บทความวิจัย (Research Article)

การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี

APPLICATION OF BUDDHIST PRINCIPLES IN ELDERLY ACTIVITIES AT SANG SUK SCHOOL, DON SAK DISTRICT, SURAT THANI PROVINCE

รัชฎาภรณ์ ลิมปนันทพงศ์[1*], ปัณณพงศ์ วงศ์ณาศรี[1], พระเมธีวชิราภิรัต ธรรมรัต ยศขุน[1], พระครูปริยัติธำรงคุณ กำธร ทองประดู่[1], พระครูบวรชัยวัฒน์ วันชัย เลือดไทย[1], พระณัฐพงษ์ จันทร์โร[2], ปุญญาดา จงละเอียด[3], รวีวรรณ วงค์เดชานันทร์[4], จรัญ ศรีสุข[3], วิเชษฐ์ สินประสิทธิ์กุล[3]

Ratchadaporn Limpanuntapong[1*], Punnapong Wongnasri[1], Phra Metheevachirapirat Thammarat Yodkhun[1], Phrakhru Pariyatthamrongkun Kamthon Thongpradu[1], Phrakhru Bowonchaiwat Wanchai Lueadthai[1], Phra Natthaphong Janro[2], Punyada Chongla-iad[3], Raveewan Wongdechanun[4], Jaran Sresuk[3], Wichet Sinprasitkul[3]

[1]คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย นครปฐม ประเทศไทย

[1]Faculty of Religion and Philosophy, Mahamakut Buddhist University, Nakhon Pathom, Thailand

[2]สำนักวิชาการวิทยาเขตนครศรีธรรมราช มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช นครศรีธรรมราช ประเทศไทย

[2]Office of Academic Affairs, Nakhon Si Thammarat Campus, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nakhon Si Thammarat Campus, Nakhon Si Thammarat, Thailand

[3]คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช นครศรีธรรมราช ประเทศไทย

[3]Faculty of Social Sciences, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nakhon Si Thammarat Campus, Nakhon Si Thammarat, Thailand

[4]คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระนครศรีอยุธยา ประเทศไทย

[4]Faculty of Education, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Phra Nakhon Si Ayutthaya, Thailand

[*]Corresponding author E-mail: ratchadaporn.lim@student.mbu.ac.th

Received 19 May 2025; Revised 27 June 2025; Accepted 29 June 2025

บทคัดย่อ

ความเป็นมาและวัตถุประสงค์: การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุมีความสำคัญอย่างยิ่งในสังคมไทย แต่ต้องปรับให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ เนื่องจากเป็นวิธีการที่สามารถเข้าถึงผู้สูงอายุและตอบสนองความต้องการทางจิตวิญญาณของพวกเขาได้ บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวคิดในการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุ ศึกษาหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุ และประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี

วิธีดำเนินการวิจัย: การวิจัยนี้ใช้รูปแบบการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยศึกษาจากเอกสารร่วมกับการสัมภาษณ์เชิงลึกมีผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 20 รูป/คน

ผลการวิจัย: พบว่า 1) แนวคิดในการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี มิใช่เพียงการจัดโปรแกรมกิจกรรมให้ตรงกับความสนใจเท่านั้น แต่ยังเป็นการวางรากฐานของการดูแลผู้สูงวัยอย่างเป็นระบบ ด้วยการยึด “คุณค่าของผู้สูงอายุ” เป็นศูนย์กลาง และใช้กิจกรรมเป็นเครื่องมือสร้างการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคมในระยะยาว 2) หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข

อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี ได้แก่ “ภาวนา 4” เป็นแนวทางพัฒนาทั้งกาย ศีล จิต และปัญญา อย่างครบถ้วน ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพแข็งแรง มีจิตใจสงบ และใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย การบูรณาการหลักธรรมเหล่านี้ในกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การเจริญสติ การออกกำลังกาย และการเรียนรู้ตลอดชีวิต ช่วยเสริมสร้างคุณค่าของผู้สูงวัยอย่างแท้จริง และ 3) การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมโดยเฉพาะ “ภาวนา 4” ในกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี เป็นการบูรณาการธรรมะกับชีวิตประจำวันอย่างลึกซึ้งและมีชีวิตชีวา โดยมีกายภาวนา ส่งเสริมสุขภาพผ่านกิจกรรมเคลื่อนไหวอย่างมีสติ ศีลภาวนา พัฒนาพฤติกรรมผ่านกิจกรรมวัฒนธรรม ศาสนา และจริยธรรม จิตตภาวนา เยียวยาและเสริมสร้างจิตใจผ่านการสวดมนต์ นั่งสมาธิ และกิจกรรมสร้างสรรค์ และปัญญาภาวนา เสริมความเข้าใจชีวิตผ่านการเรียนรู้ การแลกเปลี่ยนภูมิปัญญา และการฝึกคิดใคร่ครวญ กิจกรรมทั้งหมดสะท้อนถึงการสร้างพื้นที่ชีวิตที่ผู้สูงอายุได้พัฒนาอย่างสมดุล มีคุณค่า และดำรงอยู่ในสังคมอย่างสงบและภาคภูมิใจ

ความเกี่ยวข้องกับหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา: การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี เป็นการพัฒนาปัญญาและคุณธรรมด้วยหลักพระพุทธศาสนา โดยใช้หลักภาวนา 4 อันได้แก่ กายภาวนา ส่งเสริมสุขภาพผ่านกิจกรรมเคลื่อนไหวอย่างมีสติ ศีลภาวนา พัฒนาพฤติกรรมผ่านกิจกรรมวัฒนธรรม ศาสนา และจริยธรรม จิตตภาวนา เยียวยาและเสริมสร้างจิตใจผ่านการสวดมนต์ นั่งสมาธิ และกิจกรรมสร้างสรรค์ และปัญญาภาวนา เสริมความเข้าใจชีวิตผ่านการเรียนรู้ การแลกเปลี่ยนภูมิปัญญา

สรุป: การจัดกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี เป็นการบูรณาการหลักพุทธธรรม โดยเฉพาะ “ภาวนา 4” เข้ากับแนวคิดด้านสุขภาพและการพัฒนาสังคม เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างรอบด้าน โดยมุ่งเน้นการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงวัยทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ สุขภาพกาย สุขภาพจิต การมีส่วนร่วมทางสังคม กิจกรรมทางวัฒนธรรมและศาสนา และการพัฒนาทักษะชีวิต กิจกรรมเหล่านี้ไม่ใช่เพียงเพื่อความเพลิดเพลิน แต่เป็นการสร้างพื้นที่ที่ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าและเป็นที่ยอมรับในสังคมอย่างแท้จริง

คำสำคัญ: การประยุกต์, หลักพุทธธรรม, กิจกรรม, ผู้สูงอายุ

Abstract

Background and Objectives: The application of Buddhist principles in activities for the elderly was highly important in Thai society, but it needed to be adapted to suit their physical and mental conditions, as it was a method that could reach the elderly and respond to their spiritual needs. This research article aimed to study the concepts behind organizing activities for the elderly, examine the appropriate Buddhist principles for such activities, and apply these principles in the elderly programs of the Sang Suk School in Don Sak District, Surat Thani Province.

Methodology: This study employed a qualitative research approach. The research was conducted through a documentary study combined with in-depth interviews with 20 experts, selected through purposive sampling.

