

น้ำปานะกับการบริโภคเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ*

PERMITTED MEDICINAL DRINKS (NAM PANA) AND HEALTHY CONSUMPTION AMONG THE ELDERLY

พรชัย สังข์คำ*, พระครูโสภณธรรมวิสิฐ

Phonchai Sangkham*, Phrakhrusophonthammavisit

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์สุราษฎร์ธานี สุราษฎร์ธานี ประเทศไทย

Mahachulalongkornrajavidyalaya university, SuratThani Buddhist, College Suratthani, Thailand

*Corresponding author E-mail: P0987778225@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาหลักน้ำปานะที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา และประยุกต์ใช้หลักน้ำปานะในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ คำว่าน้ำปานะ ตรงกับภาษาบาลีว่า น้ำอัฐฐาน หมายถึง เครื่องดื่มสำหรับพระสงฆ์ ที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตไว้ มี 2 ชุด ชุดแรก เป็นผลไม้ 8 อย่าง ได้แก่ น้ำมะม่วง น้ำหว่า น้ำกล้วยมีเมล็ด น้ำกล้วยไม่มีเมล็ด น้ำมะขาม น้ำจันทน์หรือจันทน์ น้ำเหงาบัว น้ำมะพร้าวหรือลิ้นจี่ ดังปรากฏอยู่ในพระวินัยปิฎก คัมภีร์มหารวรรคและคัมภีร์จุลวรรค ชุดที่สอง ปรากฏอยู่ในพระสุตตันตปิฎก คัมภีร์มหานิทเทส ทรงเพิ่มเติมผลไม้บางอย่างที่หาได้จากท้องถิ่นไม่เหมือนกับผลไม้ที่ทรงอนุญาตไว้ครั้งก่อน นอกจากนี้ยังทรงอนุญาต น้ำนม น้ำมัน น้ำเปรี้ยวเพิ่มเติมไว้ด้วย น้ำปานะตามหลักพระวินัยคือ คีล 8 โดยคีล 8 มีขึ้นเพื่อให้ผู้ปฏิบัติละเว้นสิ่งต่าง ๆ กล่าวคือ มีจุดประสงค์เพื่อขัดเกลากิเลสของผู้ปฏิบัติ ซึ่งห้ามฉันอาหาร (ห้ามเคี้ยวอาหาร) หลังเที่ยงวันจนกว่าจะเช้าวันใหม่ เพื่อบรรเทาความหิวกระหาย และช่วยในการดื่มน้ำที่เผาผลาญอาหารอยู่ในร่างกายให้สมดุล พร้อมสำหรับปฏิบัติกิจของสงฆ์ต่อไป จึงอนุญาตให้ฉันน้ำปานะได้ ซึ่งเป็นน้ำจากผลไม้และสมุนไพรธรรมชาติที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ในการนำมาประยุกต์ใช้น้ำปานะในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุกล่าวคือ ผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีระบบย่อยอาหารและการดูดซึมอาหารลดลง จึงควรได้รับอาหารและเครื่องดื่มที่ง่าย ให้พลังงานและสารอาหารเหมาะสม ดังนั้นน้ำปานะสามารถนำมาปรับใช้ในการดูแลสุขภาพให้แข็งแรง สมดุล และสงบในชีวิตประจำวัน รวมทั้งการใช้เป็นกิจกรรมเชิงสุขภาพได้

คำสำคัญ: น้ำปานะ, การบริโภค, สุขภาพ, ผู้สูงอายุ, พระวินัยปิฎก

Abstract

The objective of this academic article is to study the principle of Nam - Pana (beverage) as presented in the Buddhist scriptures and to apply it for promoting the health of the elderly. The term Nam - Pana corresponds to the Pali term Namaṭṭhabāna, meaning a beverage permitted by the Buddha for monks to consume. There are two sets of such beverages. The first set includes eight kinds of fruit juices: mango, black plum (Jambolan), seeded banana, seedless banana, myrobalan, grape, lotus rhizome, and marian plum or lychee. These are recorded in the Vinaya Pitaka, Mahāvagga and Cullavagga. The second set appears in the Sutta Pitaka, Mahāniddeśa, which adds certain fruits found locally in different regions, along with milk, oil,



and ghee as additional permitted drinks. According to the Vinaya, Nam - Pana is related to the observance of the Eight Precepts (Atthasīla), which aim to cultivate self - restraint and purify defilements. One of these precepts forbids the consumption of solid food after noon until the next dawn, allowing only Nam - Pana - liquid beverages derived from fruits or medicinal herbs - to maintain bodily balance and facilitate spiritual practice. In applying this principle to elderly health promotion, it is observed that older adults experience a decline in digestive efficiency and nutrient absorption. Therefore, they should consume easily digestible beverages that provide suitable energy and nutrition. The use of Nam - Pana can thus be adapted to promote physical well - being, inner balance, and tranquility in daily life, as well as to serve as a holistic health activity grounded in Buddhist wisdom.

