

ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตต์กับความสุขของผู้สูงอายุในเขต อำเภอท่ายาง จังหวัดเพชรบุรี

ณัฐรา เจียวเลียน*

สาขาวิชาจิตวิทยาชีวิตและความตาย คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

* ผู้ประพันธ์บรรณกิจ, โทร. 081 928 5062, จดหมายอิเล็กทรอนิกส์ : nchiewlian@gmail.com

| ข้อมูลบทความ | บทคัดย่อ |
|--|--|
| <p>บทความวิจัย</p> <p>คำสำคัญ: การทำบุญ; บุญกิริยาวัตต์; ความสุข; ผู้สูงอายุ; ภาวนา</p> <p>วันที่รับบทความ: 24 กรกฎาคม 2568</p> <p>วันที่แก้ไข: 24 สิงหาคม 2568</p> <p>วันที่ตอบรับตีพิมพ์: 6 กันยายน 2568</p> | <p>บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาพฤติกรรมการทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตต์ ได้แก่ ทาน ศีล และภาวนา และความสุขของผู้สูงอายุในเขตอำเภอท่ายาง จังหวัดเพชรบุรี 2) เปรียบเทียบความสุขของผู้สูงอายุ จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล 3) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตต์ กับความสุขของผู้สูงอายุในเขตอำเภอท่ายาง 4) เสนอแนวทางการส่งเสริมการทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตต์เพื่อสร้างความสุข โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสาน กลุ่มตัวอย่างเชิงปริมาณคือผู้สูงอายุจำนวน 370 คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา การเปรียบเทียบ และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ส่วนกลุ่มตัวอย่างเชิงคุณภาพผู้ให้ข้อมูลสำคัญคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจงจำนวน 10 รูป/คน ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุในพื้นที่ศึกษามีพฤติกรรมการทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตต์ในระดับมาก โดยเฉพาะด้านศีล รองลงมาคือ ทาน และภาวนา ตามลำดับ ระดับความสุขของผู้สูงอายุในพื้นที่ศึกษาอยู่ในระดับมาก โดยมีความสุขกายมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ปัจจัยส่วนบุคคลที่ส่งผลต่อความสุขแตกต่างกัน ได้แก่ เพศ รายได้ การศึกษา และสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ความสัมพันธ์ระหว่างการทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตต์กับความสุขมีความสัมพันธ์เชิงบวกอยู่ในระดับสูง มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) = 0.624 โดยการทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตต์ด้านภาวนามีความสัมพันธ์เชิงบวกสูงที่สุด ข้อเสนอแนะจากการวิจัย ได้แก่ การส่งเสริมการทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตต์โดยบูรณาการร่วมระหว่างภาครัฐ ชุมชนท้องถิ่น และวัด โดยเน้นในด้านการพัฒนาทางจิตใจซึ่งเป็นการทำบุญด้านภาวนาที่มีความสัมพันธ์กับความสุขสูงที่สุด โดยปรับให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตใหม่หรือการเปลี่ยนแปลงของโลก เพื่อเป็นการส่งเสริมความสุขของผู้สูงอายุในองค์กรรวม</p> |

A Study of Relationship Between Bases Meritorious Action and Happiness of The Elder Persons in Thayang District, Phetchaburi

Natta Chiewlian*

Psychology of Life and Death, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya

* Corresponding author, Tel. 081 928 5062, Email : nchiewlian@gmail.com

ARTICLE INFO

Research article

Keywords: Merit-making;
Bases Meritorious Action;
Happiness; Elderly;
Meditation

Received: 24 July 2025

Revised: 24 August 2025

*Accepted: 6 September
2025*

ABSTRACT

This research aimed to 1) to study the merit-making behavior based on the principles of *Boonkiriya-vatthu* – namely generosity (Dana), morality (Sila), and meditation (Bhavana)- and the happiness among the elderly in Thayang District, Phetchaburi Province. 2) study the level happiness among the elderly in Thayang District, Phetchaburi Province classified by personal factors. 3) examine the relationship between merit-making and happiness and 4) propose approaches to promote merit-making for enhancing happiness. A mixed-methods approach was employed. The quantitative sample consisted of 370 elder individuals, with data analyzed using descriptive statistic, comparative statistic, and Pearson’s correlation coefficient. The qualitative sample included 10 key informants selected through purposive sampling. The findings revealed that the elderly in the study area exhibited a high level of merit-making behavior, with morality being the most practiced, followed by generosity and meditation, respectively. Their overall happiness was also at a high level, with physical well-being scoring the highest. Statistically significant differences in happiness were found across personal factors such as gender, income, education, and health status. A strong positive correlation was found between merit-making and happiness ($r = 0.624$), with meditation showing the highest positive association. The study suggests promoting merit-making practiced by integrating efforts among government sectors, temple, and local communities, with an emphasis on mental development through meditation. Such practices should be adapted to align with contemporary lifestyles and global changes to holistically enhance the well-being of the elderly.

บทนำ

ปัจจุบันหลายประเทศในโลกเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ซึ่งแต่ละประเทศจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในอัตราเร็วที่แตกต่างกันไปตามสภาพแวดล้อมแต่ละประเทศ สำหรับประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ จากรายงานการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ.2567 ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม (สำนักงานสถิติแห่งชาติ , 2567) ประชากรสูงอายุของประเทศไทยในปี 2567 คิดเป็นร้อยละ 20.0 และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ จากโครงสร้างประชากรไทยและสังคมรูปแบบครัวเรือนไร้บุตรหลาน ผู้สูงอายุมีแนวโน้มที่จะต้องพึ่งพาอาศัยอยู่ด้วยตนเองทั้งด้านการเงิน สังคม รวมถึงดูแลสุขภาพกายและจิตใจ ถึงแม้ว่าภาครัฐจะมีนโยบายส่งเสริมคุณภาพชีวิตและความสุขในกลุ่มผู้สูงอายุ ในหลายด้าน เช่น การส่งเสริมด้านสุขภาพ การส่งเสริมด้านอาชีพสำหรับผู้สูงอายุ การพัฒนาสวัสดิการด้านสังคม แต่จากการศึกษาเกี่ยวกับความสุขของผู้สูงอายุ ยังคงพบว่าปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมที่อยู่ เพศ การมีโรคประจำตัว อาชีพ และการศึกษาส่งผลต่อระดับความสุข (อุไรวรรณ อมรนิมิต และคณะ, 2565) สะท้อนถึงการส่งเสริมด้านต่างๆ ยังไม่สามารถแก้ไขประเด็นปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขได้ นักวิจัยและนักปฏิบัติงานทางสังคมจึงให้ความสนใจในการนำหลักธรรมทางด้านศาสนา โดยเฉพาะพระพุทธศาสนาซึ่งบทบาทสำคัญในสังคมไทยมาส่งเสริมคุณภาพชีวิตและความสุขในกลุ่มผู้สูงอายุ หลักการและแนวทางหนึ่งในทางพระพุทธศาสนาที่ส่งเสริมความสุขและเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของสังคมไทย ได้แก่ การทำบุญ