Main Results: The findings revealed that: The concept of organizing elderly activities at the Sang Suk School in Don Sak District, Surat Thani Province, went beyond simply designing programs aligned with their interests. It focused on laying the foundation for systematic elderly care by placing the "Value of the Elderly" at the center and using activities as tools to drive long-term transformation in physical, mental, and social dimensions; 2) The Buddhist principle that proved suitable for elderly activities at the school was the "Four Bhāvanās" (Bhavana 4), which provided a holistic approach to the development of body, morality, mind, and wisdom. These principles

resulted in better health, inner peace, and a meaningful life for the elderly. Their integration into various activities-such as mindfulness practice, physical exercise, and lifelong learning-helped reinforce the intrinsic value of aging individuals; and 3) The application of Buddhist principles, particularly the Four Bhāvanās, in the elderly programs of Sang Suk School reflected a deep and lively integration of Dhamma into daily life. Kāyabhāvanā (Bodily Development) promoted physical health through mindful movement. Sīlabhāvanā (Moral Development) encouraged ethical behavior through cultural, religious, and moral activities. Cittabhāvanā (Mental Development) healed and strengthened the mind through chanting, meditation, and creative endeavors. Paññābhāvanā (Wisdom Development) fostered understanding of life through learning, sharing of wisdom, and reflective thinking. All these activities reflected the creation of a meaningful living space where the elderly could grow in a balanced way, feel valued, and remain peacefully and proudly integrated within society.

Involvement to Buddhadhamma: The application of Buddhist principles in elderly activities at Sang Suk School in Don Sak District, Surat Thani, served as a means of developing both wisdom and moral virtue through Buddhism. The use of the Four Bhāvanās-Kāyabhāvanā, Sīlabhāvanā, Cittabhāvanā, and Paññābhāvanā-enabled the elderly to improve their health, behavior, and mental clarity through mindful physical movement, moral activities, meditation, chanting, and the exchange of wisdom.

Conclusions: The elderly programs at Sang Suk School, Don Sak District, Surat Thani Province, represented the integration of Buddhist principles, particularly the Four Bhāvanās, with health and social development concepts. These activities aimed to holistically enhance the quality of life for the elderly, emphasizing the promotion of five key aspects of well-being: Physical health, mental health, social participation, engagement in cultural and religious activities, and life skills development. These programs did not merely serve entertainment purposes, but rather created spaces where the elderly felt valued and genuinely accepted by society.

Keywords: Application, Buddhist Principles, Activities, Elderly

บทนำ

การเพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงอายุในทั่วโลก รวมถึงประเทศไทยเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้เกิดความท้าทายทางสังคมและสุขภาพในหลายด้าน ในสังคมไทยที่มีรากฐานทางวัฒนธรรมและพระพุทธศาสนา การดูแลสุขภาพและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุถือเป็นเรื่องที่สำคัญอย่างยิ่ง โดยเฉพาะเมื่อประชากรผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วตามการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างประชากร (National Statistical Office., 2019) ในการดูแลผู้สูงอายุไม่เพียงแค่การรักษาสุขภาพกายที่ดี แต่ยังต้องให้ความสำคัญกับสุขภาพจิตและจิตวิญญาณ ซึ่งเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญในการสร้างความสุขและคุณภาพชีวิตที่ดีในวัยชรา (Office of the National Economic and Social Development Council., 2020) ประเทศไทยเป็นประเทศที่มีพุทธศาสนาเป็นศาสนาหลัก และหลักพุทธธรรมเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมและวิถีชีวิตของคนไทย การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดูแลสุขภาพจิตและจิตวิญญาณของผู้สูงอายุจึงเป็นแนวทางที่เหมาะสม หลักพุทธธรรมเน้นการพัฒนาจิตใจผ่านการฝึกฝนศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งสามารถนำมาใช้ในกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ (Phra Soveuy Khunaratano (Noy) et al., 2022) การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุไม่เพียงแต่เกี่ยวข้องกับการดูแลทางกายภาพ แต่ยังรวมถึงสุขภาพจิตและจิตวิญญาณ ซึ่งเป็นปัจจัยที่มีผลต่อ

คุณภาพชีวิตโดยรวม การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเป็นแนวทางหนึ่งที่สามารถส่งเสริมสุขภาพจิตและจิตวิญญาณของผู้สูงอายุได้

การนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุสามารถดำเนินการได้หลายรูปแบบ เช่น การฝึกสมาธิ การเจริญสติ การฟังธรรมเทศนา และการสนทนาธรรม การฝึกสมาธิและเจริญสติช่วยให้ผู้สูงอายุมีสติสัมปชัญญะและสามารถรับมือกับความเครียดและความทุกข์ในชีวิตได้ดีขึ้น การฟังธรรมเทศนาและการสนทนาธรรมเป็นโอกาสที่ผู้สูงอายุสามารถเสริมสร้างความรู้ทางธรรมะและนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันเพื่อให้เกิดความสงบและความสุขทางจิตใจ (Phrakrusamu Chader Candhasaro et al., 2023) การศึกษาหลายชิ้น พบว่าการปฏิบัติธรรมมีผลเชิงบวกต่อสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ การฝึกสมาธิและเจริญสติสามารถลดความเครียด ปรับปรุงการนอนหลับ และเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิต ผู้สูงอายุที่มีการปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอมีแนวโน้มที่จะมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้นและสามารถรับมือกับความเครียดและความท้าทายในชีวิตได้ดีกว่า การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุมีความสำคัญอย่างยิ่งในสังคมไทย เนื่องจากเป็นวิธีการที่สามารถเข้าถึงผู้สูงอายุและตอบสนองความต้องการทางจิตวิญญาณของพวกเขาได้ การดูแลสุขภาพจิตและจิตวิญญาณเป็นส่วนสำคัญของการดูแลสุขภาพองค์รวมที่ช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีและสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความหมาย (Phra Soveuy Khunaratano (Noy) et al., 2022) การมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ใช้หลักพุทธธรรมยังส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัวและชุมชน การรวมกลุ่มในการปฏิบัติธรรมและการสนทนาธรรมช่วยสร้างความเชื่อมโยงทางสังคมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน ซึ่งเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญในการลดความรู้สึกโดดเดี่ยวและการตัดขาดจากสังคม (Phrakhru Kittyankowit et al., 2024)

ปัญหาการใช้หลักภาวนา 4 ในการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี การนำหลักภาวนา 4 ซึ่งประกอบด้วย กายภาวนา (การพัฒนาทางกาย) ศีลภาวนา (การพัฒนาศีลธรรม) จิตตภาวนา (การพัฒนาจิตใจ) และปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) มาใช้ในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุที่โรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี อาจเผชิญกับปัญหาหลายประการ ดังนี้ การปรับกิจกรรมให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ การจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับหลักภาวนา 4 จำเป็นต้องปรับให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ ซึ่งอาจมีข้อจำกัดด้านสุขภาพ ทำให้การออกแบบกิจกรรมต้องคำนึงถึงความปลอดภัยและความสามารถของผู้เข้าร่วม การขาดแคลนบุคลากรที่มีความรู้ความเข้าใจในหลักภาวนา 4 การดำเนินกิจกรรมตามหลักภาวนา 4 ต้องการผู้ที่มีความรู้และความเข้าใจในหลักธรรมดังกล่าว เพื่อสามารถถ่ายทอดและนำกิจกรรมได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ การสนับสนุนจากครอบครัว และชุมชน การนำหลักภาวนา 4 มาใช้ในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุต้องการการสนับสนุนจากครอบครัวและชุมชน เพื่อให้ผู้สูงอายุมีโอกาสเข้าร่วมและได้รับประโยชน์สูงสุดจากกิจกรรม การประเมินผลและปรับปรุงกิจกรรม: การขาดระบบการประเมินผลที่มีประสิทธิภาพ อาจทำให้ไม่สามารถทราบได้ว่ากิจกรรมที่จัดขึ้นตามหลักภาวนา 4 มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างไร และควรปรับปรุงในด้านใดบ้าง การแก้ไขปัญหาเหล่านี้อาจต้องการการฝึกอบรมบุคลากรให้มีความรู้ความเข้าใจในหลักภาวนา 4 การออกแบบกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ การสร้างความร่วมมือกับครอบครัวและชุมชน และการพัฒนาระบบการประเมินผลที่มีประสิทธิภาพ เพื่อให้การนำหลักภาวนา 4 มาใช้ในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุเป็นไปอย่างมีประสิทธิผล (Phrakhru Kittyankowit et al., 2024)

การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุมีศักยภาพในการเสริมสร้างสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ อย่างไรก็ตามปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่กล่าวมาเป็นเรื่องที่ต้องพิจารณาและแก้ไขเพื่อให้การดำเนินกิจกรรมดังกล่าว เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและประสบความสำเร็จ การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุเป็นแนวทางที่มีประโยชน์ในการเสริมสร้างสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ หลักพุทธธรรมซึ่งเน้นการฝึกฝนศีล สมาธิ และปัญญา สามารถนำมาใช้ในกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การฝึกสมาธิ การเจริญสติ การฟังธรรมเทศนา และการสนทนาธรรม กิจกรรมเหล่านี้ช่วยให้ผู้สูงอายุมีสติสัมปชัญญะ

ลดความเครียด เพิ่มความพึงพอใจในชีวิต และเสริมสร้างความสงบทางจิตใจ การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมยังช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมและความเชื่อมโยงกับครอบครัวและชุมชน โดยการมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ใช้หลักพุทธธรรมทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนและลดความรู้สึกโดดเดี่ยว การสนับสนุนจากครอบครัวและชุมชนเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้ผู้สูงอายุมีความตั้งใจและความสามารถในการปฏิบัติธรรมและเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ อย่างไรก็ตาม จากปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยได้ศึกษาการประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ยังไม่สามารถดำเนินไปอย่างเต็มประสิทธิภาพในบริบทของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี งานวิจัยนี้จึงมีเป้าหมายเพื่อศึกษาปัญหา และอุปสรรคในการใช้หลักพุทธธรรม โดยเฉพาะหลักภาวนา 4 ในการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุ ตลอดจนเสนอแนวทางในการพัฒนา และส่งเสริมกิจกรรมดังกล่าว ให้สามารถสนับสนุนสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้อย่างยั่งยืนและมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวคิดในการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุ ศึกษาหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุ และประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยมีวิธีการ และขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล (Chantavanich, 2018) ดังต่อไปนี้

1. การศึกษาทบทวนเอกสาร

ขั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่ พระไตรปิฎก เป็นการศึกษาการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุ

ขั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ได้แก่ แนวคิดเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุ หนังสือ เอกสาร บทความ งานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง

เกณฑ์การคัดเลือกเอกสารมาใช้ในงานวิจัย (Scott, 1990) ผู้วิจัยกำหนดไว้ ดังนี้

1. ความจริง (Authenticity) หมายถึง ผู้วิจัยคัดเลือกเอกสารที่เป็นเอกสารแท้จริง มีความสำคัญ โดยผู้วิจัยจะตรวจสอบข้อมูลเกี่ยวกับผู้เขียน หรือหน่วยงานที่เขียนว่ามีความน่าเชื่อถือมากน้อยเพียงใด รวมถึงข้อมูลที่ปรากฏในเอกสารนั้นสอดคล้องกับช่วงเวลาอย่างไร ดังเช่น พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เป็นต้น

2. ความถูกต้องน่าเชื่อถือ (Credibility) หมายถึง ผู้วิจัยคัดเลือกเอกสารโดยการพิจารณาว่าเอกสารนั้นจะต้องไม่มีข้อมูลที่ผิดพลาด บิดเบือน หรือคลาดเคลื่อนไปจากความเป็นจริง ไม่ใช่บทวิจารณ์ที่เป็นการเขียนข้อเท็จจริงซึ่งผู้เขียนได้แสดงความเห็นของตนประกอบเขาจนบิดเบือน

3. การเป็นตัวแทน (Representativeness) หมายถึง ผู้วิจัยคัดเลือกเอกสารนั้นว่าเป็นแบบฉบับที่แทนเอกสารประเภทเดียวกันได้หรือไม่ และข้อมูลในเอกสารที่นำมาวิเคราะห์นั้นจะต้องเป็นข้อมูลที่เป็นตัวแทนของประชากรได้ และผลที่เสนอในการวิจัยนั้นเป็นตัวแทนที่จะนำมาวิเคราะห์ต่อได้

4. ความหมาย (Meaning) เกณฑ์ความหมาย หมายถึง การคัดเลือกเอกสารที่มีความชัดเจนและสามารถเข้าใจได้ง่าย ผู้วิจัยต้องทำการตรวจสอบเอกสารนั้นในเบื้องต้นด้วยการพิจารณาข้อมูลคร่าว ๆ ว่าเอกสารที่นำมาพิจารณานั้นมีข้อมูลเป็นนัยสำคัญหรือจะสร้างความหมายให้กับงานวิจัยได้หรือไม่ เป็นการตีความเอกสารในระดับที่เป็นข้อเท็จจริงหรือการสรุปสาระสำคัญที่ปรากฏให้ชัดเจนตรงประเด็นเพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี

2. เครื่องมือในการวิจัย

การสร้างเครื่องมือ และการตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เครื่องมือวิจัยตามระเบียบวิจัยเชิงคุณภาพด้วยแบบสัมภาษณ์เชิงลึก โดยมีขั้นตอน ดังนี้

2.1 จัดทำแบบสัมภาษณ์ตามเนื้อหาที่ได้ศึกษา และนำข้อคำถามการสัมภาษณ์เชิงลึกที่ได้จัดทำไว้เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี ให้ผู้เชี่ยวชาญทางพระพุทธศาสนาหรือสาขาอื่นที่เกี่ยวข้องทำการประเมินคุณภาพ ตรวจสอบเนื้อหาข้อคำถาม ความครอบคลุมของเนื้อหา โครงสร้างทางภาษา ความถูกต้อง และเที่ยงตรงตามหลักวิชาการ

2.2 ผู้วิจัยจะต้องนำแบบสัมภาษณ์เชิงลึกฉบับร่างที่ได้สร้างไว้พร้อมแบบประเมินเตรียมส่งให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเพื่อหาค่าความเที่ยงตรงของเนื้อหาโดยดัชนีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาและหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Content Validity Index: CVI) โดยผู้วิจัยจะต้องระบุความคล้ายคลึงกันของข้อมูลในแบบการสัมภาษณ์ เพื่อประโยชน์สำหรับการวิเคราะห์ และเพื่อให้แน่ใจว่าเหมาะสมกับคำถามงานวิจัย

2.3 การตรวจสอบคุณภาพของแบบสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้น โดยทั่วไปควรขอคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญเพื่อให้คำปรึกษา และชี้แนะเกี่ยวกับระเบียบวิธีวิจัย และในการนี้ผู้วิจัยจะได้เรียนเชิญผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา (CVI) ซึ่งผู้เชี่ยวชาญจะพิจารณาแบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมาว่ามีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์/นิยามศัพท์หรือไม่ โดยพิจารณามาตรฐานการประเมินความสอดคล้องจะมี 4 ระดับ คือ

4 คะแนน แน่ใจว่าข้อคำถามสอดคล้องกับวัตถุประสงค์/นิยามศัพท์
3 คะแนน ปรับปรุงเล็กน้อยให้ข้อคำถามสอดคล้องกับวัตถุประสงค์/นิยามศัพท์
2 คะแนน ปรับปรุงมากให้ข้อคำถามสอดคล้องกับวัตถุประสงค์/นิยามศัพท์
1 คะแนน แน่ใจว่าข้อคำถามไม่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์/นิยามศัพท์