Keywords: Nam-Pana, Consumption, Health, Elderly, Vinaya Piṭṭaka

บทนำ

ย้อนไปเมื่อครั้งพุทธกาลหลังจากพระพุทธเจ้าทรงประกาศคำสอนแก่คนทั่วไป ก็ทำให้เกิดความเลื่อมใสศรัทธาจากผู้คนเป็นอย่างมาก มีการบวชพระสงฆ์และภิกษุณีสงฆ์ มีอุบาสกอุบาสิกาคอยอุปถัมภ์ค้ำชู รวมเรียกว่า พุทธบริษัท 4 นับแต่นั้นมาพระพุทธศาสนาก็ถือกำเนิด สำหรับรูปแบบการใช้ชีวิตของพระภิกษุสงฆ์และภิกษุณีสงฆ์ ก็จะแตกต่างจากคนทั่วไป พระพุทธเจ้าทรงวางรูปแบบการอยู่ร่วมกันของสังคมสงฆ์โดยมี พระวินัยปิฎกเป็นแนวทางปฏิบัติที่ใช้ร่วมกัน ซึ่งจะต้องเคารพและปฏิบัติตามอยู่เป็นนิจ กล่าวถึงวินัยบัญญัติบางอย่างเช่น เครื่องดื่มสำหรับพระสงฆ์ ภาษาบาลีเรียกว่า น้ำอัฐฐาน สำหรับความเป็นมาของน้ำปานะที่ปรากฏในพระวินัยปิฎก เริ่มต้นจากความเลื่อมใสของพราหมณ์ท่านหนึ่งที่สังเกตเห็นว่านักบวชบางลัทธิสามารถดื่มน้ำผลไม้บางชนิดได้แม้ในยามวิกาล จึงได้เข้าเฝ้าพร้อมถวายน้ำผลไม้แก่พระพุทธเจ้าและเหล่าสาวก หลังจากนั้นเพื่อให้เป็นข้อควรปฏิบัติและเพื่อความเหมาะสมในเรื่องของผลไม้ที่จะนำมาคั้นควรเป็นผลไม้ชนิดใด พระพุทธเจ้าก็ทรงมีพุทธบัญญัติผลไม้ไว้ 8 ชนิด มี 1) น้ำมะม่วง 2) น้ำหว่า 3) น้ำกล้วย 4) น้ำกล้วยไม่มีเมล็ด 5) น้ำมะขาม 6) น้ำลูกจันทน์หรือจันทน์ 7) น้ำเหง้าบัว 8) น้ำมะปรางหรือลิ้นจี่ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ส่วนวิธีทำน้ำปานะอธิบายมีขั้นตอนดังนี้ ถ้าผลยังดิบ ก็ผ่าผานั่นใส่น้ำ ให้สุกด้วยแดด ถ้าสุกแล้ว ก็ปอกหรือคว้านเอาผ้าห่อ บิดให้ตึงอัดเนื้อผลไม้ให้คายน้ำออกจากผ้า เติมน้ำลงให้พอดี แล้วผสมน้ำตาลและเกลือลงไปพอให้ได้รสดี (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2561) ประโยชน์ของน้ำปานะโดยตรงก็เพื่อประพาสความหิวของพระสงฆ์ ช่วยเอื้อเอื้อในการปฏิบัติธรรมของพระสงฆ์ โดยอ้อมหากมองในแง่ของประโยชน์น้ำปานะที่ได้จากผล ใบ และดอกบางชนิด ก็เป็นยาสมุนไพรใช้รักษาโรคต่าง ๆ ได้

จากข้างต้น น้ำปานะแม้ว่าจะเป็นเครื่องดื่มสำหรับพระสงฆ์ แต่ก็ไม่ได้ปิดกั้นการเข้าถึงจากชาวบ้านทั่วไป ทุกคนสามารถศึกษาและปฏิบัติตามได้ เพราะพุทธพจน์ของพระพุทธเจ้าเปรียบเสมือนคู่มือที่มีไว้สำหรับการนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตของคนทุกวัย ตามกระบวนการหลัก ๆ ของพระพุทธศาสนาโดยเริ่มตั้งแต่การรักษาศีล เพื่อให้ตนเองอยู่ด้วยความปกติไม่เบียดเบียนผู้อื่น เป็นปัจจัยที่นำไปสู่การฝึกสมาธิ และนำไปสู่ปัญญา คือ มีสติ ไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต ส่วนกระบวนการรอง หมายถึง รูปแบบการใช้ชีวิตของพระสงฆ์ที่ปรากฏอยู่ในพระวินัยปิฎก ยังสะท้อนให้เห็นถึงการพัฒนาสุขภาวะทางด้านร่างกายและจิตใจ รวมถึงด้านสังคม เช่น การใช้สอยปัจจัย 4 ก็เป็นไปเพื่อความเหมาะสม ไม่มัวเมา ใช้สอยอย่างมีสติ การฉันอาหาร การฉันน้ำปานะ ก็เป็นไปเพื่อประพาสความหิว ดับเวทนาเก่า ไม่เป็นเพื่อความมัวเมา ฉะนั้นอย่างมีสติ พิจารณาอาหารที่เหมาะสมต่อระบบการทำงานของร่างกาย การเอาใจใส่ในเรื่องสุขภาพของพระสงฆ์พระพุทธเจ้าทรงเล็งเห็นความสำคัญอย่างยิ่ง การอนุญาตหรือการงดเว้นในเรื่องของอาหารและเครื่องดื่มล้วนมีเหตุผลอยู่ข้อเดียว คือ ต้องการให้สุขภาพของพระสงฆ์แข็งแรงทั้ง

กายและใจ เหมาะสำหรับการปฏิบัติธรรม ขณะเดียวกันการเอาใจใส่ในเรื่องสุขภาพกายและสุขภาพใจดังที่กล่าวมาแล้ว หากผู้คนทุกวัยจะหันมาใส่ใจสุขภาพตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาก็เห็นจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง

ผู้สูงอายุ ซึ่งนับว่าเป็นช่วงวัยที่เปราะบางทางด้านร่างกายที่เห็นได้ชัด ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในลักษณะเสื่อมถอยของสรีระร่างกายส่งผลให้เกิดโรคต่าง ๆ มากมาย เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ เป็นต้น ด้านจิตใจก็เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายก่อให้เกิดความรู้สึกเครียด แม้แต่ด้านสังคมก็เปลี่ยนแปลงไป คือขาดความมั่นใจในการอยู่ร่วมกับคนอื่น ไม่กล้าคิด กล้าทำเหมือนตอนยังหนุ่มสาว (จิราพร เกศพิชญวัฒนาและคณะ, 2561) ปัญหาต่าง ๆ ที่กล่าวมาทำให้การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเต็มไปด้วยปัญหาและอุปสรรค ดังนั้น การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุจึงต้องคำนึงถึงคำแนะนำของหมอหรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพดังนี้ 1) ด้านร่างกาย ได้แก่ โภชนาการที่เหมาะสม การออกกำลังกาย การนอนหลับที่เพียงพอ การตรวจร่างกายประจำปี เป็นต้น (ชญาพร คงเพชร, 2564) 2) ด้านจิตใจ จักการกับความเครียด ด้วยการให้คำปรึกษาแก่ผู้สูงอายุ (กรมส่งเสริมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2558) และ 3) ด้านสังคม การจัดการสภาพแวดล้อมทางกายภาพให้ปลอดภัยและการจัดการสภาพแวดล้อมทางด้านบุคคลให้อยู่อย่างญาติมิตร (นันทวุฒิ จำปางาม, 2562) นอกจากนี้ การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในสังคมไทยยุคปัจจุบัน ยังมีแนวคิดแบบบูรณาการด้วยการส่งเสริมสุขภาพแนวพุทธ ๆ มาใช้เป็นคู่มือในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุให้มีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น กล่าวถึงการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักคำสอนที่ปรากฏอยู่ในพระวินัยปิฎกว่าด้วยเรื่อง น้ำปานะ อาจเป็นทางเลือกที่สอดคล้องกับสถานการณ์การรักษาสุขภาพรูปแบบใหม่ของผู้สูงอายุในยุคปัจจุบันที่กำลังให้ความสำคัญกับสมุนไพรในการรักษาโรค การทานผักแทนเนื้อสัตว์ และการดื่มน้ำผลไม้แทนอาหารบางมื้อ ดังนั้น การศึกษาหลักคำสอนเรื่องน้ำปานะที่ปรากฏอยู่ในพระวินัยปิฎก พร้อมนำไปปฏิบัติอยู่เป็นประจำอย่างน้อย ๆ ก็เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันโรคที่เกิดจากอาหารสมุทรฐานได้ในอนาคต

จากความเป็นมาและความสำคัญของปัญหาในข้างต้น จึงได้นำเสนอเกี่ยวกับบทความวิชาการ เรื่อง น้ำปานะกับการบริโภคเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยผู้เขียนได้รวบรวมคัดสรรเรื่องน้ำปานะกับการบริโภคเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ และนำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับบทเรียนการยกระดับองค์ความรู้ ประกอบด้วย หลักน้ำปานะที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ความเปลี่ยนแปลงในช่วงวัยของผู้สูงอายุ และการประยุกต์ใช้หลักน้ำปานะในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ เพื่อปรับใช้ในการดูแลสุขภาพให้แข็งแรง สมดุล และสงบในชีวิตประจำวัน รวมทั้งการใช้เป็นกิจกรรมเชิงสุขภาพได้

หลักน้ำปานะที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

ความเป็นมาของน้ำปานะในพระพุทธศาสนา ปรากฏอยู่ในพระวินัยปิฎก เรื่อง “เกณียขุฎิวัตถุ” ใจความว่า เกณียขุฎิ ได้สังเกตเห็นนักบวชนิกายอื่น เช่น ฤๅษีฉันอาหารครั้งเดียว และไม่ฉันอาหารในยามราตรี แต่มีการฉันน้ำบางอย่างเพื่อประทังความหิว จึงคิดเห็นว่า พระพุทธเจ้าและสาวกที่ตนเองศรัทธานั้นเดิมทีก็ฉันมื้อเดียว ไม่ฉันอาหารในยามราตรี ทำอย่างไรจึงจะให้พวกท่านเหล่านั้นได้มีน้ำดื่มอย่างพวกฤๅษีบ้าง จึงได้เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า และพระสาวกได้ถวายน้ำปานะจำนวนมากมาย เป็นเหตุให้พระพุทธเจ้าทรงชี้แจงกับเกณียขุฎิว่า น้ำปานะชนิดใดควรแก่การถวายภิกษุ น้ำปานะแบบใดไม่ควรถวายภิกษุ ในเวลาถัดมาทรงชี้แจงกับพระสงฆ์ในเรื่องผลไม้ที่คั้นเป็นน้ำปานะได้ พร้อมบัญญัติไว้ดังนี้ 1) น้ำมะม่วง 2) น้ำหว่า 3) น้ำกล้วยมีเมล็ด 4) น้ำกล้วยไม่มีเมล็ด 5) น้ำมะขาง 6) น้ำลูกจันทน์หรือองุ่น 7) น้ำเหง้าบัว 8) น้ำมะปรางหรือลิ้นจี่ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ชุดที่สองปรากฏอยู่ในพระสุตตันตปิฎก คัมภีร์มหานิเทศ ทรงอนุญาตน้ำอัฐฐาน 8 อย่าง ได้แก่ 1) น้ำสระคร้อ 2) น้ำผลเล็บเหยี่ยว 3) น้ำพุทรา 4) น้ำเปรียง 5) น้ำผสมน้ำมัน 6) น้ำข้าวยา 7) น้ำนม 8) น้ำรส (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2551) ส่วนที่เพิ่มเติมชุดสองนี้ ผลไม้ที่นำมาคั้นนั้นดูแตกต่าง ในมุมของผู้เขียนสันนิษฐานว่าเป็นผลไม้ประจำวันหาได้ง่าย จึงอนุญาตต่างจากชุดแรก ดังที่กล่าว และสิ่งที่เพิ่มเติมนอกจากผลไม้ ก็จะมีในส่วน



