิถีใหม่ (New

Normal) อีกทั้งผู้สูงอายุต้องปรับตัวด้านการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล จากที่เคยพบปะพูดคุย สันสนธิ์กัน ก็ต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใช้การสื่อสารทาง social ทดแทนการพบปะพูดคุย 4) ด้านสุขภาพทางจิตวิทยาหรือปัญญา คือ ความรู้เท่าทันโรคและแก้ไขปัญหาด้วยปัญญา การจัดการกับความเครียด การชวนผู้สูงอายุทำกิจกรรมครอบครัว หรือสามารถผ่อนคลาย ความเครียดให้ผู้สูงอายุ ในช่วงที่ต้องอยู่บ้านเพื่อลดการระบาดของโรคได้ โดยทำกิจกรรมที่ ผู้สูงอายุชื่นชอบ มีความถนัดหรือมีความภูมิใจ

การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุจังหวัดน่าน พบว่า ผู้สูงอายุนำหลักภavana 4 ไปปรับใช้ปฏิบัติจะทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีพร้อมทั้ง 4 ด้าน คือ กาย ศิล จิต และปัญญา สามารถที่จะนำแนวทางไปใช้ในการดำเนินชีวิตใน สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ได้อย่างเป็นขั้นเป็นตอน สามารถที่จะปรับตนเอง ให้เป็นผู้มีความสุขได้อย่างไม่ขาดตกบกพร่อง อันได้แก่ 1) กายภavana การมีคุณภาพชีวิตที่ดี และสุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุที่ดี ในทางพระพุทธศาสนาจะช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุที่ยืน ยาว ปราศจากโรคภัยต่าง ๆ 2) ศิลภavana การเสริมสร้างสมาธิของผู้สูงอายุผ่านการให้มีการ สวดมนต์ไหว้พระ นั่งสมาธิก่อนนอนทุกวันเป็นประจำ รวมทั้งหมั่นทำบุญตักบาตร และฟังธรรม ในวันพระหรือวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา ใช้เวลาว่างในการเรียนรู้หรือศึกษาธรรม เพื่อให้ ผู้สูงอายุมีจิตใจที่สงบแจ่มใสสามารถดำรงชีวิตในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ได้อย่างปลอดภัย มีสติ 3) จิตภavana การส่งเสริมจิตใจของผู้สูงอายุให้เจริญอกงาม เป็นการ ฝึกอบรมจิตใจให้พร้อมสมบูรณ์ด้วยคุณธรรมต่าง ๆ คือ สร้างเสริมจิตใจให้ตั้งาม เป็นจิตใจที่สูง ให้มีเมตตา ความรัก ความเป็นมิตร ความปรารถนาดีมีประโยชน์สุขทั้งแก่ตนเองและแก่ผู้อื่น และ 4) ปัญญาภavana ศึกษาเรียนรู้ให้รู้แจ้ง รู้จักต่อสิ่งทั้งหลายตามสถานการณ์และความเป็น จริงในสังคมปัจจุบัน สามารถคิดหาเหตุผลต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น รวมทั้งเป็นผู้ที่รู้วิธีแก้ไข ปัญหา และรู้จักดำเนินการต่าง ๆ ด้วยปัญญาที่ฉลาดและพิจารณาทุกอย่างด้วยเหตุและผลซึ่งจะได้เป็น ผู้ชื่อว่าผู้ใช้ปัญญาแก้ไขปัญหาในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 (COVID-19) ได้โดย แท้

อภิปรายผล

การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุจังหวัดน่านในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค โควิด-19 (COVID-19) ซึ่งเป็นหนึ่งในกลุ่มประชากรที่มีความเสี่ยงสูงของการติดเชื้อไวรัสโควิด- 19 (COVID-19) ซึ่งผู้สูงอายุจึงจำเป็นต้องหันมาดูแลสุขภาพของตนเอง คือ 1) ด้านสุขภาพ ทางกาย คือ การดูแลร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรง เช่น การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อ