2.4 เมื่อผู้เชี่ยวชาญแต่ละท่านได้พิจารณาพร้อมข้อเสนอแนะ และให้ผลคะแนนมา ผู้วิจัยต้องดำเนินการ และปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ ทั้งนี้ ผลของคะแนนรวมที่ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่านให้มานั้น เมื่อรวมกัน และคำนวณแล้วค่าที่ได้ควรอยู่ระหว่าง 0.80-1.00 เพื่อผู้เชี่ยวชาญจะได้รับรองความถูกต้องของผลลัพธ์ และช่วยให้แน่ใจว่าการดำเนินการวิจัยสอดคล้องกับหลักเกณฑ์ด้านจริยธรรม และเป็นการวิจัยที่มีคุณภาพ เกณฑ์การเลือกใช้ CVI คือ ค่า CVI = 1 ถ้าค่า CVI ต่ำกว่า 0.50 ใช้ไม่ได้ ผลของคะแนนรวมที่ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่านให้มานั้นได้ค่าดัชนีที่คำนวณได้อยู่ระหว่าง 1.00 จึงเป็นการบ่งชี้ถึงความสอดคล้องตามวัตถุประสงค์

2.5 นำแบบสัมภาษณ์ที่ผ่านการตรวจสอบโดยผู้ทรงคุณวุฒิมาดำเนินการขอรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ และเมื่อแบบสัมภาษณ์ได้ผ่านการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์เป็นที่เรียบร้อยจึงนำไปดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลสัมภาษณ์กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ โดยผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบเจาะจง จากผู้มีส่วนสำคัญต่อผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี ประกอบด้วย เจ้าอาวาสวัดดอนสัก ผู้อำนวยการ นายกเทศบาลเมืองดอนสัก นักวิชาการ ผู้สูงอายุในโรงเรียน จำนวน 20 รูป/คน ต่อไป

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล มีขั้นตอนดำเนินการ ดังนี้

3.1 ติดต่อขอเอกสารขออนุญาตเก็บข้อมูลเชิงลึกจากเจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้องในหลักสูตรศิลปะศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย เพื่อขอความอนุเคราะห์จากผู้ที่จะให้ข้อมูลสำคัญในการเก็บรวบรวมข้อมูลของการวิจัยครั้งนี้

3.2 หลังจากที่ผู้วิจัยได้ประสานงานไปยังผู้ให้ข้อมูลสำคัญ และได้รับการยินยอมจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญเป็นที่เรียบร้อย ผู้วิจัยได้ดำเนินการเตรียมการสัมภาษณ์ ได้แก่ การประสานงานกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญก่อนที่จะลงพื้นที่เพื่อรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้วิจัยได้เริ่มต้นด้วยการนัดหมายวัน เวลา ที่จะสัมภาษณ์กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

พร้อมกันนั้นผู้วิจัยจะศึกษาประเด็นคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเตรียม และศึกษาวิธีใช้เครื่องบันทึกเสียง เตรียมสมุดจดบันทึก และอุปกรณ์ต่าง ๆ ให้พร้อมก่อนดำเนินการสัมภาษณ์

3.3 ขั้นดำเนินการสัมภาษณ์ ได้แก่ ก่อนการสัมภาษณ์ผู้วิจัยจะสนทนาสร้างความคุ้นเคยกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ แจ้งวัตถุประสงค์ของการสัมภาษณ์ อธิบายเหตุ และขออนุญาตใช้เครื่องบันทึกเสียงในขณะที่สัมภาษณ์ รวมทั้งแจ้งให้ทราบว่าข้อมูลต่าง ๆ ที่บันทึกเสียงไว้ผู้วิจัยจะเก็บไว้เป็นความลับ รวมถึงการยืนยันในเอกสารว่าผู้ให้สัมภาษณ์ยินยอมในการมีส่วนร่วมในการวิจัยในครั้งนี้แล้ว จึงทำการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ในเนื้อหาของแบบสัมภาษณ์ที่ได้ผ่านขั้นตอนการตรวจสอบเป็นที่เรียบร้อยในการวิจัย

3.4 หลังจากผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญครบทุกท่านแล้ว ผู้วิจัยได้นำบทสัมภาษณ์จากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ นำมาถอดความ การให้ข้อมูลเป็นลายลักษณ์อักษรให้สมบูรณ์ไม่ผิดประเด็นจากบทให้สัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ แล้วจึงนำผลไปสู่ขั้นตอนของการวิเคราะห์ข้อมูลในลำดับถัดไป

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาในเอกสารต่าง ๆ โดยทำการรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร และหลักฐานที่เกี่ยวข้องจากพระไตรปิฎก บทความ หนังสือ รายงานการวิจัย วิทยานิพนธ์ ดุษฎีนิพนธ์ รายงานการประชุม เอกสารแสดงความสัมพันธ์ที่แสดงให้เห็นถึงแนวคิด หลักการ ความเป็นมา รูปแบบ ความสัมพันธ์ในประเด็นของการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี และข้อมูลจากการสัมภาษณ์ในรูปแบบกระบวนการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ โดยผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยมุ่งเน้นการวิเคราะห์แบบสรุปตามสาระสำคัญของเนื้อหาที่กำหนดไว้โดยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหาตามประเด็นหัวข้อ ดังนี้ 1) วิเคราะห์แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ 2) วิเคราะห์แนวคิดและนำเสนอการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี 3) การวิเคราะห์ข้อมูลการให้สัมภาษณ์เชิงลึกโดยการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี และ 4) การสร้าง และการพิสูจน์บทสรุปของเนื้อหาการวิจัย โดยการนำแนวคิด ทฤษฎี งานวิจัยต่าง ๆ ทางวิชาการ รวมถึงหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มาสร้างเป็นบทสรุปร่วมกับข้อมูลที่เชื่อถือได้อีกครั้งหนึ่ง โดยเน้นความเชื่อมโยง เพื่อนำไปสู่การพิสูจน์ที่เป็นรูปธรรม และตรงต่อข้อเท็จจริง รวมถึงข้อเสนอแนะจากการวิจัยในครั้งนี้

ผลการวิจัยและอภิปรายผล

1. แนวคิดในการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุ จากการศึกษากิจกรรมของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี พบว่า แนวคิดในการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุมีความครอบคลุมและลึกซึ้ง โดยเน้นการส่งเสริมสุขภาวะในมิติต่าง ๆ อย่างสมดุล ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม วัฒนธรรม และสติปัญญา ภายใต้บริบทของวิถีชีวิตและวัฒนธรรมท้องถิ่นที่ผู้สูงอายุคุ้นเคยและยึดถือมายาวนาน กิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพกายมีการออกแบบอย่างเหมาะสมกับวัย โดยคำนึงถึงความปลอดภัยและความสามารถเฉพาะบุคคล เช่น การรำมวยจีน เดินจงกรม โยคะ และรำวงย้อนยุค ซึ่งไม่เพียงเสริมความแข็งแรงของร่างกาย แต่ยังแฝงการฝึกสติและสมาธิผ่านการเคลื่อนไหวอย่างมีจังหวะ ในด้านสุขภาพจิตและอารมณ์ โรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี มีกิจกรรมที่หลากหลาย เช่น การสวดมนต์ นั่งสมาธิ ฟังธรรม และกลุ่มเสวนาใจ ซึ่งช่วยให้ผู้สูงอายุได้ระบายความรู้สึก ฝึกสติ และลดความเครียดลงอย่างเป็นธรรมชาติ นอกจากนี้ ยังเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้มีบทบาท เช่น การเป็นผู้นำกิจกรรมหรือผู้ถ่ายทอดธรรมะ ซึ่งช่วยเสริมความภาคภูมิใจและคุณค่าในตนเอง ด้านความมีส่วนร่วมทางสังคม โรงเรียนส่งเสริมบทบาทของผู้สูงอายุให้เป็น “ผู้ให้” ไม่ใช่แค่ผู้รับ เช่น การเป็นอาสาสมัคร วิทยากร หรือครูภูมิปัญญาในกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งช่วยลดช่องว่างระหว่างวัยและเชื่อมโยงผู้สูงอายุกับชุมชนได้อย่างแน่นแฟ้น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Wongchaiwat (2019) ที่ได้วิจัยเรื่อง การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุหลังเกษียณ ผลการวิจัยพบว่า หลักพุทธธรรมที่ใช้พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุหลังเกษียณ ได้แก่ ภาวนา 4