ของ น้ำเปรียง น้ำผสมน้ำมัน น้ำข้าวยาคุ น้ำนม น้ำรัส หมายถึง น้ำที่คั้นจากผัก วิธีทำน้ำปานะชุดที่ 2 ก็จะต่างออกไปต้องผ่านกรรมวิธีการปรุง เหตุที่ทรงบัญญัติเพิ่มเติม เช่น นม น้ำมันเนย น้ำอ้อย นั้นในมุมมองของผู้เขียนสันนิษฐานว่า เนื่องจากผลไม้ที่นำมาคั้นนั้นให้คุณค่าทางโภชนาการต่อร่างกายได้ไม่มากนัก จึงอนุญาตนมเพิ่มเติมอีก และอีกประเด็นน่าจะสันนิษฐานได้ว่าการอนุญาตน้ำปานะ 8 อย่างชุด 2 ก็คือ ท้องถิ่นนี้มีการบริโภคนม น้ำมันเนยอยู่เป็นประจำ หาได้ง่าย

น้ำปานะ ตรงกับภาษาบาลีว่า น้ำอัฐฐาน หมายถึงเครื่องดื่มที่คั้นจากลูกไม้หรือน้ำคั้นผลไม้จัดเป็นยามกาลิก คือ ของที่รับประทานไว้แล้วฉันได้วันหนึ่งกับคืนหนึ่งหรือฉันได้ทั้งวันทั้งคืนก่อนรุ่งอรุณ ทั้งนี้ผลไม้ต่าง ๆ ที่นำมานั้นจะต้องเป็นผลไม้ที่มีขนาดเล็ก (พินิจ ลาภธนานนท์, 2557) นอกจากผลไม้แล้วพระพุทธเจ้ายังทรงอนุญาตส่วนของใบ และดอก สามารถทำเป็นน้ำปานะฉันได้ ส่วนผลไม้ที่พระพุทธเจ้าทรงห้ามนั้น เรียกว่า มหาผล ผลไม้ขนาดใหญ่ 9 ชนิด ได้แก่ ขนุน เป็นต้น ส่วนใบพระพุทธเจ้าทรงอนุญาตทุกชนิดยกเว้นผักดอง ส่วนดอกอนุญาตทุกชนิดยกเว้นดอกมะขาง และยังเพิ่มเติมทั้งทำน้ำอ้อยเอาไว้ด้วย (สมบุรณ์ จารุณะ, 2568)

วิธีทำน้ำปานะที่ท่านแนะไว้ คือ ถ้าผลยงดิบ ก็ผ่าผนหันใส่น้ำ ให้สุกด้วยแดด ถ้าสุกแล้ว ก็ปอกหรือคว้านเอาผ้าห่อ บิดให้ตึงอัดเนื้อผลไม้ให้คายน้ำออกจากผ้า เติมน้ำลงให้พอดี (จะไม่เติมน้ำก็ได้ เว้นแต่ผลมะขางซึ่งท่านระบุว่าต้องเจือน้ำจึงควร) แล้วผสมน้ำตาลและเกลือลงไปพอให้ได้รสดี นอกจากนี้ ในระหว่างทำหรือก่อนจะทำควรศึกษาทำความเข้าใจให้ละเอียด เพื่อจะได้ตรงตามพระวินัย ข้อควรทราบนั้นมี ดังนี้ 1) ปานะนี้ให้ใช้ของสด ห้ามมิให้ต้มด้วยไฟ ให้เป็นของเย็นหรือสุกด้วยแดด ในบาลีไม่ได้ห้ามน้ำสุก แม้สุกก็ไม่น่ารังเกียจ 2) ต้องเป็นของที่อุปสัมบันทำ จึงควรฉันในเวลากาล (ถ้าภิกษุทำ ถือว่าเป็นเหมือนยามกาลิก เพราะรับประทานทั้งผล) 3) ของประกอบเช่น น้ำตาล เกลือ ไม่ให้เอาของที่รับประทานค้างคืนเอาไว้มากใช้ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2561)

ประโยชน์ของการดื่มปานะ ในส่วนของพระสงฆ์น่าจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง เพราะน้ำปานะมีส่วนช่วยรักษาระบบทำงานของกระเพาะอาหารไม่ให้หยุดชะงักมากนักในยามจำศีล ช่วยประทังความหิวเนื่องจากพระสงฆ์ไม่สามารถฉันอาหารหยาบจำพวกข้าวได้

ปัจจุบัน หากจะกล่าวถึงน้ำปานะ หรือเครื่องดื่มของพระสงฆ์ในสังคมไทย มีทั้งในรูปแบบของการบรรจุภัณฑ์และการคั้นสด ๆ ซึ่งน้ำปานะหลากหลายชนิดที่คั้นจากผลไม้ก็นั้นก็ต้องปรับเปลี่ยนไปตามกาลเวลาและสภาพพื้นที่ที่เอื้อต่อผลไม้ที่เก็บเกี่ยวได้ง่าย การรับประทานน้ำปานะจากญาติโยม พระสงฆ์จะต้องพิจารณาถึงความเหมาะสม หากในเวลาปกติหมายถึงก่อนเพลพระสงฆ์สามารถรับประทานน้ำปานะได้เกือบทุกประเภท เว้นไว้แต่น้ำปานะที่ผสมแอลกอฮอล์ ส่วนเมื่อล่วงเวลาเพลไปแล้วการรับประทานน้ำปานะก็ให้ยึดหลักพุทธานุญาตดังที่ปรากฏไว้ในพระไตรปิฎกก็ดูเหมาะสมถูกต้อง ส่วนน้ำปานะประเภทนม หากกล่าวตามพระวินัยปิฎกเมื่อล่วงยามวิกาลพระสงฆ์ไม่สามารถฉันได้ แต่หากกล่าวตามพระสูตรตันตปิฎก ในคัมภีร์มหานิทเทสทรงบัญญัติว่าฉันได้ ประเด็นการฉันน้ำปานะประเภทนมหลังยามวิกาล ในทัศนะผู้เขียนมองว่าชาวพุทธในสังคมไทยมองเรื่องนี้แบบอนุโลม คือ มองว่าเครื่องดื่มประเภทนมมีคุณค่าทางโภชนาการสูงต่อพระสงฆ์