การทำบุญตามหลักพระพุทธศาสนา สิ่งที่จะได้รับจากการทำบุญ คือ ความสุข ดังที่มีปรากฏในพระไตรปิฎกว่า “ถ้าบุรุษพึงทำบุญไซ้ พึงทำบุญนั้นบ่อยๆ พึงทำความพอใจในบุญนั้น เพราะว่าความสั่งสมบุญทำให้เกิดสุข” (ขุ.ธ. (ไทย) 25/17/67) การทำบุญในสังคมไทยมีรากฐานและเชื่อมโยงไปกับวัฒนธรรมและประเพณีของสังคมไทยอย่างเหนียวแน่น ในยุคปัจจุบันความเข้าใจและพฤติกรรมการทำบุญของคนไทยมีความซับซ้อนและผิดเพี้ยนไป มักจะเข้าใจว่าการเข้าวัดทำบุญตักบาตร ถวายสังฆทาน หรือการทำบุญมีความเกี่ยวข้องกับวัดหรือพระสงฆ์เท่านั้น การกระทำที่เป็นบุญ ผู้ที่ทำบุญเมื่อลงมือทำบุญไปแล้ว ก็เกิดความสุขสบายใจ ทุกครั้งที่ได้ทำก็สบายใจทุกครั้ง ซึ่งการทำบุญที่ถูกต้องและให้เกิดผลบุญที่เป็นความสุข ต้องสมบูรณ์ขึ้นไปถึงปัญญาบุญ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต) , 2566) ซึ่งหลักการปฏิบัติที่ให้เป็นบุญตามหลักพระพุทธศาสนาที่พระพุทธเจ้าได้ประมวลไว้ เรียกว่า บุญกิริยาวัตถุ อันหมายถึง หลักเป็นที่ตั้งแห่งการทำบุญ ประกอบด้วย ทาน ศีล และภาวนา (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต) , 2562) จากงานวิจัยที่ผ่านมาได้ศึกษาถึงการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักบุญกิริยาวัตถุ พบว่า หลักบุญกิริยาวัตถุเป็นเครื่องมือที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตใน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา (พระแวงชัย ธรรมกาโม และคณะ , 2562) อย่างไรก็ตาม ยังขาดการศึกษาที่ชัดเจนเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตถุกับความสุขของผู้สูงอายุในบริบทสังคมไทย ดังนั้นคำถามสำคัญที่ต้องการหาคำตอบ คือ การทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตถุมีความสัมพันธ์กับความสุขของผู้สูงอายุหรือไม่ องค์ประกอบใดของบุญกิริยาวัตถุที่มีอิทธิพลต่อความสุขของผู้สูงอายุมากที่สุด และ

การส่งเสริมการทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตถุที่ถูกต้องจะสามารถเป็นแนวทางส่งเสริมความสุขของผู้สูงอายุได้อย่างไร

สำหรับพื้นที่อำเภอท่ายาง จังหวัดเพชรบุรี เป็นพื้นที่ที่มีประชากรผู้สูงอายุ มีจำนวนคิดเป็น ร้อยละ 21.79% (กรมการปกครอง , 2567) ซึ่งจัดเป็นสังคมผู้สูงอายุ นอกจากนี้ในพื้นที่อำเภอท่ายาง จังหวัดเพชรบุรี มีวัฒนธรรมประเพณีท้องถิ่นที่เชื่อมโยงกับพระพุทธศาสนา มีการทำบุญทำทานตามประเพณีรวมถึงวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา วัดในชุมชนมีการจัดกิจกรรมการรักษาศีลปฏิบัติธรรมอยู่เป็นประจำในหลายตำบล ซึ่งในปัจจุบันตั้งแต่สถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 การจัดกิจกรรมการรักษาศีลปฏิบัติธรรมลดจำนวนลงอย่างมาก ซึ่งเป็นข้อสงสัยที่อาจส่งผลกระทบต่อความสุขของผู้สูงอายุในพื้นที่หรือไม่ ผู้วิจัยเป็นผู้มีภูมิลำเนาอำเภอท่ายาง จังหวัดเพชรบุรี มีประสบการณ์ได้เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในพื้นที่อย่างต่อเนื่อง ได้เห็นสภาพสังคมและวิถีชีวิตของชาวอำเภอท่ายาง จังหวัดเพชรบุรีเป็นอย่างดี ด้วยเหตุนี้ งานวิจัยนี้จึงเลือกพื้นที่เขตอำเภอท่ายาง จังหวัดเพชรบุรี เพื่อทำการศึกษาวิจัย และมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตถุกับความสุขของผู้สูงอายุในเขตอำเภอท่ายาง จังหวัดเพชรบุรี เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุและสร้างความสุขให้กับผู้สูงอายุในพื้นที่ชุมชนอื่นๆ ตามหลักพระพุทธศาสนาต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตถุและระดับความสุขของผู้สูงอายุในเขตอำเภอท่ายาง จังหวัดเพชรบุรี
2. เพื่อเปรียบเทียบความสุขของผู้สูงอายุในเขตอำเภอท่ายาง จังหวัดเพชรบุรี จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตถุกับความสุขของผู้สูงอายุในเขตอำเภอท่ายาง จังหวัดเพชรบุรี
4. เพื่อเสนอแนวทางการส่งเสริมการทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตถุเพื่อสร้างความสุขของผู้สูงอายุในเขตอำเภอท่ายาง จังหวัดเพชรบุรี

ระเบียบวิธีวิจัย

งานวิจัยครั้งนี้ เป็นงานวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method) 2 รูปแบบ คือ งานวิจัยเชิงปริมาณ และงานวิจัยเชิงคุณภาพ โดยผู้วิจัยได้ทำการศึกษาวิจัยเชิงปริมาณในเบื้องต้นก่อนแล้วจึงลงพื้นที่เพื่อศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกเรื่องพฤติกรรมการทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตถุและความสัมพันธ์ของการทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตถุกับความสุข รวมถึงแนวทางส่งเสริมการทำบุญเพื่อสร้างความสุขของผู้สูงอายุ โดยมีรายละเอียดการวิจัย ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตอำเภอนาทายาง จังหวัดเพชรบุรี มีจำนวน 10,119 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเชิงปริมาณ คือ ผู้สูงอายุที่อยู่ในเขตอำเภอนาทายาง จังหวัดเพชรบุรี จำนวน 370 คน ใช้ตารางสำเร็จรูปของ Krejcie & Morgan (Krejcie, R.V. and Morgan D.W , 1970) ในการประมาณค่าสัดส่วนของประชากรที่ระดับความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ 5% และระดับความเชื่อมั่น 95% โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย

1.3 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเชิงคุณภาพ คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informant) แบบเฉพาะเจาะจง โดยคัดเลือกจากผู้สูงอายุและหรือผู้ทำงานที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอนาทายาง จังหวัดเพชรบุรี ซึ่งผู้ให้ข้อมูลสำคัญต้องอาศัยอยู่ในพื้นที่อำเภอนาทายาง จังหวัดเพชรบุรี มากกว่า 5 ปีขึ้นไป หรือเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมกรรมการทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตถุในระดับมากและมีความสุขในระดับมาก

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นจากการศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และนำเครื่องมือที่ใช้ไปตรวจสอบความเที่ยงตรง โดยผ่านการตรวจสอบของผู้เชี่ยวชาญและนำมาคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence : IOC) และเลือกค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.70 ขึ้นไป จากนั้นได้นำแบบสอบถามที่แก้ไขเรียบร้อยแล้วไปทดสอบและหาค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น (Reliability) โดยการนำไปทดสอบกับกลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน และนำผลทดสอบไปคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค สำหรับงานวิจัยครั้งนี้ได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค เท่ากับ 0.92 ซึ่งเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มีดังนี้

a. แบบสอบถาม (questionnaire) เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลส่วนบุคคล พฤติกรรมการทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตถุและระดับความสุขของผู้สูงอายุ โดยเนื้อหาของแบบสอบถามประกอบด้วย

2.1.1 แบบสอบถามตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามแบบตรวจรายการ (checklist) เกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้ สถานภาพ และสุขภาพ

2.1.2 แบบสอบถามตอนที่ 2 พฤติกรรมการทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตถุเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า Likert Scale โดยวัดพฤติกรรมการทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตถุ 3 ด้าน ได้แก่ ด้านทาน ด้านศีล และด้านภาวนา

2.1.3 แบบสอบถามตอนที่ 3 วัดระดับความสุขของผู้สูงอายุ โดยเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า Likert Scale โดยวัดความสุขของผู้สูงอายุ 4 ด้าน ได้แก่ สุขกาย สุขใจ สุขสัมพันธ์ภาพ และสุขสังคม

2.2 แบบสัมภาษณ์เชิงลึก มีเนื้อหาเกี่ยวกับประสบการณ์ที่ได้เห็นพฤติกรรมการทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตถุของผู้สูงอายุในเขตอำเภอนาทายาง จังหวัดเพชรบุรี ความคิดเห็นเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตถุที่ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุ และความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางการส่งเสริมการทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตถุเพื่อการส่งเสริมความสุขของผู้สูงอายุ

