



การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก
จังหวัดสุราษฎร์ธานี



รัชฎาภรณ์ ลิมปนนทพงศ์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา

คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

พุทธศักราช 2568

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก
จังหวัดสุราษฎร์ธานี



รัชฎาภรณ์ ลิมปนนทพงศ์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา

คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

พุทธศักราช 2568

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Elderly Activities Application Based on Buddhadhamma at Sang Suk
School, Don Sak District, Surat Thani Province



RATCHADAPORN LIMPANUNTAPONG

A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS
FOR THE DEGREE OF MASTER OF ARTS
PROGRAM IN BUDDHIST STUDIES FOR DEVELOPMENT
FACULTY OF RELIGION AND PHILOSOPHY
MAHAMAKUT BUDDHIST UNIVERSITY

2025

COPYRIGHT OF MAHAMAKUT BUDDHIST UNIVERSITY

หัวข้อวิทยานิพนธ์	การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี
ชื่อนักศึกษา	รัชฎาภรณ์ ลิมปนนทพงศ์
ชื่อปริญญา	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชา	พุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา
ปีพุทธศักราช	2568
อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปณณพงศ์ วงศ์ณาศรี

คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

คณบดีคณะศาสนาและปรัชญา

(พระอุดมวิชัยเมธี, ดร.)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์:

ประธานกรรมการ

(พระราชสุทิวาภิรมย์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.)

อาจารย์ที่ปรึกษา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปณณพงศ์ วงศ์ณาศรี)

กรรมการ

(พระเมธีวชิราภรณ์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.)

กรรมการ

(พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร.)

กรรมการ

(พระครูนิติธรรมบัณฑิต, ดร.)

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บทคัดย่อ

หัวข้อวิทยานิพนธ์	การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี
ชื่อนักศึกษา	รัชฎาภรณ์ ลิมปนันทพงศ์
ชื่อปริญญา	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชา	พุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา
ปีพุทธศักราช	2568
อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปณณพงศ์ วงศ์ณาศรี

วิทยานิพนธ์นี้มีวัตถุประสงค์ ดังนี้ 1) เพื่อศึกษาแนวคิดในการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุ 2) เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี 3) เพื่อประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี การศึกษานี้ได้ดำเนินการวิจัยเชิงคุณภาพแบบเอกสาร ร่วมกับการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 15 รูป/คน

ผลการวิจัยพบว่า

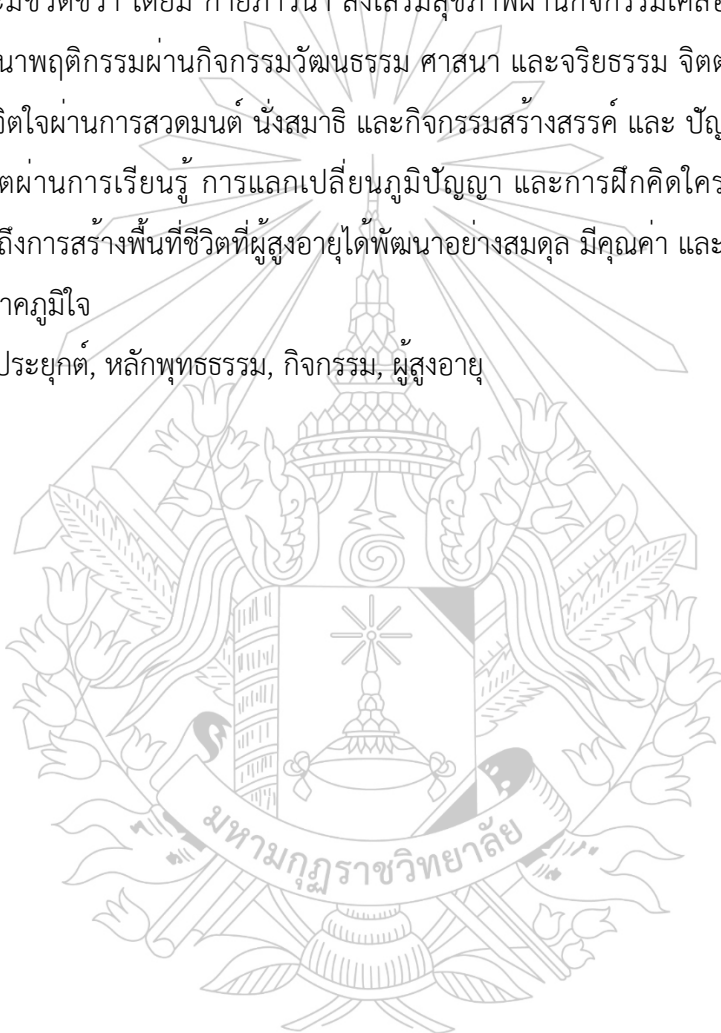
1) แนวคิดในการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี มิใช่เพียงการจัดโปรแกรมกิจกรรมให้ตรงกับความต้องการเท่านั้น แต่คือการวางรากฐานของการดูแลผู้สูงวัยอย่างเป็นระบบ ด้วยการยึด “คุณค่าของผู้สูงอายุ” เป็นศูนย์กลาง และใช้กิจกรรมเป็นเครื่องมือสร้างการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคมในระยะยาว เป็นแนวคิดที่ผสมผสานศาสตร์สมัยใหม่กับภูมิปัญญาท้องถิ่นและหลักธรรมทางศาสนาอย่างกลมกลืน จนสามารถยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้สูงขึ้นอย่างมีความหมาย มีพลัง และเปี่ยมด้วยศักดิ์ศรีอย่างแท้จริง

2) หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี เป็นแนวทางสำคัญที่ส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงวัย โดยเฉพาะการนำ "อริยสัจ 4" และ "มรรค 8" มาใช้เพื่อให้ผู้สูงอายุเข้าใจความจริงของชีวิต และดำเนินชีวิตด้วยสติและปัญญา พร้อมทั้งเสริมสร้างความเมตตา กรุณา ผ่าน "พรหมวิหาร 4" เพื่อส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีในชุมชน ขณะเดียวกัน "ไตรลักษณ์" ช่วยให้ผู้สูงอายุยอมรับการเปลี่ยนแปลงและ

ลดความทุกข์ทางใจ ส่วน "ภาวนา 4" เป็นแนวทางพัฒนาทั้งกาย ศีล จิต และปัญญาอย่างครบถ้วน ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพแข็งแรง มีจิตใจสงบ และใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย การบูรณาการหลักธรรมเหล่านี้ในกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การเจริญสติ การออกกำลังกาย และการเรียนรู้ตลอดชีวิต ช่วยเสริมสร้างคุณค่าของผู้สูงวัยอย่างแท้จริง

3) การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมโดยเฉพาะ “ภาวนา 4” ในกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี เป็นการบูรณาการธรรมะกับชีวิตประจำวันอย่างลึกซึ้งและมีชีวิตชีวา โดยมี ภาวนา ส่งเสริมสุขภาพผ่านกิจกรรมเคลื่อนไหวอย่างมีสติ ศีลภาวนา พัฒนาพฤติกรรมผ่านกิจกรรมวัฒนธรรม ศาสนา และจริยธรรม จิตตภาวนา เยียวยา และเสริมสร้างจิตใจผ่านการสวดมนต์ นั่งสมาธิ และกิจกรรมสร้างสรรค์ และ ปัญญาภาวนา เสริมความเข้าใจชีวิตผ่านการเรียนรู้ การแลกเปลี่ยนภูมิปัญญา และการฝึกคิดใคร่ครวญ กิจกรรมทั้งหมดสะท้อนถึงการสร้างพื้นที่ชีวิตที่ผู้สูงอายุได้พัฒนาอย่างสมดุล มีคุณค่า และดำรงอยู่ในสังคมอย่างสงบและภาคภูมิใจ

คำสำคัญ: การประยุกต์, หลักพุทธธรรม, กิจกรรม, ผู้สูงอายุ



ABSTRACT

Thesis Topic	Elderly Activities Application Based on Buddhadhamma at Sang Suk School, Don Sak District, Surat Thani Province
Student's Name	Ratchadaporn Limpanuntapong
Degree Sought	Master of Arts
Program	Buddhist Studies for Development
Anno Domini	2025
Advisor	Assistant Professor Punnapong Wongnasri

This research aims as follows: 1) To study the concepts of organizing activities for the elderly. 2) To study the appropriate Buddhist principles for organizing activities for the elderly at the School of Well-being in Don Sak District, Surat Thani Province. 3) To apply Buddhist principles in organizing activities for the elderly at the School of Well-being in Don Sak District, Surat Thani Province. This study was conducted using qualitative research through document analysis combined with in-depth interviews with 15 experts and practitioners, including both monastics and laypersons.

The results of research were found that:

1) The concept behind organizing activities for the elderly at the Happy School in Don Sak District, Surat Thani Province, goes beyond simply offering programs that match their interests. It is a structured approach to elderly care that centers on the intrinsic value of older adults and utilizes activities as a tool to foster long-term transformation physically, mentally, and socially. This concept harmoniously integrates modern knowledge, local wisdom, and Buddhist principles, ultimately enhancing the quality of life for the elderly in a meaningful, empowering, and dignified manner.

2) The Buddhist principles applied in organizing activities for the elderly at the Happy School serve as an essential approach to promoting holistic well-being. Notably, the incorporation of the Four Noble Truths and the Eightfold Path helps seniors understand the nature of life and encourages them to live with mindfulness and wisdom. The practice of Four Sublime States (Brahmavihara) loving-kindness, compassion, empathetic joy, and equanimity foster positive social relationships. Meanwhile, understanding the Three Characteristics of Existence supports acceptance of life's impermanence, easing mental distress. Most importantly, the Four-fold Development (Bhavana 4) physical, moral, mental, and intellectual cultivation guides elders toward strength, inner peace, and purposeful living. Integrating these teachings into activities such as mindfulness meditation, physical exercise, and life-long learning truly reinforces the sense of value and dignity in old age.

3) The application of Buddhist principles particularly Phavana 4 in elderly activities at the School of Well-being in Don Sak District represents a profound and vibrant integration of Dhamma into daily living. Kay Phavana promotes physical health through mindful movement, Sila-Phavana develops behavior through cultural, religious, and ethical engagement, Citta-Phavana nurtures inner peace through chanting, meditation, and creative expression, while Panya-Phavana cultivates life understanding through learning, sharing wisdom, and reflective thinking. Altogether, these activities create a meaningful "life space" in which elderly individuals grow in balance, dignity, and peace within their communities.

Keywords: Application, Buddhist principles, Activities, Elderly

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จเรียบร้อยลงได้ด้วยความช่วยเหลือจากผู้มีพระคุณหลายฝ่าย ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ พระราชสุทิวรชิรเมธี, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. คณบดีคณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ที่มีความเมตตากรุณาให้ความรู้ความเข้าใจตลอดจนคำปรึกษาต่าง ๆ

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปณณพงศ์ วงศ์ณาศรี อาจารย์ที่ปรึกษา ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำในการทำวิทยานิพนธ์ ฉบับนี้ อีกทั้งได้สละเวลาในการแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเมตตาแก่ผู้วิจัย ขอขอบพระคุณ พระครูปริยัติธำรงคุณ, ดร. รองศาสตราจารย์ ดร.เดชชาติ ตริทรัพย์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สันติ อุณจะนา ในฐานะที่ได้อนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย ได้ให้คำแนะนำอย่างดียิ่งในการจัดทำเครื่องมือวิจัย และการจัดทำวิทยานิพนธ์ ขอขอบคุณคณาจารย์ คณะศาสนาและปรัชญา สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา ทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้

ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมราชโคราชทุกท่าน ที่ให้ความอนุเคราะห์ดูแลช่วยเหลือในด้านเอกสารจัดทำวิทยานิพนธ์ ตลอดจนเพื่อนนิสิตสาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา ทุกคน ที่ให้กำลังใจรวมทั้งความห่วงใยที่มอบให้ผู้วิจัยตลอดมา ประโยชน์และคุณค่าอันพึงมีจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบความดีทั้งหมดนี้แด่ บิดามารดา เป็นต้น และอาจารย์ อันเป็นที่เคารพสูงสุด ที่ช่วยเหลือ และเป็นกำลังใจ ตลอดจนผู้มีพระคุณทุกท่าน ณ โอกาสนี้

รัชฎาภรณ์ ลิมปันทพงศ์

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อ.....	จ
ABSTRACT.....	ช
กิตติกรรมประกาศ	ณ
สารบัญ.....	ญ
สารบัญตาราง.....	ฉ
สารบัญรูปภาพ.....	ฐ
สารบัญคำย่อ.....	ท
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
1.2. คำถามในการวิจัย	3
1.3. วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
1.4. ขอบเขตของการวิจัย	4
1.5. วิธีดำเนินการวิจัย	5
1.6. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	9
1.7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
1.8. นิยามศัพท์เฉพาะ	14
1.9. กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	16
บทที่ 2 แนวคิดในการจัดกิจกรรมของผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก	
จังหวัดสุราษฎร์ธานี.....	20
2.1. แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ	20
2.2. แนวคิดเกี่ยวกับสภาพปัญหาของผู้สูงอายุ	39
2.3. แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมของผู้สูงอายุ	45
2.4 บริบทผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี	57
2.5 สรุป	61

บทที่ 3 หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข

อำเภอตอนล่าง จังหวัดสุราษฎร์ธานี	62
3.1. แนวคิดเกี่ยวกับหลักหลักพุทธธรรม.....	62
3.2. แนวคิดเกี่ยวกับหลักพุทธธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุ	75
3.3. หลักพุทธธรรมในพระไตรปิฎก	86
3.4. สรุป	101

บทที่ 4 การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข

อำเภอตอนล่าง จังหวัดสุราษฎร์ธานี	102
4.1. วิเคราะห์แนวคิดในการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุ	102
4.2. วิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุด้วยหลักภวนา 4....	109
4.3. การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุ.....	115
4.4 สรุป	125

บทที่ 5 สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....

5.1. สรุปผลการวิจัย	130
5.2. อภิปรายผล.....	140
5.3. ข้อเสนอแนะ.....	144
บรรณานุกรม	146
ภาคผนวก	153
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ.....	154
ภาคผนวก ข บุคลากร.....	156
ภาคผนวก ค หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ.....	158
ภาคผนวก ง หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย.....	162
ภาคผนวก จ แบบสัมภาษณ์ที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย.....	178
ภาคผนวก ฉ ผลการหาค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสัมภาษณ์.....	184
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	190

สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 4.1 แสดงเนื้อหาของการวิเคราะห์ข้อมูล และข้อมูลที่สอดคล้องน่าสนใจจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ	
.....	126



สารบัญรูปภาพ

หน้า

ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย.....	16
------------------------------------	----



สารบัญคำย่อ

ในวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ใช้อ้างอิงจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย การอ้างอิงระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังอักษรย่อชื่อคัมภีร์ให้ใช้อักษรย่อตัวพื้นปกติเช่นที่.ส.(ไทย) 9/276/98. หมายถึง ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค ภาษาไทย เล่ม 9 ข้อ 276 หน้า 98 ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2539

พระสูตรตันตปิฎก

ส.ส.	= สังยุตตนิกาย	สคาถวรรค
ขุ.อิติ.	= ขุททกนิกาย	อิติวุตตกะ
ขุ.สุ.	= ขุททกนิกาย	สูตรนินบาต
ที.ม.	= ทีฆนิกาย	มหาวรรค
ที.ม.	= ทีฆนิกาย	มหาวรรค
ที.ปา.	= ทีฆนิกาย	ปาฏิกวรรค
ขุ.ชา.	= ขุททกนิกาย	ชาดก
ขุ.จู.	= ขุททกนิกาย	จูฬนินทาส
อง.ติก.	= อังคุตตรนิกาย	ติกนินบาต
อง.ปญจก.	= องคุตตรนิกาย	ปัญจกนินบาต
อง.ทุก.	= ทีฆนิกาย	ทุกนินบาต

มหาวิทยาลัย

บทที่ 1

บทนำ

1.1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การเพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงอายุในทั่วโลก รวมถึงประเทศไทยเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้เกิดความท้าทายทางสังคมและสุขภาพในหลายด้าน ในสังคมไทยที่มีรากฐานทางวัฒนธรรมและศาสนาพุทธ การดูแลสุขภาพและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุถือเป็นเรื่องที่สำคัญอย่างยิ่ง โดยเฉพาะเมื่อประชากรผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วตามการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างประชากร (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2562 หน้า 67) ในการดูแลผู้สูงอายุไม่เพียงแต่การรักษาสุขภาพกายที่ดี แต่ยังต้องให้ความสำคัญกับสุขภาพจิตและจิตวิญญาณ ซึ่งเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญในการสร้างความสุขและคุณภาพชีวิตที่ดีในวัยชรา (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2563 หน้า 49) ประเทศไทยเป็นประเทศที่มีพุทธศาสนาเป็นศาสนาหลัก และหลักพุทธธรรมเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมและวิถีชีวิตของคนไทย การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดูแลสุขภาพจิตและจิตวิญญาณของผู้สูงอายุจึงเป็นแนวทางที่เหมาะสม หลักพุทธธรรมเน้นการพัฒนาจิตใจผ่านการฝึกฝนศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งสามารถนำมาใช้ในกิจกรรมต่างๆ เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ (สมานา มนัสสนันท์, 2562 หน้า 43) การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุไม่เพียงแต่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพกายภาพ แต่ยังรวมถึงสุขภาพจิตและจิตวิญญาณ ซึ่งเป็นปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตโดยรวม การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเป็นแนวทางหนึ่งที่สามารถส่งเสริมสุขภาพจิตและจิตวิญญาณของผู้สูงอายุได้

การนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุสามารถดำเนินการได้หลายรูปแบบ เช่น การฝึกสมาธิ การเจริญสติ การฟังธรรมเทศนา และการสันทนาธรรม การฝึกสมาธิและเจริญสติช่วยให้ผู้สูงอายุมีสติสัมปชัญญะและสามารถรับมือกับความเครียดและความทุกข์ในชีวิตได้ดีขึ้น การฟังธรรมเทศนาและการสันทนาธรรมเป็นโอกาสที่ผู้สูงอายุสามารถเสริมสร้างความรู้ทางธรรมะและนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันเพื่อให้เกิดความสงบและความสุขทางจิตใจ (วรพงศ์ ปัญญาสุข, 2561 หน้า 33) การศึกษาหลายชิ้นพบว่า การปฏิบัติธรรมมีผลเชิงบวกต่อสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ การฝึกสมาธิและเจริญสติสามารถลดความเครียด ปรับปรุงการนอนหลับ

และเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิต ผู้สูงอายุที่มีการปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอมีแนวโน้มที่จะมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้นและสามารถรับมือกับความเครียดและความท้าทายในชีวิตได้ดีกว่า การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุมีความสำคัญอย่างยิ่งในสังคมไทย เนื่องจากเป็นวิธีการที่สามารถเข้าถึงผู้สูงอายุและตอบสนองความต้องการทางจิตวิญญาณของพวกเขาได้ การดูแลสุขภาพจิตและจิตวิญญาณเป็นส่วนสำคัญของการดูแลสุขภาพองค์รวมที่ช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีและสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความหมาย (สุนนา มนัสสนันท์, 2562 หน้า 76) นอกจากนี้ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ใช้หลักพุทธธรรมยังส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัวและชุมชน การรวมกลุ่มในการปฏิบัติธรรมและการสันทนาธรรมช่วยสร้างความเชื่อมโยงทางสังคมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน ซึ่งเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญในการลดความรู้สึกโดดเดี่ยวและการตัดขาดจากสังคม (สันติภาพ อินทรสกุล, 2563 หน้า 14)

ปัญหาการใช้หลักภavana 4 ในการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี การนำหลักภavana 4 ซึ่งประกอบด้วย กายภavana (การพัฒนาทางกาย), คีลภavana (การพัฒนาศีลธรรม), จิตตภavana (การพัฒนาจิตใจ), และปัญญาภavana (การพัฒนาปัญญา) มาใช้ในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุที่โรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี อาจเผชิญกับปัญหาหลายประการ ดังนี้ การปรับกิจกรรมให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ การจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับหลักภavana 4 จำเป็นต้องปรับให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ ซึ่งอาจมีข้อจำกัดด้านสุขภาพ ทำให้การออกแบบกิจกรรมต้องคำนึงถึงความปลอดภัยและความสามารถของผู้เข้าร่วม การขาดแคลนบุคลากรที่มีความรู้ความเข้าใจในหลักภavana 4 การดำเนินกิจกรรมตามหลักภavana 4 ต้องการผู้ที่มีความรู้และความเข้าใจในหลักธรรมดังกล่าว เพื่อสามารถถ่ายทอดและนำกิจกรรมได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ การสนับสนุนจากครอบครัว และชุมชน การนำหลักภavana 4 มาใช้ในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ ต้องการการสนับสนุนจากครอบครัวและชุมชน เพื่อให้ผู้สูงอายุมีโอกาสเข้าร่วมและได้รับประโยชน์สูงสุดจากกิจกรรม การประเมินผลและปรับปรุงกิจกรรม: การขาดระบบการประเมินผลที่มีประสิทธิภาพ อาจทำให้ไม่สามารถทราบได้ว่ากิจกรรมที่จัดขึ้นตามหลักภavana 4 มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างไร และควรปรับปรุงในด้านใดบ้าง การแก้ไขปัญหาเหล่านี้ต้องการการฝึกอบรมบุคลากรให้มีความรู้ความเข้าใจในหลักภavana 4 การออกแบบกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ การสร้างความร่วมมือกับครอบครัวและชุมชน และ

การพัฒนาระบบการประเมินผลที่มีประสิทธิภาพ เพื่อให้การนำหลักภavana 4 มาใช้ในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ (สันติภาพ อินทรสกุล, 2563 หน้า 78)

การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุมีศักยภาพในการเสริมสร้างสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ อย่างไรก็ตามปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่กล่าวมาเป็นเรื่องที่ต้องพิจารณาและแก้ไขเพื่อให้การดำเนินกิจกรรมดังกล่าวเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและประสบความสำเร็จ การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุเป็นแนวทางที่มีประโยชน์ในการเสริมสร้างสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ หลักพุทธธรรมซึ่งเน้นการฝึกฝนศีล สมาธิ และปัญญาสามารถนำมาใช้ในกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การฝึกสมาธิ การเจริญสติ การฟังธรรมเทศนา และการสันทนาธรรม กิจกรรมเหล่านี้ช่วยให้ผู้สูงอายุมีสติสัมปชัญญะ ลดความเครียด เพิ่มความพึงพอใจในชีวิต และเสริมสร้างความสงบทางจิตใจ การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมยังช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมและความเชื่อมโยงกับครอบครัวและชุมชน โดยการมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ใช้หลักพุทธธรรมทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนและลดความรู้สึกโดดเดี่ยว การสนับสนุนจากครอบครัวและชุมชนเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้ผู้สูงอายุมีความตั้งใจและความสามารถในการปฏิบัติธรรมและเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ อย่างไรก็ตาม จากปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยได้ศึกษาการประยุกต์ใช้หลักภavana 4 ยังไม่สามารถดำเนินไปอย่างเต็มประสิทธิภาพในบริบทของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี งานวิจัยนี้จึงมีเป้าหมายเพื่อศึกษาปัญหา และอุปสรรคในการใช้หลักพุทธธรรม โดยเฉพาะหลักภavana 4 ในการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุ ตลอดจนเสนอแนวทางในการพัฒนา และส่งเสริมกิจกรรมดังกล่าวให้สามารถสนับสนุนสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้อย่างยั่งยืนและมีประสิทธิภาพ

1.2. คำถามในการวิจัย

1.2.1 แนวคิดในการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุมีอะไรบ้าง

1.2.2 หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานีเป็นอย่างไร

1.2.3 ประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี เหมาะสมหรือไม่ และควรจะประยุกต์อย่างไร

1.3. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 1.3.1 เพื่อศึกษาแนวคิดในการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุ
- 1.3.2 เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี
- 1.3.3 เพื่อประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี

1.4. ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้ทำการวิจัยได้กำหนดขอบเขตของการวิจัยไว้ดังนี้

1.4.1 ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี” ได้ศึกษาเนื้อหาจากพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา หรือ เอกสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาการวิจัยที่มีผลต่อการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุ พร้อมทั้งค้นคว้าเอกสาร งานวิชาการ วารสาร เว็บไซต์ ดุษฎีนิพนธ์ บทความและงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยนี้ที่เป็นหลักฐานทางวิชาการ เพื่อเป็นการยืนยันองค์ความรู้ที่สามารถนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี ดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ
2. แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมของผู้สูงอายุ
3. แนวคิดเกี่ยวกับหลักหลักพุทธธรรม
4. แนวคิดเกี่ยวกับหลักหลักพุทธธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุ
5. บริบทผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.4.2. ขอบเขตด้านเอกสาร

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยศึกษาหลักธรรมจากพระไตรปิฎก รวมถึงแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุ จากหนังสือ ตำรา สารนิพนธ์ วิทยานิพนธ์ ดุษฎีนิพนธ์ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง บทความทางวิชาการ ตำราคำอธิบายของนักการศาสนา

ผู้รู้ อาจารย์ นิตยสาร รวมทั้งสื่อออนไลน์ ที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับหัวข้อที่ทำการวิจัยศึกษาค้นคว้า และรวบรวมข้อมูลจากแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี

1.4.3. ขอบเขตด้านผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบเจาะจง จากผู้มีส่วนสำคัญต่อผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี ประกอบด้วย เจ้าอาวาสวัดดอนสัก ผู้อำนวยการ นายกเทศบาลเมืองดอนสัก นักวิชาการ ผู้สูงอายุในโรงเรียน จำนวน 15 รูป/คน

1.4.4. ขอบเขตด้านประชากร

ได้แก่ ผู้อำนวยการ นายกเทศบาลเมืองดอนสัก นักวิชาการ ผู้สูงอายุในโรงเรียน และผู้ที่มีส่วนสำคัญกับผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี

1.4.5. ขอบเขตด้านพื้นที่

ได้แก่ โรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี

1.4.6. ขอบเขตด้านระยะเวลา

ตั้งแต่ สิงหาคม พ.ศ. 2567 ถึง เมษายน พ.ศ. 2568

1.5. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยฉบับนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยมีวิธีการ และขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล (สฤงค์ จันทวานิช, 2540, หน้า 131-144) ดังต่อไปนี้

1.5.1. การศึกษาทบทวนเอกสาร

ก. ชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่ พระไตรปิฎก เป็นการศึกษาการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุ

ข. ชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ได้แก่ แนวคิดเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุ หนังสือ เอกสาร บทความ งานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง

เกณฑ์การคัดเลือกเอกสารมาใช้ในการวิจัย (Scott, J., 1990, pp. 95-98) ผู้วิจัยกำหนดไว้ดังนี้

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

2) ความถูกต้องน่าเชื่อถือ (Credibility) หมายถึง ผู้วิจัยคัดเลือกเอกสารโดยการพิจารณาว่าเอกสารนั้นจะต้องไม่มีข้อมูลที่ผิดพลาด บิดเบือน หรือคลาดเคลื่อนไปจากความเป็นจริง ไม่ใช่พิจารณาที่เป็นการเขียนข้อเท็จจริงซึ่งผู้เขียนได้แสดงความเห็นของตนประกอบเข้าจนบิดเบือน

3) การเป็นตัวแทน (Representativeness) หมายถึง ผู้วิจัยคัดเลือกเอกสารนั้นว่าเป็นแบบฉบับที่แทนเอกสารประเภทเดียวกันได้หรือไม่ และข้อมูลในเอกสารที่นำมาวิเคราะห์นั้นจะต้องเป็นข้อมูลที่เป็นตัวแทนของประชากรได้ และผลที่เสนอในการวิจัยนั้นเป็นตัวแทนที่จะนำมาวิเคราะห์ต่อได้

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

1.5.2. เครื่องมือในการวิจัย

การสร้างเครื่องมือ และการตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เครื่องมือวิจัยตามระเบียบวิจัยเชิงคุณภาพด้วยแบบสัมภาษณ์เชิงลึก โดยมีขั้นตอนดังนี้

1) จัดทำแบบสัมภาษณ์ตามเนื้อหาที่ได้ศึกษา และนำข้อคำถามการสัมภาษณ์เชิงลึกที่ได้จัดทำไว้เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี ให้ผู้เชี่ยวชาญทางพระพุทธศาสนาหรือสาขาอื่นที่เกี่ยวข้องทำการประเมินคุณภาพ ตรวจสอบเนื้อหาข้อคำถาม ความครอบคลุมของเนื้อหา โครงสร้างทางภาษา ความถูกต้อง และเที่ยงตรงตามหลักวิชาการ

2) ผู้วิจัยจะต้องนำแบบสัมภาษณ์เชิงลึกฉบับร่างที่ได้สร้างไว้พร้อมแบบประเมินเตรียมส่งให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเพื่อหาค่าความเที่ยงตรงของเนื้อหาโดยดัชนีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา

และหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Content Validity Index: CVI) (Phuekphan, Aungsuroch, Yunibhand, & Chan, 2016 pp 89) โดยผู้วิจัยจะต้องระบุความคล้ายคลึงกันของข้อมูลในแบบการสัมภาษณ์ เพื่อประโยชน์สำหรับการวิเคราะห์ และเพื่อให้แน่ใจว่าเหมาะสมกับคำถามงานวิจัย

3) การตรวจสอบคุณภาพของแบบสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้น โดยทั่วไปควรขอคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญเพื่อให้คำปรึกษา และชี้แนะเกี่ยวกับระเบียบวิธีวิจัย และในการนี้ผู้วิจัยจะได้เรียนเชิญผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา (CVI) ซึ่งผู้เชี่ยวชาญจะพิจารณาแบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมาว่ามีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ / นิยามศัพท์หรือไม่ โดยพิจารณาตามประเมินความสอดคล้องจะมี 3 ระดับ คือ (จำลองเอกสาร ผ่องแผ้ว จิตวิมล วิสุทธิ, 2558 หน้า 38)

- 4 คะแนน แน่ใจว่าข้อความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์/นิยามศัพท์
- 3 คะแนน ปรับปรุงเล็กน้อยให้ข้อความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์/นิยามศัพท์
- 2 คะแนน ปรับปรุงมากให้ข้อความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์/นิยามศัพท์
- 1 คะแนน แน่ใจว่าข้อความไม่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์/นิยามศัพท์

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

5) นำแบบสัมภาษณ์ที่ผ่านการตรวจสอบโดยผู้ทรงคุณวุฒิมาดำเนินการขอรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ และเมื่อแบบสัมภาษณ์ได้ผ่านการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์เป็นที่เรียบร้อยแล้วจึงนำไปดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลสัมภาษณ์กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้ง 15 รูป/คน ต่อไป

1.5.3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล มีขั้นตอนดำเนินการ ดังนี้

1) ติดต่อขอเอกสารขออนุญาตเก็บข้อมูลเชิงลึกจากเจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้องในหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย เพื่อขอความอนุเคราะห์จากผู้ที่จะให้ข้อมูลสำคัญในการเก็บรวบรวมข้อมูลของการวิจัยครั้งนี้

2) หลังจากที่ผู้วิจัยได้ประสานงานไปยังผู้ให้ข้อมูลสำคัญ และได้รับการยินยอมจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้ดำเนินการเตรียมการสัมภาษณ์ ได้แก่ การประสานงานกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญก่อนที่จะลงพื้นที่เพื่อรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้วิจัยได้เริ่มต้นด้วยการนัดหมายวัน เวลา ที่จะสัมภาษณ์กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญพร้อมกันนั้นผู้วิจัยจะศึกษาประเด็นคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเตรียม และศึกษาวิธีใช้เครื่องบันทึกเสียง เตรียมสมุดจดบันทึก และอุปกรณ์ต่าง ๆ ให้พร้อมก่อนดำเนินการสัมภาษณ์

3) ขั้นตอนการสัมภาษณ์ ได้แก่ ก่อนการสัมภาษณ์ผู้วิจัยจะสนทนาสร้างความคุ้นเคยกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ แจ้งวัตถุประสงค์ของการสัมภาษณ์ อธิบายเหตุ และขออนุญาตใช้เครื่องบันทึกเสียงในขณะที่ยังสัมภาษณ์ รวมทั้งแจ้งให้ทราบว่าข้อมูลต่าง ๆ ที่บันทึกเสียงไว้ผู้วิจัยจะเก็บไว้เป็นความลับ รวมถึงการยืนยันในเอกสารว่าผู้ให้สัมภาษณ์ยินยอมในการมีส่วนร่วมในการวิจัยในครั้งนี้แล้วจึงทำการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ในเนื้อหาของแบบสัมภาษณ์ที่ได้ผ่านขั้นตอนการตรวจสอบเป็นที่เรียบร้อยแล้วในการวิจัย

4) หลังจากผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญครบทุกท่านแล้ว ผู้วิจัยได้นำบทสัมภาษณ์จากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ นำมาถอดความการให้ข้อมูลเป็นลายลักษณ์อักษรให้สมบูรณ์ไม่ผิดประเด็นจากบทให้สัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ แล้วจึงนำผลไปสู่ขั้นตอนของการวิเคราะห์ข้อมูลในลำดับถัดไป

1.5.5. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการการศึกษาในเอกสารต่าง ๆ โดยทำการรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร และหลักฐานที่เกี่ยวข้องจากพระไตรปิฎก บทความ หนังสือ รายงานการวิจัย วิทยานิพนธ์ คุชฎินิพนธ์ รายงานการประชุมเอกสารแสดงความสัมพันธ์ที่แสดงให้เห็นถึงแนวคิด หลักการ ความเป็นมา รูปแบบ ความสัมพันธ์ในประเด็นของการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี และข้อมูลจากการสัมภาษณ์ในรูปแบบกระบวนการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ โดยผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยมุ่งเน้นการวิเคราะห์แบบสรุปตามสาระสำคัญของเนื้อหาที่กำหนดไว้โดยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหาตามประเด็นหัวข้อ ดังนี้

- 1) วิเคราะห์แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ
- 2) วิเคราะห์แนวคิดและนำเสนอการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี

3) การวิเคราะห์ข้อมูลการให้สัมภาษณ์เชิงลึกโดยการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี

4) การสร้าง และการพิสูจน์บทสรุปของเนื้อหาการวิจัย โดยการนำแนวคิด ทฤษฎี งานวิจัยต่าง ๆ ทางวิชาการ รวมถึงหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มาสร้างเป็นบทสรุปร่วมกับข้อมูลที่เชื่อถือได้อีกครั้งหนึ่ง โดยเน้นความเชื่อมโยง เพื่อนำไปสู่การพิสูจน์ที่เป็นรูปธรรม และตรงต่อข้อเท็จจริง รวมถึงข้อเสนอแนะจากการวิจัยในครั้งนี้

1.6. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.6.1 ทำให้ทราบถึงแนวคิดในการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี

1.6.2 ทำให้ทราบถึงหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี

1.6.3 ทำให้ทราบถึงการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี

1.7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว (เสาชิงช้า), พระครูโฆสิตวิธานกุล, พระครูสิริธรรมาภิต (2561) ได้ทำการศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ อำเภอหัวไทร จังหวัดนครศรีธรรมราช กล่าวว่าการให้ความรู้และอบรมผู้สูงอายุในอำเภอหัวไทร จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยใช้หลักพุทธธรรมเป็นแนวทาง ถือเป็นกระบวนการที่ทรงคุณค่าในการเสริมสร้างสุขภาวะทั้งกาย จิตใจ และปัญญาในช่วงบั้นปลายชีวิต ผู้สูงอายุที่ได้รับการฝึกฝนอบรมตามหลักภavana 4 ได้แก่ กายภavana, ศีลภavana, จิตตภavana และปัญญาภavana จะสามารถพัฒนาทั้งพฤติกรรม ความคิด และมุมมองต่อชีวิตได้อย่างยั่งยืน การอบรมดังกล่าวไม่เพียงเน้นความรู้ทางศาสนา แต่ยังมุ่งสอนการนำธรรมะมาใช้ในการชีวิตจริง ฝึกพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามเหตุผล เข้าใจความเปลี่ยนแปลงของชีวิต และสามารถจัดการกับอารมณ์ ความเครียด และความทุกข์ได้ด้วยตนเอง กิจกรรมที่สำคัญ เช่น การฝึกสมาธิ การฟังธรรม การสนทนาธรรม และกิจกรรมส่งเสริมสติ ช่วยให้ผู้สูงอายุ “กลับมาอยู่กับตนเอง” อย่างมีคุณภาพ เมื่อได้รับการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง ผู้สูงอายุจะมีปัญญารู้เท่าทันอารมณ์ แยกแยะสิ่งที่ควรไม่ควร เข้าใจเหตุปัจจัยของปัญหา และใช้สติปัญญาแก้ไขได้อย่างรอบคอบ ด้วยเมตตาและมุมมองที่เปิดกว้าง ทั้งยังสามารถถ่ายทอดประสบการณ์อันมีค่านี้แก่

ครอบครัวและชุมชน การฝึกอบรมดังกล่าวจึงเป็นการเสริมสร้างชีวิตที่สงบ เย็น และเปี่ยมด้วยความหมายอย่างแท้จริง

แม่ชีสุภาพ รักษาประสูติ (2560) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาแนวทางการสร้างความสุขของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธ จากการวิจัยพบว่า จากการศึกษากลุ่มผู้สูงอายุในพื้นที่ พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มุ่งเน้นการดำเนินชีวิตอย่างสมดุล ทั้งทางกาย ใจ ครอบครัว และสังคม โดยในด้านสุขภาพกาย ผู้สูงอายุเลือกดูแลตนเองด้วยวิธีธรรมชาติ เช่น การเดินจงกรมเพื่อเสริมสุขภาพและฝึกสติ รวมถึงการเลือกบริโภคอาหารที่ย่อยง่าย และหลีกเลี่ยงของมีไขมันตามหลักพุทธธรรม ในด้านจริยธรรม พวกเขารักษาศีล 5 อย่างเคร่งครัด สมาทานศีล 8 ในวันพระ และประกอบกิจกรรมทางศาสนาอย่างสม่ำเสมอ นอกจากนี้ยังมีการฝึกสมาธิและวิปัสสนาตามสติปัฏฐาน 4 เพื่อเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต และปล่อยวางจากความทุกข์ ด้านครอบครัว ผู้สูงอายุใช้หลักพรหมวิหาร 4 นำมาสร้างความรัก ความเข้าใจ และลดความขัดแย้งภายในครอบครัว ส่วนในด้านสังคม พวกเขามีบทบาทจิตอาสา ร่วมกิจกรรมกุศลในชุมชนตามหลักสังคหวัตถุ 4 ทำให้เกิดความสัมพันธ์อันดีในสังคมโดยรอบ นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังดำรงชีวิตอย่างเรียบง่ายตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ใช้ชีวิตด้วยความพอประมาณ มีเหตุผล ไม่ยึดติดกับวัตถุ และตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบัน ส่งผลให้มีชีวิตที่สงบ เย็น และเป็นสุขอย่างแท้จริง เป็นแบบอย่างที่ดีต่อครอบครัวและชุมชนอย่างยั่งยืน

พระมหาชาวฤทธ ทรัพย์สวัสดิ์ นรินโท, พระมหามิตร ฐิตปัญโญ, พระครูสุธีคัมภีรญาณ, หอมหวล บัวระภา (2562) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภavana 4 กรณีศึกษา: ผู้สูงอายุนาน้อย ห้วยห้อย ตำบลธาตุทอง อำเภอกู่เขียว จังหวัดชัยภูมิ ผลการวิจัย พบว่า หลักภavana ในพระพุทธศาสนา เป็นหลักการพัฒนาบุคคลโดยมีกรอบแห่งการพัฒนา 4 ประการ คือ การพัฒนาตนเองให้มีสติตั้งอยู่ในความไม่ประมาท การทำตนให้ตั้งอยู่ในกรอบระเบียบข้อประพฤติที่ดีงามของสังคม การอบรมจิตของตนให้มีความผ่องใส การพัฒนาปัญญา ให้เป็นผู้มีเหตุมีผล หลักภavana 4 นี้ เป็นหลักการพัฒนาตนเองในการดำเนินชีวิตประจำวันและการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข บริบทวิถีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุนาน้อย ห้วยห้อย พบว่า ผู้สูงอายุชาวบ้านห้วยห้อยส่วนใหญ่เป็นผู้นับถือพระพุทธศาสนา เข้าวัดทำบุญ รักษาศีล 5 ศีลอุโบสถในเทศกาลเข้าพรรษาและขอรับการปฏิบัติธรรม การฝึกอบรมตนเองในทางที่เป็นคุณมีให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม สร้างความสัมพันธ์ที่ดีทางสังคม การรู้จักประมาณตน การใช้ชีวิตให้ผาสุก มีสุขภาวะที่ดี ผู้สูงอายุปฏิบัติตามหลักศีลธรรมในพระพุทธศาสนาและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ปัญหาอุปสรรคการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ได้แก่ 1) การเจริญเติบโตของเศรษฐกิจยุคใหม่ 2) การเข้ามาของวัฒนธรรมสมัยใหม่ ซึ่งผู้สูงอายุต้องมีการปรับการดำเนินชีวิตของตนเองในการดำเนินชีวิตประจำวันเพื่อให้มีความสมดุลและความสอดคล้องกับการดำเนินชีวิตประจำวัน 3) ด้าน

โรคภัยไข้เจ็บที่เกิดจากความชราภาพของร่างกาย ทำให้เป็นปัญหาและอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมากและมีผลต่อการประกอบกิจวัตรประจำวัน

พระครูโกศลธรรณกิจ, นวินดา นิลวรรณ และสิทธิโชค ปาณะศรี (2563) ได้ทำการศึกษา เรื่อง การประยุกต์ใช้หลักภavana 4 ตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทสู่สังคมผู้สูงอายุ ผลการวิจัย พบว่า 1) สภาพปัญหาของสังคมผู้สูงอายุ ปัจจุบันประเทศไทย และต่างประเทศกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ความเจริญก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการแพทย์ซึ่งทำให้คนมีอายุที่ยืนยาวขึ้น เป็นต้น การดูแลเอาใจใส่ผู้สูงอายุซึ่งมีเพิ่มมากขึ้นในสังคมปัจจุบันจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสามารถ มีความพร้อมและรับมือกับความเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายพฤติกรรมจิตใจ และการพัฒนาปัญญาเพื่อให้มีศักยภาพที่จะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขอีกทั้งเป็นการป้องกันปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นตามมาจากการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในอนาคตอีกด้วย 2) หลักภavana 4 ที่ปรากฏในพระพุทธศาสนาเถรวาท หลักภavana 4 หมายถึง การเจริญ การทำให้เป็น ให้มีขึ้นการฝึกอบรมการพัฒนา ได้แก่ 2.1) กายภavana หมายถึง การเจริญกาย 2.2) สีลภavana หมายถึง การเจริญศีล 2.3) จิตภavana หมายถึง การเจริญจิต 2.4) ปัญญาภavana หมายถึง การเจริญปัญญา 3) ประยุกต์ใช้หลักภavana 4 ตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทสู่สังคมผู้สูงอายุ แนวทางในการพัฒนาตามหลักภavana 4 ในพระพุทธศาสนา สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อแก้ปัญหาให้กับผู้สูงอายุในสังคมได้อย่างครบถ้วนทุกมิติ ไม่ว่าจะเป็น ด้านความต้องการทางร่างกาย-โดยใช้หลัก กายภavana ด้านพฤติกรรมในการอยู่ร่วมกันในสังคม โดยใช้หลัก สีลภavana ด้านจิตใจโดยใช้หลัก จิตตภavana และด้านการพัฒนาปัญญา โดยใช้หลักปัญญาภavana

พระศรีวินยาภรณ์, มงคล สารินทร์ (2564, หน้า 66) ได้ทำการศึกษา การจัดกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยหลักภavana 4 ในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัย พบว่า ผลการทดลองใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยหลักภavana 4 ในกรุงเทพมหานคร พบว่าผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในระดับมาก แสดงให้เห็นว่าการบูรณาการหลักพุทธธรรมสามารถตอบสนองต่อความต้องการทางกาย จิตใจ และสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะการใช้หลักภavana 4 เป็นกรอบในการออกแบบกิจกรรม ด้านที่ได้รับความพึงพอใจสูงสุดคือ จิตตภavana เช่น การฝึกสมาธิ เจริญสติ และคิดในทางบวก ช่วยลดความเครียด และเสริมสร้างความสุขภายใน รongลงมาคือ กายภavana ได้แก่ การออกกำลังกายเบา ๆ การเดินจงกรม และโยคะ ส่งเสริมสุขภาพร่างกายและจิตใจพร้อมกัน ด้านศีลภavanaเกี่ยวกับการประพฤติดี รักษาศีล 5 และการอยู่ร่วมอย่างสันติ ได้รับการตอบรับในระดับมาก ช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวและชุมชน ส่วนปัญญาภavana แม้คะแนนเฉลี่ยต่ำกว่าด้านอื่น แต่ยังอยู่ในระดับมาก โดยช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจปัญหาและปล่อยวางได้ดีขึ้น สรุปแล้ว รูปแบบกิจกรรมนี้ช่วยเสริมสร้างสุขภาวะอย่างรอบด้าน ทำให้ผู้สูงอายุมี

คุณค่า มีเป้าหมายในชีวิต และสามารถดำรงชีวิตในสังคมเมืองอย่างสมดุล ถือเป็นแนวทางที่ควรขยายผลต่อไปในระดับชุมชน

กัญยา วงศ์ชัยวัฒน์ (2562) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุหลังเกษียณ ผลการวิจัยพบว่า หลักพุทธธรรมที่ใช้พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุหลังเกษียณ คือ "ภาวนา 4" ได้แก่ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา เพื่อพัฒนาทั้งกาย พุทธิกรรม จิตใจ และปัญญาให้ผู้สูงวัยดำรงชีวิตอย่างมีความสุขภาวะ กายภาวนาเน้นการดูแลร่างกาย เช่น บริโภคปัจจัย 4 อย่างเหมาะสม และออกกำลังกายสม่ำเสมอ เช่น เดินจงกรมหรือโยคะ เพื่อเสริมสุขภาพและลดความเสี่ยงโรคร้าย ศีลภาวนาเน้นการประพฤติชอบ รักษาศีล 5 มีวินัยในการดำรงชีวิต ไม่เบียดเบียน และมีส่วนร่วมในกิจกรรมสาธารณะ เพื่อยังคงเป็นผู้มีคุณค่าในสังคม จิตตภาวนาเน้นการฝึกจิตใจด้วยการสวดมนต์ นั่งสมาธิ เจริญสติ เพื่อปลูกฝังคุณธรรม ความเมตตา อุดม และปล่อยวางอย่างมีสติ ลดความวิตกกังวลในวัยชรา ปัญญาภาวนาเน้นการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เช่น ฟังธรรมะ อ่านหนังสือธรรมะ เข้าร่วมเสวนา แลกเปลี่ยนประสบการณ์ เพื่อพัฒนาความเข้าใจชีวิตอย่างรอบคอบ รู้เท่าทันโลก และสามารถแก้ไขปัญหาแก้ไขโดยไม่ตกอยู่ใต้อารมณ์หรืออคติ การดำเนินชีวิตตามภาวนา 4 ช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดี ดำรงตนอย่างมีศักดิ์ศรี มีความสุข สงบ และเป็นประโยชน์ต่อสังคมโดยรอบอย่างแท้จริง

สุภาพรณ์ กันยะตีบ (2560, หน้า 95-60) ได้ทำการศึกษาเรื่องหลักพุทธธรรมกับการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษา สถานปฏิบัติธรรมแห่งหนึ่ง พบว่า สถานปฏิบัติธรรมได้นำหลักพันธกิจ 5 ประการมาใช้พัฒนาศูนย์ปฏิบัติธรรมให้เป็นศูนย์กลางการสร้างกุศลและพัฒนาจิตใจ ได้แก่ 1) โครงการสร้างคนดีเพื่อพระพุทธศาสนาและแผ่นดิน 2) โครงการศึกษาและปฏิบัติธรรมตามพระไตรปิฎก 3) โครงการส่งเสริมวัฒนธรรม 4) โครงการพัฒนาพุทธธรรมสถานเพื่อพุทธบริษัท และ 5) โครงการสนับสนุนงานสัมมากิจ พันธกิจเหล่านี้สอดคล้องกับการพัฒนาศาสนบุคคล ศาสนธรรม ศาสนพิธี ศาสนสถาน และสัมมาอาชีพ โดยเน้นการมีส่วนร่วมของประชาชนและผู้สูงอายุ เพื่อปลูกฝังวัฒนธรรมชุมชน นำไปสู่การพัฒนาตนเป็นอุบาสก อุบาสิกาที่ดี ผ่านหลักอริยวัฑฒี 5 ประการ คือ ศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ และปัญญา และเข้าถึงหลักธรรมสำคัญ เช่น บุญกิริยาวัฑฒ 3 ไตรสิกขา อริยสัจ 4 และอริยมรรคมีองค์ 8 หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตเน้น 3 ขั้นตอน ได้แก่ การดำเนินชีวิตตามคุณสมบัติอุบาสกอุบาสิกา การดำเนินชีวิตด้วยหลักอริยวัฑฒี 5 และการปฏิบัติตามหลักธรรมในพระไตรปิฎก เป้าหมายสูงสุดคือการพัฒนาจิตใจเพื่อขจัดกิเลส ได้แก่ ความโลภ ความโกรธ และความหลง โดยสถานปฏิบัติธรรมใช้พระไตรปิฎกเป็นหลักในการศึกษาทั้งหมด และยึดแบบอย่างของบุคคลในสมัยพุทธกาลที่ได้รับการพยากรณ์จากพระพุทธเจ้าเป็นแนวทาง พร้อมยึดหลักพุทธานุเมติ เพื่อสร้างการศึกษาอย่างถูกต้องตามแนวพระธรรมวินัย

สิริวรรณ มิตต์สัจย์สิริกุล (2565) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุจังหวัดน่าน พบว่า การประยุกต์ใช้หลักภavana 4 ในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุจังหวัดน่าน ผู้สูงอายุนำหลักภavana 4 ไปปรับใช้ปฏิบัติจะทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีพร้อมทั้ง 4 ด้าน คือ กาย ศิล จิต และปัญญาได้อย่างเป็นขั้นเป็นตอน สามารถที่จะปรับตนเองให้เป็นผู้มีความสุขได้ ได้แก่ 1) กายภavana การมีคุณภาพชีวิตที่ดี และสุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุที่ดี ในทางพระพุทธศาสนาจะช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุที่ยืนยาว ปราศจากโรคภัยต่าง ๆ 2) ศิลภavana การประยุกต์ใช้หลักศิลปภavana ถือเป็นการพัฒนาเรื่องของความสัมพันธ์ด้านบุคคลและสังคม คือการดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม โดยการรักษาศีล 5 หรือศีล 8 เพื่อการไม่เบียดเบียน หรือสร้างความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น เป็นต้น 3) จิตภavana การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มาร่วมกิจกรรมตามความพร้อมและความเหมาะสมของผู้สูงอายุแต่ละคน เช่น การไหว้พระ การสวดมนต์ ทำวัตรเช้า-เย็น การทำบุญตามวัดต่าง ๆ การปล่อยปลา การเข้าวัดปฏิบัติธรรมในวันพระ และฟังเทศน์ในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาอย่างสม่ำเสมอ เป็นต้น 4) ปัญญาภavana การประยุกต์ใช้หลักปัญญาภavana คือปัญญาทางโลก ได้แก่ การเรียนรู้ข้อมูลข่าวสารที่น่าเชื่อถือเกี่ยวกับโควิด เช่น การปฏิบัติตัว การฉีดวัคซีน ฯลฯ และปัญญาทางธรรม คือ รู้ความจริงว่าทุกสิ่งเป็นไปตามหลักไตรลักษณ์ไม่ยึดมั่นถือมั่น เป็นต้น และรู้จักดำเนินการต่าง ๆ ด้วยปัญญาที่ฉลาดซึ่งจะได้เป็นผู้ชื่อว่าผู้ใช้ปัญญาแก้ไขปัญหในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด 19 (COVID-19) ได้โดยแท้

ทวีศักดิ์ ไกรบุตร (2565) ได้ทำการศึกษาเรื่อง รูปแบบการจัดกิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้พระพุทธศาสนาของโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเลย พบว่า การเรียนการสอนพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเลยปัจจุบันใช้รูปแบบการบรรยายธรรมที่ยืดหยุ่น แตกต่างจากการเทศน์แบบดั้งเดิม ผู้บรรยายสามารถนั่ง ยืน หรือเดินบรรยาย พร้อมใช้เทคนิคหลากหลาย เช่น สื่อวีดิโอหรือเทคโนโลยีช่วยนำเสนอ เนื้อหาที่ถ่ายทอดมีความทันสมัย เชื่อมโยงกับบริบทของสังคมปัจจุบัน กิจกรรมเสริม เช่น การสมาทานศีล ปฏิบัติสมาธิ และการทำจิตอาสา มีรูปแบบที่ไม่เคร่งครัด ทำให้ผู้เรียนรู้สึกสบายใจและเพลิดเพลินกับการเรียน ผู้สูงอายุชื่นชอบที่สามารถนั่งฟังในอิริยาบถสบาย ๆ และสามารถลุกออกไปได้หากจำเป็น อย่างไรก็ตาม ปัญหาที่พบคือ พระอาวโสมักนำเรื่องราวเก่าที่ผู้สูงอายุเคยฟังมาแล้ว ทำให้ขาดความน่าสนใจ ขณะที่พระหนุ่มหรือนักศึกษาได้นำเรื่องราวร่วมสมัยและสื่อเทคโนโลยีมาประยุกต์ ทำให้การเรียนมีชีวิตชีวา สนุก และตรงกับความต้องการของผู้เรียน ดังนั้น การใช้สื่อเทคโนโลยีประกอบการบรรยายจึงมีความสำคัญ หากขาดสื่อสนับสนุน บรรยากาศการเรียนรู้อาจน่าเบื่อและประสิทธิภาพการเรียนรู้อาจจะลดลงอย่างเห็นได้ชัด

ดวงหทัย สว่างภพ (2562, หน้า 64) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “รูปแบบการดำเนินชีวิต และการเปิดรับข่าวสารเพื่อการเตรียมตัวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุของผู้หญิงก่อนวัยผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้หญิงก่อนวัยผู้สูงอายุ สามารถแบ่งได้เป็น 9 กลุ่ม ดังนี้ 1. กลุ่มดุษณีมีระดับ 2. กลุ่ม

วางแผนชีวิตพิชิตเป้าหมาย 3. กลุ่มจิตใจเอื้อเพื่อช่วยเหลือสังคม 4. กลุ่มกล้าคิดกล้าตัดสินใจ 5. กลุ่มทันยุคทันสมัย 6. กลุ่มสาวแกร่ง 7. กลุ่มเติบโตอย่างมั่นคง 8. กลุ่มสบาย ๆ ใส่ใจตัวเอง 9. กลุ่มอนุรักษ์นิยม การเปิดรับข่าวสารเพื่อการเตรียมตัวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ พบว่า ผู้หญิงก่อนวัยผู้สูงอายุเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ด้านสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับมาก ผลิตภัณฑ์ด้านการเงินโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และผลิตภัณฑ์ด้านที่อยู่อาศัยโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้ ผู้หญิงก่อนวัยผู้สูงอายุมีการเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ด้านสุขภาพ และการเงินผ่านสื่อใหม่อยู่ในระดับมาก ขณะที่ผลิตภัณฑ์ด้านที่อยู่อาศัยมีการเปิดรับข่าวสารผ่านสื่อใหม่อยู่ในระดับปานกลาง

พิชัย ดาราพงษ์ (2562) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การใช้สื่อสังคมในการศึกษาหลักธรรม ทางพระพุทธศาสนาของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร” ผลการวิจัยพบว่า การศึกษาพฤติกรรมการเรียนรู้หลักธรรมผ่านไลน์ของผู้สูงอายุพบว่า ลักษณะทางประชากรศาสตร์ เช่น เพศ สถานภาพสมรส การศึกษา อาชีพ รายได้ และการอยู่อาศัย มีอิทธิพลต่อการเข้าถึงและศึกษาหลักธรรมออนไลน์ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เลือกเรียนหลักธรรมที่นำไปใช้ในชีวิตจริง โดยนิยมศึกษาหลักสังคหวัตถุ 4, พรหมวิหาร 4, อิทธิบาท 4 และโลกธรรม 8 ตามลำดับ แม้โลกธรรม 8 จะศึกษาน้อยที่สุด แต่กลับมีศักยภาพสูงในการพัฒนาจิตใจผู้สูงอายุ จึงควรส่งเสริมการเรียนรู้โลกธรรม 8 ผ่านไลน์ โดยใช้เนื้อหาที่เข้าใจง่าย เช่น คลิปสั้น ข้อความธรรมะ หรืออินโฟกราฟิก กลุ่มผู้สูงอายุที่ควรได้รับการส่งเสริมเป็นพิเศษ ได้แก่ ผู้หญิงที่หม้าย หย่า หรืออยู่คนเดียว มีการศึกษาน้อย รายได้น้อย และไม่ได้ประกอบอาชีพ ซึ่งมักเผชิญภาวะเปราะบางทางจิตใจ รูปแบบการสื่อสารควรเน้นสั้น กระชับ ใช้ง่าย และมีการสื่อสารด้วยเสียงหรือภาพ รวมถึงสร้างปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มไลน์ เช่น การถาม-ตอบ การแชร์ประสบการณ์ หรือกิจกรรมออนไลน์เล็ก ๆ เพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วม การเรียนหลักธรรมผ่านไลน์จึงไม่ใช่แค่การศึกษา แต่ยังเป็นกระบวนการเยียวยา และยกระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในระยะยาว

1.8. นิยามศัพท์เฉพาะ

การวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี” มีนิยามศัพท์เฉพาะในการวิจัย ดังนี้

การประยุกต์ หมายถึง การนำหลักภavana 4 มาใช้ประโยชน์ โดยปรับใช้อย่างเหมาะสมกับกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี อาจเป็นทฤษฎี หลักการ แนวคิด ความรู้เกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง และนำมาใช้ประโยชน์ในภาคปฏิบัติ โดยปรับให้เข้ากับบริบทแวดล้อมที่เป็นอยู่อย่างเหมาะสม

หลักภavana 4 หมายถึง กระบวนการพัฒนาตนตามหลักพระพุทธศาสนา 4 ด้าน คือ กายภavana ศีลภavana จิตตภavana และปัญญาภavana โดยมีเป้าหมายเพื่อส่งเสริมการเจริญงอกงามทั้ง

ด้านร่างกาย พฤติกรรม จิตใจ และปัญญาอย่างสมดุล หลักภาวะนา 4 เป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งในทางโลกและทางธรรม โดย

1. กายภาวะนา คือ การพัฒนากายให้แข็งแรง สมบูรณ์ และเอื้อต่อการดำเนินชีวิตที่มีคุณภาพ

2. ศิลภาวะนา คือ การพัฒนาพฤติกรรมและวินัย โดยการยึดมั่นในศีล เพื่อความเรียบร้อย สันติ และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูล

3. จิตตภาวะนา คือ การพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็ง สงบ และตั้งมั่น ด้วยการฝึกสติ สมาธิ และการเจริญธรรม

4. ปัญญาภาวะนา คือ การพัฒนาความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง รู้เท่าทันโลก และสามารถนำปัญญาใช้แก้ไขปัญหาวิตได้อย่างรอบคอบ

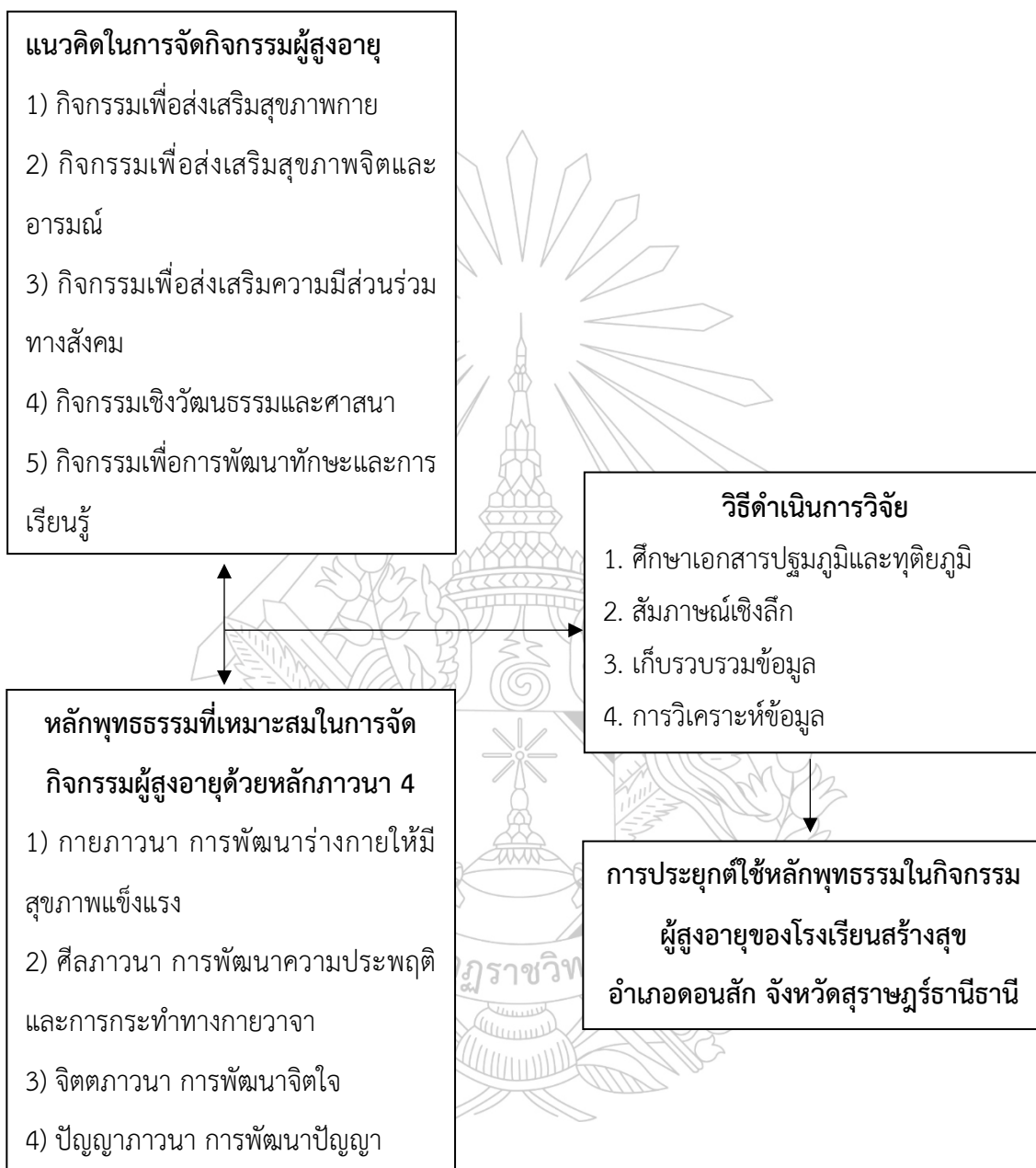
กิจกรรมของผู้สูงอายุ หมายถึง กระบวนการหรือรูปแบบกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ ทั้งทางกาย จิตใจ สังคม ศาสนา และการเรียนรู้ โดยมีเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ สุขภาพ และการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าในสังคม

ผู้สูงอายุ หมายถึง นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต และส่งเสริมให้ผู้สูงอายุโดยการรวมกลุ่มเพื่อพัฒนาตนเอง เสริมสร้างสุขภาพที่ดี ทั้งร่างกาย และจิตใจ มีกิจกรรมร่วมกัน อีกทั้งเสริมสร้างคุณค่าทางภูมิปัญญา และวัฒนธรรม

โรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี หมายถึง โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุที่ดำเนินการโดยเทศบาลเมืองดอนสัก มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงวัยในมิติต่าง ๆ ได้แก่ สุขภาพกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ผ่านกิจกรรมที่หลากหลายและเหมาะสมกับวัย

1.9. กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยมุ่งศึกษา การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอตอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี สรุปรอบแนวคิดการวิจัย ดังนี้



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย

บทที่ 2

แนวคิดในการจัดกิจกรรมของผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เพื่อให้ได้แนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาในงานวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี” ซึ่งจะทำให้สามารถอธิบายตัวแปรที่ศึกษาเรื่องนี้ให้มีความชัดเจน ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.1 แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

2.2 แนวคิดเกี่ยวกับสภาพปัญหาของผู้สูงอายุ

2.3 แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมของผู้สูงอายุ

2.4 บริบทผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี

2.5 สรุป

2.1. แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

2.1.1. ความหมายของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุ หมายถึง ประชากรทั้งชายและหญิงที่มีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป มีการแบ่งระดับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุไว้ 3 ระดับ ได้แก่ 1) ระดับการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ หมายถึง การมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศหรือมีประชากรอายุตั้งแต่ 65 ปีมากกว่าร้อยละ 7 ของประชากรทั้งประเทศ 2) ระดับสังคมผู้สูงอายุโดย หมายถึง การมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งประเทศหรือมีประชากรอายุตั้งแต่ 65 ปีมากกว่าร้อยละ 14 ของประชากรทั้งประเทศ 3) ระดับสังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มที่ หมายถึง การมีประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไปมากกว่า ร้อยละ 20 ของประชากรทั้งประเทศ

องค์การอนามัยโลก ได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุไว้ว่า เป็นผู้ที่มีอายุ 60 ปี หรือ มากกว่าเมื่อนับตามวัย หรือผู้ที่สังคมยอมรับว่าสูงอายุจากการกำหนดของสังคม หรือผู้ที่เกษียณอายุ จากการ ทำงาน เมื่อนับตามสภาพเศรษฐกิจในประเทศที่พัฒนาแล้วส่วนใหญ่จะใช้เกณฑ์อายุ 65 ปี (World Health Organization, 2012, pp. 69)

พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 “ผู้สูงอายุ” หมายถึง บุคคลที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป “สังคมผู้สูงอายุ” หมายถึง สังคมที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปที่อยู่จริงในพื้นที่ต่อประชากรทุกช่วง

อายุในพื้นที่เดียวกัน ในอัตราเท่ากับหรือมากกว่าร้อยละ 10 ขึ้นไป หรือมีประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไป ที่อยู่จริงในพื้นที่ต่อประชากรทุกช่วงอายุในพื้นที่เดียวกัน ในอัตราเท่ากับหรือมากกว่าร้อยละ 7 ขึ้นไป “สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์” หมายถึง สังคมที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปที่อยู่จริงในพื้นที่ต่อประชากรทุกช่วงอายุในพื้นที่เดียวกัน ในอัตราเท่ากับหรือมากกว่าร้อยละ 20 ขึ้นไป หรือมีประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไป ที่อยู่จริงในพื้นที่ต่อประชากรทุกช่วงอายุในพื้นที่เดียวกัน ในอัตราเท่ากับหรือมากกว่าร้อยละ 14 ขึ้นไป

วัยสูงอายุจัดเป็นช่วงระยะสุดท้ายของวัฏจักรชีวิตมนุษย์ เป็นช่วงเวลาที่ร่างกายและจิตใจ ผ่านการเปลี่ยนแปลงมาอย่างยาวนานจนเข้าสู่สภาวะของความถดถอย ความเสื่อมโทรม และการสึกหรอของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย ลักษณะของวัยนี้จึงมักตรงข้ามกับวัยเด็กที่มีความสดใส กระตือรือร้น และเต็มไปด้วยการเจริญเติบโต ในขณะที่วัยสูงอายุต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงที่ถดถอย ไม่ว่าจะเป็นการเสื่อมถอยของสมรรถภาพทางร่างกาย เช่น สายตาพร่ามัว การได้ยินลดลง ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลดลง หรือปัญหาสุขภาพเรื้อรังต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้น อย่างไรก็ตาม การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ มักดำเนินไปอย่างค่อยเป็นค่อยไป มิได้เกิดขึ้นฉับพลัน ทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสในการปรับตัว และเรียนรู้ที่จะยอมรับธรรมชาติของชีวิตมากยิ่งขึ้น ซึ่งถือเป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาทางด้านจิตใจและปัญญาในระดับลึก ผู้สูงอายุจำนวนมากเมื่อผ่านความเปลี่ยนแปลงและประสบการณ์ชีวิตหลากหลาย จึงสามารถมองชีวิตด้วยความเข้าใจ มีความอดทนและความเมตตา มีสติ และสามารถปล่อยวางจากความยึดติดได้ดีขึ้น แม้ว่าร่างกายจะมีข้อจำกัดมากขึ้น แต่หากได้รับการดูแลอย่างเหมาะสมทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ผู้สูงอายุก็สามารถมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุข และมีบทบาทสำคัญต่อครอบครัวและสังคม โดยเฉพาะการถ่ายทอดประสบการณ์ ภูมิปัญญา และคุณธรรมให้คนรุ่นหลัง ดังนั้น การเข้าใจและยอมรับธรรมชาติของวัยสูงอายุ จึงเป็นสิ่งสำคัญทั้งสำหรับตัวผู้สูงอายุเองและคนในสังคม เพื่อร่วมกันสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการดำรงชีวิตอย่างสง่างามในบั้นปลายของชีวิต (รัชฎา พองธนกิจ, 2559, หน้า 74)

สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง มนุษย์ที่มีอายุอยู่ในช่วงปลายของชีวิต ซึ่งนิยามของผู้สูงอายุอาจแตกต่างกันไปเมื่อพิจารณาจากมุมมองต่าง ๆ เช่น ทางชีววิทยา ประชากรศาสตร์การจ้างงาน และทางสังคมวิทยา เป็นต้น ในทางสถิติถือว่ามนุษย์ที่อยู่ในวัยสูงอายุ คือบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป กำหนดโดยใช้อายุตามปฏิทินตั้งแต่แรกเกิดวัยผู้สูงอายุ เป็นสภาวะของบุคคลที่เกิดการเปลี่ยนแปลงสู่ความเสื่อมถอยทางร่างกายและจิตใจ มีความอ่อนแอทางด้านร่างกายและจิตใจ มีการเจ็บป่วยหรือความพิการเกิดร่วมด้วย ซึ่งจะมีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล ถ้ามีการเตรียมพร้อมก่อนเข้าสู่วัยนี้ มาตั้งแต่วัยผู้ใหญ่ตอนปลาย จะสามารถปรับตัวรับบทบาทวัยสูงอายุได้สมควรแก่ฐานะ

2.1.2. สถานการณ์ผู้สูงอายุ

ประเทศไทยเริ่มเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ตั้งแต่ พ.ศ. 2548 และเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุระดับสมบูรณ์ พ.ศ. 2564 มีผู้สูงอายุร้อยละ 20 ในปี พ.ศ. 2584 จะเป็นสังคมสูงอายุระดับสุดยอด มีผู้สูงอายุ ร้อยละ 30 เนื่องจากคนเกิดน้อยลง ผู้สูงอายุมีอายุยืนยาวขึ้น ประชากรวัยเด็กและวัยทำงานมีสัดส่วนลดลง อัตราการพึ่งพิงจะสูงขึ้นจำเป็นต้องพัฒนาระบบรองรับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยอายุคาดเฉลี่ยเมื่อแรกเกิด ในช่วงปี 2543 - 2548 เพศชายมีอายุคาดเฉลี่ยเมื่อแรกเกิด 68.15 ปี และเพศหญิงมีอายุคาดเฉลี่ยเมื่อแรกเกิด 72.39 ปี (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2559, หน้า 149) และอัตราการพึ่งพิงของผู้สูงอายุต่อประชากรวัยทำงานจะเพิ่มสูงขึ้นถึง 2 เท่า จากร้อยละ 15.16 เป็นร้อยละ 31.80 คือ ประชากรวัยแรงงาน 100 คน จะต้องทำงานเลี้ยงดูประชากรผู้สูงอายุ 15 คน และในอนาคตจะต้องเลี้ยงดูผู้สูงอายุเพิ่มเป็น 30 คน ส่งผลให้รัฐจะต้องจัดสรรงบประมาณจำนวนมาก เพื่อเลี้ยงดูผู้สูงอายุ ในขณะที่รายได้จากภาษีอากรของคนวัยทำงานจะมีทิศทางลดลง (มูลนิธิ สถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุ, 2560, หน้า 83)

การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากร ครอบครัวมีบุตรน้อยลง ส่งผลให้จำนวนเด็กและวัยแรงงานลดลง การพัฒนาทางการแพทย์ที่เพิ่มขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุมีอายุยืนยาวขึ้น ผู้สูงอายุในอนาคตที่อาจจะไม่มีลูกหลานให้พึ่งพิง แนวโน้มการอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัวใหญ่ลดลงผู้สูงอายุจะต้องเก็บออมเงินไว้เพื่อใช้ในยามเกษียณและหาเงินออมไม่พอเลี้ยงชีพก็อาจจะเป็นภาระแก่สังคมในที่สุด โดยสัดส่วนรายจ่ายสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุต่อรายได้ภาครัฐในปี 2561 คิดเป็นร้อยละ 8.82 และมีแนวโน้มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ภาครัฐจึงควรให้ความสำคัญกับการออมอย่างจริงจัง เพื่อสร้างหลักประกันแก่ผู้สูงอายุให้มีเงินออมพอใช้หลังชีวิตเกษียณอย่างมีความสุขและลดการพึ่งพิงลูกหลาน ข้อมูลจากสหประชาชาติ พบว่า ประเทศญี่ปุ่นมีสัดส่วนประชากรที่อายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป สูงที่สุดในโลกรเป็นสังคมผู้สูงอายุเต็มรูปแบบ และรัฐบาลญี่ปุ่นได้ดำเนินการแก้ไขกฎหมายเพื่อให้เกิดระบบการดูแลในพื้นที่แบบบูรณาการ เพื่อให้ผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะพึ่งพิงได้รับการดูแลที่เหมาะสมในพื้นที่ของตนเองอาศัยอยู่ดั้งเดิม มีการออกแบบให้ผู้สูงอายุเข้าถึงบริการภายใน 30 นาที ทั้งบริการรักษาพยาบาล บริการการดูแล บริการที่อยู่อาศัย และบริการการสนับสนุนการใช้ชีวิตประจำวัน รัฐบาลท้องถิ่นเป็นหลักในการดำเนินงานความตามต้องการของเฉพาะของแต่ละพื้นที่ (กฤตวรรณ สาทิตย์, 2560, หน้า 75) ในปี พ.ศ. 2558 มีจำนวนผู้สูงอายุทั่วโลกประมาณ 900 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 12.3 ของประชากรทั่วโลก โดยมีการจัดอันดับสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุต่อประชากรในประเทศ พบว่า ประเทศญี่ปุ่นมีสัดส่วนประชากรที่อายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไปต่อประชากรในประเทศคิดเป็นร้อยละ 33.1 สูงเป็นอันดับ 1 ของโลกขณะที่ประเทศไทยมีสัดส่วนประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป

ต่อประชากรในประเทศคิดเป็นร้อยละ 15.8 จัดเป็นลำดับที่ 63 จาก 201 ประเทศ (ศิวลาภ สุขไพบุลย์วัฒน์, 2560, หน้า 98)

สถานการณ์ผู้สูงอายุของประเทศไทยเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับนานาประเทศ ซึ่งเป็นผลจากนโยบายการควบคุมจำนวนประชากรตลอดจนความก้าวหน้าในการพัฒนาด้านเศรษฐกิจ สังคม และด้านสาธารณสุข ส่งผลให้คนไทยมีสุขภาพดี อายุยืนนานขึ้น โครงสร้างอายุทางประชากรเปลี่ยนแปลงไป จำนวนและสัดส่วนของประชากรวัยเด็กจะลดลง รัฐบาลควรเน้นคุณภาพของการเกิด โดยเริ่มตั้งแต่ก่อนการปฏิสนธิทารกในครรภ์มารดาจนถึงการคลอด รูปแบบการเจ็บป่วยของผู้สูงอายุจะเกี่ยวกับความเสื่อมถอยของอวัยวะ โรคของผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นโรคเรื้อรังที่ต้องการการดูแลระยะยาวค่าใช้จ่ายของรัฐในการดูแลสุขภาพจะต้องเพิ่มสูงขึ้นตามการสูงวัยของประชากรด้วย

