

การดูแลผู้สูงอายุตามแนวพุทธ: กรณีศึกษา โรงเรียนผู้สูงอายุในวัดเขตตำบลแม่กา อ.เมือง จ.พะเยา

Elderly Care according to Buddhism: A Case Study of the Elderly Schools in Buddhist Monasteries in Maeka, Muang, Phayao

ประยงค์ จันทร์แดง (Prayong Jandaeng)¹

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการคือ 1) เพื่อศึกษาการดูแลผู้สูงอายุในสังคมไทยปัจจุบัน 2) การดูแลผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา และ 3) รูปแบบการดูแลผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาของโรงเรียนผู้สูงอายุในวัดเขตตำบลแม่กา อำเภอเมือง จังหวัดพะเยา การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพโดยการศึกษาค้นคว้าประกอบกับการสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วมและการสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการ ผลการวิจัยพบว่า การดูแลผู้สูงอายุในสังคมไทยเริ่มต้นจากการดูแลสุขภาพตนเอง ส่วนครอบครัว ชุมชน และสังคมเป็นฝ่ายช่วยเหลือตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกายของผู้สูงอายุ เช่น การตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคมให้ทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพ ส่วนการดูแลผู้สูงอายุตามแนวพุทธเป็นการแสดงความกตัญญูต่อบุพการี โดยการดูแลทั้งด้านร่างกายและจิตใจเพื่อให้สามารถพัฒนาตนตามแนวทางของไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ดังตัวอย่างที่พระครูสุจิตนัลญาณธรรม ได้จัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุที่อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย โดยใช้กิจกรรมต่าง ๆ ในการพัฒนานักเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งรูปแบบนี้เป็นแนวทางให้กับวัดแม่กาโทกหวาก และวัดแม่กาห้วยเคียนตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุขึ้นในเขตตำบลแม่กา โดยวัดทั้ง 2 แห่งนี้ได้พยายามประยุกต์รูปแบบการเรียนการสอนให้เหมาะสมกับบริบทของชุมชน

¹ สาขาวิชาพัฒนาสังคม คณะรัฐศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา

ตำบลแม่กา โดยเน้นกิจกรรมตามหลักไตรสิกขา ซึ่งวัดแม่กาโทกหวากดูจะสามารถจัดการเรียนการสอนได้ผลเป็นที่น่าพอใจกว่า

คำสำคัญ: การดูแลผู้สูงอายุ, โรงเรียนผู้สูงอายุ, วัด

Abstract

This research aimed at studying the elderly care in the contemporary Thai society, the elderly care according to Buddhism, and the form of elderly care according to Buddhism employed by the elderly schools in Buddhist monasteries in Maeka Sub-district, Muang District, Phayao. It was a qualitative research conducted by reviewing documents including participatory observation and informal interview. The findings revealed that the elderly care in Thai society was based on self-care taken by the elderly themselves, whereas their family, community, and society were supporter in accordance with their physical conditions. For example, the social bound group of elders was taken care by health promotion activities in the so-called 'Elderly School'. According to Buddhism, the elderly care was a kind of showing gratitude. The elderly's physical and spiritual aspects were taken care to help them develop themselves by means of Tisikkhā, namely, Sila, Samādhi, and Paññā. One of the best practices was a case of Phrakhrusujinkalyanatham who initiated the elderly school and prepared reasonable activities for developing the elderly students in Phan District, Chiangrai. This type of school became a model of the other two schools in the Buddhist Monasteries, i.e. Maekatokwak Temple and Maekahuaykian Temple in Maeka Sub-district, Muang District, Phayao. The two monasteries applied the activities of learning processes based on Tisikkhā to suit the contexts in Maeka Community. However, it seemed that Maekatokwak Temple could manage teaching and learning more satisfactorily.

Keywords: Elderly Care, Elderly School, Buddhist Monasteries

บทนำ

โดยปกติ การมีอายุยืนถือเป็นพรสำคัญประการหนึ่งสำหรับชีวิตของแต่ละคน ดังมีคำอวยพรว่า “ขอให้มียาอายุยืนขวัญยืน” และมีกิจกรรมเลี้ยงฉลองวันคล้ายวันเกิด หรือวาระสำคัญที่มีอายุครบหลายรอบ เช่น ครบ 6 หรือ 7 รอบ แต่การที่แต่ละสังคม มีคนอายุยืนมากขึ้น ในขณะที่คนในวัยอื่น ๆ โดยเฉพาะวัยเด็ก วัยรุ่น และวัยทำงาน ยังคงที่หรือลดน้อยลงอันเนื่องมาจากหลายสาเหตุ โดยเฉพาะความเจริญก้าวหน้า ด้านการแพทย์และสาธารณสุขที่ทำให้การวางแผนครอบครัวได้ผลดี และช่วยให้คน มีสุขภาพอนามัยดีขึ้นและอายุยืนยาวขึ้นกว่าเดิม ผลที่ปรากฏในสังคมไทยในปัจจุบัน คือ การกลายเป็นสังคมผู้สูงอายุ (Ageing Society) นับแต่ปี พ.ศ. 2548 เป็นต้นมา ที่ทั่วประเทศมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปสูงกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมด ทุกช่วงอายุ ล่าสุดในปี พ.ศ. 2558 มีสถิติเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 16 และมีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ (คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ, 2558, หน้า 7) ซึ่งปัญหาเชิงโครงสร้างทางสังคมที่ตามมาอย่างเห็นได้ชัด คือ การที่สังคมต้องขาดคน ในวัยทำงานซึ่งนับวันมีแต่จะลดลง ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่มีรายได้เพียงพอที่จะ เลี้ยงชีพ และรัฐต้องมีภาระด้านงบประมาณสำหรับจัดสวัสดิการต่าง ๆ ที่เหมาะสม สำหรับผู้สูงอายุมากขึ้น

เมื่อเกิดสถานการณ์สังคมผู้สูงอายุเช่นนี้ ทุกภาคส่วนในสังคมไม่ควรผลัก ให้เป็นภาระของภาครัฐอย่างเดียว ในฐานะที่คนไทยส่วนใหญ่นับถือพระพุทธศาสนา และมีทุนทางสังคม (Social Capital) คือ วัดที่กระจายอยู่ทั่วประเทศ ซึ่งบางวัด โดยเฉพาะวัดที่สำคัญหรือวัดขนาดใหญ่ก็มีครบทุกอย่างทั้งเงิน อาคารสถานที่ บุคลากร และวัฒนธรรมประเพณีเป็นฐานสนับสนุน การใช้ทุนทางสังคมเหล่านี้ เข้ามาช่วยเหลือผู้สูงอายุในแต่ละชุมชนย่อมจะบังเกิดคุณูปการต่อสังคมโดยรวม เพราะเป็นการแสดงความกตัญญูกตเวทิตะและช่วยคงสถานะให้ผู้สูงอายุยังคงเป็น “ร่วมโพธิ์ ร่วมไทร” ของบุตรหลานต่อไป กรณีการตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุขึ้นในวัดถือเป็น ความพยายามหนึ่งของวัดในการรับมือกับสถานการณ์สังคมผู้สูงอายุอย่างเป็นรูปธรรม นอกเหนือไปจากที่เคยเป็นที่ประกอบพิธีกรรมตามประเพณี เช่น ทำบุญตักบาตร ดังเช่นวัดสำคัญ 2 แห่งในตำบลแม่กา อำเภอเมือง จังหวัดพะเยา คือ วัดแม่กาโทกหาวก และวัดแม่กาห้วยเคียน ได้ตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุขึ้นในวัด ดังนั้น จึงถือเป็นเรื่องใหม่

ที่ทำทนายพระสงฆ์และบรรดาพุทธศาสนิกชนในชุมชนตำบลแม่กา ว่าจะสามารถ
ประสานทุกภาคีเครือข่ายให้เข้ามามีส่วนร่วมและสร้างสรรค์รูปแบบในการดูแล
ผู้สูงอายุในชุมชนของตนตามแนวทางพระพุทธศาสนา อย่างไรบ้าง

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการดูแลผู้สูงอายุในสังคมไทยปัจจุบัน
2. เพื่อศึกษาการดูแลผู้สูงอายุตามแนวทางพระพุทธศาสนา
3. เพื่อศึกษารูปแบบการดูแลผู้สูงอายุตามแนวทางพระพุทธศาสนาของ
โรงเรียนผู้สูงอายุในวัดเขตตำบลแม่กา อำเภอเมือง จังหวัดพะเยา

การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

จากการทบทวนวรรณกรรมโดยเฉพาะงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สามารถจำแนก
ได้เป็น 2 ส่วน คือ