กล่าวโดยสรุป น้ำปานะเมื่อครั้งพุทธกาล พระพุทธเจ้ามีพุทธานุญาตก็เพื่อประสงค์จะให้พระสงฆ์สาวกไว้ฉันในยามวิกาล เพื่อประทังความหิว คลายทุกข์ทางกายอันจะเป็นปัจจัยที่เอื้อต่อการประพฤติปฏิบัติธรรม น้ำปานะหากจะกล่าวถึงความสัมพันธ์กับคำสอนอื่น ๆ ก็เห็นจะสัมพันธ์กับเภสัชในทางพระพุทธศาสนาด้วย เพราะในน้ำปานะบางอย่างที่คั้นจากผลไม้บางชนิดมีสรรพคุณช่วยในการรักษาโรคได้ เช่น รสเปรี้ยวของน้ำมะม่วงช่วยแก้อาการท้องผูก เป็นต้น

ความเปลี่ยนแปลงในช่วงวัยของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุ คือบุคคลที่มีตั้งแต่ 60 ขึ้นไป มีการแบ่งเกณฑ์ผู้สูงอายุตามสภาพของการมีอายุเพิ่มขึ้นในลักษณะของการแบ่งช่วงอายุของประเทศไทย ดังนี้ 1) ผู้สูงอายุ (Elderly) คือ อายุระหว่าง 60 - 69 ปี 2) คนชรา (Old) คือ อายุระหว่าง 70 - 79 ปี และ 3) คนชรามาก (Very Old) คือ อายุตั้งแต่ 80 ปีขึ้นไป (กรมส่งเสริมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2558) คำนิยามของผู้สูงอายุในสังคมไทย เป็นบุคคลอาวุโสที่ได้รับความเคารพนับถือจากลูกหลาน ผู้สูงอายุโดยบทบาทหน้าที่ก็ช่วยแนะนำสั่งสอนให้ลูกหลานให้เป็นคนดี ในบริบททางสังคม ผู้สูงอายุถึงว่ามีบทบาทสำคัญในฐานะทรัพยากรมนุษย์ที่ร่วมสร้างประเทศชาติให้มีความเจริญรุ่งเรืองนับตั้งแต่อดีตเป็นต้นมา

การกำหนดกฎเกณฑ์ในการพิจารณาถึงสภาพของผู้สูงอายุ มีลักษณะแตกต่างกัน ดังนี้ 1) การสูงอายุตามวัย เป็นการพิจารณาการสูงอายุจากปีปฏิทินที่เกิด จึงทำให้สามารถจำแนกได้ทันทีว่าอายุมากน้อยเท่าใด 2) การสูงอายุตามสภาพร่างกาย เป็นการพิจารณาการสูงอายุจากสรีระร่างกายที่เปลี่ยนไป เนื่องจากการเสื่อมโทรมตามอายุ ซึ่งมีผลต่อประสิทธิภาพการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ที่ลดลง จึงทำให้เกิดการจำแนกสูงอายุนั้นมีความแตกต่างของแต่ละบุคคล 3) การสูงอายุตามสภาพจิตใจ จากการเปลี่ยนแปลงไปของการทำงานในด้านกระบวนการคิด การรับรู้ ความจำ บุคลิกภาพ และเชาวน์ปัญญา เมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น และ 4) การสูงอายุตามสภาพสังคม การเปลี่ยนแปลงไปของบทบาทหน้าที่ทางสังคมทั้งความเป็นตัวตน บทบาทหน้าที่ต่อสังคม รวมทั้งความคาดหวังของสังคมต่อบุคคลนั้นเมื่อบุคคลนั้นมีอายุเพิ่มมากขึ้น (วิศิศา อินทรแสน, 2562) ในทัศนะของพระพุทธศาสนา คำว่า ผู้สูงอายุ มาจากภาษาบาลีว่า ชรา หมายถึงความแก่ด้วยอายุ ชำรุดทรุดโทรม มีกระบวนการเปลี่ยนแปลงตามลักษณะของธรรมชาติ (วิชัย อัยรา, 2564)

จากที่กล่าวมาข้างต้น ผู้สูงอายุ จึงหมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป มีลักษณะทางกายภาพเสื่อมถอยไปตามสภาพของแต่ละคนต่างกัน บทบาทหน้าที่ของผู้สูงอายุ ในฐานะผู้อาวุโสของครอบครัวมีหน้าที่แนะนำสั่งสอนให้ลูกหลานเป็นคนดี ในฐานะทางสังคม ผู้สูงอายุมีบทบาทสำคัญที่ช่วยพัฒนาประเทศให้เจริญรุ่งเรืองนับแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

ความเปลี่ยนแปลงในช่วงวัยของผู้สูงอายุอาจแยกออกเป็นแต่ละประเด็น ดังนี้ 1) ความเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย เช่น ผมหงอก ผิวหนังปรากฏรอยย่น กระดูกเสื่อม 2) ความเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ ผู้สูงอายุมีความวิตกกังวลต้องพึ่งลูกหลาน กลัวลูกถูกทอดทิ้ง และ 3) ความเปลี่ยนแปลงทางสังคม การเกษียณอายุ (สุภาภรณ์ สุดหนองบัว, 2565) จากความเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุข้างต้น จึงนำไปสู่สภาพปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินชีวิตในแต่ละด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ร่างกายจะเข้าสู่สภาวะเสื่อมสั่นเสถียรที่จะเกิดโรคได้ง่าย โดยเฉพาะระบบทางเดินอาหาร การย่อยอาหาร ความอยากอาหารลดลง เพราะประสาทรับกลิ่นและรับรสมีความสามารถในการสัมผัสลดลง รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงของของฟันและเหงือก ทำให้ประทานอาหารได้ลำบาก ต้องเลือกลักษณะอาหารมากขึ้น ด้านจิตใจ เมื่อร่างกายไม่แข็งแรงก็ส่งผลกระทบต่อจิตใจทำให้รู้สึกหดหู่ และด้านสังคม ไม่กล้าที่จะเข้าสังคมเพราะเงินอายุที่ร่างกายตนเองเริ่มเสื่อมและบางรายก็เป็นโรคอ้วนจนขาดความมั่นใจ