(United Nations, 2020, pp.112) กล่าวว่า สถานการณ์ผู้สูงอายุในปัจจุบันเป็นประเด็นที่มีความสำคัญในระดับโลก เนื่องจากจำนวนประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ซึ่งส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจ สังคม และระบบสุขภาพของแต่ละประเทศ ในหลายประเทศ โดยเฉพาะในกลุ่มประเทศพัฒนาแล้ว มีจำนวนผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งทำให้ต้องมีการปรับตัวในหลายด้านเพื่อรองรับความเปลี่ยนแปลงนี้

1. แนวโน้มประชากรสูงวัย องค์การสหประชาชาติ (United Nations) รายงานว่าจำนวนผู้สูงอายุทั่วโลก (อายุ 65 ปีขึ้นไป) จะเพิ่มขึ้นจาก 703 ล้านคนในปี 2019 เป็น 1.5 พันล้านคนภายในปี 2050 การเพิ่มขึ้นนี้เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วในหลายภูมิภาค โดยเฉพาะในเอเชียตะวันออกและเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ซึ่งจะมีผู้สูงอายุคิดเป็นสัดส่วนเกือบ 40% ของประชากรทั้งหมดในบางประเทศ เช่น ญี่ปุ่น และเกาหลีใต้

2. ผลกระทบด้านเศรษฐกิจและสังคม การเพิ่มขึ้นของจำนวนผู้สูงอายุมีผลกระทบอย่างมากต่อระบบเศรษฐกิจ โดยเฉพาะในด้านการดูแลสุขภาพและการให้บริการสังคมแก่ผู้สูงอายุ ค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพและการดูแลระยะยาวมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเนื่องจากผู้สูงอายุมีความต้องการการดูแลสุขภาพมากขึ้น องค์การอนามัยโลก (WHO) ระบุว่าประเทศที่มีประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้นจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนนโยบายและโครงสร้างพื้นฐานเพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงนี้ รวมถึงการสร้างบริการดูแลระยะยาว การพัฒนาบริการทางสังคม และการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน

3. ปัญหาสุขภาพและการดูแลระยะยาว ผู้สูงอายุมักมีปัญหาด้านสุขภาพที่ซับซ้อน เช่น โรคเรื้อรัง และภาวะสมองเสื่อม ซึ่งทำให้เกิดความต้องการการดูแลสุขภาพที่หลากหลายมากขึ้น การเข้าถึงบริการสุขภาพและการดูแลระยะยาวกลายเป็นประเด็นสำคัญ เนื่องจากการเพิ่มขึ้นของจำนวนผู้สูงอายุทำให้ระบบสุขภาพหลายประเทศต้องเผชิญกับแรงกดดันที่มากขึ้น

4. คุณภาพชีวิตและการมีส่วนร่วมทางสังคม การสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมอย่างต่อเนื่องเป็นสิ่งสำคัญในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดี การวิจัยพบว่าผู้สูงอายุที่

มีการมีส่วนร่วมทางสังคม มีปฏิสัมพันธ์กับครอบครัวและชุมชน มีแนวโน้มที่จะมีสุขภาพจิตและร่างกายที่ดีกว่าผู้ที่ไม่ได้มีส่วนร่วม

สรุปได้ว่า การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรในประเทศไทยส่งผลกระทบต่อหลายมิติของสังคมและเศรษฐกิจ เนื่องจากครอบครัวมีบุตรน้อยลง ทำให้จำนวนเด็กและวัยแรงงานลดลง ขณะเดียวกัน การพัฒนาทางการแพทย์ที่ก้าวหน้า ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีอายุยืนยาวขึ้น อย่างไรก็ตาม แนวโน้มการอยู่ร่วมกันแบบครอบครัวใหญ่ลดลง ผู้สูงอายุในอนาคตอาจไม่มีลูกหลานให้พึ่งพิง ส่งผลให้ต้องพึ่งพาการเก็บออมเพื่อใช้ในยามเกษียณ หากเงินออมไม่เพียงพออาจกลายเป็นภาระแก่สังคม และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ภาครัฐจึงควรส่งเสริมการออมอย่างจริงจัง เพื่อสร้างหลักประกันให้ผู้สูงอายุมีเงินออมเพียงพอสำหรับการดำรงชีวิตหลังเกษียณ

2.1.3. การแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุ

สถาบันผู้สูงอายุแห่งชาติแบ่งผู้สูงอายุออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้ (บรรลุ ศิริพานิช, 2560, หน้า 59)

1. กลุ่มผู้สูงอายุวัยต้น (Young old) มีอายุระหว่าง 60-74 ปี นับว่ายังไม่ชรามากเป็นวัยที่ยังทำงานได้ถ้ามีสุขภาพกายและจิตดี
2. กลุ่มผู้สูงอายุวัยท้าย (Old old) มีอายุตั้งแต่ 75 ปีขึ้นไป ถือว่าเป็นวัยชราแท้จริง (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2560) แบ่งกลุ่มผู้สูงอายุออกเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

- 2.1) ผู้สูงอายุระดับต้น (อายุระหว่าง 60-69 ปี)
- 2.2) ผู้สูงอายุระดับกลาง (อายุระหว่าง 70-79 ปี)
- 2.3) ผู้สูงอายุระดับปลาย (อายุระหว่าง 80 ปีขึ้นไป)

ประชากรในกลุ่มผู้สูงอายุดังกล่าวเป็นผู้ผ่านประสบการณ์ชีวิตและมีภูมิปัญญาเต็มไปด้วยความรู้ ความคิด ความเชี่ยวชาญ ขณะเดียวกันก็เป็นผู้ที่มีปัญหาทางด้านอารมณ์จิตใจ สุขภาพและสังคม ได้แบ่งผู้สูงอายุออกเป็น 3 กลุ่มดังนี้ (บรรลุ ศิริพานิช, 2560, หน้า 88)

1. ผู้สูงอายุระดับต้น มีอายุระหว่าง 60-70 ปี ระดับนี้สภาวะทางกายภาพและสรีรวิทยา ยังไม่เปลี่ยนแปลงไปมาก ยังสามารถช่วยเหลือตนเองได้เป็นส่วนใหญ่
2. ผู้สูงอายุระดับกลาง มีอายุระหว่าง 71-80 ปี ระดับนี้สภาวะทางกายภาพและสรีรวิทยาเริ่มเปลี่ยนแปลงไปแล้วโดยส่วนใหญ่ ทำให้การช่วยเหลือตนเองบกพร่อง เริ่มต้องการความช่วยเหลือในบางครั้ง
3. ผู้สูงอายุระดับปลาย มีอายุระหว่าง 81 ปีขึ้นไป ระดับนี้สภาวะทางกายภาพ และสรีรวิทยาเปลี่ยนแปลงไปอย่างเห็นได้ชัด บางคนมีความพิการ บางคนช่วยเหลือตนเองไม่ได้บางอย่าง

จำเป็นต้องได้รับความช่วยเหลือ

การแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุในงานวิจัยเป็นการวิเคราะห์และจัดประเภทผู้สูงอายุโดยพิจารณาจากปัจจัยต่าง ๆ เช่น อายุ สุขภาพ การทำงาน สถานะทางสังคม และปัจจัยเศรษฐกิจ ซึ่งเป็นพื้นฐานในการวางแผนนโยบายสาธารณสุขและการบริการทางสังคม งานวิจัยหลายชิ้นได้นำเสนอวิธีการแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุตามเกณฑ์ที่แตกต่างกันไป ดังนี้ (Fried, L. P. et al, 2001, pp.138)

1. การแบ่งกลุ่มตามเกณฑ์สุขภาพ งานวิจัยจำนวนมากมุ่งเน้นไปที่การประเมินสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยใช้ตัวชี้วัดต่าง ๆ เช่น การทำกิจกรรมประจำวัน (Activities of Daily Living: ADL) หรือการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน (Instrumental Activities of Daily Living: IADL) ซึ่งจะช่วยในการแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุออกเป็น

กลุ่มสุขภาพดี (Healthy Elderly): ผู้สูงอายุที่สามารถดูแลตนเองได้และไม่มีโรคเรื้อรัง

กลุ่มมีปัญหาสุขภาพเล็กน้อย (Mildly Frail Elderly) ผู้สูงอายุที่มีปัญหาสุขภาพเล็กน้อย แต่ยังคงสามารถดูแลตนเองได้

กลุ่มมีปัญหาสุขภาพรุนแรง (Severely Frail Elderly) ผู้สูงอายุที่มีปัญหาสุขภาพรุนแรงและต้องการการดูแลจากผู้อื่น

2. การแบ่งกลุ่มตามเกณฑ์อายุ ในงานวิจัยทางประชากรศาสตร์ มักแบ่งผู้สูงอายุออกเป็นช่วงอายุต่าง ๆ เพื่อวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงทางประชากรในแต่ละกลุ่มอายุ ซึ่งทั่วไปจะเป็นการแบ่งออกเป็น

ผู้สูงอายุตอนต้น (Young-Old) อายุ 60-74 ปี

ผู้สูงอายุตอนกลาง (Middle-Old) อายุ 75-84 ปี

ผู้สูงอายุตอนปลาย (Old-Old) อายุ 85 ปีขึ้นไป

3. การแบ่งกลุ่มตามเกณฑ์สังคมและเศรษฐกิจ งานวิจัยบางชิ้นเน้นการแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุโดยพิจารณาจากสถานะทางเศรษฐกิจและการทำงาน เช่น

ผู้สูงอายุที่ยังทำงานได้ (Active Elderly) เป็นผู้สูงอายุที่ยังคงทำงานและมีบทบาททางสังคม

ผู้สูงอายุที่ต้องการการพึ่งพา (Dependent Elderly) เป็นผู้สูงอายุที่ไม่สามารถทำงานได้และต้องพึ่งพาคนอื่นในชีวิตประจำวัน

สรุปได้ว่า การแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุ การจัดกลุ่มผู้สูงอายุเป็นสิ่งสำคัญในการศึกษาและวางแผนเชิงนโยบาย เพื่อให้สามารถตอบสนองความต้องการของประชากรกลุ่มนี้ได้เหมาะสม โดยทั่วไปผู้สูงอายุสามารถแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มหลักตามช่วงวัยและสภาพร่างกาย ดังนี้

ผู้สูงอายุวัยต้น กลุ่มนี้หมายถึงผู้ที่มีอายุระหว่าง 60-69 ปี โดยส่วนใหญ่ยังมีสุขภาพแข็งแรง สามารถทำงานบางอย่างได้ และมักมีความกระตือรือร้นในกิจกรรมทางสังคม การแบ่งกลุ่มนี้ช่วยให้รัฐสามารถพัฒนากิจกรรมที่ส่งเสริมการมีส่วนร่วมในชุมชน และโครงการที่ช่วยสร้างรายได้หรือการพัฒนาทักษะใหม่ ๆ

ผู้สูงอายุวัยกลาง ผู้ที่อยู่ในช่วงอายุ 70-79 ปี เป็นกลุ่มที่เริ่มเผชิญกับการเสื่อมถอยทางร่างกายและสุขภาพมากขึ้น แม้ว่าบางคนยังสามารถดูแลตัวเองได้ แต่ก็มักมีปัญหาด้านสุขภาพเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หรือโรคข้อเสื่อม กลุ่มนี้จึงต้องการการสนับสนุนด้านสุขภาพและการเข้าถึงบริการทางการแพทย์ที่ดี

ผู้สูงอายุวัยปลาย กลุ่มนี้เป็นผู้ที่มีอายุ 80 ปีขึ้นไป ซึ่งมักเผชิญกับความท้าทายในการดำรงชีวิตและการดูแลตนเอง เป็นกลุ่มที่มีความต้องการการพึ่งพิงสูง เช่น การดูแลแบบระยะยาวหรือบริการฟื้นฟูสุขภาพ การจัดสรรทรัพยากรและระบบสวัสดิการจึงต้องคำนึงถึงกลุ่มนี้อย่างมากเนื่องจากมีภาระค่าใช้จ่ายในการดูแลที่สูง

ความสำคัญของการแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุ การแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุช่วยให้ภาครัฐและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถกำหนดนโยบายและจัดสรรทรัพยากรได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ ยังช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในทุกช่วงวัยให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีศักดิ์ศรีและความสุข ทั้งนี้ การดูแลผู้สูงอายุควรครอบคลุมทั้งด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ และสังคม เพื่อให้การใช้ชีวิตในวัยสูงอายุเป็นไปอย่างมีคุณภาพและยั่งยืน

2.1.4. สังคมของผู้สูงวัยหรือวัยผู้สูงอายุ

แนวคิดเกี่ยวกับทัศนคติต่อการสูงอายุ ได้มีผู้ทำการศึกษาทั้งในด้านทัศนคติของบุคคลอื่นที่มีต่อผู้สูงอายุและทัศนคติของตัวบุคคลที่มีต่อการสูงอายุของตนเอง โดยในด้านทัศนคติของบุคคลอื่นต่อผู้สูงอายุ

สังคมไทยกำลังเข้าสู่ภาวะ "สังคมผู้สูงวัย" (Aging Society) อย่างรวดเร็ว โดยประเทศไทยถือเป็นหนึ่งในประเทศที่มีอัตราการเติบโตของผู้สูงอายุสูงที่สุดในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ในปี พ.ศ. 2564 สัดส่วนประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปในประเทศไทยอยู่ที่ประมาณ 20% ของประชากรทั้งหมด และคาดว่าจะภายในปี พ.ศ. 2583 ประชากรผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นถึง 30% ของประชากรทั้งหมด ซึ่งมีผลกระทบอย่างมากต่อสังคม เศรษฐกิจ และระบบสาธารณสุขของประเทศ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2564, หน้า 63)

1. การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างครอบครัวในประเทศไทย การเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างครอบครัวในประเทศไทยมีผลต่อบทบาทและการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ ในอดีตผู้สูงอายุไทยมักอาศัย

อยู่กับบุตรหลานในครอบครัวขยาย (extended family) และได้รับการดูแลจากครอบครัวโดยตรง แต่ในปัจจุบันโครงสร้างครอบครัวเปลี่ยนแปลงไปเป็นครอบครัวเดี่ยว (nuclear family) มากขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุหลายคนต้องอาศัยอยู่เพียงลำพังหรือกับคู่สมรส และมีความเสี่ยงที่จะประสบปัญหาด้านสุขภาพจิตจากความเหงาและการขาดการสนับสนุนทางสังคม

2. บทบาทของผู้สูงอายุในสังคมไทย ผู้สูงอายุในประเทศไทยยังคงมีบทบาทสำคัญในการดูแลบุตรหลาน การสืบสานวัฒนธรรมและประเพณีท้องถิ่น ตลอดจนการเป็นที่ปรึกษาในชุมชน ผู้สูงอายุบางส่วนยังคงทำงานเพื่อสร้างรายได้ หรือทำงานอาสาสมัครในชุมชน แต่ในขณะเดียวกัน มีผู้สูงอายุจำนวนมากที่ขาดโอกาสในการมีส่วนร่วมทางสังคม เนื่องจากปัจจัยทางเศรษฐกิจและสุขภาพ

3. ปัญหาสุขภาพและการเข้าถึงการดูแล การเข้าถึงบริการทางการแพทย์และการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในประเทศไทยยังคงเป็นความท้าทาย โดยเฉพาะในชนบทที่มีทรัพยากรทางการแพทย์จำกัด ปัญหาโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ เป็นปัญหาที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ และต้องการการดูแลอย่างต่อเนื่อง การสนับสนุนระบบการดูแลผู้สูงอายุในระยะยาว (long-term care) และการพัฒนาบุคลากรทางการแพทย์ที่เชี่ยวชาญในด้านการดูแลผู้สูงอายุจึงเป็นเรื่องที่ต้องให้ความสำคัญ

4. นโยบายและการสนับสนุนจากภาครัฐ รัฐบาลไทยได้ตระหนักถึงความสำคัญของสังคมผู้สูงอายุ และได้มีการออกนโยบายต่าง ๆ เพื่อสนับสนุนผู้สูงอายุ เช่น การจัดตั้งกองทุนผู้สูงอายุ การให้เงินช่วยเหลือผู้สูงอายุผ่านเบี้ยยังชีพ และการสนับสนุนโครงการสร้างงานสำหรับผู้สูงอายุ อย่างไรก็ตาม ยังมีความจำเป็นที่จะต้องปรับปรุงและพัฒนานโยบายให้ครอบคลุมและมีประสิทธิภาพมากขึ้น เพื่อตอบสนองความต้องการของประชากรผู้สูงอายุในอนาคต

5. การส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตการส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการลดภาระด้านสุขภาพและการดูแลในระยะยาว การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ เช่น กิจกรรมออกกำลังกาย การให้ความรู้ด้านโภชนาการ และการตรวจสุขภาพประจำปี สามารถช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคเรื้อรังและช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

แกน (Kogan, 1961, pp.132) กล่าวว่า ทศนคติต่อผู้สูงอายุเป็นสิ่งที่สะท้อนถึงมุมมองความรู้สึก และความเชื่อของบุคคลหรือของสังคมที่มีต่อกลุ่มคนในช่วงวัยปลายของชีวิต ทศนคติเหล่านี้มีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุในแต่ละชุมชนหรือสังคม เพราะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของผู้คนในการปฏิบัติต่อผู้สูงอายุ ซึ่งจะส่งผลทั้งทางบวกและทางลบต่อสุขภาพโดยรวมของผู้สูงอายุเอง องค์ประกอบของทศนคติต่อผู้สูงอายุสามารถพิจารณาได้หลายด้าน เช่น ความรู้สึกเกี่ยวกับบุคลิกภาพของผู้สูงวัย ซึ่งมักมีการรับรู้แตกต่างกันไป บางคนมองว่าผู้สูงอายุเป็นผู้มีความสุขุม รอบคอบ มีความอดทนและเป็นที่พึ่งทางจิตใจของครอบครัว ขณะที่บางคนอาจมองว่าผู้สูงวัยมักจู้จี้ ดื้อรั้น หรือล้าสมัยในความคิด ทศนคติในส่วนนี้มักได้รับอิทธิพลจากประสบการณ์ส่วนตัว

หรือภาพที่สื่อมวลชนสร้างขึ้น ในด้านของความฉลาดและความสามารถในการพึ่งพาตนเอง ก็เป็นอีกประเด็นหนึ่งที่มีผลต่อการมองผู้สูงอายุ บางคนเชื่อว่าผู้สูงอายุเป็นแหล่งความรู้และภูมิปัญญาสามารถให้คำปรึกษาหรือเป็นแบบอย่างที่ดี ขณะที่บางคนกลับเห็นว่าผู้สูงอายุขาดความสามารถในการปรับตัวกับโลกยุคใหม่ หรือมีความจำที่เสื่อมถอยจนไม่สามารถดูแลตนเองได้ ทศนคติเหล่านี้มีผลโดยตรงต่อการตัดสินใจว่าควรให้ผู้สูงอายุมีบทบาทมากน้อยเพียงใดในสังคม ด้านการอยู่อาศัยและภาพลักษณ์ของผู้สูงอายุก็เป็นส่วนสำคัญที่สะท้อนทัศนคติของสังคม หากสังคมมองว่าผู้สูงอายุควรอยู่ร่วมกับครอบครัว จะมีการจัดการดูแลที่อบอุ่นและใกล้ชิด แต่หากสังคมมองว่าผู้สูงอายุเป็นภาระ ก็อาจนำไปสู่การแยกตัวออกจากครอบครัวหรือการอยู่อย่างโดดเดี่ยว ในแง่ของภาพลักษณ์ หากผู้สูงอายุได้รับการมองว่าเป็นผู้มีคุณค่าทางจิตวิญญาณ มีประสบการณ์ชีวิต ก็จะได้รับเคารพและยกย่อง แต่หากถูกมองว่าไร้ความสามารถหรือล้าหลัง ก็จะถูกลดทอนคุณค่าในสายตาของสังคม ด้วยเหตุนี้ การสร้างทัศนคติเชิงบวกต่อผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องปลูกฝังตั้งแต่ระดับครอบครัวไปจนถึงระดับสังคม เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรี มีความสุข และมีบทบาทอย่างเหมาะสมในสังคม โดยเฉพาะในยุคที่จำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง การเข้าใจและเห็นคุณค่าของผู้สูงอายุจึงไม่เพียงแต่เป็นหน้าที่ของคนรุ่นหลัง แต่ยังเป็นการเตรียมสังคมให้พร้อมรับการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรในอนาคตอย่างยั่งยืน

โรเซนครานซ์ และแมคเนวิน (Rosencranz, & McNevin, 1969, pp.96) กล่าวว่า ทศนคติของบุคคลอื่นต่อผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 3 ด้าน คือ ด้านการประเมินคุณค่าของผู้สูงอายุด้านศักยภาพของผู้สูงอายุและด้านความสามารถในการทำกิจกรรม ทศนคติของบุคคลอื่นต่อผู้สูงอายุสามารถเป็นได้ทั้งทางบวกและทางลบ โดยทัศนคติในทางบวก ได้แก่ ความเชื่อที่ว่าผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีภูมิปัญญามีความรู้เท่าทันชีวิต มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง มีศักยภาพในการทำประโยชน์ให้กับส่วนรวม มีความภาคภูมิใจในตนเอง มองเห็นคุณค่าของตัวเอง หรือไม่เป็นภาระของลูกหลาน ส่วนทัศนคติในทางลบ ได้แก่ ความเชื่อที่ว่า ผู้สูงอายุไม่มีประโยชน์ต้องพึ่งพาผู้อื่น มีความเจ็บป่วยอ่อนแอ เฉื่อย หงุดหงิดง่าย ไม่ยืดหยุ่น หลงลืมง่ายและมีความสามารถด้านสติปัญญาลดลงซึ่งทัศนคติของบุคคลอื่นที่มีต่อผู้สูงอายุ มักได้รับอิทธิพลมาจากมุมมองที่สังคม มีต่อผู้สูงอายุส่งผลถึงการปฏิบัติของสังคมต่อผู้สูงอายุและการมองเห็นตนเองของผู้สูงอายุ เช่น ในวัฒนธรรมของคนเอเชียผู้สูงอายุจะได้รับการเคารพและนับถือในฐานะเป็นผู้ที่มีภูมิปัญญาและประสบการณ์ โดยผู้สูงอายุจะปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างให้กับคนรุ่นลูกหลาน ในขณะที่ลูกหลานก็ให้ความเคารพ ภูมิปัญญาที่ผู้สูงอายุมีส่วนในประเทศอุตสาหกรรมที่มีประชากรผู้สูงอายุเป็นจำนวนมาก พบว่า ทศนคติของบุคคลอื่นต่อผู้สูงอายุก็มีแนวโน้มเป็นเชิงลบมากกว่า

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (2561, หน้า 71) กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางประชากร (Demographic Change) กำลังเป็นปรากฏการณ์ที่ไม่เพียงแต่จะอยู่ในกระแสความสนใจของนักประชากรศาสตร์ในภูมิภาคต่าง ๆ ของโลกและผู้บริหารนโยบายผู้นำ

ระดับชาติและระดับโลกในภูมิภาคต่าง ๆ รวมไปถึงจนถึงนักธุรกิจและนักลงทุนในภาคธุรกิจมหภาค โดยได้มีการศึกษาวิเคราะห์ทิศทาง แนวโน้มสถานการณ์ด้านประชากรเพื่อนำไปวางแผนกำหนดแนวทางเพื่อลดผลกระทบและกำหนดยุทธศาสตร์และวิธีปฏิบัติรับมือกับการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของประชากรในทุกมิติของการพัฒนาด้วยการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางประชากรของโลกที่เกิดขึ้นขณะนี้หลายประเทศก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัยแล้ว บางประเทศก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์และมีข้อมูลคาดการณ์ว่าประเทศนั้น ๆ จะเข้าสู่สังคมสูงวัยระดับสุดยอดในอนาคตอันใกล้การเข้าสู่สังคมสูงวัยของแต่ละประเทศ จะวัดจากสัดส่วนของประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปที่มีอยู่ในสังคมหรือประเทศนั้น ๆ โดยสังคมสูงวัยสามารถแบ่งสถานการณ์ออกได้เป็น 3 ระดับดังนี้ “สังคมสูงวัย” (Aged society) หมายถึง สังคมที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมด “สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์” (Complete Aged Society) หมายถึง สังคมที่มีประชากร อายุ 60 ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด “สังคมสูงวัยระดับสุดยอด” (Super Aged Society) หมายถึง สังคมที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 28 ของประชากรทั้งหมด

(United Nations, 2020, pp.121) กล่าวว่า สังคมของผู้สูงวัยเป็นเรื่องที่ได้ได้รับความสนใจเพิ่มขึ้นอย่างมากในช่วงหลายปีที่ผ่านมา เนื่องจากการเพิ่มขึ้นของประชากรสูงวัยทั่วโลก ส่งผลให้ต้องมีการปรับตัวทั้งในด้านโครงสร้างทางสังคม เศรษฐกิจ และนโยบายต่าง ๆ เพื่อตอบสนองความต้องการที่เปลี่ยนแปลงไปของประชากรกลุ่มนี้

1. การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างครอบครัว การเปลี่ยนแปลงทางประชากรศาสตร์ เช่น การลดลงของอัตราการเกิด และการเพิ่มขึ้นของอายุขัย ทำให้สัดส่วนของผู้สูงอายุในครอบครัวมีมากขึ้น ในหลายประเทศ ครอบครัวขยาย (extended family) ได้กลายเป็นครอบครัวขนาดเล็ก (nuclear family) ซึ่งมีผลต่อบทบาทของผู้สูงอายุในครอบครัว ปัจจุบันผู้สูงอายุมักจะอาศัยอยู่เพียงลำพังหรือกับคู่สมรส ซึ่งต่างจากในอดีตที่ผู้สูงอายุมักอาศัยอยู่กับบุตรหลาน การเปลี่ยนแปลงนี้ทำให้เกิดความจำเป็นในการสนับสนุนด้านสังคมและการดูแลจากภาครัฐและเอกชน

2. บทบาทของผู้สูงอายุในสังคม ผู้สูงอายุมักมีบทบาทสำคัญในสังคมทั้งในด้านการเป็นที่ปรึกษาและการสืบสานประเพณีวัฒนธรรม นอกจากนี้ ผู้สูงอายุมักมีส่วนร่วมในการทำงานอาสาสมัครและการทำงานในชุมชน ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการส่งเสริมการมีส่วนร่วมทางสังคม การวิจัยพบว่าผู้สูงอายุที่มีการมีส่วนร่วมทางสังคมมีสุขภาพที่ดีกว่าผู้ที่ขาดการติดต่อทางสังคม การสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีบทบาทในสังคมจึงเป็นสิ่งสำคัญในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและการมีอายุยืน

3. การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและการจ้างงาน การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจในสังคมผู้สูงอายุเป็นเรื่องที่สำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในประเทศที่มีการเกษียณอายุกำหนด หรือมีระบบสวัสดิการที่ต้องรองรับผู้สูงอายุจำนวนมาก หลายประเทศเริ่มพิจารณาการเพิ่มอายุเกษียณ และ

สนับสนุนให้ผู้สูงอายุทำงานต่อหลังเกษียณ เพื่อให้พวกเขามีส่วนร่วมในเศรษฐกิจอย่างต่อเนื่องและลดภาระของระบบบำนาญและสวัสดิการ

4. ความท้าทายด้านสุขภาพและการดูแล สังคมผู้สูงอายุต้องเผชิญกับความท้าทายด้านสุขภาพที่มากขึ้น เนื่องจากผู้สูงอายุมักประสบกับโรคเรื้อรังและความต้องการการดูแลที่ซับซ้อนมากขึ้น การพัฒนาระบบการดูแลสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่งสำคัญในการรองรับสังคมที่กำลังเข้าสู่ยุคประชากรสูงวัย นอกจากนี้ การส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีในวัยสูงอายุ (healthy ageing) เป็นแนวทางที่หลายประเทศนำมาใช้เพื่อลดภาระการดูแลในระยะยาว

5. เทคโนโลยีและนวัตกรรมสำหรับผู้สูงอายุ การพัฒนาเทคโนโลยีใหม่ ๆ เช่น อุปกรณ์สวมใส่เพื่อดูแลสุขภาพ (wearable health technology) ระบบบ้านอัจฉริยะ (smart home systems) และหุ่นยนต์ช่วยเหลือ (assistive robots) ได้เข้ามามีบทบาทในการช่วยเหลือผู้สูงอายุในชีวิตประจำวัน เทคโนโลยีเหล่านี้ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถพึ่งพาตนเองได้มากขึ้นและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

สรุปได้ว่า การปรับตัวและความสำคัญในยุคปัจจุบัน ในช่วงหลายปีที่ผ่านมา สังคมผู้สูงอายุได้รับความสนใจเพิ่มขึ้นอย่างมาก เนื่องจากประชากรสูงวัยทั่วโลกมีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้เกิดความจำเป็นในการปรับตัวทั้งด้านโครงสร้างทางสังคม เศรษฐกิจ และนโยบายต่าง ๆ เพื่อรองรับความต้องการที่เปลี่ยนแปลงไปของประชากรกลุ่มนี้ การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างครอบครัว เช่น อัตราการเกิดที่ลดลงและอายุขัยที่เพิ่มขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุมีสัดส่วนมากขึ้นในครอบครัว ปัจจุบันรูปแบบครอบครัวขยาย ลดน้อยลง และครอบครัวขนาดเล็ก กลายเป็นรูปแบบที่พบได้มากขึ้น ส่งผลให้ผู้สูงอายุต้องอาศัยอยู่เพียงลำพังหรือกับคู่สมรสแทนที่จะอยู่กับบุตรหลานดังเช่นในอดีต การเปลี่ยนแปลงนี้ทำให้เกิดความจำเป็นในการสนับสนุนด้านสังคมและการดูแลจากทั้งภาครัฐและเอกชน บทบาทของผู้สูงอายุในสังคมแม้เข้าสู่วัยเกษียณ ผู้สูงอายุยังคงมีบทบาทสำคัญในด้านต่าง ๆ เช่น การเป็นที่ปรึกษา การสืบสานประเพณีวัฒนธรรม รวมถึงการทำงานอาสาสมัครและการมีส่วนร่วมในชุมชน การส่งเสริมบทบาททางสังคมของผู้สูงอายุช่วยให้พวกเขามีสุขภาพจิตและสุขภาพกายที่ดีขึ้น และยังเสริมสร้างความยั่งยืนให้กับชุมชน สังคมผู้สูงวัยนำมาซึ่งความท้าทายและโอกาสสำหรับการพัฒนาสังคม การปรับตัวในด้านต่าง ๆ เช่น การส่งเสริมบทบาทผู้สูงอายุ การสนับสนุนด้านสุขภาพ และการใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสม จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีชีวิตที่มีคุณค่าและความสุข พร้อมทั้งสร้างสังคมที่ยั่งยืนสำหรับทุกช่วงวัย

2.1.5. การเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุ

การเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุในประเทศไทยเกี่ยวข้องกับหลายด้าน ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้มีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตและการดำเนิน

ชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ ดังนั้น การเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้จึงเป็นสิ่งสำคัญในการเตรียมความพร้อมทั้งในระดับครอบครัวและระดับนโยบายของประเทศ (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2563)

1. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ระบบต่าง ๆ ในร่างกายจะเริ่มเสื่อมลงตามธรรมชาติ อวัยวะต่าง ๆ อาจทำงานไม่เต็มประสิทธิภาพเหมือนเดิม เช่น การเสื่อมของกระดูกและข้อต่อ ทำให้เกิดภาวะกระดูกพรุน การทำงานของระบบหัวใจและหลอดเลือดอาจลดลง ส่งผลต่อความสามารถในการเคลื่อนไหวและการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ผู้สูงอายุยังมีโอกาสสูงที่จะประสบปัญหาสุขภาพ เช่น โรคเรื้อรังต่าง ๆ ได้แก่ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ

2. การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ ผู้สูงอายุอาจเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ เช่น การสูญเสียความจำ ความสามารถในการเรียนรู้และตัดสินใจลดลง รวมถึงอารมณ์ที่อาจไม่คงที่ การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้มักเกิดจากการเสื่อมของสมองและระบบประสาท อย่างไรก็ตาม การรักษาสุขภาพจิตที่ดีที่สามารถทำได้โดยการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับครอบครัวและชุมชน

3. การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม ผู้สูงอายุในประเทศไทยมักเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม เช่น การเกษียณอายุ การเปลี่ยนแปลงบทบาทในครอบครัว การสูญเสียคู่สมรสหรือเพื่อนสนิท สิ่งเหล่านี้อาจนำไปสู่ความรู้สึกโดดเดี่ยวหรือขาดความหมายในชีวิต การสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม เช่น การทำงานอาสาสมัครหรือการเข้าร่วมกิจกรรมชุมชนสามารถช่วยลดปัญหานี้ได้

4. การเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ การเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจเป็นเรื่องสำคัญสำหรับผู้สูงอายุในประเทศไทย ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะมีรายได้ลดลงหลังจากเกษียณ และบางคนอาจต้องพึ่งพาเงินช่วยเหลือจากบุตรหลานหรือเบี้ยยังชีพจากภาครัฐ การวางแผนทางการเงินและการประกันสุขภาพจึงเป็นสิ่งสำคัญในการเตรียมความพร้อมสำหรับชีวิตหลังเกษียณ

5. นโยบายและการสนับสนุนจากภาครัฐ รัฐบาลไทยได้ออกนโยบายและมาตรการต่าง ๆ เพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ เช่น การให้เงินช่วยเหลือผ่านเบี้ยยังชีพ การพัฒนาระบบการดูแลระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุที่มีปัญหาด้านสุขภาพ รวมถึงการสร้างโครงการที่ส่งเสริมสุขภาพและการมีส่วนร่วมในสังคมของผู้สูงอายุ นโยบายเหล่านี้เป็นส่วนสำคัญในการช่วยปรับตัวให้กับผู้สูงอายุที่เผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในวัยนี้

บรรลุ ศิริพานิช (2560, หน้า 23) กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุจำแนกออกได้ 3 ด้าน คือ

1. ความเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย ผิวหนังผู้สูงอายุจะมีผิวหนังแห้ง เที่ยวเย็น และตกราะเป็นแห่ง ๆ จากการเสื่อมสภาพของต่อมไขมันและจำนวนเนื้อเยื่อ (collagen) ลดลงตามชั้นต่าง ๆ

ผิวหนังบางลง จึงทำให้เกิดบาดแผลได้ง่าย ไขมันใต้ผิวหนังลดจำนวนลง ต่อมาเมื่อลดการทำงานหลังเที่ยงคืนลง มีผลทำให้การระบายความร้อนของร่างกายในผู้สูงอายุลดลง ความเสื่อมลงของกล้ามเนื้อชนิดลาย (striated muscle) จะลดจำนวนลงและมีเซลล์ไขมันเข้าไปแทรกในเซลล์กล้ามเนื้อมากขึ้น มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลดลง กระดูกมักจะเปราะบางจากการสูญเสียของแคลเซียม การดูดซึมลดลง หรือภาวะสูญเสียแคลเซียมของกระดูก ซึ่งเกิดจากฮอร์โมนเอสโตรเจนซึ่งหลั่งออกมาน้อยเป็นผลให้กระดูกบางลงทำให้โอกาสแตกหักได้ง่ายอีกด้วย

2. ความเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ เกิดจากการที่สมองของคนเสื่อมไปตามวัย ทำให้ผู้สูงอายุเสียความสามารถในการรับรู้ความรู้สึก ความรุนแรงจะมากหรือน้อยขึ้นกับจำนวนเซลล์สมองที่ตายไป จิต อารมณ์ผิดปกติไป ส่วนใหญ่จะเกิดจากความเครียดทางจิตใจและทางสังคมมากระทบถ้าผู้สูงอายุปรับตัวไม่ได้ก็จะมีอาการผิดปกติในจิตใจ และอารมณ์ทำให้เกิดอาการเหงา วิตกกังวล หวาดระแวง ซึมเศร้า เป็นปัญหาที่สำคัญในการปรับตัวปรับใจของผู้สูงอายุให้พร้อมรับกับการเปลี่ยนทางด้านนี้โดยวัยสูงอายุนั้นมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นหลายอย่าง ได้แก่

1) การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ทั้งนี้เพราะมีเพื่อนฝูงตายหรือบุคคลที่เป็นญาติสนิทหรือคู่ชีวิตที่ตายจาก ทำให้ผู้สูงวัยเกิดความรู้สึกถูกแยก ถูกพรากจากบุคคลอันเป็นที่รักก่อให้เกิดความเศร้าได้ง่าย

2) การสูญเสียความสัมพันธ์ทางสังคมและเศรษฐกิจ เนื่องจากถึงวัยอันควรที่จะต้องปลดเกษียณ ขณะเดียวกันความสัมพันธ์ทางสังคมลดลงเนื่องจากหมดภาระการติดต่อด้านธุรกิจการงาน หรือหมดภาระหน้าที่รับผิดชอบ จึงทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกสูญเสียตำแหน่งหน้าที่การงาน รู้สึกว่าตนเองไร้คุณค่า ไม่มีเป้าหมายในชีวิต นอกจากนั้นยังมีผลทำให้ผู้สูงอายุขาดเพื่อน ขาดความผูกพันที่เคยมีต่อสังคมหรือต่อชุมชน และขณะเดียวกันรายได้ลดน้อยลง ผลจากสิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุอาจปรับตัวลำบากต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นดังกล่าว

3) ความสูญเสียสัมพันธภาพในครอบครัว เนื่องจากในวัยสูงอายุนี้นับตรรกิตามักจะมีครอบครัว และแยกย้ายกันไปอยู่ต่างหาก โดยเฉพาะในลักษณะของสังคมยุคปัจจุบันที่ครอบครัวเป็นแบบครอบครัวเดี่ยวมากกว่าลักษณะครอบครัวขยาย ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ซึ่งเป็นผู้สูงอายุกับลูกหลานของตนลดถอยลง โดยต่างคนต่างอยู่หรือมีการติดต่อสัมพันธ์กันหรือมีกิจกรรมร่วมกันลดลงกว่าแต่ก่อน ทำให้ผู้สูงอายุต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยวยิ่งขาดการดูแลกิจกรรมในบ้าน ในครอบครัวของตนเองด้วยแล้ว ก็ยิ่งทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกเจ็บเหงาเปล่าเปลี่ยวเกิดความซึมเศร้า เบื่อหน่ายเกิดขึ้นได้ง่าย

4) ความสูญเสียสมรรถภาพทางเพศ ซึ่งเป็นการสูญเสียที่ยิ่งใหญ่ทางจิตใจของคนอันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางสรีระเคมีของร่างกาย ทำให้เกิดการเสื่อมในสมรรถภาพทางเพศตลอดจน ความสวยงามของรูปร่างหน้าตาก็หมดไป ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความวิตกกังวล เพราะรู้สึกว่า

ตนเองขาดความดึงดูดความสนใจจากเพศตรงข้าม ยิ่งทำให้เพิ่มความหวั่นไหวต่อความมั่นคงของชีวิตยิ่งขึ้น

3. การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมและวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรมทางสังคม มีส่วนเกี่ยวข้องกับสาเหตุของปัญหาทางกายและจิตใจ ผู้สูงอายุการเปลี่ยนแปลงทางสังคมไทยมีแนวโน้มไปทางตะวันตกมากขึ้น ย่อมเกิดผลกระทบต่อผู้สูงอายุต่อการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ได้แก่

1) การเปลี่ยนแปลงสภาพทางสังคม เนื่องจากสังคมปัจจุบันมีลักษณะกีดกันผู้สูงอายุในด้านต่างๆ เช่น บทบาทที่เกี่ยวข้องกับการงาน ตลอดจนบทบาทในครอบครัวผู้สูงอายุซึ่งเคยเป็นผู้หาเลี้ยงครอบครัวเป็นหัวหน้าครอบครัว ต้องกลายกลายเป็นผู้พึ่งพาอาศัย เป็นผู้รับมากกว่าผู้ให้ทำให้ผู้สูงอายุเสียอำนาจและบทบาททางสังคม มีการเปลี่ยนแปลงบทบาทมาเป็นผู้อาศัยในครอบครัว ทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกว่าตนเองหมดความสำคัญ ซึ่งสิ่งที่ผู้สูงอายุได้รับคือคนเลี้ยงเด็กแทนที่บทบาทผู้นำ ฉะนั้นถ้าคนเรารู้สึกว่าไม่มีบทบาทสำคัญเช่นเดิม และยังต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่นอีกด้วย ปัจจัยเหล่านี้อาจก่อให้เกิดความอับอายคิดว่าตนเองเป็นตัวปัญหา หรือภาระเรื้อรังของสังคม นำมาซึ่งปัญหาวิกฤติที่เกิดขึ้นในสังคมไทยได้แก่

1.1) การถูกทอดทิ้ง เป็นผลของการเปลี่ยนแปลงสังคมจากสังคมแบบดั้งเดิมไปสู่สังคมสมัยใหม่เกิดการขยายตัว หรือการเติบโตของชุมชนเมือง ระบบการผลิตเปลี่ยนจากเกษตรกรรมเป็นอุตสาหกรรม ทำให้วิถีดำเนินชีวิตเปลี่ยนไป ผู้สูงอายุที่เป็นภาระหรือไม่สามารถประกอบอาชีพอื่นใด หรือไม่มีคุณค่าทางเศรษฐกิจมักจะถูกทอดทิ้ง

1.2) การเสื่อมความเคารพ ในอดีตผู้สูงอายุได้รับการเคารพนับถือจากผู้อายุน้อยกว่าในฐานะที่เป็นผู้มีประสบการณ์และแนะนำสั่งสอน แต่ในปัจจุบันค่านิยมเหล่านี้กำลังเปลี่ยนไปตามอย่างสังคมตะวันตก ที่ยึดถืออิสรภาพส่วนบุคคลและคิดว่าผู้สูงอายุเป็นคนไม่ทันต่อเหตุการณ์ ผู้สูงอายุควรอยู่ส่วนผู้สูงอายุส่วนคนหนุ่มสาวก็อยู่ตามทางของคนหนุ่มสาวซึ่งความคิดเช่นนี้ก่อให้เกิดช่องว่างระหว่างวัย การเปลี่ยนแปลงทางสังคม เป็นผลกระทบที่สำคัญกับผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก การเปลี่ยนแปลงทางสังคม ผู้สูงอายุมีดังต่อไปนี้

2) การเปลี่ยนแปลงทางสังคมครอบครัว ปัจจุบันลักษณะครอบครัวของไทย ได้มีการเปลี่ยนแปลงจากครอบครัวขยายเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น เมื่อบุตรหลานมีครอบครัวก็ย้ายไปสร้างครอบครัวใหม่ทำให้ผู้สูงอายุต้องอยู่บ้านเพียงลำพังต้องพึ่งพาผู้อื่นมากขึ้นจนเกิดความกดดันทางจิตใจ

3) การเปลี่ยนแปลงทางสังคม สังคมไทยเกิดการเปลี่ยนแปลงจากเกษตรกรรมเป็นอุตสาหกรรมความเจริญก้าวหน้าต่าง ๆ มีมากขึ้น บุตรหลานเริ่มมีเจตคติต่อผู้สูงอายุเปลี่ยนแปลง ผู้สูงอายุมีคุณค่าลดลง ประกอบกับมโนทัศน์ของคนในปัจจุบันเป็นวัตถุนิยม คือเรื่องเศรษฐกิจเป็น

สำคัญ ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงถูกมองว่าขาดคุณค่าและความสามารถ ทำให้ผู้สูงอายุเกิดภาวะแยกตัวออกจากสังคมในที่สุด

สรุปได้ว่า การเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุ วัยผู้สูงอายุเป็นช่วงชีวิตที่เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งล้วนมีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน การเข้าใจการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้เป็นสิ่งสำคัญในการเตรียมตัวและส่งเสริมคุณภาพชีวิตในช่วงวัยนี้ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ระบบต่าง ๆ ในร่างกายเริ่มเสื่อมถอย เช่น การลดลงของมวลกล้ามเนื้อและความแข็งแรงของกระดูก ซึ่งอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการหกล้มและการบาดเจ็บ นอกจากนี้ ระบบภูมิคุ้มกันที่อ่อนแอลงอาจทำให้ผู้สูงอายุมีความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยได้ง่ายขึ้น โรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ เป็นปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในวัยนี้ การดูแลสุขภาพด้วยการออกกำลังกายและรับประทานอาหารที่เหมาะสมจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ ผู้สูงอายุมักเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์ เช่น ความรู้สึกโดดเดี่ยว ความวิตกกังวล หรือภาวะซึมเศร้า ซึ่งอาจเกิดจากการสูญเสียคนใกล้ชิดหรือการลดลงของบทบาทในสังคม การส่งเสริมสุขภาพจิตผ่านกิจกรรมทางสังคมและการสนับสนุนทางอารมณ์จากครอบครัวและชุมชนช่วยลดผลกระทบทางจิตใจและเสริมสร้างความสุขในชีวิตประจำวัน การเปลี่ยนแปลงทางสังคม ในอดีต ผู้สูงอายุมักเป็นศูนย์กลางของครอบครัวและมีบทบาทสำคัญในชุมชน แต่ในปัจจุบัน บทบาทของผู้สูงอายุในสังคมเปลี่ยนไป เนื่องจากรูปแบบครอบครัวขยายลดลง และครอบครัวขนาดเล็กกลายเป็นที่นิยมมากขึ้น ผู้สูงอายุต้องเผชิญกับการอาศัยอยู่เพียงลำพังหรือกับคู่สมรส ซึ่งอาจส่งผลต่อความรู้สึกมั่นคงและการพึ่งพิงทางสังคม การเตรียมตัวรับการเปลี่ยนแปลง เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีคุณภาพ ควรมีการเตรียมตัวรับมือกับการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ การเก็บออมเงินเพื่อการเกษียณ การดูแลสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ และการสร้างเครือข่ายทางสังคมเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถพึ่งพาตนเองและปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิต การเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุเป็นเรื่องธรรมชาติที่ทุกคนต้องเผชิญ การเตรียมพร้อมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเผชิญกับความท้าทายเหล่านี้ได้อย่างมั่นใจ และดำรงชีวิตในช่วงวัยนี้ด้วยคุณภาพและความสุข

2.1.6. นโยบายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

นโยบายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุในประเทศไทยเป็นส่วนสำคัญที่ภาครัฐและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้ให้ความสำคัญอย่างต่อเนื่อง เพื่อบรรเทาสังคมสูงวัยที่กำลังเติบโตขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยมุ่งเน้นการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุอย่างรอบด้าน ทั้งด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ สังคม และจิตใจ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ มีศักดิ์ศรี และอยู่ร่วมกับครอบครัวและชุมชนได้อย่างมีความสุข นอกจากนี้ ยังมีการผลักดันให้ท้องถิ่นมีบทบาทในการจัดสวัสดิการ เช่น การจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ ศูนย์

กิจกรรมในชุมชน และการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในกิจกรรมทางสังคม เพื่อส่งเสริมความรู้สึกเป็นเจ้าของและคุณค่าในตนเอง นโยบายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุมีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาสังคมสูงวัยอย่างมีคุณภาพ โดยมุ่งเน้นการสร้างระบบสนับสนุนที่ยั่งยืน ครอบคลุมทั้งทางกาย ใจ และเศรษฐกิจ ซึ่งเป็นพื้นฐานในการพัฒนาประเทศอย่างมั่นคงในอนาคต

1. พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ

พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.2546 ได้มีประกาศในราชกิจจานุเบกษาฉบับกฤษฎีกาเมื่อวันที่ 31 ธันวาคม 2546 สรุปสาระสำคัญและสิทธิประโยชน์ที่ผู้สูงอายุพึงได้รับ ดังนี้

1.1 พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.2546 มีการบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ถัดจากวันประกาศในราชกิจจานุเบกษา

1.2 กำหนดให้บุคคลซึ่งมีอายุเกินหกสิบปีบริบูรณ์ขึ้นไป และมีสัญชาติไทย ถือเป็นผู้สูงอายุตามพระราชบัญญัตินี้

1.3 ผู้สูงอายุมีสิทธิได้รับการคุ้มครอง การส่งเสริม และการสนับสนุนในด้านต่าง ๆ ตามมาตรา 11 ดังนี้

1.3.1 การบริการทางการแพทย์และการสาธารณสุข ที่จัดไว้โดยให้ความสะดวก และรวดเร็วแก่ผู้สูงอายุเป็นกรณีพิเศษ

1.3.2 การศึกษา การศาสนา และข้อมูลข่าวสาร ที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต

1.3.3 การประกอบอาชีพหรือฝึกอาชีพตามความเหมาะสม

1.3.4 การพัฒนาตนเอง การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมการรวมกลุ่มในลักษณะเครือข่ายหรือชุมชน

1.3.5 การอำนวยความสะดวก และความปลอดภัยโดยตรงแก่ผู้สูงอายุในสถานที่ ยานพาหนะ หรือการบริการสาธารณะอื่น

1.3.6 การช่วยเหลือด้านค่าโดยสารยานพาหนะตามความเหมาะสม

1.3.7 การยกเว้นค่าเข้าชมสถานที่ของรัฐ

1.3.8 การช่วยเหลือผู้สูงอายุซึ่งได้รับอันตรายจากการถูกละเมิดกรรม หรือถูกแสวงหาประโยชน์โดยมิชอบด้วยกฎหมาย หรือถูกทอดทิ้ง

1.3.9 การให้คำแนะนำ ปรึกษา ดำเนินการอื่นที่เกี่ยวข้องในทางคดีหรือในการ แก้ไขปัญหาครอบครัว

13.10 การจัดที่พักอาศัย อาหารและเครื่องนุ่งห่มให้ตามความจำเป็นและเป็นธรรมเนียม

1.3.11 การสงเคราะห์เบี้ยยังชีพตามความจำเป็นอย่างทั่วถึงและเป็นธรรมเนียม

1.3.12 การสงเคราะห์ในการจัดงานศพตามประเพณี

1.3.13 การอื่นตามที่คณะกรรมการประกาศกำหนด

1.4 มาตรา 13 ให้มีการจัดตั้งกองทุนผู้สูงอายุซึ่งเป็นกองทุนในสำนักงานส่งเสริมสวัสดิการและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส คนพิการ และผู้สูงอายุ เพื่อเป็นทุนใช้จ่ายเกี่ยวกับการคุ้มครอง การส่งเสริม และการสนับสนุนผู้สูงอายุ

2. แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ

ยุทธศาสตร์ที่ 1 ด้านการเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ ประกอบด้วย 3 มาตรการหลัก

1. มาตรการหลักประกันด้านรายได้เพื่อวัยสูงอายุ โดยมีการขยายหลักประกันชราภาพให้ครอบคลุมบุคคลทั่วไป ส่งเสริมการออมตั้งแต่วัยทำงาน และลดหย่อนภาษีเพื่อส่งเสริมการออมสำหรับผู้สูงอายุ

2. มาตรการการให้การศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิตโดยมีการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพอนามัยตั้งแต่วัยเด็ก ให้มีหลักสูตรวิชาการดูแลสุขภาพและพฤติกรรมอนามัย ส่งเสริมและจัดบริการการศึกษาต่อเนื่องตลอดชีวิตทั้งการศึกษาในระบบ นอกกระบบและตามอัธยาศัยเพื่อเป็นการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุที่เหมาะสม รมรณรงค์ให้สังคมตระหนักถึงความจำเป็นต่อการเตรียมการเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุที่มีคุณภาพ และเตรียมการสำหรับเข้าสู่วัยผู้สูงอายุโดยการให้ความรู้ที่ถูกต้องและจำเป็น

3. มาตรการการปลูกจิตสำนึกให้คนในสังคมตระหนักถึงคุณค่าและศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุ โดยส่งเสริมประชาชนทุกวัยเรียนรู้และมีส่วนร่วมในการดูแลรับผิดชอบครอบครัว มีการจัดการศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุและส่งเสริมกิจกรรมสัมพันธ์ระหว่างคนทุกวัยกับผู้สูงอายุทั้งกิจกรรมการศึกษา ศาสนา วัฒนธรรม และกีฬา

ยุทธศาสตร์ที่ 2 ด้านการส่งเสริมผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 6 มาตรการหลัก

1. มาตรการส่งเสริมความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกัน ดูแลตนเองเบื้องต้นโดยมีการจัดอบรมในรูปแบบต่าง ๆ การจัดให้คำปรึกษาในสถานบริการทางสุขภาพ และมีการสื่อสารข้อมูลข่าวสารแก่ผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง

2. มาตรการส่งเสริมการอยู่ร่วมกันและสร้างความเข้มแข็งขององค์กรผู้สูงอายุ โดยการส่งเสริมการจัดตั้งและดำเนินการชมรมผู้สูงอายุ และสนับสนุนกิจกรรมขององค์กรเครือข่ายผู้สูงอายุ

3. มาตรการส่งเสริมด้านการทำงานและการหารายได้ของผู้สูงอายุ โดยมีการส่งเสริมการทำงานเต็มเวลาและไม่เต็มเวลา ส่งเสริมการฝึกอาชีพและจัดหางานให้เหมาะสมกับวัยและความสามารถ และส่งเสริมการรวมกลุ่มเพื่อทำกิจกรรมเสริมรายได้โดยให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วม

4. มาตรการสนับสนุนผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ การประกาศเกียรติคุณผู้สูงอายุที่เป็นตัวอย่างที่ดีของสังคม และส่งเสริมการเปิดโอกาสให้มีการเผยแพร่ภูมิปัญญาของผู้สูงอายุและมีส่วนร่วมในกิจกรรมสังคมต่าง ๆ

5. มาตรการส่งเสริมสนับสนุนสื่อทุกประเภท ให้มีรายการเพื่อผู้สูงอายุและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้สามารถเข้าถึงสื่อข่าวสารต่าง ๆ จัดให้สื่อมีรายการสำหรับผู้สูงอายุ และการเข้าถึงข่าวสารที่มีประสิทธิภาพสำหรับผู้สูงอายุ

6. มาตรการส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม และปลอดภัยกำหนดมาตรฐานขั้นต่ำสำหรับสถานสงเคราะห์คนชราและหน่วยงานที่ให้บริการด้านที่พักอาศัยแก่ผู้สูงอายุ ไม่ว่าภาครัฐหรือเอกชนรวมทั้งสนับสนุนให้องค์กรทั้งภาครัฐ ชุมชนและเอกชน เข้ามามีส่วนร่วมในการรับผิดชอบการจัดบริการด้านที่พักอาศัยสิ่งแวดล้อม และมีการกำหนดมาตรการเงินกู้ดอกเบี้ยต่ำเพื่อที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ

ยุทธศาสตร์ที่ 3 ด้านระบบคุ้มครองทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 4 มาตรการหลัก ดังนี้

1. มาตรการคุ้มครองด้านรายได้มีการจัดสวัสดิการด้านรายได้แก่ผู้สูงอายุที่ยากจน และไม่มีแหล่งพักพิง และส่งเสริมจัดตั้งกองทุนสำหรับผู้สูงอายุ

2. มาตรการหลักประกันด้านคุณภาพ โดยการพัฒนาและส่งเสริมระบบประกันคุณภาพที่มีคุณภาพ

3. มาตรการด้านครอบครัว ผู้ดูแล และการคุ้มครองลดหย่อนภาษีรายได้แก่บุตรผู้อุปการะเลี้ยงดูผู้สูงอายุ เร่งรัดให้มีกฎหมายและแนวทางปฏิบัติในการคุ้มครองและพิทักษ์สิทธิของผู้สูงอายุและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้อยู่กับครอบครัวจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต

4. มาตรการระบบบริการและเครือข่ายการเกื้อหนุนอายุที่มีคุณภาพโดยการปรับปรุงบริการสาธารณะ เพื่ออำนวยความสะดวกในการดำรงชีวิตแก่ผู้สูงอายุลดราคาโดยสารปรับปรุงระบบบริการให้เหมาะสมและจัดทำมาตรฐานสวนสาธารณะและสนามกีฬา สำหรับออกกำลังกาย มีการพัฒนาจัดสร้างบริการสุขภาพและสังคมในชุมชนที่สามารถเข้าถึงผู้สูงอายุและส่งเสริมให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น องค์กรศาสนา และองค์กรเอกชน มีส่วนร่วมในการจัดสวัสดิการเพื่อผู้สูงอายุ รวมทั้งมีการจัดบริการแพทย์ทางเลือก คลินิกผู้สูงอายุ เพื่อการให้บริการที่เพียงพอแก่ผู้สูงอายุ

ยุทธศาสตร์ที่ 4 ด้านการบริหารจัดการเพื่อการพัฒนาทางด้านผู้สูงอายุระดับชาติและการพัฒนาบุคลากรด้านผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 2 มาตรการหลัก

1. มาตรการการบริหารจัดการเพื่อการพัฒนาทางด้านผู้สูงอายุระดับชาติ

2. มาตรการส่งเสริมและสนับสนุนการพัฒนาบุคลากรด้านผู้สูงอายุมีการส่งเสริมและสนับสนุนให้มีการผลิตบุคลากรด้านผู้สูงอายุ ให้พอเพียงต่อความต้องการ

ยุทธศาสตร์ที่ 5 ด้านการประมวลและพัฒนานโยบายความรู้ด้านผู้สูงอายุและการติดตามประเมินผลการดำเนินการ ตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติประกอบด้วย 4 มาตรการหลัก

1. มาตรการสนับสนุนและส่งเสริมให้หน่วยงานวิจัย ดำเนินการประมวลและพัฒนาองค์ความรู้ด้านผู้สูงอายุที่จำเป็น สำหรับการกำหนดนโยบาย และการพัฒนาการบริการหรือการดำเนินการที่เป็นประโยชน์แก่ผู้สูงอายุ

2. มาตรการสนับสนุนและส่งเสริมการศึกษาวิจัยด้านผู้สูงอายุ โดยเฉพาะที่เป็นประโยชน์ต่อการกำหนดนโยบาย การพัฒนาการบริการและการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างเหมาะสม

3. มาตรการดำเนินการให้มีการติดตามประเมินผลการดำเนินการตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติที่มีมาตรฐานอย่างต่อเนื่อง

4. มาตรการพัฒนาระบบข้อมูลทางด้านผู้สูงอายุให้เป็นระบบและทันสมัย

ซึ่งประเทศไทยได้กำหนดนโยบายที่ส่งเสริมดูแลกลุ่มคนในวัยสูงอายุ เพื่อสิทธิประโยชน์ที่ผู้สูงอายุพึงได้รับไว้ในพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 และแผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) จะเห็นได้ว่าบุคคลในวัยผู้สูงอายุมีความสำคัญ ดังนั้น ประเด็นด้านการเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยสูงอายุจึงได้ถูกบรรจุเป็นยุทธศาสตร์ที่ 1 แสดงให้เห็นถึงความสำคัญว่าประชากรควรมีความพร้อมเพื่อการเป็นผู้สูงอายุคุณภาพ สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

สรุปได้ว่า การสร้างหลักประกันด้านรายได้ การให้การศึกษาและส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต และการปลูกจิตสำนึกถึงคุณค่าของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่ดีตั้งแต่วัยเด็ก รวมถึงการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างวัย เพื่อสร้างทัศนคติที่ดีต่อผู้สูงอายุในสังคม เน้นการส่งเสริมผู้สูงอายุโดยตรง ผ่าน 6 มาตรการหลัก เช่น การส่งเสริมสุขภาพ การสนับสนุนองค์กรผู้สูงอายุ การฝึกอาชีพเพื่อหารายได้ การเปิดโอกาสให้แสดงศักยภาพ รวมถึงการจัดให้มีที่อยู่อาศัยและสื่อที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงวัย เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีและการอยู่ร่วมในสังคมอย่างมีศักดิ์ศรี การสร้างระบบคุ้มครองทางสังคม เช่น การจัดสวัสดิการรายได้ การคุ้มครองสิทธิ การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุอยู่กับครอบครัว รวมถึงการปรับปรุงระบบบริการสาธารณะให้เหมาะสมต่อผู้สูงอายุ เช่น สวนสาธารณะ ระบบขนส่ง และคลินิกเฉพาะทาง มุ่งพัฒนาระบบการบริหารจัดการและบุคลากรด้านผู้สูงอายุ โดยส่งเสริมให้มีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถเพียงพอ และพัฒนาองค์กรระดับชาติให้มีประสิทธิภาพในการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุ การส่งเสริมองค์ความรู้ การวิจัย และระบบติดตามประเมินผลอย่างต่อเนื่อง โดยให้หน่วยงานต่าง ๆ มีบทบาทในการศึกษาและพัฒนาแนวทางที่เหมาะสมกับบริบทของประเทศไทย เพื่อนำไปสู่การพัฒนานโยบายและบริการที่ตอบโจทย์ผู้สูงอายุได้อย่างแท้จริงในทุกมิติของชีวิต

2.1.7. สรุป

การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ และบริบทแวดล้อมทางสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อผู้สูงวัยเข้าสู่ช่วงชีวิตหลังเกษียณ หรือเมื่อเริ่มมีปัญหาด้านสุขภาพ ร่างกายย่อมมีความเสื่อมถอย กล้ามเนื้ออ่อนแรง ระบบประสาททำงานช้าลง และความสามารถในการดำเนินกิจกรรมประจำวันลดลง ในขณะเดียวกัน ด้านจิตใจก็ได้รับผลกระทบตามไปด้วย ความรู้สึกเหงา ว้าเหว และความวิตกกังวลเกี่ยวกับอนาคต ล้วนเป็นสภาวะที่ผู้สูงอายุจำนวนมากต้องเผชิญ นอกจากความเปลี่ยนแปลงภายในตัวผู้สูงอายุเองแล้ว สิ่งแวดล้อมภายนอก โดยเฉพาะสังคมและครอบครัว ก็มีผลกระทบอย่างมีนัยสำคัญต่อบทบาทและคุณค่าในตนเองของผู้สูงวัย สภาพครอบครัวยุคใหม่มักเป็นครอบครัวเดี่ยว บุตรหลานต้องออกไปทำงานนอกบ้าน หรือแยกบ้านไปตั้งครอบครัวของตน ทำให้ผู้สูงอายุอยู่ตามลำพังมากขึ้น และขาดการดูแลอย่างใกล้ชิด บางรายถึงกับถูกทอดทิ้งหรือได้รับการดูแลเพียงแค่ง่ายๆ พื้นฐานโดยปราศจากความรัก ความเข้าใจ และการพูดคุยอย่างจริงจัง ผลจากการถูกลดบทบาทในครอบครัวและสังคม ทำให้ผู้สูงอายุจากที่เคยเป็น “ผู้ให้” ต้องกลายมาเป็น “ผู้รับ” อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ไม่ว่าจะเป็นการพึ่งพาทางการเงิน การดูแลสุขภาพ หรือแม้แต่การดำรงชีวิตประจำวัน สิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุหลายคนรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า เป็นภาระของครอบครัว และบางรายอาจพัฒนาไปสู่ภาวะซึมเศร้าหรือหมดความหวังในชีวิต เพื่อป้องกันผลกระทบทางลบที่อาจเกิดขึ้นต่อภาวะจิตใจของผู้สูงอายุ การเตรียมตัวล่วงหน้าจึงเป็นแนวทางที่สำคัญ ผู้สูงอายุควรได้รับการส่งเสริมให้เตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีคุณภาพ ไม่ว่าจะเป็นการเตรียมสุขภาพกายให้แข็งแรง การบริหารจัดการทางการเงินเพื่อไม่ต้องพึ่งพิงผู้อื่น การฝึกฝนจิตใจให้เข้มแข็ง เช่น การเจริญสติหรือการปฏิบัติธรรม รวมถึงการเตรียมใจยอมรับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตด้วยความเข้าใจและความสงบ ในขณะเดียวกัน สังคม ครอบครัว และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ก็ควรมีบทบาทในการสร้างระบบการดูแลผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ โดยไม่เพียงมองว่าเป็นภาระ แต่ควรส่งเสริมบทบาทที่เหมาะสมให้กับผู้สูงวัย เช่น การเป็นครูภูมิปัญญา การมีส่วนร่วมในกิจกรรมชุมชน หรือการถ่ายทอดคุณธรรมและประสบการณ์ชีวิตให้คนรุ่นใหม่ สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่า มีความหมาย และสามารถดำรงชีวิตในบ้านปลายได้อย่างภาคภูมิใจ

2.2. แนวคิดเกี่ยวกับสภาพปัญหาของผู้สูงอายุ

จากที่ผู้วิจัยได้ค้นคว้าหาข้อมูลเกี่ยวกับแนวคิด ความหมาย และประเด็นที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ พบว่าสภาพปัญหาของผู้สูงอายุในปัจจุบันมีความซับซ้อนและเชื่อมโยงกับหลายมิติ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจ โดยเฉพาะในสังคมไทยที่กำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็ม

รูปแบบ ความเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างครอบครัวและวิถีชีวิตสมัยใหม่ส่งผลกระทบอย่างมีนัยสำคัญต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ดังนี้

1. ปัญหาและแนวโน้มของผู้สูงอายุ แบ่งเนื้อหาและรายละเอียดเป็น 2 ส่วน คือ ปัญหาเกี่ยวกับผู้สูงอายุและแนวโน้มเกี่ยวกับผู้สูงอายุ รากฐานปัญหาเกี่ยวกับผู้สูงอายุที่สำคัญมาจากมุมมองตามแนวคิดแบบตะวันตกและแบบตะวันออก แนวคิดแบบตะวันตกความเปลี่ยนแปลงของจำนวนผู้สูงอายุก่อให้เกิดความสนใจในการศึกษาผู้สูงอายุนับตั้งแต่ช่วงสงครามโลกครั้งที่ 2 ใน ค.ศ. 1940 ความสนใจในผู้สูงอายุ แบ่งเป็น 3 สาย คือ สายวิทยาศาสตร์ สังคมศาสตร์ และมนุษยศาสตร์ วิทยาศาสตร์สนใจมิติความชราทางกายภาพจากร่างกายที่อ่อนแอและการยับยั้งความชรา สังคมศาสตร์สนใจความสัมพันธ์ระหว่างความชากับสังคม และมนุษยศาสตร์สนใจความชราในมิติปรัชญา ศาสนา และวรรณกรรม ความเป็นสหวิทยาการ (Interdisciplinary) ก่อให้เกิดการศึกษาผู้สูงอายุตามสาขาวิชาที่หลากหลาย ทั้งทางสังคมวิทยา จิตวิทยา ชีววิทยา และสาขาวิชาอื่น แสดงถึงการศึกษานักผู้สูงอายุ (Gerontology) มีขอบข่ายการศึกษาที่กว้างขวาง เป็นการศึกษาผู้สูงอายุตามความแตกต่างด้านพื้นที่ เวลา และ สถานที่ตามแนวคิดของนักทฤษฎีด้านสังคมวิทยาและมนุษยวิทยา ก่อให้เกิดมุมมองต่อธรรมชาติผู้สูงอายุเป็น 2 กลุ่ม ประกอบด้วย กลุ่มที่มองผู้สูงอายุตามศาสตร์หรือสาขาวิชาที่เกี่ยวข้อง ซึ่งแบ่งเป็นกลุ่มจำนวน 3 กลุ่มใหญ่ ประกอบด้วย ชีววิทยา จิตวิทยา และสังคมวิทยา และกลุ่มที่มองผู้สูงอายุตามความแตกต่างของเวลาและพื้นที่ เวสเทอร์ฮอฟ และทูล (Westerhof & Tulle, 2007, pp.125)

วิภาพร ดัณฑสวัสดิ์ (2558, หน้า 36) ได้ศึกษากลุ่มที่มองผู้สูงอายุตามศาสตร์หรือสาขาวิชาที่เกี่ยวข้องมองปัญหาเกี่ยวกับผู้สูงอายุว่ามาจากการศึกษาผู้สูงอายุในมิติทางสังคมที่มาจากสังคม วิทยา และจิตวิทยา แบ่งเป็น 4 ยุค ประกอบด้วย ยุคแรกผู้สูงอายุเป็นปัญหาทางสังคม ถือกำเนิดระหว่างทศวรรษที่ 1940 ถึง 1960 มีจุดเริ่มต้นมาจากแนวคิดทฤษฎีโครงสร้างหน้าที่ (Structural functional Theory) ของทัลคอต พาร์สันส์ ที่มีการจัดช่วงชั้นทางสังคมเพื่อกำหนดชนชั้น สถานภาพ บทบาท และวัฒนธรรมย่อย ทำให้ผู้สูงอายุในสังคมแต่ละสังคมแตกต่างกัน การเข้ามามีบทบาทในการศึกษาผู้สูงอายุของแนวคิดทฤษฎีจิตวิทยา แบ่งเป็น 2 แนวทาง ประกอบด้วย แนวทางที่มาจาก ทฤษฎีกิจกรรมที่ผู้สูงอายุมีบทบาทการเป็นอาสาสมัครหรือการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม และแนวทางที่มาจากทฤษฎีถดถอยที่ผู้สูงอายุควรถอนตัวออกจากสังคม เท่ากับลดสถานภาพของผู้สูงอายุเพราะทำให้พึ่งพิงคนอื่นและเป็นปัญหาทางสังคม

ฮาซาน (Hazan, 1994, pp.86) ในยุคที่สองของการเปลี่ยนแปลงมุมมองต่อผู้สูงอายุ โดยเฉพาะในช่วงทศวรรษที่ 1970 และ 1980 เป็นช่วงเวลาที่เริ่มมีการให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุในฐานะ “พลังทางเศรษฐกิจ” มากขึ้น ต่างจากยุคก่อนที่มักมองว่าผู้สูงอายุเป็นภาระของสังคม โดยในยุคนี้มีสมมติฐานใหม่เกิดขึ้นว่า “การเกษียณ” ไม่ได้เป็นภาวะเชิงลบเสมอไป แต่กลับเป็นช่วงชีวิตที่

ปลอดจากภาระงานและความเครียดจากอาชีพ พร้อมกับยังได้รับผลตอบแทนหรือสวัสดิการจากรัฐอย่างเหมาะสม ทำให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตหลังเกษียณอย่างมีความสุข และไม่เป็นปัญหาทางสังคม แนวคิดทางวิชาการที่เกิดขึ้นในยุคนี้ ได้แก่ ทฤษฎีระดับอายุเดียวกัน (Age-stratification theory) ซึ่งกล่าวถึงการจัดกลุ่มอายุในสังคมอย่างเป็นระบบ โดยชี้ให้เห็นว่าผู้สูงอายุสามารถสร้างความพึงพอใจทั้งจากการอยู่ร่วมกับกลุ่มคนในวัยเดียวกัน และยังสามารถมีปฏิสัมพันธ์กับคนต่างวัยได้อย่างมีความสุข ซึ่งต่างจากมุมมองเดิมที่มักแยกผู้สูงอายุออกจากกิจกรรมของคนวัยอื่น นอกจากนี้ยังมีมุมมองเชิงชีวิต หรือที่เรียกว่า Life-course perspective ซึ่งให้ความสำคัญกับการพิจารณาชีวิตมนุษย์อย่างต่อเนื่องและสัมพันธ์กันตามช่วงเวลา ช่วงวัย และบริบททางสังคม แนวคิดนี้เน้นให้เห็นว่าผู้สูงอายุไม่ใช่เพียงผู้ที่หมดภารกิจในชีวิต แต่เป็นบุคคลที่ยังคงมีบทบาท และความสัมพันธ์กับคนรุ่นใหม่ออย่างแน่นแฟ้น โดยเน้นถึงปฏิสัมพันธ์ การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และการมีบทบาทในครอบครัวและชุมชน ยุคนี้จึงเป็นจุดเริ่มต้นของการปรับเปลี่ยนวิธีคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุอย่างสำคัญ จากเดิมที่ถูกมองว่าเป็นผู้พึ่งพิง มาเป็นผู้ที่สามารถมีส่วนร่วม สร้างสรรค์ และเป็นพลังสำคัญในการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมได้อย่างเต็มศักยภาพ

Connidis (2010, pp.116) ได้ศึกษาว่าภายใต้บริบทของสภาพแวดล้อมทางประวัติศาสตร์ที่เปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง สังคมมนุษย์ได้พัฒนาการอยู่ร่วมกันในลักษณะที่มีการพึ่งพาอาศัยถ่ายทอด และส่งต่อองค์ความรู้ ประสบการณ์ และคุณค่าทางวัฒนธรรมระหว่างคนต่างรุ่น แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุจึงไม่ได้หยุดนิ่งอยู่แค่ในกรอบของวัยที่เสื่อมถอยเท่านั้น แต่ได้ถูกพัฒนาผ่านมุมมองทางทฤษฎีและปฏิสัมพันธ์ในสังคมอย่างลึกซึ้ง โดยเฉพาะผ่านกรอบแนวคิดของทฤษฎีปฏิสัมพันธ์เชิงสัญลักษณ์ (Symbolic Interactionism) ซึ่งมองว่าความหมายของ “ผู้สูงอายุ” ถูกประกอบสร้างขึ้นจากปฏิสัมพันธ์ทางสังคม อิทธิพลของภาษา และการตีความในแต่ละบริบท สถานะของผู้สูงอายุจึงขึ้นอยู่กับว่าพวกเขาได้รับการมองเห็นและถูกปฏิบัติอย่างไรในสังคมรอบตัว Bars และ Phillipson (2007) ได้ต่อยอดแนวคิดนี้และเสนอพัฒนาการของแนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุออกเป็น 2 แนวสำคัญ แนวแรกคือ “ผู้สูงอายุในการประกอบสร้างจากวาทกรรมทางภาษา” (Discursive Construction of Ageing) ซึ่งมองว่าภาพลักษณ์ของผู้สูงอายุถูกสร้างผ่านถ้อยคำ สื่อสาร และวาทกรรมที่สะท้อนค่านิยมของสังคม เช่น การเรียกผู้สูงอายุว่า “ภาระของรัฐ” หรือ “กลุ่มเปราะบาง” ล้วนเป็นสิ่งที่ส่งผลต่อการรับรู้ทั้งของสังคมและตัวผู้สูงอายุเอง และอาจส่งผลกระทบต่อคุณค่าในตนเองและสถานะทางสังคมอย่างมาก ส่วนแนวคิดที่สองคือ “ผู้สูงอายุเชิงวิพากษ์” (Critical Ageing Perspective) ซึ่งเน้นการมองผู้สูงอายุในฐานะกลุ่มที่เผชิญกับความไม่เท่าเทียมเชิงโครงสร้าง เช่น การเข้าถึงทรัพยากร การได้รับสวัสดิการ หรือการมีพื้นที่ทางสังคมอย่างเป็นธรรม แนวคิดนี้เสนอว่าผู้สูงอายุจำนวนมากถูกกดทับอยู่ภายใต้โครงสร้างที่ไม่เป็นธรรมของรัฐและสังคม และจึงควรได้รับการเคลื่อนไหวทางสังคมเพื่อเรียกร้องสิทธิ การยอมรับ และความเสมอภาค โดยเฉพาะในประเด็นของสวัสดิการทางสังคม การ

ดูแลสุขภาพ และโอกาสในการมีส่วนร่วม การมองผู้สูงอายุผ่านสองกรอบแนวคิดนี้จึงเปิดพื้นที่ให้กับ การวิพากษ์วิจารณ์เชิงโครงสร้าง และการทบทวนว่าค่านิยม วาทกรรม และนโยบายสาธารณะในปัจจุบันได้ส่งผลอย่างไรต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ และสามารถนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นได้อย่างไร เพื่อให้ผู้สูงอายุไม่เพียงได้รับการดูแล แต่ยังสามารถดำรงชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรีในทุกบริบทของสังคม

วิภาพร ตันทสวัสดิ์ (2558, หน้า 3-17) แต่นับตั้งแต่ทศวรรษที่ 1980 มีการเปลี่ยนมุมมองผู้สูงอายุจากการเป็นผู้อ่อนแอและต้องการความช่วยเหลือเป็นการมองที่มีคุณค่าและมีคุณภาพ พัฒนาการทางวิชาการทำให้แนวทางการวิพากษ์แบ่งเป็นการให้ความสำคัญกับเพศแนวคิดเรื่องการได้เปรียบเสียเปรียบที่ให้ความสำคัญ กับความสัมพันธ์ กับบริบทสังคม และแนวคิดมนุษยนิยมที่ให้ความสำคัญกับความเป็นมนุษย์ ยุคที่สามผู้สูงอายุในบริบทสังคมโลกระหว่างทศวรรษที่ 1990 ถึง 2010 เป็นการขยายความสนใจผู้สูงอายุออกสู่ระดับโลกเพิ่มมากขึ้นเพราะปัญหาผู้สูงอายุกลายเป็นปัญหาระดับโลกเพราะมีความสัมพันธ์ และเกี่ยวข้องกับกลุ่มองค์การ หน่วยงานและสถาบันระดับระหว่างประเทศ นับตั้งแต่กลุ่มแพทย์ไร้พรมแดน บรรษัทข้ามชาติ องค์การอนามัยโลก ยุคที่สี่การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เป็นแนวคิดร่วมสมัยที่เน้นการเปลี่ยนแปลงด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมให้สอดคล้องและเหมาะสมกับผู้สูงอายุ นับตั้งแต่เสื้อผ้าอาหาร ที่พำนักรักษา สิ่งอำนวยความสะดวก ภูมิทัศน์ การเดินทาง การคมนาคมขนส่ง สวนสาธารณะ ตลาด ห้างสรรพสินค้า เมือง กลุ่มที่มองผู้สูงอายุตามความแตกต่างของเวลาและพื้นที่มองผู้สูงอายุมักเป็นนักวิชาการด้านสังคมวิทยาและมานุษยวิทยาที่แบ่งจากด้านเวลาเป็นสังคมบรรพกาล สังคมเกษตรกรรม และสังคมอุตสาหกรรม ที่มีแนวโน้มมองผู้สูงอายุด้านบวกเพิ่มมากขึ้น และด้านพื้นที่เป็นสังคมตะวันตกและสังคมตะวันออกที่มองด้านบวกและด้านลบ

แนวคิดแบบตะวันออก สังคมตะวันออกให้ความสำคัญกับความอาวุโสทำให้ ผู้สูงอายุได้รับเกียรติเสมอ มีการกำหนดวันผู้สูงอายุทั้งในจีน ไทย และเกาหลีใต้ มีการจัดเทศกาลการเคารพผู้สูงอายุ ในจีนมีคำเรียก เช่น อิบะโซะ ที่แสดงถึงความใส่ใจและที่พักรักษาเป็นผู้สูงวัยในญี่ปุ่น ปัญหาของผู้สูงอายุมาจากความเปลี่ยนแปลงทางการเมือง เศรษฐกิจ และสังคม ส่วนความเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในจีนมาจากการปฏิวัติวัฒนธรรมในทศวรรษที่ 1960 ที่ทำให้ผู้สูงอายุกลับกลายเป็นความล้าหลัง ภายหลังการปฏิวัติวัฒนธรรม มีความเปลี่ยนแปลงมุมมองของสังคมที่ทำให้การเคารพผู้สูงอายุเท่ากับเคารพรัฐ พรรคคอมมิวนิสต์ เพราะประชาชนที่เสมือนเป็นเด็กที่ต้องเคารพต่อผู้สูงอายุซึ่งก็คือรัฐและพรรคคอมมิวนิสต์ ความเปลี่ยนแปลงในญี่ปุ่นนับตั้งแต่คริสต์ศตวรรษที่ 18 ก่อให้เกิดการมองผู้สูงอายุชาวญี่ปุ่นด้านบวก เพราะระบบอุปถัมภ์ ระบบผู้อาวุโส การเคารพผู้สูงอายุ ที่แสดงถึงวัฒนธรรมแบบจารีต บทบาทของรัฐที่มีต่อการรับผิดชอบ และดูแลผู้สูงอายุที่สำคัญคือนโยบายรักษาพยาบาลผู้สูงอายุฟรีใน ค.ศ. 1973 และด้านลบ มาจากสังคมสมัยใหม่ที่ทำให้คนญี่ปุ่นรุ่นใหม่ปฏิเสธการ

แต่งงานเพราะต้องรับภาระเลี้ยงดูผู้สูงอายุทำให้มีค่าใช้จ่ายมากขึ้น ผู้สูงอายุปรารถนาเสียชีวิตเร็วขึ้น เพราะเกรงกลัวการทอดทิ้งหรือโอบสเกะ

อุทัยทิพย์ เจียวิวรรธน์กุล (2558, หน้า 2-41) ผู้สูงอายุในประเทศไทยมีแนวโน้มเจ็บป่วยเพิ่มมากขึ้น ส่วนใหญ่มาจากความเจ็บป่วยเรื้อรังทั้งความดัน เบาหวาน ข้อเข่าเสื่อม โรคอ้วน อุบัติเหตุจากการหกล้ม ทำให้พิการหรือทุพพลภาพ ที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมากประมาณหนึ่งในสี่ไม่สามารถใช้ชีวิตประจำวันทำให้มีความต้องการผู้ดูแลอย่างใกล้ชิด มีการออกกำลังกายและการรับประทานผลไม้ไม่น้อยกว่าที่ควรจะเป็น ปัญหาที่สำคัญมาจากความเข้าใจผิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ เป็นความเข้าใจผิดที่แตกต่างจากข้อเท็จจริง ที่สำคัญคือ

1. การให้ผู้สูงอายุอยู่บ้านเพียงลำพังเนื่องจากความเจ็บป่วยและสุขภาพที่ไม่แข็งแรงนั้น เป็นสถานการณ์ที่สะท้อนถึงความเปราะบางในช่วงบั้นปลายของชีวิต ซึ่งผู้สูงอายุที่มีปัญหาด้านสุขภาพมักถูกจำกัดการเคลื่อนไหวและไม่สามารถออกไปทำกิจกรรมนอกบ้านได้ จึงต้องพำนักอยู่ที่บ้านเป็นส่วนใหญ่ การใช้ชีวิตอยู่ในพื้นที่จำกัดเช่นนี้อาจส่งผลกระทบต่อทั้งทางร่างกายและจิตใจอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังนั้น การให้ผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยอยู่บ้านเพียงลำพังจึงไม่ควรเป็นเพียงการปล่อยให้อยู่เฉย ๆ โดยขาดการดูแลเอาใจใส่ แต่ควรเป็นการจัดการอย่างรอบด้าน เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ใช้ชีวิตในช่วงเวลาที่เหลืออย่างมีคุณค่า สงบ และสมดุลง ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ

2. ผู้สูงอายุไม่สามารถสอนหรือเรียนรู้เทคนิคใหม่ ๆ ได้อย่างรวดเร็วเหมือนในวัยหนุ่มสาว เนื่องจากอายุที่เพิ่มขึ้นส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของระบบประสาท สมอง และความสามารถด้านเชาว์ปัญญา โดยเฉพาะความจำระยะสั้น การคิดวิเคราะห์ หรือการรับข้อมูลใหม่ ๆ ซึ่งอาจลดลงเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ กระบวนการเรียนรู้จึงต้องใช้เวลาและความพยายามมากกว่าวัยอื่น ๆ ประกอบกับผู้สูงอายุบางคนอาจมีความรู้สึกไม่มั่นใจในตนเอง มีความกังวล หรือกลัวการเปลี่ยนแปลง ทำให้หลีกเลี่ยงการเผชิญกับเทคโนโลยีหรือสิ่งใหม่ ๆ

3. ผู้สูงอายุเป็นวัยที่ผ่านประสบการณ์ชีวิตมาอย่างยาวนาน ทั้งด้านการงาน การครอบครัว การใช้ชีวิตในสังคม และการเผชิญปัญหาในรูปแบบต่าง ๆ ทำให้บุคคลในวัยนี้มีความรู้ความเข้าใจ และมุมมองที่ลึกซึ้งในเรื่องต่าง ๆ ซึ่งไม่สามารถเรียนรู้ได้จากตำราเพียงอย่างเดียว ประสบการณ์ที่สั่งสมมาเหล่านี้จึงกลายเป็น “คลังปัญญา” ที่มีคุณค่าต่อทั้งตนเอง ครอบครัว และสังคม

4. แม้ผู้สูงอายุจะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่ส่งผลกระทบต่อสมรรถภาพในการทำงาน เช่น ความเร็วในการตัดสินใจลดลง ความแข็งแรงของร่างกายถดถอย หรือการเรียนรู้สิ่งใหม่ที่อาจช้าลง แต่การสรุปว่าผู้สูงอายุไม่สามารถทำงานได้เลยนั้นเป็นความเข้าใจที่คลาดเคลื่อน เพราะในความเป็นจริง ผู้สูงอายุยังคงสามารถมีส่วนร่วมในงานที่เหมาะสมกับวัยและศักยภาพได้อย่างมีประสิทธิภาพ

5. แนวคิดแบบอนุรักษนิยมในผู้สูงอายุเป็นลักษณะที่พบได้บ่อยในสังคมไทยและสังคมอื่น ๆ ทั่วโลก โดยธรรมชาติของผู้สูงอายุที่เติบโตมาท่ามกลางค่านิยม ประเพณี และวิถีชีวิตแบบดั้งเดิม จึงทำให้เกิดความยึดมั่นในหลักการเดิม ๆ ที่เคยใช้ได้ผลในอดีต การเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วของสังคม โดยเฉพาะในยุคดิจิทัล อาจทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกไม่มั่นใจ หรือไม่เห็นความจำเป็นที่จะต้องปรับเปลี่ยนตนเองตามกระแสสังคมใหม่

6. ผู้สูงอายุที่มีแนวโน้มชอบอยู่คนเดียว แยกแยก หรือแยกตัวออกจากสังคม มักเป็นผลจากหลายปัจจัยที่ซับซ้อน ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งเป็นสภาพที่เกิดขึ้นได้ในช่วงวัยปลายของชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อผู้สูงอายุเผชิญกับปัญหาสุขภาพ ความเจ็บป่วยเรื้อรัง หรือความเหนื่อยล้าทางร่างกาย ย่อมทำให้พวกเขาไม่ต้องการร่วมกิจกรรมที่ใช้แรงมาก รวมถึงการปฏิบัติงานที่ต้องใช้พลังงานทางกายภาพอย่างชัดเจน

7. แม้ว่าการเจ็บป่วยและความตายจะเป็นเรื่องธรรมชาติที่ไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้ แต่การมองว่า “ผู้สูงอายุทั้งหมดเป็นโรคชรา” อาจเป็นการเหมารวมที่ไม่ตรงกับความเป็นจริงและอาจนำไปสู่การปฏิบัติต่อผู้สูงอายุอย่างไม่เป็นธรรม ความชราเป็นเพียงช่วงวัยหนึ่งของชีวิตที่ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงตามวัย เช่น ระบบต่าง ๆ ของร่างกายเสื่อมถอยลงตามธรรมชาติ แต่ไม่ได้หมายความว่าทุกคนจะต้องป่วย หรือไม่มีคุณภาพชีวิต

8. การมองว่าผู้สูงอายุดื้อรั้น เอาแต่ใจ ไม่รับฟังความคิดเห็นของคนอื่น อาจเป็นทัศนคติที่เกิดจากการเหมารวมและไม่เข้าใจบริบทของวัยสูงอายุอย่างแท้จริง ความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจที่เกิดขึ้นตามวัย เช่น การเสื่อมของระบบประสาท ความช้าของการประมวลผลข้อมูล หรือแม้แต่ประสบการณ์ชีวิตที่ยาวนาน อาจทำให้ผู้สูงอายุมีความมั่นใจในความคิดเห็นของตนเอง และคุ้นชินกับวิธีคิดแบบเดิมที่เคยได้ผลในอดีต จนดูเหมือนไม่เปิดรับแนวคิดใหม่

9. ผู้สูงอายุไม่ควรสนใจและมีกิจกรรมทางเพศ "ผู้สูงอายุไม่ควรสนใจและมีกิจกรรมทางเพศ" เป็นความเข้าใจที่คลาดเคลื่อน และสะท้อนค่านิยมทางสังคมที่มักละเลยความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ในวัยสูงอายุ ความต้องการทางเพศไม่จำกัดอยู่แค่ในวัยหนุ่มสาว แต่เป็นธรรมชาติของมนุษย์ที่สามารถคงอยู่ได้ตลอดชีวิต แม้ว่าจะมีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและฮอร์โมนก็ตาม

11. ผู้สูงอายุมีชีวิตที่ยากลำบากและน่าสงสาร ไม่มีอะไรดี เป็นภาระแก่ลูกหลาน จะมีชีวิตอยู่หรือเสียชีวิตย่อมไม่แตกต่างกัน “ผู้สูงอายุมีชีวิตที่ยากลำบากและน่าสงสาร ไม่มีอะไรดี เป็นภาระแก่ลูกหลาน จะมีชีวิตอยู่หรือเสียชีวิตย่อมไม่แตกต่างกัน” เป็นทัศนคติในเชิงลบที่ไม่ยุติธรรม และไม่สะท้อนคุณค่าที่แท้จริงของผู้สูงอายุในสังคม แนวคิดเช่นนี้อาจเกิดจากการมองผู้สูงอายุเพียงด้านเดียว คือด้านความเสื่อมถอยทางร่างกาย หรือความสามารถที่ลดลงจากวัยหนุ่มสาว จนละเลยมิติด้านประสบการณ์ ความรู้ ความอดทน และคุณูปการที่ผู้สูงอายุได้สะสมมาตลอดชีวิต

12. ผู้สูงอายุเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุบนท้องถนนมากกว่าคนในวัยอื่น เป็นความเชื่อที่อาจมีส่วนจริงบางประการในด้านข้อจำกัดทางร่างกายของผู้สูงอายุ เช่น สายตาพร่ามัว การตอบสนองช้าลง หรือการเคลื่อนไหวที่ไม่คล่องตัวเหมือนวัยหนุ่มสาว แต่อย่างไรก็ตาม แนวคิดนี้ถือว่าเป็นการเหมารวมเกินไป และอาจนำไปสู่การตีตราผู้สูงอายุโดยไม่คำนึงถึงข้อเท็จจริงและความแตกต่างเฉพาะบุคคล

2.2.1. สรุป

กล่าวถึงปัญหาการดูแลผู้สูงอายุในครอบครัวและความต้องการของสมาชิกครอบครัวที่ทำหน้าที่ในการดูแลผู้สูงอายุเป็นการศึกษาทำความเข้าใจในเรื่องต่าง ๆ คือ การดูแลผู้สูงอายุภายในครอบครัวถือเป็นภารกิจที่สำคัญและท้าทายอย่างยิ่งในสังคมไทยที่กำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ ด้วยค่านิยมทางวัฒนธรรมที่เน้นความกตัญญูและการดูแลบุพการีโดยลูกหลาน การดูแลผู้สูงอายุจึงมักตกอยู่กับสมาชิกในครอบครัว โดยเฉพาะบุตรสาว หรือสมาชิกที่มีความใกล้ชิดทางสายสัมพันธ์ อย่างไรก็ตาม บทบาทดังกล่าวก็ไม่ใช่เรื่องง่าย เพราะผู้ดูแลต้องเผชิญกับภาระทางร่างกาย จิตใจ เวลา และการเงินอย่างต่อเนื่อง ปัญหาหลัก ที่พบบ่อยในการดูแลผู้สูงอายุ ได้แก่ ความเหนื่อยล้าทางร่างกายจากการช่วยเหลือในกิจวัตรประจำวัน เช่น การอาบน้ำ พาเดินหรือเข้าห้องน้ำ โดยเฉพาะในกรณีที่ผู้สูงอายุเจ็บป่วยเรื้อรังหรือช่วยเหลือตนเองได้น้อย นอกจากนี้ยังมีปัญหาทางด้านอารมณ์ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล ความรู้สึกโดดเดี่ยวจากการที่ต้องทุ่มเทเวลาดูแลผู้สูงอายุ จนขาดการเข้าสังคม รวมถึงความขัดแย้งภายในครอบครัวจากการแบ่งหน้าที่ไม่เท่าเทียม หรือความไม่เข้าใจกันระหว่างผู้ดูแลกับผู้สูงอายุเอง ในขณะเดียวกัน สมาชิกในครอบครัวที่ทำหน้าที่ดูแล มักจะมีภาระหลายอย่าง เช่น ต้องดูแลทั้งผู้สูงอายุและลูกหลาน ต้องทำงานนอกบ้าน ควบคู่กับการดูแลในบ้าน ส่งผลให้เกิดความเหนื่อยหน่ายสะสมหรือลดคุณภาพชีวิตของผู้ดูแลลง ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการเผชิญปัญหานี้จึงมีหลายด้าน เช่น การสนับสนุนจากสมาชิกครอบครัวคนอื่น ความรู้ความเข้าใจในการดูแลผู้สูงอายุ ทักษะในการจัดการความเครียด และความพร้อมด้านเศรษฐกิจ นอกจากนี้ ยังพบว่า ความต้องการของผู้ดูแล มักเน้นไปที่การได้รับความช่วยเหลือ เช่น การมีบริการผู้ช่วยดูแล การได้รับคำแนะนำหรืออบรมเกี่ยวกับการดูแลที่เหมาะสม การเข้าถึงสิทธิประโยชน์หรือสวัสดิการสำหรับผู้ดูแล และที่สำคัญคือ การได้รับการยอมรับและเห็นคุณค่าในบทบาทของตน

2.3. แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมของผู้สูงอายุ

แนวคิดในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในประเทศไทยมีพื้นฐานมาจากการผสมผสานระหว่างวัฒนธรรมไทยและแนวคิดสมัยใหม่ โดยเน้นที่การเสริมสร้างสุขภาพกายและจิตใจ ควบคู่กับ

การส่งเสริมความมีส่วนร่วมในชุมชนและสังคม งานวิจัยในไทยที่เกี่ยวกับกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ มักจะเน้นถึงการพัฒนาคุณภาพชีวิตในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. กิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพกาย

(สุขุม อัครปภา, 2556, หน้า 45) กล่าวว่า การออกกำลังกายที่เหมาะสม เช่น การรำไทเก็ก และการเดินเล่นเบา ๆ ช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายที่ดีขึ้น ลดอาการปวดข้อและกล้ามเนื้อ อีกทั้งยังช่วยพัฒนาสมรรถภาพทางกายโดยรวม

(ธีรศักดิ์ โกลม และ คณะ, 2561, หน้า 79) ได้กล่าวถึงการจัดกิจกรรมออกกำลังกาย เบา ๆ สำหรับผู้สูงอายุ เช่น รำไทเก็กและโยคะ ซึ่งช่วยเสริมสร้างความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคเรื้อรัง เช่น ความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจ

2. กิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตและอารมณ์

(จิตรภณ ประชาธิปไตย, 2557, หน้า 25) เน้นถึงผลของการทำสมาธิและการฝึกจิตในผู้สูงอายุ โดยพบว่าผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกสมาธิมีความเครียดและภาวะซึมเศร้าลดลง และมีความพึงพอใจในชีวิตมากขึ้น

(พรณี วิทย์ฐานะ, 2560, หน้า 65) ได้เน้นถึงผลของกิจกรรมศิลปะบำบัด เช่น การวาดภาพและการทำงานฝีมือ ซึ่งช่วยให้ผู้สูงอายุมีการผ่อนคลาย ลดความเครียด และส่งเสริมความสุขในชีวิตประจำวัน

3. กิจกรรมเพื่อส่งเสริมความมีส่วนร่วมทางสังคม

การมีส่วนร่วมทางสังคมในชุมชนถูกเน้นย้ำในงานวิจัยของ (กมลรัตน์ วงศ์สุขสวัสดิ์, 2560 หน้า 109) ซึ่งพบว่าการจัดกิจกรรมกลุ่ม เช่น การเข้าร่วมกลุ่มร้องเพลงประสานเสียง หรือการทำงานอาสาสมัครในชุมชน ช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีในชุมชนและลดการเกิดภาวะโดดเดี่ยวในผู้สูงอายุ

4. กิจกรรมเชิงวัฒนธรรมและศาสนา

ในบริบทของไทย กิจกรรมทางศาสนาและวัฒนธรรมเป็นส่วนสำคัญของชีวิตผู้สูงอายุ งานวิจัยของ (สุวิทย์ แสงจันทร์, 2558, หน้า 92) แสดงให้เห็นว่าการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา เช่น การทำบุญ การสวดมนต์ หรือการเข้าร่วมประเพณีท้องถิ่น มีผลดีต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ

การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมมีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างความสัมพันธ์และการมีส่วนร่วมในชุมชน งานวิจัยของ (สมพร ชัยชาญ, 2562, หน้า 50) ได้กล่าวถึงการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาและวัฒนธรรมท้องถิ่น เช่น การทำบุญ การสวดมนต์ ซึ่งช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนและส่งเสริมความสงบในจิตใจ

5. กิจกรรมเพื่อการพัฒนาทักษะและการเรียนรู้

(สุนทรี จันทรสวาง, 2561, หน้า 93) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับการจัดอบรมและกิจกรรมฝึกทักษะ เช่น การใช้เทคโนโลยีและการเรียนรู้ตลอดชีวิต ซึ่งช่วยส่งเสริมการพัฒนาความสามารถของผู้สูงอายุให้สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมสมัยใหม่ได้ดียิ่งขึ้น

จากงานวิจัยเหล่านี้ แสดงให้เห็นว่า การจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในประเทศไทยควรเน้นที่การพัฒนาสุขภาพกาย สุขภาพจิต และความสัมพันธ์ทางสังคม ควบคู่กับการรักษาความเป็นวัฒนธรรมไทย

แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรม ว่าเป็นแนวคิดที่เกี่ยวกับการสูงอายุในเชิงสังคมวิทยา ซึ่งคำนึงถึงกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับกระบวนการสูงอายุและมีผลกระทบต่อ นักทฤษฎีกิจกรรมส่วนใหญ่เชื่อว่า กิจกรรมทางสังคมมีความจำเป็นสำหรับบุคคลทุกวัยและเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้สูงอายุ เนื่องจากกิจกรรมเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดี ทั้งทางร่างกาย และจิตใจ การที่ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติกิจกรรม ทำให้เขายังคงมีบทบาทและสถานภาพ ซึ่งจะทำให้รู้สึกว่าเป็นผู้มีคุณค่าและเป็นที่ยอมรับของสังคม เพราะผู้สูงอายุที่สามารถดำรงกิจกรรมทางสังคมไว้ได้ จะเป็นผู้ที่มีความพึงพอใจในชีวิตสูง มีภาพพจน์เกี่ยวกับตนเองในด้านบวก แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมของผู้สูงอายุกล่าวถึงกิจกรรมในแง่มุมต่าง ๆ ดังนี้

เบอร์เกส (Burgess, 1949-1960, pp.146) แนวคิดกิจกรรมของผู้สูงอายุคนแรก ๆ เชื่อว่าการที่ผู้สูงอายุลดบทบาททางสังคมของตนเองลง ไม่ทำให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง และไม่ได้รับการสนับสนุนจากสังคม ผลที่ตามมาจะทำให้เขาเหล่านั้นไม่มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม และการที่ผู้สูงอายุรับบทบาทนั้น ทำให้กลายเป็นผู้ไร้ประโยชน์แก่ครอบครัว และสังคม ขาดความภาคภูมิใจในตนเองรู้สึกเหงา ถูกทอดทิ้ง และปรับตัวได้ค่อนข้างช้ามาก ซึ่งตรงกันข้ามกับผู้สูงอายุที่มีบทบาท และกิจกรรมทางสังคม จะรู้สึกว่าเป็นคนมีคุณค่าเป็นที่ยอมรับของผู้คน ซึ่งเขามีความเห็นว่าการที่ผู้สูงอายุไม่ได้ถูกกีดกันออกจากกิจกรรมในสังคม และบทบาทใหม่ของผู้สูงอายุก็สามารถรับผิดชอบภาระงานที่สร้างผลผลิตได้

เฮวิกเกอร์ท (Havighurst, 1963, pp.77) กล่าวว่าผู้สูงอายุที่บุคลิกภาพกระฉับกระเฉง มีการปฏิบัติการกิจ หรือทำกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ จะมีความพอใจในชีวิตและปรับตัวได้ดีกว่าผู้สูงอายุที่ไม่ได้ปฏิบัติกิจกรรมใด ๆ

ดวอลล์ (Duvall, 1971, pp.93) กล่าวถึง การเข้าร่วมกิจกรรมในสังคมที่ตนเองเป็นสมาชิกอยู่ เพื่อเป็นการรักษาการติดต่อและคงสภาพบทบาททางสังคมไว้ให้เหมือนเดิม การให้ความสนใจต่อบุคคลภายนอกครอบครัว และในสังคมด้วย จะเป็นแหล่งสนับสนุนด้านจิตใจและสังคม ให้ตนเองรู้สึกถึงการมีคุณค่าในสังคมเหมือนกับในช่วงที่ยังอยู่ในวัยกลางคน หรือวัยหนุ่มสาว

บาร์โรว์ และ สมิท (Barrow and Smith, 1979, pp.67) เชื่อว่ากิจกรรมทางสังคม เป็นเรื่องในสังคมของมนุษย์ทุกคน ทุกวัย ดังนั้น สำหรับผู้สูงอายุแล้ว กิจกรรมยังเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อการมี

สุขภาพกายและจิตที่ดี บุคคลที่ทำกิจกรรมสูงจะมีการปรับตัวได้ดี ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม และเน้นว่าบุคคลควรรักษาระดับกิจกรรมทางสังคมของตนไว้ เมื่ออายุเข้าสู่วัยสูงอายุ สำหรับผู้สูงอายุเองก็พยายามที่จะรักษาระดับกิจกรรม และทักษะของตนในวัยกลางคนให้นานที่สุด บทบาทและกิจกรรมใด ๆ ก็ตาม ที่บุคคลถูกผลักดันให้เลิกกระทำ จะต้องมีการมีกิจกรรมขึ้นขึ้นมาทดแทนบุคคลที่สามารถดำรงชีวิตโดยรักษาระดับกับกิจกรรมสังคมไว้ได้ จะเป็นผู้ที่มีความพึงพอใจในชีวิตสูง มีภาพพจน์เกี่ยวกับตัวเองในทางบวก (Self- image) ทำให้บุคคลเหล่านั้นเป็นผู้สูงอายุที่ประสบผลสำเร็จในชีวิต

เบอร์นไซด์ (Burnside. 1984, pp.94) ได้กล่าวถึงแนวคิดของกิจกรรมไว้ว่า ผู้สูงอายุที่ภาวะสุขภาพปกติส่วนมาก จะพยายามคงไว้ซึ่งกิจกรรมในระดับสูง และการคงไว้ซึ่งกิจกรรมทางร่างกาย จิตใจ สังคม เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ ที่จะประสบความสำเร็จในการดำรงชีวิต ซึ่ง เบอร์นไซด์ (Burnside, 1988, pp.92) กล่าวถึงแนวคิดกิจกรรมไว้ 3 ประการ คือ

1. ผู้สูงอายุที่ปกติส่วนมากพยายามจะคงซึ่งการมีกิจกรรมในระดับที่สูงที่สุดเอาไว้
2. การที่ผู้สูงอายุเข้าร่วมหรือถอยห่างออกจากกิจกรรมได้รับอิทธิพลจากการดำเนินชีวิตในอดีตและภาวะเศรษฐกิจสังคม มากกว่าสิ่งภายใน
3. การคงไว้ซึ่งกิจกรรมทางร่างกาย จิตใจ และสังคมเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุที่จะประสบความสำเร็จในการดำรงชีวิต

แนวคิดกิจกรรม ของ Havighurst เชื่อว่าผู้สูงอายุที่ยังคงระดับกิจกรรมเอาไว้จะมีความพึงพอใจในชีวิตสูง กิจกรรมเป็นสิ่งที่ยังคงทำให้ผู้สูงอายุมีบทบาท และสถานภาพ อยู่ในสังคม ส่งผลให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าเป็นบุคคลมีคุณค่า เป็นที่ยอมรับของสังคม คนที่มีการสูญเสียบทบาทมาก จะมีความพึงพอใจในชีวิตต่ำ และเชื่อว่ากิจกรรมของผู้สูงอายุ จะช่วยรักษาสุขภาพ และบุคลิกภาพของบุคคลไว้ได้ ว่าการเข้าร่วมกิจกรรมในสังคมเป็นปัจจัยที่สำคัญมากที่สุดพอ ๆ กับการรับรู้ สภาวะสุขภาพ ที่สามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุได้

เลมอน เบงท์สัน และปีเตอร์สัน (Lemon, Bengison and Peterson, 1972, pp.146) การเข้าร่วมกิจกรรม หรือการมีกิจกรรม ในสังคมของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็น มีผลทำให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่า มีความพึงพอใจในชีวิตสูง ปรับตัวได้ดี และประสบความสำเร็จในการดำรงชีวิตอยู่ เลมอน เบงท์สัน และปีเตอร์สัน ได้แบ่งกิจกรรมในสังคมออกเป็น 3 ประเภท ดังนี้

1. กิจกรรมที่ไม่มีรูปแบบ (Informal Activity) เป็นกิจกรรมของการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลต่าง ๆ ทั้งในครอบครัวและสังคม โดยไม่มีรูปแบบแน่นอน กิจกรรมเหล่านี้ส่วนใหญ่มักปฏิบัติร่วมกับสมาชิกที่ใกล้ชิด อาทิญาติพี่น้อง เพื่อน และเพื่อนบ้าน เป็นต้น
2. กิจกรรมที่มีรูปแบบ (Formal Activity) เป็นกิจกรรมภายนอกครอบครัวที่มีรูปแบบแน่นอนชัดเจน ซึ่งผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมจะต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบ ข้อบังคับ ขององค์กรนั้น ๆ เข้า

ร่วมกิจกรรมทางสังคมรูปแบบนี้ทำให้มีโอกาสได้พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกันขณะทำกิจกรรมร่วมกัน นอกจากนี้ การมีเพื่อนรุ่นเดียวกัน ทำให้มีโอกาสได้สนทนาในเรื่องที่มีความสนใจ ก็จะช่วยกระตุ้นให้เกิดแนวคิดและวิสัยทัศน์ในด้านต่าง ๆ รวมถึงช่วยลดความวิตกกังวลในใจได้ด้วย

3. กิจกรรมที่กระทำตามลำพัง (Solitary Activity) เป็นกิจกรรมที่สามารถกระทำโดยลำพังได้ อาทิ การทำงานอดิเรก เป็นต้น ซึ่งเอกสารบางฉบับเรียกว่ากิจกรรม เพื่อการพักผ่อนและงานอดิเรก (Leisure Activity and Hobby) เช่น การทำงานยามว่าง กิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจ ทำสวน ปรับปรุงตกแต่งบ้าน

กิจกรรมทั้ง 3 ลักษณะนี้ สรุปเป็นกลุ่มกิจกรรมกลุ่ม 3 กลุ่ม ประกอบด้วยกิจกรรมในครอบครัว กิจกรรมทางสังคม และกิจกรรมส่วนบุคคล โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. กิจกรรมส่วนบุคคล หมายถึง กิจกรรมที่ผู้สูงอายุปฏิบัติตามลำพังคนเดียวตามความสนใจและความสามารถของตนอย่างอิสระ ได้แก่ การทำกิจวัตรประจำวัน การปลูกต้นไม้ การทำสวน การฟังวิทยุ การชมโทรทัศน์ การอ่านหนังสือ การออกกำลังกาย เป็นต้น

2. กิจกรรมในครอบครัว หมายถึง กิจกรรมที่ผู้สูงอายุทำร่วมกับสมาชิกในครอบครัว ได้แก่ การเป็นที่ปรึกษาให้คำแนะนำแก่ลูกหลาน การอบรมเลี้ยงดูหลาน การช่วยเหลือบ้านพักอาศัย เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้จะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่ามีส่วนร่วม และเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ มีความมั่นคง มีบทบาทเป็นที่เคารพนับถือของลูกหลานและมีความรู้สึกว่ามีคุณค่ากับครอบครัว

3. กิจกรรมในสังคมหรือนอกครอบครัว หมายถึง กิจกรรมที่ผู้สูงอายุทำร่วมกับคนอื่น ๆ นอกครอบครัว หรือในสังคม ได้แก่ การเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของศูนย์บริการทางสังคม สมาคม หรือชมรมผู้สูงอายุ การรับสมัครทำประโยชน์ให้กับส่วนรวม เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกว่าคุณค่าสามารถรักษาบทบาทเอาไว้ได้ เป็นที่ยอมรับว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคมได้

เทเลอร์ (Taylor, 1982, pp.64) ได้แบ่งกิจกรรมผู้สูงอายุไว้ ดังนี้

1. การฝึกอาชีพในชุมชน (Occupational Therapy) เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมสุขภาพและป้องกันความพิการ ที่จะเกิดขึ้นจากความชรา อาชีพะบำบัดมิใช่เป็นการเตรียมตัวสำหรับประกอบลักษณะกิจกรรม ได้แก่ งานแกะสลัก งานช่างไม้ งานฝีมือต่าง ๆ และการทำขนม

2. กิจกรรมนันทนาการบำบัด (Recreational Therapy) เป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างให้มนุษย์ทุกคนมีร่างกาย จิตใจที่แจ่มใส การจัดกิจกรรมนันทนาการเป็นส่วนสำคัญที่จะสร้างความเข้าใจและเข้าถึงความต้องการของจิตใจและสังคม กิจกรรมนันทนาการก่อให้เกิดความสุข ความเพลิดเพลิน ฟุ้งซ่าน ช่วยทำให้คนขจัดความยุ่งเหยิงที่น่าเบื่อหน่าย และยังช่วยให้เกิดผลสัมฤทธิ์ และความสมดุลย์ของชีวิตได้ด้วย กิจกรรมนันทนาการได้แก่การวาดรูป ทำงานฝีมือ ดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ ดูกีฬา เต้นรำ พบปะสังสรรค์

3. กิจกรรมบำบัดด้วยหนังสือ (Bibliotherapy) เป็นการใชหนังสือเพื่อการป้องกันหรือรักษาซึ่งเป็นกระบวนการของการเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจ หลังจากการอ่านหนังสือแล้ว ได้มีการนำคุณประโยชน์ของการอ่านหนังสือมาใช้ในการป้องกันความแปรปรวนของอารมณ์ และพัฒนาให้เกิดวุฒิภาวะทางอารมณ์ซึ่งจะทำให้มีสุขภาพจิตดี นอกจากนี้ยังเป็นการส่งเสริมให้ผู้อ่าน มีการยอมรับคุณค่าในตนเอง การอ่านหนังสือ แม้แต่หนังสือพิมพ์ก็มีประโยชน์มากจะช่วยให้ทราบความเป็นไปของโลก ทันต่อเหตุการณ์ การอ่านหนังสือก่อให้เกิดความเพลิดเพลิน สนุกสนานและเกิดการเรียนรู้ ตลอดจนความชำนาญในเรื่องนั้น ๆ นอกนั้น การอ่านหนังสือจะทำให้ผู้อื่นพบว่า ความไม่แน่ใจของตนเอง ความทุกข์โศกและความผิดหวัง มิได้เกิดขึ้นกับตัวเองแต่ผู้เดียว บุคคลอื่น ๆ ไม่ว่าจะอยู่ที่ใด ก็เคยมีประสบการณ์เช่นเดียวกัน ดังนั้นความรู้สึกคับข้องใจ ความทุกข์ หรือความสงสัยจะค่อย ๆ ลดน้อยลง ภายหลังจากการอ่าน

4. กิจกรรมการออกกำลังกาย (Physical Exercise) เป็นกิจกรรมที่ใช้พลังงานเพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง การออกกำลังกายจะทำให้คนอายุยืนยาวขึ้น การออกกำลังกาย จะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของสภาพร่างกาย ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจบีบตัว ความดันโลหิตและเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายลดลง ยังก่อให้เกิดความเพลิดเพลิน และเสริมสร้างสมรรถภาพของการหายใจอีกด้วย ผู้สูงอายุที่ออกกำลังกาย จะมีสุขภาพที่ดีภาพลักษณ์ของตนเองจะเป็นไปในทางบวกมากขึ้น

5. กิจกรรมศาสนา (Religious Exercise) ศาสนาเป็นส่วนช่วยให้ผู้สูงอายุผ่อนคลายจากความตึงเครียด แก้ปัญหาในเรื่องชีวิต ที่กำลังนำไปสู่ความสุข ช่วยให้ผู้สูงอายุลดความวิตกกังวลในเรื่อง แก่ เจ็บตาย เพราะได้สั่งสอนในเรื่องวิถีสงสาร และศาสนาพุทธเป็นศาสนาประจำชาติจึงมีอิทธิพลต่อความเชื่อเจตคติ และค่านิยม ตลอดจนแรงจูงใจ และบุคลิกภาพบางประการ

6. กิจกรรมเป็นอาสาสมัคร (Volunteering) กิจกรรมการเป็นอาสาสมัคร จะทำให้ผู้สูงอายุมองเห็นคุณค่าต่อสังคม ใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ต่อผู้อื่น เช่น การเป็นพ่อแม่บุญธรรม การร่วมกิจกรรมเพื่อช่วยสงเคราะห์ชุมชน อาสาสมัครต่าง ๆ การศึกษาการทำกิจกรรมในผู้สูงอายุพบว่า ผู้สูงอายุนั้นทำงานโดยคำนึงถึงการทำให้ตนเองมีบทบาทมากกว่าการอยู่อย่างไม่มีอะไรทำ

นอกจากนั้น สำนักงานธารารณสุขจังหวัดแพร่ (ม.ป.ป.พ :15-16) ระบุถึงกิจกรรมที่เป็นรูปธรรม ที่ผู้สูงอายุอาจจะปฏิบัติได้ ประกอบด้วยกิจกรรม 3 ด้าน ได้แก่ ด้านศาสนา วัฒนธรรม ด้านงานสังคม และด้านทำงานบ้าน ดังนี้

ด้านศาสนา - วัฒนธรรม ประกอบด้วย

1. ถ่ายทอดศิลปวิทยาที่ถนัด เช่นงานพิมพ์ , การเงิน การเรียน, การตรวจ, งานศิลป์
2. ช่วยบรรยาย ปาฐกถาธรรมแก่เยาวชนชุมชน ศึกษาปรัชญา ถ่ายทอดในลักษณะบรรยายหรือบทความ
3. เข้าร่วมอภิปราย แนะนำแนวทางการศึกษา

4. เข้าร่วมโครงการปรับปรุงศาสนา คุณธรรมของชีวิต
5. จัดทำโครงการอนุรักษ์ศิลปะวัฒนธรรม และกำหนดแนวทางการรับวัฒนธรรมเทคโนโลยีสมัยใหม่เข้าไว้

6. จัดชมรมพุทธศาสนา ให้มีกิจกรรม แนะนำ สั่งสอน เยาวชนให้มีคุณธรรม
7. พัฒนาภาค อักษร ศิลปะวรรณคดีที่กำลังระส่ำญให้กลับฟื้นคืนสภาพที่ดีกว่าเดิม
8. จัดทำการวิจัยแนวทางการฟื้นฟูอนุรักษ์วัฒนธรรมสิ่งแวดล้อม
9. จัดกลุ่มอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม เน้นเฉพาะความสะอาดบ้าน ถนน สาธารณะ

ด้านงานสังคม ประกอบด้วย

1. ร่วมงานศพ บวชนาค ขึ้นบ้านใหม่
2. เข้าร่วมชมรมผู้สูงอายุ
3. จัดโครงการถ่ายทอดศิลปวิทยาการที่ตนถนัด โดยมีวิทยากรร่วมกัน แบ่งตาม ชั่วโมงในวันหยุด

4. ออกเยี่ยมผู้ป่วย ผู้พิการ ผู้ยากไร้ โดยช่วยถ่ายทอดวิชาชีพให้
5. ร่วมทีมจัดบริการ บริหาร กองทุนต่าง ๆ
6. กรรมการวัด ชมรม สโมสร ที่เป็นผลประโยชน์ต่อชุมชน
7. ให้ความเห็น ข้อเสนอแนะแก่ผู้มาขอข้อแนะนำ
8. จัดเป็นคลินิก ปรีกษา ก่อนแต่งงาน การดำรงชีวิต การหย่าร้าง งานนิติกรรมต่าง ๆ โดยไม่คิดมูลค่า

9. จัดงานกุศลหากองทุนสมทบองค์การ สโมสร เพื่อสาธารณประโยชน์

การทำงานบ้าน ประกอบด้วย

1. การเก็บกวาด เช็ดถูบ้าน บริเวณบ้าน
2. การประกอบอาหาร ล้างจานชาม
3. การรดน้ำ พรวนดิน เพาะปลูก
4. การต่อกิ่ง ต่อดา เพาะพันธุ์ไม้
5. การศึกษาหาทางทุนบำรุงต้นไม้หายาก
6. การซักรีดผ้า รับจ้าง ปะ ชุน เย็บ ซ่อม
7. การจ่ายตลาด ทำครัว
8. การจัดทำขนม กับข้าวจำหน่าย
9. การทำงานเข็มปัก ถักร้อยจำหน่าย
10. การตั้งร้านจำหน่ายของชำ
11. การทัศนจร แสวงบุญตามต่างจังหวัด หรือต่างประเทศ

12. การถ่ายทอดงาน โหราศาสตร์ ดนตรี มัณฑนศิลป์ การวาด การปั้น แกะสลัก การดูพระเครื่อง สะสมของเก่า (ถ้วย โถ โอ ชาม นาฬิกา อ่าง เครื่องทอง)
13. ตั้งโรงงานผลิตสินค้าจำหน่าย
14. ตั้งโรงเรียนสอน - แนะนำวิชาชีพหรือซ่อมต่อเติม แก้ไขดัดแปลงเครื่องจักร

2.3.1 กิจกรรมของผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี

โรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี เป็นนโยบายในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างรอบด้าน โดยใช้กิจกรรมเป็นเครื่องมือในการส่งเสริมสุขภาพะทั้งทางกาย จิตใจ สังคม วัฒนธรรม และปัญญา ภายใต้แนวคิด “สูงวัยอย่างมีคุณค่า มีพลัง และเป็นสุข” กิจกรรมต่างๆ ที่จัดขึ้นได้ถูกออกแบบอย่างเหมาะสมกับวัย และเชื่อมโยงกับวิถีชีวิต ความเชื่อ และพื้นฐานวัฒนธรรมของท้องถิ่น โดยสามารถจำแนกออกได้เป็น 5 ด้าน ดังนี้

1. กิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพกาย ผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในปัจจุบันไม่ได้มุ่งเน้นเฉพาะด้านการรักษาพยาบาลเมื่อเกิดโรคเท่านั้น แต่ยังให้ความสำคัญกับการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม โดยเฉพาะ “สุขภาพกาย” ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของคุณภาพชีวิตในวัยชรา โรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพกายของผู้สูงอายุ จึงได้ออกแบบกิจกรรมที่หลากหลาย และเหมาะสมกับช่วงวัย โดยมีแนวคิดหลักคือ “การเคลื่อนไหวอย่างปลอดภัย สร้างสุขภาพกายที่แข็งแรง สู่การมีชีวิตที่ยั่งยืน และมีคุณค่า”

การส่งเสริมสุขภาพกายของผู้สูงอายุในโรงเรียนสร้างสุข มุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสเคลื่อนไหวร่างกายอย่างสม่ำเสมอ ผ่านกิจกรรมที่ส่งเสริมการเคลื่อนไหวเบา ๆ เช่น การออกกำลังกายแบบชะลอวัย (ชะลอโรค) การเดินบำบัด การร่ำวงพื้นบ้าน การเดินจงกรม หรือการฝึกโยคะสำหรับผู้สูงวัย ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิต เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และข้อต่อ ป้องกันโรคเรื้อรังที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ เช่น โรคข้อเสื่อม โรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง ทั้งยังช่วยลดความเสี่ยงในการหกล้ม ซึ่งเป็นอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นได้ง่ายในผู้สูงวัย

นอกจากการเคลื่อนไหวร่างกายแล้ว โรงเรียนสร้างสุขยังให้ความสำคัญกับการจัดกิจกรรมที่ผสมผสานระหว่างการส่งเสริมสุขภาพกายและความเพลิดเพลิน เช่น การแข่งขันกีฬาสำหรับผู้สูงอายุ การละเล่นพื้นบ้าน การปลูกผักสวนครัว หรือกิจกรรมนันทนาการในรูปแบบกลุ่มย่อย แนวทางเหล่านี้ช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ลดความรู้สึกโดดเดี่ยว และเกิดความกระตือรือร้นในการดูแลสุขภาพของตนเอง

การส่งเสริมสุขภาพกายในรูปแบบกิจกรรมของโรงเรียนสร้างสุขยังมีจุดเด่นที่สำคัญ คือ การปรับกิจกรรมให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของผู้สูงอายุแต่ละคน โดยมีการคัดกรอง

สุขภาพก่อนเข้าร่วม มีครูฝึกหรือผู้ดูแลสุขภาพประจำกลุ่มคอยให้คำแนะนำและดูแลความปลอดภัยอย่างใกล้ชิด รวมทั้งมีการบันทึกผลการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้สามารถปรับแผนกิจกรรมให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคลได้อย่างมีประสิทธิภาพ

กล่าวโดยสรุป โรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี ในการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพกายของผู้สูงอายุ มุ่งเน้นไปที่การสร้างโอกาสให้ผู้สูงวัยได้เคลื่อนไหวร่างกายอย่างสม่ำเสมอในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย มีความสนุกสนาน และเหมาะสมกับศักยภาพของแต่ละบุคคล กิจกรรมเหล่านี้ไม่ได้เพียงแต่สร้างเสริมสุขภาพกายเท่านั้น แต่ยังส่งผลดีต่อสุขภาพจิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคม และความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญของการมีชีวิตที่มีคุณภาพในวัยสูงอายุอย่างแท้จริง

2. กิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตและอารมณ์ของผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข

อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี สุขภาพจิตและอารมณ์เป็นองค์ประกอบสำคัญที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างลึกซึ้ง แม้ผู้สูงวัยจะผ่านการใช้ชีวิตมาอย่างยาวนานและเต็มไปด้วยประสบการณ์ แต่การเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย สภาพแวดล้อม บทบาทในครอบครัว และสถานะทางสังคมกลับเป็นปัจจัยที่อาจก่อให้เกิดภาวะซึมเศร้า ความรู้สึกโดดเดี่ยว หรือความวิตกกังวลได้ โรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี ได้ตระหนักถึงความสำคัญของมิติทางจิตใจนี้ จึงได้ออกแบบกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตและอารมณ์ของผู้สูงอายุอย่างรอบด้าน โดยมีเป้าหมายให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่า เป็นที่ยอมรับ และมีความสุขในการดำรงชีวิตอย่างมีความหมาย

กิจกรรมในด้านนี้คือ “การสร้างสมดุลทางอารมณ์ผ่านการมีปฏิสัมพันธ์และการปลูกฝังสภาวะจิตใจที่เข้มแข็ง” โรงเรียนสร้างสุขได้นำหลักจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) และหลักพุทธธรรมมาผสมผสานกันอย่างลงตัว ผ่านกิจกรรมที่หลากหลาย เช่น การฝึกสมาธิและเจริญสติ ซึ่งช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถควบคุมอารมณ์ รู้เท่าทันความคิด และลดความเครียดจากความวิตกกังวลในชีวิตประจำวัน การฝึกสติอย่างต่อเนื่องยังช่วยทำให้เกิดความสงบภายในและพัฒนาสภาวะทางจิตวิญญาณ ซึ่งเป็นรากฐานของความสุขที่แท้จริง

นอกจากนี้ โรงเรียนยังจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เช่น การเล่าเรื่อง การพูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์ การทำงานกลุ่มเล็ก ๆ เพื่อสร้างมิตรภาพและเครือข่ายทางอารมณ์ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคนรับฟัง มีพื้นที่ปลอดภัยทางจิตใจ และลดภาวะความเหงาหรือความรู้สึกโดดเดี่ยวที่มักเกิดในช่วงวัยปลายของชีวิต กิจกรรมศิลปะบำบัด เช่น การวาดภาพ ระบายสี หรือร้องเพลง เป็นอีกแนวทางหนึ่งที่ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถแสดงออกทางอารมณ์และความรู้สึกได้อย่างอิสระ ซึ่งส่งผลดีต่อภาวะจิตใจโดยรวม

สิ่งที่โดดเด่นในแนวคิดของโรงเรียนสร้างสุข คือ การมองผู้สูงอายุในฐานะ “ผู้มีพลัง” ไม่ใช่เพียง “ผู้รับการดูแล” เท่านั้น กิจกรรมต่าง ๆ ที่ส่งเสริมสุขภาพจิตและอารมณ์จึง

ออกแบบมาเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถมีบทบาท มีส่วนร่วม และมีโอกาสในการใช้ศักยภาพของตน เช่น การเป็นผู้นำกลุ่ม การช่วยเหลือเพื่อนสมาชิก หรือแม้แต่การเป็นวิทยากรถ่ายทอดประสบการณ์ชีวิต สิ่งเหล่านี้ช่วยส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเอง (self-esteem) ซึ่งเป็นหัวใจของสุขภาพจิตที่ดี

กล่าวโดยสรุป โรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี ในการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตและอารมณ์ของผู้สูงอายุ มุ่งเน้นการสร้างพื้นที่ที่ปลอดภัยและเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ เติบโต และมีความสุขกับชีวิตในวัยปลายอย่างมีคุณค่า กิจกรรมที่ใช้หลักทั้งทางจิตวิทยาและศาสนา ทำให้ผู้สูงอายุสามารถเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ มีสมดุลทางอารมณ์ และมีพลังในการดำรงชีวิตอย่างสงบ เย็น และมีความหมาย

3. กิจกรรมเพื่อส่งเสริมความมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี ผู้สูงอายุในสังคมไทยจำนวนไม่น้อยต้องเผชิญกับความรู้สึกโดดเดี่ยว ขาดการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม โดยเฉพาะเมื่อเข้าสู่วัยเกษียณหรือสูญเสียบทบาททางครอบครัวและสังคม อันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงในโครงสร้างประชากรและรูปแบบครอบครัวที่เปลี่ยนจากครอบครัวขยายเป็นครอบครัวเดี่ยว ปัจจัยเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตใจและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมาก โรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี จึงให้ความสำคัญกับการส่งเสริม "ความมีส่วนร่วมทางสังคม" ในฐานะเป็นเครื่องมือสำคัญในการคืนบทบาทความรู้สึกมีคุณค่า และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลให้กับผู้สูงอายุอย่างเหมาะสม

กิจกรรมเพื่อส่งเสริมความมีส่วนร่วมทางสังคม คือ “การสร้างโอกาสให้ผู้สูงอายุมิปฏิสัมพันธ์และบทบาทในชุมชน ผ่านกิจกรรมที่มีความหมายและต่อเนื่อง” โรงเรียนสร้างสุขจึงได้ออกแบบกิจกรรมที่เปิดพื้นที่ให้ผู้สูงอายุมิโอกาสสื่อสาร พบปะ แลกเปลี่ยน และทำงานร่วมกันกับผู้อื่นในชุมชน ไม่ว่าจะเป็นผู้สูงอายุด้วยกันเอง เยาวชน หรือบุคคลในครอบครัว โดยเน้นกระบวนการมีส่วนร่วมอย่างแท้จริงตั้งแต่ขั้นตอนการวางแผน ดำเนินการ ไปจนถึงการประเมินผลของกิจกรรม

ตัวอย่างกิจกรรมที่โรงเรียนสร้างสุขดำเนินการ เช่น การจัดประชุมกลุ่มย่อย การตั้งชมรมผู้สูงอายุ การแบ่งกลุ่มความสนใจตามกิจกรรม เช่น กลุ่มดูแลสุขภาพ กลุ่มรักษาสีแวตล้อม กลุ่มทำอาหารพื้นบ้าน หรือกลุ่มวัฒนธรรมท้องถิ่น ทั้งหมดนี้เป็นการสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมที่ลึกซึ้ง และช่วยให้ผู้สูงอายุมีบทบาทที่ชัดเจนในชุมชนมากขึ้น กิจกรรมดังกล่าวไม่เพียงแต่ช่วยลดความเหงา แต่ยังส่งผลดีต่อการพัฒนาทักษะการสื่อสาร ความเป็นผู้นำ และการตัดสินใจร่วมกัน ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของการมีส่วนร่วมทางสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ

สิ่งที่น่าสนใจในแนวทางของโรงเรียนสร้างสุข คือ การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเป็น “ผู้มีคุณค่า” ที่สามารถแบ่งปันประสบการณ์ ถ่ายทอดภูมิปัญญา และมีบทบาทในการถ่ายทอดวัฒนธรรมให้กับคนรุ่นหลัง โรงเรียนจึงส่งเสริมให้ผู้สูงอายุทำหน้าที่เป็นวิทยากรจิตอาสา ครูภูมิปัญญา

หรือพี่เลี้ยงกิจกรรมให้กับเด็กและเยาวชน ซึ่งเป็นการเชื่อมโยงระหว่างวัยและเสริมสร้างสัมพันธภาพในระดับครอบครัวและชุมชนอย่างยั่งยืน

กล่าวโดยสรุป กิจกรรมเพื่อส่งเสริมความมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุในโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี มุ่งเน้นที่การคืนคุณค่าและบทบาทให้แก่ผู้สูงอายุผ่านกระบวนการมีส่วนร่วมที่หลากหลายและเหมาะสมต่อบริบทของชุมชน กิจกรรมเหล่านี้ไม่เพียงแต่ช่วยลดความโดดเดี่ยวทางสังคม แต่ยังช่วยเพิ่มความรู้สึกเป็นเจ้าของ (sense of belonging) และความภาคภูมิใจในตนเอง ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดี มีจิตใจที่แจ่มใส และสามารถดำเนินชีวิตในบั้นปลายอย่างสง่างามและมีความสุข

4. กิจกรรมเชิงวัฒนธรรมและศาสนา ของผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี ประเทศไทยเป็นสังคมที่มีวัฒนธรรมและศาสนาพุทธเป็นรากฐานสำคัญของวิถีชีวิต โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุซึ่งเติบโตมาในบริบททางสังคมที่ผูกพันกับวัด พระพุทธศาสนาและขนบธรรมเนียมประเพณีมาอย่างยาวนาน เมื่อเข้าสู่วัยชรา ความเชื่อและศรัทธาทางศาสนายังมีบทบาทสำคัญต่อการดำรงชีวิต เพราะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ ช่วยให้ผู้สูงอายุเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงในชีวิตด้วยความสงบและยอมรับ โดยเฉพาะเมื่อสุขภาพกายเริ่มเสื่อมถอยหรือเผชิญกับความสูญเสียต่าง ๆ โรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี จึงให้ความสำคัญกับการจัดกิจกรรมเชิงวัฒนธรรมและศาสนา เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิต จิตวิญญาณ และสร้างคุณค่าในชีวิตของผู้สูงอายุอย่างลึกซึ้ง

กิจกรรมเชิงวัฒนธรรมและศาสนาของโรงเรียนสร้างสุข คือ “การยึดโยงชีวิตของผู้สูงอายุกับรากเหง้าทางวัฒนธรรมและหลักธรรมทางพุทธศาสนา เพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีความหมาย” กิจกรรมต่าง ๆ ที่จัดขึ้นเน้นให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมอย่างจริงจัง เช่น การร่วมฟังธรรมเทศนา การเจริญสมาธิภาวนา การเจริญสติในชีวิตประจำวัน การสวดมนต์ไหว้พระ รวมถึงการร่วมกิจกรรมทางศาสนาในวันสำคัญ เช่น วันมาฆบูชา วิสาขบูชา และวันอาสาฬหบูชา ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ไม่เพียงแต่สร้างความสงบในใจ แต่ยังเสริมสร้างความรู้ทางธรรมะซึ่งช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความเข้าใจในชีวิตและยอมรับความเปลี่ยนแปลงได้อย่างมีสติ

นอกจากนี้ โรงเรียนสร้างสุขยังให้ความสำคัญกับการอนุรักษ์และสืบสานวัฒนธรรมท้องถิ่นของดอนสัก ผ่านกิจกรรมที่สอดแทรกประเพณีพื้นบ้าน เช่น การรำพื้นเมือง การทำอาหารพื้นถิ่น การทำบุญตามประเพณีไทย การสอนภาษาใต้ และการเล่าเรื่องพื้นบ้าน ซึ่งช่วยให้ผู้สูงอายุได้มีพื้นที่ในการถ่ายทอดภูมิปัญญา ประสบการณ์ และความภาคภูมิใจในความเป็นท้องถิ่นของตน อีกทั้งยังเป็นการสร้างสายสัมพันธ์ระหว่างวัยเมื่อเยาวชนและคนในชุมชนได้เข้ามาร่วมเรียนรู้และสืบสานวัฒนธรรมไปพร้อมกัน

กิจกรรมเชิงวัฒนธรรมและศาสนาเหล่านี้ยังเป็นการบำบัดจิตใจของผู้สูงอายุทางอ้อม เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุคุ้นเคยและมีความสุขเมื่อได้มีส่วนร่วม อีกทั้งยังเป็นพื้นที่ที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงวัยได้กลับไปสู่วิถีชีวิตเดิมของตนในชุมชน เช่น การเป็นผู้นำทางจิตวิญญาณ ผู้นำพิธีกรรม หรือครูภูมิปัญญาท้องถิ่น ซึ่งช่วยเสริมสร้างความมั่นใจ ความภาคภูมิใจในตนเอง และทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่าในสายตาของครอบครัวและสังคม

โดยสรุป กิจกรรมเชิงวัฒนธรรมและศาสนาในโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี เป็นการส่งเสริมสุขภาพจิตและจิตวิญญาณของผู้สูงอายุผ่านกิจกรรมที่มีรากฐานจากวิถีชีวิตไทยพุทธและวัฒนธรรมท้องถิ่นอย่างลึกซึ้ง กิจกรรมเหล่านี้ไม่เพียงแต่สร้างความสงบสุขภายในจิตใจ แต่ยังเชื่อมโยงผู้สูงอายุเข้ากับชุมชน สังคม และโลกภายในของตนเอง ทำให้สามารถดำเนินชีวิตบั้นปลายได้อย่างมีศรัทธา ภูมิใจ และมีความหมาย

5. กิจกรรมเพื่อการพัฒนาทักษะและการเรียนรู้ของผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข
อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี ในโลกยุคปัจจุบันที่การเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีและสังคมดำเนินไปอย่างรวดเร็ว แนวคิดเรื่องการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Lifelong Learning) กลายเป็นแนวทางสำคัญในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชากรในทุกช่วงวัย โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุ ซึ่งแม้จะอยู่ในวัยเกษียณจากภาระหน้าที่หลักแล้ว แต่ก็ยังคงมีศักยภาพในการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ และพัฒนาทักษะต่าง ๆ ได้อย่างต่อเนื่อง โรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี จึงได้นำแนวคิดนี้มาประยุกต์ใช้ในการออกแบบกิจกรรมที่มุ่งเน้นการส่งเสริมการเรียนรู้และการพัฒนาทักษะในผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงวัยสามารถดำรงชีวิตอย่างมั่นใจ มีคุณค่า และสามารถปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงของสังคมได้อย่างเหมาะสม

กิจกรรมกลุ่มนี้ คือ “การสร้างโอกาสในการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับวัยและศักยภาพ เพื่อส่งเสริมการใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพและมีเป้าหมาย” โรงเรียนสร้างสุขมุ่งเน้นการพัฒนาทักษะทั้งในด้านชีวิตประจำวัน อาชีพเสริม และทักษะใหม่ ๆ ที่จำเป็นในยุคสมัย เช่น ทักษะการดูแลสุขภาพตนเอง การทำอาหารสุขภาพ การทำผลิตภัณฑ์ชุมชน การเรียนรู้การใช้สมาร์ทโฟนหรือแอปพลิเคชันพื้นฐาน ตลอดจนการฝึกฝนงานฝีมือ งานศิลปะ และการทำเกษตรพอเพียง

กิจกรรมเพื่อการพัฒนาทักษะเหล่านี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อเพิ่มความรู้ความสามารถ และความมั่นใจในตนเองของผู้สูงอายุ อีกทั้งยังเปิดโอกาสให้ผู้สูงวัยได้ค้นพบสิ่งที่ตนเองรัก สนใจ และมีความถนัด ซึ่งช่วยส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเองและความรู้สึกว่าคุณค่าและสามารถมีบทบาทในสังคมได้อย่างต่อเนื่อง กิจกรรมการเรียนรู้ในรูปแบบกลุ่มย่อยยังช่วยส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในกลุ่มผู้สูงอายุ เพิ่มความสนุกสนานและลดภาวะซึมเศร้าได้เป็นอย่างดี

โรงเรียนสร้างสุขยึดถือ คือ “ผู้สูงอายุเป็นผู้เรียนที่มีภูมิปัญญา” การจัดกิจกรรมเพื่อการเรียนรู้จึงไม่ใช่เพียงการถ่ายทอดจากผู้สอนสู่ผู้เรียน แต่เป็นการสร้างพื้นที่แห่งการ

แลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้สูงอายุด้วยกันเอง หรือระหว่างผู้สูงอายุกับคนรุ่นใหม่ ผ่านกิจกรรมเวิร์กช็อป การจัดนิทรรศการฝีมือผู้สูงอายุ หรือกิจกรรมครุภูมิปัญญาท้องถิ่น ซึ่งเปิดโอกาสให้ผู้สูงวัยได้แสดงออก แบ่งปันความรู้ และสร้างแรงบันดาลใจให้กับชุมชน

กล่าวโดยสรุป กิจกรรมเพื่อการพัฒนาทักษะและการเรียนรู้ของผู้สูงอายุในโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี เป็นแนวทางที่มุ่งเน้นการเรียนรู้ตลอดชีวิต ส่งเสริมศักยภาพของผู้สูงอายุในทุกมิติ และยกระดับคุณภาพชีวิตของพวกเขาย่างยั่งยืน กิจกรรมในกลุ่มนี้ไม่เพียงแต่ช่วยให้ผู้สูงอายุมีทักษะใหม่ ๆ แต่ยังส่งผลดีต่อสุขภาพจิตใจ ความมั่นใจในตนเอง และความรู้สึกมีคุณค่าในชีวิต ซึ่งเป็นพื้นฐานของการดำรงชีวิตในวัยชราอย่างมีความสุขและมีความหมาย

2.4 บริบทผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี

ผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี ดำเนินการภายใต้แนวคิดการส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ พัฒนาทักษะในการดูแลตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยอยู่บนพื้นฐานแนวคิดที่ว่า "ผู้สูงอายุมีคุณค่าและมีศักยภาพ ควรได้รับการส่งเสริม สนับสนุนให้มีส่วนร่วมทำประโยชน์ให้สังคม และคน และส่งเสริมการเรียนรู้ให้ผู้สูงอายุ โดยเชื่อมโยงกับประสบการณ์ของผู้สูงอายุ สารการเรียนรู้จะต้องให้ผู้สูงอายุสามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตปัจจุบัน เพิ่มโอกาสในการรวมกลุ่มในเครือข่ายหรือชุมชน" การดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วม โดยทุกภาคส่วน "ร่วมคิด ร่วมสร้าง" และมีส่วนร่วมในการดำเนินงาน การจัดการเรียนรู้ให้ผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสุข เกิดทักษะในการดูแลตนเอง มีคุณภาพชีวิตที่ดี

วัตถุประสงค์ผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี

1. เพื่อส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการจัดการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ
2. เพื่อส่งเสริมการพัฒนาด้านตนเอง การดูแล ค้ำครอง และพิทักษ์สิทธิผู้สูงอายุ
3. เพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกายและจิตใจ สามารถปรับตัวและดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมในสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป
4. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการรวมกลุ่มพัฒนาทักษะด้านอาชีพ รายได้
5. เพื่อส่งเสริมให้มีสถานที่ในการทำกิจกรรม และสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ
6. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสร้างสรรค์ประโยชน์แก่ชุมชนและสังคม เสริมสร้างคุณค่าภูมิปัญญาผู้สูงอายุให้เป็นที่ยอมรับและยอมรับ

ประโยชน์ที่ผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี ได้รับจากโรงเรียนผู้สูงอายุ

1. ด้านสุขภาพ ช่วยให้คลายเหงา จิตใจกระชุ่มกระชวย สดชื่น ทำให้มีสุขภาพแข็งแรง กระฉับกระเฉง ลดความเสี่ยงจากการเจ็บป่วย ลดระยะเวลาการพึ่งพาผู้อื่น อายุยืนรู้สึกภาคภูมิใจและตระหนักในคุณค่าความสามารถของตนเอง

2. ด้านสังคม มีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนวัยเดียวกันและคนต่างวัย ได้รับการยอมรับในฐานะสมาชิกของกลุ่มรู้ เท่าทันและเข้าใจสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น สามารถปรับตัวและดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมตามวัย

3. ด้านเศรษฐกิจ เรียนรู้ทักษะด้านอาชีพ สามารถสร้างงานสร้างรายได้ ช่วยเหลือตนเองต่อไป

4. ด้านสภาพแวดล้อม มีสถานที่ในการทำกิจกรรม และมีการปรับสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ

ประโยชน์ต่อชุมชนและสังคม

1. โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นพื้นที่เรียนรู้และถ่ายทอดประสบการณ์ ภูมิปัญญาและวัฒนธรรมท้องถิ่น ให้ดำรงสืบทอดเป็นเอกลักษณ์ของชุมชน

2. โรงเรียนผู้สูงอายุเป็น "เวที" ที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการทำประโยชน์ต่อชุมชนและสังคม รวมทั้งอาจเป็นแรงผลักดันให้เข้าร่วมเป็นอาสาสมัครในชุมชน

โครงสร้างผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี

การรับเคลื่อนการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุให้มีประสิทธิภาพ ควรมีองค์ประกอบ ดังนี้

ที่ปรึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ การตั้งที่ปรึกษาของโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นกลยุทธ์ในการสร้างการมีส่วนร่วมจากภาคส่วนอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ให้มีส่วนร่วมในการรับรู้การดำเนินงานของโรงเรียน และเป็น "ใบเบิกทาง" ให้แก่การดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งมีผลต่อการสร้างความน่าเชื่อถือในการทำงาน และถือเป็นการสร้างพันธมิตรในการทำงานชั้นเยี่ยม ที่ปรึกษาของโรงเรียนผู้สูงอายุอาจเป็นฝ่ายสงฆ์ ฝ่ายธรรวาส เช่น นายอำเภอ ผู้บริหารขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น นักวิชาการหรือข้าราชการเกษียณ เป็นต้น

ครูใหญ่ หรือประธาน หรือผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ องค์ประกอบนี้เป็นส่วนสำคัญมากและถือเป็น "หัวใจ" ของการขับเคลื่อนงาน ผู้ที่จะทำหน้าที่เป็นครูใหญ่ หรือประธาน หรือผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่เป็นแกนนำที่เป็นผู้ริเริ่มงานของโรงเรียนผู้สูงอายุในแต่ละพื้นที่ที่ได้รับการยอมรับและศรัทธาจากกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกัน เป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการประสานและรังสรรค์กิจกรรมต่างของโรงเรียน

คณะกรรมการและแกนนำร่วมขับเคลื่อน ถือเป็นอีกหนึ่งเงื่อนไขของความสำเร็จเพราะกลไกหลักในการขับเคลื่อนงานของโรงเรียนผู้สูงอายุ การกำหนดจำนวนคณะกรรมการหรือแกนนำร่วมขับเคลื่อนขึ้นอยู่กับภาระงานที่ หรือแบ่งงานภายในโรงเรียนผู้สูงอายุแต่ละแห่ง

ทีมวิทยากรจิตอาสา เป็นเอกลักษณ์ที่โดดเด่นประการหนึ่งของโรงเรียนผู้สูงอายุเพราะใช้ทุนทางสังคมและวัฒนธรรมที่มีเป็นตัวขับเคลื่อน ทำให้กิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียนดำเนินไปตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ เช่น วิทยากรจากสมาชิกกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกัน ข้าราชการบำนาญ พระสงฆ์ รวมถึงการขอความอนุเคราะห์วิทยากรจิตอาสาจากหน่วยงาน องค์กรต่าง ๆ ทั้งในลักษณะเครือข่ายทางสังคม เช่น กศน. ศูนย์พัฒนาฝีมือแรงงาน ศูนย์บริการและถ่ายทอดเทคโนโลยีการเกษตร รพ.สต. โรงพยาบาล สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ในแต่ละจังหวัด องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เป็นต้น

การบริหารจัดการผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี ด้วยหลัก 5 ก ประกอบด้วย

กลุ่ม ต้องสร้างการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุให้เกิดขึ้น ทั้งที่เป็นกลุ่มแกนนำคณะทำงานและกลุ่มสมาชิก หรือกลุ่มนักเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นเป้าหมายของการทำงาน ในขั้นนี้อาจมีกลยุทธ์ในการสร้างความเป็นกลุ่มก้อนได้หลายวิธี เช่น การเปิดรับสมัครสมาชิกหรือนักเรียนผู้สูงอายุ การต่อยอดจากกลุ่มเดิมที่เคยมีอยู่ในชุมชน เช่น ชมรมผู้สูงอายุ การสร้างสัญลักษณ์ของความเป็นกลุ่มสมาชิก อาทิ มีสัญลักษณ์โรงเรียนผู้สูงอายุ มีเสื้อสัญลักษณ์ของนักเรียนผู้สูงอายุ เป็นต้น

กรรมการ ถือเป็นตัวแทนของสมาชิกกลุ่มที่จะทำหน้าที่ในการบริหารจัดการกลุ่มให้การทำงานประสบความสำเร็จ ทั้งนี้ควรสร้างกระบวนการคัดเลือกผู้ที่จะทำหน้าที่ดังกล่าว แบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบ ช่วยกันขับเคลื่อนการทำงานให้ประสบความสำเร็จเป็นการสร้างกระบวนการมีส่วนร่วมให้การบริหารจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุมีประสิทธิภาพ

กติกาหรือข้อตกลงร่วมกัน ต้องเกิดจากความเห็นพ้องต้องกันของสมาชิกในโรงเรียนผู้สูงอายุ เหมือนเป็นสัญญาใจที่มีต่อกันว่าจะร่วมกันยึดถือและปฏิบัติตาม ซึ่งจะเป็นแนวทางที่ทำให้การดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุมีทิศทางการทำงานที่ชัดเจนแม้ว่าเปลี่ยนแปลงคณะกรรมการชุดใหม่จะยังคงมีแนวทางการทำงานเดิมให้เห็นและพัฒนาต่อยอดได้

กิจกรรม ในระยะเริ่มแรกอาจเน้นไปที่การสร้างกิจกรรมในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ไม่ซับซ้อน เช่น การจัดให้มาพบปะกันทุกเดือน มีกิจกรรมร้องเพลง กิจกรรมนันทนาการรูปแบบอื่น ๆ กิจกรรมถ่ายทอดภูมิปัญญาให้กับเด็กและเยาวชนหรือการรวมกลุ่มออกกำลังกาย เมื่อมีประสบการณ์มากขึ้น จึงคลื่อนไปสู่การทำกิจกรรมที่ตอบสนองปัญหาและความต้องการที่มีความซับซ้อนมากขึ้น เช่น การบูรณาการโรงเรียนผู้สูงอายุ เข้ากับการทำงานของ "ธนาคารความดี"

กองทุน การขับเคลื่อนงานของโรงเรียนผู้สูงอายุให้เป็นไปอย่างมั่นคงจำเป็นต้องเรียนรู้วิธีการทางงบประมาณเพื่อการดำเนินงานด้วยตนเอง วิธีการทางงบประมาณเข้ากองทุนของกลุ่ม อาจจำแนกได้เป็น การสร้างกองทุนของตนเอง การเก็บค่าสมาชิก การขอรับบริจาคจากผู้มีจิตศรัทธา การจำหน่ายผลิตภัณฑ์ของกลุ่ม การเขียนโครงการเพื่อเสนอขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากหน่วยงาน แหล่งทุนต่าง ๆ เช่น สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) กองทุนผู้สูงอายุ กองทุนสุขภาพตำบล สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัด เป็นต้น

ปัจจัยแห่งความสำเร็จ หมายถึง ปัจจัยสำคัญที่ทำให้มีหรือให้เกิดขึ้น เพื่อให้การดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุบรรลุความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ พบว่า ปัจจัยแห่งความสำเร็จของการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุ ประกอบด้วย

1. มีผู้นำการเปลี่ยนแปลง ที่ทุ่มเท เสียสละ และมีความมุ่งมั่นที่จะสร้างสร้างสรรค์กิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญของความสำเร็จในการดำเนินงานของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะผู้นำการเปลี่ยนแปลงที่เป็นผู้สูงอายุ หรือผู้นำทางด้านจิตใจ พระภิกษุ เพราะมีผลโดยตรงต่อการสร้างศรัทธาให้เกิดขึ้นทั้งแก่ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของโรงเรียน หน่วยงาน และองค์กรต่าง ๆ ซึ่งเป็นที่มาของความร่วมมือและการสนับสนุนการดำเนินงานของโรงเรียน

2. มีเป้าหมายชัดเจนและมีการจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง การกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนเป็นการกำหนดทิศทางการทำงานที่สร้างความเข้าใจร่วมกันในหมู่คณะกรรมการหรือแกนนำ จะเป็นพลังที่เข้มแข็งในการทำงานร่วมกันและการจัดให้มีกิจกรรมอยู่เป็นประจำ ถือเป็นกลไกในการเชื่อมโยงความเป็นกลุ่ม และความเป็นชุมชนของผู้สูงอายุให้เกิดขึ้น ซึ่งส่งผลให้เกิดความร่วมมือร่วมใจในการขับเคลื่อนงานโรงเรียนผู้สูงอายุให้บรรลุผล

3. มีส่วนร่วม การมีส่วนร่วมจะทำให้เกิดความผูกพันและความรู้สึกเป็นเจ้าของร่วมกัน กลไกที่ทำให้สมาชิกมีส่วนร่วมทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ เช่น การประชุมประจำเดือน การสร้างเวทีในการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การร่วมกันดำเนินงาน เป็นต้น

4. มีเครือข่ายทางสังคมที่เข้มแข็ง การสร้างเครือข่ายทางสังคมที่เข้มแข็ง อาจพิจารณาได้ 2 ระดับ คือ การสร้างเครือข่ายทางสังคมภายในกลุ่มหรือในหมู่สมาชิกของโรงเรียนผู้สูงอายุด้วยกัน เช่น ในรูปแบบคณะกรรมการ หรือการมีตัวแทนในแต่ละหมู่บ้านและการให้ความสำคัญกับการสร้างเครือข่ายกับหน่วยงาน องค์กรภายนอก เพื่อประสานพลังในการทำงานร่วมกัน

5. มีการเรียนรู้และพัฒนาการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง โดยการทบทวนตนเองและสรุปบทเรียนในการทำงานเป็นระยะ เรียนรู้จุดแข็ง จุดอ่อน ข้อที่ควรพัฒนาให้ดีขึ้นและนำมาพัฒนากระบวนการทำงานอย่างต่อเนื่อง

6. มีองค์ประกอบส่วนท้องถิ่นหนุนเสริม การสนับสนุนจากองค์ประกอบส่วนท้องถิ่นเช่น งบประมาณ บุคลากร สถานที่ การประสานเครือข่าย เป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่สำคัญที่จะผลักดันให้การขับเคลื่อนงานของโรงเรียนผู้สูงอายุเกิดขึ้นได้ และดำเนินการไปอย่างราบรื่น