ร่างกาย หรือการออกกำลังกายที่เหมาะสม และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสู่ชีวิตวิถีใหม่ (New Normal) งดสังสรรค์ หรืออยู่ในที่แออัด เป็นต้น อีกทั้งให้ความร่วมมือกับภาครัฐและโรงพยาบาลในการฉีด Vaccine เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันหมู่และลดความรุนแรงของเชื้อโรคลงได้ 2) ด้านสุขภาพทางจิตใจ คือ การมีสุขภาพจิตที่ดี แจ่มใส ไม่เครียดกับสภาวะการณ์ของโรคโควิด-19 ที่เกิดขึ้น สิ่งที่สูงอายุทำได้ง่าย ๆ ที่สุดด้วยตนเอง คือ การนั่งในท่าสบายฝึกหายใจ การทำจิตใจให้สงบ ปล่อยวาง เพื่อคลายอารมณ์ และความเครียด ฝึกให้หยุดคิดโดยท่องคำว่าพุทโธ ตู ลมหายใจ เป็นต้น หรือการหาเวลาทำในสิ่งที่ตนเองชอบทำแล้วเพลิดเพลินและมีความสุข 3) ด้านสุขภาพทางสังคม คือ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสู่ชีวิตวิถีใหม่ (New Normal) ปรับตัวในการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคลมาใช้ในการสื่อสารทาง social ทดแทน การปรับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ คือ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสู่ชีวิตวิถีใหม่ (New Normal) อีกทั้งผู้สูงอายุต้องปรับตัวด้านการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล จากที่เคยพบปะพูดคุย สังสรรค์กัน ก็ต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใช้การสื่อสารทาง social ทดแทนการพบปะพูดคุย 4) ด้านสุขภาพทางจิตวิญญาณหรือปัญญา คือ ความรู้เท่าทันโรคและแก้ไขปัญหาด้วยปัญญา การจัดการกับความเครียด การชวนผู้สูงอายุทำกิจกรรมครอบครัว หรือสามารถผ่อนคลายความเครียดให้ผู้สูงอายุ ในช่วงที่ต้องอยู่บ้านเพื่อลดการระบาดของโรคได้ โดยทำกิจกรรมที่ผู้สูงอายุชื่นชอบ มีความถนัดหรือมีความภูมิใจ ซึ่งสอดคล้องกับ พระมหาเชาวฤทธิ์ ทรัพย์สวัสดิ์ นรินโท, พระมหามิตร จิตปัญญา, พระครูสุธีคัมภีรญาณ, หอมหวล บัระภา ได้ทำการวิจัยเรื่อง การศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภavana 4 กรณีศึกษา : ผู้สูงอายุบ้านห้วยหอย ตำบลธาตุทอง อำเภอภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ ผลการวิจัย พบว่า การพัฒนาตนเองให้มีสติตั้งอยู่ในความไม่ประมาท การทำตนให้ตั้งอยู่ในกรอบระเบียบข้อประเพณีที่ติงามของสังคม การอบรมจิตของตนให้มีความผ่อนคลาย การพัฒนาปัญญา ให้เป็นผู้มีเหตุผล หลักภavana 4 นี้ เป็นหลักการพัฒนาด้านตนเองในการดำเนินชีวิตประจำวันและการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข บริบทวิถีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุบ้านห้วยหอยพบว่า ผู้สูงอายุชาวบ้านห้วยหอยส่วนใหญ่เป็นผู้นับถือพระพุทธศาสนา เข้าวัดทำบุญ รักษาศีล 5 ศีลอุโบสถในเทศกาลเข้าพรรษาและชอบการปฏิบัติธรรม การฝึกอบรมตนเองในทางที่เป็นคุณมิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม สร้างความสัมพันธ์ที่ดีทางสังคม การรู้จักประมาณตน การใช้ชีวิตให้มีความสุข มีสุขภาพที่ดีผู้สูงอายุปฏิบัติตามหลักศีลธรรมในพระพุทธศาสนาและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ปัญหาอุปสรรคการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ได้แก่ 1) การเจริญเติบโตของเศรษฐกิจยุคใหม่ 2) การเข้ามาของวัฒนธรรมสมัยใหม่ ซึ่งผู้สูงอายุต้องมีการปรับตนเองในการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อให้มีความสมดุลและความสอดคล้องกับการดำเนินชีวิตประจำวัน 3) ด้านโรคภัยไข้เจ็บที่เกิดจากความชราภาพของร่างกาย ทำให้เป็นปัญหาและอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