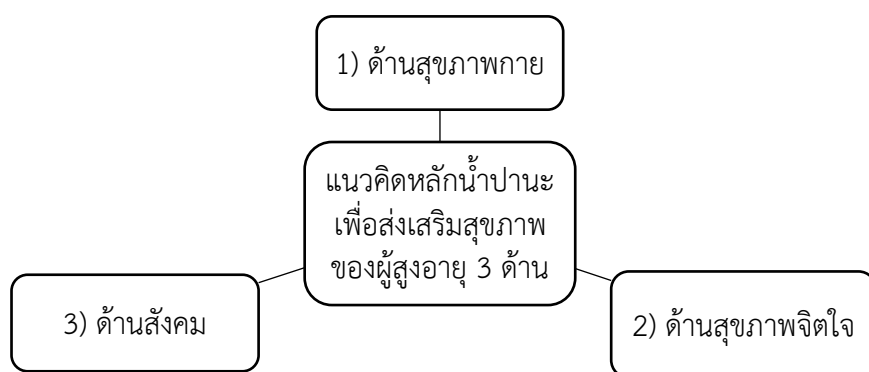
ดังนั้น การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุให้กลับมาแข็งแรง ร่าเริง แจ่มใสได้อีกครั้ง ย่อมเป็นเรื่องที่ทุกฝ่ายต้องช่วยกัน และดังที่ทางภาครัฐโดยเฉพาะกรมสุขภาพ กรมอนามัย ก็ได้วางนโยบาย กำหนดแผนยุทธศาสตร์ต่าง ๆ มุ่งพัฒนาด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม ให้สอดคล้องกับความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุให้เกิดประสิทธิภาพมากที่สุด ขณะเดียวกันผู้สูงอายุในสังคมไทยส่วนหนึ่งก็สามารถเสริมสร้างสุขภาพที่ดีของตนเองได้ ในฐานะที่เป็นชาวพุทธซึ่งยึดหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาอยู่แล้ว การรักษาสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหันมาดื่มน้ำปานะตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา จะมีส่วนสำคัญที่จะช่วยเสริมสร้างสภาวะทางร่างกายของผู้สูงอายุให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมกับการดำเนินชีวิต ทำให้มีเวลาอยู่ดูแลลูกหลานเติบโตเป็นคนดีของสังคมได้อย่างมีความสุข



กล่าวโดยสรุป ผู้สูงอายุกับการเปลี่ยนเมื่อถึงอายุ 60 ปี ขึ้นไป ย่อมต้องประสบกับความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม และมองสิ่งเหล่านี้ว่าเป็นปัญหาและอุปสรรคในชีวิต แต่ถ้าหากย้อนคิดในทางกลับกัน การมีชีวิตอยู่ถึงวัยผู้สูงอายุนี้นี้ ก็ต้องภาคภูมิใจที่ต่อสู้และยืนระยะมาได้ การก้าวล่วงที่ผ่านมาย่อมทำให้ความคิดและจิตใจเข้มแข็ง ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ได้ร่ำเรียนมาจะเป็นเครื่องมือสำคัญที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีสามารถฝ่าฟันปัญหาและอุปสรรคในชีวิตไปได้

การประยุกต์ใช้หลักน้ำปานะเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

การส่งเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุด้านร่างกาย ก็จะต้องเลือกให้สอดคล้องกับความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดการปฏิบัติได้จริง บทความนี้ ทางผู้เขียนมองว่าผู้สูงอายุในสังคมไทยส่วนใหญ่นับถือพระพุทธศาสนา จึงเป็นทางเลือกที่ดีหากจะนำเอาหลักน้ำปานะมาส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ให้เกิดการคลี่คลายปัญหาด้านสุขภาพร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคมของผู้สูงอายุได้ต่อไป และจากที่กล่าวมาผู้เขียนขอเสนอแนวคิดการประยุกต์ใช้หลักน้ำปานะเพื่อการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ดังภาพที่ 1 ดังนี้



ภาพที่ 1 แสดงกรอบแนวคิดการประยุกต์ใช้หลักน้ำปานะเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ 3 ด้าน