2.5 สรุป

แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มประชากรที่มีความสำคัญต่อสังคม ทั้งในฐานะแหล่งภูมิปัญญาและแบบอย่างการดำรงชีวิต การส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุจึงต้องคำนึงถึงการดูแลอย่างครอบคลุม ทั้งในมิติทางกาย จิตใจ สังคม วัฒนธรรม และการเรียนรู้ กิจกรรมเพื่อผู้สูงอายุแบ่งได้เป็น 5 ด้านสำคัญ ได้แก่ กิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพกาย เช่น การออกกำลังกายเบา ๆ การบริหารร่างกายที่เหมาะสมกับวัย เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงและลดความเสี่ยงจากโรคภัย กิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตและอารมณ์ เช่น การฝึกสมาธิ การทำศิลปะบำบัด หรือการฟังธรรมะ เพื่อให้จิตใจสงบ ลดความเครียดและเสริมสร้างกำลังใจ กิจกรรมเพื่อส่งเสริมความมีส่วนร่วมทางสังคม เช่น การเข้าร่วมกลุ่มชมรม กิจกรรมจิตอาสา และกิจกรรมชุมชน เพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์และลดภาวะโดดเดี่ยว กิจกรรมเชิงวัฒนธรรมและศาสนา เช่น การทำบุญ ฟังเทศน์ หรือร่วมประเพณีท้องถิ่น เพื่อสืบทอดคุณค่าทางจริยธรรมและวัฒนธรรม และสุดท้าย คือ กิจกรรมเพื่อการพัฒนาทักษะและการเรียนรู้ เช่น การอบรมอาชีพ การเรียนรู้เทคโนโลยี หรือการเสริมทักษะชีวิต เพื่อส่งเสริมความสามารถในการพึ่งพาตนเอง การดำเนินกิจกรรมทั้ง 5 ด้านนี้ไม่เพียงแต่ช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาวะที่ดี แต่ยังทำให้พวกเขารู้สึกมีคุณค่า มีความสุข และสามารถดำรงชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรีในสังคมได้อย่างยั่งยืน

บทที่ 3

หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี

หลักพุทธธรรมในการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี สามารถช่วยเสริมสร้างความสุขและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยหลักพุทธธรรมเน้นการสร้างสมดุลทั้งทางกาย ใจ และปัญญา ซึ่งมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตอย่างมีความหมายและสุขสงบในวัยสูงอายุ ซึ่งสามารถอธิบายได้ดังต่อไปนี้

- 3.1 แนวคิดเกี่ยวกับหลักหลักพุทธธรรม
- 3.2 แนวคิดเกี่ยวกับหลักพุทธธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุ
- 3.3 หลักพุทธธรรมในพระไตรปิฎก
- 3.4 สรุป

3.1. แนวคิดเกี่ยวกับหลักหลักพุทธธรรม

พระพุทธธรรมเป็นหลักธรรมที่ประมวลคำสั่งสอนของผู้ตรัสรู้หรือพระพุทธเจ้า เป็นหลักธรรมที่เป็นสากล ว่าด้วยกฎแห่งเหตุและผลตามกระบวนการของธรรมชาติ เป็นที่ยอมรับของบัณฑิตและชาวโลกเป็นจำนวนมาก เป็นข้อปฏิบัติอันเป็นทางสายกลางที่เรียกว่า “มัชฌิมาปฏิปทา” โดยเห็นความสำคัญของร่างกาย จิตใจและปัญญา ซึ่งมีความสัมพันธ์กันและมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ทั้งที่เป็นบรรพชิตและคฤหัสถ์ (ผู้ครองเรือน) ทุกเพศ ทุกวัย โดยเมื่อนำเอาหลักพุทธธรรมไปประพฤติปฏิบัติและประยุกต์ใช้ในการทำกิจกรรม ดูแลสุขภาพแล้ว ย่อมทำให้เป็นผู้มีพลังใจและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นและก่อให้เกิดความสงบสุขในครอบครัวและอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข

3.1.1. ความหมายของพุทธธรรม

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต, 2554, หน้า 270-271) ได้ให้ความหมาย ของพุทธธรรม โดยสรุปว่า พุทธธรรมเป็นธรรมของพระพุทธเจ้าหรือธรรมที่ทำให้เป็นพระพุทธเจ้า ได้แก่ พุทธการกธรรม คือ บารมี 10 ประการ หรือธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ เช่น สติปัฏฐาน 4 ฯลฯ มรรคมิองค์ 8 ขั้น 5 ปัจจัย 24 เป็นอาทิ นอกจากนี้ยังได้กล่าวถึงลักษณะของพุทธธรรมไว้ ซึ่งสรุปได้ 2 ประการ คือ (ป.อ.ปยุตโต, 2555, หน้า 6)

1. แสดงหลักความจริงสายกลางที่เรียกว่า “มัชฌิมนธรรมเทศนา” ว่าด้วยความจริงตามแนวของเหตุผลบริสุทธิ์ตามกระบวนการของธรรมชาตินำมาแสดงเพื่อประโยชน์ในทางปฏิบัติในชีวิตจริงเท่านั้น ไม่ส่งเสริมความพยายามที่จะเข้าถึงสัจธรรมด้วยวิธีถกเถียงสร้างทฤษฎีต่าง ๆ ขึ้นแล้วยึดมั่น ปกป้องทฤษฎีนั้นๆ ด้วยการเก็งความเป็นจริงทางปรัชญา

2. แสดงข้อปฏิบัติทางสายกลางที่เรียกว่า “มัชฌิมาปฏิปทา” อันเป็นหลักการครองชีวิตของผู้ฝึกอบรมตน ผู้รู้เท่าทันชีวิต ไม่หลงมกมาย มุ่งผลสำเร็จคือ ความสุข สะอาด สว่าง สงบเป็นอิสระที่สามารถมองเห็นได้ในชีวิตนี้ ในทางปฏิบัติความเป็นทางสายกลางนี้เป็นไปโดยสัมพันธ์กับองค์ประกอบอื่นๆ เช่น สภาพชีวิตของบรรพชิตหรือคฤหัสถ์ เป็นต้น

พุทธธรรม นอกจากจะเป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว ยังรวมถึงความเป็นไปในนมัสชีพและพระปฏิปทาของพระพุทธรองค์ ที่สะท้อนออกมาให้ปรากฏในพุทธธรรมอีกด้วย ลักษณะสำคัญของพุทธธรรม มีดังนี้

1. เป็นที่รวบรวมหลักธรรมของพระพุทธศาสนาเถรวาทอย่างบริสุทธิ์
2. นำเสนอหลักการและสาระสำคัญของพระพุทธศาสนาอย่างครบถ้วน รอบด้าน ครอบคลุม และเป็นระบบอย่างชัดเจน
3. เป็นมาตรฐานและเกณฑ์ของความเชื่อ และการปฏิบัติของชาวพุทธทั่วไป ทั้งในระดับชาวบ้านและพระภิกษุ

พุทธธรรม จึงมีคุณค่าสำหรับวิถีชีวิตของมวลมนุษย์โดยเท่าเทียมกัน ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับระดับสติปัญญา ความสามารถของแต่ละบุคคลที่จะนำมาพัฒนาตนเองให้เกิดความสุข ความเจริญงอกงามในชีวิต เพราะพระพุทธเจ้าเป็นเพียงผู้ค้นพบทางเดินของชีวิต แล้วนำมาบอกกล่าวให้แก่บุคคลอื่นเท่านั้น ดังที่พระองค์ตรัสว่า “เธอทั้งหลายควรทำความเพียรเองเถิด ตถาคตเป็นเพียงผู้ชี้บอกเท่านั้นผู้บำเพ็ญภาวนา ดำเนินตามทางนี้แล้วเพ่งพินิจอยู่ จักพ้นจากเครื่องผูกแห่งมารได้ ”(ขุ.ธ. (ไทย) 25/276/117)

พุทธทาสภิกขุ (2497, หน้า ข) ได้ให้ความหมายของพุทธธรรมว่า พุทธธรรม คือ สิ่ง ๆ หนึ่งที่จะทำให้คนธรรมดากลายเป็นพุทธะคือ ผู้ตรัสรู้ ผู้เบิกบาน เป็นสิ่งธรรมดาอย่างหนึ่งซึ่งมี อยู่เบื้องหลังของชีวิตรุ่งเรือง สว่างไสวอยู่เสมอ ไม่รู้จักดับ ทรงตัวเองอยู่ได้ตลอดกาล และพร้อมอยู่ เสมอที่จะสัมผัสกับใจ ถ้าหากลอกเอาเครื่องหุ้มห่อจิตออกเสียได้เมื่อใดก็จะพบสิ่ง ๆ นั้น ซึ่งเป็นสิ่งที่ให้แต่ความสงบ เยือกเย็น ความสะอาด และความแจ่มแจ้งในปัญหาของชีวิตทุกอย่าง สิ่ง ๆ นี้เป็นสัจธรรม อันเดียวที่สูงยิ่งกว่าสัจธรรมทั้งหลาย ตราบใดที่มนุษย์ยังไม่พบกับสัจธรรมนี้ความปลอดภัยที่แท้จริง ของชีวิตยังมีไม่ได้

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) (2561, หน้า 67) ได้ให้ความหมายของ “พุทธธรรม” หมายถึง คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ที่ทรงค้นพบด้วยพระองค์เองจากการตรัสรู้ และทรงแสดงไว้เพื่อให้มนุษย์

นำไปใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง เพื่อความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง พุทธธรรมจึงครอบคลุมทั้งด้านโลกียธรรม (การดำเนินชีวิตที่ดำรงในโลก) และโลกุตตรธรรม (แนวทางสู่การพ้นทุกข์และนิพพาน) คำว่า "ธรรม" ในพุทธธรรม หมายถึง ธรรมชาติ กฎของธรรมชาติ ความจริง และข้อปฏิบัติ ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้เพื่อให้มนุษย์เรียนรู้ เข้าใจ และประพฤติปฏิบัติให้พ้นจากทุกข์ทั้งปวง เช่น อริยสัจ 4 มรรคมีองค์ 8 ไตรลักษณ์ เป็นต้น

พุทธทาสภิกขุ (2544, หน้า 34) ได้ให้ความหมายของพุทธธรรม หมายถึง คำสอนของพระพุทธเจ้า หรือหลักธรรมที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา ซึ่งมีเป้าหมายเพื่อความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิต ความทุกข์ และหนทางแห่งการดับทุกข์ เพื่อให้มนุษย์ดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง เป็นสุข และถึงความหลุดพ้นในที่สุด พุทธธรรมครอบคลุมถึงหลักการทางจริยธรรม กฎแห่งเหตุและผล (กรรม) แนวทางปฏิบัติทางจิตใจ เช่น สมาธิและปัญญา ตลอดจนเป้าหมายสูงสุดของชีวิตคือ นิพพาน

คำว่า “ธรรม” ในบริบทของพุทธศาสนา มีความหมายได้หลากหลาย แต่โดยทั่วไปหมายถึง ความจริงตามธรรมชาติ และคำสั่งสอนที่แสดงความจริงนั้น โดยพระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้และแสดงธรรมแก่เวไนยสัตว์ พระพุทธเจ้าทรงแสดงพุทธธรรมไว้หลากหลายรูปแบบ เช่น

1. อริยสัจ 4 (ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค) คือ หัวใจของคำสอนในพระพุทธศาสนา
2. ไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) คือ แนวทางฝึกฝนเพื่อการพัฒนาตน
3. หลักภาวนา 4 (กายภาวนา คีลภาวนา จิตตภาวนา ปัญญาภาวนา) คือ การพัฒนาชีวิตอย่างรอบด้าน
4. หลักกรรมและผลของกรรม แสดงถึงเหตุผลของการกระทำและผลลัพธ์ที่ตามมา
5. หลักพุทธจริยา เช่น พรหมวิหาร 4 หรือหลักการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีเมตตาธรรม

ธีระพันธ์ พันธุ์ศิริ (2559, หน้า 15) ได้ให้ความหมายว่า “พุทธธรรม” หมายถึง หลักคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่พระองค์ทรงตรัสรู้ด้วยพระปัญญาคุณ และทรงแสดงไว้เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ โดยมีจุดมุ่งหมายสูงสุดคือ การนำพาให้พ้นจากความทุกข์ทั้งปวง ไปสู่ความหลุดพ้นอันเป็นนิรันดร์ หรือที่เรียกว่า “พระนิพพาน” พุทธธรรมเป็น “ความจริง” ที่มีอยู่ตามธรรมชาติ ได้แก่ กฎแห่งเหตุและผล ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่มีตัวตน โดยมีลักษณะสำคัญคือ เปิดเผยต่อผู้ที่มิปัญญา มุ่งให้บุคคลเรียนรู้ เข้าใจ และนำไปปฏิบัติเพื่อพัฒนาชีวิตตนเองให้ดีขึ้น ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ และปัญญา พุทธธรรมจึงมีความหมายครอบคลุม ดังนี้

1. ธรรมชาติหรือกฎของธรรมชาติ เป็นความจริงที่ดำรงอยู่โดยไม่ต้องมีผู้สร้าง เช่น ความไม่เที่ยง ไตรลักษณ์

2. หลักคำสอนที่เป็นแนวทางปฏิบัติ ได้แก่ อริยสัจ 4 มรรคมีองค์ 8 ศีล สมาธิ ปัญญา

3. แนวทางเพื่อการพ้นทุกข์ เป็นคำสอนที่ชี้ทางหลุดพ้นจากวัฏสงสาร

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2543, หน้า 97) ได้ให้ความหมายของ “พุทธธรรม” หมายถึง คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งทรงตรัสรู้ด้วยพระองค์เองจากประสบการณ์ตรง แล้วนำมาเผยแพร่แก่เวไนยสัตว์ เพื่อให้เกิดความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิต เข้าใจทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ และแนวทางแห่งการดับทุกข์ พุทธธรรมจึงเป็นหลักแห่งความจริง และเป็นแนวทางปฏิบัติที่มุ่งนำผู้ปฏิบัติไปสู่การหลุดพ้นจากความทุกข์

พุทธธรรมมีทั้งในด้านทฤษฎีและปฏิบัติ เช่น หลักอริยสัจ 4 (ความจริงอันประเสริฐ 4 ประการ), ไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา), อิทธิบาท 4, พรหมวิหาร 4, ภาวนา 4 เป็นต้น โดยมีจุดมุ่งหมายสูงสุดคือ นิพพาน คือ สภาวะที่พ้นจากกิเลสและความทุกข์ทั้งปวง

พระพุทธเจ้าทรงสอนพุทธธรรมแก่ปุถุชนทุกระดับ ไม่ว่าจะเป็นคฤหัสถ์หรือบรรพชิต โดยเน้นให้มนุษย์รู้จักตนเอง พัฒนาตน และดำเนินชีวิตอย่างมีปัญญาและเมตตา พุทธธรรมจึงไม่ใช่เพียงหลักธรรมเพื่อศาสนาเท่านั้น แต่ยังเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขอย่างแท้จริง

ประเวศ วะสี (2541, หน้า 9) ได้ให้ความหมายของ “พุทธธรรม” คือคำที่มีความหมายลึกซึ้งและครอบคลุมทุกมิติของชีวิต โดยเป็นคำสอนสำคัญของพระพุทธเจ้า ซึ่งชี้ให้เห็นถึงธรรมชาติของ ความทุกข์ และหนทางแห่งการพ้นทุกข์อย่างแท้จริง พุทธธรรมไม่ได้เป็นเพียงคำสอนทางศาสนาเพื่อการบูชา หากแต่เป็นระบบการดำเนินชีวิตที่มีเหตุผล และสามารถพิสูจน์ได้ด้วยตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งพุทธธรรมมุ่งเน้นไปที่การป้องกันความทุกข์ที่เกิดขึ้นจากการดำเนินชีวิตที่ผิดพลาด ด้วยหลักการสำคัญที่ว่า “กันไว้ดีกว่าแก้” หรือการป้องกันปัญหาก่อนจะเกิดขึ้น ซึ่งตรงกับแนวคิดของงานด้านสาธารณสุขในเชิงป้องกันมากกว่าการรักษา คำว่า “ธรรม” ตามรากศัพท์หมายถึง ธรรมชาติ หรือกฎของธรรมชาติ หมายถึงสิ่งที่ดำรงอยู่ตามสภาวะจริง ไม่ถูกปรุงแต่ง เช่น ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย หรือความเปลี่ยนแปลง ซึ่งล้วนเป็นสิ่งที่ไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้ พุทธธรรมจึงเปรียบเสมือนเข็มทิศที่ชี้แนะให้มนุษย์ดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกับความเปลี่ยนแปลงเหล่านั้นได้อย่างมีสติ ปัญญา และความเข้าใจพระธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนานั้นมีมากถึง 84,000 พระธรรมขันธ์ โดยสามารถจำแนกได้เป็น 2 กลุ่มใหญ่คือ หลักธรรมที่ว่าด้วยสภาวะหรือความจริงของธรรมชาติ เช่น อริยสัจ 4 ไตรลักษณ์ ปฏิจจสมุปบาท ซึ่งเป็นการอธิบายถึงธรรมชาติของชีวิตและจักรวาลอย่างเป็นเหตุเป็นผล หลักธรรมที่ว่าด้วยการปฏิบัติหรือการเกี่ยวข้องกับธรรมชาติ เช่น มรรคมีองค์ 8 ซึ่งเป็นแนวทางดำเนินชีวิตที่มุ่งเน้นการฝึกตนในด้านศีล สมาธิ และปัญญา เพื่อให้เกิดความพ้นทุกข์อย่างแท้จริง ด้วยเหตุนี้ พุทธธรรมจึงมิใช่เพียงศีลธรรมเพื่อการประพฤติดีเท่านั้น แต่ยังเป็นองค์ความรู้ที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้

กับชีวิตประจำวันได้อย่างลึกซึ้งและครอบคลุม ทั้งในมิติส่วนบุคคล ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ เป็นแนวทางแห่งสันติ สุข และปัญญาที่ประเสริฐสูงสุด

มันเกียรติ โกศลนิริตติวงศ์ (2541, หน้า 28-29) ได้ให้ความหมายของ พุทธธรรม หมายถึง บรมสัจจะหรือความจริงอันประเสริฐเกี่ยวกับโลกและชีวิตที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบและนำมาสั่งสอน เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขของมวลมนุษยชาติและกล่าวว่าพุทธธรรมเป็น อกาลิก คือ ไม่ขึ้นต่อกาลเวลา ทันสมัยเสมอ เป็นประโยชน์ต่อทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ทุกชั้น ไม่ว่า ผู้ครองเรือนหรือผู้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมที่ยังเกี่ยวข้องกับโลกติดอยู่ในวัฏฏะซึ่งเรียกว่า ระดับโลกียะ และ ยังเหมาะสมอย่างยิ่งแก่ผู้มุ่งสู่ความหลุดพ้นที่เรียกว่าระดับโลกุตระโดยสละเรือนอบวชพุทธธรรมจึง มีคุณค่าสำหรับมนุษยชาติโดยถ้วนหน้าตามระดับสติปัญญาตามอัตราของบุคคล ทำให้เกิดความสุข ความเจริญและความมั่งคั่งในชีวิตร

กล่าวโดยสรุป หลักพุทธธรรม หมายถึง หลักธรรมคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งได้ทรงค้นพบด้วยพระปัญญาธิคุณอันยิ่งใหญ่ และทรงนำมาถ่ายทอดเป็นแนวทางแห่งการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง เหมาะสม และเป็นประโยชน์สูงสุดต่อมนุษย์ทุกหมู่เหล่า หลักพุทธธรรมมิได้จำกัดเฉพาะสำหรับนักบวชหรือผู้ปฏิบัติธรรมอย่างเคร่งครัดเท่านั้น แต่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้กับทุกคนในทุกบทบาทหน้าที่ ไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ ครู นักเรียน ผู้บริหาร พนักงาน หรือผู้สูงอายุ โดยอาศัยความเข้าใจและความเหมาะสมตามฐานะและภาวะของแต่ละบุคคล พุทธธรรมมุ่งเน้นให้เกิด “ความสมดุล” ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา กล่าวคือ มีร่างกายที่แข็งแรง มีจิตใจที่มั่นคงสงบเย็น และมีปัญญาที่รู้เท่าทันชีวิต สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างรู้เท่าทันทุกข์ รู้วิธีคลี่คลายปัญหา และรู้จักสร้างประโยชน์ให้กับตนเองและผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม การปฏิบัติตามหลักพุทธธรรมจะทำให้มนุษย์สามารถขัดเกลานิสังย ลดละกิเลส และพัฒนาคุณธรรมภายใน เช่น ความเมตตา ความอดทน ความเสียสละ และความมีสติสัมปชัญญะ ซึ่งล้วนเป็นคุณสมบัติที่นำไปสู่ความสุขอันแท้จริง ยิ่งไปกว่านั้น หลักพุทธธรรมยังเป็นเครื่องมือสำคัญในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม เพราะส่งเสริมให้มนุษย์ดำรงชีวิตร่วมกันอย่างเอื้อเฟื้อ เกื้อกูล และเข้าใจซึ่งกันและกัน ลดความเห็นแก่ตัว ลดความขัดแย้ง และส่งเสริมให้เกิดความรัก ความสามัคคี และสันติภาพในระดับครอบครัว ชุมชน ประเทศชาติ และโลกโดยรวม ด้วยเหตุนี้ การนำหลักพุทธธรรมมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต ทั้งในระดับบุคคลและสังคม จึงถือเป็นหนทางที่ประเสริฐยิ่ง อันจะนำมาซึ่ง “ประโยชน์ตน” คือ ความเจริญก้าวหน้าในชีวิต “ประโยชน์ท่าน” คือ ความดีงามที่ส่งต่อสู่ผู้อื่น และ “ประโยชน์ส่วนรวม” คือ ความสุขสงบของสังคมโดยรวมอย่างยั่งยืน

3.1.2. ลักษณะและความสำคัญของหลักพุทธธรรม

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต, 2542, หน้า 121) กล่าวถึงลักษณะและความสำคัญของหลักพุทธธรรมโดยสรุปไว้ ดังนี้

1. คำสอนเป็นกลาง ปฏิบัติสายกลางหรือลักษณะที่เป็นสายกลาง ไม่สุดโต่งในทางความคิด หรือสุดโต่งในทางปฏิบัติ เห็นความสำคัญทางด้านจิตใจและทางด้านร่างกายซึ่งสัมพันธ์กัน อย่างแยกไม่ได้ จึงวางข้อปฏิบัติที่เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา แปลว่า ทางสายกลางหรือ ข้อปฏิบัติที่เป็น สายกลาง (มรรคมีองค์ 8) คือ ความพอดีและทักษะเกี่ยวกับสังขารก็เป็นกลาง ความจริงที่เป็นกลาง ตามเหตุปัจจัยไม่ขึ้นกับใคร (เรียกว่า ปฏิจจสมุปบาท)

2. พุทธธรรมมีหลักการเป็นสากลหรือสอนหลักความจริงที่เป็นสากล ความจริงเป็นสิ่งที่มิ อยู่ตามธรรมชาติ คือ ธรรมดาของสิ่งทั้งหลายเป็นเช่นนั้นเอง เรียกว่า เป็นกฎธรรมชาติ ในทางปฏิบัติสอนให้คนมีเมตตากรุณาอย่างเป็นสากล ชาวพุทธต้องมีความเมตตากรุณาต่อสรรพสัตว์ทั่วกันหมด ไม่เลือกพวกเขาพวกใคร

3. พุทธธรรมให้ความสำคัญของสาระ (ธรรม) และรูปแบบ (วินัย) ธรรมวินัย จึงเป็นข้อหนึ่งของพุทธศาสนา ต้องมีทั้งสองอย่างธรรมเป็นหลักความจริงซึ่งมีอยู่แล้วตามธรรมดา ของมันและ เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาปฏิบัติสามารถเข้าถึงได้ ส่วนวินัยเป็นกฎเกณฑ์ ข้อบังคับ กติกา หรือข้อบัญญัติที่กำหนดขึ้นเพื่อให้คนในสังคมประพฤติ ปฏิบัติเพื่อความเจริญและความสงบสุข วินัยเปรียบได้กับศีล

4. พุทธธรรมสอนหลักกรรม พระพุทธศาสนายึดการกระทำหรือความประพฤติเป็นเครื่องจำแนกคน ไม่แบ่งแยกด้วยชาติกำเนิด ผิวพรรณ เน้นการรับผิดชอบต่อการกระทำของตน ไม่ขัดทอด สิ่งภายนอก มีการสำรวจตนเองเป็นเบื้องต้นก่อน นอกจากนี้สอนหลักกรรมให้รู้จักพึ่งตนเองไม่ฝากไว้กับโชคชะตา กรรมสอนคู่กับความเพียร ความสำเร็จเกิดขึ้นได้จากความเพียรและการกระทำตามทางของเหตุและผล

5. สอนให้มองความจริงโดยแยกแยะจำแนกครบทุกด้านทุกมุม ตัวอย่างเช่น มีผู้ถามเรื่อง การพูดว่าสิ่งใดควรพูด สิ่งใดไม่ควรพูด พระพุทธองค์ตรัสแยกแยะให้ฟังว่า “วาจาใดไม่จริง ไม่เป็น ประโยชน์ ไม่ถูกใจผู้ฟัง พระองค์ไม่ตรัส วาจาใดเป็นคำจริง ไม่เป็นประโยชน์ ไม่ถูกใจผู้ฟัง พระองค์ ไม่ตรัส วาจาใดเป็นคำจริง เป็นประโยชน์ ไม่ถูกใจผู้ฟัง พระองค์เลือกกาลที่จะตรัส วาจาใดไม่จริง ไม่เป็นประโยชน์ถูกใจผู้ฟัง พระองค์ไม่ตรัส วาจาใดเป็นคำจริง ไม่เป็นประโยชน์ถูกใจผู้ฟัง พระองค์ ไม่ตรัส และวาจาใดเป็นคำจริง เป็นประโยชน์ ถูกใจผู้ฟัง พระองค์เลือกกาลที่จะตรัส” ลักษณะของการสนองตอบหรือปฏิกิริยาต่อสิ่งทั้งหลายแบบชาวพุทธต้องมองอย่างวิเคราะห์แยกแยะ จำแนก แจกแจงครบทุกด้าน

6. หลักการสำคัญของพุทธศาสนา คือ มุ่งอิสรภาพ ดังพุทธพจน์ว่า “มหาสมุทรแม้จะกว้างใหญ่เพียงใดก็ตาม แต่น้ำในมหาสมุทรที่มากมายนั้น มีรสเดียวคือรสเค็มฉ่ำโดด ธรรมวินัยของพระองค์ที่สอนไว้มากมาย ทั้งหมดก็มีรสเดียว คือวิมุติรส ได้แก่ ความหลุดพ้นจากทุกข์และปวงกิเลสฉนั้น”

7. เป็นศาสนาแห่งปัญญา ดังพุทธพจน์ว่า “ธรรมทั้งหลายทั้งปวงมีปัญญาเป็นยอดเยี่ยม” หลัก ปัญญาสำคัญ เพราะปัญญาเป็นตัวตัดสินในการเข้าถึงจุดหมายของพระพุทธศาสนา โดยให้ความสำคัญแก่ ศรัทธา ศีล สมาธิ ว่าเป็นปัจจัยที่ขาดไม่ได้เพื่อเข้าถึงจุดหมาย โดยมีปัญญาเป็นตัวตัดสินสูงสุด นั่นคือ ศรัทธาขาดปัญญาไม่ได้ ศีลเพื่อประคับประคองจนเกิดปัญญา สมาธิต้องนำไปสู่ปัญญา มิฉะนั้น จะหลงผิด หลงทาง ปัญญาจึงเป็นคุณธรรมสำคัญ เป็นเอกปัญญาในขั้นสูงสุดคือปัญญาในขั้นที่รู้เท่า ทันสัจธรรม เรียกว่า วิปัสสนาปัญญา

8. สอนหลักกอนัตตา พระพุทธศาสนาประกาศหลักสำคัญเกี่ยวกับความจริงของสิ่งทั้งหลายหรือของสภาวะธรรมต่าง ๆ คือ หลักกอนัตตา เป็นหลักใหม่ที่โลกไม่เคยค้นพบมาก่อน ความยึดติดใน อัตตาหรือตัวตนเป็นสิ่งฝังลึกแนบแน่นในจิตใจมนุษย์ แต่แท้จริงผู้มีปัญญาเห็นว่าสิ่งทั้งหลายที่ดำรงอยู่ เป็นไปตามธรรมดาของมันไม่มีใครเป็นเจ้าของ ไม่สามารถบังคับให้เป็นไปตามใจปรารถนาได้เลย

9. การมีทัศนคติที่มองสิ่งทั้งหลายตามความสัมพันธ์แห่งเหตุและปัจจัยเชื่อมโยงกัน อิงอาศัยกันเป็นไปตามธรรมดาแห่งเหตุปัจจัยนั่นเอง

10. ยืนยันในศักยภาพสูงสุดของมนุษย์เชื่อว่า มนุษย์ประเสริฐด้วยการฝึกฝนพัฒนา เมื่อพัฒนาแล้วก็เป็นผู้ประเสริฐสุด ดังพุทธพจน์ว่า ผู้ที่ฝึกแล้วเป็นผู้ประเสริฐสุดในหมู่มนุษย์ (ทณโฑ เสฏฐ โธมนุสเสสุ) และเมื่อฝึกดีแล้วมนุษย์ก็จะประเสริฐกว่าเทพทั้งหลาย พระพุทธองค์ฝึกพระองค์ดีแล้ว แม้เทพทั้งหลายก็น้อมนมัสการ

11. เป็นศาสนาแห่งการศึกษานำเอาการศึกษาเข้ามาเป็นสาระสำคัญ เป็นเนื้อแท้ของการดำเนินชีวิต หลักปฏิบัติทั้งหมดในพระพุทธศาสนาเรียกว่า มรรค หมายถึง ทางดำเนินชีวิต ดังนั้น วิถีชีวิตของชาวพุทธคือ การดำเนินชีวิตตามมรรคมรรค 8 เรียกว่า ศีล สมาธิ ปัญญา หรือไตรสิกขา ในที่สุดจะบรรลุจุดหมายแห่งชีวิตที่งดงาม เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์

12. ให้ความสำคัญทั้งแก่ปัจจัยภายในและภายนอก ปัจจัยภายใน ได้แก่ โยนิโสมนสิการ คือ การคิดใคร่ครวญในธรรมโดยแยบคาย ลึกซึ้งอย่างผู้มีปัญญา คือ รู้จักคิด คิดเป็น ปัจจัยภายนอก ได้แก่ กัลยาณมิตรที่ดี มีครูอาจารย์ที่ดี มีพ่อแม่ที่ดี ให้ความรู้ที่ถูกต้อง เป็นตัวอย่างที่ดี มีแหล่งความรู้ มีสื่อมวลชนที่ให้สติปัญญา

13. สอนให้ตื่นตัวด้วยความไม่ประมาทโดยตรัสเป็นปัจฉิมวาจา คือ พระดำรัสสุดท้ายก่อนจะปรินิพพานว่า “สังขารทั้งหลายมี ความเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด”

14. สอนให้เห็นทุกข์ แต่เป็นสุข นั่นคือ พระพุทธศาสนาสอนให้มองเห็นความทุกข์แต่ให้ปฏิบัติด้วยความสุข (ทุกข์สอนไว้ในหลักไตรสิกขา คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และ ทุกข์ในหลักอริยสัจ 4 ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค) เมื่อความทุกข์มีอยู่จริง พระพุทธศาสนาก็สอนให้เผชิญหน้า ความทุกข์นั้นไม่เลี่ยงหนีแต่ให้มองดูทุกข์นั้นด้วยความรู้เท่าทัน จึงทำให้มีจิตใจปลอดโปร่ง เป็นอิสระ มีปัญญา ไม่ถูกทุกข์บีบคั้น

15. มุ่งประโยชน์สุขเพื่อมวลชน พระพุทธเจ้าทรงตรัสหลักนี้เสมอ เมื่อเริ่มประกาศ พระศาสนาทรงตรัสแก่ภิกษุว่า “ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงจาริกไป เพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่ชนทั้งหลาย เพื่อความสุขแก่ชนทั้งหลาย เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก” ดังนั้นการดำเนินชีวิตของชาวพุทธทั้งหลายจึงควรดำเนินตามพระดำรัสนี้คือ การทำประโยชน์แก่ผู้อื่นและแก่สังคม เมื่อทำความเข้าใจ หลักพุทธธรรมที่สำคัญดังกล่าวแล้ว จะทำให้สามารถเข้าใจแนวทางการดำเนินชีวิตตามแบบวิถีพุทธได้กระจ่างชัดเจนนยิ่งขึ้น

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) (2561, หน้า 66) ได้อธิบายลักษณะของหลักพุทธธรรม และ ความสำคัญของหลักพุทธธรรมไว้ดังนี้

1. เป็นธรรมชาติและสากล หลักพุทธธรรมเป็นกฎธรรมชาติที่มีอยู่แล้วในโลก ไม่ขึ้นอยู่ กับศาสนา เชื้อชาติ หรือความเชื่อใด ๆ ตัวอย่างเช่น ไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) เป็นความจริงของสรรพสิ่งทั้งปวง

2. มีเหตุมีผล ไม่อิงความเชื่อแบบมหายพุทธธรรมสอนให้ใช้ปัญญา วิเคราะห์ ใคร่ครวญ ไม่ยึดติดโดยไม่พิจารณา ตัวอย่างคือหลักอริยสัจ 4 ซึ่งอธิบายว่าทุกข์มีสาเหตุ และสามารถดับได้ด้วย แนวทางที่เหมาะสม

3. เน้นการปฏิบัติที่นำไปสู่การพ้นทุกข์ ไม่ใช่เพียงความรู้ทางทฤษฎี แต่เป็นแนวทางการปฏิบัติเพื่อพัฒนาตนเอง เช่น มรรคมีองค์ 8 เป็นแนวทางปฏิบัติที่มีทั้งด้านศีล สมาธิ และปัญญา

4. เป็นกลางทางอารมณ์ ไม่ให้ยึดติดกับความสุขหรือความทุกข์ แต่สอนให้รู้เท่าทันและ ปล่อยวางเพื่อความสงบของจิตใจ

ความสำคัญของหลักพุทธธรรม

1. เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง พุทธธรรมช่วยให้บุคคลมีหลักคิดที่ ถูกต้อง แยกแยะสิ่งดี-ชั่วได้ ดำเนินชีวิตด้วยศีลธรรม และมีสติปัญญาในการเผชิญปัญหา

2. ส่งเสริมการพัฒนาตนเองและสังคม หลักธรรม เช่น ทาน ศีล ภาวนา หรือสังคหวัตถุ 4 ส่งเสริมให้คนอยู่ร่วมกันอย่างสันติ ช่วยเหลือกัน และมีความสุขร่วมกัน

3. ช่วยพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็งและสงบ หลักธรรม เช่น สมาธิ การเจริญสติ การปฏิบัติวิปัสสนา ช่วยให้ใจสงบ มีพลังบวก และลดความเครียด ความทุกข์ใจ

4. เป็นเครื่องมือในการสร้างสมดุลระหว่างโลกภายในกับโลกภายนอก ช่วยให้บุคคลสามารถใช้ชีวิตในโลกอย่างเข้าใจและมีปัญญา ไม่หลงใหลหรือหวาดกลัวกับความเปลี่ยนแปลงของชีวิต

พุทธทาสภิกขุ (2544, หน้า 55) ได้อธิบายลักษณะของพุทธธรรม คือ คำสอนของพระพุทธเจ้า อันเป็นแนวทางแห่งการดำเนินชีวิตที่มีเหตุผล ลึกซึ้ง และเป็นสากล มีเป้าหมายเพื่อช่วยให้มนุษย์เข้าใจความจริงของชีวิต ดำรงตนอยู่ด้วยความสุข และบรรลุความหลุดพ้นจากทุกข์ พุทธธรรมจึงเป็นหลักธรรมที่ครอบคลุมทั้งด้านจริยธรรม การพัฒนาจิตใจ และการใช้ปัญญาในการดำเนินชีวิต

ลักษณะสำคัญของพุทธธรรม คือ การเป็น สัจธรรม หรือความจริงแท้ที่มีอยู่ตามธรรมชาติ ไม่ขึ้นอยู่กับการศาสนา เชื้อชาติ หรือยุคสมัย พระพุทธเจ้าไม่ได้ทรงบัญญัติธรรมขึ้นมาเอง แต่ทรงค้นพบและประกาศความจริงนี้ให้โลกได้รับรู้ เช่น ความจริงเรื่อง “อริยสัจ 4” ซึ่งประกอบด้วย ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค เป็นหลักธรรมพื้นฐานที่อธิบายความจริงของชีวิต และแนวทางแก้ปัญหาวีชีวิตอย่างตรงจุด

อีกหนึ่งลักษณะที่โดดเด่นคือ พุทธธรรมเน้นหลักของ “เหตุและผล” หรือ “กรรม” (การกระทำ) โดยเชื่อว่าทุกสิ่งล้วนเกิดจากเหตุ เมื่อมีเหตุจึงมีผล และเมื่อดับเหตุ ผลย่อมดับตามไปด้วย หลักการนี้ช่วยให้มนุษย์ตระหนักในความรับผิดชอบต่อการกระทำของตน และเข้าใจว่าสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตมีที่มา ไม่ใช่เรื่องบังเอิญหรือเกิดจากพลังลึกลับเหนือธรรมชาติ

นอกจากนี้ พุทธธรรมยังมีลักษณะเป็น “ทางสายกลาง” หรือ “มัชฌิมาปฏิปทา” ซึ่งหลีกเลี่ยงความสุดโต่งทั้งทางโลกและทางธรรม ไม่ตั้งหรือหย่อนจนเกินไป เป็นแนวทางแห่งความพอดี สมดุล และเหมาะสมกับภาวะของแต่ละบุคคล จึงสามารถประยุกต์ใช้ได้กับคนทุกเพศ ทุกวัย และทุกสถานภาพ

ในด้านความสำคัญ พุทธธรรมเป็นเสมือนเข็มทิศที่นำทางชีวิต ให้มนุษย์สามารถเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น และอยู่ร่วมกับโลกได้อย่างมีความสุข เป็นธรรมะที่ช่วย พัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งทางกายและใจ ผ่านหลักศีล สมาธิ และปัญญา เช่น การรักษาศีลช่วยควบคุมพฤติกรรม การฝึกสมาธิช่วยพัฒนาจิตใจ และการเจริญปัญญาช่วยให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง นำไปสู่การพ้นทุกข์ในระดับต่าง ๆ ตั้งแต่ความทุกข์ในชีวิตประจำวัน จนถึงความทุกข์ทางจิตวิญญาณ

นอกจากนี้ พุทธธรรมยังมีบทบาทในการ ส่งเสริมคุณธรรมในสังคม เช่น หลักพรหมวิหาร 4 (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) ช่วยให้ผู้คนมีเมตตาต่อกัน เห็นอกเห็นใจ ไม่เบียดเบียนกัน นำไปสู่สังคมที่สงบสุข และเกื้อกูลกันอย่างแท้จริง

สรุปได้ว่า หลักพุทธธรรมเป็นแก่นคำสอนสำคัญของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่ทรงมุ่งหมายให้มนุษย์ได้เข้าใจในธรรมชาติของชีวิต เพื่อก้าวข้ามความทุกข์และบรรลุถึงความสุขอันแท้จริง หลักธรรมเหล่านี้มิใช่เพียงแนวคิดทางศาสนา หากแต่เป็นแนวทางการดำเนินชีวิตที่ลึกซึ้งและเป็นจริงได้ในชีวิตประจำวัน โดยมีเป้าหมายสูงสุดคือ “ความหลุดพ้น” จากกิเลส ตัณหา และวิภวสงสารอันเป็นวงจรแห่งความทุกข์ หลักพุทธธรรมเน้นการฝึกฝนภายในเป็นหลัก โดยเฉพาะการพัฒนา “สติ” เพื่อให้มีความรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่กับปัจจุบัน ไม่เผลอไปตามอารมณ์หรือสิ่งเร้าภายนอก การพัฒนา “สมาธิ” เพื่อให้จิตใจนิ่ง มั่นคง ไม่ฟุ้งซ่าน และการพัฒนา “ปัญญา” เพื่อให้เข้าใจสัจธรรมของชีวิตตามความเป็นจริง อันประกอบด้วย อนิจจัง (ความไม่เที่ยง), ทุกขัง (ความเป็นทุกข์), และอนัตตา (ความไม่มีตัวตนที่แท้จริง) การรู้เท่าทันธรรมชาติของชีวิตเช่นนี้จะช่วยให้มนุษย์ไม่ยึดติด ไม่หลงใหล ไม่ปฏิเสธความจริง และสามารถเผชิญทุกสิ่งอย่างด้วยใจที่มั่นคง สงบ และรู้จักปล่อยวาง นอกจากนี้ พุทธธรรมยังเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เพราะเมื่อเรามีจิตใจที่สงบ มีปัญญาและเมตตาในการมองตนเองและผู้อื่น ย่อมนำไปสู่การอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสันติ สร้างความปรองดอง และช่วยลดปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติได้

3.1.3. หลักธรรมสำคัญในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้คัดเลือกหลักธรรมที่สำคัญในทางพระพุทธศาสนา ซึ่งถือเป็นแก่นแท้ของคำสอนในพุทธธรรมที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกมาใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยมุ่งเน้นการเชื่อมโยงหลักธรรมต่าง ๆ ที่มีความสัมพันธ์กันอย่างลึกซึ้ง เพื่อให้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตในฐานะของ “คนหลัง” หรือผู้ครองเรือน ซึ่งยังคงใช้ชีวิตในสังคม ท่ามกลางครอบครัวและชุมชน โดยไม่จำเป็นต้องละทางโลก หลักธรรมที่นำมาใช้นั้นครอบคลุมทั้งในด้าน ปรีชา คือ การศึกษาทฤษฎีและคำสอนเพื่อให้เข้าใจหลักธรรมอย่างถูกต้อง ปฏิบัติ คือ การนำหลักธรรมไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นรูปธรรม และ ปฏิเวธ คือ การบรรลุผลของการฝึกฝน ทั้งในแง่ของความสงบ ความเข้าใจในตนเอง และสุขภาวะที่แท้จริง หลักธรรมเหล่านี้ไม่ได้เป็นเพียงแค่แนวคิดในเชิงจิตวิญญาณเท่านั้น หากแต่สามารถเชื่อมโยงกับมิติสุขภาพในมุมมองทางโลกได้อย่างสอดคล้อง ตัวอย่างของหลักธรรมที่มีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ได้แก่ “ภาวนา 4” ซึ่งเน้นการพัฒนาทั้งทางกาย ศีล จิต และปัญญา “พรหมวิหาร 4” ที่ช่วยหล่อหลอมจิตใจให้เต็มเปี่ยมด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา “อริยสัจ 4” ที่ช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจและยอมรับความทุกข์และความเปลี่ยนแปลงของชีวิตอย่างมีสติ อีกทั้งยังมี “สังคหวัตถุ 4” ซึ่งส่งเสริมการอยู่ร่วมกันในชุมชนอย่างเกื้อกูลกันและ “โลกธรรม 8” ที่ช่วยให้รู้เท่าทันโลกและความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ด้วยใจที่มั่นคง ด้วยการบูรณาการหลักธรรมเหล่านี้เข้ากับชีวิตประจำวัน ผู้สูงอายุจะสามารถพัฒนาทั้งสุขภาพกายที่แข็งแรง สุขภาพจิตที่มั่นคง สุขภาวะทางสังคมที่อบอุ่น และสุข

ภาวะทางปัญญาที่ลึกซึ้ง เป็นการสร้างสมดุลของชีวิตตามแนวทางแห่งพุทธธรรมอย่างแท้จริง ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายของการศึกษาในครั้งนี้ ที่ไม่เพียงต้องการให้ผู้สูงอายุ “มีชีวิตอยู่” แต่ต้อง “อยู่ดี มีสุข” ทั้งในระดับตนเอง ครอบครัว และชุมชน ในครั้งนี้ ได้รวบรวมจากพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม ของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต, 2551) ซึ่งมีรายละเอียดโดย สรุปดังนี้

1. โอวาทปาฏิโมกข์ ซึ่งประมวลคำสอนของพระพุทธเจ้าที่เป็นหลักใหญ่ 3 ข้อ คือ

- 1) การไม่ทำความชั่วทั้งปวง (สพฺพปาปสฺส อกรณํ)
- 2) การทำแต่ความดี (กุสลสฺสุปสมฺปทา)
- 3) การทำใจของตนให้สะอาดบริสุทธิ์ (สจิตฺตปริโยทปนํ)

หลัก 3 ข้อนี้ทรงแสดงในวันเพ็ญ เดือน 3 ที่บัดนี้เรียกว่า วันมาฆบูชา

สรุปได้ว่า โอวาทปาฏิโมกข์เป็นหัวใจของคำสอนพระพุทธศาสนา อันเป็นหลักสำคัญที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้เพื่อให้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต ประกอบด้วย 3 หลักธรรมสำคัญ และหลักการปฏิบัติที่เป็นหัวใจของความเป็นพุทธ คือ

หัวใจพระพุทธศาสนา (หลักธรรม 3 ประการ)

- การไม่ทำบาปทั้งปวง ละเว้นการกระทำที่เป็นโทษต่อผู้อื่นและตนเอง
- การทำกุศลให้ถึงพร้อม ประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่ดีงาม สร้างคุณประโยชน์แก่สังคม
- การทำจิตใจให้บริสุทธิ์ ผีภวนจิตใจให้สงบ รักษาศีล และพัฒนาสติปัญญา

โอวาทปาฏิโมกข์เป็นคำสอนที่ประมวลสาระสำคัญของพระพุทธศาสนาไว้ครบถ้วน เพื่อให้มนุษย์ดำเนินชีวิตด้วยความดีงาม มีสติ และปัญญาอันบริสุทธิ์ หลักธรรมนี้เป็นแนวทางสากลที่สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อสร้างความสุขและความสงบในสังคม

2. อริยสัจ 4 หมายถึง ความจริงอันประเสริฐ, ความจริงของพระอริยะ, ความจริงที่ทำให้ผู้เข้าถึงกลายเป็นอริยะ อันได้แก่

1) ทุกข์ หมายถึง ความทุกข์, สภาพที่ทนได้ยาก, สภาวะที่บีบคั้นขัดแย้ง บกพร่อง ขาดแก่นสารและความเที่ยงแท้ ไม่ให้ความพึงพอใจแท้จริง ได้แก่ชาติ ชรา มรณะ การประจวบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ความปรารถนาไม่สมหวัง โดยย่อว่า อุปาทานขันธ์ 5 เป็นทุกข์

2) ทุกขสมุทัย หมายถึง เหตุเกิดแห่งทุกข์, สาเหตุใหญ่ทุกข์เกิด ได้แก่ ตัณหา 3 คือ กามตัณหา ภวตัณหา และ วิภวตัณหา

3) ทุกขนิโรธ หมายถึง ความดับทุกข์ได้แก่ ภาวะที่ตัณหาดับสิ้นไป, ภาวะที่เขาถึงเมื่อกำจัดอวิชชา สำรอกตัณหาสิ้นแล้ว ไม่ถูกย้อม ไม่ติดของ หลุดพ้น สงบ ปลอดภัย เป็นอิสระ คือนิพพาน

4) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา หมายถึง ปฏิปทาที่นำไปสู่ความดับแห่งทุกข์, ขอปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่ อริยอัฏฐังคิกมรรคหรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า มัชฌิมาปฏิปทา แปลว่า “ทางสายกลาง” มรรคมืองค์ 8 นี้สรุปลงในไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา

อริยสัจ 4 นี้ เรียกอีกอย่างว่า ทุกข์สมุทัย นิโรธและมรรค การแสดงอริยสัจ 4 ประการนี้มีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สามุกกังสีการธรรมเทศนา แปลตามอรรถกถาว่า พระธรรมเทศนาที่พระพุทธเจ้าทรงหยิบยกขึ้นถือเอาไว้ด้วยพระองค์เอง คือ ทรงเห็นด้วยพระสัมมัญญญาณ (ตรัสรู้เอง) ไม่สาธยายแก่ผู้อื่น แต่ตามที่อธิบายกันมา แปลว่า พระธรรมเทศนาที่พระพุทธเจ้าทรงยกขึ้นแสดงเองโดยไม่ต้องปรารภคำถามหรือการทูลขอรับรองของผู้ฟังอย่างการแสดงธรรม ในเรื่องอื่น ๆ

สรุปได้ว่า อริยสัจ 4 ถือเป็นหลักธรรมอันประเสริฐและเป็นหัวใจสำคัญของคำสอนในพระพุทธศาสนา เป็นหลักแห่งความจริงที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ด้วยพระองค์เอง และได้ทรงนำมาถ่ายทอดสู่หมู่มนุษย์และสัตว์โลก เพื่อให้เกิดความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิตอย่างแท้จริง อริยสัจ 4 ประกอบด้วย ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค ซึ่งแต่ละข้อไม่ได้เป็นเพียงหลักคิดในเชิงปรัชญา หากแต่เป็นแนวทางที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงชีวิตอย่างลึกซึ้ง โดยเฉพาะในมิติของจิตใจ การพัฒนาตน และการดำเนินชีวิตอย่างมีปัญญา “ทุกข์” คือการยอมรับความเป็นจริงของชีวิต ว่าชีวิตนี้มีความจริงไม่เพียง ความพลัดพราก ความเจ็บปวดและความตาย ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้ “สมุทัย” คือการเข้าใจต้นเหตุของความทุกข์ ซึ่งเกิดจากความยึดมั่น ความอยาก และความไม่รู้ในธรรมชาติของสรรพสิ่ง เมื่อเราตระหนักในสองข้อนี้ได้อย่างชัดเจน เราจะสามารถแสวงหา “นิโรธ” หรือสภาวะแห่งความดับทุกข์ ซึ่งเป็นจุดหมายปลายทางของการปฏิบัติธรรม และสุดท้ายคือ “มรรค” อันได้แก่หนทางปฏิบัติเพื่อไปสู่ความหลุดพ้น ซึ่งก็คืออริยมรรคมืองค์ 8 เป็นแนวทางที่ครอบคลุมทั้งความคิด การพูด การกระทำ และการดำเนินชีวิตโดยรวมอย่างมีสติและปัญญา

3. มรรคมืองค์ 8 หรือ อัฏฐังคิกมรรค เรียกเต็มว่า อริยอัฏฐังคิกมรรค แปลว่า ทางมืองค์ 8 ประการอันประเสริฐ มืองค์ 8 ของมรรคประกอบไปด้วย

1) สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ ได้แก่ ความรู้หรืออริยสัจ 4 หรือ เห็นไตรลักษณ์หรือรู้อกุศลและอกุศลมูล กับกุศลและอกุศลมูล หรือเห็น ปฏิจจสมุปบาท

2) สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ ได้แก่ เนกขัมมสังกัปป (ความดำริในการออกจากกาม) อพยบาทสังกัปป (ความดำริในการออกจากความพยายบาท) อวิหิงสาสังกัปป (ความดำริในการไม่เบียดเบียน)

3) สัมมาวาจา การเจรจาชอบ ได้แก่ วจีสุจริต 4

4) สัมมากัมมันตะ การกระทำชอบ ได้แก่ กายสุจริต 3

5) สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีพชอบ ได้แก่ เว้นมิฉฉาชีพ ประกอบสัมมาชีพ

6) สัมมาวายามะ ความพยายามชอบ ได้แก่ ปธาน หรือ สัมมัปปธาน 4

7) สัมมาสติ ความระลึกชอบ ได้แก่ สติปัฏฐาน 4

8) สัมมาสมาธิ ความตั้งจิตมั่นชอบ ได้แก่ ฌาน 4

4. บุญกิริยาวัตถุ 3 หมายถึง ที่ตั้งแห่งการทำบุญ, เรื่องที่จัดเป็นการ ทำความดี, หลักการทำความดี, ทางทำความดี อันได้แก่

1) ทานมัยบุญกิริยาวัตถุ การทำบุญด้วยการให้ปันสิ่งของ

2) สีลมัยบุญกิริยาวัตถุ การทำบุญด้วยการรักษาศีลหรือประพฤติดี มีระเบียบวินัย

3) ภาวนามัยบุญกิริยาวัตถุ ทำบุญด้วยการเจริญภาวนา คือ ผูกอบรมจิตใจเจริญปัญญา

สรุปได้ว่า มรรคมงคล 8 หรือที่เรียกอีกชื่อหนึ่งว่า “อริยอัฏฐังคิกมรรค” คือหนทางแห่งความหลุดพ้นที่พระพุทธเจ้าทรงสอนว่าเป็นแนวทางปฏิบัติเพื่อบรรลุทุกข้ออย่างแท้จริง ถือเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนาในด้านการปฏิบัติ และเป็นเครื่องมือสำคัญสำหรับผู้ที่ต้องการดำเนินชีวิตอย่างมีปัญญา สมดุล และสงบสุข องค์ประกอบทั้ง 8 นี้ไม่ใช่แค่ข้อปฏิบัติแยกส่วนกัน แต่เป็นระบบที่ส่งเสริมกันอย่างสอดคล้อง ครอบคลุมทั้งด้านปัญญา ศีล และสมาธิ มรรคมงคล 8 เป็นการฝึกฝนตนอย่างเป็นระบบที่สอดคล้องกับธรรมชาติของมนุษย์ ช่วยสร้างความสมดุลในชีวิตทั้งในด้านความคิด พฤติกรรม และจิตใจ ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความเข้าใจชีวิตอย่างลึกซึ้ง รู้จักปล่อยวางสิ่งที่ไม่จำเป็น และหลุดพ้นจากการยึดติดที่ก่อให้เกิดทุกข์ในที่สุด นอกจากนี้ยังช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์ในสังคมให้เป็นไปอย่างสงบและเมตตา จึงถือได้ว่า “มรรคมงคล 8” ไม่เพียงแต่เป็นเส้นทางสู่การหลุดพ้น หากยังเป็นแนวทางแห่งชีวิตที่เหมาะสมสำหรับทุกคน ไม่ว่าจะอยู่ในวัยใดหรือมีภูมิหลังอย่างไร เพราะสามารถประยุกต์ใช้ได้กับชีวิตประจำวัน เพื่อความเจริญทั้งในทางโลกและทางธรรม

5. ไตรสิกขาหรือสิกขา 3 หมายถึง ข้อที่จะต้องศึกษา, ข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับศึกษา คือ ผูกหัดอบรม กาย วาจา จิตใจและปัญญาให้ยิ่งขึ้นไปจนบรรลุจุดหมายสูงสุด คือ พระนิพพาน เรียกว่า ง่าย ๆ ว่า ศีล สมาธิ ปัญญา อันประกอบด้วย

1) อริสีลสิกขา (สิกขาคือศีลอันยิ่ง, ข้อปฏิบัติสำหรับผูกอบรมในทางความประพฤติอย่างสูง

2) อริจิตตสิกขา (สิกขาคือจิตอันยิ่ง, ข้อปฏิบัติสำหรับผูกอบรมจิตเพื่อให้เกิดคุณธรรม เช่น สมาธิอย่างสูง

3) อริปัญญาสิกขา (สิกขา คือ ปัญญาอันยิ่ง, ข้อปฏิบัติสำหรับผูกอบรมปัญญาเพื่อให้เกิดความรู้แจ้งอย่างสูง

สรุปได้ว่า ไตรสิกขา หรือ สิกขา 3 หมายถึง หลักการศึกษาและปฏิบัติที่สำคัญในการฝึกหัดอบรมกาย วาจา และจิตใจเพื่อพัฒนาจนบรรลุพระนิพพาน ซึ่งประกอบด้วย 3 ส่วนหลักคือ ศีล การฝึกฝนในเรื่องของการประพฤติปฏิบัติที่ดีในกายและวาจา โดยการรักษาศีล 5 หรือศีลที่สูงขึ้น เพื่อให้

เกิดความบริสุทธิ์ในกายและวาจา และสร้างความสงบในจิตใจ สมาธิ การฝึกสมาธิเพื่อให้จิตสงบและตั้งมั่น โดยการฝึกสมาธิผ่านการนั่งสมาธิหรือการทำกิจกรรมที่ช่วยฝึกจิตให้มีสมาธิ ปัญญา การฝึกอบรมให้เกิดความรู้และความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิต ผ่านการเจริญสติและการพิจารณาธรรม เพื่อเข้าใจความจริงในเรื่องของทุกข์, สมุทัย, นิโรธ และมรรค (อริยสัจ 4) รวมทั้งไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) การฝึกไตรสิกขาจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถพัฒนาจิตใจให้บริสุทธิ์ และบรรลุจุดหมายสูงสุดในการหลุดพ้นจากทุกข์และการเวียนว่ายตายเกิด (พระนิพพาน)

6. ไตรลักษณ์หมายถึง ลักษณะ 3 อาการที่เป็นเครื่องกำหนดหมาย 3 อย่าง อันให้รู้ถึงความจริงของสภาวธรรมทั้งหลายที่เป็นอย่างนั้น ๆ ตามธรรมชาติของมัน อันประกอบไปด้วย

- 1) อนิจจตา ความเป็นของไม่เที่ยง
- 2) ทุกขตา ความเป็นทุกข์
- 3) อนัตตตา ความเป็นของไม่ใช่ตน

ลักษณะเหล่านี้มี 3 อย่าง จึงเรียกว่า ไตรลักษณ์ ลักษณะทั้ง 3 นี้มีแก่สิ่งทั้งหลายเป็นสามัญเสมอเหมือนกัน คือ ทุกอย่างที่เป็นสังขตะ เป็นสังขารล้วนไม่เที่ยง (อนิจจา) คงทนอยู่มิได้ (ทุกขตา) เสมอเหมือนกันทั้งหมด ทุกอย่างที่เป็นธรรม ทั้งสังขตะ คือ สังขารและอสังขตะ คือ วิสังขาร ล้วนมิใช่ตน ไม่เป็นอัตตา (อนัตตา) เสมอกันทั้งสิ้น จึงเรียกว่า สามัญลักษณ์

สรุปได้ว่า ไตรลักษณ์ หมายถึง ลักษณะ 3 ที่เป็นอาการหรือคุณสมบัติพื้นฐานของสรรพสิ่งทุกอย่างในจักรวาล ซึ่งช่วยให้เรารู้และเข้าใจถึงความจริงของสภาวธรรมตามที่มันเป็น โดยไตรลักษณ์ประกอบด้วย อนิจจัง ความไม่เที่ยง หรือความเปลี่ยนแปลงของสรรพสิ่ง ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนมีการเปลี่ยนแปลง ไม่มีสิ่งใดที่คงทนถาวร ทุกขัง ความเป็นทุกข์ หรือความไม่สมบูรณ์ของสรรพสิ่ง เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงและความไม่เที่ยง ทำให้เกิดความทุกข์ในทุก ๆ สิ่งในชีวิต อนัตตา ความไม่มีตัวตน หรือความไม่เป็นตัวตนของสรรพสิ่ง ทั้งหมดที่เกิดขึ้นล้วนไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง ทุกสิ่งเป็นแค่ปรากฏการณ์ที่ขึ้นอยู่กับสภาวะต่าง ๆ เท่านั้น การเข้าใจและเห็นไตรลักษณ์จะช่วยให้เราพ้นจากความยึดมั่นถือมั่น และนำไปสู่การปล่อยวางจากความทุกข์และการหลุดพ้นจากวิภวสงสาร

3.2. แนวคิดเกี่ยวกับหลักพุทธธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุ

การนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในเกมกิจกรรมผู้สูงอายุเป็นแนวทางที่ช่วยเสริมสร้างความสุขทางจิตใจและความสงบภายในแก่ผู้สูงอายุ ทำให้พวกเขาสามารถเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างมีสติและสมดุล นอกจากนี้ยังเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า และตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาจิตใจได้ ดังนี้ (สุชีพ ปุญญานุภาพ, 2560, หน้า 59)

1. อริยสัจ 4 (Four Noble Truths) หลักอริยสัจ 4 สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในเกมกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้สูงอายุมีความเข้าใจและยอมรับความจริงของชีวิต เช่น ความแก่ ความเจ็บป่วย และความ

ตาย โดยการจัดกิจกรรมที่เน้นการเจริญสติและสมาธิ จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปล่อยวางความกังวล และความทุกข์ในชีวิตประจำวันได้ การสอนเจริญสติในชีวิตประจำวัน การฝึกสมาธิเพื่อความสะดวกของจิตใจ และการสนทนาธรรมเกี่ยวกับการยอมรับความเป็นจริงของชีวิต

2. มรรค 8 (Eightfold Path) มรรค 8 เป็นแนวทางปฏิบัติที่ครอบคลุมถึงการพัฒนาทั้งด้านความคิด คำพูด การกระทำ และจิตใจ กิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุสามารถออกแบบให้สอดคล้องกับมรรค 8 เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตอย่างมีคุณธรรม และลดความทุกข์ทั้งทางกายและใจ การสอนการเจริญมรรณานุสติ เพื่อให้ผู้สูงอายุตระหนักถึงความไม่เที่ยงของชีวิต การฝึกสมาธิเพื่อให้จิตใจสงบ และการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการทำบุญและการช่วยเหลือผู้อื่น

3. พรหมวิหาร 4 (Four Sublime States) พรหมวิหาร 4 ประกอบด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ซึ่งเป็นหลักธรรมที่ช่วยให้ผู้สูงอายุมีจิตใจเมตตาและเอื้อเฟื้อต่อผู้อื่น การจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้สูงอายุและผู้อื่นในสังคม จะช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่ามีคุณค่าและมีบทบาทในสังคม การสอนการฝึกเจริญเมตตาภาวนา การจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการช่วยเหลือและแบ่งปันให้แก่ผู้อื่น และการสนทนาธรรมเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถฝึกฝนการมีใจเป็นกลางในทุกสถานการณ์

4. ไตรลักษณ์ (Three Characteristics of Existence) ไตรลักษณ์เป็นหลักธรรมที่สอนถึงความไม่เที่ยงของสรรพสิ่ง ซึ่งสามารถนำมาใช้ในกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจและยอมรับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้อย่างมีสติ การฝึกฝนในการยอมรับการเปลี่ยนแปลงนี้จะช่วยลดความทุกข์และความยึดติดในสิ่งต่าง ๆ การสนทนาธรรมเกี่ยวกับการยอมรับความไม่เที่ยงของชีวิต และการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการฝึกสติและสมาธิเพื่อการยอมรับและปล่อยวาง

การนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในกิจกรรมผู้สูงอายุจะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตในช่วงบั้นปลายอย่างมีความสุขและสงบ ลดความเครียดและความวิตกกังวลเกี่ยวกับความไม่แน่นอนในชีวิต อีกทั้งยังช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและสังคม การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุไม่เพียงแต่ช่วยเสริมสร้างความสุขในชีวิต แต่ยังเป็นเตรียมความพร้อมสำหรับการเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ในชีวิตอย่างสงบและมีสติ

แพรวภัทรา เขียวชะอุ่ม (2566, หน้า 45) การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุเป็นแนวทางที่มีประสิทธิภาพในการเสริมสร้างสุขภาวะและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยหลักพุทธธรรมที่สำคัญในการพัฒนาผู้สูงอายุคือ "ภาวนา 4" ซึ่งประกอบด้วย

1. กายภาวนา (การพัฒนากาย) ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงผ่านการออกกำลังกายที่เหมาะสม การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และการดูแลสุขภาพอนามัยส่วนบุคคล

2. ศิลภาวนา (การพัฒนาจิต) เน้นการรักษาจิตและประพฤติตนในทางที่ถูกต้อง ส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้สูงอายุกับครอบครัวและชุมชน เพื่อสร้างสังคมที่อบอุ่นและเกื้อกูล

3. จิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) ฝึกอบรมจิตใจให้สงบและเข้มแข็งผ่านการทำสมาธิและเจริญสติ ซึ่งช่วยลดความเครียดและเสริมสร้างความสุขภายใน

4. ปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) ส่งเสริมการเรียนรู้และพัฒนาความเข้าใจในธรรมะและความเป็นจริงของชีวิต เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตด้วยปัญญาและความเข้าใจที่ถูกต้อง

การนำหลักภาวนา 4 มาประยุกต์ใช้ในกิจกรรมผู้สูงอายุสามารถทำได้โดยการจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับแต่ละด้าน เช่น การจัดอบรมสุขภาพ การฝึกสมาธิ การเสวนาธรรม และกิจกรรมสังคมสงเคราะห์ ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา

การบูรณาการหลักพุทธธรรมเหล่านี้ในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุไม่เพียงแต่ช่วยเสริมสร้างสุขภาพและความสุขของผู้สูงอายุเท่านั้น แต่ยังส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีบทบาทที่มีคุณค่าในสังคมและสามารถถ่ายทอดภูมิปัญญาให้กับคนรุ่นหลังได้อย่างมีประสิทธิภาพ

พระครูอุดมประชาญกุลการ และคณะ (2564, หน้า 9) ประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุเป็นแนวทางที่มีประสิทธิภาพในการส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ หลักพุทธธรรมที่สำคัญในการพัฒนาผู้สูงอายุคือ "ภาวนา 4" ซึ่งประกอบด้วย กายภาวนา ศิลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา

กายภาวนา การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงผ่านการออกกำลังกายที่เหมาะสม เช่น การเดิน การรำไม้พลอง หรือโยคะ นอกจากนี้ การดูแลเรื่องโภชนาการที่ถูกต้องและการตรวจสุขภาพเป็นประจำก็เป็นส่วนสำคัญในการพัฒนากาย

ศีลภาวนา การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุปฏิบัติตามศีล 5 หรือศีล 8 เพื่อสร้างความสงบสุขในจิตใจและสังคม การเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา เช่น การฟังธรรม การสวดมนต์ หรือการปฏิบัติธรรม จะช่วยเสริมสร้างศีลธรรมและความสัมพันธ์ที่ดีในชุมชน

จิตตภาวนา การฝึกสมาธิและการเจริญสติช่วยให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่สงบ ลดความเครียดและความวิตกกังวล กิจกรรมเช่น การนั่งสมาธิ การฝึกหายใจ หรือการทำงานศิลปะ สามารถช่วยพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็งและมีความสุข

ปัญญาภาวนา การส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตผ่านการอ่านหนังสือ การเข้าร่วมสัมมนา หรือการเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ ช่วยให้ผู้สูงอายุมีความรู้และความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิต การพัฒนาปัญญาทำให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงและมีมุมมองที่กว้างขึ้น

การนำหลักภาวนา 4 มาประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ ไม่เพียงแต่ช่วยเสริมสร้างสุขภาพทางกายและจิตใจ แต่ยังส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีในสังคมและการพัฒนาปัญญา ซึ่งทั้งหมดนี้นำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีและความสุขในวัยสูงอายุ

3.2.1. หลักพุทธธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุ

ในช่วงวัยสูงอายุ ถือเป็นช่วงเวลาสำคัญของชีวิตที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ และบทบาททางสังคม ผู้สูงอายุจำนวนมากไม่รู้สึกถึงความโดดเดี่ยว สูญเสียคุณค่าในตนเอง หรือขาดเป้าหมายในการดำรงชีวิต ดังนั้น การส่งเสริมกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาตนเองอย่างมีคุณค่าและมีความสุขจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง โดยเฉพาะกิจกรรมที่ประยุกต์ใช้ หลักพุทธธรรม อันเป็นหลักแห่งความสงบ เย็น และเป็นประโยชน์ ทั้งต่อตนเองและสังคม หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมกับการนำมาประยุกต์ใช้ในกิจกรรมผู้สูงอายุ ได้แก่ ทาน ศีล และภาวนา ซึ่งล้วนเป็นแนวทางแห่งการฝึกฝน พัฒนา และสร้างคุณค่าแก่ชีวิต

1. ทาน คือการให้ ไม่ว่าจะเป็นการให้วัตถุ การให้ธรรมะ หรือการให้ร่างกาย และเวลาช่วยเหลือผู้อื่น การจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสร่วมบริจาค ทำบุญ หรืออาสาช่วยงานส่วนรวม ช่วยสร้างความรู้สึกว่าตนเองยังมีคุณค่าและสามารถ “เป็นผู้ให้” แก่สังคมได้อย่างภาคภูมิใจ

2. ศีล คือ การประพฤติดีทางกาย วาจา และใจ การส่งเสริมให้ผู้สูงอายुरักษา ศีล 5 มีระเบียบวินัย มีเมตตา และอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเคารพและให้อภัย จะช่วยให้ชุมชนผู้สูงอายุมีบรรยากาศที่สงบ สร้างสรรค์ และลดปัญหาความขัดแย้งในกลุ่มได้

3. ภาวนา หรือการฝึกจิต เป็นการพัฒนาจิตใจให้สงบ มีสติ และปัญญา โดยการจัดกิจกรรมเจริญสติ สวดมนต์ ทำสมาธิ หรือแม้แต่การระบายสี วาดภาพ หรือเล่นนิทานธรรมะ ล้วนเป็นรูปแบบของการฝึกภาวนาที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ช่วยลดความวิตกกังวล สร้างความสุขจากภายใน และเสริมสร้างพลังใจให้แก่ชีวิต

กิจกรรมที่ประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเหล่านี้จึงไม่เพียงแต่เป็นเครื่องมือฟื้นฟูสุขภาพกายและจิตใจเท่านั้น แต่ยังเป็นแนวทางในการพัฒนาผู้สูงอายุให้เป็น “ผู้มีธรรมะ” ที่ดำรงชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรี มีสติ และมีความหมาย ก่อให้เกิดความสงบสุขทั้งในระดับปัจเจก ครอบครัว และชุมชนได้

3.2.1.1 หลักพุทธธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุ ด้วยหลักทาน ศีล ภาวนา

หลักพุทธธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุ เป็นการปฏิบัติตามหลักพุทธธรรมต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณในผู้สูงอายุ มาสรุปเป็นแนวทางในการศึกษา เพื่อให้เห็นการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานีด้วยหลักทาน ศีล ภาวนา โดยผู้วิจัยในเรื่องนี้ได้ พิจารณาใช้หลักธรรมที่ช่วยให้ผู้สูงอายุปฏิบัติได้จริงและเหมาะสมกับผู้สูงอายุ ด้วยหลักบุญกิริยาวัตถุ 3 ประการคือ ทาน ศีลและภาวนา และได้ออกแบบแผนการสนับสนุนการปฏิบัติตามหลักพุทธธรรม โดยให้ความรู้ในเรื่องความหมายของหลักพุทธธรรมและวิธีการ ปฏิบัติตามหลักบุญกิริยาวัตถุ 3 ประการ โดยให้ครอบครัวมีส่วนร่วมและสนับสนุนผู้สูงอายุในการ ปฏิบัติจริง โดยใช้คู่มือประกอบการสอน มีการฝึกและปฏิบัติตามหลักพุทธธรรมที่กำหนดไว้ โดยสรุปได้ดังนี้

1. ด้านทานมัย กิจกรรมการทำทานเป็นสิ่งที่ไม่ควรขาดและจำเป็นต้องทำอยู่เป็นประจำทุกวัน จนเกิดเป็นนิสัยรักในการให้ทาน ซึ่งสามารถทำได้ง่าย ๆ หลายประการด้วยกัน เช่น กิจกรรมการทำบุญ ตักบาตร ซึ่งสามารถทำเป็นประจำได้ทุกวัน โดยอาจคอยใส่บาตรกับพระภิกษุหรือสามเณรที่เดินบิณฑบาตอยู่ในละแวกบ้าน หรือนำเอาข้าวปลาอาหารไปถวายพระที่วัด

การถวายสังฆทาน คือการถวายแก่สงฆ์โดยไม่เจาะจงภิกษุรูปหนึ่ง รูปใดซึ่งอาจทำได้หลายวิธีด้วยกัน เช่น การนำสิ่งของไปถวายที่วัด หรือนิมนต์คณะสงฆ์มารับที่บ้านแต่ที่นิยมทำกันมาก คือ การทำบุญเลี้ยงพระเนื่องในโอกาสสำคัญต่าง ๆ เช่น ทำบุญขึ้นบ้านใหม่ ทำบุญวันคล้ายวันเกิด เป็นต้น

การให้ชีวิตสัตว์เป็นทาน เช่น การปล่อยสัตว์ปล่อยปลา เป็นการทำความทานที่นิยมทำกันมาก เพราะผู้ที่ทำทานประเภทนี้ย่อมมีอานิสงส์ให้เป็นผู้ที่มีอายุยืนยาว มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงเพราะการให้ชีวิต ก็คือการต่ออายุของสัตว์นั้นให้ยืนยาวต่อไป เมื่อเรา ได้ให้อายุก็ย่อมได้อายุเป็นเครื่องตอบแทน

2. ด้านศีลมัย กิจกรรมการเข้าวัดทำบุญรักษาศีล 5 ในการปฏิบัติสำหรับบุคคลทั่วไปรักษาศีลที่ดีจะมองกันที่ “เจตนา” เป็นสิ่งสำคัญ การที่คนเราไม่ได้ทำผิดศีลไม่ได้ทำความชั่วไม่ได้แปลว่า เรามีศีลแล้ว เพราะคนที่ไม่ได้ทำความชั่วนั้นอาจเป็นเพราะเขายังไม่มีโอกาสที่จะทำชั่วเท่านั้นเอง เช่น เป็นคนป่วยที่นอนหมดแรงอยู่ในโรงพยาบาลก็ย่อมที่จะถูกไปเบียดเบียนใครไม่ได้หรือคนที่ยังอยู่ในคุกก็เป็นการป้องกันไม่ให้ตัวไปทำอันตรายคนอื่น ๆ ได้การที่เราจะได้ชื่อว่าเป็นผู้รักษาศีลที่แท้จริงคือ เราเจตนาด้วยใจที่แท้ว่า จะงดเว้นจากการทำความชั่วทั้งหลายอย่างจริงจังที่สุด

วิธีที่ดีในการรักษาศีลคือ การไปขอสมาทานศีลกับพระภิกษุเพื่อให้ท่านเป็นสักขีพยาน ซึ่งจะช่วยให้เราสามารถรักษาศีลได้อย่างมั่นคงกว่าที่เราปฏิบัติตนว่าจะรักษาศีลเฉย ๆ ต่อหน้าพระ เวลาขอกล่าวสมาทานศีลแล้ว หากผิดคำพูดก็จะรู้สึกว้าบาปมากกว่าการที่เราไม่ได้สมาทานศีล ยิ่งเรากลัวบาปมากเท่าไรเราก็ยังสามารถรักษาศีลได้มั่นคงมากขึ้นเท่านั้น แต่ถ้าจะให้สะดวกมากยิ่งขึ้นและเป็นการง่ายยิ่งขึ้นในการรักษาศีลให้ดีโดยไม่ต้องไปวัด ไม่ต้องไปกล่าวสมาทานศีลกับพระภิกษุก็สามารถทำได้โดยเริ่มจาก “ความคิด” ของตนเองก่อนคือ การนั่งลงสงบใจแล้ว เรียงลำดับความคิดและนึกย้อนถึงการกระทำของเราเองที่ผ่านมาในหนึ่งวัน ควรกระทำก่อนที่จะเข้านอนจะได้ผลดีที่สุดเป็นการทบทวนตัวเอง หลังจากผ่านช่วงเวลาที่วุ่นวายกับเรื่องราวต่าง ๆ ภายใน 1 วันมาแล้วว่า เราเผลอทำผิดศีลข้อใดมาบ้างโดยพยายามนึกให้ออกมาที่สุดเท่าที่จะทำได้ แล้วก็สมาทานศีลเข้านอน เวลานั้นจะเป็นเวลาที่ดียิ่งที่สุดที่ร่างกายจะได้สงบไม่ได้ผิดศีลข้อใด ๆ เลย

หลังจากที่ตื่นนอนขึ้นมาในตอนเช้าแล้วเราก็ทำการนั่งสงบจิตก่อนจะลุกขึ้นไปทำกิจกรรมต่าง ๆ แล้วทำการสมาทานศีล 5 เพื่อที่จะรักษาศีลให้ดีภายใน 1 วันนี้ โดยไม่ให้ผิดซ้ำอีกเหมือนวันที่ผ่านมา แล้วค่อยออกไปใช้ชีวิตตามปกติ และเมื่อทำได้เป็นประจำก็จะทำให้เราสามารถ

กลายเป็นผู้ที่สามารถรักษาศีลได้ดีไปโดยปริยาย เมื่อเรารักษาศีลให้ดีแล้วศีลก็จะรักษาเราด้วย เพราะมันเป็นไปตามกฎแห่งกรรม หากเราไม่นำร่างกายและวาจาของเราไปสร้างความเดือดร้อนให้กับใครแล้ว ก็ย่อมที่จะไม่มีใครจะมาสร้างความเดือดร้อนหรือความทุกข์ให้กับเราได้

3. ด้านภาวนามัย การเจริญภาวนา อบรมจิตใจให้มันอยู่ในความดีและสร้างความฉลาดแก่จิต เพื่อละความหลงงมงาย การยึดติดในสิ่งผิด ๆ และเป็นการทำความดีที่ยังไม่เกิดให้เกิดมี และให้เจริญงอกงาม มีอยู่ 3 เรื่อง คือ