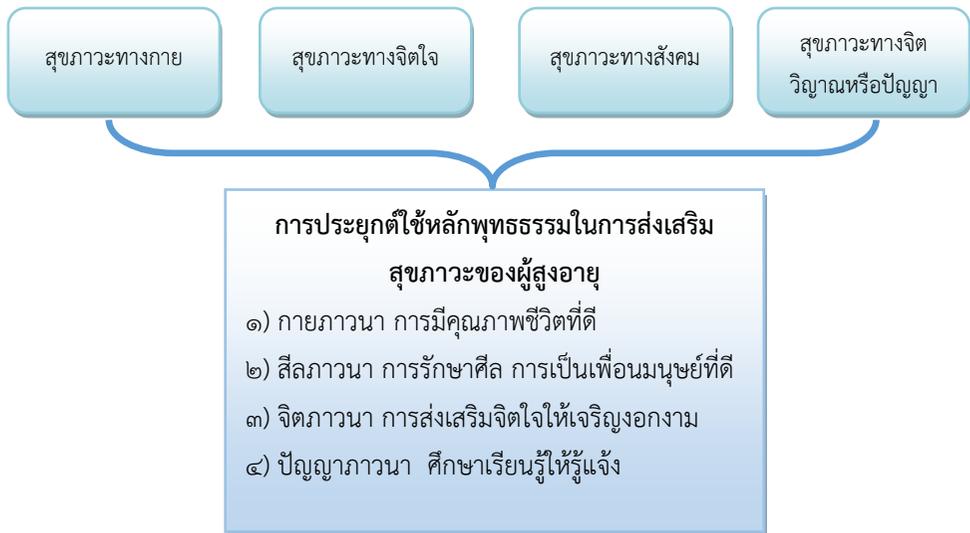
30 วารสาร มจร พุทธศาสตร์ปริทรรศน์ ปีที่ 6 ฉบับที่ 3 (กันยายน – ธันวาคม 2565)

อยู่มากและมีผลต่อการประกอบกิจวัตรประจำวัน (พระมหาเชาวฤทธิ์ ทรัพย์สวัสดิ์ นรินโท และคณะ, 2562)

การประยุกต์ใช้หลักภavana 4 ในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุจังหวัดน่าน จะทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีพร้อมทั้ง 4 ด้าน คือ กาย ศิล จิต และปัญญา สามารถที่จะนำแนวทางไปใช้ในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ได้อย่างเป็นขั้นเป็นตอน สามารถที่จะปรับตนเองให้เป็นผู้มีความสุขได้อย่างไม่ขาดตกบกพร่อง อันได้แก่ 1) กายภavana การมีคุณภาพชีวิตที่ดี และสุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุที่ดี ในทางพระพุทธศาสนา จะช่วยส่งเสริมให้ผู้นั้นมีอายุที่ยืนยาว ปราศจากโรคภัยต่าง ๆ 2) ศิลภavana การเสริมสร้างสมาธิของผู้สูงอายุผ่านการให้มีการสวดมนต์ไหว้พระ นั่งสมาธิก่อนนอนทุกวันเป็นประจำ รวมทั้งหมั่นทำบุญตักบาตร และฟังธรรมในวันพระหรือวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา ใช้เวลาว่างในการเรียนรู้หรือศึกษาธรรม เพื่อให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่สงบแจ่มใส 3) จิตภavana การส่งเสริมจิตใจของผู้สูงอายุให้เจริญงอกงาม เป็นการฝึกอบรมจิตใจให้พร้อมสมบูรณ์ด้วย คุณธรรมต่าง ๆ คือ สร้างเสริมจิตใจให้ดีงาม เป็นจิตใจที่สูงให้มีเมตตา ความรัก ความเป็นมิตร ความปรารถนาดีมีประโยชน์สุขทั้งแก่ตนเองและแก่ผู้อื่น และ 4) ปัญญาภavana ศึกษาเรียนรู้ให้รู้แจ้ง รู้จักต่อสิ่งทั้งหลายตามสถานการณ์และความเป็นจริงในสังคมปัจจุบัน ซึ่งสอดคล้องกับพระครูโกศลอรธกิจ, นวินดา นิลวรรณ, สิทธิโชค ปาณะศรี ได้ทำการศึกษาเรื่อง การประยุกต์ใช้หลักภavana 4 ตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทสู่สังคมผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า 1) สภาพปัญหาของสังคมผู้สูงอายุ ปัจจุบันประเทศไทย และต่างประเทศกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ความเจริญก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการแพทย์ซึ่งทำให้คนมีอายุที่ยืนยาวขึ้น เป็นต้น การดูแลเอาใจใส่ผู้สูงอายุซึ่งมีเพิ่มมากขึ้นในสังคมปัจจุบันจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งเพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสามารถ มีความพร้อมและรับมือกับความเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย พฤติกรรม จิตใจ และการพัฒนาปัญญาเพื่อให้มีศักยภาพที่จะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขอีกทั้งเป็นการป้องกันปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นตามมาจากการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในอนาคตอีกด้วย 2) หลักภavana 4 ที่ปรากฏในพระพุทธศาสนาเถรวาท หลักภavana 4 หมายถึง การเจริญ การทำให้เป็น ให้มีขึ้นการฝึกอบรมการพัฒนา ได้แก่ 1) กายภavana หมายถึง การเจริญกาย 2) ศิลภavana หมายถึงการเจริญศีล 3) จิตภavana หมายถึง การเจริญจิต 4) ปัญญาภavana หมายถึง การเจริญปัญญา 3) ประยุกต์ใช้หลักภavana 4 ตามแนวพระพุทธศาสนาเถร