ผลการวิจัย

1. พฤติกรรมการทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตถุของผู้สูงอายุในเขตอำเภอท่ายาง จังหวัดเพชรบุรี พบว่า มีการทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตถุอยู่เป็นประจำ โดยมีการทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตถุ ด้านศีล มากที่สุด รองลงมาได้แก่ ด้านทาน และด้านภาวณา ตามลำดับ ส่วนระดับความสุขของผู้สูงอายุในเขตอำเภอท่ายาง จังหวัดเพชรบุรี พบว่า มีความสุขในภาพรวมในระดับมาก โดยมีความสุขกายมากที่สุด รองลงมา คือ สุขใจ สุขสัมพันธ์ภาพ และสุขสังสมบุญ ตามลำดับ

2. ผลการเปรียบเทียบความสุขของผู้สูงอายุในเขตอำเภอท่ายาง จังหวัดเพชรบุรี จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลที่ส่งผลกระทบต่อความแตกต่างของความสุขในภาพรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้แก่ เพศ รายได้ การศึกษา และสุขภาพ

3. ความสัมพันธ์ระหว่างการทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตถุกับความสุขของผู้สูงอายุในเขตอำเภอท่ายาง จังหวัดเพชรบุรี ใช้การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน พบว่า การทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตถุในภาพรวมมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความสุขในภาพรวมอยู่ในระดับสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) เท่ากับ 0.624 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน เรียงลำดับจากระดับความสัมพันธ์จากมากไปน้อย ดังนี้ ด้านภาวณา มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับภาพรวมความสุขของผู้สูงอายุในระดับปานกลาง ด้านทาน มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับภาพรวมความสุขของผู้สูงอายุในระดับปานกลาง และ ด้านศีล มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับภาพรวมความสุขของผู้สูงอายุในระดับปานกลาง ตามลำดับ

4. แนวทางการส่งเสริมการทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตถุในผู้สูงอายุควรได้รับการสนับสนุนจากทั้งระดับชาติและท้องถิ่น มีข้อคิดเห็นจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการวิจัยเชิงคุณภาพควรมีการยกระดับเรื่องศีลธรรมเป็นวาระแห่งชาติ ขณะเดียวกันผู้นำท้องถิ่น เช่น เทศบาล วัด และพระภิกษุ ควรขึ้นมามีบทบาทสำคัญในการจัดกิจกรรมทางธรรม สร้างบรรยากาศวัดให้น่าเข้าไปทำบุญฟังธรรม ควรส่งเสริมให้มีความใกล้ชิดระหว่างพระกับชาวบ้านในแง่ของการให้คนชุมชนได้รับฟังธรรมเทศนามากขึ้น นอกจากนี้ควรมีการให้ความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตถุและอำนวยความสะดวกให้ผู้สูงอายุได้สามารถทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตถุได้ครบถ้วนและต่อเนื่องเพื่อส่งเสริมความสุขอย่างรอบด้านแก่ผู้สูงอายุ

อภิปรายผล

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตถุกับความสุขของผู้สูงอายุในเขตอำเภอท่ายาง จังหวัดเพชรบุรี สามารถสรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์และสมมติฐานได้ดังนี้

1. พฤติกรรมการทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตถุและระดับความสุขของผู้สูงอายุในเขตอำเภอท่ายาง จังหวัดเพชรบุรี

จากผลการศึกษาพฤติกรรมการทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตถุของผู้สูงอายุในเขตอำเภอท่ายาง จังหวัดเพชรบุรี มีการทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตถุเป็นประจำ สะท้อนถึงผู้สูงอายุในเขตอำเภอท่ายาง จังหวัดเพชรบุรี ซึ่งส่วนใหญ่เป็นชาวพุทธ ยังมีความเชื่อมั่นและศรัทธาในพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะในด้านศีล ซึ่งมีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด รองลงมาคือด้านทาน และด้านภavana ตามลำดับ จากงานวิจัยที่ได้ศึกษาพฤติกรรมการทำบุญของชาวพุทธที่ไปทำบุญที่วัดสังฆทาน จังหวัดนนทบุรี ชาวพุทธที่ไปทำบุญที่วัดสังฆทาน มีการทำบุญด้านศีลมากที่สุด รองลงมาคือ ด้านภavana ด้านทาน ตามลำดับ (อรปรียา เหมนิลรัตน์, 2567) ผู้สูงอายุในเขตอำเภอท่ายาง จังหวัดเพชรบุรี และชาวพุทธที่ไปทำบุญที่วัดสังฆทาน มีการทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตถุด้านศีลสูงที่สุดเหมือนกัน แตกต่างในลำดับของด้านภavanaและด้านทาน อาจเนื่องมาจากชาวพุทธที่ไปทำบุญที่วัดสังฆทาน ส่วนใหญ่เป็นผู้ที่ไปถือศีลอุโบสถ ถือบวชเนกขัมมะ ปฏิบัติสมาธิ เจริญวิปัสสนา จึงมีการทำบุญในด้านภavana ในลำดับสูงกว่าผู้สูงอายุในเขตอำเภอท่ายางจังหวัดเพชรบุรี ทั้งนี้การที่ผู้สูงอายุในเขตอำเภอท่ายาง จังหวัดเพชรบุรี และชาวพุทธที่ไปทำบุญที่วัดสังฆทานมีการทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตถุด้านศีลสูงที่สุดเหมือนกัน แสดงถึงชาวพุทธซึ่งรวมถึงผู้สูงอายุส่วนใหญ่ประพฤติตนอยู่ในกรอบของศีล อย่างน้อย คือ ศีล 5 สำหรับผู้สูงอายุในเขตอำเภอท่ายาง นอกจากพฤติกรรมการรักษาศีล 5 ในชีวิตประจำวันแล้ว ยังมีผู้สูงอายุในเขตอำเภอท่ายางบางกลุ่มให้ความสนใจในการพัฒนาตนด้วยการรักษาศีลอุโบสถในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาอีกด้วย พฤติกรรมการทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตถุของผู้สูงอายุในเขตอำเภอท่ายาง อันดับ 2 คือด้านทาน ได้แก่ การเข้าวัดทำบุญ ถวายสังฆทาน การแบ่งปันสิ่งของ ให้การดูแลช่วยเหลือกัน เป็นพฤติกรรมที่ผู้สูงอายุยังทำเป็นประจำ นอกจากจะเป็นการทำบุญตามประเพณีและความเชื่อทางศาสนา ยังเป็นการแสดงถึงค่านิยมของสังคมไทยเป็นสังคมที่มีการแบ่งปันและช่วยเหลือกัน สำหรับพฤติกรรมการทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตถุของผู้สูงอายุในเขตอำเภอท่ายาง ด้านภavanามีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด สอดคล้องกับงานวิจัยที่ได้ศึกษาเรื่อง คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลท่ายาง อำเภอท่ายางจังหวัดเพชรบุรี พบว่า จากการวัดคุณภาพชีวิต 4 ด้าน ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลท่ายาง อำเภอท่ายาง จังหวัดเพชรบุรี มีคุณภาพชีวิตค่อนข้างดี โดยมีคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมดีเป็นอันดับที่หนึ่ง ส่วนคุณภาพชีวิตด้านจิตใจอยู่ในระดับดีเป็นอันดับสุดท้าย (ฐาภรณ์ หอมกลิ่น, 2562) สะท้อนถึงผู้สูงอายุยังไม่ให้ความสำคัญเรื่องการพัฒนาจิตใจหรืออาจจะยังไม่ได้รับการส่งเสริมด้านการภavanaที่เพียงพอและถูกต้อง อาจแสดงให้เห็นว่า ถึงแม้ว่าผู้สูงอายุจะมีความศรัทธาในพระพุทธศาสนา แต่การปฏิบัติภavanaที่เป็นการพึงธรรม การสวดมนต์ ทำสมาธิ การรวมกันเป็นจำนวนมากเช่นเดิมทำได้ยากขึ้นเนื่องจากอุปสรรคของสุขภาพ ประกอบกับสถานการณ์ทางเศรษฐกิจสังคมที่ไม่เอื้ออำนวย ชาวพุทธส่วนใหญ่ยังมองในเรื่องการทำบุญที่เป็นลักษณะของการใช้ทรัพย์สินหรือเงินในการเป็นปัจจัยทำบุญมากกว่าการเน้นการทำบุญในลักษณะปฏิบัติบูชา

จากผลการศึกษาระดับความสุขของผู้สูงอายุในเขตอำเภอท่ายาง จังหวัดเพชรบุรี พบว่า ค่าเฉลี่ยความสุขโดยรวมของผู้สูงอายุอยู่ในระดับมีความสุขมาก โดยมีระดับความสุขด้านสุขกายระดับสูงที่สุด ซึ่งบ่งชี้ถึงผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีสุขภาพที่ดีหรือรู้สึกพึงพอใจกับสภาวะร่างกายของตนหรือมีการดูแลรักษาสุขภาพของตนได้ดี ส่วนหนึ่งอาจจะได้รับการส่งเสริมจากโครงการของท้องถิ่น เช่น อาสาสมัครสาธารณสุข ที่เข้ามาติดตาม

ดูแลและให้คำแนะนำด้านการดูแลสุขภาพ ชมรมผู้สูงอายุ โรงเรียนผู้สูงอายุ ที่มีกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้ทำร่วมกัน ต่อมาคือความสุข ระดับความสุขมาก สุขสัมพันธ์ภาพ มีระดับความสุขมาก ซึ่งความสุขและสุขสัมพันธ์ภาพ อาจเชื่อมโยงได้ถึงจากความสุขกายของผู้สูงอายุที่สร้างความสุขและสุขสัมพันธ์ภาพให้กับผู้สูงอายุ ร่างกายที่แข็งแรงทำให้ผู้สูงอายุสามารถออกไปทำกิจกรรมและการออกไปทำบุญตามประเพณีได้ สำหรับพฤติกรรมการรักษาศิลปะของผู้สูงอายุที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด แสดงถึงความสำคัญของการรักษาศิลปะส่งผลให้ชุมชนสังคมอยู่กันอย่างมีความสุข อย่างไรก็ตาม สุขสังสมบูรณ์ มีค่าระดับความสุขน้อยที่สุด สะท้อนถึงการที่ผู้สูงอายุอาจจะยังไม่ได้ทำบุญมากเท่าที่ต่อองการ หรือขาดโอกาสในการประกอบกิจกรรมทางศาสนาได้อย่างเต็มที่หรือการทำบุญตามหลักกิริยาวัตรยังไม่ครบในทุกด้าน

2. ความแตกต่างระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับระดับความสุขของผู้สูงอายุในเขตอำเภอท่ายาง จังหวัดเพชรบุรี

จากวัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อเปรียบเทียบความสุขของผู้สูงอายุในเขตอำเภอท่ายาง จังหวัดเพชรบุรี จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล และสมมติฐานการวิจัยที่ว่า ผู้สูงอายุที่มีเพศ อายุ สถานภาพ การศึกษา รายได้ และสุขภาพที่แตกต่างกันมีระดับความสุขแตกต่างกัน ผู้วิจัยได้ทำการวิจัยเชิงปริมาณและนำมาวิเคราะห์ทางสถิติ พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลที่ส่งผลต่อความสุขในภาพรวมของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ เพศ รายได้ การศึกษา และสุขภาพ สำหรับพื้นที่จังหวัดเพชรบุรีได้มีการศึกษาเรื่องความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในพื้นที่เขตอำเภอเมือง อำเภอบ้านแหลมและอำเภอเขาย้อย จังหวัดเพชรบุรี พบว่า เพศ อายุ สถานภาพสมรส รายได้ และการศึกษา เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุ (อุไรวรรณ อมรมิถิต และคณะ, 2565) ซึ่งมีปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุที่ตรงกัน ได้แก่ เพศ รายได้ และการศึกษา การที่ความแตกต่างของเพศส่งผลต่อความสุขที่ต่างกัน อาจสะท้อนถึงบทบาททางสังคม ความคาดหวังและประสบการณ์ชีวิตที่ต่างกันระหว่างเพศชายและเพศหญิง ส่วนรายได้พบว่าผู้สูงอายุที่มีเงินเหลือใช้และมีเงินเก็บเพียงพอ มีระดับความสุขในภาพรวมสูงที่สุด สะท้อนถึงเรื่องความมั่นคงทางเศรษฐกิจเป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างความสุข ซึ่งเพิ่มความมั่นใจลดความเครียดในการดำเนินชีวิต นอกจากนี้การมีรายได้ที่เพียงพอในการใช้จ่ายยังเป็นการสร้างความสุขในขั้นพื้นฐานตามหลัก คิหิสุข หรือความสุขของคฤหัสถ์ หรือความสุขของชาวบ้านผู้ครองเรือน 4 ประการ ได้แก่ 1) สุขเกิดจากการมีทรัพย์ 2) สุขจากการใช้ทรัพย์ 3) สุขจากความไม่มีหนี้ 4) สุขจากความประพฤติไม่เป็นโทษ (องจตุกก. (ไทย) 21/62/91) รวมทั้งเป็นการมีฐานะทางการเงินที่ดียังเป็นการสร้างโอกาสในการทำบุญด้านต่างๆและเปิดโอกาสให้มีทางเลือกในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ด้านการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรีมีระดับความสุขในภาพรวมสูงที่สุด การศึกษาที่สูงเป็นความเชื่อมโยงของการสร้างโอกาสทางรายได้ที่สูงขึ้น การได้รับการยอมรับในสังคม มีส่วนช่วยในเรื่องความมั่นคงทางฐานะในวัยสูงอายุ นอกจากนี้ความสำคัญของการศึกษา อาจจะมีส่วนช่วยเสริมสร้างความสามารถในการเรียนรู้และเข้าใจหลักธรรม เกิดการยอมรับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย สามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข และปัจจัยส่วนบุคคลด้านสุขภาพ พบว่า ผู้สูงอายุที่ไม่มีโรคประจำตัว มีระดับความสุขในภาพรวมสูงที่สุด ซึ่งสอดคล้องแนวคิดจิตวิทยาและงานวิจัยจำนวนมากที่ชี้ว่า สุขภาพกายส่งผลที่ดีโดยตรงต่อ

สุขภาพใจ และสร้างความรู้สึกรักมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ รวมถึงการมีสุขภาพดีส่งผลต่อโอกาสในการออกไปทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตต์ด้านอื่นๆ การได้ออกไปร่วมกิจกรรมต่างๆที่จัดขึ้นในชุมชน

ผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า เพศ รายได้ การศึกษา และสุขภาพเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อระดับความสุขของผู้สูงอายุ ในขณะที่อายุและสถานภาพสมรสไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการสนับสนุนด้านเศรษฐกิจ ความเป็นอยู่ สุขภาพ และการเรียนรู้ตลอดชีวิต เพื่อส่งเสริมความสุขของผู้สูงอายุร่วมไปกับการส่งเสริมกิจกรรมการทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตต์ของผู้สูงอายุ

3. ความสัมพันธ์ระหว่างการทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตต์กับระดับความสุขของผู้สูงอายุในเขตอำเภอท่ายาง จังหวัดเพชรบุรี

จากวัตถุประสงค์การวิจัยและสมมุติฐานการวิจัยที่ว่า ระดับการทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตต์มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับระดับความสุข ผู้วิจัยได้ทำการวิจัยเชิงปริมาณและนำมาวิเคราะห์ทางสถิติ พบว่า การทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตต์ในภาพรวมมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับระดับความสุขในภาพรวมในระดับสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และจากการวิจัยเชิงคุณภาพ การสัมภาษณ์เชิงลึกพระภิกษุ ผู้สูงอายุที่มีประสบการณ์ในท้องถิ่นและผู้สูงอายุที่มีการปฏิบัติตามหลักบุญกิริยาวัตต์เป็นประจำพร้อมทั้งมีระดับความสุขในระดับมาก พบว่า การทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตต์ส่งผลต่อความสุข ทั้งนี้เนื่องจากในสังคมปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญจากสถานการณ์แพร่ระบาดของเชื้อโควิด การศึกษาแนวทางการส่งเสริมความสุขของผู้สูงอายุในช่วงการแพร่ระบาดของเชื้อโควิดซึ่งเป็นช่วงเปลี่ยนของลักษณะชีวิตวิถีใหม่ (New Normal) พบว่า ความสุขของผู้สูงอายุมีลักษณะสำคัญ 4 ประการ ได้แก่ สุขกาย สุขใจ สุขสัมพันธ์ภาพและสุขสังสมบุญ การเสริมสร้างความสุข 4 ประการนี้ ด้วยการใส่ใจสุขภาพ ดูแลใจให้เข้มแข็ง รักษาความสัมพันธ์ และหมั่นสั่งสมบุญกุศล (ศุภกรกาญจน์, 2566) ซึ่งงานวิจัยนี้ได้ทดสอบความสัมพันธ์ของการทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตต์กับความสุข 4 ด้าน ซึ่งชี้ให้เห็นการทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตต์สามารถสร้างความสุขในชีวิตวิถีใหม่ได้ทั้ง 4 ประการนี้ สอดคล้องกับแนวคิดทางพุทธศาสนาที่ว่า “ถ้าบรุษพึงทำบุญไซ้, พึ่งทำบุญนั้นบ่อยๆ พึ่งทำความพอใจในบุญนั้น, เพราะว่าความสั่งสมบุญนำสุขมาให้” (ขุ.ธ. (ไทย) 25/17/67) การทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตต์หากได้ปฏิบัติอย่างครบถ้วนและถูกต้องทุกด้านจะช่วยส่งเสริมความสุขให้กับผู้สูงอายุได้

การทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตต์ส่งผลต่อความสุขกาย สุขใจ สุขสัมพันธ์ภาพและสุขสังสมบุญ เนื่องจากผู้สูงอายุที่ได้ออกไปทำบุญ เช่น ไปทำบุญที่วัดตามประเพณี การออกไปเป็นจิตอาสาเยี่ยมเยียนผู้สูงอายุด้วยกัน การไปร่วมรักษาศีล ฟังธรรมหรือเดินทางไปวัดสม่ำเสมอ จะมีความตื่นตัว สนใจและดูแลรักษาสุขภาพของตนเอง มีพฤติกรรมมักออกจากบ้าน พบปะผู้คน มีการเคลื่อนไหวร่างกายอยู่เป็นประจำ และผู้สูงอายุบางท่านมีประสบการณ์โดยตรงกับการทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตต์อย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลาอันส่งผลต่อสุขภาพกายที่ดีขึ้น นอกจากนี้การทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตต์ทั้ง ๓ ด้าน ส่งผลโดยตรงต่อความสุขทางใจของผู้สูงอายุ ทำให้เกิดความเบิกบานใจ อิ่มใจเมื่อเป็นผู้ให้ การรักษาศีลและการภาวนา ช่วยลดความเครียดความวิตกกังวล รวมถึงการยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกายได้ และสามารถยอมรับกับการตายได้ สำหรับด้านความสุขสัมพันธ์ภาพ ผู้สูงอายุในชุมชนอำเภอท่ายางมีการรักษาศีลมีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด

สะท้อนออกมาถึงการอยู่ร่วมกันในสังคม สัมพันธภาพในสังคม ลดความขัดแย้ง ซึ่งการรักษาศีลมีความสัมพันธ์โดยตรงกับความสุข สอดคล้องกับแนวคิดทางพระพุทธศาสนาที่ว่า “นักปราชญ์เมื่อปรารถนาความสุข 3 ประการ คือ ความสรรเสริญ การได้รับความปลื้มใจ และการได้ตายไปเกิดในสวรรค์ พึงรักษาศีล” (ขุ.อิตติ. (ไทย) 25/17/436) รวมถึงการทำทานของผู้สูงอายุทำให้เกิดเป็นสังคมที่มีความเอื้อเฟื้อต่อกัน และผู้สูงอายุยังคงมีกลุ่มการจัดกิจกรรมปฏิบัติธรรมภาวนาร่วมกันในชุมชน การได้ออกมาทำกิจกรรมในชุมชนส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความสุขใจ รู้สึกภูมิใจ รู้สึกถึงคุณค่าของตนเองในการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ยิ่งไปกว่านั้นการทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตถุอย่างสม่ำเสมอ ยังนำมาซึ่งสุขสังสมบัติ เป็นความรู้สึกรักใคร่เมตตา มีจุดหมายในการดำเนินชีวิต และมีความเชื่อว่าบุญที่ได้กระทำจะสะสมจะส่งผลทั้งในภพนี้และภพหน้า เช่นการพัฒนาตนมนุษย์สู่ความเป็นเทวดาตามหลักบุญกิริยาวัตถุ มีการศึกษาเรื่องการทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตถุมีอันสงฆ์ให้ไปเกิดเป็นเทวดา ต้องพัฒนาตนตามหลักให้ทานที่ดี 6 ประการ ได้แก่ จิตก่อนให้ จิตขณะให้ จิตหลังให้ ต้องเป็นกุศล ให้แก่ผู้มีศีลหรือผู้กำลังฝึกปฏิบัติเพื่อกำจัดกิเลส สิ่งของที่ให้เป็นประโยชน์และบริสุทธิ์ ผู้ให้ฝึกสรวนกายวาจาใจ การให้ทานที่ดีเป็นบาทฐานแก่การรักษาศีลและการเจริญภาวนาด้วย หลักการรักษาศีลที่ดีที่พัฒนามนุษย์ไปสู่ความเป็นเทวดา 2 ประการ ได้แก่ กำหนดรักษาศีล 5 ศีล 8 เป็นประจำ ส่วนในด้านภาวนาที่จะพัฒนามนุษย์ไปสู่ความเป็นเทวดา ได้แก่ สมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนา (พระครูภาวนาจนกิจจารักษ์, 2564) ทั้งนี้ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตถุส่งผลกระทบต่อเนื่องกัน การทำทาน รักษาศีล และภาวนา ส่งผลต่อความสุขกาย สุขใจ สุขสัมพันธภาพและสุขสังสมบัติ ควรต้องทำให้ครบบริบูรณ์ทั้ง 3 ด้าน คือ ทาน ศีล และภาวนา จะเป็นหนทางสู่ความสุขที่แท้จริง โดยเฉพาะภาวนา ซึ่งเน้นการพัฒนาจิตใจ มีผลต่อความสงบเย็น ความมั่นคงทางอารมณ์ การดำรงอยู่ในปัจจุบันอย่างมีสติ ทั้งนี้ในหลักการทำบุญยังต้องมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องบุญ ต้องมีความเห็นตรง หรือทิวชุกรม ซึ่งเป็นหลักข้อหนึ่งในหลักบุญกิริยาวัตถุ ทิวชุกรม ควรให้มีประกอบกับการทำบุญทุกครั้ง หลักข้อนี้เป็นข้อที่เข้าได้กับทุกรูปแบบของการทำบุญ ต้องให้ประกอบกับการทำบุญทุกอย่าง ต้องปรับวิธีของตนเองเสมอ ให้เป็นการกระทำบุญที่มีเข้าใจรู้เห็นถูกต้อง จะส่งผลต่อการทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตถุด้านอื่นๆด้วยความเข้าใจและปฏิบัติได้ถูกต้อง ส่งผลถึงความสามารถพัฒนาไปจนเกิดปัญญาไปสู่การหลุดพ้นจากทุกข์หรือการสู่พระนิพพาน (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, 2568) สอดคล้องกับ วิธีสร้างความสุขตามหลักพุทธปรัชญา กล่าวถึงการสร้างความสุขตามแบบฆราวาส คือ การให้ทาน การรักษาศีล การเจริญภาวนา ส่วนหลักธรรมในการสร้างความสุขของพระภิกษุ คือ การรักษาศีล การปฏิบัติให้เกิดสมาธิ และมีปัญญารอบรู้ ซึ่งเป็นสิ่งนำไปสู่ความสุขในทางพุทธปรัชญา แบ่งออกเป็น โลกียสุขและโลกุตระสุข ซึ่งแบ่งเป็นหลายระดับตั้งแต่ความสุขในระดับต่ำสุด อันได้แก่ กามสุข ไปจนความสุขระดับสูงสุด อันได้แก่ บรมสุขหรือพระนิพพาน (จักรทิพย์ สูงเนิน และคณะ, 2566) นอกจากนี้จากการวิเคราะห์การพัฒนาชีวิตตามหลักธรรมที่ปรากฏในพระไตรปิฎก พบว่า ชีวิตมนุษย์เป็นสภาพที่สามารถฝึกฝนพัฒนาตนเองได้ โดยการพัฒนาต้องดำเนินไปพร้อมกัน 4 ด้าน คือ การพัฒนากาย การพัฒนาสังคม การพัฒนาจิตและการพัฒนาปัญญา พระพุทธศาสนาใช้วิธีการแห่ง สิกขา หมายถึง การพัฒนาพฤติกรรม หลักธรรมที่เกื้อหนุนต่อการพัฒนาชีวิตมนุษย์ ได้แก่ บุญกิริยาวัตถุ เมื่อได้ปฏิบัติบุญกิริยาวัตถุอย่างถูกต้องและ

ให้แพร่หลายจะช่วยเสริมสร้างความมั่นคงและสงบสุขแก่สังคมและเป็นพื้นฐานที่จะช่วยให้ก้าวหน้าในไตรสิกขาได้เป็นอย่างดี (จิรพร ชีวะธรรม และอุทัย สติมัน, 2564) เป็นการเชื่อมโยงความสัมพันธ์การทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตถุเป็นหลักธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของฆราวาส และการทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตถุยังมีความเชื่อมโยงกับหลักไตรสิกขาของพระภิกษุ ชี้ให้เห็นถึงการทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตถุจะพัฒนานาระดับความสุขตั้งแต่ระดับพื้นฐานไปถึงระดับสูงสุดในพระพุทธศาสนาได้

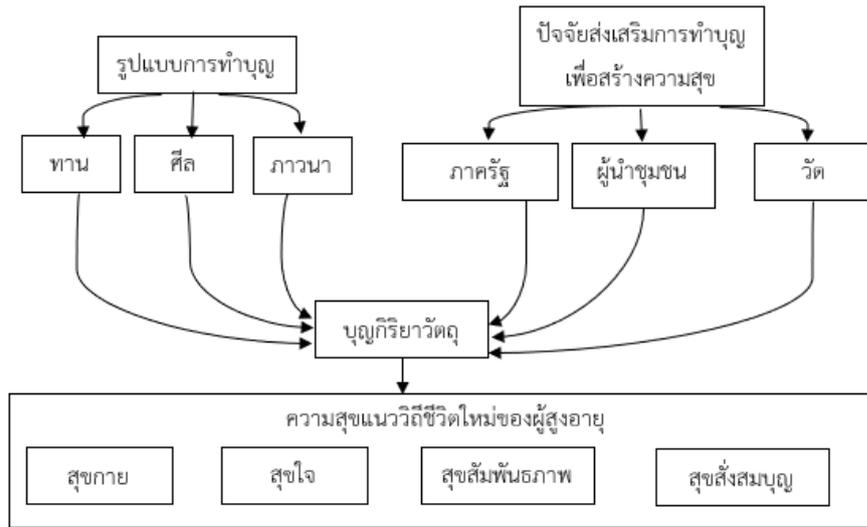
นอกจากนี้จากผลของการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตถุเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านกับระดับความสุขในภาพรวม พบว่า การทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตถุด้านภาวนามีความสัมพันธ์กับระดับความสุขในภาพรวมสูงที่สุด สอดคล้องการศึกษาความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนเมืองและชนบท พบว่าปัจจัยที่มีบทบาทต่อความสุขของผู้สูงอายุทั้งในชุมชนเมืองและชุมชนชนบท คือ ปัจจัยด้านจิตใจ เนื่องจากผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงทางสังคมไป ทำให้วิถีชีวิตเปลี่ยนไปจากเดิม การใช้ชีวิตเรียบง่ายทำให้ผู้สูงอายุพึงพอใจในชีวิต (สายพิน เลาว่าง และวันเพ็ญ เจริญตระกูลปิติ, 2565) ดังนั้นการทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตถุของผู้สูงอายุในด้านภาวนา เป็นด้านที่เน้นการพัฒนาด้านจิตใจโดยตรง รวมถึงส่งเสริมความเข้าใจด้วยปัญญา ทำให้เกิดการยอมรับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย การเปลี่ยนแปลงบทบาททางสังคม การภาวนาเป็นกระบวนการพัฒนาจิตใจที่ลึกซึ้ง ซึ่งจะส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในทุกมิติ ซึ่งเป็นการภาวนาที่เป็นการศึกษาจิตใจที่สำคัญอย่างยิ่งสำหรับผู้สูงอายุ ดังเช่นในพระไตรปิฎก นกุลปิตุสูตร กล่าวถึง นกุลปิตาคหบดี ซึ่งเป็นผู้มี ความชราได้ทูลแก่พระพุทธเจ้าว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์เป็นผู้ชรา สูงอายุ เป็นผู้เฒ่า ล่วงกาลมา มาก ผ่านวัยมามาก มีกายกระสับกระส่าย เจ็บป่วยเป็นประจำ พระผู้มีพระภาคและภิกษุทั้งหลายผู้เป็นที่เจริญใจ ข้าพระองค์ก็ไม่ได้เห็นเป็นนิตย์ ขอพระผู้มีพระภาคโปรดโอวาท โปรดสั่งสอนข้าพระองค์ด้วยพระดำรัสที่เป็นไปเพื่อประโยชน์เกื้อกูล เพื่อความสุขแก่ข้าพระองค์ตลอดกาลนานเถิด” พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “คหบดี เรื่องนี้เป็นอย่างนั้นอย่างนั้น ความจริงกายนี้กระสับกระส่าย เป็นดังฟองไข มีเปลือกหุ้มไว้ อนึ่งบุคคลผู้บริหาร กายนี้อยู่ พึ่งรับรองความไม่มีโรคได้แม้เพียงครู่เดียว จะมีอะไรเล่านอกจากความโง่เขลา เพราะเหตุนี้ ท่านถึง สำเหนียกอย่างนี้ว่า ‘เมื่อเรามีการกระสับกระส่ายอยู่ จิตจักไม่กระสับกระส่าย’(ส.ช. (ไทย) 17/9/2) ดังนั้นการทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตถุมีความสัมพันธ์กับความสุขในระดับสูง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้สูงอายุที่มีการเปลี่ยนแปลงในทุกด้าน การเผชิญปัญหาต่างๆของผู้สูงอายุ รวมถึงการที่ผู้สูงอายุต้องเดินทางไปสู่การตาย การทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตถุทั้ง 3 ด้านเป็นกลไกสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างภาวะแห่งความสุขที่ยั่งยืนช่วงบั้นปลายชีวิต นอกจากนี้การทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตถุยังเชื่อมโยงไปส่งผลต่อความสุขตามแนวคิดความสุขในจิตวิทยาเชิงบวก ที่มองความสุขเริ่มตั้งแต่ความสุขขั้นแรกหรือชีวิตมีสุข (pleasant life) การได้ผู้ที่ทำบุญจะได้รับความสุขในขั้นนี้จากการได้ทำตามความเชื่อหรือความศรัทธาของตน ความสุขนี้เป็นความสุขที่เกิดขึ้นทันที แต่ความสุขประเภทนี้จะไม่ยั่งยืน จะมีความสุขแค่ช่วงแรก ความสุขขั้นที่สองหรือชีวิตที่ดี (good life) เกิดขึ้นเมื่อได้เลือกทำบุญอย่างมีเป้าหมายและตรงกับความชอบหรือคุณค่าภายในของตนเอง เช่น การเป็นจิตอาสา การบริจาคทุนการศึกษาให้นักเรียน สะท้อนถึงคุณธรรมภายในตนเอง เช่น ความเมตตา ความเสียสละ และความสุขขั้นที่สามหรือชีวิตที่มีความหมาย (meaningful life) การทำบุญที่สร้างความสุขในขั้นที่สาม ไม่

เพียงสร้างความสุขตามความศรัทธาหรือคุณค่าภายในของตนเองเท่านั้น แต่ยังเป็นการทำเพื่อสร้างความสุขให้กับบุคคลอื่น (Martin S. ,2000) เช่น การให้วิทยาทาน การแสดงธรรม ความสุขขั้นที่สามนี้เป็นความสุขแบบยั่งยืน ดังนั้น การทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตถุด้านทาน ศีล และภาวนาจะนำไปสู่ความสุขตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกในขั้นที่สาม นำไปสู่ความรู้สึถึงความหมายของชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ ทำให้เกิดความสุขอย่างยั่งยืน และสอดคล้องเชื่อมโยงกับระดับความสุขในพระพุทธศาสนา สามารถพัฒนาความสุขไปสู่ความสุขสูงสุดในพระพุทธศาสนา คือ พระนิพพาน

4. แนวทางการส่งเสริมการทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตถุเพื่อสร้างความสุข

จากวัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อทราบแนวทางการส่งเสริมการทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตถุเพื่อสร้างความสุขของผู้สูงอายุในเขตอำเภอท่ายาง จังหวัดเพชรบุรี ผู้วิจัยได้ทำการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ พบว่า แนวทางที่จะช่วยสนับสนุนส่งเสริมการทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตถุของผู้สูงอายุ ควรได้รับการส่งเสริมตั้งแต่ระดับประเทศ ภาครัฐ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ผู้นำชุมชน และ วัด โดยภาครัฐ ควรมีนโยบายที่ชัดเจนในเรื่องการทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตถุที่ถูกต้อง การดูแลจัดการส่งเสริมให้พระภิกษุได้มีโอกาสศึกษาพระธรรมอย่างจริงจัง สนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสเข้าถึงการทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตถุที่เหมาะสมและถูกต้อง ในส่วนองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ผู้นำชุมชนและวัด ควรประสานความร่วมมือกันในการสร้างกิจกรรมบุญ ส่งเสริมการทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตถุให้ครบทั้ง 3 ด้าน การส่งเสริมการทำบุญในส่วนของพระสงฆ์ควรมึบทบาทสำคัญในการสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตถุ ซึ่งการได้รับส่งเสริมให้มีการทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตถุจะสร้างความสุขให้กับผู้สูงอายุได้ เช่น ตัวอย่างการเสริมสร้างความเข้มแข็งตามหลักบุญกิริยาวัตถุของชุมชนบ้านแสนคำ อำเภอแม่วาง จังหวัดเชียงใหม่ ได้มีการส่งเสริมการร่วมมือกันระหว่าง บ้าน วัดและโรงเรียน ในการจัดกิจกรรมทางศาสนา ผสมผสานกับประเพณีวัฒนธรรม ทำให้ชุมชนบ้านแสนคำ รวมตัวเป็นหนึ่งเดียว มีเป้าหมายจุดประสงค์เดียวกัน เป็นการพัฒนาด้านต่างๆทั้งด้านสังคม ศาสนาและวัฒนธรรม มีการดำเนินกิจกรรมไหว้พระสวดมนต์ และมีการเทศนาธรรมทุกวันพระ พระสงฆ์เป็นตัวอย่างที่ดี เผยแผ่พระพุทธศาสนาให้กับชาวบ้านโดยยึดหลักศีล 5 ศีล 8 มีการรักษาศีลภาวนาในวันพระ ส่งเสริมให้ชุมชนเข้าใจหลักพุทธศาสนานั่นให้เกิดปัญญา ส่งผลต่อความสุขภายใน เป็นความสุขในระดับจิตและปัญญา (พระครูวินัยธรสฤษดิ์ ญาณสีโร และคณะ, 2562)

การส่งเสริมการทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตถุเพื่อสร้างความสุขของผู้สูงอายุควรดำเนินการอย่างเป็นระบบ ซึ่งจากการเปลี่ยนแปลงของวิถีชีวิตในรูปแบบใหม่ พฤติกรรมการทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตถุมีการปรับเปลี่ยนไปมาก โดยเฉพาะมีการใช้เทคโนโลยีการออนไลน์มากขึ้น การส่งเสริมการทำบุญควรได้รับการส่งเสริมแบบบูรณาการระดับนโยบายชาติ สู่ท้องถิ่น ขับเคลื่อนโดย ผู้นำชุมชน วัดและพระสงฆ์ สร้างเสริมองค์ความรู้ทางธรรมแก่ประชาชนทั่วไป เพื่อให้การทำบุญไม่ใช่แค่พิธีกรรม แต่เป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตที่นำไปสู่ความสุขอย่างแท้จริง การส่งเสริมการทำบุญเพื่อสร้างความสุขสามารถสรุปเป็นแผนภาพ ได้ดังนี้



แผนภาพนี้แสดงเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตถุกับความสุขของผู้สูงอายุ โดยการทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตถุมีรูปแบบการทำบุญ 3 ด้าน ได้แก่ ทาน ศีล และภาวนา ทั้งนี้การทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตถุในยุคปัจจุบันตั้งแต่สถานการณ์โควิดเกิดการเปลี่ยนแปลงของวิถีชีวิตใหม่ เทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทมากขึ้น โอกาสและรูปแบบของการทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตถุมีการเปลี่ยนแปลงไป ดังนั้นการทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตถุเพื่อสร้างความสุขแนววิถีชีวิตใหม่ ควรได้รับการส่งเสริมการทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตถุจากภาครัฐ ผู้นำชุมชนและวัด ในการส่งเสริมการทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตถุทั้ง 3 ด้านเพื่อให้เกิดการทำบุญอย่างถูกต้องและครบถ้วน ซึ่งจะส่งผลต่อความสุขใน 4 มิติ ได้แก่ สุขกาย สุขใจ สุขสัมพันธ์ภาพ และสุขสังสมบูรณ์

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

a. หน่วยงานรัฐ เช่น องค์กรปกครองท้องถิ่น เทศบาล ควรร่วมมือกับผู้นำชุมชนและวัด ส่งเสริมกิจกรรมทางศาสนาในชุมชน เช่น การจัดเวทีสวดมนต์ ฟังธรรม ทำบุญตักบาตร หรือการบำเพ็ญสาธารณประโยชน์อย่างต่อเนื่อง ส่งเสริมกิจกรรมการทำบุญในรูปแบบต่าง ๆ ตามหลักบุญกิริยาวัตถุ เน้นการเข้าถึงและการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุอย่างแท้จริง เนื่องจากผลวิจัยพบว่า การทำบุญทั้งในด้านทาน ศีล และภาวนา มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับระดับความสุขของผู้สูงอายุ

1.2 รัฐควรจัดสรรงบประมาณและส่งเสริมกิจกรรมที่เป็นการดูแลสุขภาพองค์รวม โดยผสมผสานเรื่องหลักธรรมคำสอนเข้าไปในกิจกรรม เพื่อส่งเสริมความรู้ความเข้าใจ สร้างการเรียนรู้ เสริมสติปัญญาให้แก่ผู้สูงอายุ หน่วยงานรัฐหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรจัดกิจกรรมฝึกสติ ฝึกสมาธิ หรืออบรมพัฒนาจิตใจที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตอย่างยั่งยืน เนื่องจากภาวนาเป็นองค์ประกอบที่มีค่า สหสัมพันธ์สูงที่สุดกับระดับความสุข

1.3 หน่วยงานรัฐหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรสนับสนุนให้มี “พระจิตอาสา” ให้พระสงฆ์ได้มีบทบาทในการเป็นผู้นำทางจิตวิญญาณ โดยสร้างเครือข่ายประสานงานร่วมกันระหว่างองค์กรปกครองท้องถิ่น ชมรมผู้สูงอายุ โรงเรียนผู้สูงอายุ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ให้พระสงฆ์ได้เข้าไปเสริมกิจกรรมด้านการทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตถุโดยเฉพาะด้านภาวณา เป็นการส่งเสริมการดูแลผู้สูงอายุแบบองค์รวมเชิงพุทธ

1.4 หน่วยงานรัฐหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรจัดโครงการ/กิจกรรมที่มีความหลากหลาย ง่ายต่อการเข้าถึง และไม่ก่อให้เกิดค่าใช้จ่ายสูง เพื่อให้ผู้สูงอายุทุกกลุ่มสามารถมีส่วนร่วมได้อย่างทั่วถึง เนื่องจากระดับการศึกษา รายได้และสุขภาพมีผลต่อระดับความสุข

1.5 รัฐควรจัดสรรทุนวิจัยอย่างต่อเนื่องในเรื่องการศึกษาการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะการเชื่อมโยงหลักธรรมกับสุขภาวะ ทั้งนี้ควรมีการศึกษาให้ครอบคลุมไปในแต่ละภูมิภาค เพื่อให้สามารถออกแบบนโยบายที่เหมาะสมกับบริบททางวัฒนธรรมของแต่ละท้องถิ่น

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

a. ขยายขอบเขตงานวิจัยไปยังพื้นที่อื่น เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการทำบุญ และระดับความสุขในบริบทวัฒนธรรมท้องถิ่นอื่นๆ เช่น พื้นที่ภาคเหนือ ภาคใต้ หรือภาคอีสาน

b. ศึกษาความสัมพันธ์ในเชิงลึก เช่น สัมภาษณ์เชิงลึกผู้สูงอายุที่มีความสุขสูงและต่ำ เพื่อเข้าใจปัจจัยภายในจิตใจหรือประสบการณ์ชีวิตที่มีผลต่อการทำบุญและความสุขอย่างลึกซึ้ง

c. วิเคราะห์ตัวแปรแทรกแซงหรือตัวแปรส่งผ่าน (Mediating Variable) เช่น ทศนคติต่อศาสนา ความศรัทธาต่อศาสนา หรือแรงสนับสนุนทางสังคม เป็นตัวแปรแทรกซ้อนที่ส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ระหว่างการทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตถุกับความสุขหรือไม่

d. เปรียบเทียบความสุขกลุ่มวัยอื่นร่วมด้วย เพื่อนำไปสู่การเปรียบเทียบพฤติกรรมการทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตถุและความสุขระหว่างวัย เช่น ผู้ใหญ่ตอนต้น ผู้ใหญ่ตอนปลาย และผู้สูงอายุ

e. ศึกษาผลระยะยาวจากการทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตถุกับความสุข โดยออกแบบวิจัยแบบติดตามผล เพื่อตรวจสอบว่าการทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตถุมีผลต่อความสุขในระยะยาวเพียงใด

องค์ความรู้ใหม่

การวิจัยนี้ได้ค้นพบลำดับความสำคัญของบุญกิริยาวัตถุในบริบทผู้สูงอายุ แตกต่างจากความเข้าใจทั่วไปที่มักให้ความสำคัญกับการให้ทานเป็นอันดับแรก ผลการวิจัยพบว่าผู้สูงอายุให้ความสำคัญกับศีลมากที่สุด ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสงบสุข รองลงมาคือทาน ที่เป็นเครื่องมือในการแบ่งปัน และรักษาความสัมพันธ์ ส่วนภาวณาแม้จะได้รับความสำคัญต่ำที่สุด แต่กลับมีความสัมพันธ์กับความสุขสูงสุด ข้อค้นพบนี้สะท้อนให้เห็นถึงผู้สูงอายุในการเลือกปฏิบัติตามหลักศีลซึ่งเหมาะสมกับสภาวะชีวิตของตน และให้ความสำคัญกับการมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับชุมชนสังคม

ข้อค้นพบอีกประการที่น่าสนใจ คือ พบว่า อายุและสถานภาพไม่ส่งผลต่อความสุข สถานภาพของผู้สูงอายุในงานวิจัยนี้ แบ่งเป็น ๓ ลักษณะ ได้แก่ อยู่เป็นครอบครัวกับลูกหลานญาติพี่น้อง อยู่กับสามีหรือภรรยา และ อยู่ตามลำพัง ซึ่งพบว่าไม่ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุ ซึ่งแตกต่างจากข้อมูลเดิมที่คาดว่า ผู้สูงอายุที่อยู่ลำพังมักจะมีสุขน้อยกว่ากลุ่มอื่นๆ

เอกสารอ้างอิง

- จักรทิพย์ สูงเนิน, รวิช ตาแก้ว, และกীরติ บุญเจือ. (2566). วิธีสร้างความสุขตามหลักพุทธปรัชญา. *วารสารรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา*, 6(1), 74-84.
- จิรพร ชีวะธรรม, และอุทัย สติมัน. (2564). วิเคราะห์การพัฒนาชีวิตตามหลักธรรมที่ปรากฏในพระไตรปิฎก. *วารสาร มจร. บาลีศึกษาพุทธโฆษาปริทรรศน์*, 7(1), 95-106.
- ฐากร หอมกลิ่น. (2562). คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลท่ายาง อำเภอท่ายาง จังหวัดเพชรบุรี. *วารสารวิจัยและพัฒนามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย*, 14(3), 85-93
- พระครูกาญจนกิจจารักษ์ (บัณฑิต บุญอาจ). (2564). การศึกษาวิเคราะห์การพัฒนามนุษย์สู่ความเป็นท้าวตามหลักบุญกิริยาวัตถุ. *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต (พุทธศาสนา) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*.
- พระครูวินัยธรสัณชัย ญาณสีโร, พระมหาปุณณสมบัติ บุญเรือง, พระมหาเจริญ กตปญโญ, และสมิตไธโร อภิวฒนอมรกุล. (2562). การเสริมสร้างความเข้มแข็งตามหลักบุญกิริยาวัตถุของชุมชนบ้านแสนคำ อำเภอแม่วาง จังหวัดเชียงใหม่. *วารสาร มจร. วิชาการล้านนา*, 8(2), 52-62.
- พระแวงชัย ธมมกาโม. (2562). การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยบุญกิริยาวัตถุ. *วารสารวิจัยราชภัฏพระนคร สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 14(1), 192-205.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ศุภกรกาญจน์ ธนิกกุล. (2566). แนวทางการเสริมสร้างความสุขตามหลักจิตวิทยาแนวพุทธของผู้สูงอายุในสถานการณ์การระบาดของเชื้อโรคโควิด-19. *วารสารวิชาการสถาบันพัฒนาพระวิทยากร*, 6(3), 192-202.
- สำนักการบริหารทะเบียน กรมการปกครอง. (2567). *สถิติประชากรทางการทะเบียนราษฎร*. (ออนไลน์) (อ้างเมื่อ 10 มกราคม 2567). จาก <https://stat.bora.dopa.go.th/stat/statnew/statMONTH/statmonth/#/mainpage>
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม. (2567). *การสำรวจประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทย 2567*. กลุ่มบริการและเผยแพร่ข้อมูลสถิติ กองสถิติพยากรณ์.
- สายพิณ เลาว้าง, และวันเพ็ญ เจริญตระกูลปิติ. (2565). ชุดความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนเมืองและชนบท. *วารสารสันติสุขปริทรรศน์*, 3(2), 33-45.

- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต). (2566). *ก้าวไปในบุญ* (พิมพ์ครั้งที่ 315). โรงพิมพ์พระพุทธศาสนา
ของธรรมสภา.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต). (2562). *พุทธธรรม (ฉบับปรับขยาย)* (พิมพ์ครั้งที่ 53). โรงพิมพ์ทบ
พันธ์.
- อรปรียา เหมนิลรัตน์. (2567). พฤติกรรมการทำบุญของชาวพุทธตามหลักบุญกิริยาวัตถุในวัดสังฆทาน จังหวัด
นนทบุรี. *วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี*, 18(2), 228-242.
- อุไรวรรณ อมรมิถ, ณัฐสินี แสนสุข, และธนศักดิ์ รังสีพรหม. (2565). การศึกษาความสุขในชีวิตผู้สูงอายุ.
วารสารสังคมศาสตร์, 11(1), 226-127.
- Krejcie, R.V. and Morgan, D.W. (1970). Determining Sample Size for Research Activities.
Educational and Psychology Measurement, 30(3), 607-610.
- Matin S. (2000). *Positive Psychology : An Introduction*. Simon & Schuster.