1) การศึกษาศีลปวิทยาต่าง ๆ ที่ทำให้คนฉลาดขึ้นมีประโยชน์ในการดำรงชีวิต และสร้างประโยชน์แก่สังคม เราตั้งใจศึกษาหาความรู้ให้เต็มที่ เช่น ตั้งใจอ่านหนังสือท่องจำ ฝึกฝน ฟังเทศน์ ฟังธรรม ฟังปาฐกถา สนทนาสอบถามเอาความรู้จากแหล่งความรู้ต่าง ๆ

2) การทำงานด้วยเหตุด้วยผล ด้วยการใช้ปัญญา เช่น รู้จักเลือกทำแต่งานที่มีประโยชน์ รู้จักวางแผนการปรับปรุงงานให้ดีขึ้น รู้จักค้นคว้าทำงานให้ก้าวหน้า รู้จักทำงานถูกกาลเทศะ รู้จักทำงานที่สุจริต

3) การทำจิตให้สงบ หาวิธีควบคุมจิตไม่ให้ฟุ้งซ่านไม่ให้จิตมันคิดโน้นคิดนี้ตลอดเวลาและการรู้จักใช้ปัญญาพิจารณาให้เข้าใจกฎธรรมชาติและธรรมดาของชีวิต ว่าทุกอย่าง “ไม่คงที่ ไม่คงตัว” แล้วค่อย ๆ ผ่อนคลายความยึดติดจนเกินไป นอกจากนี้ยังรวมถึงการแผ่เมตตา การอธิษฐานจิตและการสวดมนต์

พระครูอุดมประชาณกุล และคณะ (2564, หน้า 5) การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ โดยเน้นหลัก "ทาน" (การให้), "ศีล" (การรักษาศีล), และ "ภาวนา" (การพัฒนาจิตใจ) สามารถเสริมสร้างสุขภาวะและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้อย่างมีนัยสำคัญ

1. ทาน (การให้) การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมการให้ เช่น การบริจาคทานแก่ผู้ยากไร้ การช่วยเหลือชุมชน หรือการแบ่งปันความรู้และประสบการณ์แก่คนรุ่นหลัง ไม่เพียงช่วยสร้างความสุขและความพึงพอใจในตนเอง แต่ยังเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม

2. ศีล (การรักษาศีล) การสนับสนุนให้ผู้สูงอายุปฏิบัติตามศีล 5 หรือศีล 8 เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตที่มีคุณธรรมและจริยธรรม ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความสุขสงบในจิตใจ และเป็นแบบอย่างที่ดีแก่คนรุ่นหลัง

3. ภาวนา (การพัฒนาจิตใจ) การจัดกิจกรรมที่เน้นการพัฒนาจิตใจ เช่น การสวดมนต์ นั่งสมาธิ หรือการฟังธรรมเทศนา ช่วยให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่สงบ มีสมาธิ และปัญญาในการดำเนินชีวิต

การบูรณาการหลักธรรมทั้งสามนี้ในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ ไม่เพียงช่วยเสริมสร้างสุขภาวะทางกายและจิตใจ แต่ยังส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม และสร้างคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

สรุปได้ว่า การปฏิบัติตามบุญกิริยาวัตถุ 3 เป็นการประพจน์ปฏิบัติ 3 อย่าง คือ 1. รู้จักทำทาน คือ การทำบุญด้วยการรู้จักเผื่อแผ่แบ่งปัน สงเคราะห์สิ่งของต่อผู้อื่น เพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข 2. รู้จักรักษาศีล คือ การรู้จักฝึกตนและวางตนให้อยู่ในระเบียบแบบแผนควบคุมตนไม่ให้ทำชั่ว รู้จักอ่อนน้อมถ่อมตนมีสัมมาคารวะ 3. รู้จักเจริญภาวนา คือ การรู้จักขวนขวายหาความรู้ใส่ตนเอง อบรมจิตให้รู้จักพัฒนาตนเอง ไม่หวั่นไหวตามสิ่งแวดล้อมเมื่อมีสิ่งยั่วยุมารบกวนสามารถควบคุมอารมณ์ได้และให้เป็นผู้ที่ฉลาดทางปัญญา

3.2.1.2 หลักพุทธธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุ ด้วยหลักศีล สมานิ ปัญญา

การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุในครั้งนี้ ได้นำตัวอย่างผลงานวิจัยของ ประภัสสร กิมสุวรรณวงศ์ (2555, หน้า 25-30) ในเรื่อง การดูแลสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนา มาสรุปเป็นแนวทางในการศึกษา เพื่อให้เห็นรูปแบบการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุด้วยหลักไตรสิกขา อันประกอบด้วย ศีล สมานิและปัญญา โดยสรุปได้ว่า หลักของศีลช่วยให้บุคคลสำรวมระวังในเรื่องของความประพฤติทางร่างกาย วาจา ให้มีความเป็นปกติ ส่วนหลักของสมานิช่วยให้บุคคลสำรวมพัฒนาจิตใจ เพื่อเตรียมพร้อมสู่การพัฒนาปัญญาต่อไป หลักของปัญญาช่วยให้บุคคลเห็นทุกสิ่งตามความเป็นจริงเกิดปัญญาในการดำรงชีวิตประจำวัน ดังนั้นแล้วเมื่อบุคคลปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาจึงนับได้ว่าบุคคลได้สำรวมระวัง รักษาร่างกาย จิตใจ สังคมและสิ่งแวดล้อม กล่าวได้ว่าเป็นการดูแลตนเองแบบองค์รวมหากจะกล่าวไตรสิกขาก็คือ การพัฒนามนุษย์ให้ดำเนินชีวิตที่ดีงามถูกต้อง และเมื่อบุคคลต้องการประยุกต์นำแนวคิดทางพระพุทธศาสนา คือ หลักไตรสิกขามาประยุกต์ใช้ในกิจกรรมของผู้สูงอายุเพื่อการดำเนินชีวิตที่ดีงามได้นั้น หลักไตรสิกขานี้สามารถนำไปใช้พัฒนาในด้านทั้ง 4 หรือที่เรียกว่า ภาวนา 4 ซึ่งกล่าวได้ว่า หลักไตรสิกขาและภาวนา 4 นำปรวมกับกิจกรรมของผู้สูงอายุได้และจิตใจให้สัมพันธ์เชื่อมโยงสมดุลง่ายปกติ หรือเป็นองค์รวมของบุคคลนั่นเอง ซึ่งองค์รวมจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยความสัมพันธ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคมและสิ่งแวดล้อม จะขาดด้านใดด้านหนึ่งไปไม่ได้ซึ่งมีแนวทางสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยสรุปได้ดังนี้

1. การพัฒนาด้านร่างกาย (กายภาวนา) กายภาวนาหรือการพัฒนาร่างกายให้สัมพันธ์กับทางกายภาพนั้นเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุไม่ควรมองข้าม การรู้จักใช้อินทรีย์อย่างมีสติเลือกที่จะดูเป็น ฟังเป็น กินด้วยปัญญา เสพปัจจัย 4 และสิ่งของเครื่องใช้อย่างฉลาด ไม่มัวเมาหรือลุ่มหลง จะส่งผลให้ผู้สูงอายุ มีสุขภาพแข็งแรง ปัจจัยด้านกายภาวนาจึงเป็นปัจจัยด้านหนึ่งที่ผู้สูงอายุสามารถประยุกต์ใช้ได้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อชีวิตที่ดีงามต่อไป

2. การพัฒนาด้านสัมพันธ์ภาพทางสังคม (ศีลภาวนา) การพัฒนาด้านสัมพันธ์ภาพทางสังคม หรือ ศีลภาวนา เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคมซึ่งนับเป็นส่วนหนึ่งที่แสดงออกทางร่างกาย การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมดีงาม ในความสัมพันธ์กับ

เพื่อนมนุษย์ โดยมีวินัย สามารถอยู่กับผู้อื่นได้ด้วยดี กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ มีการปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี ดังนั้นแล้วศิลปภานาสำหรับผู้สูงอายุจึงหมายถึง การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลรอบข้างไม่ว่าจะเป็นญาติพี่น้อง เพื่อน การมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลรอบข้าง ผู้สูงอายุที่มีความสุขต้องสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่ตนเองอยู่ได้อย่างเหมาะสม เช่น การปรับตัวเพื่อเตรียมรับสภาพร่างกายที่เริ่มเสื่อมโทรมลง การปรับตัวยอมรับภาวะความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น โดยการปรับตัวในวัยสูงอายุมี 2 ประเภทกว้าง ๆ คือ การปรับตัวภายนอก เช่น สุขภาพอนามัย และการปรับตัวภายใน เช่น การทำใจยอมรับ การพลัดพราก การสูญเสีย ซึ่งการปรับตัวภายนอกก็ง่ายกว่าการปรับตัวภายใน เป็นความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมดีงาม ในความสัมพันธ์กับผู้อื่น รวมถึงการไม่เบียดเบียนผู้อื่น พร้อมกับมีวินัยในการดำรงชีวิต เช่น การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การนอนพักผ่อน สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสัมพันธ์ทางสังคมที่ส่งผลต่อสุขภาพผู้สูงอายุโดยตรง ดังนั้นหากผู้สูงอายุปฏิบัติตามศิลปภานาจะส่งผลให้สุขภาพ เพราะศิลปภานาเป็นปัจจัยด้านร่างกายที่สามารถพัฒนาด้านร่างกายให้มีสุขภาพที่ดีได้เมื่อด้านร่างกายได้รับการพัฒนาแล้ว สิ่งที่ควรพัฒนาต่อไปคือด้านจิตใจ

3. การพัฒนาด้านจิตใจ (จิตตภาวนา) การพัฒนาด้านจิตใจหรือ จิตตภาวนา เป็นการทำให้เจริญงอกงาม ดีงาม เข้มแข็งมีความสุข เบิกบาน จิตตภาวนา เป็นการทำให้เจริญงอกงาม ดีงาม เข้มแข็ง ให้ผู้สูงอายุมีความสุข เบิกบาน การที่ผู้สูงอายุจะสุขใจได้ต้องเริ่มที่มีศรัทธาในพระพุทธศาสนา ก่อน หลังจากนั้นศรัทธาจะช่วยให้ผู้สูงอายุเจริญเมตตาและปฏิบัติสมาธิตามมา ทั้งการเจริญเมตตาและปฏิบัติสมาธิจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่สงบมากยิ่งขึ้น รวมถึงสามารถแก้ปัญหา ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุให้บรรเทาลงด้วย

4. การพัฒนาด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา) เมื่อจิตได้รับการพัฒนาแล้วย่อมส่งผลให้เอื้อต่อการพัฒนาปัญญาต่อไป การพัฒนาด้านปัญญามีความสำคัญมาก เพราะปัญญาสามารถช่วยให้บุคคลสามารถพิจารณาทุกสิ่งตามความเป็นจริง เกิดความเข้าใจ และสามารถส่งผลให้เกิดการแก้ปัญหาที่ดีได้ การพัฒนาด้านปัญญา หรือปัญญาภาวนา คือ การฝึกอบรมเจริญปัญญา เพื่อสร้างความรู้ ความคิด ความเข้าใจ ให้รู้จักคิดพิจารณา แก้ปัญหาด้วยปัญญา มีจิตใจเป็นสุข ไร้ทุกข์ ปัญญาเป็นตัวแก้ปัญหาที่แท้จริง การจะพัฒนาปัญญาจะต้องอาศัยสมาธิมาทิวถี่ เพราะเป็นองค์ประกอบสำคัญของมรรคในฐานะเป็นจุดเริ่มต้นของการปฏิบัติธรรม ปัญญาภาวนา หรือการพัฒนาปัญญาสำหรับผู้สูงอายุจะเกิดได้นั้น ต้องอาศัยปัจจัยสองตัว คือ ปรัตติโฆสะ ซึ่งเป็นปัจจัยภายนอกและโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นปัจจัยภายใน ปัจจัยทั้งสองเชื่อมโยงสัมพันธ์ก่อให้เกิดสมาธิทิวถี่ ซึ่งเป็นปัญญาช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจความจริง และส่งผลให้อยู่กับความจริงได้อย่างมีความสุข การทำกิจกรรมหรือดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุสู่การดำเนินชีวิตที่ดีงามได้ว่า หลักไตรสิกขา เพื่อการดูแลสุขภาพตนเองสามารถแยกย่อยลงสู่การปฏิบัติเพื่อวัดผลได้นั้นคือ ภาวนา 4 ประกอบด้วย กายภาวนา ศิลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา โดยกายภาวนาหรือการพัฒนาร่างกายให้สัมพันธ์กับทางกายภาพ การรู้จัก

ใช้อินทรีย์อย่างมีสติเลือกที่จะดูเป็น ฟังเป็น กินด้วยปัญญา เสพปัจจัย 4 และสิ่งของเครื่องใช้อย่างฉลาด ไม่มัวเมาหรือลุ่มหลง จะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพแข็งแรง ส่วนศิลปภาวนา หรือการพัฒนาศิลปะเป็นการพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคมรูปแบบหนึ่งที่สามารถแสดงออกทางร่างกาย เป็นความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับผู้อื่น รวมถึงการไม่เบียดเบียนผู้อื่น พร้อมกับมีวินัยในการดำรงชีวิต เช่น การรับประทานอาหาร การทำกิจกรรม การออกกำลังกาย การนอนพักผ่อน สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสัมพันธ์ทางสังคมที่ส่งผลต่อสุขภาพผู้สูงอายุโดยตรง เมื่อด้านร่างกายได้รับการพัฒนาแล้ว สิ่งที่ต้องพัฒนาต่อไปคือ ด้านจิตใจ จิตตภาวนา เป็นการทำให้เจริญงอกงาม ดีงาม เข้มแข็ง ให้ผู้สูงอายุมีความสุข เบิกบาน การที่ผู้สูงอายุจะสุขใจได้ต้องเริ่มที่มีศรัทธา ในพระพุทธศาสนา ก่อน หลังจากนั้นศรัทธาจะช่วยให้ผู้สูงอายุเจริญเมตตาและปฏิบัติสมาธิตามมา ทั้งการเจริญเมตตาและปฏิบัติสมาธิจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่สงบมากยิ่งขึ้น ส่วนปัญญาภาวนา หรือการพัฒนาปัญญาสำหรับผู้สูงอายุจะเกิดได้นั้น ต้องอาศัยปัจจัยสองตัว คือ ปรโตโฆสะ ซึ่งเป็นปัจจัยภายนอกและ โยนิโสมนสิการซึ่งเป็นปัจจัยภายใน ปัจจัยทั้งสองเชื่อมโยงสัมพันธ์ก่อให้เกิดสัมมาทิฐิ ซึ่งเป็นปัญญาช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจความจริงและอยู่กับความจริงได้อย่างมีความสุข

เจริญ นุชนิยม และชินชัย แก้วเรือน (2561, หน้า11) การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อส่งเสริมกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ โดยเน้นหลักไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา เป็นแนวทางที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ หลักไตรสิกขานี้เป็นกระบวนการฝึกฝนที่ครอบคลุมทั้งการปฏิบัติตน การฝึกจิตใจ และการพัฒนาปัญญา ซึ่งสามารถนำมาปรับใช้ในกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุได้อย่างสมบูรณ์

1. ศีล (การรักษาศีลและความประพฤติ) การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุปฏิบัติตามศีล เช่น การรักษาศีล 5 หรือการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา เช่น การทำบุญ ตักบาตร และการฟังธรรม จะช่วยเสริมสร้างความสงบสุขในจิตใจและความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม

2. สมาธิ (การฝึกจิตให้สงบ) การจัดกิจกรรมที่เน้นการฝึกสมาธิ เช่น การสวดมนต์ นั่งสมาธิ และการเดินจงกรม จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่สงบและมั่นคง ซึ่งส่งผลดีต่อสุขภาพจิตและลดความเครียด

3. ปัญญา (การพัฒนาความรู้และความเข้าใจ) การส่งเสริมการเรียนรู้และการพัฒนาปัญญา เช่น การฟังธรรม การสนทนาธรรม และการศึกษาเรื่องราวทางศาสนา จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิตและสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความหมาย

การบูรณาการหลักไตรสิกขาในกิจกรรมผู้สูงอายุไม่เพียงแต่ช่วยเสริมสร้างสุขภาวะทางกายและจิตใจ แต่ยังส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีในสังคมและครอบครัว ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าและมีบทบาทในสังคมอย่างต่อเนื่อง

สรุปได้ว่า แนวคิดทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงองค์ประกอบในการทำกิจกรรมเพื่อดำเนินชีวิตที่มีองค์รวม 3 ด้านมีชื่อว่า ไตรสิกขา ซึ่งแนวคิดหลักไตรสิกขาสามารถนำมาพัฒนา 4 ด้าน คือ ภาวนา 4 การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุสู่การดำเนินชีวิตที่ดีงามได้นั้น หลักไตรสิกขาเพื่อการดูแลสุขภาพตนเองสามารถนำไปพัฒนา 4 ด้าน คือ ภาวนา 4 ประกอบด้วย กายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนาและปัญญาภาวนา บุคคลที่ปฏิบัติตามหลักภาวนา 4 ย่อมส่งผลให้มีความสุขดีตามมา เพราะเป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมอย่างแท้จริง

3.2.1.3 การประยุกต์หลักพุทธธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุ ทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคมและด้านเศรษฐกิจ

การประยุกต์หลักพุทธธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุในครั้งนี้ ได้นำตัวอย่างผลงานวิจัยของ ภิรมย์ เจริญผล (2553, หน้า 118-119) ในเรื่อง การศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษา ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ จังหวัดนครปฐม มาสรุปเป็นแนวทางในการศึกษา เพื่อให้เห็นรูปแบบการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและเศรษฐกิจ ซึ่งมีแนวทางที่ใช้ในกิจกรรมของผู้สูงอายุโดยสรุปได้ดังนี้

1. หลักธรรมที่ส่งเสริมพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านร่างกาย ประกอบด้วย
 - 1) ไตรลักษณ์การรู้เท่าทันความจริงของชีวิต เป็นกฎของธรรมชาติ มีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา มิให้ยึดมั่นในตัวตน
 - 2) ชันธ 5 การรู้จักองค์ประกอบของร่างกายที่เป็นรูป และนาม จึงไม่ควรไปยึดมั่นถือมั่นในตัวตน
 - 3) อริยสัจ 4 เป็นหลักธรรมสำคัญเกี่ยวกับความเป็นจริงที่เป็นประโยชน์แก่ชีวิต ใช้แก้ปัญหาตามระบบแห่งเหตุผล ด้วยวิธีการแห่งปัญญาของตนเอง
2. หลักธรรมที่ส่งเสริมพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านจิตใจ ประกอบด้วย
 - 1) การรักษาศีล ประพฤติธรรม เป็นการประพฤติดีงามสุจริตกาย วาจาและใจให้สงบเย็น ไม่คิดล่วงละเมิดและเบียดเบียนผู้อื่น
 - 2) ไตรสิกขา เป็นข้อปฏิบัติการฝึกอบรมด้านกาย วาจาและใจ เพื่อให้เกิดศีลสมาธิ ปัญญา
 - 3) บุญกิริยาวัตถุเป็นที่ยึดแห่งการบำเพ็ญบุญ การทำบุญที่ถูกต้องตามหลักพุทธศาสนา
 - 4) การปฏิบัติกรรมฐาน การฝึกธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ ให้มีสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เท่าทันตามความจริงและจะนำไปสู่ความรู้แจ้งในอริยสัจธรรม

3. หลักธรรมที่ส่งเสริมพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านสังคมในการอยู่ร่วมกัน ประกอบด้วย

1) โลกธรรม 8 การรู้เท่าทันความเป็นไปของโลกที่เกิดขึ้นและผันแปรอยู่เสมอที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์ เมื่อเผชิญและรู้เท่าทัน ย่อมควบคุมความรู้สึกของตนได้

2) พรหมวิหาร 4 เป็นหลักธรรมของผู้ที่มีจิตใจกว้างขวางและยิ่งใหญ่ที่มีความปรารถนาดีกับผู้อื่น

3) สังคหวัตถุ 4 ธรรมที่เป็นเครื่องสังเคราะห์ซึ่งกันและกัน สร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน

4) การละธรรม เป็นธรรมแห่งการทำความเคารพในสิ่งที่ควรเคารพและปฏิบัติตนได้เหมาะสม

5) อคติ 4 หมายถึง ความลำเอียง ไม่ชอบด้วยเหตุผล เป็นหนทางทำลายความรักและความสามัคคีของหมู่คณะ

6) ขันติ โสรัจจะ เป็นธรรมะอันทำให้งาม มีความอดทน ความสงบเสถียรมีแต่ใจวางตนได้เหมาะสม จึงส่งเสริมให้มีบุคลิกภาพทั้งดงามทั้งกายและจิตใจ

4. หลักธรรมที่ส่งเสริมพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ประกอบด้วย

1) อิทธิบาท 4 เป็นธรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุประสบความสำเร็จ ทั้งหน้าที่การงานและการดำเนินชีวิตที่มุ่งไปข้างหน้าอย่างมีจุดหมาย ด้วยการประกอบกุศลกรรม อาณิสสจะทำให้ผู้สูงอายุมีอายุยืนยาวต่อไป

2) ละเว้นจากอบายมุข 6 คือ ทางแห่งความเสื่อม จึงควรละเพราะเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต และเกิดความเสื่อมในโภคทรัพย์ทุกอย่างในที่สุด

3) ทัณฺณธัมมิกัตถ ประโยชน์เป็นหลักธรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุปฏิบัติได้บรรลุจุดหมายที่เป็นประโยชน์ในปัจจุบัน และเกิดประโยชน์สุขที่มองเห็นในชาตินี้

สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตด้วยการรู้จักประมาณตน ไม่ประมาท ละเลิกอบายมุข ทำตัวอยู่อย่างกินง่าย เลี้ยงง่ายและรู้จักประหยัดใช้จ่ายเท่าที่จำเป็น ทัศนคติของงานวิจัย มองว่าการแก้ไขปัญหาการไม่มีรายได้ ผู้สูงอายุควรปฏิบัติดังนี้

1. การใช้ชีวิตอย่างประหยัด ด้วยการไม่ก่อหนี้สินอันไม่จำเป็น ให้พอใจกับสิ่งที่ตนมีอยู่อย่างพอเหมาะพอสมกับอัตภาพหรืออยู่อย่างสันโดษ

2. ควรทำตนให้เป็นคนเลี้ยงง่าย อยู่ง่าย กินง่าย ไม่เรื่องมาก ไม่จู้จี้จุกจิก ทำแต่สิ่งง่าย ๆ ไม่ทำเรื่องง่ายให้เป็นเรื่องยาก ควรทำอะไรด้วยตนเองโดยพึ่งพาผู้อื่นให้น้อยที่สุดด้วยการไม่เป็นภาระของผู้อื่น

3. รู้จักประมาณตน เช่น รู้จักประมาณในการรับประทาน ที่เรียกว่า กินเพื่อให้ชีวิตดำรงอยู่ได้และการใช้จ่ายทรัพย์เท่าที่จำเป็น

3.3. หลักพุทธธรรมในพระไตรปิฎก

หลักพุทธธรรมที่สำคัญในพระไตรปิฎก แบ่งออกเป็นหมวดหมู่ที่ครอบคลุมหลายด้านของคำสอนทางพุทธศาสนา มีรายละเอียดดังนี้:

1. อริยสัจ 4 (The Four Noble Truths) เป็นหลักธรรมพื้นฐานที่กล่าวถึงความจริง 4 ประการ ได้แก่

1) ทุกข์ (Dukkha) ความไม่สบายกาย เป็นคำสำคัญคำหนึ่งในพระพุทธศาสนา ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ทรงชี้ให้เห็นว่า เป็นความจริงอันประเสริฐข้อแรกในหลัก “อริยสัจ 4” โดยหมายถึง ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ความกดดัน ความเจ็บปวด ความไม่สมหวัง หรือแม้กระทั่งความแปรปรวนที่แฝงอยู่ในชีวิตประจำวัน โดยสรุปแล้ว ทุกข์คือสถานะที่ไม่มีใครต้องการ แต่ทุกคนล้วนต้องประสบ ซึ่งเป็น ธรรมชาติของชีวิต ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้

2) สมุทัย (Samudaya) “สมุทัย” หรือ “เหตุแห่งทุกข์” ไว้อย่างชัดเจน ซึ่งก็คือ ตัณหา หรือ “ความอยาก” ที่หยั่งรากลึกอยู่ในใจของมนุษย์ทุกคน ตัณหาไม่ใช่เพียงความต้องการพื้นฐานเพื่อการดำรงชีวิตเท่านั้น แต่คือความทะยานอยากที่ไม่รู้จักพอ ความยึดติดในความสุข ความปรารถนาในรูป รส กลิ่น เสียง หรือแม้แต่ความอยากให้ชีวิตเป็นไปตามใจปรารถนา

3) นิโรธ (Nirodha) ความดับทุกข์ การสิ้นสุดแห่งทุกข์ เมื่อมนุษย์เข้าใจว่า “ชีวิตคือทุกข์” และเห็นว่า “ความอยาก” หรือ “ตัณหา” เป็นเหตุแห่งทุกข์แล้ว สิ่งที่ตามมาคือคำถามสำคัญว่า ทุกข์นี้สามารถดับได้หรือไม่ พระพุทธเจ้าได้ทรงตอบคำถามนี้ไว้แล้วอย่างชัดเจนในหลักอริยสัจข้อที่สามว่า “นิโรธ” คือ ความดับทุกข์ หรือ การสิ้นสุดแห่งทุกข์

4) มรรค (Magga) หนทางที่นำไปสู่ความดับทุกข์ ซึ่งก็คือ มรรค 8 ประการ เมื่อเข้าใจว่า “ชีวิตคือทุกข์” (ทุกข์), ต้นตอของทุกข์คือ “ตัณหา” (สมุทัย), และความทุกข์สามารถดับได้ (นิโรธ) แล้ว พระพุทธเจ้าจึงทรงแสดงให้เห็นถึง “มรรค (Magga)” หรือ “ทางแห่งความดับทุกข์” ไว้เป็นข้อสุดท้ายของอริยสัจ 4 ซึ่งถือเป็นหัวใจแห่งการปฏิบัติในพระพุทธศาสนา เพราะเป็นแนวทางที่ชัดเจน เป็นขั้นตอน และเป็นหนทางที่ทุกคนสามารถดำเนินตามได้จริง

2. อริยมรรค 8 (The Noble Eightfold Path) หนทางที่นำไปสู่ความดับทุกข์ มี 8 ประการ ได้แก่

1) สัมมาทิฐิ (Right View) ความเห็นชอบ ซึ่งเป็นหนทางที่นำไปสู่ความดับทุกข์อย่างแท้จริงตามแนวทางของพระพุทธศาสนา ความเห็นชอบในที่นี้ มิใช่เพียงการมีความเห็นในเรื่อง

ใดเรื่องหนึ่ง แต่หมายถึง “ความเข้าใจถูกต้อง” เกี่ยวกับชีวิตและธรรมชาติของโลกอย่างลึกซึ้ง เป็นมุมมองที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของปัญญา ไม่ใช่บนอคติ ความเชื่อผิด หรือความหลงผิด

2) สัมมาสังกัปปะ (Right Intention) ความคิดชอบ มีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในการกำหนดพฤติกรรมของมนุษย์ เพราะความคิดคือแรงขับเคลื่อนที่ผลักดันให้เกิดการพูดและการกระทำ หากความคิดตั้งอยู่บนพื้นฐานที่ดี ถูกต้อง และมีเมตตา ชีวิตย่อมดำเนินไปในทางสร้างสรรค์ และนำไปสู่ความสงบสุขทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

3) สัมมาวาจา (Right Speech) การพูดชอบ การพูดที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความจริง ความเมตตา และความรับผิดชอบ เป็นถ้อยคำที่ไม่เบียดเบียน ไม่ทำร้ายจิตใจผู้อื่น ไม่ก่อเวร และไม่ก่อทุกข์ให้แก่ตนเอง โดยหลักของสัมมาวาจามี 4 ประการคือ 1) ไม่พูดเท็จ กล่าวแต่ความจริง ไม่โกหก ไม่บิดเบือนข้อเท็จจริง 2) ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดเพื่อยุยงให้ผู้อื่นแตกกัน หรือให้เกิดความบาดหมาง 3) ไม่พูดคำหยาบ ใช้คำพูดสุภาพ ไม่หยาบคาย ก้าวร้าว หรือดูหมิ่นผู้อื่น 4) ไม่พูดเพ้อเจ้อ ไม่พูดไร้สาระ พูดแต่สิ่งที่มีประโยชน์ และเหมาะสมแก่เวลา

4) สัมมากัมมันตะ (Right Action) การกระทำชอบ การกระทำของมนุษย์เป็นสิ่งที่ปรากฏออกมาภายนอกและสามารถสร้างผลกระทบได้ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น “สัมมากัมมันตะ” หรือ การกระทำชอบ จึงเป็นองค์ธรรมสำคัญในมรรค 8 ที่เน้นให้เราดำเนินชีวิตด้วยความสุจริตทางกาย มีศีลธรรม และไม่เบียดเบียนผู้อื่น พระพุทธศาสนากำหนดการกระทำชอบไว้ 3 ประการ ได้แก่ 1) ไม่ฆ่าสัตว์ เคารพชีวิต ไม่เบียดเบียนสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย 2) ไม่ลักทรัพย์ – เคารพในทรัพย์สินของผู้อื่น 3) ไม่ประพฤติดีกาม – เคารพในศีลธรรมและความสัมพันธ์ของผู้อื่น ซึ่งการรักษาสัมมากัมมันตะเป็นการวางรากฐานของชีวิตที่สงบสุข เพราะเมื่อเรามีความประพฤติที่บริสุทธิ์ทางกาย ย่อมนำมาซึ่งความไว้วางใจ ความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม และความสงบในจิตใจของตนเอง

5) สัมมาอาชีวะ (Right Livelihood) การเลี้ยงชีพชอบ ชีวิตของมนุษย์ต้องดำรงอยู่ด้วยการทำมาหากิน แต่พระพุทธเจ้าไม่ได้เพียงสอนให้คนมีอาชีพเท่านั้น หากยังทรงเน้นว่าอาชีพนั้นต้อง “ชอบ” ด้วย นั่นคือ “สัมมาอาชีวะ” หรือ การเลี้ยงชีพโดยสุจริต อาชีพที่ชอบคืออาชีพที่ไม่เบียดเบียน ไม่หลอกลวง และไม่สร้างความเดือดร้อนต่อผู้อื่น เช่น ไม่ค้าขายอาวุธ ไม่ค้ามนุษย์ ไม่ค้าสัตว์เพื่อนำไปฆ่า ไม่ค้าสิ่งเสพติด หรือสิ่งที่มีศีลธรรม การเลี้ยงชีพอย่างชอบเป็นทั้งหน้าที่และความรับผิดชอบต่อสังคม สัมมาอาชีวะจึงช่วยให้เราดำรงชีวิตได้อย่างมีศักดิ์ศรี มีความภูมิใจในอาชีพของตน และสามารถสร้างรายได้พร้อมกับสร้างคุณค่าให้กับโลกใบนี้ในเวลาเดียวกัน

6) สัมมาวายามะ (Right Effort): ความเพียรชอบ ความขยัน ความมุ่งมั่นในการพัฒนาตนในทางที่ถูกต้อง มิใช่เพียงความขยันแบบไร้ทิศทาง แต่เป็นความเพียรที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของปัญญาและความรู้เท่าทันตนเอง ในพระพุทธศาสนา ความเพียรชอบแบ่งเป็น 4 ประการ ได้แก่ 1) เพียรระวังไม่ให้ความชั่วเกิด 2) เพียรละความชั่วที่เกิดขึ้นแล้ว 3) เพียรสร้างความดีให้เกิดขึ้น

4) เพียรรักษาความดีที่เกิดขึ้นแล้วให้มั่นคง ซึ่งการเพียรในทางธรรมเช่นนี้ จะค่อย ๆ เปลี่ยนจิตใจให้เข้มแข็ง สะอาด และมั่นคง เป็นการเปลี่ยนตนเองจากภายใน ไม่หวังเพียงเปลือกนอกแต่ปรับปรุงแก่นแท้ของชีวิตอย่างแท้จริง

7) สัมมาสติ (Right Mindfulness) การระลึกชอบ “สติ” คือหัวใจของการฝึกจิต การมีสัมมาสติ หรือ การระลึกชอบ คือ การรู้ตัวในทุกขณะ ทั้งการเคลื่อนไหว ความคิด ความรู้สึก และสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองโดยไม่ปล่อยหลง ไม่ถูกครอบงำด้วยอารมณ์ การฝึกสติทำให้เรารู้ทันตนเอง ไม่หลงไปกับความโกรธ ความโลภ ความฟุ้งซ่าน หรือความเศร้า ทำให้จิตใจมั่นคง และสามารถตัดสินใจได้อย่างถูกต้องในสถานการณ์ต่าง ๆ สัมมาสติจึงไม่ใช่เพียงการเจริญสติในการนั่งสมาธิเท่านั้น แต่รวมถึงการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีสติ ไม่ว่าจะเป็น ยืน เดิน นั่ง นอน กิน หรือพูด ทุกการกระทำ ล้วนเป็นการฝึกใจให้รู้เท่าทันโลกและตนเองอย่างลึกซึ้ง

8) สัมมาสมาธิ (Right Concentration) การตั้งใจชอบ การทำจิตให้ตั้งมั่น ไม่ฟุ้งซ่าน มีพลังและความสงบ เพื่อให้สามารถมองเห็นความจริงของชีวิตได้ชัดเจน สัมมาสมาธิในทางพระพุทธศาสนา คือ การฝึกสมาธิแบบมีปัญญานำ คือใช้จิตที่ตั้งมั่นเพื่อพิจารณาธรรม ไม่ใช่เพื่อเพียงความสงบว่างเปล่า แต่เพื่อการเข้าใจตนเอง เข้าใจความไม่เที่ยง ความเป็นอนัตตา และเพื่อความหลุดพ้นจากอำนาจของกิเลส เมื่อจิตสงบและตั้งมั่นอย่างแท้จริง ปัญญาย่อมเกิดขึ้น การรู้เท่าทันทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ และแนวทางดับทุกข์ ก็จะเกิดขึ้นอย่างแจ่มชัด นำไปสู่การพ้นทุกข์โดยสมบูรณ์

3. อายุสสธรรม หรือ อายุวัฒนธรรม 5 (ธรรมที่เกื้อกูลแก่อายุ หรือธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ, ธรรมที่ช่วยให้อายุยืน

1) สัปปายการี (รู้จักทำความสบายแก่ตนเอง) หมายถึง การรู้จักจัดสภาพแวดล้อมและสิ่งต่าง ๆ ให้เอื้อต่อสุขภาพกายและสุขภาวะทางจิตใจ เช่น เลือกสถานที่อยู่อาศัยที่เงียบสงบ เลือกอาหารที่ดีต่อร่างกาย มีท่าทางที่สบายเวลานั่ง นอน หรือแม้แต่การเลือกคบหาคนที่เกื้อกูลต่อการพัฒนาชีวิต การรู้จักทำให้ตนเองสบายอย่างถูกต้องจึงเป็นพื้นฐานของการมีชีวิตที่ไม่เบียดเบียนตนเอง

2) สัปปายะ มัตตัญญู (รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย) แม้สิ่งสบายจะดี แต่หากมากเกินไป ก็อาจกลายเป็นโทษ เช่น การกินมากเกินไป การนอนมากเกินไป หรือการเสพความสุขทางวัตถุมากเกินไป ล้วนทำให้เกิดความเฉื่อยชาและขาดสติ สัปปายะ มัตตัญญู จึงเป็นการรู้จัก “ประมาณ” ในสิ่งที่ให้ความสบาย ไม่ลุ่มหลงหรือหมกมุ่นเกินควร และรักษาความพอดีในการเสพสิ่งต่าง ๆ อย่างมีสติ

3) ปริณตโภชี (บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย เช่น เคี้ยวให้ละเอียด) หมายถึง การบริโภคอย่างมีปัญญา รู้จักเลือกอาหารที่ย่อยง่าย เหมาะสมกับสุขภาพ และเคี้ยวให้ละเอียดก่อนกลืน เป็นหลักการง่าย ๆ ที่ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดี ลดการเจ็บป่วย และเอื้อต่อการมีจิตใจสงบ

อาหารที่ย่อยง่ายไม่ใช่เพียงเรื่องของชนิดอาหารเท่านั้น แต่รวมถึงพฤติกรรมในการกิน เช่น ไม่กินด้วยความเร่งรีบ ไม่กินขณะมีอารมณ์ขุ่นมัว และไม่กินเกินความจำเป็น

4) กาลจาริ (ประพจน์เหมาะในเรื่องเวลา เช่น รู้จักเวลา ทำถูกเวลา ทำเป็นเวลา ทำพอเหมาะแก่เวลา) กาลจาริ คือ การรู้จัก “เวลา” ว่าสิ่งใดควรทำเมื่อใด เช่น รู้เวลาแห่งการพักผ่อน การทำงาน การบริโภค การออกกำลังกาย และการฝึกจิตใจ การทำสิ่งต่าง ๆ ให้ถูกกาลเทศะ มีจังหวะพอดี เช่น กินเวลาเหมาะสม นอนเวลาเหมาะสม ทำกิจกรรมพอเหมาะ ไม่ตึงเกินไป ไม่ริบเกินไป ล้วนเป็นปัจจัยที่ช่วยให้ชีวิตดำเนินไปอย่างราบรื่น และเกื้อกูลต่อสุขภาพโดยรวม

5) พรหมจาริ (ถือพรหมจรรย์ ผู้เป็นศฤงคารรู้จักควบคุมการมณเฑาะว์เมณฐบั้ง) แม้ในทางปฏิบัติจะไม่ได้หมายถึงการบวชหรือการละเว้นจากการมณเฑาะว์โดยสิ้นเชิงเสมอไป แต่พรหมจาริในที่นี้เน้นที่ “การรู้จักควบคุมกิเลสทางเพศ” โดยเฉพาะสำหรับฆราวาสที่ยังครองเรือน การรู้จักสำรวม ไม่ปล่อยตัวในทางเสื่อม ไม่หมกมุ่นกับกาม เป็นสิ่งที่ช่วยให้จิตใจไม่ฟุ้งซ่าน และสามารถนำพลังจิตไปใช้ในการพัฒนาตนเองในทางสร้างสรรค์

สรุปได้ว่า หลักธรรมทั้ง 5 ประการนี้ แม้จะดูเรียบง่าย แต่เป็นเครื่องมืออันสำคัญที่ช่วยให้ชีวิตมีความสุขอย่างแท้จริง เป็นการดูแลตนเองทั้งในระดับกาย จิต และสังคม หากนำไปปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้เกิดความสมดุล ความพอดี และเอื้อต่อการพัฒนาทั้งด้านสุขภาพและจิตวิญญาณอย่างยั่งยืน

4. ไตรลักษณ์ (Three Marks of Existence) หลักธรรมที่อธิบายลักษณะของสิ่งทั้งปวงในโลก คือ:

1) อนิจจตา (Anicca) ความไม่เที่ยง ความไม่เที่ยงของสรรพสิ่ง ไม่มีสิ่งใดในโลกที่คงอยู่ถาวร ทุกสิ่งล้วนแปรเปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา ทั้งรูปธรรม (เช่น ร่างกาย วัตถุ) และนามธรรม (เช่น ความรู้สึก ความคิด อารมณ์) การเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เป็นธรรมชาติของสิ่งทั้งหลาย

2) ทุกขตา (Dukkha) ความเป็นทุกข์ สภาวะของความไม่สมบูรณ์ ความไม่อึดตัว หรือความบีบคั้นในชีวิต แม้สิ่งที่ดูเหมือนจะสุข ก็แฝงไว้ด้วยทุกข์ เพราะสุขนั้นไม่ยั่งยืน และต้องพึ่งพาเงื่อนไขมากมาย เมื่อใดที่เงื่อนไขเหล่านั้นเปลี่ยน สุขก็พลอยหายไปด้วย

3) อนัตตา (Anatta) ความไม่มีตัวตน ความไม่มีตัวตนถาวรในสิ่งทั้งหลาย ไม่มีสิ่งใดที่เป็น “เรา” หรือ “ของเรา” อย่างแท้จริง แม้แต่ตัวตนที่เรายึดถือ เช่น “ฉัน” หรือ “ของฉัน” ก็เป็นเพียงกระแสของรูปและนามที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

สรุปได้ว่า ไตรลักษณ์ทั้งสามประการนี้ อนิจจตา ทุกขตา และอนัตตา เป็นความจริงพื้นฐานที่ช่วยให้เรามองสิ่งที่ถูกต้องต่อชีวิต ไม่หลงยึดมั่นในสิ่งไม่จริง และสามารถอยู่กับโลกอย่างเข้าใจ ปล่อยวาง และมีอิสรภาพทางจิตใจ การพิจารณาไตรลักษณ์เป็นประจำจึงเปรียบเสมือนการปลุกตนเองให้ตื่นจากความหลง และดำเนินชีวิตด้วยความสงบ สติ และปัญญา

5. พรหมวิหาร 4 (Four Divine Abidings) หลักธรรมที่เป็นเครื่องอยู่ของพรหมหรือผู้ที่มีจิตสูง ได้แก่

1) เมตตา (Loving-kindness) ความปรารถนาดี ความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข เป็นจิตที่แผ่ความรัก ความหวังดี ไม่แบ่งแยก ไม่หวังผลตอบแทน เป็นความปรารถนาดีที่บริสุทธิ์ใจ ไม่เลือกกว่าผู้รับจะเป็นใคร เมตตาเป็นธรรมพื้นฐานที่ทำให้เรามองผู้อื่นด้วยสายตาแห่งความเข้าใจ ไม่คิดร้าย ไม่อิจฉา และพร้อมจะให้อภัย การฝึกเมตตาช่วยให้จิตใจอ่อนโยน ลดความโกรธ และสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

2) กรุณา (Compassion) ความสงสาร ความสงสารในความทุกข์ของผู้อื่น พร้อมปรารถนาให้เขาพ้นทุกข์ ไม่เพียงแต่รู้สึกเห็นใจ แต่ยังพร้อมจะช่วยเหลือเท่าที่สามารถทำได้ เป็นธรรมที่เกิดจากความเข้าใจและไวต่อความเจ็บปวดของผู้อื่น กรุณาไม่ใช่ความสงสารที่มองผู้อื่นด้อยกว่า แต่เป็นความอ่อนโยนที่เกิดจากความเสมอภาคในความเป็นมนุษย์ เป็นจิตใจที่ไม่เพิกเฉยต่อความทุกข์ของคนรอบข้าง และพร้อมจะยื่นมือให้ความช่วยเหลืออย่างเต็มใจ

3) มุทิตา (Sympathetic Joy) ความยินดีในความสำเร็จของผู้อื่น ความยินดีด้วยใจจริง เมื่อผู้อื่นมีความสุขหรือประสบความสำเร็จ เป็นการไม่อิจฉา ไม่ริษยา แต่กลับรู้สึกชื่นชมและยินดีร่วมกับผู้อื่นด้วยความจริงใจ การฝึกมุทิตาช่วยให้ใจเป็นอิสระจากความเปรียบเทียบ ลดความทุกข์ที่เกิดจากความรู้สึกน้อยหน้า หรือไม่พอใจเมื่อเห็นคนอื่นดีกว่า เป็นธรรมที่ช่วยยกระดับจิตใจให้สูงขึ้น และเสริมสร้างมิตรภาพที่แท้จริงในสังคม

4) อุเบกขา (Equanimity) ความวางใจเป็นกลาง ความวางใจเป็นกลาง ไม่เอนเอียง ไม่ลำเอียงด้วยรัก ชัง กลัว หรือหลง เป็นจิตที่มั่นคง มีปัญญา และเข้าใจธรรมชาติของชีวิตว่าทุกสิ่งล้วนเป็นไปตามเหตุปัจจัย อุเบกขาไม่ใช่ความเฉยเมย แต่เป็นการรู้จักปล่อยวางเมื่อถึงเวลา รู้จักเว้นวรรคให้ใจพัก รู้ว่าอะไรควรช่วย อะไรควรยอมรับ และอะไรควรปล่อยผ่าน เพื่อไม่ให้ใจตกอยู่ในวังวนของอารมณ์และความยึดติด

6. สติปัฏฐาน 4 (Four Foundations of Mindfulness) การตั้งสติอยู่กับการกระทำหรือสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ได้แก่

1) กายานุปัสสนา หมายถึง การมีสติระลึกรู้ใน “กาย” หรือร่างกายของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นการหายใจเข้าออก อิริยาบถต่าง ๆ เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน หรือกิจกรรมในชีวิตประจำวัน เช่น การกิน ดื่ม เคลื่อนไหว ซึ่งล้วนเป็นจุดเริ่มต้นของการฝึกสติ การพิจารณากายช่วยให้จิตกลับมาอยู่กับปัจจุบัน ไม่ฟุ้งซ่าน และยังทำให้เห็นความจริงว่าร่างกายนี้เป็นเพียงกายหยาบที่ไม่เที่ยง เป็นสิ่งที่เสื่อมไปตามธรรมชาติ การรู้เท่าทันร่างกายอย่างมีสติ จึงเป็นการปล่อยวางจากความยึดมั่นในตัวตน

2) เวทนานุปัสสนา การมีสติรู้เท่าทัน “เวทนา” หรือ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นทางกายและใจ ทั้งที่เป็นสุข ทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์ โดยไม่เข้าไปยึดติดหรือผลักไสความรู้สึกเหล่านั้น การ

พิจารณาเวทนา ช่วยให้เราไม่หลงใหลในความสุข หรือจมอยู่ในความทุกข์ แต่สามารถมองความรู้สึกทุกอย่างอย่างเป็นกลาง รู้ทันโดยไม่ตกเป็นเหยื่อของอารมณ์ และเข้าใจว่าเวทนาทั้งหลายก็ล้วนแปรเปลี่ยน ไม่เที่ยง เป็นของชั่วคราว

3) จิตตานุปัสสนา การพิจารณาสภาพของจิตในแต่ละขณะ เช่น จิตฟุ้งซ่าน จิตมีโลภ โกรธ หลง หรือจิตสงบ รู้เท่าทันความเป็นไปของจิตโดยไม่ตัดสินหรือผลักไส เพียงแต่ “รู้” ตามที่จิตเป็น การพิจารณาจิตทำให้เราเข้าใจธรรมชาติของจิตว่าเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ไม่ยึดถือว่าจิตเป็นของเรา และสามารถวางใจเป็นกลางต่ออารมณ์ทั้งปวง เป็นการเผ่าจิตด้วยปัญญาและความเมตตาอย่างอ่อนโยน

4) อัมมานุปัสสนา การพิจารณาธรรมะที่เกิดขึ้นในจิตใจ เช่น นิรวณ (กิเลสที่ขัดขวางจิต), ขันธ 5, อริยสัจ 4, อินทรีย์ 5 หรือปัจจัยต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดหรือดับความทุกข์ เป็นการมองจิตและกายผ่านกรอบของธรรมะ การพิจารณาธรรมะทำให้เกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในกฎของธรรมชาติ ไม่หลงยึดติดกับปรากฏการณ์ภายนอก และสามารถวางใจอย่างมีปัญญา เป็นการฝึกจิตให้เห็นตามจริงว่า ทุกสิ่งล้วนเป็นไปตามเหตุปัจจัย ไม่มีสิ่งใดควรยึดถือว่าเป็น “เรา” หรือ “ของเรา”

สรุปได้ว่า สติปัฏฐาน 4 เป็นเครื่องมือสำคัญในการฝึกจิตให้ตื่นรู้ และเข้าใจความจริงของชีวิตอย่างลึกซึ้ง ผ่านการมีสติใน “กาย เวทนา จิต และธรรม” เมื่อฝึกจนเกิดความต่อเนื่องและมั่นคง จิตจะค่อย ๆ เป็นอิสระจากอารมณ์ ความหลง และกิเลสต่าง ๆ นำไปสู่การพัฒนาปัญญาและความหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ในที่สุด

ตัวอย่างการประยุกต์หลักพุทธธรรม

1. การฝึกสติและสมาธิ การจัดกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้สูงอายุได้ฝึกสติ เช่น การทำสมาธิ การเดินจงกรม หรือการเจริญสติในชีวิตประจำวัน ซึ่งสามารถช่วยลดความเครียดและทำให้จิตใจสงบ

2. การส่งเสริมความเมตตาและการช่วยเหลือผู้อื่น โรงเรียนสามารถจัดกิจกรรมที่เน้นการมีส่วนร่วมในสังคม เช่น การร่วมทำบุญหรือทำกิจกรรมจิตอาสา ซึ่งช่วยให้ผู้สูงอายู้สึกมีคุณค่าและมีส่วนร่วมในชุมชน

3. การอบรมธรรมะเพื่อความเข้าใจชีวิต การเชิญพระสงฆ์หรือวิทยากรมาบรรยายธรรมะ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้หลักธรรมในการพัฒนาจิตใจ เช่น การปล่อยวาง การไม่ยึดติด หรือการเตรียมตัวเข้าสู่สุญญัตตอย่างมีความสงบ

4. การส่งเสริมสุขภาพทางกายด้วยธรรมชาติบำบัด การออกกำลังกายเบา ๆ เช่น โยคะ การทำเกษตรอินทรีย์ หรือการเดินเล่นในสวน ซึ่งช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและใจสบาย

การจัดกิจกรรมดังกล่าวนอกจากจะเสริมสร้างสุขภาวะทางร่างกายและจิตใจแล้ว ยังทำให้ผู้สูงอายู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนและได้รับการดูแลอย่างอบอุ่น

สรุปได้ว่า หลักธรรมเหล่านี้เป็นพื้นฐานของการศึกษาและปฏิบัติในทางพระพุทธศาสนา หลักพุทธธรรมในพระไตรปิฎก เป็นแนวทางการดำเนินชีวิตที่ครอบคลุมทั้งด้านการเข้าใจชีวิต การปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์ และการอยู่ร่วมกันอย่างมีเมตตา โดยมีหัวใจสำคัญคือ อริยสัจ 4 ซึ่งแสดงความจริงแห่งชีวิต ได้แก่ ความทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ ความดับทุกข์ และทางดับทุกข์ หรือ อริยมรรคมีองค์ 8 ซึ่งเป็นแนวปฏิบัติเพื่อเข้าถึงการพ้นทุกข์อย่างเป็นระบบ ครอบคลุมทั้งด้านความคิด การพูด การกระทำ การงาน และการพัฒนาจิต นอกจากนี้ ยังมี อายุสสธรรม 5 ที่ส่งเสริมสุขภาพกายใจ และ ไตรลักษณ์ ที่อธิบายความเป็นจริงของสรรพสิ่งตามธรรมชาติ คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่มีตัวตน สำหรับการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างงดงาม มีหลัก พรหมวิหาร 4 ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ส่วนการฝึกจิตอย่างลึกซึ้งต้องอาศัย สติปัฏฐาน 4 เพื่อให้เกิดสติในกาย เวทนา จิต และธรรม เมื่อศึกษาหลักธรรมเหล่านี้และนำไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ย่อมเป็นหนทางแห่งปัญญา ความสงบ และความหลุดพ้นอย่างแท้จริง

3.3.1 หลักภavana 4

คำว่า "ภavana" ก่อนที่จะแปลว่าเจริญ ภavanaถ้าแปลตามตัวอักษร แปลว่า "การทำให้เป็น ให้มี" หมายความว่า อันไหนที่ไม่เป็นก็ทำให้เป็นขึ้น อันไหนที่ไม่มีก็ทำให้มีขึ้น ซึ่งความหมายเลยไปว่า การทำให้เพิ่มพูนขึ้น ทำให้กล้าแข็งขึ้นอะไรพวกนี้ เราจะแปลกันอีกความหมายหนึ่งว่า "ฝึกอบรม" คำว่า "ฝึกอบรม" ก็ไปใกล้เคียงกับความหมายของคำว่า สิกขา เพราะฉะนั้น สิกขากับภavanaจึงเป็นคำที่ใช้อย่างใกล้เคียงกัน บางทีเหมือนกันแทนกันเลยทีเดียว นี่เป็นการโยงเข้ามาหาตัวหลักใหญ่ ในการปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าตรัสในคำสอนของพระพุทธองค์เองเพื่อใช้เป็นคุณสมบัติของบุคคล ท่านใช้ว่า ภาวิตกาโย ภาวิตสึโต ภาวิตจิตโต ภาวิตปัญโญ คือคำว่า ภavana เวลาใช้เป็นคุณศัพท์เป็น ภาวิตะ ภาวิตกาโย ผู้มีกายที่เจริญแล้วหรือฝึกอบรมแล้ว ภาวิตสึโต ผู้มีศีลศีลที่ฝึกอบรมแล้วหรือเจริญแล้ว ภาวิตจิตโต ผู้มีจิตที่เจริญแล้วหรือมีจิตที่ฝึกอบรมแล้ว ภาวิตปัญโญ ผู้มีปัญญาที่เจริญแล้วหรือปัญญาที่ฝึกอบรมแล้ว ถ้าเป็นคำนาม 4 อันนี้ ก็คือ

1) กายภavana คนเป็นภาวิตกาโย ตัวการกระทำเป็นกายภavana

2) ศีลภavana คนเป็นภาวิตสึโต ตัวการกระทำเป็นจิตภavana

3) จิตภavana คนเป็นภาวิตจิตโต ตัวการกระทำเป็นจิตภavana

4) ปัญญาภavana คนเป็นภาวิตปัญโญ ตัวการกระทำเป็นปัญญาภavana" พระธรรม

ปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) (2540, หน้า 51)

1. ภavana เป็นคำในภาษาบาลี ที่มีรูปกริยาศัพท์เป็น ภาเวติ มีความหมายตรงกับคำว่า วาพัฒนา ซึ่งก็คือ วัฒนา หรือ การพัฒนา ที่ใช้ในภาษาไทย คำว่า ภavana ในคำสอนของพระพุทธศาสนา หมายถึงการทำให้มีขึ้นเป็นครั้ง, การทำให้เกิดขึ้น, การเจริญ, การบำเพ็ญ, การฝึกอบรม, การพัฒนา

เพื่อทำสิ่งที่ยังไม่มีให้เกิดขึ้น โดยมีความหมายครอบคลุมถึงการปฏิบัติตนทั้งหมดที่เป็นไปเพื่อการพัฒนาคุณธรรมภายในตน พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต) (2546, หน้า 203)

2. ภาวนา 4 ที่ปรากฏในพระไตรปิฎกนักแสดงในรูปที่เป็นคุณสมบัติของบุคคลผู้ได้เจริญ ภาวนา คือ จิต และปัญญาแล้ว ดังข้อความตัวอย่างต่อไปนี้

"พระผู้มีพระภาคเจ้า ชื่อว่า ทรงอบรมพระองค์แล้ว ทรงเป็นภาวิตัตต์ หรือ พระองค์ที่ทรงเจริญหรือพัฒนาแล้ว เป็นอย่างไร คือ พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงอบรมพระวรกาย อบรมศีล อบรมจิตใจ อบรมปัญญา (ขยายความต่อไปอีกว่าทรงเจริญโพธิปักขิยธรรม 37 ประการแล้ว) (ขุ.จุ.(ไทย) 30/18/115)

ดังนั้นความหมายของภาวนา 4 คือ การเจริญ การพัฒนา ทั้งทางด้านสมถะ และวิปัสสนา เพื่อให้มีผลปรากฏ เช่น มีบุคลิกภาพ ภาพลักษณ์ภายนอก และคุณธรรมภายในที่ดีขึ้นซึ่งในความหมายนี้ แบ่งผลที่ปรากฏออกเป็น 4 ด้าน คือ

1) ภาวนา หรือ การพัฒนากาย คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ หรือทางวัตถุ ให้รู้จัก "กิน อยู่ ดู ฟัง" เป็น สามารถแสวงสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้โทษ รู้จักควบคุมไม่ให้เกิดความต้องการที่ฟุ้งเฟ้อเกินความจำเป็น

2) ศีลภาวนา หรือ การพัฒนาศีล คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม คือมนุษย์ตั้งอยู่ในกฎระเบียบ เพื่อให้เกิดการตอบสนองความต้องการของตนนั้น ไม่ไปเบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายกับผู้อื่น สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นและเกื้อกูลกันได้ด้วยดี

3) จิตภาวนา หรือ การพัฒนาจิต คือ การมีจิตที่สมบูรณ์ด้วยคุณธรรม ความดีงาม สมบูรณ์ด้วยสมรรถภาพ มีความเข้มแข็งมั่นคง และสมบูรณ์ด้วยสุขภาพ มีความเบิกบานผ่องใสสงบสุข

4) ปัญญาภาวนา หรือ การพัฒนาปัญญา คือ การเสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจ อย่างเป็นนายความคิด และการหยั่งรู้ความจริง (พระธรรมปิฎก) (ป. อ. ปยุตโต), (2544, หน้า 371)

รู้เห็นเท่าทันโลกและชีวิตตามสภาวะจริงในทางพระพุทธศาสนานั้นก็มีหลักธรรมที่มีความสอดคล้องที่สามารถฝึกฝนการพัฒนาตนเองเพื่อนำไปสู่การดำเนินชีวิตที่ดี คือ สิกขา 3 หรือ ไตรสิกขา เป็นข้อที่จะต้องศึกษา ข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับศึกษา คือ ในการฝึกหัดอบรม กาย วาจา จิตใจ และปัญญา ให้อย่างยิ่ง ๆ ขึ้นไปจนบรรลุจุดหมายสูงสุดคือพระนิพพาน ได้แก่ 1) อธิศีลสิกขา สิกขา คือศีลอันยิ่ง ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมในทางความประพฤติอย่างสูง 2) อธิจิตตสิกขา สิกขา คือจิตอันยิ่ง ข้อปฏิบัติฝึกอบรมจิตเพื่อให้เกิดคุณธรรม เช่น สมาธิอย่างสูง และ 3) อธิปัญญาสิกขา สิกขา คือปัญญาอันยิ่ง ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมปัญญาเพื่อให้เกิดความรู้แจ้งอย่างสูง เรียกว่า สิกขา สภา และปัญญา (ที.ปา. 11/228/231, อง.ติก. 20/521/294) ดังมีพระพุทธพจน์ที่เน้นย้ำ หลักการฝึกฝนพัฒนาตนของมนุษย์ และเราเตือนพร้อมทั้งส่งเสริมกำลังใจ ให้ทุกคนมุ่งมั่นในการฝึกศึกษาพัฒนาตนจนถึงที่สุดของการดำเนินชีวิตเมื่อมีการศึกษาและทำความเข้าใจของการฝึกฝนแล้ว อีกหลักธรรมหนึ่ง

ที่จะเป็นเครื่องช่วยทำให้เจริญ มีการฝึกฝนพัฒนาตนเองไปสู่การดำเนินชีวิตที่ดีงามยิ่งขึ้นไป คือหลักของ กาวนา 4 นั้นเอง

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2544, หน้า 151) ได้กล่าวไว้ว่า การพัฒนาตามความหมายของพระพุทธศาสนา ก็คือ กาวนา หมายถึง การทำให้เป็นให้มีขึ้น, การฝึกอบรม, การพัฒนา ซึ่งมีการพัฒนาอยู่ 4 ประเภทคือ

1. กายกาวนา คือ การเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรม ให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษให้กุศลธรรมงอกงาม ให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

2. ศิลกาวนา คือ การเจริญศีล พัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัยไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้ด้วยดีเกื้อกูลแก่กัน

3. จิตตกาวนา คือ การเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีการเมตตา มีฉันทะ ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิและสดชื่นเบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น

4. ปัญญาภาวนา คือ การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำให้เป็นอิสระทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญาความหมายการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามแนวพระพุทธศาสนานั้นต้องพัฒนาร่วมกันหลายอย่างเช่น การพัฒนากาย การพัฒนาจิต การพัฒนาปัญญา เข้าด้วยกันจึงจะเป็นการพัฒนาที่ยั่งยืน โดยไม่เน้นอย่างใดอย่างหนึ่ง

สรุปได้ว่า พระพุทธศาสนาสอนให้มนุษย์เป็นศูนย์กลางในการพัฒนา กล่าวคือ มนุษย์ต้องเป็นผู้กระทำการด้วยการฝึกฝนอบรมให้เกิดคุณสมบัติภายในตน ซึ่งได้แก่คุณสมบัติทางกาย ทางจิต และทางปัญญา ที่ส่งผลไปสู่ภายนอกตน นั่นก็คือชุมชนหรือสังคม ซึ่งเป็นการแสดงออกผ่านพฤติกรรมทางกาย และวาจา สอดคล้องกับมิติสุขภาวะทั้ง 4 ด้าน คือ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางจิตวิญญาณหรือตัวปัญญา และเมื่อมีปฏิบัติในทุกด้านครบถ้วนแล้วในทางศาสนาก็จะให้ความสำคัญต่อเรื่องจิต เพราะจิตเป็นผู้บังคับการให้บุคคลมีพฤติกรรมต่าง ๆ ได้ ในการพัฒนาจิตของบุคคลตามแนวพุทธนี้ เป็นการฝึกให้บุคคลมีจิตใจสงบถือว่าเป็นการทำให้บุคคลได้พัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมตามที่สังคมต้องการ ผู้ที่ได้รับการอบรมทางจิตให้ถูกวิธีจะสามารถพัฒนาจิตได้ คำกล่าวที่ว่า "จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว" จึงเป็นความจริง เพราะเมื่อบุคคลมีจิตใจสงบและคิดแต่ในสิ่งที่ดีแล้วก็จะผลทำให้ร่างกาย พฤติกรรมหรือการประพฤติปฏิบัติเป็นไปในสิ่งที่ดีงาม สุขภาวะที่ดีก็จะตามมานั่นเอง

หลักคิดเกี่ยวกับภาวนา 4

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2546, หน้า 172) ได้กล่าวไว้ว่า ภาวนา การทำให้มีขึ้นเป็นขึ้น, การทำให้เกิดขึ้น, การเจริญ, การบำเพ็ญ

1. การฝึกอบรม ตามหลักพระพุทธศาสนา มี 2 อย่าง คือ

1.1 สมถภาวนา ฝึกอบรมให้เกิดความสงบ

1.2 วิปัสสนาภาวนา ฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้เข้าใจเป็นจิต, อีกนัยหนึ่งจัดเป็นสอง เหมือนกันคือ

1) จิตภาวนา คือ การฝึกจิตใจให้เจริญองงาม ด้วยคุณธรรมความมีเข้มแข็ง มั่นคงเบิกบาน สงบสุข ผ่องใสด้วยความเพียร มีสติ และสมาธิ

2) ปัญญาภาวนา คือ การฝึกอบรมเจริญปัญญา ให้รู้เท่าทันเข้าใจสิ่งทั้งทั้งหลาย ความเป็นจริง จนมีจิตใจเป็นอิสระ ไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลสและความทุกข์

2. การเจริญสมถกรรมฐานเพื่อให้เกิดสมาธิ มี 3 ชั้น คือ

2.1 บริกรรมภาวนา ภาวนาขั้นเตรียม คือ กำหนดอารมณ์กรรมฐาน

2.2 อุปจารภาวนา ภาวนาขั้นจวนเจียน คือ เกิดอุปจารสมาธิ

2.3 อัปปนาภาวนา ภาวนาขั้นแน่วแน่ คือ เกิดอัปปนาสมาธิครึ่งฌาน

สรุปได้ว่า เมื่อมนุษย์อยู่ในระบบความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัยของธรรมชาติ ชีวิตและการกระทำของมนุษย์ ก็ย่อมเป็นไปตามระบบความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัยนั้น เพราะฉะนั้น มนุษย์ทำอะไรขึ้นมาก็มีผลในระบบเหตุปัจจัยนี้ กระทบต่อสิ่งภายนอกบ้าง กระทบตัวเองบ้าง และในทำนองเดียวกัน สิ่งที่เกิดขึ้นภายนอก ก็มีผลกระทบต่อตัวมนุษย์ด้วย คือทั้งในมุมกิริยาและปฏิกิริยา ตัวเองทำไปก็กระทบสิ่งอื่น สิ่งอื่นเป็นอย่างไรมากก็มากระทบตัวเอง ข้อสำคัญคือมองไปให้ครบตลอดทั่วระบบความสัมพันธ์นี้ ว่าชีวิตและกิจกรรมการกระทำของตนเอง ทั้งเป็นไปตามระบบเหตุปัจจัยแล้วก็ทำให้เกิดผลตามระบบเหตุปัจจัยนั้นด้วย นั่นหมายถึงว่าสุขภาพที่ดี ก็เป็นผลมาจากการปฏิบัติตัวที่ดี การปฏิบัติตัวที่ดีก็มาจากการเรียนรู้อย่างถูกต้อง การเรียนรู้อย่างถูกต้องก็มาจากปัญญาหรือจิตที่ถูกต้อง เหล่านี้ล้วนแต่เป็นเห็นเป็นผลที่สืบเนื่องมาจากตนทั้งสิ้น

3.3.2 ความสำคัญเกี่ยวกับหลักภาวนา 4

จากเนื้อความในพระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต กล่าวไว้ว่า ภิกษุผู้ไม่ได้เจริญ การ สีส จิต ปัญญา จักไม่สามารถแนะนำผู้อื่นให้สามารถประพุดใน อริศีล อริจิต อริปัญญา, ไม่สามารถแสดงธรรมอันเยี่ยมยอด ที่สร้างความปิติมาชื่นชม แก่ผู้ฟัง ถาลงสู่ธรรมดำ ได้แก่ แสดงธรรมเพื่อการแข่งดี เพื่อกล่าวกระทบบุคคลอื่นหรือ เพื่อหวังลาภสักการะ ไม่ใส่ใจ ไม่ให้ความสำคัญในพระธรรมที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้แต่กลับชื่นชมยินดี สนใจศึกษาในคำกล่าวของบุคคลนอก

พระพุทธศาสนา, ประพฤติตนเป็นผู้มีกมล เป็นตัวอย่างที่ไม่ดีให้คนรุ่นหลังพากันทำตาม (อง.ปญจก. (ไทย) 22/79/145) ภาวนา 4 เป็นคุณสมบัติที่มีคุณค่าให้แก่บุคคล พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการพัฒนาตน จึงเชิดชูบุคคลผู้มีกาพัฒนาแล้วว่าเป็นบุคคลสูงสุด (ขุ.ธ (ไทย) 25/321/113) เป็นผู้ควรค่าแก่การบูชา (อง.จตุกก. (ไทย) 21/36/95) ซึ่งยกย่องเช่นนั้นเกิดจากคุณของภาวนา 4 ที่เป็นผลของการฝึกตนนั่นเอง (ขุ.ธ (ไทย) 25/106/63)

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2546, หน้า 172) ได้กล่าวไว้ว่า คือภาวนา 4 ตอน ปฏิบัติการฝึกสิกขามี 3 แต่ทำไมตอนวัดผล ภาวนามี 4 ไม่เท่ากัน ทำไม (ในเวลาทำการฝึก) จัดจึงเป็นสิกขา 3 และ (ในเวลาวัดผลคนที่ได้รับการฝึก) จึงจัดเป็นภาวนา 4 อย่างไรที่ชี้แจงแล้วว่า ธรรมชาติปฏิบัติการต้องจัดให้ตรงสอดคล้องกับระบบความเป็นไปของธรรมชาติ แต่ตอนวัดผลไม่ต้องจัดให้ตรงกันแล้วเพราะวัตถุประสงค์อยู่ที่จะมองดูผลที่เกิดขึ้นแล้ว ซึ่งมุ่งที่จะให้เห็นชัดเจนตอนนี้อ้าแยกละเอียดออกไปก็จะยิ่งดี นี่แหละคือเหตุผลที่ว่าหลักวัดผลคือภาวนาเพิ่มเป็น 4 ข้อ ให้ดูความหมายและหัวข้อของภาวนา 4 นั้นก่อน "ภาวนา" แปลว่า ทำให้เจริญ ทำให้เป็น ทำให้มีขึ้น หรือฝึกอบรม ในภาษาบาลี ท่านให้ความหมายว่า "วฑฺฒนา" คือ วัฒนา หรือพัฒนา นั่นเองภาวนานี้เป็นคำหนึ่งที่มีความหมายใช้แทนกันได้กับ "สิกขา" ภาวนาจัดเป็น 4 อย่าง คือ

1. กายภาวนา การพัฒนากาย คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ หรือทางวัตถุ
2. ศิลภาวนา การพัฒนาศีล คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม คือเพื่อนมนุษย์
3. จิตภาวนา การพัฒนาปัญญา คือ การเสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจ และการหยั่งรู้ความจริง
4. ปัญญาภาวนา การพัฒนาปัญญา คือ การเสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจ และการหยั่งรู้ความจริง

อย่างที่กล่าวแล้วว่า ภาวนา 4 นี้ใช้ในการวัดผลเพื่อดูว่าต่าง ๆ ของการพัฒนาชีวิตของคนนั้น ได้รับการพัฒนาครบถ้วนหรือไม่ ดังนั้น เพื่อจะดูให้ชัด ท่านได้แยกบางส่วนละเอียดออกไปอีก ส่วนที่แยกออกไปอีกนี้ คือ สิกขาข้อที่ 1 (ศีล) ซึ่งในภาวนา แบ่งออกเป็นภาวนา 2 ข้อ คือกายภาวนา และศีลภาวนา

ทำไมจึงแบ่งสิกขาข้อศีล เป็นภาวนา 2 ข้อ ที่จริง สิกขาข้อที่ 1 คือศีล นั้น มี 2 ส่วนอยู่แล้วในตัว เมื่อจัดเป็นภาวนา จึงแยกเป็น 2 ได้ทันที คือ

1. ศีล ในส่วนที่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกาย (ที่เรียกว่าสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ) ได้แก่ความสัมพันธ์กับวัตถุหรือโลกของวัตถุและธรรมชาติส่วนอื่น ที่ไม่ใช่มนุษย์ เช่น เรื่องปัจจัย 4 สิ่ง

ที่เราบริโภคใช้สอยทุกอย่าง และธรรมชาติแวดล้อมทั่ว ๆ ไปส่วนนี้แหละที่แยกออกไปจัดเป็นกายภาวนา

2. ศิล ในส่วนที่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคม คือบุคคลอื่นในสังคมมนุษย์ด้วยกัน ได้แก่ความเกี่ยวข้องสัมพันธ์อยู่ร่วมกันด้วยดีในหมู่มนุษย์ ที่จะไม่เบียดเบียนกัน แต่ช่วยเหลือเกื้อกูลกันส่วนนี้ แยกออกไปจัดเป็น ศิลภาวนาในไตรสิกขา ศิลครอบคลุมความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ทั้งทางวัตถุหรือทางกายภาพ และทางสังคม รวมไว้ในข้อเดียวกันแต่เมื่อจัดเป็นภาวนา ท่านแยกกันจัดออกเป็น 2 ข้อ โดยยกเรื่องความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมในโลกวัตถุ แยกออกไปเป็นกายภาวนา ส่วนเรื่องความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ในสังคม จัดไว้ในข้อศิลปภาวนา ทำไมตอนที่เปลี่ยนสิกขาไม่แยก แต่ตอนเป็นภาวนาจึงแยก อย่างที่กล่าวแล้วว่า ในเวลาฝึกหรือในกระบวนการฝึกศึกษา องค์ทั้ง 3 อย่างของไตรสิกขา จะทำงานประสานไปด้วยกัน ในศิลปที่มี 2 ส่วน คือ ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมด้านกายภาพในโลกวัตถุ และความสัมพันธ์กับมนุษย์ในสังคมนั้น ส่วนที่สัมพันธ์แต่ละครั้งจะเป็นอันใดอันหนึ่งอย่างเดียว ในกรณีหนึ่ง ๆ ศิลอาจจะเป็นความสัมพันธ์ด้านที่ 1 (กายภาพ) หรือด้านที่ 2 (สังคม) ก็ได้ แต่ต้องอย่างใดอย่างหนึ่ง

ดังนั้น ในกระบวนการฝึกศึกษาของไตรสิกขา ที่มีองค์ประกอบทั้งสามอย่างทำงานประสานเป็นอันเดียวกันนั้น จึงต้องรวมศิลปทั้ง 2 ส่วนเป็นข้อเดียว ทำให้สิกขามีเพียง 3 คือ ศิล สมาธิ ปัญญา แต่ในภาวนาไม่มีเหตุบังคับอย่างนั้น จึงแยกศิลป 2 ส่วนออกจากกันเป็นคนละข้ออย่างชัดเจนเพื่อประโยชน์ในการตรวจสอบ จะได้วัดผลจำเพาะให้ชัดไปที่ละอย่างว่าในด้านซ้าย ความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทางวัตถุ เช่นการบริโภคปัจจัย 4 เป็นอย่างไร ในด้านศิลป ความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ เป็นอย่างไร เป็นอันว่า หลักภาวนา นิยมใช้ในเวลาวัดหรือแสดงผล แต่ในการฝึกศึกษาหรือตัวกระบวนการฝึกฝนพัฒนา จะใช้เป็นไตรสิกขาเนื่องจากภาวนาท่านนิยมใช้ในการวัดผลของการศึกษา หรือการพัฒนาบุคคล รูปศัพท์ที่พบจึงมักเป็นคำแสดงคุณสมบัติของบุคคล คือแทนที่จะเป็น ภาวนา 4 (กายภาวนา ศิลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา) ก็เปลี่ยนเป็น ภาวิต 4 คือ

1. ภาวิตกาย มีกายที่พัฒนาแล้ว (= มีกายภาวนา) คือ มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในทางที่เกื้อกูล และได้ผลดี เริ่มแต่รู้จักใช้อินทรีย์ เช่น ตา หู ฟัง เป็นต้น อย่างมีสติ ดูเป็น ฟังเป็น ให้ได้ปัญญา บริโภคปัจจัย 4 และสิ่งของเครื่องใช้ ตลอดจนเทคโนโลยี อย่างฉลาด ได้ผลตรงเต็มตามคุณค่า

2. ภาวิตศิลป มีศิลปที่พัฒนาแล้ว (= มีศิลปภาวนา) คือ มีพฤติกรรมทางสังคมที่พัฒนาแล้ว ไม่เบียดเบียนก่อความเดือดร้อนแค้นใคร ตั้งอยู่ในวินัยและมีอาชีพที่สุจริต มีความสัมพันธ์ทางสังคมในลักษณะที่เกื้อกูล สร้างสรรค์ และส่งเสริมสันติสุข

3. ภาวิตจิต มีจิตที่พัฒนาแล้ว (= มีจิตภาวนา) คือ มีจิตในที่ฝึกอบรมดีแล้วสมบูรณ์ด้วยคุณภาพจิต คือ ประกอบด้วยคุณธรรม เช่น มีเมตตา กรุณา เอื้ออาทร มีมูทิตา มีความเคารพ อ่อนโยน

ชื่อเสียง กตัญญู เป็นต้น สมบูรณ์ด้วยสมรรถภาพจิต คือ มีจิตใจเข้มแข็งมั่นคงมีความเพียรพยายาม กล้าหาญ อดทน รับผิดชอบ มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น และสมบูรณ์ด้วยสุขภาพจิต คือ มีจิตใจที่ร่าเริง เบิกบาน สดชื่น เอิบอิ่ม ผ่องใส และสงบ เป็นสุข

4. ภาวิตปัญญา มีปัญญาที่พัฒนาแล้ว (= มีปัญญาภาวนา) คือรู้จักคิดรู้จักพิจารณา รู้จักวินิจฉัย รู้จักแก้ปัญหา และรู้จักจัดทำดำเนินการต่าง ๆ ด้วยปัญญาที่บริสุทธิ์ ซึ่งมองดูรู้เข้าใจเหตุปัจจัย มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริงหรือตามที่มันเป็น ปราศจากอคติ และแรงจูงใจแอบแฝง เป็นผู้ที่ไม่เลศรอบงำปัญหาไม่ได้ เป็นอยู่ด้วยปัญญารู้เท่าทันโลก และชีวิตเป็นอิสระไร้ทุกข์ ผู้มีภาวนาครบทั้ง 4 อย่าง เป็นภาวิต ทั้ง 4 ด้านนี้แล้ว โดยสมบูรณ์เรียกว่า"ภาวิตัตตะ" แปลว่าผู้ได้พัฒนาตนแล้ว ได้แก่พระอรหันต์