วาทสู่สังคมผู้สูงอายุ แนวทางในการพัฒนา ตามหลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนา สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อแก้ปัญหาให้กับผู้สูงอายุ ด้านความต้องการทางร่างกาย โดยใช้หลักกายภาวนา ด้านพฤติกรรมในการอยู่ร่วมกันในสังคม โดยใช้หลักศีลภาวนา ด้านจิตใจโดยใช้หลักจิตภาวนา และด้านการพัฒนาปัญญาโดยใช้หลักปัญญาภาวนา (พระครูโกศลอรธกิจ และคณะ, 2563)

องค์ความรู้ใหม่



การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุจังหวัดน่าน ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 นั้น ผู้สูงอายุสามารถนำหลักภาวนา 4 ไปปรับใช้ในการปฏิบัติตนจะทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีพร้อมทั้ง 4 ด้าน คือ กาย ศีล จิต และปัญญา สามารถที่จะนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ได้อย่างเป็นขั้นเป็นตอน สามารถที่จะปรับตนเองให้เป็นผู้มีความสุขได้อย่างไม่ขาดตกบกพร่อง อันได้แก่ 1) กายภาวนา ส่งเสริมให้ผู้นั้นมีอายุที่ยืนยาว ปราศจากโรคร้ายต่าง ๆ 2) ศีลภาวนา การเสริมสร้างการรักษาศีลและอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยศีล 3) จิตภาวนา สร้างเสริมจิตใจให้ตั้งงาม เป็นจิตใจที่สูงให้มีเมตตา ความปรารถนาดีมีประโยชน์สุขทั้งแก่ตนเองและแก่ผู้อื่น และ

4) ปัญญาภาวนา รู้จักสถานการณ์และความเป็นจริงในสังคมปัจจุบัน สามารถคิดหาเหตุผลต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น รวมทั้งเป็นผู้ที่รู้วิธีแก้ไข ปัญหา และรู้จักดำเนินการต่าง ๆ ด้วยปัญญา