- 1) ส่วนที่เป็นแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ สรุปได้ว่าการนิยามความหมาย
ของคำว่าผู้สูงอายุไม่ควรกำหนดที่อายุ 60 ปีดังที่เคยปฏิบัติกันมา เพราะในช่วง
ประมาณ 50 ปีมานี้คนไทยมีสุขภาพดีขึ้นและอายุเฉลี่ยก็ยืนยาวขึ้น แม้จะอายุ 60 ปี
แล้วก็ดูยังไม่แก่ ควรขยับเป็น 65 ปี โดยไม่ตัดสิทธิประโยชน์ต่าง ๆ ที่คนอายุ 60 ปี
จะพึงได้ตามนิยามแบบเดิม ซึ่งจะช่วยเพิ่มปริมาณแรงงานอายุ 60-64 ปีให้กับ
ประเทศอีกอย่างน้อย 2.5 ล้านคน (รศรินทร์ เกรย์ และคณะ, 2556) ซึ่งสอดคล้อง
กับการส่งเสริมให้ใช้แนวคิดผู้สูงอายุที่ยังคุณประโยชน์ (Productive Ageing)
เพื่อแก้ไขทัศนคติทางลบต่าง ๆ ที่มีต่อผู้สูงอายุและเพื่อลดอุปสรรคต่าง ๆ ที่มีต่อ
การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ โดยการส่งเสริมจุดเด่นหรือความสามารถของผู้สูงอายุ
ให้เกิดประโยชน์อย่างน้อยใน 2 ด้าน คือธุรกิจที่ผู้สูงอายุทำแล้วได้ค่าตอบแทนและ
ด้านบริการที่ทำแล้วได้ช่วยบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม (เล็ก สมบัติ และคณะ, 2554)
ดังตัวอย่างกลุ่มผู้สูงอายุจาก 8 ชุมรมในจังหวัดอ่างทองและระยองที่ไม่จำเป็นต้องอาศัย
ทุนทางเศรษฐกิจเพียงอย่างเดียว แต่ใช้ทุนทางสังคม ทุนทางวัฒนธรรม
และทุนสัญลักษณ์ในการรวมตัวกันดำเนินกิจกรรมด้านผู้สูงอายุ และกิจกรรมบำเพ็ญ

ประโยชน์ในท้องถิ่น เพื่อแสดง “พดุมพลัง” ว่าไม่ใช่ “วัยฟุ้งฟิง” แต่เป็นผู้ที่มีศักดิ์ศรี มีคุณค่าต่อครอบครัว ชุมชน และสังคม (ปณิธิ บราวน์, 2557) ในขณะที่พระพุทธรักษา ถือว่าผู้สูงอายุคือ คนแก่หรือคนชราที่มีคุณูปการสำคัญต่อบุตรหลานจึงควรได้รับการดูแลเอาใจใส่ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะการให้ท่านตั้งอยู่ในหลักธรรม 4 ประการ คือ ศรัทธา ศีล จาคะ และปัญญา และดูแลตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุให้สมบูรณ์ครบ 4 ด้าน คือ ด้านกายภาพ ด้านศีล หรือระเบียบวินัย ด้านจิตใจ และด้านปัญญา (สมบุญธ วัฒนนะ, 2559)

2) แนวทางการดูแลผู้สูงอายุที่น่าสนใจและเป็นรูปธรรม คือการตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นการศึกษานอกระบบและตามอัธยาศัยที่เหมาะสมในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต ส่วนใหญ่จัดตั้งขึ้นโดยหน่วยงานหรือชุมชน เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุให้ครบทุกด้านเน้นการเรียนรู้อย่างสนุกสนานแบบ “เรียนปนเล่น” คือ มีกิจกรรมภาคปฏิบัติแทรกในเนื้อหาและมีการสอนอย่างสนุกสนาน เนื้อหาที่สอนครอบคลุมความรู้ 4 ด้าน ได้แก่ 1) สุขภาพของผู้สูงอายุ 2) ความเปลี่ยนแปลงทางสังคม 3) ศาสนา วัฒนธรรม และภูมิปัญญาท้องถิ่น และ 4) กิจกรรมตามอัธยาศัย (ศศิพัฒน์ ยอดเพชร ภาวนา พัฒนศรี และธนิกันต์ ศักดาพร, 2560) สถานที่เหมาะสมในการตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุคือวัดที่มีอยู่ทั่วประเทศ เพราะวัดถือเป็นทุนทางสังคมที่ส่วนใหญ่มีความพร้อมด้านการสร้างเครือข่ายและพื้นที่ทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุในระดับมาก ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับศักยภาพของเจ้าอาวาส จำนวนและคุณสมบัติของพระในวัด ความรู้ของพระ การสนับสนุนจากชุมชนรอบวัด และการทำงานเป็นเครือข่าย แต่ควรสนับสนุนความพร้อมของวัดโดยการจัดให้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างวัดที่ประสบผลสำเร็จในการทำงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุ การถวายเป็นกุศลเรื่องการบริหารและเรื่องผู้สูงอายุแด่พระสงฆ์ การสร้างเครือข่ายของวัด และการจัดพื้นที่และสิ่งแวดล้อมของวัดให้เอื้อต่อผู้สูงอายุ (เสาวภา พรสิริพงษ์ และคณะ, 2557)

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยแยกเป็น 3 ส่วน ได้แก่

1) ศึกษาข้อมูลจากเอกสารในประเด็นที่เกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุในสังคมไทยปัจจุบันและการดูแลผู้สูงอายุตามแนวทางพระพุทธศาสนา

2) การสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม (Participatory Observation) คือ การสังเกตขณะที่ผู้วิจัยไปทำหน้าที่เป็นครูจิตอาสาที่โรงเรียนผู้สูงอายุทั้ง 2 แห่งเกี่ยวกับสถานที่เรียน กิจกรรมการเรียนการสอน และนักเรียนผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุในวัด 2 แห่งเขตตำบลแม่กา คือ วัดแม่กาโทกหวกและวัดแม่กาห้วยเคียน

3) การสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการ (Informal Interview) กับนายกเทศมนตรีเทศบาลตำบลแม่กา เจ้าอาวาสวัดทั้ง 2 แห่ง ครูจิตอาสา และนักเรียนผู้สูงอายุ ในประเด็นเกี่ยวกับสถานที่เรียน วิชาที่เรียน กิจกรรมที่ทำ ครูผู้สอน และความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นหลังจากมาเรียน

ระยะเวลาสำหรับการสังเกตการณ์และการสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการ คือ ตลอดปีการศึกษา 2559 ระหว่างเดือนพฤษภาคม 2559 ถึงเดือนมีนาคม 2560 และช่วง 2 เดือนแรกของภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 คือ ระหว่าง 27 พฤษภาคม 2560 ถึง 29 กรกฎาคม 2560 ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเอกสารผู้วิจัยใช้วิธีการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) ตามประเด็นที่ได้กำหนดไว้เพื่อตอบวัตถุประสงค์การวิจัย 2 ข้อแรก ส่วนข้อมูลที่ได้จากการสังเกตการณ์และการสัมภาษณ์ใช้วิธีการวิเคราะห์ตีความ (Interpretative Analysis) ซึ่งเป็นความพยายามที่จะค้นหาความหมายหรือนัยสำคัญหรือความเชื่อที่อยู่เบื้องหลังการจัดตั้งและดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุในวัดทั้ง 2 แห่งเพื่อตอบวัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 3

ผลการวิจัย

ผลจากการดำเนินการวิจัยดังกล่าว สามารถสรุปตามวัตถุประสงค์การวิจัยที่ตั้งไว้ 3 ประการตั้งแต่ต้น ดังต่อไปนี้

1. การดูแลผู้สูงอายุในสังคมไทยปัจจุบัน

การดูแลที่ดีที่สุดไม่ว่าจะเป็นผู้สูงอายุหรือไม่ นั่นคือ การดูแลตนเองที่ทุกคนต้องทำและเพื่อให้เกิดผลดีต่อชีวิตต้องทำตั้งแต่แรกหรือตั้งแต่วัยหนุ่มสาวมาแล้ว โดยการดูแลตนเองนี้มีผู้เสนอแนะแนวทางไว้หลายแนวทาง เช่น สุตร “11 อ.” ที่ประกอบด้วย 1) *อาหาร* ควรเน้นผัก ถั่ว และผลไม้ให้มาก อาจมีเนื้อปลาบ้าง และควรรับประทานแต่พอประมาณ 2) *ออกกำลังกาย* ควรออกกำลังกายประมาณสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง 3) *อนามัย* พยายามลด ละ เลิก สิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ 4) *อุจจาระและปัสสาวะ* ขับถ่ายอย่างสม่ำเสมอ 5) *อากาศ* อยู่ในสถานที่ ๆ มีอากาศบริสุทธิ์ 6) *อาทิตย์* ควรได้รับแสงอาทิตย์อ่อน ๆ ในตอนเช้าทุกวัน 7) *อารมณ์* ทำให้สบาย ไม่เครียด 8) *อดิเรก* รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ 9) *อบอุ่น* ทำตัวให้น่ารักน่าคบ 10) *อุบัติเหตุ* ระวังไม่ให้เกิดอุบัติเหตุ เช่น หกล้ม และ 11) *อนาคต* เตรียมตัวให้พร้อมสำหรับวัยสูงอายุ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.), 2555, สืบออนไลน์)

การดูแลที่ดีที่สุดรองจากการดูแลตัวเองคือ การที่สมาชิกในครอบครัวได้มีโอกาสดูแลกันและกัน โดยปฏิบัติตามหลักการดูแลผู้สูงอายุ (Elderly Care) ในด้านต่าง ๆ คือ 1) ด้านอาหาร จัดหาอาหารที่มีประโยชน์ในปริมาณที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ 2) ด้านกายบริหาร ช่วยให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายหรือบริหารกล้ามเนื้อและข้อต่อต่าง ๆ ที่สำคัญอย่างสม่ำเสมอ 3) ด้านการขับถ่าย ดูแลให้ขับถ่ายตามปกติและห้องน้ำให้สะอาดปลอดภัย 4) ด้านการป้องกันอุบัติเหตุในบ้าน จัดบ้านให้ปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ 5) ด้านการติดเชื้อและโรคประจำตัว ให้ปฏิบัติตามแพทย์แนะนำอย่างเคร่งครัด 6) ด้านสุขภาพจิต ให้ความรักความนับถือ และ 7) ด้านสภาพแวดล้อม จัดบ้านให้สะอาดและน่าอยู่ (พวงทอง ไกรพิบูลย์, 2558, สืบออนไลน์)

ถัดจากสถาบันครอบครัวที่จะช่วยดูแลผู้สูงอายุในครอบครัวของตนเองแล้ว ชุมชนที่ผู้สูงอายุสังกัดอยู่ก็ควรมีกิจกรรมดูแลผู้สูงอายุตามความถนัดหรือสนใจเข้าร่วมของผู้สูงอายุ เช่น ชมรมหรือกลุ่มผู้สูงอายุ วัดหรือองค์กรทางศาสนา กลุ่มจิตอาสาต่าง ๆ

โดยเฉพาะกลุ่มอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ (อสผ.) และอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) ซึ่งกลุ่มหรือชมรมที่มีอยู่ในชุมชนดังกล่าวนี้ ส่วนใหญ่เน้นการส่งเสริมและสนับสนุนให้เกิดการรวมกลุ่มทางสังคมและจัดสวัสดิการเพื่อช่วยเหลือและดูแลผู้สูงอายุในชุมชน ทุกกลุ่มแตกต่างกันไปตามศักยภาพของแต่ละกลุ่ม

การดูแลผู้สูงอายุในระดับสังคมถือเป็นวาระแห่งชาติ โดยรัฐบาลไทย ได้ตระหนักถึงการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุจึงได้จัดทำแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1 พ.ศ. 2552 โดยถือว่า “ผู้สูงวัยเป็นหลักชัยของสังคม” และมีความพยายามที่จะสร้างหลักประกันในวัยสูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรี พึ่งตนเองได้ มีคุณภาพชีวิตและมีหลักประกัน และเพื่อให้ประชาชน ครอบครัว ชุมชน องค์กรภาคีรัฐและเอกชนมีส่วนร่วมในการกิจด้านผู้สูงอายุ ตลอดจนเพื่อให้มีกรอบและแนวทางปฏิบัติสำหรับทุกภาคส่วนในสังคมที่ปฏิบัติงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุได้ปฏิบัติให้เป็นไปในทิศทางเดียวกัน (คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ, 2553, หน้า 29-35) ผู้สูงอายุที่สังคมจะดูแลนั้นแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ 1) กลุ่มติดสังคม เป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่ยังมีสภาพร่างกายแข็งแรง ส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุช่วงต้นคือ ระหว่าง 60-70 ปี ควรเน้นการให้รวมตัวกันทำกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพ เช่น ชมรมผู้สูงอายุ หรือโรงเรียนผู้สูงอายุ 2) กลุ่มติดบ้าน เป็นกลุ่มที่พ่อดูแลตัวเองได้บ้าง แต่ไม่สามารถไปไหนมาไหนได้สะดวก ควรได้รับการช่วยเหลือเพื่อให้เข้าถึงบริการสุขภาพในรูปแบบ Home Care เช่น การเยี่ยมบ้านหรือการดูแลที่บ้าน และ 3) กลุ่มติดเตียง เป็นกลุ่มที่ไม่สามารถพึ่งพิงหรือช่วยเหลือตัวเองได้ซึ่งต้องได้รับการดูแลตลอด 24 ชั่วโมง โดยมีผู้เชี่ยวชาญเข้าไปช่วยดูแลเพื่อลดภาวะเจ็บป่วยซ้ำซ้อนโดยการบำบัดและฟื้นฟูสุขภาพในรูปแบบต่าง ๆ จนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต (สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ, 2559, หน้า 1-18)

กล่าวเฉพาะการดูแลผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคม กิจกรรมอย่างหนึ่งที่กำลังได้รับความสนใจในระยะไม่เกิน 10 ปีมานี้คือ “โรงเรียนผู้สูงอายุ” ที่เกิดขึ้นในพื้นที่ต่าง ๆ ทั่วประเทศ โดยเน้นส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Life-long Learning) ซึ่งเกิดจากแนวคิดที่ตระหนักถึงคุณค่า ความสำคัญ และพลังของผู้สูงอายุ (Active Ageing) กิจกรรมการเรียนการสอนของโรงเรียนผู้สูงอายุเน้นเรื่องที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตปัจจุบัน โดยอาศัยครูหรือวิทยากรจิตอาสาจากภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง ซึ่งอาจ

จัดเป็นหมวดวิชาได้ 3 หมวดใหญ่ คือ 1) กลุ่มวิชาชีพ เป็นกลุ่มวิชาที่ให้ความรู้ และทักษะที่เป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุสำหรับการนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น วิชาสังคมและวัฒนธรรม 2) กลุ่มวิชาชีพ เป็นกลุ่มวิชาที่ส่งเสริมความรู้และทักษะด้านอาชีพที่มีรายได้สำหรับผู้สูงอายุ และ 3) กลุ่มวิชาการ เป็นกลุ่มวิชาที่ให้ความรู้ในเรื่องที่เกี่ยวกับสิทธิและผลประโยชน์ที่ผู้สูงอายุจะพึงมีพึงได้ เช่น กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับสิทธิประโยชน์ผู้สูงอายุ ซึ่งในการเรียนวิชาเหล่านี้เน้นแทรกกิจกรรมเป็นหลัก สถานที่เรียนไม่จำเป็นต้องใช้ตึกหรืออาคารเรียนเหมือนโรงเรียนทั่วไป เช่น อาจใช้ศาลาประชาคมของหมู่บ้าน หรือศาลาวัดก็ได้ โดยในระยะแรกอาจเริ่มต้นจากการรวมกลุ่มพบปะพูดคุยกัน แล้วจึงค่อย ๆ พัฒนารูปแบบให้ชัดเจนขึ้นและมีกิจกรรมที่หลากหลายตามความต้องการของผู้สูงอายุ หรืออาจเป็นการต่อยอดจากกิจกรรมเดิมในชุมชนที่มีการดำเนินการอยู่แล้ว เช่น ชมรมผู้สูงอายุ จัดส่งเสริมสุขภาพ เป็นต้น ระยะเวลาเปิดเรียนอาจเป็นตลอดปีหรือเปิดเป็นช่วงเวลาตามหลักสูตรที่จัดอบรม ส่วนใหญ่จะจัดกิจกรรมสัปดาห์ละ 1 วัน ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับบริบทของพื้นที่และความต้องการของผู้สูงอายุในแต่ละแห่ง (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2559)

2. การดูแลผู้สูงอายุตามแนวทางพระพุทธศาสนา

การดูแลผู้สูงอายุตามที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาโดยเฉพาะในพระไตรปิฎกและอรรถกถาสามารถประมวลได้เป็น 3 แนวทาง คือ

1) *การดูแลตนเอง* ผู้สูงอายุต้องรู้จักการกินการอยู่ที่ถูกต้องเหมาะสมกับวัยของตน (ส.ส. 15/366/119) การหมั่นพิจารณาเรื่องความแก่ ความเจ็บ ความตาย และความที่ต้องพลัดพรากจากของรักของชอบ ตลอดจนการพิจารณาเรื่องกรรมและผลของกรรม เพื่อเป็นเครื่องเตือนใจไม่ให้เกิดความประมาทในชีวิต (อจ. ปญจก. 22/57/81) รู้จักทำความสบายแก่ตนเอง รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย บริโภคสิ่งที่ย่อเยี่ยง่าย เป็นผู้มีศีล และมีมิตรดีงาม (อจ.ปญจก. 22/126/163) นอกจากนี้ควรหมั่นดูแลสุขภาพจิตของตนเองไม่ให้เกิดความเครียดหรือวิตกกังวลจนเกินไป โดยการหมั่นเจริญอิทธิบาท 4 คือ มีใจรักในสิ่งที่ทำ ชยัน ใสใจ และใช้สติปัญญาไตร่ตรอง (ที.ปา. 11/231/233) หรือเจริญพรหมวิหาร 4 คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ตลอดจนการหมั่นบำเพ็ญบุญเพื่อเป็นที่พึ่งที่แท้จริงสำหรับตนทั้งในโลกนี้และโลกหน้า (ส.ส. 15/88/26)

2) การดูแลตามหลักความกตัญญูต่เวทึ คนรุ่นใหม่ที่ดีจะต้องสำนึกู้
ในบุญคุณของผู้สูงอายุที่เคยทำประโยชน์มาก่อน โดยการดูแลหรือเลี้ยงดูท่าน
เป็นการตอบแทนบุญคุณถือว่าเป็นคนดี เช่น ตามหลักทศ 6 ที่บุตรต้องเลี้ยงดู
พ่อแม่ในฐานะที่ท่านเป็นทิศเบื้องหน้า (ที.ปา. 11/198/202) ซึ่งการเลี้ยงดูนั้นมี
2 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้วยการอุปถัมภ์บำรุงให้ท่านสุขสบายกายอย่างน้อยด้วย
ปัจจัย 4 คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค และด้านจิตใจ
ควรดูแลจิตใจของท่านไม่ให้เครียด วิดกกังวล โดยหาทางให้ท่านได้ใกล้ชิดหลักธรรม
เพื่อให้มีที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ (อง.ทุก. 20/278/78)

3) การยอมรับและเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แสดงศักยภาพ เนื่องจากผู้สูงอายุ
ที่ดีเป็นผู้มีกัลยาณมิตรธรรม 7 คือ เป็นคนน่ารัก นำเคารพ เป็นผู้ควรยกย่อง
เป็นผู้ฉลาดพูด พร้อมที่จะรับฟัง ชี้แจงเรื่องยากได้ และไม่ชักนำในทางที่ไม่ดี
(อง.สตตก.23/34/33) สังคมที่ดีจึงไม่ควรมองข้ามผู้สูงอายุว่าเป็นคนแก่ ไม่มี
ประสิทธิภาพโดยมองข้ามประสบการณ์ชีวิตและความรู้ของท่านไป ควรเปิดโอกาส
ให้ท่านได้แสดงศักยภาพที่ได้สั่งสมมาเพื่อเป็นแนวทางหรือเป็นประโยชน์ต่อ
การพัฒนาสังคมโดยรวม (ที.ม. 10/158/192-193)

อย่างไรก็ตาม การดูแลในข้อ 2 และข้อ 3 นั้นสามารถรวมเป็นข้อเดียวกันได้
คือ การที่ผู้อื่นซึ่งหมายรวมตั้งแต่บุตรหลาน ชุมชน และสังคม ต้องช่วยดูแล
แต่โดยหลักการแล้วผู้อื่นก็เป็นเพียงผู้สนับสนุนหรือเจือจุนให้ผู้สูงอายุได้มีสภาพชีวิต
ที่เหมาะสมเพื่อให้สามารถพัฒนาชีวิตตนเองให้บริบูรณ์ตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล
สมาธิ และปัญญา คือ 1) ศีล การพัฒนากายและวาจาโดยมีศีลหลักคือศีล 5 หรือ
ศีล 8 (ปาฏิโมกขสังวรศีล) การประกอบสัมมาอาชีพ (อาชีวนปาริสุทธิศีล) การรู้จักตา
หู จมูก ลิ้น กาย และใจให้ถูกต้องเหมาะสม (อินทริยสังวรศีล) และการรู้จักบริโภค
ปัจจัย 4 อย่างถูกต้อง (ปัจจัยสันนิสิตศีล) 2) สมาธิ การพัฒนาจิตใจให้มีคุณสมบัติ
ที่ดี เช่น มีความเมตตากรุณา มีจิตใจที่สงบแน่นอน ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่พลุ่งพล่าน
มีความสุข และ 3) ปัญญา การพัฒนาให้เกิดความรู้ความเข้าใจสิ่งทั้งหลาย
ตามทีมันเป็นจนสามารถแก้ไขปัญหาชีวิตได้อย่างถูกต้อง (พระพรหมคุณาภรณ์
(ป.อ.ปยุตฺโต), 2554, หน้า 77-111)

การดูแลตนเองตามแนวทางไตรสิกขาดังกล่าวไม่ได้มีรูปแบบแน่นอนตายตัว แต่สามารถปรับไปตามสถานการณ์ เป็นการปฏิบัติที่ต้องมีกุศโลบายโดยอาศัยกิจกรรมที่เป็นรูปธรรมต่อเนื่องและบูรณาการทุกด้าน แต่มีจุดมุ่งหมายหลักคือ มุ่งฝึกหัดขัดเกลาพฤติกรรมทางกายและวาจา ฝึกจิตให้มั่นคงมีคุณธรรมประจำใจ และฝึกให้เกิดความรู้หรือปัญญาจนสามารถแก้ปัญหาชีวิตได้ ดังนั้น การดูแลผู้สูงอายุ ไม่ว่าจะโดยครอบครัว ชุมชน หรือสังคม ควรเป็นการดูแลตามหลักที่ว่า “ดูแลท่าน เพื่อให้ท่านดูแลตนเอง” ซึ่งหากทำได้เช่นนี้ก็เท่ากับว่าเป็นการดูแลผู้สูงอายุที่ถูกต้อง ดีงาม แต่ปัญหาสำคัญอยู่ที่ความสามารถในการประยุกต์หลักไตรสิกขาให้เหมาะสม กับกลุ่มผู้สูงอายุในแต่ละชุมชนว่าจะสามารถทำได้ดีเพียงใด

ตัวอย่างหนึ่งของการปฏิบัติที่ดี (Best Practice) คือ การที่พระครูสุจิตต์ถาวรธรรม แห่งวัดศรีเมืองมูล ต.หัวงม อ.พาน จ.เชียงราย ได้เชื่อมโยงกับภาคีเครือข่ายในตำบล หัวงมตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุขึ้น และได้พยายามจัดการเรียนการสอนแบบสอดแทรก ไตรสิกขาในกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ฝึกฝนพัฒนาตน คือ 1) ในชั้นศีล มีการจัดตั้งธนาคารความดีและรณรงค์ให้คนทำความดีตามหลักศีล 5 มีสัมมาอาชีพ รู้จักรักษาสุขภาพโดยเฉพาะการรักษาสุขภาพร่างกายให้สะอาด แข็งแรง และ แต่งกายเป็นระเบียบซึ่งเป็นการทำตนให้มีเสนาห์ แล้วนำมาคำนวณเป็นคะแนน บันทึกลงในบัญชีฝากความดีของแต่ละคน ตลอดจนการมีวินัยในชั้นเรียน เช่น การเช็คชื่อในการเข้าชั้นเรียนทุกครั้ง 2) ในชั้นสมาธิเป็นการฝึกด้านจิตใจ โดยให้นักเรียนไม่ตรีจิตต่อกัน เอื้ออาทรกัน รู้จักสวดมนต์ ทำใจให้เป็นสมาธิ ตั้งใจเรียน และทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น การทำไม้กวาด หรืองานประดิษฐ์อื่น ๆ ที่ช่วยฝึกสมาธิ และ 3) ในชั้นปัญญาสอนให้รู้ให้เข้าใจความรู้อันจำเป็นต่อชีวิตทั้งวิชาทางธรรม เช่น พระพุทธศาสนาและศาสนพิธี ทั้งวิชาทางโลก เช่น ภาษาอังกฤษสำหรับ AEC กายบริหาร งานประดิษฐ์ เพื่อให้สามารถถ่ายทอดความรู้และทักษะแก่คนอื่น ตลอดจนดำรงตนเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ลูกหลานได้ (พระครูสุจิตต์ถาวรธรรม, 2558)

3. รูปแบบการดูแลผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาของโรงเรียนผู้สูงอายุในวัดเขตตำบลแม่กา อ.เมือง จ.พะเยา

ปัจจุบันประชากรผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยาอยู่ที่ร้อยละ 16 ของประชากรทั้งหมดในจังหวัด และคาดว่าในอีกประมาณ 10 ปีข้างหน้า จังหวัดพะเยาจะมีผู้สูงอายุ

เพิ่มสูงถึงร้อยละ 20 ซึ่งจะถือว่าเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) ในขณะที่ตำบลแม่กา อำเภอเมืองพะเยา ถือเป็นตำบลหนึ่งในจังหวัดพะเยาที่มีความเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วทั้งด้านเศรษฐกิจและประชากรโดยเฉพาะเขตชุมชนเมืองหน้ามหาวิทยาลัย นับแต่มหาวิทยาลัยนเรศวร วิทยาเขตสารสนเทศพะเยา ได้เปิดดำเนินการที่ตำบลแม่กาในปี พ.ศ. 2542 ต่อมาได้รับการสถาปนาเป็นมหาวิทยาลัยพะเยาในปี พ.ศ. 2553 ทำให้มีสัดส่วนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องจนถึงประมาณร้อยละ 10 ในปัจจุบันซึ่งเข้าข่ายการเป็นสังคมผู้สูงอายุ (Ageing Society) เทศบาลตำบลแม่กาได้ตระหนักถึงสถานการณ์ดังกล่าวจึงได้วางแผนดำเนินโครงการต่าง ๆ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของกลุ่มผู้สูงอายุที่สำคัญ เช่น การจ่ายเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ โครงการฝึกอบรมพัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ (เทศบาลตำบลแม่กา, 2560, หน้า 75-77) อย่างไรก็ตาม การดูแลผู้สูงอายุที่เป็นความเคลื่อนไหวทางสังคมที่สำคัญในตำบลแม่กา คือ การจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุขึ้นในวัด 2 แห่งคือ วัดแม่กาห้วยเคียนและวัดแม่กาโทกหาวก ซึ่งต่อมาเทศบาลตำบลแม่กาได้เข้ามาสนับสนุนโดยอ้อมในการจัดพิธีมอบปริญญาชีวิตประจำปีให้กับผู้สูงอายุจากโรงเรียนผู้สูงอายุในวัดทั้ง 2 แห่งและช่วยประสานกับสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) เพื่อขอรับการสนับสนุนงบประมาณการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียนผู้สูงอายุในวัดทั้ง 2 แห่งอีกด้วย (ประพันธ์เทียนวิหาร, 10 มิถุนายน 2560, สัมภาษณ์)

3.1 โรงเรียนผู้สูงอายุวัดแม่กาโทกหาวก

โรงเรียนผู้สูงอายุวัดแม่กาโทกหาวกเปิดดำเนินการเป็นแห่งแรกในเขตตำบลแม่กาเมื่อวันอาทิตย์ที่ 1 มิถุนายน พ.ศ. 2557 โดยความคิดริเริ่มของพระครูอาชาวิมลเจ้าอาวาสวัดแม่กาโทกหาวก ที่ต้องการให้ผู้สูงอายุที่มาทำบุญที่วัดหายเหงาและมีความรู้พื้นฐานอย่างน้อยสามารถเขียนและอ่านได้ ท่านจึงชวนภาคีเครือข่ายในชุมชนไปศึกษาดูงานโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลห้วยม อ.พาน จ.เชียงราย แล้วมาร่วมกันออกแบบการเรียนการสอนให้เหมาะสมกับบริบทของชุมชนวัดแม่กาโทกหาวก โดยมีคำขวัญประจำโรงเรียนว่า “แก่อย่างสง่า ชราอย่างมีคุณภาพ อยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข” และมีวิสัยทัศน์ประจำโรงเรียนว่า “เรียนรู้อัจฉริยะ ปฏิบัติได้ ถ่ายทอดเป็น” เปิดรับผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 55 ปีขึ้นไป ปัจจุบันมีนักเรียนรวมทุกชั้นปีทั้งหมดประมาณ 120 คน

มีครูจิตอาสา 14 คน ซึ่งประกอบด้วยพระ ครูอาวุโสหรือครูที่เกษียณอายุราชการ อาจารย์มหาวิทยาลัยพะเยา นักการเมืองท้องถิ่น และตัวแทนจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) ซึ่งมาจากหน่วยงานที่ตั้งอยู่ในพื้นที่ในฐานะเป็นภาคีเครือข่ายกันในชุมชน ในส่วนของนักเรียนก็มีการเลือกตั้งคณะกรรมการนักเรียน ผู้สูงอายุขึ้นมาคณะหนึ่งเพื่อบริหารจัดการเกี่ยวกับกิจกรรมการเรียนการสอน ให้เป็นไปด้วยความเรียบร้อยและในแต่ละห้องเรียนก็มีการเลือกตั้งหัวหน้าห้องเรียน และรองหัวหน้าห้องเรียนให้ทำหน้าที่ดูแลความเรียบร้อยในการเรียนการสอน เช่น ช่วยทำความสะอาดและจัดห้องเรียน หรือทำความสะอาดห้องน้ำ และคอยช่วยเหลือครูจิตอาสาในการช่วยดูแลกิจกรรมและงานมอบหมายให้เรียบร้อย ครูจิตอาสาทุกคนไม่มีค่าตอบแทนใด ๆ ต่างมาช่วยด้วยความเต็มใจเพราะหวังเพียงความสุขและได้บุญเป็นหลัก (พระครูอาชาวมงคล, 14 มิถุนายน 2560, สัมภาษณ์)

รูปแบบการเรียนการสอนแบ่งเป็น 3 ชั้นปี ซึ่งแต่ละชั้นปีมีจุดเน้นแตกต่างกัน โดยชั้นปีที่ 1 เป็นชั้น “เรียนรู้จริง” คือ เน้นการเรียนการสอนความรู้พื้นฐานที่จำเป็น เช่น พระพุทธศาสนา ประเพณีและพิธีกรรมท้องถิ่น การดูแลสุขภาพ ชั้นปีที่ 2 เป็นชั้น “เรียนรู้จริงและปฏิบัติได้” เป็นการเพิ่มทักษะในเชิงลึกเพื่อให้สามารถร่วมทำกิจกรรมกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพ และชั้นปีที่ 3 เป็นชั้น “เรียนรู้จริง ปฏิบัติได้ และถ่ายทอดเป็น” เน้นการเรียนรู้เชิงวิเคราะห์ประกอบกับการศึกษาดูงานนอกห้องเรียน เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถประมวลความรู้มาคิดวิเคราะห์และสังเคราะห์ความรู้เพื่อนำไปใช้ประโยชน์แก่ตนเองและถ่ายทอดให้เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นได้ รายวิชาต่าง ๆ ที่ใช้สอนในชั้นเรียนมีแตกต่างหลากหลายตามความถนัดของครูจิตอาสา แต่สามารถจัดได้เป็น 3 กลุ่มวิชาหลัก คือ 1) กลุ่มวิชาชีวิต ได้แก่ วิชาพระพุทธศาสนา วิถีคนเมือง บุคคลและสถานที่สำคัญ สุขภาพดีต้องทำเอง การพูดในที่ชุมชน กิจกรรมเลือกเสรี และกิจกรรมบังคับ 2) กลุ่มวิชาการ ได้แก่ วิชากฎหมายเบื้องต้น ภาษาอังกฤษ พาสุนัข ภาษาไทย คณิตศาสตร์เบื้องต้น และ 3) กลุ่มวิชาชีพ ได้แก่ วิชาเศรษฐกิจพอเพียง ตามรอยพ่อหลวง งานคหกรรมหรืองานประดิษฐ์

เวลาทำการเรียนการสอนแบ่งเป็น 2 ภาคเรียน คือ ภาคเรียนที่ 1 อยู่ระหว่างช่วงเดือนพฤษภาคมถึงเดือนกันยายนของทุกปีซึ่งเวลาเรียนทั้งหมดประมาณ 24 วัน และภาคเรียนที่ 2 เป็นช่วงเดือนพฤศจิกายนถึงเดือนมีนาคมของทุกปี และมีเวลาเรียน

ทั้งหมดประมาณ 22 วัน นักเรียนทุกคนต้องแต่งกายสุภาพ โดยเพศหญิงให้ใส่ผ้าถุงพื้นเมืองแบบล้านนา เพศชายให้สวมกางเกงขายาว ตารางเวลาเรียนเริ่มต้นตั้งแต่วันที่ 08.30 น. เป็นการเข้าแถวเคารพธงชาติ สวดมนต์ไหว้พระ ฟังคำชี้แจงจากครูและกายบริหาร จากนั้นเข้าห้องเรียนภาควิชาการ 3 วิชา ๆ ละ 1 ชั่วโมง แล้วพักรับประทานอาหารเที่ยง 1 ชั่วโมง ในช่วงบ่ายเป็นกิจกรรมเสรีที่ผู้สูงอายุสามารถเลือกเข้ากลุ่มกิจกรรมตามที่ตนเองชอบหรือถนัดอย่างน้อย 1 กิจกรรม เช่น เปตอง ดนตรีพื้นเมือง อังกะลุง นอกเหนือจากกิจกรรมที่เลือกตามอัธยาศัยแล้ว ยังมีกิจกรรมพิเศษที่นักเรียนทุกคนต้องเข้าร่วม ได้แก่ 1) กิจกรรมไหว้ครู 2) กิจกรรมแห่เทียนพรรษา 3) กิจกรรมพิเศษเนื่องในวันแม่แห่งชาติและวันพ่อแห่งชาติ 4) กิจกรรมกีฬาหรือกีฬาพื้นบ้านที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ และ 5) กิจกรรมฉลองปริญญาชีวิต เป็นการเลี้ยงฉลองในโอกาสที่นักเรียนได้ผ่านการเรียนมาทั้งปี

ในการพิจารณาเลื่อนชั้น นักเรียนต้องมีเวลาเรียนไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 มีเวลาเข้าร่วมกิจกรรมเลือกตามอัธยาศัยอย่างน้อย 1 กิจกรรมตลอดปีการศึกษา และต้องผ่านการวัดผลประเมินผลจากครูจิตอาสาประจำวิชาจึงจะถือว่าจบหลักสูตรในแต่ละชั้นปี เมื่อดำเนินการมาครบ 3 ชั้นปีแล้ว ปรากฏว่านักเรียนผู้สูงอายุชั้นปีที่ 3 ยังต้องการเรียนต่อไปอีก คณะกรรมการบริหารโรงเรียนจึงได้เปิด “มหาวิทยาลัยผู้สูงอายุวัดแม่กาโทกหวาก” ขึ้นอีกระดับหนึ่งในปีที่ 4 คือ ตั้งแต่เดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2560 เป็นต้นมา โดยการเรียนการสอนในระดับมหาวิทยาลัยนี้เป็นการเน้นทักษะเพื่อให้เกิดความรู้ความเชี่ยวชาญในเชิงลึกเกี่ยวกับประเพณีและวัฒนธรรมท้องถิ่น เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถถ่ายทอดความรู้ให้กับผู้อื่นและเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับสังคมได้

ผลสำเร็จที่เกิดขึ้นอย่างเป็นรูปธรรม เช่น 1) การเป็นที่ศึกษาดูงานของหน่วยงานกลุ่ม หรือชมรมที่สนใจด้านผู้สูงอายุ ทั้งในเขตอำเภอเมืองพะเยา อำเภอดอกคำใต้ และอำเภอภูกามยาว และนอกจังหวัดพะเยา ได้แก่ จังหวัดลำปาง จังหวัดตาก และจังหวัดเชียงใหม่ 2) การเป็นวิทยากรพิเศษหรือพี่เลี้ยงให้กับหน่วยงานอื่นที่เริ่มดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุในเขตอำเภอกวาว จังหวัดลำปาง และอำเภอภูกามยาว จังหวัดพะเยา 3) นักเรียนผู้สูงอายุเป็น “เนื่อานาบุญ” สำหรับผู้ต้องการทำบุญ เพราะผู้มีจิตศรัทธาทำบุญถวายทานกับพระสงฆ์สามเณรตามปกติแล้วยังได้

นำอาหารและเครื่องดื่มมาเลี้ยงนักเรียนผู้สูงอายุและครูจิตอาสา ตลอดจนบริจาคเงินและสิ่งของเพื่อสนับสนุนการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุแห่งนี้อีกด้วย

หากพิจารณาการดำเนินงานตามหลักไตรสิกขาจะพบว่า 1) ในขั้นศีล โรงเรียนส่งเสริมการทำตามหลักศีล 5 และการรักษาวินัยของโรงเรียน โดยเฉพาะการแต่งกายและการมาเรียนตามกำหนด โดยการเช็คชื่อจากสมุดบัญชี ผูกความดีของธนาคารความดีที่วัดตั้งขึ้น มีการนำน้ำดื่มมาบริการครูที่เข้าสอนในแต่ละคาบ เวลารับประทานอาหารเที่ยงก็มีการเข้าแถวรับอาหารจากผู้มาทำบุญ และเวลาเลิกเรียนก็พร้อมเพรียงกันเลิกและช่วยกันเก็บกวาดห้องเรียนให้เรียบร้อย 2) ในขั้นสมาธิ ก่อนเข้าเรียนทุกครั้งมีกิจกรรมไหว้พระสวดมนต์และรับฟังข้อคิดจากเจ้าอาวาสวัด ขณะเรียนทุกคนมีความตั้งใจในการเรียน เช่น สนใจซักถามและร่วมอภิปรายในชั้นเรียน ไม่พูดคุยกันหรือเล่นโทรศัพท์มือถือขณะที่ครูสอน นักเรียนหลายคนมีความสุขที่ได้มาเรียน แม้บางครั้งหมอนัดเพื่อไปตรวจสุขภาพก็รีบไปตามนัดแล้วพยายามมาให้ทันเรียน หรือบางคนสุขภาพกายไม่อำนวยแต่พอใกล้ถึงวันอาทิตย์ก็จะรู้สึกมีพลังพิเศษจนสามารถมาเรียนได้ตามปกติ และ 3) ในขั้นปัญญา โรงเรียนจัดสอนวิชาความรู้ใหม่ ๆ และมีประโยชน์ต่อการใช้ชีวิต เช่น สุขภาพอนามัย กฎหมายเบื้องต้น การได้ไปศึกษาสถานนอกสถานที่ การได้หัดเขียนและหัดอ่าน ซึ่งแม้จะไม่เก่งเหมือนเด็กนักเรียนที่ผ่านการเรียนตามระบบแต่อย่างน้อยก็ทำให้สามารถเขียนชื่อสกุลตัวเองและอ่านค่าง่าย ๆ ได้ถูกต้อง และที่สำคัญได้เรียนรู้พระพุทธศาสนาเพิ่มเติมจากที่เคยทำตามประเพณีสืบ ๆ กันมา ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมและพิธีกรรมที่ถูกต้องยิ่งขึ้น

3.2 โรงเรียนผู้สูงอายุวัดแม่กาห้วยเคียน

โรงเรียนผู้สูงอายุวัดแม่กาห้วยเคียนตั้งขึ้นหลังจากวัดแม่กาโทกหาวากประมาณ 2 เดือน โดยพระครูอาทรพัฒนพิศาล เจ้าอาวาสวัดแม่กาห้วยเคียนและเจ้าคณะตำบลแม่กา ที่ได้แรงบันดาลใจจากการไปศึกษาดูงานโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลหัวงัม อ.พาน จ.เชียงราย และได้นำรูปแบบการดำเนินงานของตำบลหัวงัมมาปรับประยุกต์ตามบริบทของชุมชนวัดแม่กาห้วยเคียน (พระครูอาทรพัฒนพิศาล, 17 มิถุนายน 2560, สัมภาษณ์) คำขวัญประจำโรงเรียนคือ “สุขภาพจิตแจ่มใส ใฝ่ใจผู้สูงวัย” และมีวิสัยทัศน์ว่า “เรียนรู้ได้ทุกเพศวัย ปฏิบัติได้ ถ่ายทอดเป็น” ผู้มีอายุ

ตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไปเข้ามาสมัครเป็นนักเรียนได้ ปัจจุบันมีนักเรียนทั้งหมดประมาณ 70 คน ครูจิตอาสาตามรายชื่อมี 13 คน ซึ่งมาจากภาคีเครือข่ายในพื้นที่ทำนองเดียวกันกับวัดแม่กาโทกหวก การเรียนการสอนไม่ได้แยกเป็น 3 ชั้นปีเหมือนวัดแม่กาโทกหวก เนื่องจากครูจิตอาสาส่วนใหญ่ไม่สามารถมาสอนได้ตามตารางที่กำหนดไว้ มีการแบ่งเป็น 2 ภาคเรียนเช่นเดียวกับวัดแม่กาโทกหวก จัดการเรียนการสอนทุกวันพระแต่เริ่มเปลี่ยนมาทำการเรียนการสอนทุกวันเสาร์ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษาพ.ศ. 2560 โดยเวลาเรียนยังคงเดิม คือ เริ่มตั้งแต่วันที่ 08.30 น. เข้าแถวเคารพธงชาติ สวดมนต์ไหว้พระ และฟังคำชี้แจงเรื่องต่าง ๆ ก่อนเข้าเรียน จากนั้น เข้าห้องเรียนในเวลา 09.00 น. เป็นต้นไป หากวันใดมีครูจิตอาสาตามตารางก็จะใช้เวลาวิชาละ 1 ชั่วโมงโดยประมาณไปจนถึงเวลาเที่ยง แต่หากวันใดมีครูจิตอาสาเพียงหนึ่งหรือสองคนก็จะแบ่งเวลากันไปตามความเหมาะสม ช่วงบ่ายเริ่มเวลา 13.00 น. มีการบรรยายพิเศษหรือเข้าร่วมทำกิจกรรมตามอัธยาศัย เสร็จแล้วไหว้พระสวดมนต์ก่อนแยกย้ายกันกลับบ้านในเวลาประมาณ 15.30 น.

รายวิชาที่ใช้ในการสอนมีแตกต่างกันหลายไปตามความถนัดของผู้สอน และมีการปรับเปลี่ยนในแต่ละปี ล่าสุดคือปีการศึกษา 2560 จัดเป็น 3 กลุ่มวิชา ดังนี้ 1) กลุ่มวิชาชีวิต ได้แก่ รายวิชาสังคมศึกษา เสน่ห์ผู้สูงวัย กำบ่าเก่าเล่าขานใหม่ (พระพุทธศาสนาและประเพณีพิธีกรรม) กิจกรรมและนันทนาการ 2) กลุ่มวิชาการ มีรายวิชาการส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุ ภาษาอังกฤษ ภาษาไทย การท่องเที่ยว อินเทอร์เน็ตตามวิถีพอเพียง และ 3) กลุ่มวิชาชีพ ได้แก่ กิจกรรมงานประดิษฐ์ทางโรงเรียนไม่ได้มีการประเมินผลการเรียนแต่อย่างใด เพราะจุดมุ่งหมายหลัก คือ ให้นักเรียนมาร่วมกิจกรรมตามความสมัครใจและมีความสุขที่ได้มาเรียนแต่ละครั้ง (เจือ เปลวทอง, 13 มิถุนายน 2560, สัมภาษณ์)

ผลที่เกิดขึ้นจากการตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุวัดแม่กาห้วยเคียนดูจะมีไม่มาก หากเทียบกับวัดแม่กาโทกหวก เฉพาะผลที่เห็นชัด คือมีหน่วยงานสนใจมาศึกษาดูงานเพียง 1 หน่วยงาน คือ เทศบาลตำบลวังเหนือ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง อย่างไรก็ตาม หน่วยงานดังกล่าวหลังจากที่มาศึกษาดูงานแล้วได้กลับไปจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุขึ้นที่เทศบาลตำบลวังเหนือ และได้เชิญคณะครูจิตอาสาพร้อมด้วย

นักเรียนผู้สูงอายุวัดแม่กาห้วยเคียนให้ไปเยี่ยมเยือนและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่เทศบาล ตำบลวังเหนือเช่นกัน นับว่าเป็นกิจกรรมเชื่อมความสัมพันธ์ที่ระหว่างโรงเรียนผู้สูงอายุทั้ง 2 แห่ง

จากการวิเคราะห์การเรียนการสอนตามหลักไตรสิกขาพบว่า 1) ชั้นศีล มีการส่งเสริมให้ทำความดีตามหลักศีล 5 การดูแลร่างกายให้แข็งแรง สะอาด และเป็นระเบียบโดยเน้นแต่งชุดพื้นเมืองหรือชุดสุภาพ ส่วนวินัยในการเรียน เช่น การเข้าแถวก่อนเข้าห้องเรียน การเช็คชื่อการเข้าเรียน มีความยืดหยุ่นกว่า วัดแม่กาโทกหวากเพราะให้เป็นไปตามอัธยาศัยของนักเรียนแต่ละคน แม้นักเรียนทุกคนจะมีบัญชีฝากความดีคล้ายกับวัดแม่กาโทกหวาก แต่ก็นำมาโรงเรียนให้ครูจิตอาสาบันทึกคะแนนความดีเพียงไม่กี่คน นอกจากนี้ยังมีบัญชีเงินออม โดยกำหนดให้นำเงินมาฝากสัปดาห์ละ 30 บาทและจะได้รับเงินปันผลเมื่อสิ้นปี เวลาเลิกเรียนก็ผลัดกันตามวาระเพื่อทำความสะอาดและจัดห้องเรียนให้เป็นระเบียบ 2) ชั้นสมาธิ จัดกิจกรรมเสริมให้นักเรียนสวดมนต์ นั่งสมาธิ และฟังธรรม ส่วนในชั้นเรียนมีการให้ท่องจำ ซักถาม และร่วมอภิปราย ซึ่งนักเรียนส่วนใหญ่สามารถจำประโยคภาษาอังกฤษขนาดยาวได้และสามารถร้องเพลงมาร์ช สว.ได้ และ 3) ชั้นปัญญา มีการเรียนรู้ความรู้ใหม่ ๆ จากครูจิตอาสา เช่น เรื่องเกี่ยวกับอาเซียน ภาษาอังกฤษ ภาษาล้านนา และพระพุทธศาสนา ซึ่งส่วนใหญ่เป็นการเรียนรู้ในระดับพื้นฐานหรือตามประเพณีคือการท่องจำ และมีกิจกรรมการศึกษานอกสถานที่

อภิปรายผล

1) *รูปแบบและวิธีดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุ* จากผลการวิจัยครั้งนี้ จะเห็นว่ารูปแบบและวิธีดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุในวัดทั้ง 2 แห่งในตำบลแม่กาแตกต่างกัน โดยที่วัดแม่กาโทกหวากได้จัดทำรูปแบบและวิธีการดำเนินงานค่อนข้างชัดเจนเป็นระบบคือ จัดการเรียนการสอนในรูปแบบโรงเรียน โดยมีหลักสูตร การแบ่งชั้นปี ตารางเวลาเรียน กิจกรรมในชั้นเรียนทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ และการวัดผลประเมินผลการเรียนอย่างจริงจัง เมื่อครบ 3 ชั้นปีแล้วก็มีกรขยายชั้นเรียนเป็นระดับมหาวิทยาลัยในปีที่ 4 ซึ่งเน้นฝึกฝนทักษะการปฏิบัติ การคิดวิเคราะห์

และสามารถเป็นแบบอย่างหรือถ่ายทอดความรู้ที่เรียนมาได้ ในขณะที่วัดแม่กาห้วยเคียนมีเพียงห้องเรียนเดียวที่รวมนักเรียนผู้สูงอายุทุกระดับไว้ด้วยกันโดยไม่แยกชั้น ไม่มีหลักสูตรชัดเจน ไม่มีการวัดผลประเมินผล กิจกรรมการเรียนการสอนก็เป็นไปตามสถานการณ์คือ ครูจิตอาสาคนใดมาก็สอนตามความถนัดของตนเอง ซึ่งครูจิตอาสาหลายคนมีเพียงชื่อแต่ไม่เคยมาสอนเลยก็มี เนื่องจากโรงเรียนแห่งนี้ไม่ได้เน้นการเรียนรู้ในรูปแบบของโรงเรียน แต่เน้นให้ผู้สูงอายุได้มาพบปะสังสรรค์และรู้จักมักคุ้นกัน ผู้วิจัยเห็นด้วยกับรูปแบบและวิธีดำเนินงานของวัดแม่กาโทกหวาก เนื่องจากเป็นไปตามหลักการของการเป็น “โรงเรียน” ที่จำเป็นต้องมีความชัดเจนทั้งหลักสูตร การเรียนการสอน และการวัดผลประเมินผล ซึ่งถึงแม้จะไม่เข้มข้นจริงจังเหมือนระบบโรงเรียนทั่วไปแต่อย่างน้อยก็ควรจะมีส่วนกระตุ้นผู้เรียนให้รู้สึกว่าคุณเองได้เข้าสู่กระบวนการ “เรียน” หรือ “เรียนรู้” อย่างเป็นระบบเพื่อนำความรู้ที่ได้มาพัฒนาชีวิตตนเองและปรับตัวให้เหมาะสมกับความเปลี่ยนแปลงทางสังคมการเมือง และเศรษฐกิจได้

2) เงื่อนไขที่นำไปสู่ความสำเร็จในการดำเนินงาน จากการสังเกตของ ผู้วิจัยพบว่า เงื่อนไขสำคัญที่ทำให้โรงเรียนผู้สูงอายุในวัดทั้ง 2 แห่งต่างกันคือ ผู้นำ ซึ่งหมายถึงเจ้าอาวาสในฐานะที่เป็นผู้อำนวยการของโรงเรียนด้วย แม้ว่าเจ้าอาวาสวัดทั้ง 2 แห่งจะเป็นที่ศรัทธาของบรรดาญาติโยมในพื้นที่ไม่ต่างกัน แต่การบริหารจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุในวัดทั้ง 2 แห่งเกิดผลแตกต่างกันดังที่กล่าวแล้วข้างต้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับผู้นำแต่ละแห่งว่ามีความมุ่งมั่นจริงจังเพียงใดในการบริหารจัดการหรือกำกับดูแลกิจกรรมการเรียนการสอนให้เป็นไปตามแผนหรือเป้าหมายที่วางไว้

ข้อเสนอแนะ

1) ข้อเสนอแนะสำหรับนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

โรงเรียนผู้สูงอายุทั้ง 2 แห่งควรมีกิจกรรมร่วมกัน เช่น การจัดแข่งกีฬา ผู้สูงอายุแบบผลัดกันเป็นเจ้าภาพ การแลกเปลี่ยนครูจิตอาสาระหว่างโรงเรียนทั้ง 2 แห่ง และควรรหาแนวทางในการหารายได้เพื่อนำมาจัดตั้งเป็นกองทุนสำหรับการดำเนินงานต่าง ๆ ของโรงเรียน เช่น การตั้งกองทุนหรือตู้บริจาค การตั้ง

ธนาคารขยะ การขายผลิตภัณฑ์งานฝีมือของนักเรียนผู้สูงอายุ ส่วนในระดับนโยบาย เทศบาลตำบลแม่กาควรให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ โดยสนับสนุนให้วัดหรือกลุ่มอื่น ๆ ที่มีความพร้อมได้จัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุหรืออย่างน้อยจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตสำหรับผู้สูงอายุอย่างสม่ำเสมอและทั่วถึง โดยให้โรงเรียนผู้สูงอายุในวัดทั้ง 2 แห่งนี้เป็นพี่เลี้ยง และควรสนับสนุนงบประมาณด้านการอบรมเพิ่มประสิทธิภาพครูจิตอาสาของทั้ง 2 แห่งเกี่ยวกับจิตวิทยาการสอน การผลิตสื่อการสอน หรือเทคนิคและวิธีการสอนผู้สูงอายุ

2) ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

ควรทำวิจัยเรื่องการถอดบทเรียนหรือประมวลองค์ความรู้เกี่ยวกับโรงเรียนผู้สูงอายุวิถิพุทธ โดยอาจเปรียบเทียบกับโรงเรียนผู้สูงอายุทั่วไปที่จัดตั้งโดยหน่วยงานองค์กร หรือชมรมอื่น ๆ ที่ไม่เกี่ยวข้องกับศาสนา

คำอธิบายอักษรย่อ

บทความนี้มีการใช้อักษรย่อในการอ้างอิงคัมภีร์พระไตรปิฎกฉบับภาษาบาลี “สุยามรรฐสูตร เติปิฎก” โดยใช้ระบบบอกชื่อย่อคัมภีร์ตามด้วยเล่ม/ข้อ/หน้า เช่น ที.ม. 10/158/192 หมายถึง ทีฆนิกาย มหาวรรค เล่มที่ 10 ข้อที่ 158 หน้าที่ 192 ซึ่งชื่อย่อคัมภีร์ในบทความนี้มีดังนี้

ที.ปา.	หมายถึง	ทีฆนิกาย ปาฏิกวรรค
ที.ม.	หมายถึง	ทีฆนิกาย มหาวรรค
ส.ส.	หมายถึง	สังยุตตนิกาย สคาถวรรค
อจ.ปญจก.	หมายถึง	อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต
อจ.ทุก.	หมายถึง	อังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต
อจ.สตุตค.	หมายถึง	อังคุตตรนิกาย สัตตคนิบาต

รายการอ้างอิง

- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2559). *คู่มือโรงเรียนผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: กองส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ กรมกิจการผู้สูงอายุ.
- คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ. (2553). *แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1 พ.ศ. 2552*. กรุงเทพฯ: คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.
- คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ. (2558). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2558*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย.
- เจือ เปลวทอง. (2560, 13 มิถุนายน). *ครูจิตอาสาโรงเรียนผู้สูงอายุวัดแม่กาโทกหวาก และวัดแม่กาห้วยเคียน*. สัมภาษณ์.
- เทศบาลตำบลแม่กา. (2560). *แผนพัฒนาสามปี (พ.ศ.2560-2562)*. พะเยา: งานวิเคราะห์นโยบายและแผนสำนักปลัดเทศบาลเทศบาลตำบลแม่กา (เอกสารอัดสำเนา).
- ปณิธิ บราวน์. (2557). พดุมพลัง: บทบาทของกลุ่มผู้สูงอายุและ “ทุน” ที่ใช้ในการขับเคลื่อนงานด้านผู้สูงอายุ. *วารสารมนุษยศาสตร์สังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น*, 31(3), 97-120.
- ประพันธ์ เทียนนิหาร. (2560, 10 มิถุนายน). *นายกเทศมนตรีเทศบาลตำบลแม่กา*. สัมภาษณ์.
- พระครูสุจิตถัลยาณธรรม. (2558). *โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลห้วยวังม*. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ (สสส.).
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2554). *สยามสามไตร (พิมพ์ครั้งที่ 5)*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระครูอาชาวมิมล. (2560, 14 มิถุนายน). *เจ้าอาวาสและผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุวัดแม่กาโทกหวาก*. สัมภาษณ์.
- พระครูอาทรพัฒนพิศาล. (2560, 17 มิถุนายน). *เจ้าอาวาสและผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุวัดแม่กาห้วยเคียน*. สัมภาษณ์.
- พวงทอง ไกรพิบูลย์. (22 พฤศจิกายน 2558). *การดูแลผู้สูงอายุ (Elderly care)*. วันที่ค้นข้อมูล 17 กุมภาพันธ์ 2560, จาก <http://haamor.com/th>.

- มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2525). *สุยามรรฐสุส เตปิฎก*. (ฉบับภาษาบาลี อักษรไทย ชุด 45 เล่ม). กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- ศรีรินทร์ เกรย์ และคณะ. (2556). *มนต์คนใหม่ของนิยามผู้สูงอายุ: มุมมองเชิงจิตวิทยา สังคมและสุขภาพ*. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- เล็ก สมบัติ และคณะ. (2554). *ภาวะสูงวัยอย่างมีคุณภาพเชื่อมโยงกับการพัฒนาสังคมและเศรษฐกิจในประเทศไทย*. กรุงเทพฯ: สำนักมาตรฐานการพัฒนาระบบสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ สำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาระบบสังคมและความมั่นคงของมนุษย์
- ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, ภาวนา พัฒนศรี และธนิษานต์ ศักดาพร. (2560). *การถอดบทเรียนตัวอย่างที่ดีของโรงเรียนและชมรมผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมถ่ายทอดความรู้*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย.
- สมบูรณ์ วัฒนนะ. (2559). แนวคิดการดูแลผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท. *วารสารวิชาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*, 24(44), 173-193.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). (7 ธันวาคม 2555). *หลัก 11 อ. ในการดูแลผู้สูงอายุ*. วันที่ค้นข้อมูล 11 กุมภาพันธ์ 2560, จาก <http://www.thaihealth.or.th/Content/7562-B8.html>.
- สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.). (2559). *คู่มือระบบการดูแลระยะยาวด้านสาธารณสุขสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงในพื้นที่ (Long Term Care) ในระบบหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ ปีงบประมาณ 2559*. กรุงเทพฯ: สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.).
- เสาวภา พรศิริพงษ์ และคณะ. (2557). วัดในพุทธศาสนากับความพร้อมในการรองรับสังคมผู้สูงอายุ. *วารสารภาษาและวัฒนธรรม*, 33(1), 99-125.