สรุปได้ว่า พระพุทธศาสนาตั้งจุดหมายสูงสุดไว้ที่การบรรลุนิพพาน ซึ่งจัดว่าเป็นจุดหมายที่มนุษย์สามารถพัฒนาตนเองให้บรรลุถึงได้ด้วย "การพัฒนา" ซึ่งในพระพุทธศาสนาใช้คำว่า "ภาวนา" แปลว่า การทำให้มี ทำให้เป็น และการบรรลุนิพพาน มีความสัมพันธ์กับบุคคลและเงื่อนไขต่าง ๆ ในการบรรลุนิพพาน

3.3.3 กระบวนการเกี่ยวกับหลักภาวนา 4

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2546, หน้า 70) ได้กล่าวไว้ว่า ภาวนา 4 (การเจริญ, การทำให้เป็นให้มีขึ้น, การฝึกอบรม, การพัฒนา : cultivation; training, development)

1. กายภาวนา การเจริญกาย, พัฒนากาย, การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกับเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้กุศลธรรมเสื่อมสูญ, การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ : physical development

2. สีลภาวนา การเจริญศีล, พัฒนาความประพฤติ, การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน : moral development

3. จิตภาวนา การเจริญจิต, พัฒนาจิต, การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทนมีสมาธิ และสดชื่นเบิกบาน เป็นสุข ผ่องใส เป็นต้น : cultivation of the heart, emotional development

4. ปัญญาภาวนา การเจริญปัญญา, พัฒนาปัญญา, การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา

กล่าวโดยสรุป ในมุมมองของมิติสุขภาพทั้ง 4 ด้านนั้น พอสรุปได้ว่า ภาวนา 4 เป็นหลักธรรมที่ผู้ปฏิบัติผู้ได้ปฏิบัติตามได้แล้วจะมีผลดีทั้งสิ้น โดยการปฏิบัติ สีสภาวนา สมาธิภาวนา ปัญญาภาวนา และกายภาวนา จากการทำงานทุกอย่างนั้นต้องมีหลักต้องมีทั้ง สีส สมาธิปัญญา และกาย ถ้าหากขาดส่วนใดส่วนหนึ่งไปการทำงานต่าง ๆ ก็ไม่อาจประสบผลสำเร็จได้

จากที่ได้ทำการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับหลักภาวนา 4 ทำให้ได้แนวทางในการที่จะนำมาประยุกต์ใช้ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ โดยใช้หลักการที่ได้จากการสรุปแนวทาง ของหลักภาวนา 4 นำมาสร้างกิจกรรม หรือกระบวนการทำงาน ที่สอดคล้องกับการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุได้ดังนี้

1. กายภาวนา คือการฝึกพัฒนากาย มีอยู่ 3 หลักการ คือ

1.1 การทำให้ร่างกายแข็งแรง หรือการมีสุขภาพที่ดี

1.2 การพัฒนาทักษะ การฝึกฝนการใช้ร่างกาย การใช้มือ ใช้อวัยวะ ให้มีความคล่องแคล่วในการที่จะประกอบการต่าง ๆ

1.3 การรู้จักพื้นฐานในการใช้ชีวิต นั่นคือ ให้รู้จัก กิน อยู่ ดู ฟัง อย่างรู้คุณ รู้โทษเสียสิ่งเหล่านี้อย่างไม่เกินความจำเป็น

ในทางพระพุทธศาสนาให้ความหมายของการพัฒนากาย ในแง่ที่ว่ามานี้ คือ พัฒนาความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทางกายภาพ ให้เป็นไปในทางที่เกิดประโยชน์แก่ชีวิต โดยมีความสัมพันธ์ที่ดีกับวัตถุ สิ่งแวดล้อม เริ่มแต่ปัจจัย 4 จนถึงความสัมพันธ์กับธรรมชาติแวดล้อมโดยทั่วไป ให้มีความเกื้อกูลกันระหว่างชีวิตของเรากับธรรมชาติ

2. สีสภาวนา หรือการพัฒนาศีล คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม คือ มนุษย์จะต้องตั้งอยู่ในกฎระเบียบ เพื่อให้เกิดการตอบสนองความต้องการของตนนั้น ไม่ไปเบียดเบียน หรือก่อความเดือดร้อน ความเสียหายกับผู้อื่น สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่น และเกื้อกูลกันได้ด้วยดี ศีลในที่นี้ ก็เป็นสภาพหรือคุณสมบัติของตัวบุคคล เป็นเรื่องของการที่บุคคลนั้นมีระเบียบในการดำเนินชีวิต และในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี

ความมีระเบียบหรือประพฤติตนอยู่ในระเบียบอย่างนี้เรียกว่า ศีล ส่วนวินัยนั้นเป็นการจัดระเบียบ ทั้งการจัดระเบียบชีวิตของตนเอง และการจัดระเบียบในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ศีลกับวินัยจึงเป็นของคู่กัน คือ วินัยทำให้เกิดศีล ถ้าเรารักษาวินัยเราก็เป็นผู้มีศีล

3. จิตภาวนา หรือการพัฒนาจิต แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่

3.1 การพัฒนาคุณภาพจิต คือเริ่มตั้งแต่ การทำให้เกิดคุณธรรมต่าง ๆ ที่ทำให้จิตใจดีงาม เช่น มีความเมตตา กรุณา รู้จักการแบ่งปัน ช่วยเหลือผู้อื่น เป็นต้น

3.2 การพัฒนาสมรรถภาพจิตใจ ให้มีความเข้มแข็ง เพื่อที่จะสามารถเอาไปใช้งานให้เกิดผลดี นั่นคือ มีสมาธิ มีสติ มีความเพียรพยายาม ความเอาใจใส่ รับผิดชอบ ความเข้มแข็ง ความอดทน เป็นต้น

3.3 การพัฒนาสุขภาพจิต นอกจากมีคุณธรรม มีคุณภาพ และมีสมรรถภาพแล้ว ก็ต้องมีสุขภาพจิตที่ดีด้วยด้วย นั่นคือการมีจิตใจที่มีความสุข เป็นจิตที่มีความเบิกบาน มีความร่าเริง บันเทิงใจ ไม่เครียด เป็นต้น

4. ปัญญาภาวนา หรือการพัฒนาปัญญา คือ การเสริมสร้างความรู้ ทางด้านความคิด ความเข้าใจ อยู่บนพื้นฐานหลักเหตุและผล รู้เห็นเท่าทันโลกและชีวิตตามสภาวะจริง

4.1 รับรู้เข้ามาเป็นประสบการณ์ คือ รับรู้ตรงตามสภาพของสิ่งที่เป็นอย่างนั้น รับรู้ตามความเป็นจริงไม่บิดเบือน ไม่ปรุงแต่งให้เกิดความคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง นั่นจะทำให้ได้ความรู้ที่ถูกต้อง

4.2 มีการคิดการวินิจฉัยหรือวางแผนต่าง ๆ อย่างถูกต้อง ตรงตามสภาพโดยพื้นฐานของความเป็นจริง ไม่ตกอยู่ในอำนาจครอบงำของอคติ

4.3 ความสามารถที่จะนำความรู้มาใช้ ดำเนินการต่าง ๆ ให้สำเร็จผลตามที่ต้องการ โดยเฉพาะในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ให้สำเร็จ คือ การใช้ปัญญาแก้ไขปัญหาดังต่าง ๆ ได้ มีความสามารถที่จะวิเคราะห์เหตุปัจจัย และแยกแยะสิ่งต่าง ๆ ซึ่งจะเป็นตัวเอื้ออำนวยในการที่จะแก้ปัญหา และทำกิจการให้สำเร็จผลได้

4.4 ความรู้เท่าทันโลกและชีวิตตามความเป็นจริง ซึ่งจะส่งผลย้อนกลับมาช่วยจิตใจ ทำให้จิตใจเกิดความเข้าใจ ไม่หลงวิ่งไปตามอำนาจชักจูงของสิ่งต่าง ๆ ที่ปรากฏแก่ตน ซึ่งเข้ามากระทบจากโลกภายนอกด้วยความยินดียินร้ายต่าง ๆ แล้วก็เกิดทุกข์กับปัญหาดังต่าง ๆ เหล่านั้น

กล่าวโดยสรุป จากการศึกษาถึงสภาพปัญหาของการเข้าสู่วัยสูงอายุ ทำให้ทราบว่าผู้สูงอายุเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุแล้ว จะเกิดการเปลี่ยนแปลง 3 อย่างใหญ่ๆ ด้วยกัน ได้แก่ 1) การเปลี่ยนแปลงทางสภาพร่างกาย 2) การเปลี่ยนแปลงทางสังคม และ 3) การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ (อารมณ์) ซึ่งการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้จะสร้างภาระอย่างมากให้กับผู้สูงอายุ อันเป็นผลกระทบที่เชื่อมโยงกัน ในการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ผู้สูงอายุเองก็จะต้องมีการสร้างความเชื่อมั่นที่มาจากภายในของตน ว่าเมื่อตนเข้าสู่วัยสูงอายุแล้วจะยังสามารถที่จะมีสุขภาพที่ดีได้อยู่ โดยสุขภาพที่ดีก็ย่อมเกิดมาจากการศึกษาหรือแสวงหาความรู้ และนำความรู้ที่ได้นั้นไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง และเหมาะสมกับวัยของตน เมื่อสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง ก็นำไปสู่การป้องกันโรคที่ดี สามารถหายจากอาการเจ็บป่วยได้เร็ว สามารถปรับตัวได้ดีกว่าลดความวิตกกังวลได้มากกว่า สุขภาพดีของผู้สูงอายุ จึงหมายถึงการมีอิสระในการปฏิบัติกิจกรรมตามความต้องการอย่างเหมาะสม สามารถพึ่งพาตนเองได้ในกิจกรรมประจำวัน และมี

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง มองโลกโลกในแง่ดีสามารถเห็นากับความเป็นจริง และยอมรับในสิ่งที่ไม่สามารถกำจัดหรือแก้ไขได้

3.4. สรุป

การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี เป็นแนวทางที่มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยอย่างลึกซึ้ง โดยเฉพาะการนำหลัก ภาวนา 4 ได้แก่ กายภาวนา ศิลภาวนา จิตตภาวนา และ ปัญญาภาวนา มาเป็นแนวทางหลักในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในทุกมิติ กายภาวนาเน้นการส่งเสริมสุขภาพกาย ด้วยกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัย เช่น การออกกำลังกายเบา ๆ การเดินจงกรม หรือ กิจกรรมกลางแจ้งที่ช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายให้แข็งแรงและลดความเสี่ยงต่อโรคต่าง ๆ ศิลภาวนาเน้นการปลูกฝังพฤติกรรมที่ดีและการดำรงตนอยู่ในกรอบศีลธรรม เช่น การสมาทานศีล การฝึกสมาธิ และการทำกิจกรรมจิตอาสาในชุมชน เพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและสังคม ขณะที่จิตตภาวนาเน้นการพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็ง สงบ และมีสติผ่านการนั่งสมาธิ การฟังธรรม การสนทนาธรรม และการเจริญสติในชีวิตประจำวัน ซึ่งช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถรับมือกับความเปลี่ยนแปลงทางกายภาพและจิตใจในวัยชราได้อย่างมีสติและปล่อยวางอย่างเป็นธรรมชาติ ในส่วนของปัญญาภาวนา โรงเรียนสร้างสุขเน้นการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตผ่านการจัดกิจกรรมเสนาธรรม การบรรยายหลักธรรม การศึกษาประสบการณ์ชีวิต และการกระตุ้นให้ผู้สูงอายุได้แลกเปลี่ยนความคิด วิเคราะห์ปัญหา และตระหนักรู้ในความจริงของชีวิต กิจกรรมต่าง ๆ ถูกออกแบบอย่างยืดหยุ่น เข้าใจง่าย และสอดคล้องกับสภาพร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้เรียนสามารถเข้าถึงและปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวัน แนวทางนี้ไม่เพียงแต่เสริมสร้างสุขภาวะทางกายและจิตใจ แต่ยังปลูกศักยภาพภายในของผู้สูงอายุให้ดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี และมีความสุขอย่างแท้จริง อีกทั้งยังช่วยธำรงรักษาวัฒนธรรมและภูมิปัญญาทางศาสนาให้คงอยู่ในชุมชน การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในลักษณะนี้ จึงนับเป็นต้นแบบที่สำคัญของการดูแลผู้สูงอายุแบบองค์รวมในสังคมไทยปัจจุบัน และควรได้รับการส่งเสริมและพัฒนาต่อยอดในพื้นที่อื่น ๆ อย่างกว้างขวางต่อไป

บทที่ 4

การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข

อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี

ผู้วิจัยได้ดำเนินการนำบทสัมภาษณ์จากผู้ที่มีบทบาท และความรู้ที่ได้ศึกษาในเรื่องดังกล่าวในพื้นที่โรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี มาวิเคราะห์ตามกรอบแนวคิดงานวิจัย และกำหนดประเด็นในการวิเคราะห์ได้ ดังนี้

- 4.1 วิเคราะห์แนวคิดในการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุ
- 4.2 วิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุด้วยหลักภavana 4
- 4.3 การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุ
- 4.4 สรุป

4.1. วิเคราะห์แนวคิดในการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุ

แนวคิดในการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี การจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ 1) กิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพกาย 2) กิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตและอารมณ์ 3) กิจกรรมเพื่อส่งเสริมความมีส่วนร่วมทางสังคม 4) กิจกรรมเชิงวัฒนธรรมและศาสนา 5) กิจกรรมเพื่อการพัฒนาทักษะและการเรียนรู้ ผู้วิจัยสามารถวิเคราะห์ได้ดังนี้

1. กิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ
รูปแบบที่เน้นการดูแลผู้สูงอายุเพื่อสร้างเสริมร่างกายให้มีสุขภาพะของผู้สูงอายุในโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี เป็นกิจกรรมที่ได้รับการออกแบบอย่างรอบคอบ โดยคำนึงถึงความเหมาะสมกับช่วงวัยและสภาพร่างกายของผู้สูงอายุเป็นหลัก โดยมีเป้าหมายเพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพแข็งแรงทั้งทางร่างกายและจิตใจ อีกทั้งยังสร้างโอกาสในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างมีความสุขและมีคุณค่าในชีวิตประจำวัน รูปแบบกิจกรรมเน้นความอ่อนโยนและสม่ำเสมอ โดยมีกิจกรรมออกกำลังกายเบา ๆ ที่เหมาะกับผู้สูงอายุ เช่น การรำมวยจีน รำวงย้อนยุค เดินจงกรม โยคะ เพื่อผู้สูงวัย และการบริหารร่างกายตามจังหวะดนตรีพื้นบ้าน ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ไม่เพียงช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ระบบไหลเวียนโลหิต และการทรงตัวเท่านั้น แต่ยังช่วยกระตุ้นสมองผ่านการเคลื่อนไหวที่มีจังหวะ และเพิ่มสมาธิจากการมีสติในทุกท่วงท่า นอกจากนี้ ยังมีการจัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ เช่น ความรู้เรื่องโภชนาการที่เหมาะสมกับผู้สูงวัย การเลือกอาหารเพื่อชะลอวัยและป้องกันโรคเรื้อรัง การใช้สมุนไพรพื้นบ้าน และการดูแลสุขภาพด้วยวิถีธรรมชาติ สิ่ง

เหล่านี้ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองได้อย่างถูกต้องและต่อเนื่อง จุดเด่นของโรงเรียนสร้างสุข คือ การรวมเอาวัฒนธรรมชุมชนและหลักพุทธธรรมเข้ามาผสานในการจัดกิจกรรม เช่น การเดินจงกรมในวัดพร้อมการสวดมนต์เบา ๆ การออกกำลังกายในสวนสุขภาพร่วมกับการทำสมาธิสั้น ๆ ก่อนและหลังการเคลื่อนไหว ทำให้กิจกรรมมีความลึกซึ้ง และเชื่อมโยงระหว่างร่างกายและจิตใจอย่างกลมกลืน การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีบทบาทในการนำกิจกรรม เช่น การเป็นผู้นำรำ การช่วยแนะนำท่าทางที่ตนเองถนัด หรือการสอนการออกกำลังกายให้รุ่นน้องในชุมชน ยังเป็นอีกแนวทางหนึ่งที่ช่วยเสริมความมั่นใจและสร้างความภาคภูมิใจในตัวเอง ซึ่งสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “...สำหรับกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุในโรงเรียนสร้างสุข ผมเห็นว่ามีกิจกรรมที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุในพื้นที่ เช่น การรำวงพื้นบ้าน การเดินจงกรมในลานวัด หรือแม้แต่กิจกรรมโยคะเบา ๆ ที่นำมาใช้ ซึ่งทั้งหมดช่วยส่งเสริมสุขภาพร่างกายและจิตใจได้อย่างดีเยี่ยม การออกกำลังกายเหล่านี้ไม่ได้เน้นความหนักหน่วง แต่เน้นการมีส่วนร่วม สนุกสนาน และเกิดพลังบวกในชีวิตประจำวัน...” (ผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ท่านที่ 3) และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “...กิจกรรมการออกกำลังกายของเรามีทั้งแบบเบา ๆ อย่างรำมวยจีน โยคะสำหรับผู้สูงอายุ เดินเพื่อสุขภาพในสวนสาธารณะ และกิจกรรมพื้นบ้าน เช่น รำวง หรือเดินจงกรมในวัด เราออกแบบให้มีทั้งความเพลิดเพลินและสอดแทรกความรู้ เพื่อให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าเป็นเวลาของเขาเอง และเขามีคุณค่าเสมอ...” (ผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ท่านที่ 5) และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “...ในด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เราออกแบบกิจกรรมที่เคลื่อนไหวได้ง่ายและปลอดภัย เช่น การรำวงย้อนยุค การยืดเส้นยืดสายตอนเช้า กิจกรรมไทเก๊ก และเดินจงกรมร่วมกับพระภิกษุในวัด ซึ่งไม่เพียงทำให้ร่างกายแข็งแรง แต่ยังส่งเสริมสติและสมาธิไปพร้อมกัน อีกทั้งยังมีการเชิญนักกายภาพบำบัดมาช่วยแนะนำท่าบริหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เพื่อป้องกันโรคเกี่ยวกับข้อและกล้ามเนื้อ...” (ผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ท่านที่ 9)

2. การจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตและอารมณ์ ของผู้สูงอายุในโรงเรียนสร้างสุข อำเภอตอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี มีการส่งเสริมให้มีกิจกรรม อบรมคุณธรรม จริยธรรม ความผ่อนคลายและการลดความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ เป็นแนวทางการดูแลผู้สูงอายุที่มีความลึกซึ้งและสอดคล้องกับวิถีชีวิตของคนไทยอย่างแท้จริง โดยเน้นไปที่การเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตใจให้ผู้สูงอายุมีความสุขภายใน มีความสงบ เย็น และเป็นประโยชน์ ซึ่งถือเป็นองค์ประกอบสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าการดูแลด้านร่างกาย กิจกรรมที่เน้นการส่งเสริมสุขภาพจิตและอารมณ์ในโรงเรียนสร้างสุขนั้นมีความหลากหลาย และถูกออกแบบอย่างเหมาะสมกับวัยและประสบการณ์ของผู้สูงอายุ หนึ่งใน

กิจกรรมหลักคือ การอบรมคุณธรรมและจริยธรรม โดยมีพระสงฆ์และวิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิมาถ่ายทอดหลักธรรมในรูปแบบที่เข้าใจง่าย ผ่านการเล่านิทาน การยกตัวอย่างเหตุการณ์ในชีวิตจริง หรือการเสวนาในวงกลุ่มย่อย ผู้สูงอายุจึงไม่เพียงแค่ฟังธรรม แต่ยังได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ชีวิตซึ่งกันและกัน เป็นการเรียนรู้แบบสองทางที่เกิดพลังใจ และเสริมสร้างคุณค่าภายในอย่างชัดเจน นอกจากนี้ ยังมีการจัด กิจกรรมด้านการผ่อนคลายและลดความเครียด เช่น การนั่งสมาธิ การหายใจอย่างมีสติ การฟังดนตรีเบา ๆ การระบายสี การร้อยลูกปัด และการปลูกต้นไม้ กิจกรรมเหล่านี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้สูงอายุได้ฝึกจิตใจให้นิ่ง สงบ และปล่อยวางจากความกังวลในชีวิตประจำวัน อีกทั้งยังช่วยฝึกสมาธิซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของจิตภาวนา ที่สำคัญคือ การจัดให้มี พื้นที่พูดคุยและระบายความรู้สึก เช่น วงสนทนากลุ่มเล็ก (กลุ่มเสวนาใจ) หรือการแลกเปลี่ยนความทรงจำในวัยเยาว์ ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุได้เปิดใจ มีพื้นที่ปลอดภัยในการพูดคุย และได้รับการยอมรับ ความรู้สึกเหล่านี้มีผลอย่างยิ่งต่อการลดความเหงา ความวิตกกังวล และความรู้สึกโดดเดี่ยว ซึ่งมักเกิดขึ้นในวัยสูงอายุ นอกจากนี้ โรงเรียนสร้างสุขยังจัดให้มีกิจกรรมที่ผู้สูงอายุสามารถมีส่วนร่วมและมีบทบาท เช่น การเป็นผู้นำสวดมนต์ ผู้นำภาวนา หรือผู้ช่วยวิทยากรในการอบรม ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่าเป็นที่ยอมรับ และยังสามารถถ่ายทอดประสบการณ์ให้คนรุ่นหลังได้ เป็นการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและส่งเสริมพลังบวกในจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “...สุขภาพจิตและอารมณ์ โรงเรียนสร้างสุขมีการจัดกิจกรรมที่หลากหลาย เช่น การฟังธรรม การนั่งสมาธิ และการสนทนาธรรม ที่สำคัญยังมีการอบรมคุณธรรมและจริยธรรมในรูปแบบที่เข้าใจง่าย ไม่เป็นทางการจนเกินไป ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกสบายใจ และพร้อมเปิดใจรับฟัง การส่งเสริมให้มีการแลกเปลี่ยนเรื่องราวในชีวิตก็เป็นสิ่งที่ดีมาก เพราะช่วยลดความเครียดและทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่า...” (ผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ท่านที่ 2) และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “...ด้านสุขภาพจิตและอารมณ์นั้น เรามีโครงการ “ยิ้มได้ในทุกวัน” ซึ่งเป็นกลุ่มพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ มีการอบรมคุณธรรมจริยธรรมจากพระภิกษุที่ได้รับความเคารพจากชุมชน รวมถึงกิจกรรมศิลปะบำบัดและการฟังเพลงไทยเดิมเพื่อผ่อนคลาย เป็นการสร้างบรรยากาศให้ผู้สูงอายุมีความสงบ เย็น และอ่อนโยน...” (ผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ท่านที่ 7) และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “...ในด้านสุขภาพจิตและอารมณ์ โรงเรียนสร้างสุขมีพื้นที่ให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ชีวิตผ่านกิจกรรมกลุ่มสนทนา ฟังธรรมจากพระอาจารย์ และการฝึกสมาธิขั้นพื้นฐาน มีการเชิญนักจิตวิทยาและนักสังคมสงเคราะห์มาทำกิจกรรมบำบัดเพื่อคลายความเหงาและความเครียด ซึ่งถือว่าเป็นแนวทางที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่า มีความหมาย และมีชีวิต

ที่สงบเย็นสมาธิไปพร้อมกัน อีกทั้งยังมีการเชิญนักกายภาพบำบัดมาช่วยแนะนำท่าบริหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เพื่อป้องกันโรคเกี่ยวกับข้อและกล้ามเนื้อ...” (ผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ท่านที่ 10)

3. การจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมความมีส่วนร่วมทางสังคม ของผู้สูงอายุในโรงเรียน
สร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี เช่น กิจกรรมช่วยส่งเสริมการเชื่อมโยงทางสังคม และการสร้างเครือข่ายสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุ นับว่าเป็นจุดเด่นสำคัญที่ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าและความหมายมากยิ่งขึ้น โดยกิจกรรมที่จัดขึ้นมิใช่เพียงเพื่อความสนุกสนานหรือฆ่าเวลาเท่านั้น แต่เป็นกิจกรรมที่ออกแบบมาเพื่อ สร้างพื้นที่แห่งความสัมพันธ์ พลังใจ และบทบาททางสังคม ให้กับผู้สูงอายุอย่างแท้จริง ผู้สูงอายุจำนวนมาก เมื่อเกษียณจากการทำงานหรือเมื่อบุตรหลานแยกย้ายไปมีครอบครัว มักเกิดความรู้สึกว่างเปล่า โดดเดี่ยว หรือไร้บทบาทในสังคม ซึ่งสิ่งเหล่านี้หากปล่อยทิ้งไว้อาจกลายเป็นปัญหาทางสุขภาพจิต และนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าในระยะยาว แต่โรงเรียนสร้างสุขได้ตระหนักถึงปัญหานี้และพัฒนาแนวทางการดูแลผู้สูงอายุผ่านกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้มี “ส่วนร่วม” ในทุกมิติ ไม่ว่าจะเป็นการร่วมคิด ร่วมทำ หรือร่วมแสดงออกอย่างเต็มที่ กิจกรรมที่ส่งเสริมการเชื่อมโยงทางสังคม เช่น กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ การเล่นเกมฝึกความจำ การทำงานศิลปะร่วมกัน หรือแม้แต่การทำอาหารในวันพิเศษ ล้วนเป็นกิจกรรมที่เรียบง่ายแต่เปี่ยมด้วยพลัง เพราะทำให้ผู้สูงอายุได้สื่อสาร แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และเกิดความใกล้ชิดกับเพื่อนรุ่นเดียวกันอย่างเป็นธรรมชาติ สิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดความรู้สึก “เป็นส่วนหนึ่ง” ของกลุ่ม และช่วยลดความโดดเดี่ยวที่อาจเกิดขึ้นจากการใช้ชีวิตตามลำพัง อีกส่วนหนึ่งที่น่าสนใจคือ การส่งเสริมบทบาทของผู้สูงอายุในฐานะ “ผู้นำกิจกรรม” เช่น การเป็นผู้นำไหว้ครู ผู้นำสวดมนต์ หรือแม้กระทั่งผู้นำกลุ่มฝึกทักษะเฉพาะทางที่ตนถนัด เช่น สานตะกร้า ปักผ้า ทำขนม หรือถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นแก่รุ่นลูกหลาน ซึ่งบทบาทเหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง และมองเห็นคุณค่าของประสบการณ์ชีวิตที่สะสมมานอกจากนี้ โรงเรียนสร้างสุขยังจัด กิจกรรมร่วมกับชุมชน เช่น การเข้าร่วมขบวนแห่ในงานบุญ งานเทศกาล การร่วมปลูกต้นไม้ในวันสำคัญ หรือการเป็นจิตอาสาในการดูแลพื้นที่สาธารณะ ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุได้เชื่อมโยงกับคนในหมู่บ้าน วัด โรงเรียน และหน่วยงานท้องถิ่นต่างๆ กลายเป็น “เครือข่ายสัมพันธ์” ที่แน่นแฟ้นและต่อเนื่อง ความงดงามอีกประการหนึ่ง คือการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แลกเปลี่ยนกับเยาวชน ผ่านกิจกรรมรุ่นปู่ย่าตายายเล่านิทาน การเล่าประสบการณ์ในอดีต หรือการสอนวัฒนธรรมท้องถิ่น สิ่งเหล่านี้ไม่เพียงสร้างสายใยความผูกพันระหว่างวัย แต่ยังเป็นการส่งต่อภูมิปัญญาและคุณธรรมให้แก่คนรุ่นหลังอย่างมีคุณค่า ซึ่งสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “...สำหรับกิจกรรมส่งเสริมความมีส่วนร่วมทางสังคมนั้น ผมประทับใจ

อย่างมาก เพราะมีการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้มีบทบาท เช่น การเป็นวิทยากรจิตอาสา การช่วยงานวัด หรือกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ต่าง ๆ สิ่งเหล่านี้ช่วยสร้างความเชื่อมโยงระหว่างคนรุ่นต่าง ๆ และช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าจะอายุมากแล้ว แต่ก็ยังมีส่วนร่วมในสังคมได้อย่างภาคภูมิใจ...” (ผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ท่านที่ 1) และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “...การมีส่วนร่วมทางสังคม เราเน้นการให้ผู้สูงอายุมีบทบาท ไม่ใช่แค่ผู้รับ แต่เป็น “ผู้ให้” ด้วย เช่น การเป็นครูสอนเด็กในชุมชน ในหัวข้อภูมิปัญญาท้องถิ่น การช่วยงานเทศบาลในงานบุญ และการเป็นวิทยากรสอนทำอาหารที่บ้าน สิ่งเหล่านี้ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ไม่ถูกทอดทิ้ง...” (ผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ท่านที่ 4) และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “...การมีส่วนร่วมทางสังคม เราสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีบทบาทในกิจกรรมสาธารณะ เช่น การเป็นอาสาสมัครในงานวัด การดูแลต้นไม้ในพื้นที่สาธารณะ การจัดนิทรรศการภูมิปัญญาท้องถิ่น และการสอนเยาวชนในหัวข้อที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมท้องถิ่น สิ่งเหล่านี้สร้างเครือข่ายความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นในชุมชน และลดช่องว่างระหว่างวัยได้อย่างเห็นผล...” (ผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ท่านที่ 6)

4. การจัดกิจกรรมกิจกรรมเชิงวัฒนธรรมและศาสนา ของผู้สูงอายุในโรงเรียนสร้าง

สุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี เช่น กิจกรรมเข้าร่วมกิจกรรมเชิงวัฒนธรรมหรือศาสนา นั้นมีความสำคัญและเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ ถือเป็นอีกหนึ่งหัวใจสำคัญของกระบวนการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงวัยอย่างยั่งยืน โดยเฉพาะในบริบทของสังคมไทยที่วัฒนธรรมและศาสนาไม่เพียงแต่เป็นองค์ประกอบของวิถีชีวิต แต่ยังเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจของผู้คนมาช้านาน กิจกรรมเหล่านี้จึงไม่ใช่เพียงกิจกรรมเสริม แต่นับเป็น “เสาหลัก” ที่ช่วยเติมเต็มความหมายและคุณค่าของชีวิตผู้สูงอายุในทุกมิติ กิจกรรมที่จัดขึ้นในเชิงวัฒนธรรม เช่น การรำในงานบุญประเพณี การทำขนมพื้นบ้าน การสวมชุดไทยในวันสำคัญ หรือการสาธิตงานหัตถกรรมพื้นเมือง ล้วนเป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมอย่างภาคภูมิใจ เพราะเป็นสิ่งที่พวกเขาเติบโตและคุ้นเคยมาแต่เยาว์วัย การที่พวกเขาได้มีโอกาสถ่ายทอดความรู้เหล่านี้ให้คนรุ่นหลัง ถือเป็นการยืนยันคุณค่าของตนเอง และสร้างความมั่นใจว่าประสบการณ์ชีวิตของพวกเขายังมีความหมายต่อสังคม ในด้านศาสนา โรงเรียนสร้างสุขได้ออกแบบกิจกรรมให้สอดคล้องกับหลักพุทธธรรม ทั้งการสวดมนต์ตอนเช้า การเดินจงกรม การฟังธรรมจากพระอาจารย์ในพื้นที่ รวมถึงการเข้าร่วมพิธีกรรมในวันสำคัญทางศาสนา เช่น วันวิสาขบูชา วันอาสาฬหบูชา และวันเข้าพรรษา ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ไม่เพียงเป็นการส่งเสริมศรัทธาในศาสนาเท่านั้น แต่ยังเป็นกระบวนการกล่อมเกลาจิตใจของผู้สูงอายุให้สงบ เย็น และมีสมาธิในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้ โรงเรียนยังส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีบทบาทเป็นผู้นำกิจกรรมศาสนา เช่น การนำสวดมนต์ใน

กลุ่ม การเป็นผู้อธิบายธรรมะจากประสบการณ์ชีวิต หรือแม้กระทั่งการเป็นผู้สอนเด็ก ๆ ในโครงการธรรมะสำหรับเยาวชน สิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุไม่ได้เป็นเพียงผู้รับ แต่ยังเป็น “ผู้ให้” ที่มีคุณูปการต่อชุมชนและศาสนาอย่างแท้จริง กิจกรรมเชิงวัฒนธรรมและศาสนายังส่งเสริมความรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกับชุมชน ผู้สูงอายุที่เคยรู้สึกโดดเดี่ยวเมื่อเกษียณจากการทำงาน หรือเมื่อบุตรหลานแยกย้ายไปมีชีวิตของตนเอง จะได้รับพลังใจจากการกลับมามีบทบาทในงานบุญ งานประเพณี และกิจกรรมร่วมกับวัด สิ่งเหล่านี้ช่วยเยียวยาทางใจ และเสริมความมั่นคงในชีวิตจิตใจได้อย่างชัดเจน ซึ่งสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “...กิจกรรมทางวัฒนธรรมและศาสนาที่จัดขึ้น เช่น งานบุญ งานเทศน์มหาชาติ หรือกิจกรรมวันสำคัญทางศาสนา ล้วนส่งผลดีต่อจิตใจของผู้สูงอายุ เพราะไม่เพียงแต่เป็นการสืบสานวัฒนธรรม แต่ยังเป็นการเตือนใจให้ระลึกถึงหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นรากฐานของจิตใจที่มั่นคง...” (ผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ท่านที่ 2) และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “...ในเรื่องของกิจกรรมเชิงวัฒนธรรมและศาสนา เราให้ความสำคัญอย่างมาก เพราะศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจของผู้สูงอายุทุกคน กิจกรรมอย่างเวียนเทียนในวันสำคัญ การทำบุญตักบาตร การฟังธรรม และการจัดนิทรรศการเรื่องราวทางพระพุทธศาสนาในห้องถื่น ล้วนช่วยให้ผู้สูงอายุได้ย้อนรำลึกถึงคุณค่าทางจิตวิญญาณที่เคยเป็นรากฐานของชีวิตตน...” (ผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ท่านที่ 7) และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “...กิจกรรมทางศาสนาและวัฒนธรรมยังคงเป็นหัวใจสำคัญ เรามีการจัดกิจกรรมวันสำคัญทางพุทธศาสนา เช่น วันมาฆบูชา วิสาขบูชา เข้าพรรษา รวมทั้งมีการแสดงศิลปะพื้นบ้าน การสวดมนต์ข้ามปี และพิธีสืบทอดประเพณี ซึ่งผู้สูงอายุมีบทบาทสำคัญในการเป็นผู้นำและผู้ถ่ายทอด ซึ่งไม่เพียงแต่สร้างความภาคภูมิใจ แต่ยังเป็นการปลูกฝังจิตสำนึกแก่คนรุ่นใหม่...” (ผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ท่านที่ 10)

5. การจัดกิจกรรมเพื่อการพัฒนาทักษะและการเรียนรู้ของผู้สูงอายุในโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี เช่น กิจกรรมที่ผู้สูงอายุมีโอกาสได้รับความรู้ และกิจกรรมในการส่งเสริมให้มีศักยภาพในการดูแลตนเอง เป็นอีกหนึ่งแนวทางสำคัญที่ช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีศักดิ์ศรีและเป็นอิสระ ด้วยการสร้างโอกาสในการเรียนรู้ตลอดชีวิตและการพัฒนาทักษะที่เหมาะสมกับช่วงวัย ทั้งในด้านการดูแลตนเอง การประกอบกิจกรรมที่สร้างสรรค์ รวมถึงการถ่ายทอดความรู้สู่ผู้อื่นอย่างมีคุณค่า กิจกรรมที่จัดขึ้นมีความหลากหลายและออกแบบให้เหมาะสมกับความสามารถและความสนใจของผู้สูงอายุ โดยเน้นหลัก “เรียนรู้ด้วยตนเอง เรียนรู้ร่วมกัน และเรียนรู้เพื่อแบ่งปัน” เช่น กิจกรรมฝึกทำผลิตภัณฑ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่น ไม่ว่าจะเป็นการทำสบู่สมุนไพร น้ำยาล้างจานจากมะกรูด การเย็บผ้า ถักไหมพรม หรือสานตะกร้าพลาสติก ซึ่ง

กิจกรรมเหล่านี้ไม่เพียงสร้างความรู้ใหม่ แต่ยังเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ฝึกสมาธิ ฝึกความคิด สร้างสรรค์ และยังสามารถต่อยอดไปสู่การสร้างรายได้เสริมได้อีกด้วย อีกด้านหนึ่งของการพัฒนาทักษะที่โรงเรียนสร้างสุขให้มีความสำคัญ คือ การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีศักยภาพในการดูแลตนเอง เช่น การจัดอบรมด้านสุขภาพเบื้องต้น การวัดความดันและน้ำตาลในเลือดด้วยตนเอง การเรียนรู้เรื่องโภชนาการที่เหมาะสมในวัยสูงอายุ รวมถึงการออกกำลังกายเบื้องต้นที่สามารถทำได้ที่บ้าน กิจกรรมเหล่านี้ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถพึ่งพาตนเองได้มากขึ้น ลดภาระของครอบครัว และที่สำคัญคือช่วยเสริมสร้างความมั่นใจในตนเองอย่างชัดเจน โรงเรียนยังมีการจัดกิจกรรมฝึกใช้เทคโนโลยี เช่น การสอนใช้สมาร์ทโฟน การโทรวิดีโอหาลูกหลาน การใช้แอปพลิเคชันสุขภาพ หรือแม้กระทั่งการใช้แพลตฟอร์มโซเชียลมีเดียอย่างปลอดภัย ซึ่งช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเชื่อมโยงกับโลกภายนอกได้ทันยุคทันสมัย รู้เท่าทันข่าวสาร และไม่รู้สึกลูกตัดขาดจากสังคมสมัยใหม่ ที่น่าชื่นชมคือ บางกิจกรรมเปิดให้ผู้สูงอายุที่มีความสามารถพิเศษได้เป็น “ครูอาสา” ถ่ายทอดความรู้ให้เพื่อนร่วมรุ่นหรือคนรุ่นใหม่ เช่น การสอนทำอาหารพื้นบ้าน การเล่านิทาน การสาธิตการทำยาแผนโบราณ หรือการปลูกผักสวนครัว ซึ่งช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองยังเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าของชุมชน ซึ่งสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “...การพัฒนาทักษะและการเรียนรู้ก็มีความโดดเด่น เพราะไม่ได้เน้นเพียง “ความรู้ใหม่” แต่ยังให้คุณค่ากับ “ความรู้เดิม” ของผู้สูงอายุ โดยมีการจัดกระบวนการเรียนรู้แบบ 2 ทาง เช่น การสอนผู้สูงอายุใช้เทคโนโลยีสื่อสารควบคู่กับการให้ผู้สูงอายุสอนการทำอาหารพื้นถิ่นแก่คนรุ่นใหม่ เป็นกระบวนการ “แลกเปลี่ยนข้ามรุ่น” ที่ทำให้เกิดความเคารพซึ่งกันและกันในสังคม...” (ผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ท่านที่ 4) และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “...สำหรับการพัฒนาทักษะความรู้ โรงเรียนสร้างสุขได้เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้สิ่งใหม่ เช่น การใช้มือถือ การปลูกผักแบบปลอดสาร การสอนหลานใช้ธรรมะในชีวิตประจำวัน หรือแม้แต่การเขียนบันทึกธรรมะของตนเอง สิ่งเหล่านี้ถือเป็นการพัฒนาปัญญา และยังเป็นการเติมเต็มคุณค่าให้แก่ชีวิตในช่วงปลาย...” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5) และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “...การพัฒนาทักษะและการเรียนรู้ก็มีความสำคัญไม่แพ้กัน เช่น กิจกรรมฝึกสานตะกร้า การทำขนมพื้นบ้าน หรือการสอนเรื่องสุขภาพอนามัย สิ่งเหล่านี้เป็นการให้โอกาสผู้สูงอายุได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ตลอดเวลา และยังสามารถนำไปถ่ายทอดต่อให้ลูกหลานหรือใช้ดูแลตนเองได้ด้วย...” (ผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ท่านที่ 8)

4.2. วิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุด้วยหลักภavana 4

หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุ ด้วยหลักภavana 4 ได้แก่ 1) กายภavana การพัฒนาร่างกายให้มีสุขภาพแข็งแรง 2) ศีลภavana การพัฒนาความประพฤติและการกระทำทางกายวาจา 3) จิตตภavana การพัฒนาจิตใจ 4) ปัญญาภavana การพัฒนาปัญญา ผู้วิจัยสามารถวิเคราะห์ได้ดังนี้

1. **ด้านกายภavana การพัฒนาร่างกายให้มีสุขภาพแข็งแรง กิจกรรมเสริมสร้างความรู้ในการดูแลสุขภาพกาย และกิจกรรมอบรมให้ ความรู้ในเรื่องของการดูแลสุขภาพกายให้แก่ผู้สูงอายุ** ซึ่งหมายถึงการพัฒนาร่างกายให้มีสุขภาพแข็งแรงนั้น นับเป็นหนึ่งในรากฐานสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพโดยรวมของผู้สูงอายุ เพราะร่างกายที่แข็งแรงย่อมส่งผลต่อจิตใจที่มั่นคง และทำให้ผู้สูงวัยสามารถดำรงชีวิตประจำวันได้อย่างเป็นอิสระ ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่นมากนัก ในบริบทของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี ได้ให้ความสำคัญกับกายภavanaอย่างจริงจัง ผ่านการจัดกิจกรรมที่หลากหลายและเหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ กิจกรรมที่เน้นการเสริมสร้างความรู้ในการดูแลสุขภาพกาย เช่น การอบรมเรื่องโภชนาการสำหรับผู้สูงวัย การเลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับภาวะสุขภาพ เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง หรือโรคกระดูกพรุน การให้ความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับอย่างมีคุณภาพ การดื่มน้ำอย่างเพียงพอ และการจัดสภาพแวดล้อมในบ้านให้ปลอดภัย ลดความเสี่ยงต่อการหกล้ม ซึ่งเป็นปัญหาที่พบบ่อยในกลุ่มผู้สูงอายุ นอกจากนี้ ยังมีการจัด กิจกรรมออกกำลังกายแบบมีสติ เช่น การเดินจงกรม โยคะเบา ๆ สำหรับผู้สูงอายุ การรำวงย้อนยุค และการเคลื่อนไหวตามจังหวะดนตรีพื้นบ้าน ซึ่งล้วนช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความยืดหยุ่นของข้อต่อ และการทรงตัวที่ดีขึ้น กิจกรรมเหล่านี้ถูกออกแบบให้มีความสนุกสนาน ชวนให้ผู้สูงอายุอยากเข้าร่วมอย่างต่อเนื่อง ไม่รู้สึกว่าการออกกำลังกาย แต่กลับรู้สึกผ่อนคลาย และเติมพลังชีวิตได้อย่างเป็นธรรมชาติ กิจกรรมอบรมยังครอบคลุมถึง การเรียนรู้ท่าทางการเคลื่อนไหวที่ถูกต้อง เช่น วิธีลุกนั่ง โดยไม่ทำร้ายข้อเข่า การใช้ไม้เท้าให้เหมาะสมกับสรีระ หรือการบริหารมือ แขน และขาเพื่อป้องกันกล้ามเนื้ออ่อนแรง และลดอาการเกร็งในผู้ที่มีปัญหาข้อกระดูก โดยมีวิทยากรจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และนักกายภาพบำบัดจิตอาสาสามารถร่วมถ่ายทอดความรู้ อีกจุดแข็งที่นำขึ้นชมคือ โรงเรียนสร้างสุขไม่ได้มุ่งเน้นแค่การให้ “ความรู้” เท่านั้น แต่ยังสร้าง “ความเข้าใจ” และ “แรงบันดาลใจ” ผ่านเวทีแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างผู้สูงอายุด้วยกัน เช่น การแชร์วิธีดูแลสุขภาพแบบพื้นบ้าน การใช้สมุนไพรในชีวิตประจำวัน หรือการควบคุมโรคเรื้อรังด้วยแนวทางธรรมชาติ สิ่งเหล่านี้ช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน

ซึ่งสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “...คือทำให้ผู้สูงอายุตระหนักรู้ในการเคลื่อนไหวของร่างกาย เริ่มต้นจากการดูแลสุขภาพ การฝึกยืดเส้น หายใจ เดินอย่างมีสติ ซึ่งช่วยให้ผู้สูงอายุไม่ประมาทในการใช้ร่างกาย และลดอุบัติเหตุจากความเสื่อมของอวัยวะ ภายภาวนา เป็นมากกว่าการออกกำลังกาย เพราะเป็นการฝึกสติกับร่างกาย เช่น การเดินจงกรมช้า ๆ การฝึกหายใจเข้าออกอย่างมีสติ ทำให้ผู้สูงอายุเรียนรู้การอยู่กับปัจจุบันและยอมรับสภาพของร่างกายอย่างไม่ปฏิเสธ...” (ผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ท่านที่ 2) และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “...โรงเรียนสร้างสุขมีการเน้นกิจกรรมที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพกายอย่างต่อเนื่อง เช่น การสอนโยคะเบื้องต้น การอบรมเกี่ยวกับโภชนาการและสมุนไพรพื้นบ้าน ซึ่งถือเป็นการนำความรู้ทางธรรมและทางโลกมาประยุกต์เข้าด้วยกัน ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดความตระหนักในคุณค่าของการมีร่างกายแข็งแรง...” (ผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ท่านที่ 6) และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “...การดูแลสุขภาพกายอย่างสม่ำเสมอ เรามีกิจกรรมเคลื่อนไหวแบบช้า ๆ เน้นการมีสติขณะเคลื่อนไหว เช่น เดินจงกรมเบา ๆ โยคะเพื่อผู้สูงอายุ รวมถึงการให้ความรู้เรื่องอาหาร การพักผ่อน และการฟื้นฟูร่างกายอย่างเหมาะสม ซึ่งส่งผลให้ผู้สูงอายุแข็งแรงและลดความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง...” (ผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ท่านที่ 9)

2. ด้านศิลปภาวนา การพัฒนาความประพฤดีและการกระทำทางกายวจา กิจกรรมตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ กิจกรรมตามประเพณีวัฒนธรรมประจำท้องถิ่น ที่เน้นการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นการพัฒนาความประพฤดีและการกระทำทางกาย วจา ให้ตั้งอยู่ในความดีงาม เป็นอีกหนึ่งแนวทางสำคัญที่โรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี ได้นำมาใช้ในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุอย่างลึกซึ้งและมีรากฐานทางวัฒนธรรม กิจกรรมที่จัดขึ้นไม่เพียงแต่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีระเบียบวินัยทางพฤติกรรม หากยังเป็นการขัดเกลาจิตใจให้อยู่ในแนวทางของศีลธรรม และดำเนินชีวิตอย่างสงบ เย็น และมีความหมาย กิจกรรมที่สะท้อนศิลปภาวนาได้ชัดเจนที่สุด ได้แก่ การอบรมคุณธรรมจริยธรรมในชีวิตประจำวัน ซึ่งมีพระวิทยากรจากวัดในพื้นที่มาบรรยายเรื่องการรักษาศีลห้า การละเว้นจากพฤติกรรมที่นำมาซึ่งทุกข์ เช่น การพูดรุนแรง การโกรธเกลียด การนินทาว่าร้าย และการฝึกควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์ต่าง ๆ สิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุเกิดการทบทวนพฤติกรรมของตนเอง และค่อย ๆ ปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับวัย และเป็นแบบอย่างที่ดีแก่คนรอบข้าง กิจกรรมตามแนว วิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ เช่น การร่วมทำบุญตักบาตร การรักษาศีลในวันพระ การสวดมนต์เย็นร่วมกันที่วัด หรือการนั่งสมาธิก่อนเริ่มกิจกรรมประจำวัน เป็นสิ่งที่ช่วยฝึกให้ผู้สูงอายุมีสติรู้ตัว อยู่เสมอ และลดความฟุ้งซ่านที่มักเกิดขึ้นกับผู้สูงวัย ซึ่งบางครั้งเผชิญกับความเหงา ความวิตกกังวล

หรือความเศร้าใจจากความเปลี่ยนแปลงของชีวิต ในมิติของ วัฒนธรรมประจำท้องถิ่น โรงเรียนสร้างสุขยังเปิดพื้นที่ให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในประเพณีที่สำคัญของชุมชน เช่น งานสงกรานต์ งานบวช ลูกหลาน งานประเพณีเดือนสิบ งานแห่เทียนเข้าพรรษา หรือการร่วมสืบชะตาหมู่บ้าน โดยมีบทบาทหน้าที่เล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น เป็นผู้นำกล่าวคำถวาย เป็นผู้ช่วยจัดสถานที่ หรือเป็นผู้อธิบายความหมายของพิธีกรรมให้แก่เด็กและเยาวชนในพื้นที่ สิ่งเหล่านี้ช่วยให้ผู้สูงอายุได้แสดงออกซึ่งศักยภาพและบทบาทในสังคมอย่างสง่างาม นอกจากนี้ยังมี กิจกรรมละเล่นพื้นบ้านที่สอดแทรกจริยธรรม เช่น การร้องเพลงพื้นเมืองที่สะท้อนคตินิยม การเล่นละครธรรมะ หรือการจัดเวทีเล่านิทานสอนใจ ซึ่งผู้สูงอายุได้เป็นทั้งผู้แสดงและผู้ถ่ายทอดสาระทางคุณธรรมแก่ผู้ร่วมกิจกรรม โดยไม่รู้สึกว่าตนกำลังถูกสอน แต่เป็นการแบ่งปันประสบการณ์ด้วยความเมตตาและปรารถนาดี สิ่งที่เห็นได้ชัดจากการดำเนินกิจกรรมในด้านศิลปาวนา คือ ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมที่สงบ สุขภาพ และมีเมตตาต่อกันมากขึ้น พูดจาดีขึ้น ลดการใช้อารมณ์โกรธหรือกล่าวโทษผู้อื่น และสามารถใช้อุปมาในการแยกแยะสิ่งที่ควรหรือไม่ควรอย่างเหมาะสม ที่สำคัญคือ หลายท่านได้นำแนวทางเหล่านี้กลับไปใช้ในชีวิตครอบครัว ทำให้บรรยากาศในบ้านสงบลง และเกิดความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นยิ่งขึ้นกับลูกหลาน ซึ่งสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “...การเน้นเรื่องวินัยและความประพฤติของตนเอง เราจัดอบรมพุทธศาสนาพื้นฐาน การสนทนารธรรมในกลุ่มย่อย รวมถึงการส่งเสริมกิจกรรมที่สอดคล้องกับวัฒนธรรม เช่น การร่วมงานบุญ สงกรานต์ หรือการร่วมพิธีสืบชะตา สิ่งเหล่านี้ช่วยให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมที่ดีงาม และสามารถถ่ายทอดคุณธรรมให้คนรุ่นหลัง...” (ผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ท่านที่ 3) และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “...กิจกรรมที่ส่งเสริมเรื่องวินัยและความประพฤติ เช่น การปฏิบัติธรรมในวันพระ หรือการร่วมกิจกรรมจิตอาสาทำความสะอาดวัด ล้วนเป็นสิ่งที่ช่วยพัฒนา “ศีล” ได้อย่างเหมาะสม เพราะไม่เพียงแต่เป็นการกระทำที่ดี แต่ยังสร้างความสำนึกในการดำเนินชีวิตอย่างมีกรอบ มีหลัก และเคารพกติกาสังคม...” (ผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ท่านที่ 4) และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “...เราให้ความสำคัญกับการประพฤติปฏิบัติที่ดีตามหลักศีลธรรม โดยมีการอบรมเรื่องศีลห้า การจัดกิจกรรมถือศีลปฏิบัติธรรมในวันพระ และการฝึกจิตด้วยการให้อภัย การเจริญเมตตา ซึ่งช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุขสบายใจ และดำเนินชีวิตอย่างมีระเบียบและสมดุล...” (ผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ท่านที่ 7)

3. ด้านจิตตภาวนา การพัฒนาจิตใจ กิจกรรมการพัฒนาจิตอย่างต่อเนื่องตามหลักพระพุทธศาสนา และกิจกรรมทางศาสนา กิจกรรมทางด้านการศึกษาตามความสนใจ และความถนัดของตนเองที่เน้นการดูแลผู้สูงอายุเพื่อสร้างเสริมจิตใจให้มีสุขภาพดี ด้านจิตตภาวนา หรือการ

พัฒนาจิตใจ ถือเป็นหัวใจสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงชีวิตที่ต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงมากมาย ไม่ว่าจะเป็นการสูญเสียคู่ชีวิต การเกษียณอายุ การเจ็บป่วยเรื้อรัง หรือแม้แต่การถูกลดบทบาทในครอบครัวและสังคม การพัฒนาจิตใจอย่างต่อเนื่องจึงมีบทบาทสำคัญในการช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสงบภายใน มีทัศนคติที่เป็นบวก และมีความสุขที่ยั่งยืน โรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี ได้ตระหนักถึงความสำคัญของจิตตภาวนาเป็นอย่างดี จึงได้จัดกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมจิตใจของผู้สูงอายุอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง หนึ่งในกิจกรรมที่เป็นพื้นฐานคือ การสวดมนต์ นั่งสมาธิ และเจริญสติ ซึ่งดำเนินการทุกเช้าและเย็นก่อนและหลังการจัดกิจกรรมต่าง ๆ การสวดมนต์อย่างสม่ำเสมอช่วยให้จิตใจของผู้สูงอายุสงบลงจากความฟุ้งซ่าน และการนั่งสมาธิสั้น ๆ วันละ 5-10 นาที ก็เพียงพอที่จะทำให้ผู้สูงอายุได้กลับมาอยู่กับตัวเอง รู้ทันความคิด และฝึกความอดทนอดกลั้นได้ดีขึ้น นอกจากกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับหลักธรรมในพุทธศาสนาโดยตรงแล้ว โรงเรียนสร้างสุขยังได้จัด กิจกรรมทางศาสนา อย่างต่อเนื่อง เช่น การฟังเทศน์ ฟังธรรมจากพระอาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิ การเวียนเทียนในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา และการร่วมกิจกรรมปฏิบัติธรรมแบบง่าย ๆ ในวันพระ กิจกรรมเหล่านี้เปรียบเสมือนยาวิเศษทางใจที่ช่วยให้ผู้สูงอายุที่มียึดเหนี่ยวเมื่อเผชิญปัญหา รู้จักปล่อยวาง และเข้าใจธรรมชาติของชีวิตได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น อีกประเด็นที่น่าสนใจคือ โรงเรียนสร้างสุขไม่ได้จำกัดกิจกรรมทางจิตใจให้อยู่แต่ในขอบเขตของศาสนาเท่านั้น แต่ยังเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ เรียนรู้ในสิ่งที่ตนเองสนใจ เช่น บางคนชอบงานศิลปะก็ได้ระบายสี วาดภาพ หรือทำงานประดิษฐ์ ซึ่งช่วยฝึกสมาธิและทำให้จิตใจจดจ่ออยู่กับปัจจุบัน บางคนชอบอ่านหนังสือก็มีมุมหนังสือธรรมะและบทเรียนชีวิตให้ได้ใช้เวลาทบทวนตนเอง หรือบางคนชอบเขียนก็ได้จดบันทึกความรู้สึก หรือเขียนธรรมะจากชีวิตประจำวัน ในกรณีของผู้สูงอายุที่ถนัดด้านการพูด การเล่าเรื่อง โรงเรียนก็ส่งเสริมให้ท่านได้เป็น “ผู้นำกิจกรรม” เช่น การเล่านิทานธรรมะ การแบ่งปันประสบการณ์ชีวิตในกลุ่ม การให้คำแนะนำทางใจแก่เพื่อนรุ่นเดียวกัน สิ่งเหล่านี้ทำให้ท่านรู้สึกว่าคุณค่า และสามารถใช้ประสบการณ์ชีวิตเป็นเครื่องมือในการช่วยเหลือผู้อื่นได้ จุดเด่นอีกประการหนึ่งของการพัฒนาจิตใจในโรงเรียนสร้างสุข คือ การให้พื้นที่ปลอดภัยในการระบายความรู้สึก ผู้สูงอายุสามารถพูดคุยปรึกษา และแบ่งปันเรื่องราวส่วนตัวได้โดยไม่ถูกตัดสิน ซึ่งช่วยให้เกิดความเข้าใจในตนเองและผู้อื่น ลดความเครียด และทำให้เกิดความเข้มแข็งภายในอย่างแท้จริง ซึ่งสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “...การถูกฝึกอย่างต่อเนื่องผ่านกิจกรรมเจริญสติ นั่งสมาธิ และการใช้ธรรมะประจำวันในการดำเนินชีวิต หลายคนเริ่มเข้าใจและยอมรับความเปลี่ยนแปลงของชีวิต เช่น ความแก่ ความเจ็บ และการพลัดพราก ได้ดีขึ้น เป็นการเตรียมใจสู่บั้นปลายชีวิตอย่างสงบ ผู้สูงอายุหลายคน

เริ่มต้นจากความทุกข์ใจ แต่เมื่อได้ฝึกสมาธิ ได้ฟังธรรม ได้ระบายความในใจ ได้ฝึกการอยู่กับปัจจุบัน ทำให้จิตใจเข้มแข็งขึ้นอย่างเห็นได้ชัด มีรอยยิ้มมากขึ้น และมีความสุขในใจแม้จะเผชิญปัญหาภายนอก...” (ผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ท่านที่ 1) และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “...เป็นกิจกรรมที่เราให้ความสำคัญมาก โดยเฉพาะการฝึกสมาธิ การหายใจอย่างมีสติ การวาดภาพ การระบายความรู้สึกผ่านบทกวี หรือการพูดคุยสะท้อนอารมณ์ ซึ่งล้วนช่วยลดความเครียด สร้างสมดุลทางจิตใจ และเสริมความมั่นคงในชีวิตผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน...” (ผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ท่านที่ 3) และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “...การฝึกนั่งสมาธิวันละ 5 นาที ต่อมาก็ค่อย ๆ เพิ่มเวลา การได้อยู่กับตัวเอง ทำให้ใจนิ่งขึ้น เวลามีปัญหาในครอบครัว ดิฉันไม่ตื่นตระหนกเหมือนเมื่อก่อน รู้จักปล่อยวาง และยอมรับธรรมชาติของชีวิตได้ดีขึ้น จิตตภาวนา เป็นส่วนที่เราเน้นมาก เพราะผู้สูงอายุจำนวนมากมีภาระทางใจจากอดีต การฝึกสมาธิ การสวดมนต์ การฟังธรรม และการภาวนาอย่างต่อเนื่อง ช่วยบำบัดจิตใจให้เกิดความเบิกบานและลดความวิตกกังวลได้อย่างมีประสิทธิภาพ...” (ผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ท่านที่ 9)

4. ด้านปัญญาภาวนา การพัฒนาปัญญา กิจกรรมการนำเอาภูมิปัญญาพื้นบ้านมาเป็นแนวปฏิบัติที่จะนำไปสู่ความพ้นทุกข์และทำให้เกิดสุขขึ้น รูปแบบที่เน้นการดูแลผู้สูงอายุเพื่อสร้างเสริมปัญญาให้มีสุขภาพดี ด้านปัญญาภาวนา หรือการพัฒนาปัญญาในกลุ่มผู้สูงอายุ ถือเป็นการพัฒนาปัญญาในช่วงบั้นปลายของชีวิต เพราะนอกจากร่างกายที่ต้องได้รับการดูแล และจิตใจที่ต้องได้รับการเยียวยาแล้ว “ปัญญา” คือเสาหลักที่ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าใจธรรมชาติของชีวิตอย่างถ่องแท้ และสามารถดำรงอยู่ได้ด้วยความสะดวก เย็น และมีสุขภาพที่แท้จริงทั้งในระดับส่วนตัวและสังคม โรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี ได้ตระหนักถึงความสำคัญของปัญญาภาวนาอย่างลึกซึ้ง และได้นำมาบูรณาการไว้ในกิจกรรมต่าง ๆ อย่างแนบคาย โดยเฉพาะการ ใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านร่วมกับหลักพุทธธรรม เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน และยังสามารถถ่ายทอดต่อให้คนรุ่นหลังได้อย่างมีคุณค่า กิจกรรมที่โดดเด่น เช่น การจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรื่องราวชีวิต ให้ผู้สูงอายุได้เล่าประสบการณ์การดำรงชีวิต ความทุกข์ที่เคยเผชิญ และวิธีที่ตนเองใช้ในการแก้ปัญหา ซึ่งหลายคนได้นำเอาหลักธรรม เช่น อริยสัจ 4 หรือไตรลักษณ์ มาอธิบายเหตุแห่งทุกข์ที่ตนเคยประสบ และแสดงให้เห็นว่าการเข้าใจความจริงของชีวิตเป็นหนทางสำคัญที่นำไปสู่ความพ้นทุกข์ อีกกิจกรรมหนึ่งที่มีคุณค่ามาก คือ การนำ ภูมิปัญญาท้องถิ่นมาใช้ในการดูแลสุขภาพ เช่น การทำยาสมุนไพร การประคบสมุนไพร การนวดพื้นบ้าน การทำน้ำมันเหลือง การทำขนมโบราณที่มีสรรพคุณทางยา ซึ่งไม่เพียงแต่ช่วยให้ผู้สูงอายุได้รักษาสุขภาพของตนเองอย่างพึ่งพาตนเองได้ แต่ยัง

เป็นการเชื่อมโยงความรู้ดั้งเดิมกับความเข้าใจในธรรมชาติของร่างกายและจิตใจ นำไปสู่ “ปัญญาเชิงปฏิบัติ” ที่สามารถใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้ โรงเรียนสร้างสุขยังจัดเวทีการอ่านบทธรรมะง่าย ๆ แล้วให้ผู้สูงอายุได้แสดงความคิดเห็นหรือถอดบทเรียนจากมุมมองของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง การปล่อยวาง ความเมตตา หรือการยอมรับความตายอย่างสงบ กิจกรรมลักษณะนี้ช่วยกระตุ้น กระบวนการคิด สะท้อนใจ และเกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในเรื่องชีวิตและความทุกข์อย่างไม่เป็นทางการ แต่สัมฤทธิ์ผลในระดับจิตใจได้จริง การพัฒนาปัญญาภวณาในโรงเรียนสร้างสุขไม่ได้เน้นที่ ทฤษฎีหรือการท่องจำธรรมะเท่านั้น แต่เป็นการ “ฝึกมองชีวิต” ด้วยใจที่ใคร่ครวญ เช่น กิจกรรมที่ให้ ผู้สูงอายุเขียนจดหมายถึงตนเองในวัยเยาว์ หรือเขียนจดหมายถึงคนที่จากไป เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ เกิดความเข้าใจในตนเอง สะท้อนความผูกพัน ความสูญเสีย และการยอมรับสิ่งที่เป็น ด้วยทัศนคติของ ผู้มีปัญญา อีกหนึ่งแนวทางที่ใช้ได้ผลคือ การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมิบทบาทเป็น “ครูภูมิปัญญา” ถ่ายทอดความรู้ของตนสู่รุ่นลูกหลาน เช่น การสอนงานฝีมือ การเล่านิทานพื้นบ้าน การสาธิตการ ประกอบอาหาร หรือการถ่ายทอดพิธีกรรมท้องถิ่น สิ่งเหล่านี้ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกภาคภูมิใจ และยัง เสริมสร้างปัญญาในรูปแบบของ “ความรู้ที่เกิดจากการลงมือทำ” ไม่ใช่เพียงการฟังหรืออ่าน ซึ่ง สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “...คือการเรียนรู้เท่าทันชีวิต หลายคนได้ใช้ประสบการณ์ของ ตนเองมาเป็นบทเรียนให้ผู้อื่น ได้เรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการใช้สมุนไพร การดำรงชีวิตเรียบง่าย และ การสื่อสารกับลูกหลานด้วยความเข้าใจ สิ่งเหล่านี้แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุไม่ได้หมดประโยชน์ แต่ยังเป็นครูของชุมชนได้อย่างน่าภาคภูมิใจ สะท้อนผ่านการที่ผู้สูงอายุใช้ประสบการณ์ของตนเองในการ ตัดสินใจ มีวิจารณ์ญาณ รู้จักแยกแยะสิ่งที่เป็นกุศลและอกุศล และสามารถให้คำแนะนำกับคนรุ่นหลัง ได้อย่างเป็นธรรม มีหลักการ และมีเมตตา ซึ่งเป็นคุณสมบัติของผู้มีปัญญา...” (ผู้ทรงคุณวุฒิในการ สัมภาษณ์ท่านที่ 4) และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “...ปรากฏให้เห็นผ่าน กระบวนการสะท้อนคิด เช่น การเล่าชีวิตของตนเองแล้วตีความด้วยหลักธรรม การเรียนรู้จากความ ทุกข์ในอดีตแล้วนำมาใช้ในการวางใจในปัจจุบัน สิ่งเหล่านี้แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงสัจ ธรรมด้วยประสบการณ์ชีวิตจริง ซึ่งตรงกับหลักพุทธธรรมอย่างลึกซึ้ง และเห็นได้ชัดจากความสามารถ ของผู้สูงอายุในการให้คำแนะนำผู้อื่น การวิเคราะห์ปัญหาอย่างมีสติ และการถ่ายทอดประสบการณ์ ชีวิตในรูปแบบของธรรมะ เช่น การรู้จักวางใจ การยอมรับความเปลี่ยนแปลง การเข้าใจความทุกข์ใน แก่งของเหตุปัจจัย ซึ่งล้วนเป็นผลจากการฝึกปัญญาภวณาอย่างแท้จริง...” (ผู้ทรงคุณวุฒิในการ สัมภาษณ์ท่านที่ 7) และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “...เราให้ผู้สูงอายุได้ใช้ชีวิตอย่างมี ปัญญา โดยการเปิดพื้นที่ให้แลกเปลี่ยนภูมิปัญญา เช่น การทำงานฝีมือพื้นบ้าน การสอนทำอาหาร

และการเล่าประสบการณ์ชีวิต ถ่ายทอดภูมิปัญญา เช่น การทำยาสมุนไพร การปลูกพืชผักพื้นบ้าน และการใช้ธรรมชาติบำบัดดูแลสุขภาพของทุกชีวิต สิ่งเหล่านี้ช่วยให้ผู้สูงอายุมีปัญญาในการเผชิญความจริงและดำเนินชีวิตด้วยความเข้าใจในหลักธรรม นอกจากนี้ เรายังเชิญวิทยากรจากมหาวิทยาลัยและวัด มาร่วมเสวนาธรรมเพื่อให้ผู้สูงอายุได้เปิดโลกทัศน์และใช้ปัญญาในการเข้าใจชีวิตมากยิ่งขึ้น...” (ผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ท่านที่ 8)

4.3. การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุ

การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี สามารถสะท้อนให้เห็นถึงการผสมผสานอย่างกลมกลืนระหว่างแนวคิดด้านสุขภาพ การพัฒนาทางสังคม และหลักธรรมในพระพุทธศาสนา โดยมี “ภาวนา 4” เป็นแกนกลางในการยกระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ได้แก่ 1) กายภาวนา การพัฒนาร่างกายให้มีสุขภาพแข็งแรง 2) ศิลภาวนา การพัฒนาความประพฤติและการกระทำทางกายวาจา 3) จิตตภาวนา การพัฒนาจิตใจ 4) ปัญญาภาวนา การพัฒนาปัญญา อันนำไปสู่ความสงบเย็นอย่างยั่งยืน การจัดกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี เป็นการดำเนินงานที่แสดงถึงความเข้าใจอย่างลึกซึ้งต่อบริบทของการสูงวัยในสังคมไทย โดยมีเป้าหมายชัดเจนในการส่งเสริม “สุขภาวะผู้สูงวัยแบบองค์รวม” ครอบคลุมทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ 1) กิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพกาย 2) กิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตและอารมณ์ 3) กิจกรรมเพื่อส่งเสริมความร่วมมือร่วมทางสังคม 4) กิจกรรมเชิงวัฒนธรรมและศาสนา 5) กิจกรรมเพื่อการพัฒนาทักษะและการเรียนรู้ ทั้งนี้ แนวคิดที่อยู่เบื้องหลังการดำเนินงานไม่ได้เป็นเพียงการจัดกิจกรรมเพื่อสันถนาการหรือให้ความเพลิดเพลินเท่านั้น แต่เป็นการสร้าง “พื้นที่ชีวิต” ที่ผู้สูงอายุสามารถดำรงอยู่อย่างมีคุณค่า เป็นที่ยอมรับ และมีความหมายทั้งต่อตนเองและสังคมได้ดังนี้

1. กายภาวนา การพัฒนาร่างกายให้มีสุขภาพแข็งแรง การดำเนินกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี เป็นตัวอย่างที่โดดเด่นของการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการนำ “ภาวนา 4” หรือการพัฒนาอบรมในสี่มิติ ได้แก่ กายภาวนา ศิลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา มาเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมที่ครอบคลุมทั้งมิติร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา โดยในที่นี่ การประยุกต์ใช้หลักธรรมได้เน้นหนักที่ “กายภาวนา” ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างสุขภาวะในภาพรวม โดยจัดกิจกรรมหลากหลายเพื่อส่งเสริมสุขภาพทั้งทางกายและใจอย่างสอดคล้องกับวิถีชีวิตและบริบทของผู้สูงอายุในชุมชน

1.1 กิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพกาย เป็นหนึ่งในแกนหลักของกายภาวนา มีเป้าหมายเพื่อให้ผู้สูงอายุได้เคลื่อนไหวร่างกายอย่างสม่ำเสมอ ลดภาวะฟุ้งฟิง และชะลอความเสื่อมของร่างกาย กิจกรรมในลักษณะนี้ เช่น การรำไม้พลอง การเต้นแอโรบิกช้า ๆ การนวดแผนไทย หรือกิจกรรมออกกำลังกายตามจังหวะเพลงพื้นบ้าน ซึ่งไม่เพียงแต่ส่งผลดีต่อกล้ามเนื้อและระบบไหลเวียนโลหิตเท่านั้น แต่ยังทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกกระปรี้กระเปร่า มีความสุข และเห็นคุณค่าของตนเอง

1.2 กิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตและอารมณ์ ซึ่งถือเป็นการขยายผลของกายภาวนา ไปสู่มิติที่ลึกขึ้นของการบำรุงใจ เช่น การนั่งสมาธิ ฟังธรรมะ สวดมนต์ และการทำสมาธิแบบง่าย ๆ ที่ผู้สูงอายุสามารถทำได้ด้วยตนเองที่บ้าน กิจกรรมเหล่านี้ช่วยลดความวิตกกังวล ความเหงา และภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมให้เกิดความสงบทางใจ และเชื่อมโยงความสัมพันธ์กับตนเองอย่างลึกซึ้งมากขึ้น

1.3 กิจกรรมเพื่อส่งเสริมความมีส่วนร่วมทางสังคม ยังเป็นอีกมิติหนึ่งของกายภาวนาที่เน้นการเคลื่อนไหวกายร่วมกับผู้อื่น ก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีในกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกัน เช่น การทำอาหารร่วมกัน การจัดกิจกรรมนันทนาการ การออกไปทัศนศึกษานอกสถานที่ หรือการทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ โดยกิจกรรมเหล่านี้ไม่เพียงแต่เป็นเวทีให้ผู้สูงอายุได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้และแบ่งปันประสบการณ์ชีวิต แต่ยังทำให้พวกเขาารู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ไม่ถูกทอดทิ้ง และเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในบทบาทของตนเอง

1.4 กิจกรรมเชิงวัฒนธรรมและศาสนา ก็ยังคงเป็นหัวใจของกายภาวนาในอีกแง่มุมหนึ่ง เพราะวัฒนธรรมและศาสนาในท้องถิ่นได้หลอมรวมเป็นวิถีชีวิตของผู้สูงอายุอย่างแนบแน่น กิจกรรมที่จัดขึ้น เช่น การเข้าวัดฟังธรรม การร่วมพิธีกรรมทางศาสนา การสืบสานภูมิปัญญาท้องถิ่นผ่านงานหัตถกรรม หรือการบรรยายธรรมโดยพระสงฆ์ล้วนช่วยให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสขัดเกลาจิตใจ ประพฤติดีงาม และเชื่อมโยงร่างกายกับกิจกรรมที่มีความหมายทางจิตวิญญาณ

1.5 กิจกรรมเพื่อการพัฒนาทักษะและการเรียนรู้ ซึ่งถือเป็นการใช้กายภาวนาเพื่อเปิดประตูไปสู่ภาวนาในระดับปัญญา เช่น การเรียนรู้การใช้เทคโนโลยีเบื้องต้น การฝึกทำงานฝีมือ การปลูกผักปลอดสาร หรือการเรียนรู้ด้านสุขภาพด้วยตนเอง แม้กิจกรรมเหล่านี้อาจดูเหมือนเป็นเรื่องของทักษะภายนอก แต่แท้จริงแล้วคือการกระตุ้นให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาศักยภาพของตนเอง ใช้ร่างกายในการเรียนรู้ และรู้สึกว่าตนเองยังมีคุณค่าในสังคม

โดยสรุป การประยุกต์ใช้กายภาวนาในกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก ไม่ได้จำกัดอยู่เพียงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเท่านั้น หากแต่ครอบคลุมไปถึงการเคลื่อนไหวเพื่อ

การมีส่วนร่วม การบำบัดจิตใจ การส่งเสริมวัฒนธรรม และการเรียนรู้เพื่อพึ่งพาตนเองอย่างมีศักดิ์ศรี ทั้งหมดนี้คือการยกระดับ “ชีวิต” ไม่ใช่เพียง “ชีพ” ของผู้สูงอายุ โดยอาศัยหลักพุทธธรรมเป็นแนวทางในการดำเนินกิจกรรมให้สอดคล้องกับธรรมชาติของชีวิตและความสุขที่ยั่งยืน ซึ่งสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “...ในทางธรรม กายภavana ไม่ได้หมายถึงแค่การฝึกทำทางหรือการออกกำลังกายเท่านั้น แต่หมายถึงการกระทำทางกายที่ประกอบด้วยสติ และนำไปสู่จิตที่สงบ โรงเรียนสร้างสุขของเราได้ออกแบบกิจกรรมที่ใช้ร่างกายเป็นฐาน เช่น การทำสมาธิขณะเดิน การสวดมนต์ขณะเคลื่อนไหว หรือการทำกิจกรรมกลุ่มที่ต้องอาศัยความร่วมมือ การเคลื่อนไหวแบบนี้ เป็นการนำ ‘กาย’ ไปสู่การอบรม ‘ใจ’ อย่างแยบคาย ผู้สูงอายุที่ได้ฝึกกายภavanaแบบนี้ จะไม่รู้สึกว่าชีวิตแค่รอวันหมด แต่จะรู้สึกทุกวันคือการฝึกตนเพื่ออยู่กับปัจจุบันอย่างมีคุณค่า...” (ผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ท่านที่ 11) และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “...กิจกรรมต่าง ๆ ที่ใช้ ‘กาย’ เป็นฐาน ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมออกกำลังกายเบา ๆ การเคลื่อนไหวประกอบเสียงเพลง หรือแม้แต่การประกอบอาหารร่วมกันในชุมชน ล้วนเป็นการฝึกกายภavanaในทางพุทธศาสนา เพราะเป็นการใช้ร่างกายอย่างมีสติ มีเป้าหมาย และมีเมตตาต่อกัน ผู้สูงอายุไม่ได้ใช้ร่างกายเพื่อสนุกเพียงอย่างเดียว แต่ใช้เพื่อฝึกสติ ฝึกวินัย ฝึกใจให้สงบ กายภavanaในมิตินี้จึงไม่ใช่แค่การดูแลชีพให้อยู่รอด แต่เป็นการยกระดับ ‘ชีวิต’ ให้เปี่ยมด้วยคุณค่า ศักดิ์ศรี และความสง่างามแห่งวัยชราอย่างแท้จริง...” (ผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ท่านที่ 10)

2. ศิลภavana การพัฒนาความประพฤติกและการกระทำทางกายวจา การส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี ได้รับการออกแบบให้สอดคล้องกับหลักธรรมในพระพุทธศาสนาอย่างลึกซึ้ง โดยมี “ภavana 4” เป็นกรอบแนวคิดหลักในการพัฒนาศักยภาพและการดำเนินชีวิตของผู้สูงวัยอย่างสมบูรณ์ ทั้งในมิติร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา โดยเฉพาะในมิติของ “ศีลภavana” หรือการอบรมพฤติกรรมทางกายและวจาให้ตั้งมั่นอยู่ในกรอบแห่งความดีงาม ถือเป็นหัวใจสำคัญในการหล่อหลอมผู้สูงอายุให้มีความสงบภายใน เป็นที่เคารพนับถือของสังคม และดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสันติสุข

ศีลภavana ในบริบทของกิจกรรมผู้สูงอายุ หมายถึงการพัฒนาและส่งเสริมพฤติกรรมที่เหมาะสม ทั้งทางกาย วาจา และจิตใจ ผ่านกิจกรรมที่จัดขึ้นอย่างมีเป้าหมาย ไม่ว่าจะเป็นส่งเสริมสุขภาพ ความมีวินัย ความเคารพซึ่งกันและกัน การรู้จักให้และรับ การมีสัมมาคารวะ หรือแม้แต่การควบคุมอารมณ์ตนเอง ทุกกิจกรรมล้วนถูกออกแบบให้ผู้สูงอายุฝึกฝนตนเองในด้านนี้อย่างสม่ำเสมอ

2.1 กิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพกาย แม้จะเน้นเรื่องร่างกายเป็นหลัก แต่ก็แฝงไปด้วย การฝึกวินัยในตนเอง ซึ่งเป็นรากฐานของศีลภาวนา เช่น การตื่นแต่เช้ามาออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพตามคำแนะนำของแพทย์ หรือการงดเว้นสิ่งที่เป็นโทษต่อร่างกาย ล้วนเป็นการฝึกฝนความ สม่่าเสมอและความรับผิดชอบต่อตนเอง อันเป็นหลักของศีลข้อที่เกี่ยวกับการงดเว้นจากพฤติกรรมที่ นำไปสู่ความเสื่อมเสีย

2.2 กิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตและอารมณ์ การสวดมนต์ นั่งสมาธิ ฟังธรรมะ หรือ การสันทนาธรรม ล้วนช่วยให้ผู้สูงอายุมีสติรู้เท่าทันอารมณ์ รู้จักระงับโทสะ ลดความโลภ ความหลง ซึ่งเป็นรากเหง้าของพฤติกรรมที่ผิดศีล การบ่มเพาะจิตใจให้สงบและมีเมตตา ก็ย่อมส่งผลให้วาจาและ การกระทำสะท้อนออกมาอย่างสุภาพและกรุณา จึงเป็นการพัฒนาศีลในระดับลึกที่เริ่มต้นจากภายใน สู่ภายนอก

2.3 กิจกรรมเพื่อส่งเสริมความมีส่วนร่วมทางสังคม เช่น การทำงานกลุ่ม การช่วยเหลือ กันในกิจกรรมต่าง ๆ หรือการเป็นจิตอาสาในชุมชน เป็นเวทีที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ฝึกการมี มารยาททางสังคม การพูดจาอย่างสร้างสรรค์ ไม่พูดส่อเสียด ไม่กล่าวร้ายผู้อื่น รวมถึงการปฏิบัติตน อย่างมีน้ำใจ ซึ่งทั้งหมดล้วนสะท้อนหลักศีล 5 โดยเฉพาะข้อที่เกี่ยวกับวาจา เช่น การไม่พูดโกหก และ การไม่พูดคำหยาบ นอกจากนี้ ยังช่วยปลูกฝังความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ซึ่งถือเป็นศีลธรรมทาง สังคมที่ผู้สูงอายุควรเป็นแบบอย่างให้คนรุ่นหลัง

2.4 กิจกรรมเชิงวัฒนธรรมและศาสนา ก็เป็นช่องทางสำคัญในการส่งเสริมศีลภาวนา โดยตรง ไม่ว่าจะเป็นการร่วมพิธีทางศาสนา การถือศีล การรักษาประเพณีท้องถิ่นอย่างมีสติปัญญา ล้วนมีผลในการยกระดับพฤติกรรมให้สอดคล้องกับหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา ผู้สูงอายุที่ ได้เข้าร่วมกิจกรรมเหล่านี้เป็นประจำ มักมีพฤติกรรมที่สงบ เยือกเย็น พูดจาอย่างมีเหตุผล และมีความ เคารพในกฎเกณฑ์ทางสังคมมากยิ่งขึ้น

2.5 กิจกรรมเพื่อการพัฒนาทักษะและการเรียนรู้ ก็ยังสามารถหลอมรวมแนวคิดของศีล ภาวนาได้อย่างแนบคาย ไม่ว่าจะเป็นการเรียนรู้การทำงานฝีมือ การเรียนรู้การทำเกษตรอินทรีย์ การ ฝึกพูดในที่สาธารณะ หรือการเรียนรู้เทคโนโลยีสารสนเทศ ล้วนเป็นกิจกรรมที่ต้องอาศัยวินัย ความ อดทน และการควบคุมพฤติกรรมตนเอง ซึ่งเป็นหัวใจของศีลภาวนา อีกทั้งยังเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ ฝึกฝนการแสดงออกอย่างเหมาะสม รู้จักบทบาทของตนในสังคม และพัฒนา “มรรคาแห่งความดี” ผ่านการลงมือทำ

กล่าวโดยสรุป การประยุกต์ใช้ศิลปภาวนาในกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก มิได้เป็นเพียงการสอนให้ผู้สูงวัยทำตามศิลปะข้อห้ามเท่านั้น หากแต่เป็นการส่งเสริมให้เกิดการฝึกฝนตนเองผ่านกิจกรรมที่เป็นรูปธรรม สร้างการเปลี่ยนแปลงจากภายในสู่ภายนอก สู่การเป็นผู้สูงอายุที่สงบ สง่างาม และเปี่ยมด้วยคุณค่าทางจริยธรรม อันเป็นแก่นแท้ของความสุขอย่างยั่งยืนในบั้นปลายชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “...ศิลปภาวนาคือแค่การถือศีลห้าตามปกติ เช่น ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่โกหก แต่พอมายู่ในกิจกรรมโรงเรียนสร้างสุข ผมเริ่มเห็นว่าศิลปภาวนาคือการฝึกใจให้สุภาพอ่อนโยน พุทฺธิ ทำดี กับคนรอบข้าง อย่างในกิจกรรมกลุ่ม เราต้องช่วยกัน ทำงานร่วมกัน มันก็ฝึกให้เราอดทน ไม่เอาแต่ใจตัวเอง บางครั้งมีความเห็นไม่ตรงกัน เราก็ได้ฝึกควบคุมวาจา พุดด้วยความเคารพ ไม่ใช้อารมณ์ ผมรู้สึกว่าคุณสงบลง สุขภาพขึ้น และรู้จักคิดก่อนพูดมากกว่าเดิม นี่แหละที่ผมว่าเป็นผลของศิลปภาวนาอย่างแท้จริง...” (ผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ท่านที่ 6) และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “...ศิลปภาวนาในบริบทของผู้สูงอายุ ไม่ใช่แค่การจำศีลให้ได้ครบ แต่คือการนำหลักศีลมาใช้ในการชีวิตจริง เช่น การมีสัมมาวาจา ไม่พูดคำหยาบ การควบคุมอารมณ์ การรู้จักให้อภัย ซึ่งทางโรงเรียนสร้างสุขก็นำหลักนี้มาใช้ในการออกแบบกิจกรรม เช่น การสนทนากลุ่ม การแสดงบทบาทสมมติ การเวียนเล่าเรื่องชีวิต สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นการฝึกให้ผู้สูงอายุฝึกวางอัตตา ลดการยึดมั่นถือมั่น และมีความอ่อนน้อมต่อกัน ผู้สูงอายุหลายท่านบอกกับผมว่า หลังได้ฝึกศิลปภาวนาแบบนี้ รู้สึกตัวเองสงบขึ้น ไม่คิดร้ายกับใครง่าย ๆ เหมือนเมื่อก่อน นี่คือการเปลี่ยนแปลงจากภายในที่ศึลนำมาให้...” (ผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ท่านที่ 12)

สมาธิ การรู้ลมหายใจเข้าออกระหว่างการออกกำลังกาย ช่วยให้ผู้สูงอายุได้ฝึกความรู้ตัว (สติ) ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการฝึกสมาธิ (สมาธิ) โดยไม่จำเป็นต้องนั่งหลับตาอยู่กับที่เท่านั้น

3.2 กิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตและอารมณ์ เช่น การสวดมนต์ การฟังธรรม การนั่งสมาธิ และการฝึกเจริญสติ เป็นหัวใจสำคัญของจิตตภาวนาอย่างแท้จริง ผู้สูงอายุได้มีโอกาสฝึกการอยู่กับปัจจุบัน ฝึกปล่อยวางความกังวล และลดความฟุ้งซ่านทางความคิด ซึ่งเป็นปัญหาที่พบได้ทั่วไปในผู้สูงอายุ การฝึกจิตในลักษณะนี้ ไม่เพียงแต่ช่วยให้เกิดความสงบและผ่อนคลาย แต่ยังช่วยพัฒนาสติสัมปชัญญะ ความสามารถในการรับรู้ตนเอง และนำไปสู่ปัญญาที่เห็นความจริงของชีวิต อันเป็นเป้าหมายสูงสุดของพุทธศาสนา

3.3 กิจกรรมเพื่อส่งเสริมความร่วมมือร่วมทางสังคม เช่น การรวมกลุ่มทำกิจกรรม การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ หรือการช่วยเหลือกันในชุมชน ล้วนเป็นกระบวนการของจิตตภาวนาในระดับที่ฝึกการมีเมตตา กรุณา และความเข้าใจผู้อื่น การที่ผู้สูงอายุได้ออกจากความโดดเดี่ยว และกลับมาเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม นับเป็นการฝึกจิตให้รู้จักเสียสละ รับฟัง และยอมรับความหลากหลาย ซึ่งเป็นการลดอัตตา และส่งเสริมความสงบในจิตใจผ่านการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างมีเมตตาธรรม

3.4 กิจกรรมเชิงวัฒนธรรมและศาสนา เช่น การร่วมงานประเพณี การเวียนเทียน การถวายสังฆทาน หรือการฟังเทศน์ฟังธรรม เป็นอีกหนึ่งช่องทางที่ช่วยพัฒนาจิตใจของผู้สูงอายุได้อย่างลึกซึ้ง จิตตภาวนาในที่นี้ไม่ได้จำกัดแค่ในรูปแบบของการนั่งสมาธิเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการเปิดใจรับแรงบันดาลใจจากศิลปวัฒนธรรม การซาบซึ้งในคุณค่าของความศรัทธาและศีลธรรม ตลอดจนการเชื่อมโยงจิตใจกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในลักษณะของ “พลังทางจิตวิญญาณ” ซึ่งช่วยเยียวยาจิตใจให้เข้มแข็ง มั่นคง และอ่อนโยนในคราวเดียวกัน

3.5 กิจกรรมเพื่อการพัฒนาทักษะและการเรียนรู้ ไม่ว่าจะเป็นการเรียนรู้เทคโนโลยีใหม่ ๆ การฝึกงานฝีมือ หรือการศึกษาระยะในเชิงลึก ล้วนเป็นการฝึกจิตให้รู้จักตั้งใจ ใส่ใจ และจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ทำ ซึ่งเป็นการพัฒนาสมาธิทางอ้อม การเรียนรู้สิ่งใหม่ไม่เพียงแต่กระตุ้นความคิดและความจำ แต่ยังทำให้จิตใจของผู้สูงอายุสดชื่น ไม่เฉื่อยชา มีความภูมิใจในตนเอง และมองเห็นคุณค่าของชีวิตแม้ในวัยชรา

กล่าวโดยสรุป การประยุกต์ใช้จิตตภาวนาในกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอคอนสาร จังหวัดสุราษฎร์ธานี เป็นแนวทางที่ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถพัฒนาจิตใจให้มีความสงบ มั่นคง และมีคุณภาพชีวิตที่ดีในทุกมิติ โดยการฝึกจิตไม่ได้จำกัดอยู่เพียงในรูปแบบทางศาสนาเท่านั้น แต่

สามารถแทรกอยู่ในทุกกิจกรรมของชีวิตประจำวัน การใช้จิตตภาวนาเป็นแกนกลางจึงนับเป็นการส่งเสริมความสุขที่ยั่งยืนจากภายใน อันเป็นเป้าหมายของการดำเนินชีวิตในบั้นปลายอย่างมีคุณค่าและสมดุตามหลักพุทธธรรม ซึ่งสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “...โรงเรียนสร้างสุขใช้จิตตภาวนาเป็นรากฐานในการจัดกิจกรรมทุกอย่างครับ ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมเบา ๆ อย่างทำขนมพื้นบ้าน หรือกิจกรรมที่เน้นสมาธิอย่างการฟังธรรม ทุกกิจกรรมจะมีการฝึกให้ผู้สูงอายุรู้เท่าทันความคิด ความรู้สึก และสิ่งที่กำลังทำอยู่ การมี ‘สติ’ ขณะทำกิจกรรม เป็นพื้นฐานของจิตตภาวนาอย่างแท้จริง หลายท่านบอกว่าชีวิตเขาเปลี่ยน เพราะได้ฝึกใจให้มั่นคงมากขึ้น ยอมรับความเปลี่ยนแปลงในวัยชรา ได้ดีขึ้น ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่กลัวความตาย นี่แหละคือผลลัพธ์ของจิตตภาวนา ที่พัฒนาไปพร้อมกับกิจกรรมชีวิตประจำวัน...” (ผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ท่านที่ 15) และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “...จิตตภาวนาในโรงเรียนนี้ ไม่ใช่แค่เรื่องนั่งสมาธินะครับ แต่มันอยู่ในหลาย ๆ กิจกรรมเลย เช่น เวลาทำงานกลุ่ม รำไม้พลอง หรือเวลาช่วยกันเตรียมอาหารกลางวัน มันมีช่วงที่เราได้อยู่กับตัวเอง ได้คิด ได้รู้ทันอารมณ์ตัวเอง อย่างเวลาผมรู้สึกหงุดหงิดเรื่องเล็ก ๆ ผมก็จะพยายามเตือนใจตัวเองให้ปล่อยวาง ผมรู้สึกว่าใจผมสงบขึ้น ไม่ฟุ้งซ่านเหมือนก่อน และผมก็เริ่มเข้าใจว่า...ความสงบไม่ได้อยู่ไกล มันอยู่ที่ใจเรานี่แหละ ถ้าเราฝึกให้เป็น...” (ผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ท่านที่ 5)

4. ปัญญาภาวนา การพัฒนาปัญญา การส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี มีการนำหลักธรรมในพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะการยึด “ภาวนา 4” เป็นแกนกลางในการออกแบบกิจกรรมเพื่อการพัฒนาผู้สูงอายุอย่างองค์รวม ซึ่งหนึ่งในภาวนา 4 ที่มีความสำคัญยิ่งในวัยสูงอายุ คือ “ปัญญาภาวนา” หรือการพัฒนาปัญญา อันหมายถึงการฝึกฝนตนเองให้สามารถรู้เท่าทันชีวิต มองเห็นความจริงของสรรพสิ่ง และดำรงตนอย่างมีสติ ปัญญา และความเข้าใจอันถูกต้อง ซึ่งไม่เพียงเป็นพื้นฐานของความสุขที่ยั่งยืน แต่ยังเป็นเป้าหมายสูงสุดของชีวิตตามแนวทางพระพุทธศาสนา

4.1 กิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพกาย จะเน้นการเคลื่อนไหวและดูแลร่างกาย แต่ก็สามารถใช้เป็นเวทีฝึกปัญญาภาวนาได้เช่นกัน เพราะในทุกการเคลื่อนไหว ผู้สูงอายุสามารถฝึกสติ รู้กาย รู้จิต และเรียนรู้ที่จะฟังร่างกายของตนเอง การรู้จักประมาณตนในการออกกำลังกาย การวางแผนการดูแลสุขภาพ และการตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม ล้วนเป็นกระบวนการของ “ปัญญาในชีวิตประจำวัน” ที่ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถใช้เหตุผลและความรู้ที่ถูกต้องมาประกอบการดำรงชีวิตอย่างรู้เท่าทันและพอเพียง

4.2 กิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตและอารมณ์ เช่น การนั่งสมาธิ ฟังธรรม หรือการเจริญสติ เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุฝึกการพิจารณาความคิด ความรู้สึก และอารมณ์อย่างมีวิจาร์ณญาณ ซึ่งถือเป็นกระบวนการของปัญญาภวณานในระดับลึก การเข้าใจธรรมชาติของอารมณ์ เช่น โกรธ ทุกข์ ดีใจ หรือเหงา เป็นการรู้เท่าทันตนเองในเชิงจิตวิญญาณ การฟังธรรมะแล้วนำไปพินิจพิจารณา ก็ช่วยเสริมสร้าง “โยนิโสมนสิการ” หรือการใคร่ครวญอย่างมีแง่คิด ซึ่งเป็นคุณสมบัติสำคัญของผู้มีปัญญาตามหลักพุทธศาสนา

4.3 กิจกรรมเพื่อส่งเสริมความมีส่วนร่วมทางสังคม เช่น การทำกิจกรรมกลุ่ม การระดมความคิด หรือการช่วยเหลือกันในกลุ่ม ล้วนเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ฝึกคิด วิเคราะห์ และตัดสินใจในสถานการณ์จริง ฝึกการฟังความเห็นที่แตกต่าง และการเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเข้าใจ ซึ่งเป็นการฝึก “ปัญญาทางสังคม” ที่มีความสำคัญไม่แพ้ปัญญาภายในตนเอง การได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์กับผู้อื่นยังช่วยขัดเกลาทัศนคติและเปิดมุมมองใหม่ ๆ ซึ่งเป็นกระบวนการเรียนรู้ตลอดชีวิตที่เหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ

4.4 กิจกรรมเชิงวัฒนธรรมและศาสนา เช่น การฟังธรรมะ การเข้าร่วมพิธีกรรม การสืบสานภูมิปัญญาท้องถิ่น หรือการศึกษาคติชนวิทยา ล้วนส่งเสริมปัญญาภวณานในด้านการเข้าใจรากเหง้าของวัฒนธรรมตนเอง และเห็นความเชื่อมโยงระหว่างศาสนากับชีวิตจริง การใคร่ครวญหลักธรรมที่แฝงอยู่ในประเพณี การตั้งคำถามเชิงจริยธรรม และการพิจารณาความหมายของพิธีกรรมทางศาสนา ล้วนเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ใช้ปัญญาในเชิงลึก สะท้อนถึงการตื่นรู้ต่อความเปลี่ยนแปลงของชีวิต และเข้าใจธรรมชาติของโลกอย่างมีสติปัญญา

4.5 กิจกรรมเพื่อการพัฒนาทักษะและการเรียนรู้ ก็เป็นพื้นที่ที่ปัญญาภวณานแสดงออกได้อย่างชัดเจน ไม่ว่าจะเป็นการเรียนรู้การใช้เทคโนโลยี การฝึกงานฝีมือ การเข้าร่วมอบรมเชิงวิชาการ หรือแม้แต่การอ่านหนังสือธรรมะ การเรียนรู้เหล่านี้ไม่เพียงแต่เพิ่มพูนความรู้ แต่ยังฝึกให้ผู้สูงอายุมีความกระตือรือร้นทางปัญญา รู้จักตั้งคำถาม วิเคราะห์เหตุผล และประมวลผลความรู้ในลักษณะ “ความเข้าใจอย่างถ่องแท้” มากกว่าการจดจำ ปัญญาที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ด้วยตนเองนี้คือแก่นแท้ของปัญญาภวณาน ที่เชื่อมโยงทั้งการคิด การรู้ และการเข้าใจชีวิตในภาพรวม

กล่าวโดยสรุป การประยุกต์ใช้ปัญญาภวณานในกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอคอนสาร ไม่ได้จำกัดอยู่เฉพาะการเรียนรู้ทางวิชาการหรือการแสวงหาความรู้ใหม่ ๆ เท่านั้น แต่หมายถึงการใช้ทุกกิจกรรมในชีวิตประจำวันเป็นพื้นที่ฝึกฝน “การรู้แจ้ง” และ “ความเข้าใจอันถูกต้อง” ตามหลักพระพุทธศาสนา ผู้สูงอายุที่ได้รับการส่งเสริมในด้านนี้จะไม่เพียงมีความรู้ แต่จะ

สามารถใช้ปัญญาเพื่อเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น และเข้าใจความเป็นไปของโลกอย่างลึกซึ้ง อันนำไปสู่ความสุข ความสงบ และความงดงามทางจิตใจในช่วงบั้นปลายชีวิตอย่างแท้จริง ซึ่งสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “...ปัญญาภาวนาไม่ใช่แค่การเรียนรู้หนังสือหรือฟังธรรมเฉย ๆ แต่มันคือการได้พิจารณาสิ่งที่เราเจอทุกวันด้วยใจที่สงบ อย่างผมมาร่วมกิจกรรมปลูกผักปลอดสารกับเพื่อน ๆ ผู้สูงอายุทุกเช้า เราไม่ได้แค่ปลูกผักนะครับ แต่เราได้คิด ได้คุย ได้เรียนรู้กันว่าอะไรควร อะไรไม่ควร เหมือนได้ฝึกไตร่ตรองแบบที่พระท่านสอนว่า ‘ใช้โยนิโสมนสิการ’ คือคิดอย่างแยบคาย ผมรู้ทันความโกรธ รู้ทันความหงุดหงิดจากร่างกายที่เริ่มโรย แทนที่จะหงุดหงิด ก็หายใจลึก ๆ แล้วคิดว่า ‘นี่คือธรรมชาติของชีวิต’ มันทำให้ผมใจเย็นลงเยอะครับ แล้วก็รู้สึกมีความสุขกับสิ่งที่เป็นอยู่...” (ผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ท่านที่ 9) และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “...กิจกรรมทุกอย่างของโรงเรียนสร้างสุขที่เราออกแบบ ไม่ได้เป็นเพียงกิจกรรมบำรุงร่างกายหรือความบันเทิงเท่านั้น หากแต่มีเจตนาเพื่อให้ผู้สูงอายุได้ฝึกปัญญาในชีวิตจริง เช่น การอภิปรายในกลุ่มย่อย การตั้งคำถามต่อธรรมะ การทำงานกลุ่ม หรือแม้แต่การแก้ปัญหาเล็ก ๆ น้อย ๆ ระหว่างเพื่อนร่วมกิจกรรม ล้วนเป็นการฝึกให้รู้จักใช้ปัญญาเพื่อเข้าใจตนเองและผู้อื่น ผู้สูงวัยบางท่านเคยกล่าวว่า ‘ทุกวันฉันเหมือนได้กลับมาเรียนรู้ชีวิตใหม่อีกครั้ง’ ซึ่งนั่นแหละคือผลของปัญญาภาวนา คือความเข้าใจที่ลึกซึ้งจนเกิดความวางใจและสันติสุขภายใน...” (ผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ท่านที่ 14)

ดังนั้น การจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในโรงเรียนสร้างสุข อำเภอคอนสาร จังหวัดสุราษฎร์ธานี เป็นตัวอย่างที่สะท้อนถึงการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในระดับที่ลึกซึ้ง ผ่านการยึดหลัก “ภาวนา 4” ได้แก่ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา เป็นแกนกลางในการออกแบบและดำเนินกิจกรรมอย่างเป็นองค์รวม โดยมีเป้าหมายในการยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในมิติทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม ปัญญา และจิตวิญญาณอย่างครบถ้วน ไม่ใช่เพียงการจัดกิจกรรมเพื่อความบันเทิงเท่านั้น แต่เป็นการสร้าง “พื้นที่ชีวิต” ที่มีความหมายและคุณค่าในทุกลมหายใจของผู้สูงวัย ภาวนา ซึ่งเน้นการพัฒนาร่างกายให้แข็งแรง มิได้หมายถึงการออกกำลังกายเชิงกายภาพเท่านั้น แต่ยังครอบคลุมถึงการเคลื่อนไหวเพื่อการบำบัดจิตใจ การมีส่วนร่วมในชุมชน และการเรียนรู้เพื่อการพึ่งพาตนเองอย่างมีศักดิ์ศรี เช่น การรำไม้พลอง การปลูกผัก ทำอาหาร การเคลื่อนไหวประกอบเพลง หรือแม้แต่การเดินจงกรม ล้วนเป็นกระบวนการอบรมกายอย่างมีสติ เป็นจุดเริ่มต้นของความสงบในใจ และการดำรงอยู่ในปัจจุบันอย่างตื่นรู้ ศีลภาวนา ถูกนำมาประยุกต์ผ่านกิจกรรมที่ส่งเสริมความสุภาพ ความมีวินัย และสัมมาวาจา โดยการทำงานกลุ่ม การช่วยเหลือกันในเกมกิจกรรม หรือการมีส่วนร่วมใน

พิธีกรรมทางศาสนา ล้วนช่วยพัฒนาพฤติกรรมทางกาย วาจา และใจให้เป็นไปในทางที่เหมาะสมตามหลักธรรม เช่น การรู้จักให้อภัย การควบคุมอารมณ์ การเคารพความคิดเห็นของผู้อื่น ซึ่งนำไปสู่การอยู่ร่วมในสังคมอย่างสงบและมีศีลธรรม จิตตภาวนา เป็นหัวใจในการฝึกอบรมจิตให้มั่นคง สงบ และตื่นรู้ โดยกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การสวดมนต์ การเจริญสติ การฟังธรรม หรือแม้แต่การทำอาหาร ล้วนเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ฝึกสติในขณะทำสิ่งต่าง ๆ อยู่กับปัจจุบัน รู้เท่าทันอารมณ์ รู้จักปล่อยวาง ซึ่งส่งผลให้จิตใจเกิดความมั่นคง เยือกเย็น และมีความเข้าใจชีวิตในระดับลึกมากยิ่งขึ้น ปัญญาภาวนา เป็นการพัฒนาความเข้าใจอันถูกต้องผ่านกระบวนการเรียนรู้ทั้งทางตรงและทางอ้อม เช่น การฝึกคิดใคร่ครวญในกิจกรรมกลุ่ม การวิเคราะห์ธรรมะ การรับฟังประสบการณ์จากผู้อื่น และการลงมือทำกิจกรรมที่ท้าทายความสามารถของตนเอง เช่น การใช้เทคโนโลยีใหม่ ๆ หรือการฝึกงานฝีมือ สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นเวทีให้ผู้สูงอายุได้ใช้ความรู้ควบคู่กับการใช้ปัญญาเพื่อตอบโจทย์ชีวิตอย่างเหมาะสมและลึกซึ้ง ซึ่งการประยุกต์ใช้ภาวนา 4 ในกิจกรรมของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก มิใช่เพียงแค่การนำหลักธรรมมาปรับใช้แบบผิวเผิน แต่เป็นกระบวนการที่ถักทอแนวคิดด้านสุขภาพ จิตวิญญาณ และสังคมเข้าด้วยกันอย่างกลมกลืน เกิดเป็นพื้นที่แห่งการเรียนรู้ที่มีชีวิต พื้นที่ที่ผู้สูงอายุไม่ได้เพียง “มีชีวิตอยู่” แต่ “ใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย” ทั้งต่อตนเอง ต่อชุมชน และต่อโลกอย่างงดงาม เป็นสุขภาวะบ้านปลายที่ตั้งอยู่บนรากฐานของธรรมอย่างแท้จริง

ตารางที่ 4.1 แสดงเนื้อหาของการวิเคราะห์ข้อมูล และข้อมูลที่สอดคล้องน่าสนใจจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ตารางแสดงเนื้อหาของการวิเคราะห์ข้อมูล และข้อมูลที่สอดคล้องน่าสนใจจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ		
แนวคิดในการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุ	หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุด้วยหลักภาวนา 4	ข้อมูลในประเด็นที่น่าสนใจจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ
1) กิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพกาย	1) กายภาวนา การพัฒนาร่างกายให้มีสุขภาพแข็งแรง 2) ศีลภาวนา การพัฒนาความประพฤติและการกระทำทางกายวาจา 3) จิตตภาวนา การพัฒนาจิตใจ 4) ปัญญาภาวนา การพัฒนาปัญญา	ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 2, 6, 3, 5, 9
2) กิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตและอารมณ์	1) กายภาวนา การพัฒนาร่างกายให้มีสุขภาพแข็งแรง 2) ศีลภาวนา การพัฒนาความประพฤติและการกระทำทางกายวาจา 3) จิตตภาวนา การพัฒนาจิตใจ 4) ปัญญาภาวนา การพัฒนาปัญญา	ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 2, 3, 4, 7, 10
3) กิจกรรมเพื่อส่งเสริมความมีส่วนร่วมทางสังคม	1) กายภาวนา การพัฒนาร่างกายให้มีสุขภาพแข็งแรง	ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 1, 3, 4, 6, 9

	2) ศิลปาวนา การพัฒนาความประพฤติและการกระทำทางกายวาจา 3) จิตตาวนา การพัฒนาจิตใจ 4) ปัญญาภาวนา การพัฒนาปัญญา	
4) กิจกรรมเชิงวัฒนธรรมและศาสนา	1) กายภาวนา การพัฒนาร่างกายให้มีสุขภาพแข็งแรง 2) ศิลปาวนา การพัฒนาความประพฤติและการกระทำทางกายวาจา 3) จิตตาวนา การพัฒนาจิตใจ 4) ปัญญาภาวนา การพัฒนาปัญญา	ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 2, 7, 10
5) กิจกรรมเพื่อการพัฒนาทักษะและการเรียนรู้	1) กายภาวนา การพัฒนาร่างกายให้มีสุขภาพแข็งแรง 2) ศิลปาวนา การพัฒนาความประพฤติและการกระทำทางกายวาจา 3) จิตตาวนา การพัฒนาจิตใจ 4) ปัญญาภาวนา การพัฒนาปัญญา	ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 4, 5, 8

4.4 สรุป

การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุขอำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี การดำเนินกิจกรรมของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี สะท้อนให้เห็นถึงความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในบริบทของผู้สูงอายุในสังคมไทย โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริม “สุขภาวะผู้สูงวัยแบบองค์รวม” ครอบคลุม 5 ด้าน ได้แก่ สุขภาพกาย สุขภาพจิตและอารมณ์ ความมีส่วนร่วมทางสังคม วัฒนธรรมและศาสนา รวมถึงการพัฒนาทักษะและการเรียนรู้ ทั้งหมดนี้ถูกออกแบบให้สอดคล้องกับหลักพุทธธรรม โดยเฉพาะ “ภาวนา 4” ได้แก่ กายภาวนา ศิลปาวนา จิตตาวนา และปัญญาภาวนา ซึ่งช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ พฤติกรรม และปัญญา ในด้านกายภาวนา โรงเรียนได้จัดกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย เช่น รำมวยจีน โยคะ เติมน้ำมัน และรำวงย้อนยุค กิจกรรมเหล่านี้ไม่เพียงพัฒนาเสริมสร้างกล้ามเนื้อและการทรงตัว แต่ยังแฝงการฝึกสติระหว่างการเคลื่อนไหว ช่วยให้ผู้สูงอายุ “รู้กาย” และ “อยู่กับกาย” ได้อย่างมีสติ เป็นการส่งเสริมสุขภาพทางกายและจิตใจควบคู่กันอย่างกลมกลืน นอกจากนี้การให้บทบาทแก่ผู้สูงอายุในการนำกิจกรรมยังส่งเสริมความมั่นใจและคุณค่าในตนเองอีกด้วย ในด้านจิตตาวนา โรงเรียนสร้างสุขได้จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตอย่างต่อเนื่อง เช่น การสวดมนต์ ฟังธรรม นั่งสมาธิ การเจริญสติ รวมถึงกิจกรรมศิลปะบำบัดอย่างการระบายสี ฟังดนตรี หรือปลูกต้นไม้ กิจกรรมเหล่านี้เป็นเครื่องมือ

ในการบำบัดภาวะเครียด ความเหงา และความโดดเดี่ยว ช่วยให้ผู้สูงอายุได้รู้เท่าทันอารมณ์ ยอมรับ
 ความเปลี่ยนแปลงของชีวิต และเกิดความสงบในจิตใจ นอกจากนี้ยังเปิดพื้นที่ให้ผู้สูงอายุได้พูดคุย
 แบ่งปันประสบการณ์ชีวิต ซึ่งช่วยเยียวยาทางใจได้อย่างลึกซึ้ง ในด้านศิลปกรรม โรงเรียนสร้างสุขได้
 ส่งเสริมพฤติกรรมและการปฏิบัติตามหลักศีลธรรมผ่านกิจกรรมเชิงวัฒนธรรมและศาสนา เช่น การ
 ทำบุญ เวียนเทียน สวดมนต์ในวันพระ การร่วมงานประเพณี และการอบรมคุณธรรมจริยธรรม โดย
 เน้นการประพฤติดี มีวาจาที่สุภาพ มีเมตตา และการให้อภัย กิจกรรมเหล่านี้ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้
 พัฒนาพฤติกรรมที่ดีงาม และเป็นแบบอย่างทางศีลธรรมแก่เยาวชนและคนในชุมชน อีกทั้งยังทำให้
 ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าในฐานะ “ผู้ถ่ายทอด” มากกว่าจะเป็นเพียง “ผู้รับ” ในด้านปัญญาภาวนา
 โรงเรียนสร้างสุขได้ออกแบบกิจกรรมที่ส่งเสริมกระบวนการคิด การใคร่ครวญ และการเข้าใจชีวิตอย่าง
 ลึกซึ้ง โดยใช้ประสบการณ์ชีวิตของผู้สูงอายุเป็นแหล่งเรียนรู้ เช่น การเล่าเรื่องราวในอดีต การสะท้อน
 ความทุกข์ด้วยหลักอริยสัจ 4 การอภิปรายบทธรรมะ และการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น เช่น การทำ
 สมุนไพร การทำอาหารพื้นบ้าน หรือการสอนงานฝีมือ กิจกรรมเหล่านี้ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองยัง
 มีคุณูปการ และเป็น “ผู้ให้ปัญญา” ที่มีบทบาทสำคัญต่อสังคม นอกจากนี้ การส่งเสริมความมีส่วน
 ร่วมทางสังคมโดยการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุเป็นผู้นำกลุ่ม วิทยากรจิตอาสา หรือครูถ่ายทอดภูมิปัญญา
 ในกิจกรรมชุมชน ยังช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยว และฟื้นคืนความภาคภูมิใจในบทบาทของตนเอง
 ก่อให้เกิดเครือข่ายสัมพันธ์ระหว่างวัย และทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่า “ยังเป็นส่วนหนึ่งของสังคม” โดย
 สรุปร โรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี ได้ประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม “ภาวนา 4”
 เข้ากับกิจกรรมผู้สูงอายุได้อย่างกลมกลืนและมีประสิทธิภาพ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตได้
 อย่างสงบ เย็น มีสุขภาวะทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญาอย่างสมดุล เป็นต้นแบบของการดูแลผู้สูง
 วัยที่เชื่อมโยงวัฒนธรรม ศาสนา และการพัฒนาศักยภาพอย่างยั่งยืนในบริบทของชุมชนไทย

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

ในบทนี้ผู้วิจัยจะได้สรุปผลของการวิจัยตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ทั้ง 3 ประการนั้น คือ 1. เพื่อศึกษาแนวคิดในการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุ 2. เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี 3. เพื่อประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยสำหรับการวิจัยนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพสำรวจข้อมูลจากเอกสารปฐมภูมิ และเอกสารทุติยภูมิ รวมถึงการเก็บข้อมูลเชิงลึกจากการสัมภาษณ์พระสังฆาธิการ ผู้บริหาร และผู้ที่มีส่วนสำคัญกับผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี รวมทั้งสิ้น 15 รูป/คน แล้วนำมาเรียบเรียงวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา และจะได้นำเสนอ สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล รวมถึงข้อนำเสนอแนะ ดังนี้

5.1 สรุปผล

5.2 อภิปรายผล

5.3 ข้อเสนอแนะ

5.1. สรุปผลการวิจัย

5.1.1 แนวคิดในการจัดกิจกรรมของผู้สูงอายุ

โรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี ถือเป็นรูปแบบหนึ่งของการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในระดับชุมชน โดยใช้กิจกรรมเป็นเครื่องมือในการพัฒนาให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีคุณค่าในสังคม ท่ามกลางบริบทของการเปลี่ยนแปลงทางประชากรศาสตร์ที่ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่ “สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์” แนวคิดในการจัดกิจกรรมของโรงเรียนสร้างสุขจึงมิได้มุ่งเพียงแค่การส่งเสริมสุขภาพเท่านั้น แต่ยังผสมผสานองค์ความรู้ด้านสังคม จิตวิทยา และหลักพุทธธรรมเพื่อบูรณาการในการดูแลผู้สูงอายุอย่างรอบด้าน แนวคิดหลักประการแรกคือ “การเข้าใจผู้สูงอายุอย่างรอบด้าน” โดยมองว่าผู้สูงอายุคือบุคคลที่อยู่ในช่วงปลายของชีวิต ซึ่งมีทั้งความเสื่อมถอยทางร่างกาย จิตใจ และบทบาททางสังคม แนวทางการดูแลจึงต้องยึดหลักความเข้าใจในสภาพจริงของผู้สูงวัย ทั้งในแง่ของความต้องการ การเปลี่ยนแปลง และศักยภาพที่ยังหลงเหลืออยู่ การจำแนกผู้สูงอายุออกเป็นกลุ่มต่าง ๆ ตามช่วงวัยหรือสภาพสุขภาพ เช่น วัยต้น วัยกลาง วัยปลาย หรือกลุ่มสุขภาพดีถึงกลุ่มต้องพึ่งพิง จึงเป็นพื้นฐานสำคัญของการออกแบบกิจกรรมที่ตอบสนองความต้องการเฉพาะกลุ่ม แนวคิดประการที่สองคือ “การส่งเสริมการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในสังคม” กิจกรรมของโรงเรียนสร้างสุขมิได้มุ่งเน้นเพียงการให้ความรู้หรือความบันเทิง

เท่านั้น หากแต่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น มีบทบาทในชุมชน และได้ใช้ประสบการณ์ของตนเป็นประโยชน์ เช่น การถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น การทำงานอาสาสมัคร การร่วมกันจัดกิจกรรมสาธารณะ ตลอดจนการทำงานกลุ่มและการอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น สิ่งเหล่านี้ล้วนช่วยลดความโดดเดี่ยวทางสังคม สร้างความรู้สึกรักมีคุณค่าในตนเอง และเป็นพลังในการดำรงชีวิตอย่างมีความหมาย แนวคิดประการที่สามคือ “การบูรณาการหลักพุทธธรรมในการดำเนินกิจกรรม” โรงเรียนสร้างสุขได้หยิบยกหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ โดยเฉพาะ “ภาวนา 4” ได้แก่ กายภาวนา (การฝึกฝนทางร่างกาย) ศิลภาวนา (การฝึกฝนทางศีลธรรม) จิตตภาวนา (การฝึกฝนจิตใจ) และปัญญาภาวนา (การฝึกฝนปัญญา) โดยกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การทำสมาธิ เดินจงกรม การฟังธรรม การสวดมนต์ หรือกิจกรรมจิตอาสา ล้วนเป็นการเสริมสร้างภาวะภายในของผู้สูงอายุให้มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีจิตใจที่สงบ และสามารถพิจารณาความเปลี่ยนแปลงของชีวิตตามหลักไตรลักษณ์ ส่งผลให้ผู้สูงอายุสามารถยอมรับและปรับตัวกับความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ได้อย่างราบรื่น แนวคิดอีกประการที่สำคัญคือ “การส่งเสริมสุขภาวะทั้งกาย จิต สังคม และปัญญา” โรงเรียนสร้างสุขจัดกิจกรรมที่ครอบคลุมทั้งด้านสุขภาพร่างกาย เช่น การออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพประจำปี ด้านจิตใจ เช่น การระบายอารมณ์ การฝึกสมาธิ ด้านสังคม เช่น การสร้างเครือข่ายผู้สูงอายุ และด้านปัญญา เช่น การเรียนรู้เรื่องสิทธิผู้สูงอายุหรือความรู้ทั่วไปที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน การออกแบบกิจกรรมเช่นนี้ถือเป็นการยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างรอบด้าน ทั้งในแง่ของการมีชีวิตที่ยืนยาว และการมีชีวิตที่มีความหมาย

5.1.2 หลักพุทธธรรมในการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก

จังหวัดสุราษฎร์ธานี

โรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี ได้ดำเนินกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยบูรณาการหลักพุทธธรรมเข้ากับกิจกรรมต่าง ๆ อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ ถือเป็นแบบอย่างของการดูแลผู้สูงอายุในชุมชนที่ไม่ได้มุ่งเน้นเพียงการดูแลด้านร่างกายเท่านั้น แต่ยังให้ความสำคัญต่อสุขภาพจิตใจ ปัญญา และสังคมของผู้สูงอายุอย่างสมดุล ด้วยการประยุกต์ใช้คำสอนของพระพุทธศาสนาในทุกมิติของชีวิตประจำวัน หลักพุทธธรรมที่โรงเรียนสร้างสุขนำมาประยุกต์ใช้อย่างชัดเจน คือ “บุญกิริยาวัตถุ 3” ได้แก่ ทาน ศีล และภาวนา ซึ่งเป็นแนวทางพื้นฐานในการสร้างความสุขและความเจริญทางจิตวิญญาณแก่ผู้สูงอายุ การจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสทำทาน เช่น การตักบาตร ถวายสังฆทาน หรือปล่อยสัตว์ เป็นการปลูกฝังน้ำใจที่งดงามและทำให้เกิดความอิ่มเอมใจ ส่วนกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับศีล เช่น การรักษาศีล 5 การสมาทานศีล และการสำนึกตนผ่านการทบทวนตนเองในแต่ละวัน ช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความสงบทางจิตใจและมีระเบียบวินัยในการดำเนินชีวิต ขณะที่การฝึกภาวนา เช่น การสวดมนต์ นั่งสมาธิ แผ่เมตตา ช่วยให้ผู้สูงอายุผ่อนคลาย ลดความวิตกก

กังวล และเสริมสร้างปัญญา นอกจากบุญกิริยาวัตถุ 3 แล้ว โรงเรียนสร้างสุขยังประยุกต์ใช้ “ไตรสิกขา” ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา เพื่อส่งเสริมการพัฒนาผู้สูงอายุแบบองค์รวม โดยไตรสิกขา ถูกขยายและพัฒนาให้สอดคล้องกับ “ภาวนา 4” ซึ่งได้แก่ กายภาวนา (การดูแลร่างกายอย่างมีสติ), ศีลภาวนา (การมีสัมพันธภาพทางสังคมที่ดี), จิตตภาวนา (การฝึกจิตให้สงบ สง่างาม), และปัญญา ภาวนา (การฝึกคิดพิจารณาอย่างลึกซึ้ง) ผ่านกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ดูแลสุขภาพ ฝึกสมาธิ ร่วมกิจกรรมกลุ่ม สื่อสารอย่างเข้าใจ และมีการเรียนรู้ที่ต่อเนื่อง ยิ่งไปกว่านั้น โรงเรียนยังบูรณาการ หลักธรรมสำคัญอื่น ๆ เช่น อริยสัจ 4 เพื่อให้ผู้สูงอายุเข้าใจความจริงของชีวิตและสามารถปล่อยวาง ความทุกข์ได้, มรรคมีองค์ 8 เพื่อฝึกฝนความคิด คำพูด การกระทำอย่างมีสติ และพรหมวิหาร 4 เพื่อ ส่งเสริมจิตเมตตา กรุณา และความเข้าใจในผู้อื่นอย่างลึกซึ้ง หลักไตรลักษณ์ก็เป็นอีกแนวคิดหนึ่งที่ นำมาใช้ในการยอมรับความไม่เที่ยงของชีวิต ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวและอยู่กับความ เปลี่ยนแปลงได้อย่างสงบ การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเหล่านี้ไม่ได้เป็นเพียงการให้ธรรมะในเชิง ทฤษฎี หากแต่เป็นการนำไปใช้ในกิจกรรมอย่างเป็นรูปธรรม เช่น การออกกำลังกายควบคู่กับการสวด มนต์ การฝึกสมาธิในกิจกรรมกลุ่ม การจัดวสันตนาธรรมเพื่อเปิดใจ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ชีวิต รวมถึงการเรียนรู้ที่ส่งเสริมทักษะชีวิตในด้านต่าง ๆ เหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่า รู้สึกเป็นส่วน หนึ่งของสังคม และมีจิตใจที่เบิกบาน

5.1.3 สรุปผลวิเคราะห์แนวคิดในการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุ

การจัดกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี มีแนวคิด หลักในการส่งเสริม “สุขภาวะผู้สูงวัยแบบองค์รวม” ครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม วัฒนธรรม และการเรียนรู้ โดยเน้นให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างแท้จริง เพื่อสร้างความรู้สึกมี คุณค่าและเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน กิจกรรมถูกออกแบบให้สอดคล้องกับวัย ความสามารถ และบริบท ทางวัฒนธรรมของพื้นที่ เช่น การออกกำลังกายเบา ๆ การร่ายย่อนยุค โยคะ เต้นจกรม ตลอดจน กิจกรรมผ่อนคลายจิตใจ เช่น การสวดมนต์ นั่งสมาธิ การฟังธรรม และการระบายอารมณ์ผ่านศิลปะ นอกจากนี้ยังส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ในสังคมผ่านกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ การทำงานอาสาสมัคร และ การถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น ทั้งยังเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ เช่น การใช้ เทคโนโลยี การดูแลสุขภาพด้วยตนเอง และการพึ่งพาตนเองในชีวิตประจำวัน กิจกรรมทั้งหมดนี้ ผสมผสานหลักพุทธธรรม โดยเฉพาะ “ภาวนา 4” ได้แก่ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนา และ ปัญญาภาวนา เพื่อส่งเสริมการพัฒนาร่างกาย พฤติกรรม จิตใจ และปัญญาอย่างสมดุลและยั่งยืน นำไปสู่การใช้ชีวิตในวัยปลายอย่างสงบและมีคุณค่าในทุกมิติของชีวิต โดยผู้วิจัยได้พบว่า

1. กิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ รูปแบบที่เน้นการดูแลผู้สูงอายุเพื่อสร้างเสริมร่างกายให้มีสุขภาพะของผู้สูงอายุในโรงเรียนสร้างสุข อำเภอตอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี

กิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในโรงเรียนสร้างสุข อำเภอตอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี ได้รับการออกแบบอย่างเหมาะสมกับวิถีชีวิตและความสามารถของผู้สูงอายุในพื้นที่ โดยกิจกรรมส่วนใหญ่เน้นความอ่อนโยน เคลื่อนไหวได้ง่าย และปลอดภัย เช่น การรำวงย้อนยุค การรำมวยจีน โยคะเบา ๆ เดินเพื่อสุขภาพ การยืดเส้นยืดสายตอนเช้า การเดินจงกรมในวัด รวมถึงกิจกรรมไทเก๊ก ทั้งนี้ไม่ได้มุ่งเน้นที่ความหนักหน่วงหรือผลลัพธ์เชิงกีฬา แต่ให้ความสำคัญกับการมีส่วนร่วม ความสนุกสนาน และการเสริมพลังบวกในชีวิตประจำวัน กิจกรรมเหล่านี้ไม่เพียงแต่ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงทางร่างกาย เช่น กล้ามเนื้อ ระบบไหลเวียนโลหิต และการทรงตัวเท่านั้น แต่ยังช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตผ่านการฝึกสติ สมาธิ และการมีจิตใจที่สงบ ผู้สูงอายุได้ใช้โอกาสเหล่านี้ในการผ่อนคลาย และอยู่กับปัจจุบันได้ดีขึ้น นอกจากนี้ ยังมีการเชิญนักกายภาพบำบัดมาให้คำแนะนำเรื่องท่าทางที่ถูกต้องและปลอดภัย เพื่อป้องกันโรคเกี่ยวกับข้อและกล้ามเนื้อ ตลอดจนมีการสอดแทรกองค์ความรู้เรื่องสุขภาพและการดูแลตนเอง ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกใช้เวลาที่ใช้ในกิจกรรมเหล่านี้เป็นช่วงเวลาที่มอบคุณค่า และเป็นประโยชน์ทั้งต่อร่างกายและจิตใจของตนเองอย่างแท้จริง

2. การจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตและอารมณ์ ของผู้สูงอายุในโรงเรียนสร้างสุข อำเภอตอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี

โรงเรียนสร้างสุข อำเภอตอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี มีแนวทางส่งเสริมสุขภาพจิตและอารมณ์ของผู้สูงอายุอย่างหลากหลายและครอบคลุม โดยจัดกิจกรรมที่เน้นการผ่อนคลายจิตใจและเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ พุดคุย และระบายความรู้สึกอย่างเป็นกันเอง เช่น การฟังธรรม นั่งสมาธิ สนทนาธรรม และกิจกรรมกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์ชีวิต ทั้งนี้มีการอบรมคุณธรรมจริยธรรมในรูปแบบที่เข้าใจง่าย ไม่เป็นทางการเกินไป ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกผ่อนคลายและเปิดใจรับฟัง กิจกรรมเด่น เช่น โครงการ “ยิ้มได้ในทุกวัน” ที่เน้นสร้างพลังใจผ่านการพุดคุย การระบายอารมณ์ และการเรียนรู้ร่วมกัน อีกทั้งยังมีศิลปะบำบัด การฟังเพลงไทยเดิม และการเขียนเพื่อการสะท้อนอารมณ์ ซึ่งช่วยบำบัดความเครียด ลดความเหงา และเสริมสร้างความสงบภายในจิตใจ นอกจากนี้ ยังมีการเชิญนักจิตวิทยาและนักสังคมสงเคราะห์มาร่วมทำกิจกรรมเพื่อให้คำแนะนำเฉพาะด้าน และดูแลสุขภาพจิตอย่างเหมาะสม ทั้งยังมีนักกายภาพบำบัดร่วมแนะนำท่าบริหารเพื่อเสริมสุขภาพกายไปพร้อมกัน แนวทางเหล่านี้ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรู้สึกมอบคุณค่า มีบทบาทในกลุ่ม และสามารถใช้ชีวิตได้อย่างสงบ เย็น มีสมาธิ และมีความหมายในแต่ละวันอย่างแท้จริง

3. การจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมความมีส่วนร่วมทางสังคม ของผู้สูงอายุในโรงเรียน สร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี เช่น กิจกรรมช่วยส่งเสริมการเชื่อมโยงทางสังคม และการสร้างเครือข่ายสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุ

โรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี มีแนวทางในการส่งเสริมความมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุอย่างชัดเจนและมีประสิทธิภาพ โดยเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้มีบทบาทเชิงสร้างสรรค์ในกิจกรรมของชุมชน เช่น การเป็นวิทยากรจิตอาสา การช่วยงานวัด งานเทศบาล และการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ต่าง ๆ สิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่าและสามารถมีส่วนร่วมในสังคมได้อย่างภาคภูมิใจ นอกจากนี้ โรงเรียนยังเน้นให้ผู้สูงอายุไม่ได้เป็นเพียง “ผู้รับ” การดูแลเท่านั้น แต่เป็น “ผู้ให้” ที่สามารถแบ่งปันความรู้และประสบการณ์แก่ผู้อื่น เช่น การเป็นครูสอนเด็กในเรื่องภูมิปัญญาท้องถิ่น การสอนทำอาหารพื้นบ้าน หรือการถ่ายทอดวัฒนธรรมสู่เยาวชน ซึ่งช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกเป็นที่ยอมรับและเป็นส่วนหนึ่งของสังคมอย่างแท้จริง การส่งเสริมบทบาทของผู้สูงอายุในกิจกรรมสาธารณะ เช่น การดูแลต้นไม้ การจัดนิทรรศการ หรือการเป็นอาสาสมัครในงานบุญ ยังช่วยสร้างเครือข่ายความสัมพันธ์ระหว่างวัย ลดความเหงา และสร้างสังคมที่มีความเข้าใจและเกื้อกูลกัน โรงเรียนสร้างสุขจึงเป็นพื้นที่ที่ผู้สูงอายุได้ใช้ชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรี มีบทบาท และได้รับการยอมรับจากชุมชนอย่างอบอุ่น

4. การจัดกิจกรรมกิจกรรมเชิงวัฒนธรรมและศาสนา ของผู้สูงอายุในโรงเรียนสร้าง สุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี เช่น กิจกรรมเข้าร่วมกิจกรรมเชิงวัฒนธรรมหรือศาสนา นั้นมีความสำคัญแลพเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ

กิจกรรมทางวัฒนธรรมและศาสนาในโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี มีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสุขภาวะจิตใจของผู้สูงอายุ โดยกิจกรรมต่าง ๆ เช่น งานบุญ งานเทศน์มหาชาติ เวียนเทียน การสวดมนต์ตักบาตร และกิจกรรมวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา ล้วนช่วยให้ผู้สูงอายุได้ระลึกถึงหลักธรรม สร้างความสงบใจ และเสริมความมั่นคงทางจิตวิญญาณ ศาสนาเป็นที่พึ่งทางใจและเป็นรากฐานสำคัญของชีวิตผู้สูงอายุ โรงเรียนสร้างสุขจึงให้ความสำคัญกับการจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับศาสนาและวัฒนธรรม เช่น การฟังธรรมจากพระภิกษุผู้ทรงคุณวุฒิ การจัดนิทรรศการธรรมะในท้องถิ่น และกิจกรรมตามประเพณีท้องถิ่นอย่างพิธีสืบทอดชาชุมชน การแสดงศิลปะพื้นบ้าน และการสวดมนต์ข้ามปี ที่สำคัญ ผู้สูงอายุยังได้รับบทบาทเป็น “ผู้นำกิจกรรม” และ “ผู้ถ่ายทอดคุณค่า” ซึ่งไม่เพียงสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง แต่ยังเป็นการส่งต่อคุณธรรมและวัฒนธรรมแก่คนรุ่นใหม่ กิจกรรมเหล่านี้ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่า ตนเองยังมีคุณูปการต่อสังคม และได้ใช้ชีวิตอย่างมีความหมายและศักดิ์ศรี

5. การจัดกิจกรรมเพื่อการพัฒนาทักษะและการเรียนรู้ของผู้สูงอายุในโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี เช่น กิจกรรมที่ผู้สูงอายุมีโอกาสได้รับความรู้ และกิจกรรมในการส่งเสริมให้มีศักยภาพในการดูแลตนเอง

โรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี ให้ความสำคัญกับการพัฒนาทักษะและการเรียนรู้ของผู้สูงอายุอย่างรอบด้าน โดยไม่ได้มุ่งเน้นเพียงการเรียนรู้สิ่งใหม่เท่านั้น แต่ยังให้คุณค่ากับภูมิปัญญาเดิมของผู้สูงวัย ผ่านกระบวนการเรียนรู้แบบ “สองทาง” ที่เปิดโอกาสให้เกิดการแลกเปลี่ยนข้ามรุ่นระหว่างผู้สูงอายุและคนรุ่นใหม่ กิจกรรมเด่น ได้แก่ การสอนใช้เทคโนโลยี เช่น การใช้มือถือหรือแอปสุขภาพ การเขียนบันทึกธรรมะ และการใช้ธรรมะสอนหลาน ซึ่งเป็นการส่งเสริมการรู้เท่าทันโลกยุคใหม่ควบคู่กับการฝึกจิตใจ ขณะเดียวกันยังมีการฝึกทักษะเชิงปฏิบัติ เช่น การสานตะกร้า การทำขนมพื้นบ้าน การปลูกผักปลอดสาร และการดูแลสุขภาพเบื้องต้น ซึ่งช่วยให้ผู้สูงอายุพึ่งพาตนเองได้มากขึ้น กระบวนการเหล่านี้ไม่เพียงแต่เติมเต็มคุณค่าให้ชีวิตในช่วงปลาย แต่ยังเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ถ่ายทอดองค์ความรู้สู่คนรุ่นหลัง รู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง และได้รับการยอมรับจากสังคม ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีปัญหาในการดำเนินชีวิต มีบทบาทในชุมชน และดำรงอยู่ได้อย่างมีศักดิ์ศรีและความสุข

5.1.4 สรุปผลวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุด้วยหลักภavana 4

หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุ ด้วยหลักภavana 4 ได้แก่ 1) กายภavana การพัฒนาร่างกายให้มีสุขภาพแข็งแรง 2) ศีลภavana การพัฒนาความประพฤติและการกระทำทางกายวาจา 3) จิตตภavana การพัฒนาจิตใจ 4) ปัญญาภavana การพัฒนาปัญญา ผู้วิจัยสามารถวิเคราะห์ได้ดังนี้

1. ด้านกายภavana การพัฒนาร่างกายให้มีสุขภาพแข็งแรง กิจกรรมเสริมสร้างความรู้ในการดูแลสุขภาพกาย และกิจกรรมอบรมให้ ความรู้ในเรื่องของการดูแลสุขภาพกายให้แก่ผู้สูงอายุ

โรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี ให้ความสำคัญกับ “กายภavana” ซึ่งคือการพัฒนาร่างกายให้มีสุขภาพแข็งแรง ผ่านกิจกรรมที่ออกแบบอย่างเหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ โดยเน้นทั้งการให้ความรู้เรื่องโภชนาการ การนอนหลับ การป้องกันอุบัติเหตุ และการจัดสิ่งแวดล้อมในบ้านให้ปลอดภัย รวมถึงกิจกรรมเคลื่อนไหวอย่างมีสติ เช่น เดินจงกรม โยคะเบา ๆ รำวงย้อนยุค และการเคลื่อนไหวตามจังหวะดนตรีพื้นบ้าน ที่ช่วยทั้งด้านร่างกาย สมาธิ และจิตใจ กิจกรรมอบรมยังครอบคลุมถึงการฝึกทำทางที่ถูกต้อง เช่น การลูกนั่ง การใช้ไม้เท้า และการบริหารข้อ

กล้ามเนื้อ โดยมีนักกายภาพบำบัดและผู้เชี่ยวชาญร่วมให้คำแนะนำ นอกจากนี้ยังมีเวทีแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เช่น การใช้สมุนไพร การดูแลสุขภาพแบบพื้นบ้าน ที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความเข้าใจและแรงบันดาลใจในการดูแลสุขภาพตนเอง ผู้ให้ข้อมูลหลายคนเห็นพ้องว่า กายภาวนาในโรงเรียนสร้างสุขไม่ใช่เพียงการออกกำลังกาย แต่คือการฝึกสติและการรู้เท่าทันร่างกาย เช่น การเดินอย่างมีสติ การหายใจอย่างรู้ตัว และการดูแลสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งล้วนส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพแข็งแรง และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมั่นคงและเป็นอิสระ

2. ด้านศิลปภาวนา การพัฒนาความประพฤติกและการกระทำทางกายวาจา กิจกรรมตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ กิจกรรมตามประเพณีวัฒนธรรมประจำท้องถิ่น ที่เน้นการดูแล

โรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี ได้นำหลัก “ศิลปภาวนา” มาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุอย่างลึกซึ้ง โดยมุ่งส่งเสริมพฤติกรรมทางกาย วาจา ให้สงบเรียบร้อย มีวินัย และตั้งอยู่ในหลักศีลธรรม ผ่านกิจกรรมที่สอดคล้องกับวิถีพุทธและวัฒนธรรมท้องถิ่น เช่น การอบรมศีลธรรม การสันทนาธรรมในกลุ่มย่อย การสวดมนต์ นั่งสมาธิ และการรักษาศีลในวันพระ กิจกรรมเหล่านี้ช่วยฝึกสติ ควบคุมอารมณ์ และลดความฟุ้งซ่านในจิตใจของผู้สูงอายุ นอกจากนี้ยังมีการมีส่วนร่วมในงานบุญท้องถิ่น เช่น งานสงกรานต์ งานเดือนสิบ การสืบชะตาหมู่บ้าน โดยมอบบทบาทให้ผู้สูงอายุได้เป็นผู้นำ พิธีกร หรือผู้ถ่ายทอดความรู้ทางวัฒนธรรม สิ่งเหล่านี้ช่วยเสริมคุณค่าในตนเอง และสร้างความรู้สึกเป็นเจ้าของวัฒนธรรมร่วมกับชุมชน อีกทั้งยังมีการจัดกิจกรรมละเล่นพื้นบ้าน ละครธรรมะ และการเล่านิทานสอนใจที่แฝงจริยธรรม ซึ่งผู้สูงอายุได้มีบทบาทเป็นผู้ถ่ายทอดคุณธรรมอย่างมีชีวิตชีวา ผู้ให้ข้อมูลยังย้ำว่า การประพฤติปฏิบัติตามหลักศีลธรรม เช่น การเจริญเมตตา ให้อภัย และการพูดจาดี ทำให้ผู้สูงอายุสงบ สุขภาพ และเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่ครอบครัวและสังคมโดยรอบ ก่อให้เกิดความสงบสุขทั้งภายในใจตนเองและในความสัมพันธ์กับผู้อื่น

3. ด้านจิตตภาวนา การพัฒนาจิตใจ กิจกรรมการพัฒนาจิตอย่างต่อเนื่องตามหลักพระพุทธศาสนา และกิจกรรมทางศาสนา กิจกรรมทางด้านการศึกษาตามความสนใจ และความถนัดของตนเองที่เน้นการดูแลผู้สูงอายุเพื่อสร้างเสริมจิตใจให้มีสุขภาวะ

ด้านจิตตภาวนา หรือการพัฒนาจิตใจ ถือเป็นหัวใจสำคัญในการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ โรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี จึงจัดกิจกรรมหลากหลายที่ช่วยฝึกจิตใจให้เข้มแข็งและสงบ เช่น การสวดมนต์ นั่งสมาธิ และเจริญสติในช่วงเช้าและเย็น ซึ่งช่วยให้ผู้สูงอายุรู้จักอยู่กับปัจจุบันและคลายความฟุ้งซ่าน นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมฟังธรรม เวียนเทียน ปฏิบัติธรรม และการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ชีวิต ที่เปรียบเสมือน “ยาวิเศษทางใจ” ช่วยเยียวยาความทุกข์และเสริมความมั่นคงภายใน นอกจากกิจกรรมเชิงศาสนา โรงเรียนยังเปิดพื้นที่ให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ในสิ่งที่สนใจ เช่น งานศิลปะ การวาดภาพ เขียนบทกวี อ่านหนังสือธรรมะ หรือการเป็นผู้นำ

กิจกรรมเล่านิทานธรรมะ ซึ่งช่วยสร้างสมาธิ เสริมพลังใจ และทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่า กิจกรรมเหล่านี้ยังเป็นพื้นที่ปลอดภัยให้ผู้สูงอายุได้ระบายความรู้สึก ปรีกษา และพูดคุยโดยไม่ถูกตัดสิน ผู้ให้ข้อมูลต่างเห็นพ้องว่า การฝึกจิตตภาวนาอย่างต่อเนื่องทำให้ผู้สูงอายุมีความเข้าใจและยอมรับความเปลี่ยนแปลงของชีวิต เช่น ความแก่ ความเจ็บ และการสูญเสีย ได้ดีขึ้น จิตใจเบิกบานขึ้น มีรอยยิ้มมากขึ้น และสามารถเผชิญปัญหาในชีวิตด้วยความสงบและมั่นคงมากยิ่งขึ้น

4. ด้านปัญญาภาวนา การพัฒนาปัญญา กิจกรรมการนำเอาภูมิปัญญาพื้นบ้านมาเป็นแนวปฏิบัติที่จะนำไปสู่ความพ้นทุกข์และทำให้เกิดสุขขึ้น รูปแบบที่เน้นการดูแลผู้สูงอายุเพื่อสร้างเสริมปัญญาให้มีสุขภาพะ

ด้านปัญญาภาวนา หรือการพัฒนาปัญญาในโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี ถือเป็นกระบวนการสำคัญที่ช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจธรรมชาติของชีวิต ยอมรับความเปลี่ยนแปลง และดำรงชีวิตอย่างสงบและมีคุณค่า กิจกรรมที่จัดขึ้นเน้นการนำภูมิปัญญาท้องถิ่นและหลักธรรมทางพุทธศาสนามาผสมผสานกัน เช่น การเล่าเรื่องราวชีวิต การถอดบทเรียนด้วยหลักอริยสัจ 4 หรือไตรลักษณ์ และการใช้สมุนไพรพื้นบ้านเพื่อดูแลสุขภาพ นอกจากนี้ ยังมีกิจกรรมเขียนบันทึกธรรมะ วาดภาพ สะท้อนใจ หรือเขียนจดหมายถึงตนเองในวัยเยาว์ ซึ่งช่วยฝึกการคิดใคร่ครวญ และปลูกฝังความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในชีวิต ผู้สูงอายุหลายคนได้กลายเป็น “ครูภูมิปัญญา” ถ่ายทอดความรู้ด้านศิลปะ การทำอาหาร การดูแลสุขภาพ หรือพิธีกรรมพื้นบ้านให้แก่คนรุ่นหลัง ก่อให้เกิดความภาคภูมิใจและความมั่นคงทางจิตใจ ผู้ให้ข้อมูลหลายคนเห็นว่าผู้สูงอายุสามารถใช้ประสบการณ์ชีวิตในการวิเคราะห์ปัญหา ตัดสินใจด้วยสติ และให้คำแนะนำแก่ผู้อื่นอย่างมีเหตุผลและเมตตา การฝึกปัญญาภาวนาในลักษณะนี้ไม่เน้นท่องจำธรรมะ แต่เป็นการฝึกมองชีวิตผ่านความจริง นำไปสู่ความเข้าใจตนเองและผู้อื่นอย่างลึกซึ้ง ซึ่งเป็นพื้นฐานของการมีสุขภาพะที่แท้จริง

5.1.5 สรุปผลการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุ

การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี สามารถสะท้อนให้เห็นถึงการผสมผสานอย่างกลมกลืนระหว่างแนวคิดด้านสุขภาพ การพัฒนาทางสังคม และหลักธรรมในพระพุทธศาสนา โดยมี “ภาวนา 4” เป็นแกนกลางในการยกระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ได้แก่ 1) กายภาวนา การพัฒนาร่างกายให้มีสุขภาพแข็งแรง 2) ศิลภาวนา การพัฒนาความประพฤติกและการกระทำทางกายวาจา 3) จิตตภาวนา การพัฒนาจิตใจ 4) ปัญญาภาวนา การพัฒนาปัญญา อันนำไปสู่ความสงบเย็นอย่างยั่งยืน การจัดกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี เป็นการดำเนินงานที่แสดงถึงความเข้าใจอย่างลึกซึ้งต่อบริบทของการสูงวัยในสังคมไทย โดยมีเป้าหมายชัดเจนในการส่งเสริม “สุขภาพะผู้สูงวัยแบบองค์รวม” ครอบคลุมทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ 1) กิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพกาย 2) กิจกรรมเพื่อส่งเสริม

สุขภาพจิตและอารมณ์ 3) กิจกรรมเพื่อส่งเสริมความมีส่วนร่วมทางสังคม 4) กิจกรรมเชิงวัฒนธรรมและศาสนา 5) กิจกรรมเพื่อการพัฒนาทักษะและการเรียนรู้ ทั้งนี้ แนวคิดที่อยู่เบื้องหลังการดำเนินงานไม่ได้เป็นเพียงการจัดกิจกรรมเพื่อสันติภาพหรือให้ความเพลิดเพลินเท่านั้น แต่เป็นการสร้าง “พื้นที่ชีวิต” ที่ผู้สูงอายุสามารถดำรงอยู่อย่างมีคุณค่า เป็นที่ยอมรับ และมีความหมายทั้งต่อตนเองและสังคม พอสรุปได้ดังนี้

1. กายภาวนา การพัฒนาร่างกายให้มีสุขภาพแข็งแรง

การประยุกต์ใช้ “กายภาวนา” ในกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี ถือเป็นรูปธรรมที่สะท้อนถึงการน้อมนำหลักพุทธธรรมมาเสริมสร้างสุขภาพอย่างองค์รวม โดยเฉพาะการดูแลและพัฒนาร่างกายให้แข็งแรงควบคู่กับการฝึกสติและจิตใจ กิจกรรมที่จัดขึ้น เช่น การรำไม้พลอง เต้นแอโรบิกเบา ๆ นวดแผนไทย หรือการออกกำลังกายกับเพลงพื้นบ้าน ล้วนมีเป้าหมายเพื่อให้ผู้สูงอายุเคลื่อนไหวอย่างเหมาะสม ลดความเสื่อมและพึงพิง พร้อมสร้างความสดชื่นและรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง นอกจากนี้ยังมีการจัดกิจกรรมสมาธิ สวดมนต์ และ ฟังธรรม เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิต ลดความเหงาและภาวะซึมเศร้า ในขณะเดียวกัน กายภาวนายังถูกขยายผลสู่การสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม เช่น การทำอาหารร่วมกัน หรือกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ทั้งนี้ยังมีการเชื่อมโยงกับวัฒนธรรมและศาสนา เช่น การเข้าวัด สืบสานภูมิปัญญาท้องถิ่น ซึ่งช่วยขัดเกลาจิตใจอย่างลึกซึ้ง อีกทั้งกิจกรรมฝึกทักษะ เช่น การเรียนรู้เทคโนโลยี ปลูกผัก ทำงานฝีมือ ก็ล้วนใช้ร่างกายเป็นฐานในการเรียนรู้ พัฒนาตนเอง และสร้างคุณค่าในสังคมอย่างมีศักดิ์ศรี ซึ่งทั้งหมดนี้สะท้อนแนวคิดที่ว่า “กายภาวนา” มิได้จำกัดอยู่แต่การดูแลร่างกายเท่านั้น หากแต่เป็นการฝึกกายอย่างมีสติ เพื่อนำไปสู่ความสงบของจิตใจ และการยกระดับชีวิตผู้สูงอายุให้เปี่ยมด้วยความหมายอย่างแท้จริง

2. ศิลภาวนา การพัฒนาความประพฤติและการกระทำทางกายวาจา

การส่งเสริมศิลปภาวนาในกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี เป็นการน้อมนำหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางกายและวาจาให้ตั้งอยู่ในกรอบแห่งคุณธรรม กิจกรรมต่าง ๆ ได้รับการออกแบบอย่างมีเป้าหมายเพื่อฝึกวินัย ความสุภาพ และสัมมาคารวะ เช่น การตื่นเช้ามาออกกำลังกาย การฟังธรรม นั่งสมาธิ หรือการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ล้วนช่วยให้ผู้สูงอายุได้ฝึกสติ ควบคุมอารมณ์ และรู้จักวางตนอย่างเหมาะสม ทั้งยังส่งเสริมการพูดจาอย่างกรุณา ไม่กล่าวร้าย และรู้จักให้อภัยในสังคม กิจกรรมทางศาสนา เช่น การถือศีลและร่วมพิธีกรรม ช่วยยกระดับพฤติกรรมให้สอดคล้องกับหลักศีลธรรม อีกทั้งกิจกรรมพัฒนาทักษะ เช่น การเรียนรู้การใช้เทคโนโลยีหรือทำงานฝีมือ ก็เป็นเวทีให้ผู้สูงอายุได้ฝึกความอดทน รู้จักคิดก่อนพูด และควบคุมตนเองอย่างมีวุฒิภาวะ ศิลภาวนาในที่นี้จึงมิใช่เพียงการงดเว้นตามข้อบัญญัติ

แต่คือการฝึกฝนเพื่อความสงบงามภายใน และแสดงออกผ่านการกระทำที่เปี่ยมด้วยเมตตาและความรับผิดชอบต่อผู้อื่น อันเป็นพื้นฐานของการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุขในสังคม ซึ่งผู้ให้ข้อมูลหลายท่านก็ยืนยันว่าศิลปภาวนาในโรงเรียนสร้างสุขช่วยเปลี่ยนแปลงพวกเขาให้เป็นผู้สูงอายุที่สุขุม อ่อนโยน และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นมากยิ่งขึ้น

3. จิตตภาวนา การพัฒนาจิตใจ

การประยุกต์ใช้จิตตภาวนาในกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอตอนล่าง จังหวัดสุราษฎร์ธานี เป็นกระบวนการอบรมจิตใจให้สงบ มั่นคง และพร้อมรับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตวัยชราอย่างมีสติ โดยมุ่งเน้นการฝึกสมาธิและสติผ่านกิจกรรมหลากหลายที่สอดคล้องกับแนวคิดทางพุทธธรรม ไม่ว่าจะเป็นการสวดมนต์ นั่งสมาธิ ฟังธรรม การเดินจงกรม หรือแม้แต่การออกกำลังกายเบา ๆ ก็ล้วนเป็นการฝึกจิตใจให้จดจ่ออยู่กับปัจจุบัน ขณะเดียวกัน กิจกรรมกลุ่ม เช่น การทำอาหาร การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ หรือการช่วยเหลือกันในกลุ่ม ก็เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ฝึกเมตตา ความเข้าใจ และการวางใจ ซึ่งเปี่ยมด้วยจิตตภาวนาในระดับที่ลึกซึ้ง กิจกรรมเชิงวัฒนธรรม ศาสนา และการเรียนรู้ทักษะใหม่ เช่น การใช้เทคโนโลยี หรือการศึกษาธรรมชาติเชิงลึก ก็ช่วยเสริมสร้างสมาธิ ความรู้สึกมีคุณค่า และความเข้มแข็งทางใจให้แก่ผู้สูงอายุอย่างมาก ทั้งหมดนี้คือการฝึกจิตใจ ไม่ใช่แค่เพื่อนั่งนิ่ง แต่เพื่อดำรงชีวิตอย่างมีสติ รู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ของตน โดยจิตตภาวนาจึงกลายเป็นรากฐานของความสุขที่ยั่งยืน ซึ่งสอดคล้องกับคำบอกเล่าของผู้สูงอายุในชุมชนที่รู้สึกว่าการตนเองสงบขึ้น เข้าใจชีวิตมากขึ้น และพร้อมเผชิญทุกสถานการณ์ด้วยใจที่มั่นคงและอ่อนโยน

4. ปัญญาภาวนา การพัฒนาปัญญา

การประยุกต์ใช้ “ปัญญาภาวนา” ในกิจกรรมของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอตอนล่าง จังหวัดสุราษฎร์ธานี เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุผ่านการฝึกคิดอย่างลึกซึ้ง รู้เท่าทันตนเอง และเข้าใจความจริงของชีวิตอย่างมีสติ โดยทุกกิจกรรม ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกาย นั่งสมาธิ ฟังธรรม หรือการร่วมกิจกรรมกลุ่ม ต่างแฝงด้วยกระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้าง “โยนิโสมนสิการ” คือ การคิดอย่างรอบคอบ มีเหตุผล และสามารถวิเคราะห์สิ่งที่พบเจอในชีวิตประจำวันอย่างมีปัญญา ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ที่จะพิจารณาอารมณ์ของตนเอง มองเห็นความเปลี่ยนแปลงในวัยอย่างเข้าใจและยอมรับ ขณะเดียวกันกิจกรรมกลุ่มและการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ก็ช่วยเปิดมุมมอง สร้างปัญญาทางสังคม และลดทิวติฐ นอกจากนี้ยังมีการเรียนรู้ผ่านการทำงานฝีมือ ปลูกผัก หรือใช้เทคโนโลยี ซึ่งฝึกการคิดวิเคราะห์และกระตุ้นการเรียนรู้ตลอดชีวิต ปัญญาภาวนาในที่นี้จึงไม่ใช่เพียงการเรียนรู้หนังสือ แต่คือการใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย โดยรู้จักวางใจอย่างถูกต้อง เข้าใจธรรมชาติของโลก และ

ดำรงชีวิตด้วยความสงบและปัญญา ซึ่งผู้สูงอายุที่ผ่านกระบวนการนี้จะไม่เพียงมีความรู้เพิ่มขึ้น แต่จะเกิด “ความรู้แจ้ง” ในระดับจิตใจ อันเป็นรากฐานของความสุขที่แท้จริงในบั้นปลายชีวิต