บทสรุป

การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยเป็นการเชื่อมโยงการศึกษาที่ว่าด้วยมิติตามสุขภาพ 4 มิติกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา คือ หลักภาวนา 4 ได้แก่ 1) ด้านสุขภาพทางกาย คือ การดูแลร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรง เช่น การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย หรือการออกกำลังกายที่เหมาะสม เป็นต้น ซึ่งเชื่อมโยงกับกายภาวนา การมีคุณภาพชีวิตที่ดี และสุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุที่ดี ในทางพระพุทธศาสนาจะช่วยส่งเสริมให้ผู้นั้นมีอายุที่ยืนยาว ปราศจากโรคภัยต่าง ๆ 2) ด้านสุขภาพทางจิตใจ คือ การมีสุขภาพจิตที่ดี แจ่มใส ไม่เครียดกับสถานการณ์ของโรคโควิด-19 ที่เกิดขึ้น ซึ่งเชื่อมโยงกับจิตภาวนา การส่งเสริมจิตใจของผู้สูงอายุให้เจริญอกงาม เป็นการฝึกอบรมจิตใจให้พร้อมสมบูรณ์ด้วยเมตตา ความรัก ความเป็นมิตร ความปรารถนาดีมีประโยชน์สุขทั้งแก่ตนเองและแก่ผู้อื่น เช่น การทำจิตใจให้สงบ ปล่อยวาง เพื่อคลายอารมณ์ เป็นต้น 3) ด้านสุขภาพทางสังคม คือ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสู่ชีวิตวิถีใหม่ (New Normal) ปรับตัวในการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคลมาใช้ในการสื่อสารทาง social ทดแทน เชื่อมโยงกับศีลภาวนา การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีศีล สติ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่สงบแจ่มใสสามารถดำรงชีวิตในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ได้อย่างปลอดภัย 4) ด้านสุขภาพทางจิตวิญญาณหรือปัญญา คือ ความรู้เท่าทันโรคและแก้ไขปัญหาด้วยปัญญา การจัดการกับความเครียด การทำกิจกรรมครอบครัว และการทำกิจกรรมที่ผู้สูงอายุชื่นชอบ มีความถนัดหรือมีความภูมิใจ เชื่อมโยงกับปัญญาภาวนา ศึกษาเรียนรู้ให้รู้แจ้ง รู้จักต่อสิ่งทั้งหลายตามสถานการณ์และความเป็นจริงในสังคมปัจจุบัน

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) หน่วยงานภาครัฐ ควรปรับปรุงนโยบายเชิงรุกในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 เพื่อยกระดับจากนโยบายสู่การปฏิบัติที่เป็นรูปธรรมชัดเจนยิ่งขึ้น

2) ส่งเสริมและเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุ ได้มีแนวทางในการเรียนรู้ในการประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุอย่างทั่วถึงและสามารถเข้าถึงการเรียนรู้ได้หลากหลายมากยิ่งขึ้น

3) ผู้สูงอายุควรเรียนรู้และปรับตัวเพื่อสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขด้วยหลักพุทธธรรมในชีวิตวิถีใหม่

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาสำหรับมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19

2) ควรศึกษาเกี่ยวกับการประยุกต์หลักพุทธธรรมอื่น ๆ ที่ตรงต่อความต้องการของผู้สูงอายุในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19

3) ศึกษาสภาพปัญหาเกี่ยวกับการประยุกต์หลักพุทธธรรมที่ตรงต่อความต้องการของผู้สูงอายุในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19

เอกสารอ้างอิง

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.(2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ถนัด ไบยา และคณะ. (2561). *การพัฒนาประชาคมสุขภาพจังหวัดน่านในการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค*. รายงานการวิจัย. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดน่าน.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2546). *พุทธธรรม (ฉบับเดิม)*. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส. อาร์. พรินเตอร์ แมส โปรดักส์ จำกัด.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2558). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 31. กรุงเทพมหานคร: ผลิติมม์.

34 วารสาร มจร พุทธศาสตร์ปริทรรศน์ ปีที่ 6 ฉบับที่ 3 (กันยายน – ธันวาคม 2565)

พระครูโกศลธรรณกิจ, นวินดา นิลวรรณ, สิทธิโชค ปาณะศรีม. (2563). การประยุกต์ใช้หลัก
ภavana 4 ตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทสู่สังคมผู้สูงอายุ. *วารสารมหาจุฬานาคร
ทรรศน์*, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ปีที่ 7 ฉบับที่ 3 (เดือนมีนาคม
2563).

พระมหาเชาวฤทธิ์ ทรัพย์สวัสดิ์ นรินโท, พระมหามิตร ฐิตปัญญา, พระครูสุธีคัมภีรญาณ,
หอมหวล บัวระภา. (2562). การศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตาม
หลักภavana 4 กรณีศึกษา: ผู้สูงอายุบ้านห้วยหอย ตำบลธาตุทอง อำเภอภูเขียว
จังหวัดชัยภูมิ. *รายงานการวิจัย*. บัณฑิตศึกษา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น.