ประกอบด้วย พัฒนากาย พัฒนาศีล พัฒนาจิต และพัฒนาปัญญา เป็นหลักธรรมที่ใช้พัฒนาคนในสังคมให้มีสุขภาพร่างกาย ดำรงตนอยู่อย่างมีความสุข ทำตนให้เป็นประโยชน์แก่สังคม ดำเนินชีวิตด้วยปัญญา ซึ่งการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุหลังเกษียณ คือ การดำเนินชีวิตประจำวันตามหลักภาวนา 4 ได้แก่ พัฒนาด้านร่างกาย บริโภคปัจจัย 4 ให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างแท้จริง หมั่นออกกำลังกายพัฒนาด้านสังคม ประพฤติตนอยู่ในศีลไม่เบียดเบียนผู้อื่น ทำประโยชน์แก่สังคม พัฒนาด้านจิตใจ ปฏิบัติธรรมพัฒนาจิตให้เข้มแข็ง มีคุณธรรม มีความสุข พัฒนาด้านปัญญา ฟังธรรมและสนทนาธรรม รู้เท่าทันโลก ดำเนินชีวิตด้วยปัญญา รู้จักแก้ปัญหา ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Phra Srivinayaporn & Sarin (2021) ที่ได้วิจัยเรื่อง การจัดกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยหลักภาวนา 4 ในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า ผลการทดลองการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยหลักภาวนา 4 ในกรุงเทพมหานคร พบว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อรูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะทางจิตใจและทางกายของผู้สูงอายุด้วยหลักภาวนา 4 ในกรุงเทพมหานคร โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ได้แก่ ด้านจิตตภาวนา (การพัฒนาจิตหรือความคิด) การฝึกอบรมจิตใจ มีค่าเฉลี่ย รองลงมา ได้แก่ ด้านกายภาวนา (การพัฒนากาย ฝึกอบรมกาย) ศีลภาวนา (การรักษาศีล 5 พัฒนาความประพฤติ) และด้านปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา ฝึกอบรมการใช้ปัญญา) สำหรับกิจกรรมเชิงวัฒนธรรมและศาสนา โรงเรียนได้ผสมผสานกิจกรรมทางศาสนาเข้ากับประเพณีท้องถิ่นอย่างกลมกลืน เช่น การร่วมงานบุญ การสวดมนต์ การฟังธรรม และการแสดงศิลปะพื้นบ้าน สิ่งเหล่านี้ไม่เพียงช่วยหล่อหลอมจิตใจให้สงบเย็น แต่ยังเป็นการสืบสานคุณค่าทางวัฒนธรรมอย่างมีชีวิตชีวา สุดท้ายในด้านการพัฒนาทักษะและการเรียนรู้ โรงเรียนเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้สิ่งใหม่ และใช้ความรู้เดิมถ่ายทอดต่อสังคม เช่น การใช้เทคโนโลยี การทำสมุนไพร การปลูกผัก และการเขียนธรรมะ ซึ่งช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองได้ พึ่งพาตนเองได้ และรู้เท่าทันโลกยุคใหม่ จากแนวคิดและการดำเนินกิจกรรมดังกล่าว ทำให้เห็นได้ชัดว่า โรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี มิใช่เพียงพื้นที่ของการพบปะหรือพักผ่อนสำหรับผู้สูงอายุ แต่เป็น “พื้นที่แห่งการเติบโต” ที่ช่วยพัฒนาผู้สูงอายุทั้งกาย ใจ สังคม และปัญญาอย่างมีคุณภาพและยั่งยืน นอกจากนี้ โรงเรียนยังเน้นการบูรณาการหลักพุทธธรรมเข้ากับกิจกรรมอย่างแนบเนียน โดยเฉพาะหลักภาวนา 4 ได้แก่ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา ซึ่งช่วยยกระดับกิจกรรมจากเพียงการพักผ่อนหรือการส่งเสริมสุขภาพทั่วไป ให้กลายเป็นกระบวนการ “พัฒนาชีวิต” ที่ช่วยให้ผู้สูงอายุมีความเข้าใจในตนเอง ยอมรับความเปลี่ยนแปลงของชีวิต และมีความสุขอย่างแท้จริงในวัยปลาย การที่ผู้สูงอายุได้ฝึกสมาธิ ฝึกสติ ฝึกคิด และฝึกวางใจอย่างต่อเนื่องผ่านกิจกรรมที่หลากหลาย ทำให้เกิดความมั่นคงทางอารมณ์ ลดความวิตกกังวล และส่งผลต่อความสัมพันธ์ในครอบครัวที่แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Ninlawan et al. (2020) ที่ได้วิจัยเรื่อง การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทสู่สังคมผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า 1) สภาพปัญหาของสังคมผู้สูงอายุ ปัจจุบันประเทศไทย และต่างประเทศกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ความเจริญก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการแพทย์ ซึ่งทำให้คนมีอายุที่ยืนยาวขึ้น เป็นต้น การดูแลเอาใจใส่ผู้สูงอายุ ซึ่งมีเพิ่มมากขึ้นในสังคมปัจจุบันจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสามารถ มีความพร้อมและรับมือกับความเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายพฤติกรรม จิตใจ และการพัฒนาปัญญา เพื่อให้มีศักยภาพที่จะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข อีกทั้งเป็นการป้องกันปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นตามมาจากการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในอนาคตอีกด้วย 2) หลักภาวนา 4 ที่ปรากฏในพระพุทธศาสนาเถรวาท หลักภาวนา 4 หมายถึง การเจริญ การทำให้เป็น ให้มีการฝึกอบรมการพัฒนา ได้แก่ 2.1) กายภาวนา หมายถึง การเจริญกาย 2.2) สีลภาวนา หมายถึง การเจริญศีล 2.3) จิตภาวนา หมายถึง การเจริญจิต และ 2.4) ปัญญาภาวนา หมายถึง การเจริญปัญญา และ 3) ประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทสู่สังคมผู้สูงอายุ แนวทางในการพัฒนา ตามหลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนา สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อแก้ปัญหาให้กับผู้สูงอายุในสังคมได้อย่างครบถ้วนทุกมิติ ไม่ว่าจะเป็น ด้านความต้องการทางร่างกาย โดยใช้หลัก กายภาวนา

ด้านพฤติกรรมในการอยู่ร่วมกันในสังคม โดยใช้หลัก สีลภาวนา ด้านจิตใจ โดยใช้หลัก จิตตภาวนา และด้านการพัฒนาปัญญา โดยใช้หลัก ปัญญาภาวนา

2. หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุด้วยหลักภาวนา 4 จากการศึกษาข้อมูล พบว่า โรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี ได้นำหลักพุทธธรรม “ภาวนา 4” มาประยุกต์ใช้อย่างเหมาะสมในการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุ โดยครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ พฤติกรรม และปัญญา ซึ่งส่งผลต่อการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุในมิติต่าง ๆ อย่างสมดุล เริ่มจาก กายภาวนา มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพกาย เช่น การเดินจงกรมโยคะเบา ๆ การรำมวยจีน และการบริหารร่างกายตามจังหวะดนตรีพื้นบ้าน ซึ่งไม่เพียงส่งเสริมความแข็งแรงของร่างกายเท่านั้น แต่ยังแฝงแนวทางการฝึกสติ ให้ผู้สูงอายุรู้ทันกายและอยู่กับปัจจุบันได้อย่างมีสติ อีกทั้งมีการอบรมความรู้ด้านโภชนาการ การดูแลสุขภาพด้วยสมุนไพร และการปรับสิ่งแวดล้อมในบ้านให้ปลอดภัย ซึ่งเป็นการดูแลสุขภาพอย่างองค์รวม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Phramaha Chaowarit Sapsawat et al. (2019) ที่ได้วิจัยเรื่อง การศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวนา 4 กรณีศึกษา: ผู้สูงอายุบ้านห้วยหอย ตำบลธาตุทอง อำเภอภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ ผลการวิจัยพบว่า หลักภาวนา ในพระพุทธศาสนา เป็นหลักการพัฒนาบุคคลโดยมีกรอบแห่งการพัฒนา 4 ประการ คือ การพัฒนาตนเองให้มีสติตั้งอยู่ในความไม่ประมาท การทำตนให้ตั้งอยู่ในกรอบระเบียบข้อประพฤติที่ดีงามของสังคม การอบรมจิตของตนให้มีความผ่องใส การพัฒนาปัญญาให้เป็นผู้มีเหตุมีผล หลักภาวนา 4 นี้ เป็นหลักการพัฒนาตนเองในการดำเนินชีวิตประจำวันและการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข บริบทวิถีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุบ้านห้วยหอย ตำบลธาตุทอง อำเภอภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ พบว่า ผู้สูงอายุชาวบ้านห้วยหอยส่วนใหญ่เป็นผู้นับถือพระพุทธศาสนา เข้าวัดทำบุญ รักษาศีล 5 ศีลอุโบสถในเทศกาลเข้าพรรษาและชอบการปฏิบัติธรรม การฝึกอบรมตนเองในทางที่เป็นคุณมิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม สร้างความสัมพันธ์ที่ดีทางสังคม การรู้จักประมาณตน การใช้ชีวิตให้ผาสุก มีสุขภาวะที่ดีผู้สูงอายุปฏิบัติตนตามหลักศีลธรรมในพระพุทธศาสนาและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ปัญหาอุปสรรคการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ได้แก่ 1) การเจริญเติบโตของเศรษฐกิจยุคใหม่ 2) การเข้ามาของวัฒนธรรมสมัยใหม่ ซึ่งผู้สูงอายุต้องมีการปรับการดำเนินชีวิตของตนเองในการดำเนินชีวิตประจำวันเพื่อให้มีความสมดุลและความสอดคล้องกับการดำเนินชีวิตในประจำวัน และ 3) ด้านโรคภัยไข้เจ็บที่เกิดจากความชราภาพของร่างกาย ทำให้เป็นปัญหาและอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุอยู่มากและมีผลต่อการประกอบกิจวัตรประจำวัน ศีลภาวนา ส่งเสริมผ่านกิจกรรมที่เน้นพฤติกรรมดีงามตามหลักศีลธรรม เช่น การอบรมศีล 5 การปฏิบัติธรรมในวันพระ การทำกิจกรรมจิตอาสา และการเข้าร่วมงานบุญท้องถิ่น ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความเคารพตนเองและผู้อื่น เกิดความสงบและสามารถนำหลักธรรมไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง เช่น การควบคุมอารมณ์ การให้อภัย และการใช้เมตตาในการอยู่ร่วมกัน ส่วนจิตตภาวนา เน้นการพัฒนาจิตใจอย่างต่อเนื่อง โดยใช้กิจกรรมสวดมนต์ นั่งสมาธิ เจริญสติ ฟังธรรม และการพูดคุยสะท้อนอารมณ์ ซึ่งช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจความเปลี่ยนแปลงของชีวิต ลดความเครียดและความเหงา อีกทั้งยังส่งผลให้เกิดความเข้มแข็งภายในอย่างลึกซึ้ง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Mae Chee Supap Raksaprasoot (2017) ที่ได้วิจัยเรื่อง การศึกษาแนวทางการสร้างความสุขของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธ จากการวิจัยพบว่า จากการศึกษากลุ่มผู้สูงอายุตัวอย่าง พบว่า ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุกลุ่มนี้จะเน้นเรื่องการรักษาสุขภาพกายให้แข็งแรงสมบูรณ์ด้วยการออกกำลังกาย โดยประยุกต์ใช้การเดินจงกรม พิจารณาอาหารที่รับประทาน ไม่เสพของมึนเมา รับประทานอาหารที่ย่อยง่าย ทำบุญตักบาตรพระสงฆ์บริจาคทานต่าง ๆ รักษาศีล 5 สมาทานศีล 8 ในวันพระ ส่วนทางด้านจิตใจนั้นจะยึดหลักการปล่อยวาง เจริญสมถวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ทางด้านครอบครัวนั้นผู้สูงอายุจะปฏิบัติตามหลักพรหมวิหาร 4 คือ มีเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ส่วนทางด้านสังคมและการอยู่ร่วมกันนั้นจะสร้างความสุขด้วยการช่วยเหลือสังคมร่วมกิจกรรมการกุศลกับกลุ่มญาติธรรม มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนบ้านด้วยหลักสังคหวัตถุ 4 คือ การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่พูดคุยในสิ่งที่เป็นประโยชน์และมีความเสมอต้นเสมอปลาย ดำรงชีวิตอย่างเรียบง่าย ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง ไม่กังวลกับอดีตและอนาคต สุดท้าย ปัญญาภาวนา มีการส่งเสริม

ให้ผู้สูงอายุฝึกคิดอย่างใคร่ครวญผ่านการเล่าเรื่องชีวิต การถอดบทเรียนจากประสบการณ์ การใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลตนเอง และการเป็น “ครูภูมิปัญญา” ถ่ายทอดองค์ความรู้ให้คนรุ่นหลัง ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิต เห็นคุณค่าในตนเอง และสามารถเผชิญปัญหาในชีวิตด้วยใจที่มั่นคง ทั้งหมดนี้สะท้อนให้เห็นว่า การประยุกต์ใช้ภาวนา 4 ในกิจกรรมของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี นั้นไม่ใช่เพียงเพื่อความบันเทิงหรือการพักผ่อน แต่เป็น “กระบวนการพัฒนาชีวิตอย่างลึกซึ้ง” ที่ทำให้ผู้สูงอายุได้เติบโตทางร่างกาย จิตใจ และปัญญาอย่างแท้จริง

3. การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุ ของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี สะท้อนถึงการบูรณาการระหว่างธรรมะและแนวคิดด้านสุขภาวะอย่างลึกซึ้ง โดยยึด “ภาวนา 4” ได้แก่ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา เป็นแกนหลักในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุอย่างองค์รวม ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ในด้าน กายภาวนา ผู้สูงอายุได้รับการส่งเสริมให้มีการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างเหมาะสมผ่านกิจกรรมออกกำลังกายเบา ๆ การรำไม้พลอง การนวดแผนไทย ฯลฯ ซึ่งไม่เพียงส่งผลต่อสุขภาพกาย แต่ยังช่วยฝึกสติและสร้างความกระฉับกระเฉงทางจิตใจ ศีลภาวนา เน้นการพัฒนาความประพฤติและการใช้วาจาอย่างสุภาพ ผู้สูงวัยได้ฝึกวินัย ความอดทน การเคารพผู้อื่น และการควบคุมตนเองผ่านกิจกรรมกลุ่มและกิจกรรมทางศาสนา ซึ่งนำไปสู่ความสงบและการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างกลมกลืน จิตตภาวนา เป็นการฝึกจิตใจให้มั่นคงผ่านการนั่งสมาธิ ฟังธรรม และเจริญสติ ซึ่งช่วยให้ผู้สูงอายุลดความฟุ้งซ่าน เข้าใจอารมณ์ของตน และอยู่กับปัจจุบันได้อย่างสงบ พร้อมทั้งเสริมสร้างความเมตตาและการยอมรับตนเองอย่างมีศักดิ์ศรี ขณะที่ ปัญญาภาวนา เป็นการเปิดพื้นที่ให้ผู้สูงอายุได้ฝึกคิด พิจารณา และเรียนรู้ผ่านการอภิปราย การตั้งคำถาม และการลงมือทำกิจกรรมจริง เช่น การปลูกผักหรือฝึกใช้เทคโนโลยี เพื่อพัฒนาความคิดวิเคราะห์ รู้เท่าทันตนเอง และเข้าใจโลกตามความเป็นจริงอย่างมีเหตุผล ภาวนา 4 จึงมิใช่เพียงแนวทางทางธรรม แต่เป็นกระบวนการสร้าง “พื้นที่ชีวิต” ที่ผู้สูงอายุสามารถเติบโตภายในได้อย่างมีคุณค่าและยั่งยืน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Mittsatsirikul (2021) ที่ได้วิจัยเรื่อง การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ จังหวัดน่าน พบว่า การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ จังหวัดน่าน ผู้สูงอายุนำหลักภาวนา 4 ไปปรับใช้ปฏิบัติจะทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีพร้อมทั้ง 4 ด้าน คือ กาย ศีล จิต และปัญญา ได้อย่างเป็นขั้นเป็นตอน สามารถที่จะปรับตนเองให้เป็นผู้มีความสุขได้ ได้แก่ 1) กายภาวนา การมีคุณภาพชีวิตที่ดี และสุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุที่ดี ในทางพระพุทธศาสนาจะช่วยส่งเสริมให้ผู้นั้นมีอายุที่ยืนยาว ปราศจากโรคภัยต่าง ๆ 2) ศีลภาวนา การประยุกต์ใช้หลักศีลภาวนา ถือเป็นการพัฒนาเรื่องของความสัมพันธ์ด้านบุคคลและสังคม คือ การดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม โดยการรักษาศีล 5 หรือศีล 8 เพื่อการไม่เบียดเบียน หรือสร้างความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น เป็นต้น 3) จิตภาวนา การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มาร่วมกิจกรรมตามความพร้อมและความเหมาะสมของผู้สูงอายุแต่ละคน เช่น การไหว้พระ การสวดมนต์ ทำวัตรเช้า-เย็น การทำบุญตามวัดต่าง ๆ การปล่อยปลา การเข้าวัดปฏิบัติธรรมในวันพระ และฟังเทศน์ในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาอย่างสม่ำเสมอ เป็นต้น และ 4) ปัญญาภาวนา การประยุกต์ใช้หลักปัญญาภาวนา คือ ปัญญาทางโลก ได้แก่ การเรียนรู้ข้อมูลข่าวสารที่น่าเชื่อถือเกี่ยวกับโควิด เช่น การปฏิบัติตัว การฉีดวัคซีน ฯลฯ และปัญญาทางธรรม คือ รู้ความจริงว่าทุกสิ่งเป็นไปตามหลักไตรลักษณ์ไม่ยึดมั่นถือมั่น เป็นต้น

องค์ความรู้ใหม่

จากการวิจัยพบว่า การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุมีศักยภาพในการเสริมสร้างสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้ โดยหลักภาวนา 4 ในกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 1) กายภาวนา คือ การส่งเสริมสุขภาพ โดยใช้กิจกรรมเคลื่อนไหวอย่างมีสติ เช่น การรำมวยจีน เดินจงกรม โยคะ และรำวงย้อนยุค เป็นต้น 2) ศีลภาวนา คือ การพัฒนาพฤติกรรม โดยใช้กิจกรรมวัฒนธรรม ศาสนา และจริยธรรม 3) จิตตภาวนา คือ การเยียวยาและเสริมสร้างจิตใจ โดยใช้การสวดมนต์ นั่งสมาธิ และกิจกรรมสร้างสรรค์ และ 4) ปัญญาภาวนา

คือ การเสริมความเข้าใจชีวิตผ่านการเรียนรู้ การอภิปราย การตั้งคำถาม และการลงมือทำกิจกรรมจริง รวมถึงการแลกเปลี่ยนภูมิปัญญา และการฝึกคิดใคร่ครวญ ซึ่งแนวทางที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ เป็นองค์ความรู้ใหม่ที่สะท้อนถึงการสร้างพื้นที่ชีวิตที่ผู้สูงอายุได้พัฒนาอย่างสมดุล มีคุณค่า และดำรงอยู่ในสังคมอย่างสงบและภาคภูมิใจ แสดงดัง Figure 1

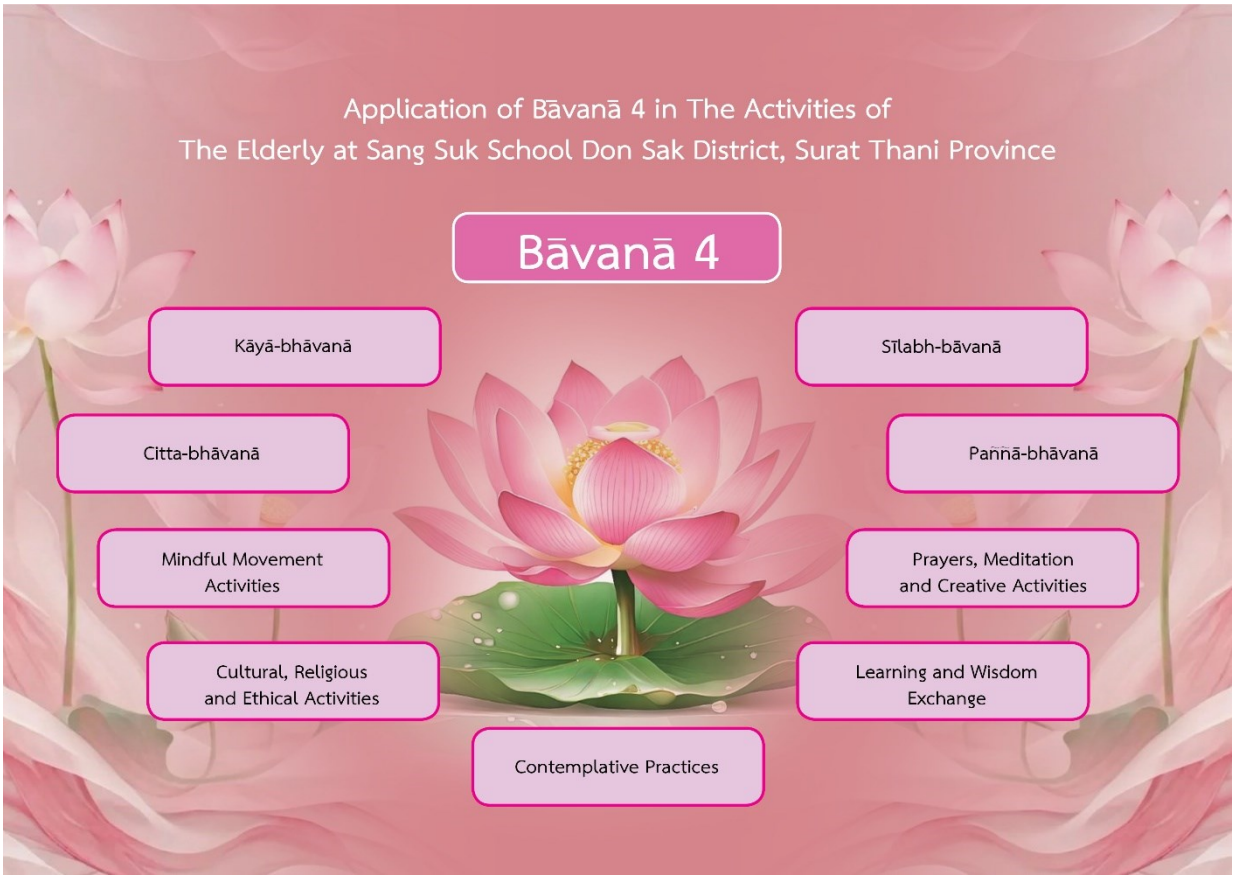

Figure 1 Application of Buddhist Principles in the Activities of the Elderly at Sang Suk School Don Sak District, Surat Thani Province

สรุปและข้อเสนอแนะ

การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี ผลการวิจัยพบว่า 1) แนวคิดในการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี มิใช่เพียงการจัดโปรแกรมกิจกรรมให้ตรงกับความสนใจเท่านั้น แต่ยังเป็นการวางรากฐานของการดูแลผู้สูงวัยอย่างเป็นระบบ ด้วยการยึด “คุณค่าของผู้สูงอายุ” เป็นศูนย์กลาง และใช้กิจกรรมเป็นเครื่องมือสร้างการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคมในระยะยาว เป็นแนวคิดที่ผสานศาสตร์สมัยใหม่กับภูมิปัญญาท้องถิ่นและหลักธรรมทางศาสนาอย่างกลมกลืน จนสามารถยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้สูงขึ้นอย่างมีความหมาย มีพลัง และเปี่ยมด้วยศักดิ์ศรีอย่างแท้จริง 2) หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี เป็นแนวทางสำคัญที่ส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงวัย โดยเฉพาะการนำ “อริยสัจ 4” และ “มรรค 8” มาใช้เพื่อให้ผู้สูงอายุเข้าใจความจริงของชีวิต และดำเนินชีวิตด้วยสติและปัญญา พร้อมทั้งเสริมสร้างความเมตตา กรุณา ผ่าน “พรหมวิหาร 4” เพื่อส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีในชุมชน ขณะเดียวกัน “ไตรลักษณ์” ช่วยให้ผู้สูงอายุยอมรับการเปลี่ยนแปลงและลดความทุกข์ทางใจ ส่วน “ภาวนา 4” เป็นแนวทางพัฒนาทั้งกาย ศีล จิต และปัญญา อย่างครบถ้วน ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพแข็งแรง มีจิตใจสงบ และใช้ชีวิตอย่างมี

ความหมาย การบูรณาการหลักธรรมเหล่านี้ในกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การเจริญสติ การออกกำลังกาย และการเรียนรู้ตลอดชีวิต ช่วยเสริมสร้างคุณค่าของผู้สูงวัยอย่างแท้จริง และ 3) การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมโดยเฉพาะ “ภาวนา 4” ในกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี เป็นการบูรณาการธรรมะกับชีวิตประจำวันอย่างลึกซึ้งและมีชีวิตชีวา โดยมีกายภาวนา ส่งเสริมสุขภาพผ่านกิจกรรมเคลื่อนไหวอย่างมีสติ ศีลภาวนา พัฒนาพฤติกรรมผ่านกิจกรรมวัฒนธรรม ศาสนา และจริยธรรม จิตตภาวนา เยียวยาและเสริมสร้างจิตใจผ่านการสวดมนต์ นั่งสมาธิ และกิจกรรมสร้างสรรค์ และปัญญาภาวนา เสริมความเข้าใจชีวิตผ่านการเรียนรู้ การแลกเปลี่ยนภูมิปัญญา และการฝึกคิดใคร่ครวญ กิจกรรมทั้งหมดสะท้อนถึงการสร้างพื้นที่ชีวิตที่ผู้สูงอายุได้พัฒนาอย่างสมดุล มีคุณค่า และดำรงอยู่ในสังคมอย่างสงบและภาคภูมิใจ ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป มีดังนี้ 1) ควรมีการวิจัยเกี่ยวกับผลกระทบที่มีต่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นจากการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม (ภาวนา 4) เพื่อส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุในโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี ซึ่งเป็นการศึกษาแนวทางการนำภาวนา 4 มาส่งเสริมสุขภาพกาย จิตใจ พฤติกรรม และปัญญาแก่ผู้สูงอายุ วิเคราะห์ผลกระทบและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น 2) ควรมีการวิจัยเกี่ยวกับการออกแบบกิจกรรมที่สอดคล้องกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เช่น การออกกำลังกายแบบมีสติ การปฏิบัติธรรม และการถ่ายทอดภูมิปัญญาที่บูรณาการกับผู้สูงอายุ โรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี 3) ควรมีการวิจัยเกี่ยวกับบทบาทของหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างคุณค่าและบทบาทของผู้สูงอายุในชุมชน: ศึกษาจากโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี เพื่อมุ่งเน้นการศึกษาว่าหลักพุทธธรรมช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณค่าในตนเอง รู้บทบาทของตนในสังคม และสามารถเป็นแบบอย่างหรือ “ผู้ให้” แก่ชุมชนได้อย่างไร และ 4) ควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีบทบาทในฐานะ “ผู้ให้” ผ่านการถ่ายทอดความรู้ ภูมิปัญญา และคุณธรรมแก่คนรุ่นหลัง เพื่อเสริมสร้างคุณค่าในตนเอง และเป็นแบบอย่างที่ดีในสังคม โดยทั้งหมดนี้จะนำไปสู่การสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้ร่วมกัน

References

Chantavanich, S. (2018). Qualitative Research Methods. Bangkok, Thailand: Chulalongkorn University Press.

Mae Chee Supap Raksaprasoot. (2017). A Study on Approaches to Creating Happiness among the Elderly Based on the Buddhist Way. [Unpublished research report]. Mahachulalongkornrajavidyalaya University. Phra Nakhon Si Ayutthaya, Thailand.

Mittsatsirikul, S. (2022). Application of Buddhist principles to Promote the Well-Being of the Elderly in Nan Province During the COVID-19 Pandemic. Journal of MCU Buddhism Review, 6(3), 21-34.

National Statistical Office. (2019). Report on the Survey of the Elderly Population in Thailand. Bangkok, Thailand: National Statistical Office.

Ninlawan, N., Panasree, S. & Phrakru Kosalattakit. (2020). An Application of Four Bhãvanãs in Theravada Buddhism into the Society of Elderly. Journal of MCU Nakhondhat, 7(3), 38-49.

Office of the National Economic and Social Development Council. (2020). The 20-Year National Strategy (2018-2037). (2nd ed.). Bangkok, Thailand: Secretariat of the National Strategy Committee, Office of the National Economic and Social Development Council.

Phra Soveuy Khunaratano (Noy), Phrakru Kosolattakit, Phrakru Khositwattnanukul, Panasree, S. & Anothai, S. (2022). An Application of Bhàvanà 4 for Developing Life Quality of Pakasai Sub-

District Community, Nuea Khlong District, Krabi Province. Journal Of MCU Ubon Review, 7(1), 235-242.

Phrakhru Kittyankowit, Phrakru Chittasunthon & Phrakru Kosalattakit. (2024). An Application of Bhavana Principle in Promoting the Quality of Life of the Elderly in Wat Thep Nimit Community, Wichit Subdistrict, Mueang District, Phuket Province. Academic MCU Buriram Journal, 9(3), 340-351.

Phrakrusamu Chader Candhasaro, Panasree, S., Phrakru Kositwattananukul, Phrakru Kosolattakit & Anothai, S. (2023). An Applying Buddha's Conduct (Buddhakij) in Developing the Quality of Life of Siam's Monks in Kedah, Malaysia. Academic MCU Buriram Journal, 8(1), 237-247.

Phramaha Chaowarit Sapsawat, Phramaha Mit Thitapanyo, Phrakhru Sudhikhamphirayana & Buarapha, H. (2019). A Studyof the Development of the Quality of Life for the Elderin Accordance with the Bhavana 4 Case Study: Elderin BanHuai Hoi, That Thong Sub-District, PhuKhiao District, Chaiyaphum Province. Journal of Graduate MCU KhonKaen Campus, 6(1), 58-72.

Phra Srivinayaporn & Sarin, M. (2021). The Elderly Quality of Life Development Activities on Base Bhavana 4 in Bangkok. Journal of MCU Palisueksabuddhaghosa Review, 7(1), 66-77.

Scott, J. (1990). A Matter of Record, Documentary Sources in Social Research. Cambridge, England, United Kingdom: Polity Press.

Wongchaiwat, K. (2019). The Application of Buddhadhamma Principle for Developing Life Quality of Elderly People after Their Retirement. The Journal of Graduate Studies, 15(1), 47-54.