5.2. อภิปรายผล

1. แนวคิดในการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุ จากการศึกษากิจกรรมของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอ ดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี พบว่าแนวคิดในการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุมีความครอบคลุมและลึกซึ้ง โดยเน้นการส่งเสริมสุขภาพในมิติต่าง ๆ อย่างสมดุล ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม วัฒนธรรม และสติปัญญา ภายใต้บริบทของวิถีชีวิตและวัฒนธรรมท้องถิ่นที่ผู้สูงอายุคุ้นเคยและยึดถือมายาวนาน กิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพกายมีการออกแบบอย่างเหมาะสมกับวัย โดยคำนึงถึงความปลอดภัยและความสามารถเฉพาะบุคคล เช่น การรำมวยจีน เดินจงกรม โยคะ และรำวงย้อนยุค ซึ่งไม่เพียงเสริมความแข็งแรงของร่างกาย แต่ยังแฝงการฝึกสติและสมาธิผ่านการเคลื่อนไหวอย่างมีจังหวะ ในด้านสุขภาพจิตและอารมณ์ โรงเรียนสร้างสุขมีกิจกรรมที่หลากหลาย เช่น การสวนมนต์ นั่งสมาธิ ฟังธรรม และกลุ่มเสนาใจ ซึ่งช่วยให้ผู้สูงอายุได้ระบายความรู้สึก ฝึกสติ และลดความเครียดลงอย่างเป็นธรรมชาติ นอกจากนี้ ยังเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้มีบทบาท เช่น การเป็นผู้นำกิจกรรมหรือผู้ถ่ายทอดธรรมะ ซึ่งช่วยเสริมความภาคภูมิใจและคุณค่าในตนเอง ด้านความมีส่วนร่วมทางสังคม โรงเรียนส่งเสริมบทบาทของผู้สูงอายุให้เป็น “ผู้ให้” ไม่ใช่แค่ผู้รับ เช่น การเป็นอาสาสมัคร วิทยากร หรือครูภูมิปัญญาในกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งช่วยลดช่องว่างระหว่างวัยและเชื่อมโยงผู้สูงอายุกับชุมชนได้อย่างแน่นแฟ้น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ กันยา วงศ์ชัยวัฒน์ (2562) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุหลังเกษียณ ผลการวิจัยพบว่า หลักพุทธธรรมที่ใช้พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุหลังเกษียณ ได้แก่ กาวนา 4 ประกอบด้วย พัฒนากาย พัฒนาศีล พัฒนาจิต และพัฒนาปัญญา เป็นหลักธรรมที่ใช้พัฒนาคนในสังคมให้มีสุขภาพร่างกาย ดำรงตนอยู่อย่างมีความสุข ทำตนให้เป็นประโยชน์แก่สังคม ดำเนินชีวิตด้วยปัญญา ซึ่งการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุหลังเกษียณ คือ การดำเนินชีวิตประจำวันตามหลักกาวนา 4 ได้แก่ พัฒนาด้านร่างกาย บริโภคปัจจัย 4 ให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างแท้จริง หมั่นออกกำลังกาย พัฒนาด้านสังคม ประพฤติตนอยู่ในศีลไม่เบียดเบียนผู้อื่น ทำประโยชน์แก่สังคม พัฒนาด้านจิตใจ ปฏิบัติธรรมพัฒนาจิตให้เข้มแข็ง มีคุณธรรม มีความสุข พัฒนาด้านปัญญา ฟังธรรมและสนทนาธรรม รู้เท่าทันโลก ดำเนินชีวิตด้วยปัญญา รู้จักแก้ปัญหา ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ พระศรีวินยาภรณ์, มงคล สารินทร์ (2564, หน้า 66) ได้ทำการศึกษา การจัดกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยหลักกาวนา 4 ในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัย พบว่า ผลการทดลองการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยหลักกาวนา 4 ในกรุงเทพมหานครผลการวิจัยพบว่าผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อรูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะทางจิตใจและทาง

ภายของผู้สูงอายุด้วยหลักภาวนา 4 ในกรุงเทพมหานคร โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อเรียงลำดับตาม
 ค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ได้แก่ ด้านจิตตภาวนา (การพัฒนาจิตหรือความคิด, การฝึกอบรมจิตใจ มี
 ค่าเฉลี่ย รองลงมาได้แก่ ด้านกายภาวนา (การพัฒนากาย, ฝึกอบรมกาย), ศิลภาวนา (การรักษาศิล 5,
 พัฒนาความประพฤติ) และด้านปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา, ฝึกอบรมการใช้ปัญญา)สำหรับ
 กิจกรรมเชิงวัฒนธรรมและศาสนา โรงเรียนได้ผสมผสานกิจกรรมทางศาสนาเข้ากับประเพณีท้องถิ่น
 อย่างกลมกลืน เช่น การร่วมงานบุญ การสวดมนต์ การฟังธรรม และการแสดงศิลปพื้นบ้าน สิ่ง
 เหล่านี้ไม่เพียงช่วยหล่อหลอมจิตใจให้สงบเย็น แต่ยังเป็นการสืบสานคุณค่าทางวัฒนธรรมอย่างมี
 ชีวิตชีวา สดท่าย ในด้านการพัฒนาทักษะและการเรียนรู้ โรงเรียนเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้สิ่ง
 ใหม่ และใช้ความรู้เดิมถ่ายทอดต่อสังคม เช่น การใช้เทคโนโลยี การทำสมุนไพร การปลูกผัก และการ
 เขียนธรรมะ ซึ่งช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองได้ พึ่งพาตนเองได้ และรู้เท่าทันโลกยุคใหม่
 จากแนวคิดและการดำเนินกิจกรรมดังกล่าว ทำให้เห็นได้ชัดว่า โรงเรียนสร้างสุขุมใจเพียงพื้นที่ของ
 การพบปะหรือพักผ่อนสำหรับผู้สูงอายุ แต่เป็น “พื้นที่แห่งการเติบโต” ที่ช่วยพัฒนาผู้สูงอายุทั้งกาย
 ใจ สังคม และปัญญาอย่างมีคุณภาพและยั่งยืน นอกจากนี้ โรงเรียนยังเน้นการบูรณาการหลักพุทธ
 ธรรมเข้ากับกิจกรรมอย่างแนบเนียน โดยเฉพาะหลักภาวนา 4 ได้แก่ กายภาวนา ศิลภาวนา จิต
 ภาวนา และปัญญาภาวนา ซึ่งช่วยยกระดับกิจกรรมจากเพียงการพักผ่อนหรือการส่งเสริมสุขภาพ
 ทั่วไป ให้กลายเป็นกระบวนการ “พัฒนาชีวิต” ที่ช่วยให้ผู้สูงอายุมีความเข้าใจในตนเอง ยอมรับความ
 เปลี่ยนแปลงของชีวิต และมีความสุขอย่างแท้จริงในวัยปลาย การที่ผู้สูงอายุได้ฝึกสมาธิ ฝึกสติ ฝึกคิด
 และฝึกวางใจอย่างต่อเนื่องผ่านกิจกรรมที่หลากหลาย ทำให้เกิดความมั่นคงทางอารมณ์ ลดความวิตก
 กังวล และส่งผลต่อความสัมพันธ์ในครอบครัวที่แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ พระครู
 โกศลอรธกิจ, นวินดา นิลวรรณ และสิทธิโชค ปาณะศรี (2563) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การประยุกต์ใช้
 หลักภาวนา 4 ตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทสู่สังคมผู้สูงอายุ ผลการวิจัย พบว่า 1) สภาพปัญหา
 ของสังคมผู้สูงอายุ ปัจจุบันประเทศไทย และต่างประเทศกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ความ
 เจริญก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการแพทย์ซึ่งทำให้คนมีอายุที่ยืนยาวขึ้น เป็นต้น
 การดูแลเอาใจใส่ผู้สูงอายุซึ่งมีเพิ่มมากขึ้นในสังคมปัจจุบันจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง เพื่อให้ผู้สูงอายุมี
 ความสามารถ มีความพร้อมและรับมือกับความเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายพฤติกรรม จิตใจ และ
 การพัฒนาปัญญาเพื่อให้มีศักยภาพที่จะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขอีกทั้งเป็นการป้องกัน
 ปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นตามมาจากการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในอนาคตอีกด้วย 2) หลักภาวนา 4 ที่
 ปรากฏในพระพุทธศาสนาเถรวาท หลักภาวนา 4 หมายถึง การเจริญ การทำให้เป็น ให้มีขึ้นการ
 ฝึกอบรมการพัฒนา ได้แก่ 2.1) กายภาวนา หมายถึง การเจริญกาย 2.2) ศิลภาวนา หมายถึงการ
 เจริญศิลป์ 2.3) จิตภาวนา หมายถึง การเจริญจิต 2.4) ปัญญาภาวนา หมายถึง การเจริญปัญญา 3)
 ประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทสู่สังคมผู้สูงอายุ แนวทางในการพัฒนา

ตามหลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนา สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อแก้ปัญหาให้กับผู้สูงอายุในสังคมได้อย่างครบถ้วนทุกมิติ ไม่ว่าจะเป็น ด้านความต้องการทางร่างกาย โดยใช้หลัก ภายภาวนา ด้านพฤติกรรมในการอยู่ร่วมกันในสังคม โดยใช้หลัก สีสภาวนา ด้านจิตใจโดยใช้หลัก จิตตภาวนา และด้านการพัฒนาปัญญา โดยใช้หลักปัญญภาวนา

2. หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุด้วยหลักภาวนา 4 จากการศึกษาข้อมูลพบว่า โรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี ได้นำหลักพุทธธรรม “ภาวนา 4” มาประยุกต์ใช้อย่างเหมาะสมในการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุ โดยครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ พฤติกรรม และปัญญา ซึ่งส่งผลต่อการพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุในมิติต่าง ๆ อย่างสมดุล เริ่มจาก ภายภาวนา มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพกาย เช่น การเดินจงกรม โยคะเบา ๆ การรำมวยจีน และการบริหารร่างกายตามจังหวะดนตรีพื้นบ้าน ซึ่งไม่เพียงส่งเสริมความแข็งแรงของร่างกายเท่านั้น แต่ยังแฝงแนวทางการฝึกสติ ให้ผู้สูงอายุรู้ทันกายและอยู่กับปัจจุบันได้อย่างมีสติ อีกทั้งมีการอบรมความรู้ด้านโภชนาการ การดูแลสุขภาพด้วยสมุนไพร และการปรับสิ่งแวดล้อมในบ้านให้ปลอดภัย ซึ่งเป็นการดูแลสุขภาพอย่างองค์รวม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ พระมหาเชาวฤทธิ์ ทรัพย์สวัสดิ์ นรินโท, พระมหามิตร ฐิตปญโญ, พระครูสุธีศัมภีร์ญาณ, หอมทวล บัวระภา (2562) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวนา 4 กรณีศึกษา: ผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อย ตำบลธาตุทอง อำเภอภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ ผลการวิจัย พบว่า หลักภาวนา ในพระพุทธศาสนา เป็นหลักการพัฒนาบุคคลโดยมีกรอบแห่งการพัฒนา 4 ประการ คือ การพัฒนาตนเองให้มีสติตั้งอยู่ในความไม่ประมาท การทำตนให้ตั้งอยู่ในกรอบระเบียบข้อประพฤติที่ติงามของสังคม การอบรมจิตของตนให้มีความผ่องใส การพัฒนาปัญญา ให้เป็นผู้มีเหตุผล ผล หลักภาวนา 4 นี้ เป็นหลักการพัฒนาตนเองในการดำเนินชีวิตประจำวันและการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข บริบทวิถีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อย พบว่า ผู้สูงอายุชาวบ้านห้วยห้อยส่วนใหญ่เป็นผู้นับถือพระพุทธศาสนา เข้าวัดทำบุญรักษาศีล 5 ศีลอุโบสถในเทศกาลเข้าพรรษาและชอบการปฏิบัติธรรม การฝึกอบรมตนเองในทางที่เป็นคุณมิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม สร้างความสัมพันธ์ที่ดีทางสังคม การรู้จักประมาณตน การใช้ชีวิตให้ผาสุก มีสุขภาพะที่ดีผู้สูงอายุปฏิบัติตามหลักศีลธรรมในพระพุทธศาสนาและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ปัญหาอุปสรรคการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ได้แก่ 1) การเจริญเติบโตของเศรษฐกิจยุคใหม่ 2) การเข้ามาของวัฒนธรรมสมัยใหม่ ซึ่งผู้สูงอายุต้องมีการปรับการดำเนินชีวิตของตนเองในการดำเนินชีวิตประจำวันเพื่อให้มีความสมดุลและความสอดคล้องกับการดำเนินชีวิตประจำวัน 3) ด้านโรคภัยไข้เจ็บที่เกิดจากความชราภาพของร่างกาย ทำให้เป็นปัญหาและอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุอยู่มากและมีผลต่อการประกอบกิจวัตรประจำวัน ศีลภาวนา ส่งเสริมผ่านกิจกรรมที่เน้นพฤติกรรมดีงามตามหลักศีลธรรม เช่น การอบรมศีลห้า การปฏิบัติธรรมในวันพระ การทำกิจกรรมจิตอาสา และการเข้าร่วมงานบุญท้องถิ่น ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความ

เคารพตนเองและผู้อื่น เกิดความสงบ และสามารถนำหลักธรรมไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง เช่น การควบคุมอารมณ์ การให้อภัย และการใช้เมตตาในการอยู่ร่วมกัน ส่วน จิตตภาวนา เน้นการพัฒนาจิตใจอย่างต่อเนื่อง โดยใช้กิจกรรมสวดมนต์ นั่งสมาธิ เจริญสติ ฟังธรรม และการพูดคุยสะท้อนอารมณ์ ซึ่งช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจความเปลี่ยนแปลงของชีวิต ลดความเครียดและความเหงา อีกทั้งยังส่งผลให้เกิดความเข้มแข็งภายในอย่างลึกซึ้ง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ แม่ชีสุภาพ รักษาประสูติ (2560) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาแนวทางการสร้างความสุขของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธ จากการศึกษาพบว่า จากการศึกษากลุ่มผู้สูงอายุตัวอย่าง พบว่า ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุนั้นจะเน้นเรื่องการรักษาสุขภาพกายให้แข็งแรงสมบูรณ์ด้วยการออกกำลังกาย โดยประยุกต์ใช้การเดินจงกรม พิจารณาอาหารที่รับประทาน ไม่เสพของมีนเมา รับประทานอาหารที่เรียบง่าย ทำบุญตักบาตรพระสงฆ์บิณฑบาตต่าง ๆ รักษาศีล 5 สมาทานศีล 8 ในวันพระ ส่วนทางด้านจิตใจนั้นจะยึดหลักการปล่อยวาง เจริญสมาธิปัสสณาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ทางด้านครอบครัวนั้น ผู้สูงอายุจะปฏิบัติตามหลักพรหมวิหาร 4 คือ มีเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ส่วนทางด้านสังคมและการอยู่ร่วมกันนั้นจะสร้างความสุขด้วยการช่วยเหลือสังคมร่วมกิจกรรมการกุศลกับกลุ่มญาติธรรม มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนบ้านด้วยหลักสังคหวัตถุ 4 คือ การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่พูดคุยในสิ่งที่เป็นประโยชน์และมีความเสมอต้นเสมอปลาย ดำรงชีวิตอย่างเรียบง่าย ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง ไม่กังวลกับอดีตและอนาคต สดุดทัย ปัญญา ภาวนา มีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุฝึกคิดอย่างใคร่ครวญผ่านการเล่าเรื่องชีวิต การถอดบทเรียนจากประสบการณ์ การใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลตนเอง และการเป็น “ครูภูมิปัญญา” ถ่ายทอดองค์ความรู้ให้คนรุ่นหลัง ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิต เห็นคุณค่าในตนเอง และสามารถเผชิญปัญหาในชีวิตด้วยใจที่มั่นคง ทั้งหมดนี้สะท้อนให้เห็นว่า การประยุกต์ใช้ ภาวนา 4 ในกิจกรรมของโรงเรียนสร้างสุขนั้น ไม่ใช่เพียงเพื่อความบันเทิงหรือการพักผ่อน แต่เป็น “กระบวนการพัฒนาชีวิตอย่างลึกซึ้ง” ที่ทำให้ผู้สูงอายุได้เติบโตทางร่างกาย จิตใจ และปัญญาอย่างแท้จริง

3. การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุ ของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี สะท้อนถึงการบูรณาการระหว่างธรรมะและแนวคิดด้านสุขภาวะอย่างลึกซึ้ง โดยยึด “ภาวนา 4” ได้แก่ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา เป็นแกนหลักในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุอย่างองค์รวม ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ในด้าน กายภาวนา ผู้สูงอายุได้รับการส่งเสริมให้มีการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างเหมาะสมผ่านกิจกรรมออกกำลังกายเบา ๆ การรำไม้พลอง การนวดแผนไทย ฯลฯ ซึ่งไม่เพียงส่งผลต่อสุขภาพกาย แต่ยังช่วยฝึกสติ และสร้างความกระฉับกระเฉงทางจิตใจ ศีลภาวนา เน้นการพัฒนาความประพฤติและการใช้วาจาอย่างสุภาพ ผู้สูงวัยได้ฝึกวินัย ความอดทน การเคารพผู้อื่น และการควบคุมตนเองผ่านกิจกรรมกลุ่ม และกิจกรรมทางศาสนา ซึ่งนำไปสู่ความสงบและการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างกลมกลืน จิตตภาวนา

เป็นการฝึกจิตใจให้มั่นคงผ่านการนั่งสมาธิ ฟังธรรม และเจริญสติ ซึ่งช่วยให้ผู้สูงอายุลดความฟุ้งซ่าน เข้าใจอารมณ์ของตน และอยู่กับปัจจุบันได้อย่างสงบ พร้อมทั้งเสริมสร้างความเมตตาและการยอมรับตนเองอย่างมีศักดิ์ศรี ขณะที่ ปัญญาภาวนา เป็นการเปิดพื้นที่ให้ผู้สูงอายุได้ฝึกคิด พิจารณา และเรียนรู้ผ่านการอภิปราย การตั้งคำถาม และการลงมือทำกิจกรรมจริง เช่น การปลูกผักหรือฝึกใช้เทคโนโลยี เพื่อพัฒนาความคิดวิเคราะห์ รู้เท่าทันตนเอง และเข้าใจโลกตามความเป็นจริงอย่างมีเหตุผล ภาวนา 4 จึงมิใช่เพียงแนวทางทางธรรม แต่เป็นกระบวนการสร้าง “พื้นที่ชีวิต” ที่ผู้สูงอายุสามารถเติบโตภายในได้อย่างมีคุณค่าและยั่งยืน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ สิริวรรณ มิตรสัจยศิริกุล (2565) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุจังหวัดน่าน พบว่า การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุจังหวัดน่าน ผู้สูงอายุนำหลักภาวนา 4 ไปปรับใช้ปฏิบัติจะทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีพร้อมทั้ง 4 ด้าน คือ กาย ศิล จิต และปัญญาได้อย่างเป็นขั้นเป็นตอน สามารถที่จะปรับตนเองให้เป็นผู้มีความสุขได้ ได้แก่ 1) กายภาวนา การมีคุณภาพชีวิตที่ดี และสุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุที่ดี ในทางพระพุทธศาสนาจะช่วยส่งเสริมให้ผู้นั้นมีอายุที่ยืนยาว ปราศจากโรคภัยต่าง ๆ 2) ศิลภาวนา การประยุกต์ใช้หลักศิลปภาวนา ถือเป็นการพัฒนาเรื่องของความสัมพันธ์ด้านบุคคลและสังคม คือการดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม โดยการรักษาศีล 5 หรือศีล 8 เพื่อการไม่เบียดเบียน หรือสร้างความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น เป็นต้น 3) จิตภาวนา การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มาร่วมกิจกรรมตามความพร้อมและความเหมาะสมของผู้สูงอายุแต่ละคน เช่น การไหว้พระ การสวดมนต์ ทำวัตรเช้า-เย็น การทำบุญตามวัดต่าง ๆ การปล่อยปลา การเข้าวัดปฏิบัติธรรมในวันพระ และฟังเทศน์ในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาอย่างสม่ำเสมอ เป็นต้น 4) ปัญญาภาวนา การประยุกต์ใช้หลักปัญญาภาวนา คือ ปัญญาทางโลก ได้แก่ การเรียนรู้ข้อมูลข่าวสารที่น่าเชื่อถือเกี่ยวกับโควิด เช่น การปฏิบัติตัว การฉีดวัคซีน ฯลฯ และปัญญาทางธรรม คือ รู้ความจริงว่าทุกสิ่งเป็นไปตามหลักไตรลักษณ์ไม่ยึดมั่นถือมั่น เป็นต้น

5.3. ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

ในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน ควรบูรณาการหลักพุทธธรรม “ภาวนา 4” ได้แก่ กายภาวนา ศิลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา เข้ากับนโยบายการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุในระดับชุมชนและท้องถิ่น โดยหน่วยงานภาครัฐ เช่น องค์การบริหารส่วนตำบล เทศบาล หรือสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ควรนำแนวทางนี้มาใช้เป็นกรอบในการดำเนินกิจกรรม ส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาแบบองค์รวมทั้งด้านร่างกาย พุทธิกรรม จิตใจ และปัญญา ควรผลักดันให้ “โรงเรียนสร้างสุข” เป็นต้นแบบในระดับอำเภอหรือจังหวัด และจัดตั้งเป็นศูนย์เรียนรู้กิจกรรมผู้สูงอายุเชิงพุทธธรรม เพื่อถ่ายทอดแนวทางสู่ชุมชนอื่น พร้อมทั้งสนับสนุนงบประมาณอย่าง

ต่อเนื่องในการดำเนินกิจกรรมที่สอดคล้องกับหลักภาวนา 4 โดยเฉพาะกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับภูมิปัญญาท้องถิ่น ศาสนา และการเชื่อมโยงระหว่างวัย เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตทั้งทางวัตถุและจิตใจของผู้สูงอายุ อีกทั้งควรสร้างเครือข่ายความร่วมมือระหว่างวัด ชุมชน โรงเรียน และหน่วยงานด้านสุขภาพ เพื่อขับเคลื่อนกิจกรรมร่วมกันอย่างเป็นระบบ รวมถึงส่งเสริมการฝึกอบรมผู้นำกิจกรรมที่มีความรู้ในหลักพุทธธรรม เพื่อเป็นกำลังสำคัญในพื้นที่ และควรพัฒนาเครื่องมือประเมินผลสุขภาวะแบบองค์รวม เพื่อใช้ติดตามผลอย่างต่อเนื่อง

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

1. ควรศึกษาการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม (ภาวนา 4) เพื่อส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุในโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี ซึ่งเป็นการศึกษาแนวทางการนำภาวนา 4 มาส่งเสริมสุขภาพกาย จิตใจ พฤติกรรม และปัญญาแก่ผู้สูงอายุ วิเคราะห์ผลกระทบและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น
2. ควรศึกษารูปแบบกิจกรรมผู้สูงอายุที่บูรณาการหลักพุทธธรรม: กรณีศึกษาโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี ซึ่งเป็นการวิเคราะห์การออกแบบกิจกรรมที่สอดคล้องกับหลักธรรมพุทธศาสนา เช่น การออกกำลังกายแบบมีสติ การปฏิบัติธรรม และการถ่ายทอดภูมิปัญญา
3. ควรศึกษาบทบาทของหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างคุณค่าและบทบาทของผู้สูงอายุในชุมชน: ศึกษาจากโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี การศึกษาเพื่อมุ่งเน้นการศึกษาว่าหลักพุทธธรรมช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณค่าในตนเอง รับบทบาทของตนในสังคม และสามารถเป็นแบบอย่างหรือ “ผู้ให้” แก่ชุมชนได้อย่างไร
4. ควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีบทบาทในฐานะ “ผู้ให้” ผ่านการถ่ายทอดความรู้ ภูมิปัญญา และคุณธรรมแก่คนรุ่นหลัง เพื่อเสริมสร้างคุณค่าในตนเอง และเป็นแบบอย่างที่ดีในสังคม โดยทั้งหมดนี้จะนำไปสู่การสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้ร่วมกัน

บรรณานุกรม

1. พระไตรปิฎก

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

2. ภาษาไทย

2.1 หนังสือทั่วไป

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ. (2547).

พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.2546. กรุงเทพฯ : เจ เอส การพิมพ์.

กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2563). แผนพัฒนาผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2566 - 2580).

กรุงเทพมหานคร: วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กมลรัตน์ วงศ์สุขสวัสดิ์. (2560). การพัฒนากิจกรรมเพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วมทางสังคมในผู้สูงอายุ. วารสารวิจัยสังคมศาสตร์.

จิตรภณ ประชาธิปไตย. (2557). ผลของโปรแกรมการฝึกสมาธิที่มีต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ.

วารสารจิตวิทยาประยุกต์.

เจริญ นุชนิยม และชินชัย แก้วเรือน. (2561). การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง. วารสารพุทธศาสตร์ศึกษา ปีที่ 7 ฉบับที่ 1 มกราคม - มิถุนายน 2559.

ธีระพันธ์ พันธุ์ศิริ. (2559). “หลักธรรมในพระพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต”.

วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยราชภัฏเลย.

ธีรศักดิ์ โกมล และคณะ. (2561). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ: ผลกระทบต่อ

สุขภาพกายและสุขภาพจิต. วารสารวิจัยและพัฒนาสุขภาพ.

ธีรศักดิ์ ชาญศิริ. (2560). พุทธธรรมกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ. นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ประเวศ วะสี. (2541). บนเส้นทางใหม่การส่งเสริมสุขภาพอภิวัดน์ชีวิตและสังคม. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.

พนิดา ศรีสงคราม. (2561). การฝึกสมาธิและเจริญสติกับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ. วารสารสุขภาพจิตและจิตเวช.

พรรณี วิทย์ฐานะ. (2560). ผลของศิลปะบำบัดในการเสริมสร้างสุขภาพจิตสำหรับผู้สูงอายุ. วารสารวิชาการสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์.

พระครูโกศลอรธกิจ, นวินดา นิลวรรณ, สิทธิโชค ปาณะศรีม. (2563). การประยุกต์ใช้หลักภavana 4 ตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทสู่สังคมผู้สูงอายุ. วารสารมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ปีที่ 7 ฉบับที่ 3 (เดือนมีนาคม 2563).

พระครูอุดมประชาญกุล. (2564). แนวทางการนำหลักพุทธธรรมในการส่งเสริมสุขภาพและการเรียนรู้ของผู้สูงอายุโรงเรียนวัยแก้ว จังหวัดมหาสารคาม. วารสารศิลปการจัดการ ปีที่ 5 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม - สิงหาคม 2564.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2542). พุทธธรรม : ฉบับขยายความ. (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ธรรมมิก.

_____. (2561). พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

_____. (2546). พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

_____. (2544). พุทธธรรม (ฉบับเดิม). พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร:ดวงแก้ว.

พระนาทกร สุจินโณ (เศษสิน), พระครูโฆษิตวัฒน์นุกุล,พระครูสิริธรรมาภิรัต. (2561). ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธ ธรรมที่ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ อำเภอหัวไทร จังหวัดนครศรีธรรมราช. วารสารสังคมศาสตร์และวัฒนธรรม. ปีที่ 2 ฉบับที่ 1 (มกราคม-มิถุนายน 2561)

- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2551). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม.
กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. (2543). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหา
จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. (2554). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 20.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- _____. (2546). “พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประศัฟท์”. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพมหานคร.
บริษัทเอส. อาร์. พรินเตอร์ แมส โปรดักส์ จำกัด.
- _____. (2546). “พุทธธรรม (ฉบับเดิม)”. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส. อาร์
พรินเตอร์ แมส โปรดักส์ จำกัด.
- _____. (2545). “พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม”. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐.
- พระศรีวินยาภรณ์, มงคล สารินทร์. (2564). การจัดกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยหลัก
ภาวนา 4 ในกรุงเทพมหานคร. วารสาร มจร บาลีศึกษาพุทธโฆสปริทรรศน์.
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ปีที่ 7 ฉบับที่ 1 (มกราคม – เมษายน 2564).
- พุทธทาสภิกขุ. (2497). ชุมนุมปาฐกถาชุดพุทธธรรม. สุราษฎร์ธานี: ธรรมทานมูลนิธิ.
- _____. (2544). พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ธรรมสภา.
- แพรวภัตรา เขียวชะอุ่ม. (2566). การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยการสวดมนต์พระคาถามหา
จักรพรรดิ. ในการประชุมวิชาการระดับชาติ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ครั้งที่ 15
วันที่ 13 กรกฎาคม 2566. นครปฐม: มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.
- มันเกียรติ โกศลนิตติวงศ์. (2541). พุทธธรรม : ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ: สุวีริ
ยาสาส์น.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย และสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัย
มหิดล. (2562). สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2561. นครปฐม : พรินเตอร์.

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2562). สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2561.

นครปฐม: บริษัทพรินเทอรี่ จำกัด.

วรพงศ์ ปัญญาสุข. (2561). ผลกระทบของการปฏิบัติธรรมต่อสุขภาพจิตและร่างกายของผู้สูงอายุ.

วารสารสุขภาพจิต,

วรพงศ์ ปัญญาสุข. (2561). ผลกระทบของการปฏิบัติธรรมต่อสุขภาพจิตและร่างกายของผู้สูงอายุ.

วารสารสุขภาพจิต.

วิภาพร ตัณฑสวัสดิ์. (2558). ธรรมชาติของผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ. ในเอกสารการสอนชุดวิชา

พัฒนาการผู้สูงอายุและผู้สูงอายุ. นนทบุรี: สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์มหาวิทยาลัย

สุโขทัยธรรมมาธิราช.

ศิวลาภ สุขไพบูลย์วัฒน์. (2560). บทบาทของผู้สูงอายุต่อความเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจใน

ประเทศไทย. วารสารศรีนครินทร์วิโรฒวิจัยและพัฒนา (สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์).

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. (2559). คุณภาพชีวิตต่างวัยของผู้มีงานทำ.

กรุงเทพฯ: เดือนตุลา จำกัด.

สมพร ชัยชาญ. (2562). การศึกษาผลกระทบของกิจกรรมทางสังคมและวัฒนธรรมต่อสุขภาพจิต

ของผู้สูงอายุในชุมชนไทย. วารสารพัฒนาชุมชน.

สันติภาพ อินทรสกุล. (2563). บทบาทของพุทธธรรมในการสร้างเสริมสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิต

ของผู้สูงอายุ. วารสารจิตวิทยาไทย.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2563). ยุทธศาสตร์ชาติ ระยะ

20 ปี (พ.ศ. 2561-2580). พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : สำนักงานเลขาธิการของ

คณะกรรมการยุทธศาสตร์ชาติ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2562). รายงานการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย. กรุงเทพฯ:

สำนักงานสถิติแห่งชาติ.

_____. (ม.ป.ป.). การสำรวจภาวะเศรษฐกิจและสังคมของครัวเรือน พ.ศ. 2562. กรุงเทพฯ : สำนักงานสถิติแห่งชาติ.

สุขุม อัครปภา. (2556). ผลของการออกกำลังกายต่อสมรรถภาพทางกายในผู้สูงอายุ. วารสารวิจัยสุขภาพและการศึกษา.

สุชีพ ปุญญานุภาพ. (2560). พระไตรปิฎกฉบับสำหรับประชาชน. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: มุานิธิมหามกุฏราชวิทยาลัยในพระบรมราชูปถัมภ์.

สุนทร จันทรวงศ์. (2561). การพัฒนาทักษะการใช้เทคโนโลยีสำหรับผู้สูงอายุในประเทศไทย. วารสารวิจัยการศึกษาด้านชีวิต.

สุนนา มนัสสนันท์. (2562). การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ. วารสารจิตวิทยาไทย.

สุวิทย์ แสงจันทร์. (2558). บทบาทของศาสนาและวัฒนธรรมในการส่งเสริมสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย. วารสารพัฒนาชุมชน.

อุทัยทิพย์ เจียวิวรรธน์กุล. (2558). สถานการณ์ของวัยผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ. ในเอกสารการสอนชุดวิชาพัฒนาการผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุ. นนทบุรี: สาขาวิชามนุษย์นิเวศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

2.2 วิทยานิพนธ์ / สารนิพนธ์ / รายงานการวิจัย

กันยา วงศ์ชัยวัฒน์. (2562). แนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุหลังเกษียณอายุ. (คุษฎิณิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา). บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ทวีศักดิ์ ไครบุตร. (2565). รูปแบบการจัดกิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้พระพุทธศาสนาของโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเลย. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.

ปภัสนร กิมสุวรรณวงศ์. (2555). การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนา. วารสารวิชาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.

พระมหาเชาวฤทธิ์ ทรัพย์สวัสดิ์ นรินโท, พระมหามิตร ฐิตปัญญา, พระครูสุธีคัมภีรญาณ, หอมหวาน
 บัวระภา. (2562). การศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภวนา 4
 กรณีศึกษา: ผู้สูงอายุบ้านห้วยหอย ตำบลธาตุทอง อำเภอกู่เข็ญ จังหวัดชัยภูมิ, รายงาน
 การวิจัย. บัณฑิตศึกษา:มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น.

ภิรมย์ เจริญผล. (2553). การศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ:
 กรณีศึกษา ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ จังหวัดนครปฐม. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร
 มหาบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย. มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

แม่ชีสุภาพ รักษาประสูตร. (2560). การศึกษาแนวทางการสร้างความสุขของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธ.
 รายงานการวิจัย. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สิริวรรณ มิตต์สัจย์สิริกุล. (2565). การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการส่งเสริมสุขภาพของ
 ผู้สูงอายุจังหวัดน่าน ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19. วิทยานิพนธ์
 สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สุภาพรณกันยะตีบ. (2560). หลักพุทธธรรมกับการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษา
 สถานปฏิบัติธรรมแห่งหนึ่ง. วิทยานิพนธ์สาขารณสุขศาสตร์มหาบัณฑิต
 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

3. ภาษาอังกฤษ

Barrow, G. M., & Smith, P. A. (1979). Aging and society. Minnesota: West.

Burside, I. M. (1984). Rimiriscence as a modality. Aging and mental Health.

_____. (1988). Reminiscence and other therapeutic modalities. In I.M. Burnside
 (Ed.), Nursing and the Age: A Self-care Approach. New York: McGraw-Hill.

Connidis, I. A. 2010. Family Tes and Aging. 2nd ed. Thousand Oaks, CA: Pin Forge
 Press/Sage.

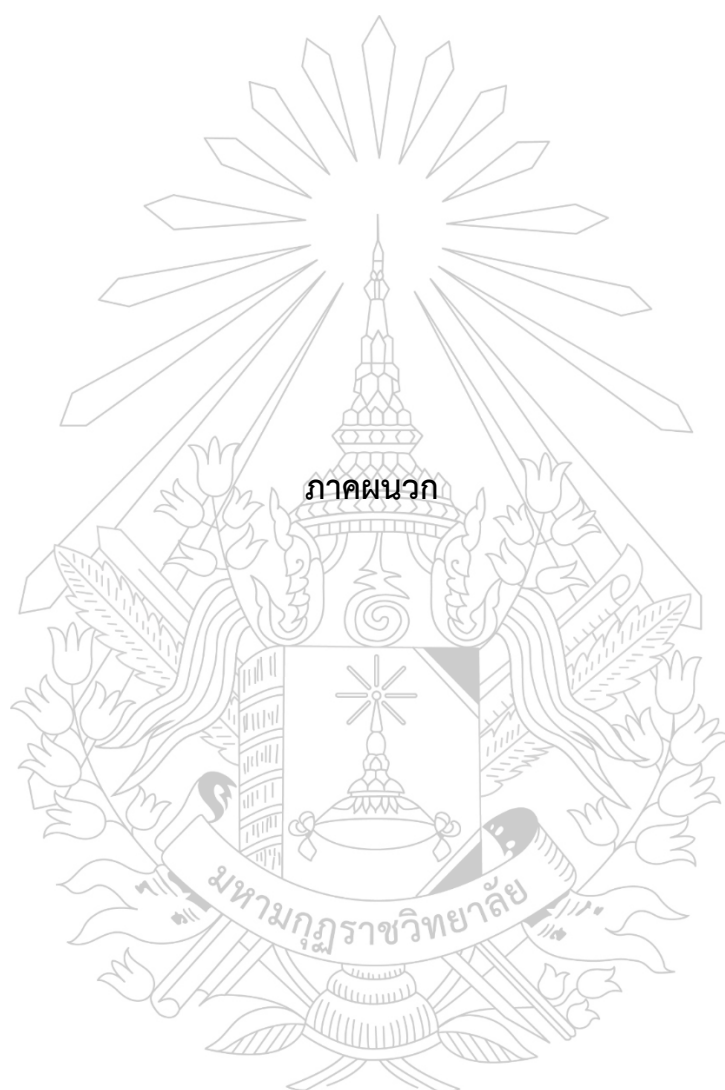
- Fried, L. P., et al. 2001. "Frailty in older adults: Evidence for a phenotype." *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*.
- Duanpen Theerawanviwat. 2014. *Intergenerational Transfers and Family Structure: Evidence from*
- Duvall, D.M. 1971. *Family Development*. 3rd ed. Philadelphia: J.B. Lippincott Company.
- Havighurst, R.J and others (1953). *The Psychology of Character Development*. New York : John Wiley and Son, Inc.
- Hazan, H. (1994). *Old age constructions and deconstructions*. London: Cambridge University Press.
- Kogan, N. (1961). Attitudes toward old people: The development of a scale and examination of correlates. *Journal of Abnormal and Social Psychology*.
- Lemon, B. W., Bengtson, V. L., & Peterson, J. A. (1972). An exploration of the activity theory of aging: Activity types and life satisfaction among in-movers to a retirement community. *Journal of gerontology*.
- Rosencranz, H. A., & McNevin, T. E. (1969). A factor analysis of attitudes toward the aged. *Gerontologist*.
- Taylor, R. H. (1982). *Perceptions of Ethnicity in the Politics of Burma*. Southeast Asian Journal of Social Science.
- Westerhof, G. and Tulle, E. (2007) *Meanings of Ageing and Old Age : Discursive contexts, social attitudes and personal identities*.
- World Health Organization [WHO]. (2012). *Health education: Theoretical concepts, effective strategies and core competencies*.

4. เว็บไซต์

United Nations. (2020). World Population Ageing 2020 Highlights. สืบค้นจาก
<https://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/ageing/WorldPopulationAgeing2020-Highlights.pdf>

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2564). รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุในประเทศไทย ปี 2564. สืบค้นจาก
<http://statbbi.nso.go.th/staticreport/page/sector/th/01.aspx>







ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

1. พระครูปริยัติธำรงคุณ, ดร.

คุณวุฒิทางการศึกษา

ปร.ด. ปรัชญาดุष्ฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนา

และปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ตำแหน่งปัจจุบัน

รองผู้อำนวยการฝ่ายบริหารวิทยาลัยสงฆ์สุราษฎร์ธานี

2. รองศาสตราจารย์ ดร.เดชชาติ ศรีทรัพย์

คุณวุฒิทางการศึกษา

M.A. M.A. Politics Nehru Institute Social
Sciences, India

ตำแหน่งปัจจุบัน

อาจารย์ประจำหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาสังคมวิทยาตามแนวพุทธศาสตร์

3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สันติ อุณจะนำ

คุณวุฒิทางการศึกษา

ศษ.ด. (การบริหารการศึกษา) มหาวิทยาลัย
มหามกุฏราชวิทยาลัย

ตำแหน่งปัจจุบัน

หัวหน้าฝ่ายบริหารวิทยาลัยศาสนศาสตร์ และ
หัวหน้าฝ่ายกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัย

มหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคก

ราช

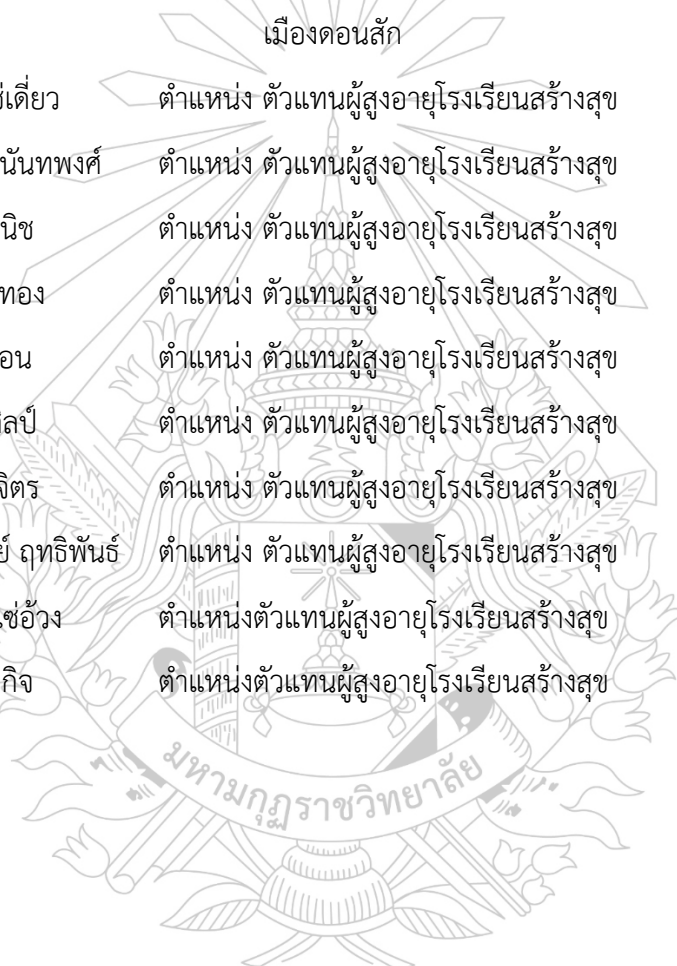


ภาคผนวก ข

บุคลากร

บุคลากรกรม

- | | |
|-------------------------------|---|
| 1. พระครูไพโรจน์ธรรมรุจิ | ตำแหน่ง เจ้าคณะอำเภอดอนสัก (เจ้าอาวาสวัดดอนสัก) |
| 2. นางนันทนี เขยกลิน | ตำแหน่ง นายกเทศมนตรีเทศบาลเมืองดอนสัก |
| 3. นางกานดา มณีรัตน์ | ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนสร้างสุข |
| 4. นายธนสันต์ ปานแก้ว | ตำแหน่ง ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม เทศบาลเมืองดอนสัก |
| 5. นางวาสนา คงกะตะ | ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพ |
| 6. นางจินตนา พันเดช | ตำแหน่ง ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลเมืองดอนสัก |
| 7. นางสาววิภาวี แซ่เตี่ยว | ตำแหน่ง ตัวแทนผู้สูงอายุโรงเรียนสร้างสุข |
| 8. นางสาวพร ลิ้มปิ่นทอง | ตำแหน่ง ตัวแทนผู้สูงอายุโรงเรียนสร้างสุข |
| 9. นางสุนันต์ วงษ์วานิช | ตำแหน่ง ตัวแทนผู้สูงอายุโรงเรียนสร้างสุข |
| 10. นางสาวสุมาลี เรืองทอง | ตำแหน่ง ตัวแทนผู้สูงอายุโรงเรียนสร้างสุข |
| 11. นางรัตนา แต่งอ่อน | ตำแหน่ง ตัวแทนผู้สูงอายุโรงเรียนสร้างสุข |
| 12. นางสาวสุพิศ ลาตศิลป์ | ตำแหน่ง ตัวแทนผู้สูงอายุโรงเรียนสร้างสุข |
| 13. นางสาวศรีอมร เอกจิตร | ตำแหน่ง ตัวแทนผู้สูงอายุโรงเรียนสร้างสุข |
| 14. นางสาวสายสุณีย์ ฤทธิพันธ์ | ตำแหน่ง ตัวแทนผู้สูงอายุโรงเรียนสร้างสุข |
| 15. นางบุญเหลือ แซ่อ้วง | ตำแหน่ง ตัวแทนผู้สูงอายุโรงเรียนสร้างสุข |
| 16. นางกานดา นิยะกิจ | ตำแหน่ง ตัวแทนผู้สูงอายุโรงเรียนสร้างสุข |





ภาคผนวก ค

หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

ที่ อว ๗๕๑๖(๒)/ว ๐๐๐๕



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีธรรมาสีเกราช
๑๒๘ หมู่ที่ ๖ ตำบลนาพรุ อำเภอพระพรหม
จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐
โทร. ๐-๗๕๘๐-๕๑๒๘-๙ www.ssc.mbu.ac.th

๒๐ มกราคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย
เรียน พระครูปริยัติธำรงคุณ, ดร.

ด้วย นางสาวรัชฎาภรณ์ สิมปันทพงศ์ นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมาสีเกราช กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอคอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี (Application of Buddhist Principles in the Activities of the Elderly of the School to Create Happiness, Donsak District, Surat Thani Province)” โดยมี ผศ.ดร.ปิ่นณพงค์ วงศ์ณาศรี ที่ปรึกษา นั้น

ในการนี้จึงเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา โครงสร้างของเครื่องมือที่นักศึกษาสร้างขึ้น ทั้งนี้เพื่อให้การวิจัยมีความถูกต้องและสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้และเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป รายละเอียดดังเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาด้วยและขอขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(พระครูบรรชิตวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมาสีเกราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บันทึกศึกษา
โทร. ๐-๗๕๘๐-๕๑๒๘

๑๒๓๔๕๖๗๘๙๐๑๒๓๔๕๖๗๘๙๐
๑๒๓๔๕๖๗๘๙๐๑๒๓๔๕๖๗๘๙๐



บันทึกข้อความ

สำนักงาน วิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมาโศกราช โทร. ๐-๗๕๘๐-๕๑๒๙

ที่ อว ๗๕๑๖(๒)/ว ๐๐๐๕

วันที่ ๒๐ มกราคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขออนุมัติเป็นผู้อยู่อาศัยตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย

เจริญพร รศ.ดร.เดชชาติ ตริทรัพย์

ด้วย นางสาวรัชฎาภรณ์ ลิ้มปิ่นทอง นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมาโศกราช กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอ ดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี (Application of Buddhist Principles in the Activities of the Elderly of the School to Create Happiness, Donsak District, Surat Thani Province)” โดยมี ผศ.ดร.ปิ่นณพงค์ วงศ์ณาศรี ที่ปรึกษา นั้น

ในการนี้จึงเจริญพรเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา โครงสร้างของ เครื่องมือที่นักศึกษาสร้างขึ้น ทั้งนี้เพื่อให้การวิจัยมีความถูกต้องและสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้และเป็น ประโยชน์ทางวิชาการต่อไป รายละเอียดดังเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเจริญพรมมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

(พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมาโศกราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.เดชชาติ ตริทรัพย์)



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมาโศกราช โทร. ๐-๗๕๘๐-๔๑๒๔

ที่ อว ๗๔๑๖(๒)/ว ๐๐๐๕ วันที่ ๒๐ มกราคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย

เจริญพร ผศ.ดร.สันติ อุณจะนำ

ด้วย นางสาวรัชฎาภรณ์ ลิ้มปันทพงษ์ นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมาโศกราช กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี (Application of Buddhist Principles in the Activities of the Elderly of the School to Create Happiness, Donsak District, Surat Thani Province)” โดยมี ผศ.ดร.ปณณพงศ์ วงศ์ณาศรี ที่ปรึกษา นั้น

ในการนี้จึงเจริญพรเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา โครงสร้างของเครื่องมือที่นักศึกษาสร้างขึ้น ทั้งนี้เพื่อให้การวิจัยมีความถูกต้องและสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้และเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป รายละเอียดดังเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเจริญพรมามาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

(พระครูบรรชิตวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมาโศกราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

๒๐ ม.ค. ๖๘



ภาคผนวก ง

หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

ที่ อว ๗๔๑๖(๒)/ว ๐๐๘๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช
๑๒๘ หมู่ที่ ๒ ตำบลนาพรุ อำเภอพระพรหม
จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐
โทร. ๐-๗๕๘๐-๙๑๒๘-๙ www.ssc.mbu.ac.th

๑๒ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย
เจริญพร นางกานดา นิยะกิจ

ด้วย นางสาวรัชฎาภรณ์ ลิ้มปิ่นทอง นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี (Application of Buddhist Principles in the Activities of the Elderly of the School to Create Happiness, Donsak District, Surat Thani Province)” โดยมี ผศ.ดร.ปิ่นพงษ์ วงศ์ณาศรี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จาก ท่านโปรดอนุญาตให้ นางสาวรัชฎาภรณ์ ลิ้มปิ่นทอง ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

ขอเจริญพร

(พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมโศกราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๗๕๘๐-๙๑๒๘

ผศ.ดร.ปิ่นพงษ์ วงศ์ณาศรี

ที่ อว ๗๔๑๖(๒)/ว ๐๐๘๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช
๑๒๘ หมู่ที่ ๖ ตำบลนาพู่ อำเภอพระพรหม
จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐
โทร. ๐-๗๕๕๐-๕๑๒๘-๕ www.ssc.mbu.ac.th

๑๒ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย
เจริญพร นางบุญเหลือ แซ่อ้วง

ด้วย นางสาวรัชฎาภรณ์ ลิ้มปิ่นทอง นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอคอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี (Application of Buddhist Principles in the Activities of the Elderly of the School to Create Happiness, Donsak District, Surat Thani Province)” โดยมี ผศ.ดร.ปณณพงศ์ วงศ์ณาศรี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นางสาวรัชฎาภรณ์ ลิ้มปิ่นทอง ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมหาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

ขอเจริญพร

นางสาวรัชฎาภรณ์ ลิ้มปิ่นทอง
นางบุญเหลือ แซ่อ้วง

(พระครูบรรชิตวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมโศกราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๗๕๕๐-๕๑๒๘

ที่ อว ๗๔๑๖(๒)/ว ๐๐๘๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช
๑๒๘ หมู่ที่ ๖ ตำบลนาพรุ อำเภอบรรพต
จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐
โทร. ๐-๗๕๘๐-๙๑๒๘-๙ www.ssc.mbu.ac.th

๑๒ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย
เจริญพร นางสาวสายสุนีย์ ฤทธิพันธ์

ด้วย นางสาวรัชฎาภรณ์ ลิ้มปันทพงศ์ นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอคอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี (Application of Buddhist Principles in the Activities of the Elderly of the School to Create Happiness, Donsak District, Surat Thani Province)” โดยมี ผศ.ดร.ปณณพงศ์ วงศ์ณาศรี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จาก ท่านโปรดอนุญาตให้ นางสาวรัชฎาภรณ์ ลิ้มปันทพงศ์ ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมหาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

ขอเจริญพร

(พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมโศกราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ให้ศาสตราจารย์ ดร.ไพฑูริย์
รองศาสตราจารย์ ฤทธิพันธ์

บัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๗๕๘๐-๙๑๒๘

ที่ อว ๗๕๑๖(๒)/ว ๐๐๘๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช
๑๒๘ หมู่ที่ ๖ ตำบลนาพรุ อำเภอพระพรหม
จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐
โทร. ๐-๗๕๘๐-๙๑๒๘-๙ www.ssc.mbu.ac.th

๑๒ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย
เจริญพร นางสาวศรีอมร เอกจิตร์

ด้วย นางสาวรัชฎาภรณ์ ลิ้มปิ่นทอง นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี (Application of Buddhist Principles in the Activities of the Elderly of the School to Create Happiness, Donsak District, Surat Thani Province)” โดยมี ผศ.ดร.ปิ่นพงษ์ วงศ์ณาศรี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นางสาวรัชฎาภรณ์ ลิ้มปิ่นทอง ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

ขอเจริญพร

(พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมมาโคกราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

นางสาวรัชฎา เอกจิต

บัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๗๕๘๐-๙๑๒๘

ที่ อว ๗๔๑๖(๒)/ว ๐๐๘๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช
๑๒๘ หมู่ที่ ๖ ตำบลนาพรุ อำเภอพระพรหม
จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐
โทร. ๐-๗๕๘๐-๕๑๒๘-๕ www.ssc.mbu.ac.th

๑๒ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย
เจริญพร นางสาวสุสิพร ลาดศิลป์

ด้วย นางสาวรัชฎาภรณ์ ลิ้มปิ่นทอง นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอคอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี (Application of Buddhist Principles in the Activities of the Elderly of the School to Create Happiness, Donsak District, Surat Thani Province)” โดยมี ผศ.ดร.ปณณพงศ์ วงศ์ณาศรี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นางสาวรัชฎาภรณ์ ลิ้มปิ่นทอง ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

ขอเจริญพร

(พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมโศกราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ได้ให้สัมภาษณ์แล้ว
นางสุสิพร ลาดศิลป์

บัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๗๕๘๐-๕๑๒๘

ที่ อว ๗๔๖(๒)/ว ๐๐๘๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช
๑๒๘ หมู่ที่ ๒ ตำบลนาพรุ อำเภอพระพรหม
จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐
โทร. ๐-๗๕๘๐-๕๑๒๘-๕ www.ssc.mbu.ac.th

๑๒ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย
เจริญพร นางจินตนา พันเดช

ด้วย นางสาวรัชฎาภรณ์ ลิ้มปิ่นทอง นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอคอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี (Application of Buddhist Principles in the Activities of the Elderly of the School to Create Happiness, Donsak District, Surat Thani Province)” โดยมี ผศ.ดร.ปณณพงศ์ วงศ์ณาศรี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จาก ท่านโปรดอนุญาตให้ นางสาวรัชฎาภรณ์ ลิ้มปิ่นทอง ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

ขอเจริญพร

(พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมมาโคกราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๗๕๘๐-๕๑๒๘

(นางจินตนา พันเดช)
(นางจินตนา พันเดช)
ผู้อำนวยการกองส่งเสริมและสิ่งแวดล้อม

ที่ อว ๗๙๑๖(๒)/ว ๐๐๘๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีธรรมาสโคกราช
๑๒๘ หมู่ที่ ๖ ตำบลนาโพธิ์ อำเภอพระพรหม
จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐
โทร. ๐-๗๕๘๐-๙๑๒๘-๙ www.ssc.mbu.ac.th

๑๒ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย
เจริญพร นายธนสันต์ ปานแก้ว

ด้วย นางสาวรัชฎาภรณ์ ลิ้มปิ่นทอง นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมาสโคกราช กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี (Application of Buddhist Principles in the Activities of the Elderly of the School to Create Happiness, Donsak District, Surat Thani Province)” โดยมี ผศ.ดร.ปณณพงศ์ วงศ์ณาศรี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมาสโคกราช จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จาก ท่านโปรดอนุญาตให้ นางสาวรัชฎาภรณ์ ลิ้มปิ่นทอง ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมหาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

ขอเจริญพร

(พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมาสโคกราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๗๕๘๐-๙๑๒๘

ทราบแล้ว ได้แจ้งตอบ
ขอเรียน อาจารย์ตอบ
เป็นสิริงามแล้ว
11.03

(นายธนสันต์ ปานแก้ว)
ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม

ที่ อว ๗๔๑๖(๒)/ว ๐๐๘๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช
๑๒๘ หมู่ที่ ๖ ตำบลนาพู อำเภอพระพรหม
จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐
โทร. ๐-๗๕๘๐-๙๑๒๘-๙ www.ssc.mbu.ac.th

๑๒ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย
เจริญพร นางกานดา มณีรัตน์

ด้วย นางสาวรัชฎาภรณ์ ลิ้มปิ่นทอง นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี (Application of Buddhist Principles in the Activities of the Elderly of the School to Create Happiness, Donsak District, Surat Thani Province)” โดยมี ผศ.ดร.ปิ่นณพวงศ์ วงศ์ณาศรี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นางสาวรัชฎาภรณ์ ลิ้มปิ่นทอง ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมหาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

ขอเจริญพร

(พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมมาโคกราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๗๕๘๐-๙๑๒๘

อนุญาต

(นางกานดา มณีรัตน์)

ผศ.ดร. สว่างสุข สว่างสุข

ที่ อว ๗๕๑๖(๒)/ว ๐๐๘๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช
๑๒๘ หมู่ที่ ๖ ตำบลนาพู่ อำเภอพระพรหม
จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐
โทร. ๐-๗๕๘๐-๙๑๒๘-๙ www.ssc.mbu.ac.th

๑๒ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย
เจริญพร นางวาสนา คงกะณะ

ด้วย นางสาวรัชฎาภรณ์ ลิ้มปิ่นทอง นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี (Application of Buddhist Principles in the Activities of the Elderly of the School to Create Happiness, Donsak District, Surat Thani Province)” โดยมี ผศ.ดร.ปิ่นณพงค์ วงศ์ณาศรี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จาก ท่านโปรดอนุญาตให้ นางสาวรัชฎาภรณ์ ลิ้มปิ่นทอง ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมหาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

ขอเจริญพร

(พระครูบรรชิตวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมมาโคกราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๗๕๘๐-๙๑๒๘

อ.ก.ก.

(นางวาสนา คงกะณะ)

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ

ที่ อว ๗๔๑๖(๒)/ว ๐๐๘๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช
๑๒๘ หมู่ที่ ๖ ตำบลนาพรุ อำเภอพระพรหม
จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐
โทร. ๐-๗๕๕๐-๕๑๒๘-๕ www.ssc.mbu.ac.th

๑๒ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย
เจริญพร นางนันท์ เขยกลั่น

ด้วย นางสาวรัชฎาภรณ์ ลิ้มปิ่นทอง ศักดิ์ นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอคอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี (Application of Buddhist Principles in the Activities of the Elderly of the School to Create Happiness, Donsak District, Surat Thani Province)” โดยมี ผศ.ดร.ปิ่นณพงค์ วงศ์ณาศรี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จาก ท่านโปรดอนุญาตให้ นางสาวรัชฎาภรณ์ ลิ้มปิ่นทอง ศักดิ์ ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

ขอเจริญพร

(พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมมาโคกราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๗๕๕๐-๕๑๒๘

-๐๗๕๕๐-๕๑๒๘-๕

(นางนันท์ เขยกลั่น)

นายกเทศมนตรีเมืองคอนสัก

ที่ อว ๗๙(๑๖(๒)/ว ๐๐๘๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช
๑๒๘ หมู่ที่ ๒ ตำบลนาโพธิ์ อำเภอพระพรหม
จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๕๐๐๐๐
โทร ๐ ๗๕๕๐ ๑๑๒๘ or www.ssc.mbu.ac.th

๑๒ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย
เจริญพร นางสาววิภาวี แซ่เตียว

ด้วย นางสาวรัชฎาภรณ์ ลิ้มปิ่นทอง นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอคอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี (Application of Buddhist Principles in the Activities of the Elderly of the School to Create Happiness, Donsak District, Surat Thani Province)” โดยมี ผศ.ดร.ปณณพงศ์ วงศ์ณาศรี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นางสาวรัชฎาภรณ์ ลิ้มปิ่นทอง ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมหาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

ขอเจริญพร

(พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมโศกราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๗๕๕๐-๕๑๒๘

วิทยาทน
ได้ให้สัมภาษณ์เรียบร้อยแล้ว
วิภาวี
(นางสาววิภาวี แซ่เตียว)

ที่ อว ๗๕๑๖(๒)/ว ๐๐๘๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช
๑๒๘ หมู่ที่ ๒ ตำบลนาโพธิ์ อำเภอพระพรหม
จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐
โทร. ๐-๗๕๔๐-๕๑๒๘-๔ www.ssc.mbu.ac.th

๑๒ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย
เจริญพร นางสาวพร ลิ้มปิ่นทอง

ด้วย นางสาวรัชฎาภรณ์ ลิ้มปิ่นทอง นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอคอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี (Application of Buddhist Principles in the Activities of the Elderly of the School to Create Happiness, Donsak District, Surat Thani Province)” โดยมี ผศ.ดร.ปิ่นณพงค์ วงศ์ณาศรี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นางสาวรัชฎาภรณ์ ลิ้มปิ่นทอง ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมหาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

ขอเจริญพร

(พระครูบรรชิตวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมมาโคกราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๗๕๔๐-๕๑๒๘

รับทราบ ได้ส่งตามนัดแล้ว

(นางสาวพร ลิ้มปิ่นทอง)



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีธรรมาสโคกราช
เลขที่ ๒ ตำบลบางพลี อำเภอพระพรหม
จังหวัดสมุทรสาคร ๑๐๐๐๐๐
โทร. ๐-๓๕๓๐-๕๕๕๕ หรือ www.ssi.mbu.ac.th

ที่ อว ๗๔๑๖(๒)/ว ๐๐๘๒

๑๒ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย
เจริญพร นางสาวสุมาลี เรืองทอง

ด้วย นางสาวรัชฎาภรณ์ ลิ้มปิ่นทอง นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมาสโคกราช กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอคอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี (Application of Buddhist Principles in the Activities of the Elderly of the School to Create Happiness, Donsak District, Surat Thani Province)” โดยมี ผศ.ดร.ปิ่นณพพงศ์ วงศ์ณาศรี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมาสโคกราช จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นางสาวรัชฎาภรณ์ ลิ้มปิ่นทอง ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมหาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

ขอเจริญพร

(พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมาสโคกราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๓๕๔๐-๔๑๒๘

รับทราบ
ใจแก้วกมลแล้ว

(นางสุมาลี เรืองทอง)

ที่ อว ๗๕๑๖(๒)/ว ๐๐๘๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช
๑๑๘ หมู่ที่ ๖ ตำบลบางพลี อำเภอบางพลี
จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๐๐๐๐
โทร ๐-๒๕๔๖-๐๑๑๑ ถึง ๐-๒๕๔๖-๐๑๑๒
www.sscmbu.ac.th

๑๒ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย
เจริญพร นางสุนันต์ วงษ์วานิช

ด้วย นางสาวรัชฎาภรณ์ ลิ้มปิ่นทอง นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอคอนสาร จังหวัดสุราษฎร์ธานี (Application of Buddhist Principles in the Activities of the Elderly of the School to Create Happiness, Donsak District, Surat Thani Province)” โดยมี ผศ.ดร.ปิ่นณพงค์ วงศ์ณาศรี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นางสาวรัชฎาภรณ์ ลิ้มปิ่นทอง ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

ขอเจริญพร

(พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมโศกราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๒๕๔๖-๐๑๑๒

รียทรม

ได้ไฟล์ฉบับร่างเรียบร้อยแล้ว
คุณพี่ วงษ์วานิช

(ทอภรณ์ วงษ์วานิช)

๑๒ มีนาคม ๒๕๖๘

ที่ อว ๗๔๑๖(๒)/ว ๐๐๘๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช
๑๒๘ หมู่ที่ ๖ ตำบลนาพรุ อำเภอพระพรหม
จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐
โทร ๐-๗๕๕๐-๔๑๒๔-๔ www.ssc.mbu.ac.th

๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย
เจริญพร นางรัตนา แดงอ่อน

ด้วย นางสาวรัชฎาภรณ์ ลิ้มปิ่นทอง นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอคอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี (Application of Buddhist Principles in the Activities of the Elderly of the School to Create Happiness, Donsak District, Surat Thani Province)” โดยมี ผศ.ดร.ปิ่นพงษ์ วงศ์ณาศรี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นางสาวรัชฎาภรณ์ ลิ้มปิ่นทอง ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมหาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

ขอเจริญพร

(พระครูวรชัยวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมโศกราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

เจริญพร
ทนายวิชา แดงอ่อน

บัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๗๕๕๐-๔๑๒๘



ภาคผนวก จ

แบบสัมภาษณ์ที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย
เรื่อง การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข
อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี

แบบสัมภาษณ์ชุดนี้ใช้สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลที่เป็นนักวิชาการผู้เชี่ยวชาญทางพุทธศาสนา ผู้อำนวยการ นายกเทศบาลเมืองดอนสัก นักวิชาการ และผู้สูงอายุในโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี เพื่อให้ได้ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ กล่าวคือ เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยผู้วิจัยแบ่งแบบสัมภาษณ์ออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

- ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลผู้ให้สัมภาษณ์
- ตอนที่ 2 แนวคิดในการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุ
- ตอนที่ 3 หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุด้วยหลักภavana 4
- ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

ชื่อ- นามสกุล

ระดับการศึกษา.....

สถานที่สัมภาษณ์.....

วัน/เวลาที่สัมภาษณ์

ตอนที่ 2 แนวคิดในการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุ

1. ท่านคิดว่ากิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ รูปแบบที่เน้นการดูแลผู้สูงอายุเพื่อสร้างเสริมร่างกายให้มีสุขภาพะของผู้สูงอายุในโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี เป็นอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

2. ท่านคิดว่าการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตและอารมณ์ ของผู้สูงอายุในโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี มีการส่งเสริมให้มีกิจกรรม อบรมคุณธรรม จริยธรรม ความผ่อนคลายและการลดความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ เป็นอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

3. ท่านคิดว่าการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมความมีส่วนร่วมทางสังคม ของผู้สูงอายุในโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี ☐ ธานี ☐ น กิจกรรมช่วยส่งเสริมการเชื่อมโยงทางสังคม และการสร้างเครือข่ายสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุ เป็นอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

4. ท่านคิดว่าการจัดกิจกรรมกิจกรรมเชิงวัฒนธรรมและศาสนา ของผู้สูงอายุในโรงเรียนสร้าง
สุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี เช่น กิจกรรมเข้าร่วมกิจกรรมเชิงวัฒนธรรมหรือศาสนา
นั้นมีความสำคัญแลพเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

5. ท่านคิดว่าการจัดกิจกรรมเพื่อการพัฒนาทักษะและการเรียนรู้ของผู้สูงอายุในโรงเรียน
สร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี เช่น กิจกรรมที่ผู้สูงอายุมีโอกาสได้รับความรู้ และ
กิจกรรมในการส่งเสริมให้มีศักยภาพในการดูแลตนเอง เป็นอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

ตอนที่ 3 หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุด้วยหลักภาวนา 4

1. ด้านกายภาวนา การพัฒนาร่างกายให้มีสุขภาพแข็งแรง ท่านคิดว่ากิจกรรมเสริมสร้าง
ความรู้ในการดูแลสุขภาพกาย และกิจกรรมอบรมให้ ความรู้ในเรื่องของการดูแลสุขภาพกายให้แก่
ผู้สูงอายุ เป็นอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

2. ด้านศีลภาวนา การพัฒนาความประพฤติและการกระทำทางกายวาจา ท่านคิดว่า
กิจกรรมตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ กิจกรรมตามประเพณีวัฒนธรรมประจำท้องถิ่น ที่เน้นการดูแล
ผู้สูงอายุ เป็นอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

3. ด้านจิตภาวนา การพัฒนาจิตใจ ท่านคิดว่ากิจกรรมการพัฒนาจิตอย่างต่อเนื่องตาม
หลักพระพุทธศาสนา และกิจกรรมทางศาสนา กิจกรรมทางด้านการศึกษาตามความสนใจ และความ
ถนัดของตนเองที่เน้นการดูแลผู้สูงอายุเพื่อสร้างเสริมจิตใจให้มีสุขภาวะ เป็นอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

4. ด้านปัญญาภาวนา การพัฒนาปัญญา ท่านคิดว่ากิจกรรมการนำเอาภูมิปัญญาพื้นบ้าน
มาเป็นแนวปฏิบัติที่จะนำไปสู่ความพ้นทุกข์และทำให้เกิดสุขขึ้น รูปแบบที่เน้นการดูแลผู้สูงอายุเพื่อ
สร้างเสริมปัญญาให้มีสุขภาวะ เป็นอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....



ขอขอบคุณเป็นอย่างยิ่งที่ให้ความร่วมมือตอบแบบสัมภาษณ์
 รัชฎาภรณ์ ลิ้มปิ่นทองค์
 นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
 สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย



ภาคผนวก ฉ

ผลการหาค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสัมภาษณ์

จากการหาคุณภาพเครื่องมือการวิจัยโดยวิธีการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง

CVI : (Content Validity Index)

จากผู้เชี่ยวชาญผู้ตรวจสอบเครื่องมือวิจัย จำนวน 3 ท่าน

การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก

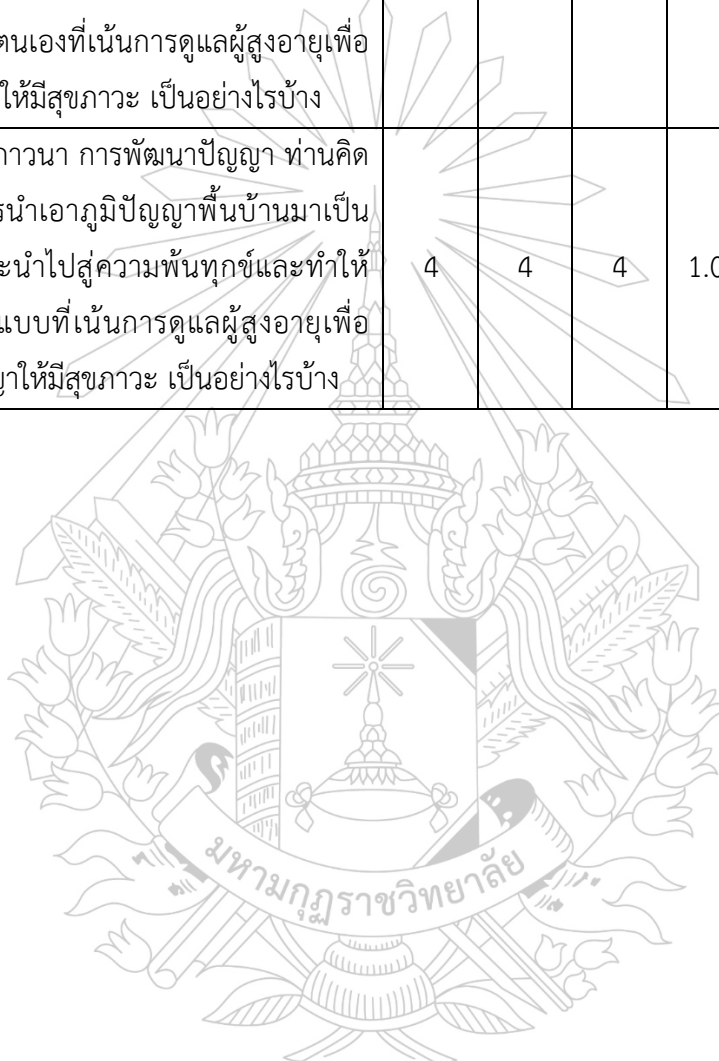
จังหวัดสุราษฎร์ธานี

เกณฑ์การตัดสินค่า CVI ถ้ามีค่า 0.80 ขึ้นไป แสดงว่าข้อคำถามนั้นวัดได้ตามจุดประสงค์ หรือตรงตามเนื้อหานั้น แสดงว่าคำถามนั้นใช้ได้

ข้อคำถาม	ผลการตัดสินใจ				
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	CVI	การแปลผล
1. แนวคิดในการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุ					
1. ท่านคิดว่ากิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุรูปแบบที่เน้นการดูแลผู้สูงอายุเพื่อสร้างเสริมร่างกายให้มีสุขภาพะของผู้สูงอายุในโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี เป็นอย่างไรบ้าง	4	4	4	1.00	สอดคล้อง
2. ท่านคิดว่าการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตและอารมณ์ ของผู้สูงอายุในโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี มีการส่งเสริมให้มีกิจกรรม อบรมคุณธรรมจริยธรรม ความผ่อนคลายและการลดความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ เป็นอย่างไรบ้าง	4	4	4	1.00	สอดคล้อง
3. ท่านคิดว่าการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมความร่วมมือร่วมทางสังคม ของผู้สูงอายุในโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี เช่น กิจกรรมช่วยส่งเสริมการเชื่อมโยงทางสังคม และการสร้างเครือข่ายสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุ เป็นอย่างไรบ้าง	4	4	4	1.00	สอดคล้อง

	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	CVI	การแปลผล
4. ท่านคิดว่าการจัดกิจกรรมกิจกรรมเชิงวัฒนธรรมและศาสนา ของผู้สูงอายุในโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี เช่น กิจกรรมเข้าร่วมกิจกรรมเชิงวัฒนธรรมหรือศาสนานั้นมีความสำคัญแลพเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุอย่างไรบ้าง	4	4	4	1.00	สอดคล้อง
5. ท่านคิดว่าการจัดกิจกรรมเพื่อการพัฒนาทักษะและการเรียนรู้ของผู้สูงอายุในโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี เช่น กิจกรรมที่ผู้สูงอายุมีโอกาสได้รับความรู้ และกิจกรรมในการส่งเสริมให้มีศักยภาพในการดูแลตนเอง เป็นอย่างไรบ้าง	4	4	4	1.00	สอดคล้อง
2. หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุด้วยหลักภาวนา 4					
1. ด้านกายภาวนา การพัฒนาร่างกายให้มีสุขภาพแข็งแรง ท่านคิดว่ากิจกรรมเสริมสร้างความรู้ในการดูแลสุขภาพกาย และกิจกรรมอบรมให้ ความรู้ในเรื่องของการดูแลสุขภาพกายให้แก่ผู้สูงอายุ เป็นอย่างไรบ้าง	4	4	4	1.00	สอดคล้อง
2. ด้านศีลภาวนา การพัฒนาความประพฤติและการกระทำทางกายวาจา ท่านคิดว่ากิจกรรมตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ กิจกรรมตามประเพณีวัฒนธรรมประจำท้องถิ่น ที่เน้นการดูแลผู้สูงอายุ เป็นอย่างไรบ้าง	4	4	4	1.00	สอดคล้อง

ข้อคำถาม	ผลการตัดสินใจ				
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	CVI	การแปลผล
3. ด้านจิตตภาวนา การพัฒนาจิตใจ ท่านคิดว่า กิจกรรมการพัฒนาจิตอย่างต่อเนื่องตามหลัก พระพุทธศาสนา และกิจกรรมทางศาสนา กิจกรรมทางด้านการศึกษาตามความสนใจ และ ความถนัดของตนเองที่เน้นการดูแลผู้สูงอายุเพื่อ สร้างเสริมจิตใจให้มีสุขภาพะ เป็นอย่างไรบ้าง	4	4	4	1.00	สอดคล้อง
4. ด้านปัญญาภาวนา การพัฒนาปัญญา ท่านคิด ว่ากิจกรรมการนำเอาภูมิปัญญาพื้นบ้านมาเป็น แนวปฏิบัติที่จะนำไปสู่ความพ้นทุกข์และทำให้ เกิดสุขขึ้น รูปแบบที่เน้นการดูแลผู้สูงอายุเพื่อ สร้างเสริมปัญญาให้มีสุขภาพะ เป็นอย่างไรบ้าง	4	4	4	1.00	สอดคล้อง





ภาคผนวก ง

เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์



ที่ จว. ๐๐๗๒/๒๕๖๘

เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

๑. ชื่อโครงการวิจัย

ชื่อเรื่อง: การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี

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

๒. ชื่อหัวหน้าโครงการวิจัย

นางสาวรัชฎาภรณ์ ลิ้มปนนันทพงศ์

๓. ผลการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ในการประชุมครั้งที่ ๒/๒๕๖๘ วันพุธที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๘ มติที่ ๒๙/๒๕๖๘ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า โครงการวิจัยดังกล่าวเป็นไปตามหลักการของจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ โดยที่ผู้วิจัยเคารพสิทธิและศักดิ์ศรีในความเป็นมนุษย์ ไม่มีการล่วงละเมิดสิทธิ และไม่ก่อให้เกิดอันตรายแก่ตัวอย่างการวิจัย กลุ่มตัวอย่าง และผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย

จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยในขอบข่ายของโครงการวิจัยที่เสนอได้ ตั้งแต่วันที่ออกเอกสารรับรองผลการพิจารณาการทำวิจัยในมนุษย์ฉบับนี้ จนถึงวันที่ ๑ เดือน มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๙

ออกให้ ณ วันที่ ๒ เดือน มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๘

ลงนาม

(พระครูปลัดสุวัฒนวิสุทธิสารคุณ, ผศ.ดร.)

ประธานกรรมการ

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

ชื่อ	นางสาวรัชฎาภรณ์ ลิมนันทพงศ์
วัน เดือน ปี เกิด	18 พฤษภาคม 2523
สถานที่เกิด	ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2544 : ประกาศนียบัตรวิชาชีพ โรงเรียนพาณิชยการ ราชดำเนิน-ธนบุรี สาขาวิชาการขาย พ.ศ. 2544 : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์สุราษฎร์ธานี สาขาวิชารัฐ ประศาสนศาสตร์
ที่อยู่ปัจจุบัน	61 หมู่ที่ 2 ตำบลดอนสัก อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี 84220
ผลงานตีพิมพ์	นวัตกรรมสื่อสังคมออนไลน์เพื่อเผยแผ่พระพุทธศาสนา
รางวัลที่ได้รับ	Click or tap here to enter text.