จากภาพที่ 1 อธิบายได้ ดังนี้ 1) การประยุกต์ใช้หลักน้ำปานะเพื่อส่งเสริมด้านสุขภาพกาย ด้วยวิธีการก็คือ การทานข้าวครั้งเดียว หรือ ทานข้าวสองมื้อต่อวัน งดทานข้าวเย็นดื่มผลไม้แทน วิธีการดูแลสุขภาพแบบนี้ในครั้งพุทธกาลพระพุทธเจ้าได้ศึกษาและปฏิบัติตามแล้ว และดูเหมือนว่าจะได้ผลดี ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราฉันอาหารมื้อเดียว เมื่อฉันอาหารมื้อเดียว ย่อมรู้สึกว่าคุณภาพมีโรคพาน้อย กระปรี้กระเปร่า มีพลานามัยสมบูรณ์ อยู่สำราญ” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) จะเห็นได้ว่า การฉันมื้อเดียวตามแนวทางของพระพุทธเจ้า นั้นสามารถประยุกต์ใช้กับผู้สูงอายุได้ คือทานอาหารในแง่ของปริมาณให้น้อยแต่เน้นคุณภาพ เลือกทานอาหารที่เหมาะสมต่อร่างกายให้เพียงพอต่อความต้องการในแต่ละวัน ตกเย็นอาจจะเสริมด้วยทานน้ำผลไม้ ด้วยการคั้นน้ำผลไม้ที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ซึ่งผู้เขียนมองว่า ผู้สูงอายุสามารถทำได้ด้วยตนเอง หรือน้อยก็ขอความช่วยเหลือจากลูกหลานได้ และคิดว่าน่าจะลองทำดู เพื่อว่าการทานข้าวเฉพาะระหว่างวัน ตกเย็นดื่มเฉพาะน้ำผลไม้ อาจมีส่วนช่วยให้ร่างกายสดชื่นไม่อึดอัด หรืออย่างน้อย ๆ ก็อาจจะช่วยในเรื่องการลดน้ำหนัก ข้อควรระวังแรก ๆ หากปฏิบัติแล้วส่งผลเชิงลบต่อร่างกายก็ลองปรับเป็นนมก่อน 2) การประยุกต์ใช้หลักน้ำปานะเพื่อส่งเสริมด้านจิตใจของผู้สูงอายุ น้ำปานะ หรือเครื่องดื่มสมุนไพรสามารถมีบทบาทในการช่วยดูแลจิตใจผู้สูงอายุได้ โดยอาศัยคุณสมบัติทางสรรพคุณของสมุนไพรที่นำมาใช้ สมุนไพร เช่น บัวบก ใช้ในส่วนลำต้นและใบ วิธีการทำก็คือต้มหรือปั่นเอาเฉพาะน้ำมาดื่ม มีสรรพคุณช่วยคลายเครียด ลดอาการซึมเศร้า และบำรุงสมอง สอดคล้องกับ

ทัศนะทางพระพุทธศาสนาที่กล่าวว่า สมุนไพรที่มีรสหวาน มีสรรพคุณช่วยแก้อาการอ่อนเพลีย ชิง มีรสเผ็ดร้อน วิธีการทำก็ต้องนำขิงมาล้างให้สะอาดแล้วต้มเอาเฉพาะน้ำ มีสรรพคุณทางยา ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต บรรเทาอาการวิงเวียนศีรษะ และช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย (นภาพร กิตติศักดิ์ไพรัช, 2564) อย่างไรก็ตาม การใช้น้ำปानะหรือเครื่องดื่มสมุนไพรควรอยู่บนพื้นฐานของการดูแลสุขภาพโดยรวม และหากผู้สูงอายุมีโรคประจำตัวหรือรับประทานยาชนิดอื่นอยู่ ควรปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสมุนไพรเพื่อความปลอดภัย และ

3) การประยุกต์ใช้หลักน้ำปานะเพื่อส่งเสริมด้านสังคมของผู้สูงอายุ การเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ หลายสิ่งหลายอย่างในชีวิตเปลี่ยนไป บทบาทอำนาจทางสังคมก็ค่อย ๆ ลดทอนลงไปเพราะต้องเกษียณอายุราชการ สำหรับการพลิกฟื้นบทบาททางสังคมของผู้สูงอายุดังที่กล่าวมา แม้จะกระทำได้ไม่เหมือนเคย แต่อย่างน้อย ๆ การชักชวนเพื่อนฝูงในวัยเดียวกันให้หันมาดูแลสุขภาพตนเองก็ถือว่าเป็นทางออกที่ดี น้ำปานะในทางพระพุทธศาสนาอาจจะเป็นสื่อกลางในการสร้างความสัมพันธ์ที่ยั่งยืนของผู้สูงอายุได้ นอกจากนี้ การแลกเปลี่ยนความรู้ด้านสุขภาพ ในการเลือกน้ำปานะ เช่น น้ำมะขามป้อม น้ำส้ม หรือน้ำสมุนไพรต่าง ๆ ผู้สูงอายุสามารถแลกเปลี่ยนความรู้เกี่ยวกับคุณค่าทางโภชนาการหรือสรรพคุณทางยา ซึ่งเป็นการแบ่งปันข้อมูลสุขภาพที่เป็นประโยชน์ต่อกัน เป็นการสร้างกิจกรรมร่วมกันภายในครอบครัวและชุมชน กิจกรรมต่าง ๆ เหล่านี้จะช่วยกระตุ้นสภาวะทางร่างกาย และจิตใจที่พร้อมจะอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข สอดคล้องกับ ประณีต จิตนนะ กล่าวว่า การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่ามีคุณค่าทางสังคม ได้ทำกิจกรรมคลายเครียดไม่ทำให้ท้อแท้สิ้นหวังเกิดอาการซึมเศร้า ต่างจากผู้สูงอายุที่ไม่มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม มักมีปัญหาทางด้านจิตใจ รู้สึกโดดเดี่ยว หดหู่ ซึมเศร้า และรู้สึกเป็นภาระต่อลูกหลาน (ประณีต จิตนนะ และคณะ, 2561)

ตารางที่ 1 สรุปการประยุกต์ใช้หลักน้ำปานะเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

สภาพปัญหาของผู้สูงอายุ	การประยุกต์ใช้หลักน้ำปานะ
1) ปัญหาด้านสุขภาพกาย เช่น การขับถ่าย ไร้อ้วน อาหารไม่ย่อย เป็นต้น	1) ดื่มน้ำปานะแทนอาหารมื้อเย็น 2) ดื่มน้ำปานะที่มีรสชาติขม เพื่อลดปริมาณน้ำตาลในเลือด 3) ดื่มน้ำปานะที่มีรสเปรี้ยวเพื่อช่วยในการขับถ่าย
2) ปัญหาด้านสุขภาพจิตใจ เช่น อาการอ่อนเพลีย ภาวะความเครียด ภาวะซึมเศร้า เป็นต้น	1) ดื่มน้ำปานะที่มีรสหวาน เช่น น้ำบัวบก มีสรรพคุณช่วยลดอาการซึมเศร้า 2) ดื่มน้ำปานะที่มีรสเผ็ดร้อน เช่น ชิง มีสรรพคุณช่วยให้เลือดไหลเวียนได้ดี
3. ปัญหาด้านสังคม เช่น ความรู้สึกโดดเดี่ยว บุคลิกภาพทางสังคม เป็นต้น	1) สร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน 2) เกิดการแลกเปลี่ยนองค์ความรู้เรื่องน้ำปานะ

สรุป

คำว่าน้ำปานะ ตรงกับภาษาบาลีว่า น้ำอัฐฐาน หมายถึง เครื่องดื่มสำหรับพระสงฆ์ ที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตไว้ มี 2 ชุด ชุดแรก เป็นผลไม้ 8 อย่าง ได้แก่ น้ำมะม่วง น้ำหว่า น้ำกล้วยมีเมล็ด น้ำกล้วยไม่มีเมล็ด น้ำมะพร้าว น้ำจันทน์หรือจันทน์ น้ำเหงาบัว น้ำมะพร้าวหรือลิ้นจี่ ดังปรากฏอยู่ในพระวินัยปิฎก คัมภีร์มหาวรรคและคัมภีร์จุลวรรค ชุดที่สอง ปรากฏอยู่ในพระสุตตันตปิฎก คัมภีร์มหานิทเทส ทรงเพิ่มเติมผลไม้บางอย่างที่หาได้จากท้องถิ่นไม่เหมือนกับผลไม้ที่ทรงอนุญาตไว้ครั้งก่อน นอกจากนี้ยังทรงอนุญาต น้ำนม น้ำมัน น้ำเบรียงเพิ่มเติมไว้ด้วย น้ำปานะตามหลักพระวินัยคือ ศีล 8 โดยศีล 8 มีขึ้นเพื่อให้ผู้ปฏิบัติละเว้นสิ่งต่าง ๆ กล่าวคือ มีจุดประสงค์เพื่อขัดเกลากิเลสของผู้ปฏิบัติ ซึ่งห้ามฉันอาหาร (ห้ามเคี้ยวอาหาร) หลังเที่ยงวันจนกว่าจะเช้าวันใหม่ เพื่อบรรเทาความหิวกระหาย และช่วยในการดับธาตุไฟที่เผาผลาญอาหารอยู่ภายในร่างกายให้สมดุล พร้อมสำหรับปฏิบัติกิจของสงฆ์ต่อไป จึงอนุญาตให้ฉันน้ำปานะได้ ซึ่งเป็นน้ำจากผลไม้และสมุนไพรธรรมชาติที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ในการนำมาประยุกต์ใช้น้ำปานะในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุกล่าวคือ ผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีระบบย่อยอาหารและ



การดูดซึมอาหารลดลง จึงควรได้รับอาหารและเครื่องดื่มที่ง่ายขึ้น ให้พลังงานและสารอาหารเหมาะสม ดังนั้นน้ำปานะสามารถนำมาปรับใช้ในการดูแลสุขภาพให้แข็งแรง สมดุล และสงบในชีวิตประจำวัน รวมทั้งการใช้เป็นกิจกรรมเชิงสุขภาพได้

เอกสารอ้างอิง

- กรมส่งเสริมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2558). คู่มือ “ความสุข 5 มิติสำหรับผู้สูงอายุ” (ฉบับปรับปรุง). นนทบุรี: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- _____. (2558). แนวทางการดูแลทางด้านสังคมจิตใจของผู้สูงอายุเพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพจิต (ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1). นนทบุรี: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- จิราพร เกศพิชญพัฒนาและคณะ. (2561). คู่มือเรียนรู้เข้าใจวัยสูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: บริษัทนิตยสารพิมพ์ จำกัด.
- ชญาพร คงเพชร. (2564). การเสริมสร้างสุขภาพเพื่อเป็นผู้สูงวัยสุขภาพดี. วารสารพยาบาล, 70(4), 44-51.
- นภาพร กิตติศักดิ์ไพรัช. (2564). วิเคราะห์การใช้ยาตามพืชมานุษยศาสตร์กับร่ายกายตามคัมภีร์แพทย์แผนไทย. วารสารวิจัยธรรมศึกษา, 4(1), 29-38.
- นันทวุฒิ จำปางาม. (2562). การจัดการอนามัยสิ่งแวดล้อม: สุขภาวะที่ดีในสังคมผู้สูงวัย. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซียฉบับวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, 13(2), 63-73.
- ประณีต จิตตนะ และคณะ. (2561). ความสัมพันธ์และอำนาจในการทำนายของการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ. วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้, 5(2), 119-131.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2551). พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์. (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพมหานคร: เอสอาร์พรีนติ้งแมสโปรดักส์.
- พินิจ ลาภอนันท์. (2557). โภชนปฏิบัติเพื่อสุขภาพพระสงฆ์. กรุงเทพมหานคร: บริษัทจรัสสินทวงส์การพิมพ์ จำกัด.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วรศรา อินทรแสน. (2562). การพัฒนารูปแบบสังคมผู้สูงอายุด้านความสุข ในยุคไทยแลนด์ 4.0. ใน วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาพัฒนศึกษา. มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- วิชัย อัยรา. (2564). แนวคิดพุทธปรัชญาในการดูแลผู้สูงอายุ. วารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 8(3), 90-100.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2561). พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์. (พิมพ์ครั้งที่ 31). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิกจำกัด.
- สมบุรณ์ จารุณะ. (2568). พัฒนาการนำปานะจากสมัยพุทธกาลถึงยุคปัจจุบัน. วารสารนวังคสัตถุศาสน์ปริทรรศน์, 3(1), 57-71.
- สุภาภรณ์ สุตหนองบัว. (2565). การดูแลผู้สูงอายุ : สถานการณ์และคุณภาพชีวิต. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย.