

การศึกษาหลักพุทธธรรมสำหรับการดำเนินชีวิต
เพื่อเสริมสร้างความสุขของผู้สูงอายุ*

A STUDY OF BUDDHIST PRINCIPLES FOR ENHANCING HAPPINESS
IN THE DAILY LIVES OF OLDER ADULTS

*กรณก เจริญทอง¹, พระครูพิศาลสารบัณฑิต², สมเดช นามเกต³

Kornkanok Rianthong¹, Phrakrupisansalabandit², Somdet Namket³

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย ประเทศไทย^{1,2,3}

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nong Khai Campus, Thailand^{1,2,3}

*Corresponding Author, E-mail: kornkanok.r7376@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาหลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมความสุขของผู้สูงอายุ 2) สืบเคราะห์องค์ความรู้ทางพระพุทธศาสนาสำหรับการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ 3) เสนอแนวทางประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข การวิจัยเป็นการวิจัยเชิงเอกสาร โดยศึกษาพระไตรปิฎก อรรถกถา หนังสือ ตำรา งานวิจัย บทความวิชาการ แล้วนำมาจัดหมวดหมู่เปรียบเทียบ ตีความ วิเคราะห์ สังเคราะห์ และนำเสนอผลการวิจัยเชิงพรรณนาแบบอุปนัย

ผลการวิจัยพบว่า 1) หลักธรรมสำคัญประกอบด้วย ไตรสิกขา ภavana 4 พรหมวิหาร 4 สติและสมาธิ อริยสัจ 4 และไตรลักษณ์ ซึ่งเชื่อมโยงกันเป็นกระบวนการพัฒนาชีวิตแบบองค์รวม 2) ผลการสังเคราะห์นำเสนอเป็นกรอบพุทธบูรณาการ 4 มิติ ได้แก่ (1) กายภาวนา ส่งเสริมการดูแลสุขภาพและการดำเนินชีวิตอย่างพอดี (2) ศีลภาวนา ส่งเสริมพฤติกรรมที่เหมาะสม ความสัมพันธ์เกื้อกูล และการมีส่วนร่วมทางสังคม (3) จิตภาวนา ส่งเสริมสติ ความสงบ ความมั่นคงทางอารมณ์ และการลดความวิตกกังวล (4) และปัญญาภาวนา ส่งเสริมความเข้าใจความเปลี่ยนแปลง การยอมรับความจริง และการปล่อยวางอย่างมีเหตุผล 3) แนวทางประยุกต์ใช้ควรดำเนินควบคู่กันในระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน วัด และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง โดยจัดกิจกรรมที่เหมาะสมกับสุขภาพ ความสนใจ และบริบทของผู้สูงอายุ องค์ความรู้ชี้ให้เห็นว่า สติเป็นกลไกเชื่อมโยงการพัฒนาทั้งสี่มิติ ไตรสิกขาเป็นกระบวนการฝึกตน

*Received: 11 July 2026; Revised: 10 August 2026; Accepted: 23 August 2026.

พรหมวิหารเป็นฐานความสัมพันธ์ และอริยสัจ 4 เป็นกรอบใช้ปัญญาจัดการความทุกข์อย่างเหมาะสม และสอดคล้องกับสภาพชีวิตจริงของผู้สูงอายุในปัจจุบัน สรุปได้ว่า การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมอย่างเป็นระบบช่วยเสริมสร้างความสุขภายใน ความสัมพันธ์ที่ดี ความรู้สึกมีคุณค่า และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้อย่างยั่งยืน

คำสำคัญ: หลักพุทธธรรม, การดำเนินชีวิต, ความสุข, ผู้สูงอายุ

Abstract

This research article aimed to: (1) examine Buddhist principles that promote happiness among older adults; (2) synthesize Buddhist knowledge for enhancing the well-being of older adults; and (3) propose guidelines for applying Buddhist principles to a happy way of life. This study employed documentary research by examining the Tipiṭaka, commentaries, books, textbooks, research studies, and academic articles. The data were analyzed through content analysis, categorization, comparison, and interpretive synthesis.

The findings revealed that: (1) the principal Buddhist teachings comprised the Threefold Training, the Fourfold Development, the Four Sublime States, mindfulness and concentration, the Four Noble Truths, and the Three Characteristics. These teachings are interconnected as a holistic process of human development. (2) The synthesis resulted in an integrated Buddhist framework comprising four dimensions. Physical development promotes health care and a balanced way of life. Moral and social development encourages appropriate conduct, supportive relationships, and social participation. Mental development cultivates mindfulness, inner peace, emotional stability, and reduced anxiety. Wisdom development enhances an understanding of change, acceptance of reality, and rational detachment. (3) The proposed application should be implemented concurrently at the individual, family, community, temple, and institutional levels through activities appropriate to the health conditions, interests, and contexts of older adults. The synthesized knowledge indicates that mindfulness serves

as the mechanism connecting all four dimensions of development; the Threefold Training functions as a process of self-development; the Four Sublime States provide a foundation for constructive relationships; and the Four Noble Truths offer a wisdom-based framework for managing suffering appropriately and in accordance with the actual circumstances of contemporary older adults. In conclusion, the systematic application of Buddhist principles can sustainably enhance inner happiness, positive relationships, a sense of self-worth, and the quality of life of older adults.

Keywords: Buddhist principles, daily life, happiness, older adults

บทนำ

ประเทศไทยกำลังเผชิญการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรอย่างรวดเร็ว โดยรายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2565 ระบุว่า ประเทศไทยมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปจำนวน 12,116,199 คน คิดเป็นร้อยละ 18.3 ของประชากรทั้งหมด สถานการณ์ดังกล่าวสะท้อนความจำเป็นในการพัฒนาระบบส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุให้ครอบคลุมมากกว่าการดูแลสุขภาพกายเพียงด้านเดียว และให้ความสำคัญกับสุขภาวะทางจิต ความสัมพันธ์ทางสังคม ความมั่นคงในชีวิต และการดำรงชีวิตอย่างมีความหมาย (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2566)

การเพิ่มขึ้นของผู้สูงอายุเช่นนี้ ย่อมก่อให้เกิดปัญหาและส่งผลกระทบในด้านต่าง ๆ เช่น เศรษฐกิจ สังคม เป็นต้น สำหรับปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุมากที่สุดคือปัญหาสุขภาพกายซึ่งเกิดจากความเสื่อมโทรมทางร่างกายเพราะชราและโรคต่าง ๆ รุมเร้า เมื่อเกิดโรคทางกายก็ส่งผลกระทบต่อจิตใจทำให้เกิดความวิตกกังวลกระวนกระวายใจเป็นทุกข์ทั้งทางกายและทางจิต (วันวิสาข์ ทิมมานพ, ธนันต์ชัย พัฒนะสิงห์, 2564) ในชนบทบางแห่ง พบว่า ผู้สูงอายุเป็นโรคซึมเศร้าเนื่องจากพลัดพรากจากลูกหลานที่ต้องเดินทางไปทำงานต่างถิ่นที่อยู่ห่างไกลจึงขาดคนดูแล เมื่อเกิดปัญหาทางจิตใจแล้วก็ส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายด้วย (โสภา ชื่นชูจิตต์ สมคิด เศษวงค์ พระมหาทวี มหาปณฺโณ, 2568)

วัยสูงอายุเป็นช่วงชีวิตที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ บทบาททางสังคม และความสัมพันธ์ในครอบครัว ผู้สูงวัยบางส่วนอาจเผชิญโรคเรื้อรัง การสูญเสียบุคคลใกล้ชิด การลดลงของรายได้ ความโดดเดี่ยว และความวิตกกังวลเกี่ยวกับความเสื่อมและความตาย อย่างไรก็ตาม ผู้สูงวัยมิได้เป็นเพียงกลุ่มที่ต้องรับการดูแล แต่ยังเป็นผู้มีประสบการณ์ ภูมิปัญญา และศักยภาพในการสร้าง

ประโยชน์แก่ครอบครัวและสังคม การส่งเสริมความสุขจึงควรตั้งอยู่บนแนวคิดที่เคารพศักดิ์ศรีความสามารถในการตัดสินใจ และความแตกต่างของแต่ละบุคคล ควบคู่กับการสนับสนุนด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตอย่างเหมาะสม (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข 2555, 2555) ดังนั้น การช่วยให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้การดูแลสุขภาพทางกายและทางจิต จึงเป็นเรื่องที่รัฐและกระทรวงสาธารณสุขส่งเสริมเอาใจใส่เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดีตรงตามข้อกำหนดขององการอนามัยโลกและองค์กรทางศาสนาต่าง ๆ ซึ่งได้ชื่อว่าเป็นผู้นำทางจิตวิญญาณของมวลมนุษย ก็ได้ทำหน้าที่เยียวยาแก้ไขปัญหาผู้สูงอายุอยู่แล้ว โดยเฉพาะพระพุทธศาสนาซึ่งมีหลักคำสอนที่เน้นการพัฒนาจิตเป็นหลักสำคัญดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ” (ขุ.ธ. (ไทย), 25/1-2/1-2) ความสุข ความทุกข์ ความดี ความชั่วทุกอย่างล้วนเกิดจากจิตทั้งสิ้น ความเจ็บป่วยดังกล่าว นำมาซึ่งความทุกข์ คือ ความไม่สบายกายไม่สบายใจ ซึ่งในทางพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นปัญหาที่จะต้องเข้าไปจัดการเพื่อให้บรรเทาเบาบางจนหมดสิ้นไปในที่สุด ความทุกข์จึงเป็นข้อธรรมในอริยสัจที่พระพุทธองค์ให้ความสำคัญและทรงยกขึ้นแสดงเป็นลำดับแรก ได้แก่ (1) ทุกข์ ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ (2) สมุทัย เหตุให้ทุกข์เกิด (3) นิโรธ ความดับทุกข์ (4) มรรค หนทางให้ถึงความดับทุกข์ (ที.ปา. (ไทย), 11/350/378) หลักอริยสัจ 4 ดังกล่าว พระพุทธองค์ทรงสอนให้พุทธศาสนิกชนได้เข้าใจความเป็นจริงของชีวิตอย่างลึกซึ้ง ทรงใช้กระบวนการในการถ่ายทอดให้ผู้มีความทุกข์ได้เข้าใจความทุกข์ สาเหตุของความทุกข์ สภาวะที่ไร้ทุกข์และวิธีปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ จนสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุขตามสภาพนั้น ๆ ดังนั้น พุทธวิธีดับทุกข์ดังกล่าวจึงเป็นสิ่งที่น่าศึกษาเรียนรู้ และนำไปสู่ภาคการปฏิบัติเพื่อให้ผู้คนที่มีความทุกข์ได้เข้าใจและสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ในภาวะแห่งความป่วยกายแต่จิตใจเป็นอิสระจากความป่วยไข้ ซึ่งสอดคล้องกับวัตถุประสงค์แห่งการสั่งสอนธรรมะของพระพุทธองค์ ล้วนทรงมุ่งหวังผลในทางปฏิบัติ กล่าวคือให้ทุกคนสามารถนำธรรมะไปใช้จัดการกับปัญหาชีวิตที่เป็นอยู่จริงในปัจจุบันได้ ดังนั้น การรู้จักนำหลักพุทธธรรมดังกล่าว มาประยุกต์ใช้ร่วมกับการดูแลสุขภาพกายและจิตให้สามารถดำรงอยู่ในภาวะปกติสุขได้ จึงเป็นวิถีทางที่เหมาะสมกับสังคมมนุษย์ ปัจจุบันอย่างยิ่ง

พระพุทธศาสนาเสนอแนวทางพัฒนาชีวิตที่ครอบคลุมพฤติกรรม จิตใจ ความสัมพันธ์ และปัญญา โดยมีได้มุ่งหลักหนีความทุกข์ แต่เน้นการรู้เท่าทันเหตุปัจจัยของความทุกข์และฝึกตนให้สามารถเผชิญความเปลี่ยนแปลงอย่างมีสติ หลักไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา เป็นกระบวนการพัฒนาตน ขณะที่หลักภาวนา 4 ได้แก่ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา เป็นกรอบพัฒนา

ชีวิตแบบองค์รวม ส่วนพรหมวิหาร 4 ช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่เกื้อกูล และอริยสัจ 4 กับไตรลักษณ์ช่วยให้เข้าใจปัญหาและความจริงของชีวิตอย่างเป็นเหตุเป็นผล (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2561)

งานศึกษาที่ผ่านมาแสดงให้เห็นว่า หลักพุทธธรรมสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้อย่างเป็นองค์รวม เช่น พระสุนทรภิตติคุณ (2559) ศึกษาหลักพุทธธรรมกับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ มานพ นักการเรือน (2561) ศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ การสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ และการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา อุดลย์ กันธิดา (2565) ศึกษาหลักพุทธธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ แต่งานส่วนหนึ่งมักนำเสนอหลักธรรมเป็นรายชื่อ ทำให้ยังขาดการอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างหลักธรรม กระบวนการฝึก ผลลัพธ์ด้านสุขภาพ และระดับการนำไปใช้ในชีวิตจริงอย่างเป็นระบบ ด้วยเหตุนี้ การวิจัยครั้งนี้จึงมุ่งศึกษาวิเคราะห์และสังเคราะห์หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับความสุขของผู้สูงอายุ เพื่อจัดทำกรอบองค์ความรู้ที่เชื่อมโยงหลักธรรมกับการพัฒนาด้านกาย สังคม จิตใจ และปัญหาตลอดจนเสนอแนวทางประยุกต์ใช้ในระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน วัด และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง โดยคำนึงถึงความสมัครใจ ความเหมาะสมกับสุขภาพ และบริบทชีวิตของผู้สูงอายุเป็นสำคัญ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมความสุขของผู้สูงอายุ
2. เพื่อสังเคราะห์องค์ความรู้หลักพุทธธรรมสำหรับการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ
3. เพื่อเสนอแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาหลักพุทธธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตเพื่อสร้างความสุขของผู้สูงอายุ

3.1 รูปแบบการวิจัย การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยมุ่งศึกษาข้อมูลจากเอกสารวิชาการในพระพุทธศาสนาชั้นปฐมภูมิมีพระไตรปิฎก เป็นต้น เอกสารวิชาการทางพระพุทธศาสนาชั้นทุติยภูมิมีพุทธธรรม เป็นต้น เอกสารวิชาการทั่วไป บทความวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อค้นหาแนวคิด หลักธรรม และแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ อันนำไปสู่การสร้างความสุข ความมั่นคงทางจิตใจ และคุณภาพชีวิตที่ดี

3.2 แหล่งข้อมูลการวิจัย การวิจัยครั้งนี้ใช้ข้อมูลจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง แบ่งออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1) ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Sources) ได้แก่ เอกสารหลักทางพระพุทธศาสนา ประกอบด้วย

(1) พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย ได้แก่ พระวินัยปิฎก พระสุตตันตปิฎก และพระอภิธรรมปิฎก ซึ่งเป็นแหล่งข้อมูลสำคัญในการศึกษาหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า

(2) อรรถกถา ฎีกา และคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับหลักธรรมสำหรับการดำเนินชีวิต เช่น หลักไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา หลักภาวนา 4 ได้แก่ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา ปัญญาภาวนา หลักพรหมวิหาร 4 ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา หลักสติและการเจริญสมาธิ หลักอริยสัจ 4 สำหรับการเข้าใจความทุกข์และการดำเนินชีวิตอย่างมีปัญญา

2) ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Sources) ได้แก่ เอกสารและงานวิชาการที่เกี่ยวข้อง เช่น

(1) หนังสือ ตำรา และเอกสารทางวิชาการเกี่ยวกับพระพุทธศาสนาและหลักพุทธธรรม

(2) งานวิจัย วิทยานิพนธ์ บทความวิชาการ ที่เกี่ยวข้องกับ การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ, ความสุขของผู้สูงอายุ, การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนา, การประยุกต์ใช้หลักธรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิต

(3) เอกสารจากหน่วยงานภาครัฐและองค์กรที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ เช่น แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุ และเอกสารด้านสังคมผู้สูงอายุ

3.3 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย การดำเนินการวิจัยแบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาและรวบรวมข้อมูลเอกสาร ผู้วิจัยดำเนินการศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ ได้แก่ พระไตรปิฎก หนังสือตำรางานวิจัย วิทยานิพนธ์บทความวิชาการและเอกสารที่เกี่ยวข้องกับหลักพุทธธรรมและความสุขของผู้สูงอายุ โดยกำหนดคำสำคัญในการค้นคว้า ได้แก่ “หลักพุทธธรรม” “ความสุขของผู้สูงอายุ” “การดำเนินชีวิตตามแนวพุทธ” “คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ” “สุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ”

ขั้นตอนที่ 2 การคัดเลือกและจัดหมวดหมู่ข้อมูล ผู้วิจัยตรวจสอบความถูกต้อง ความน่าเชื่อถือ และความเกี่ยวข้องของข้อมูล จากนั้นจัดหมวดหมู่เนื้อหาออกเป็นประเด็นสำคัญ ได้แก่

- 1) แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุและการเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ
- 2) แนวคิดเกี่ยวกับความสุขและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ
- 3) หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิต

- 4) การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อสร้างความสุขของผู้สูงอายุ
- 5) แนวทางส่งเสริมการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนา

3.4 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เนื่องจากการวิจัยเชิงเอกสาร เครื่องมือหลักที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบบันทึกข้อมูลจากเอกสาร (Document Recording Form) ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อใช้รวบรวม และวิเคราะห์ข้อมูล โดยประกอบด้วยประเด็น ดังนี้

- 1) ชื่อเอกสารและแหล่งที่มา
- 2) แนวคิดหรือหลักธรรมที่ปรากฏในเอกสาร
- 3) สารสำคัญของข้อมูล
- 4) ความสัมพันธ์ระหว่างหลักพุทธธรรมกับการสร้างความสุขของผู้สูงอายุ
- 5) การนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต

3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยใช้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา (Content Analysis) โดยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

- 1) วิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารที่รวบรวมได้ โดยพิจารณาประเด็นสำคัญเกี่ยวกับหลักพุทธธรรมและการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ
- 2) จำแนกข้อมูลตามประเด็นและแนวคิดที่เกี่ยวข้อง
- 3) วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างหลักธรรมกับการสร้างความสุขในผู้สูงอายุ
- 4) สังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อส่งเสริมความสุขของผู้สูงอายุ
- 5) นำเสนอผลการวิเคราะห์ในรูปแบบการพรรณนาเชิงวิเคราะห์ (Analytical Description)

ผลการวิจัย

1. หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมความสุขของผู้สูงอายุ ผลการศึกษาพบว่าความสุขของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา เป็นภาวะที่เกิดจากการพัฒนาชีวิตอย่างสมดุล มิได้จำกัดอยู่เพียงความพึงพอใจหรือความสะดวกสบายภายนอก แต่ครอบคลุมความสงบภายใน ความสัมพันธ์ที่เกื้อกูล ความสามารถในการปรับตัว และความเข้าใจความจริงของชีวิต หลักธรรมสำคัญและบทบาทต่อผู้สูงอายุ สรุปได้ดังตารางที่ 1

ความสุขทางพระพุทธศาสนา หมายถึง ภาวะที่จิตใจปราศจากความทุกข์ ความร่ำร้อน และความยึดมั่นถือมั่น เกิดจากการพัฒนาตนเองตามหลักธรรมจนสามารถดำรงชีวิตได้อย่างถูกต้อง มีความสงบ มีความสมดุล และมีปัญญาเข้าใจความจริงของชีวิต โดยมิได้ขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอก เช่น ทรัพย์สิน เกียรติยศ หรือความสะดวกสบายเพียงอย่างเดียว แต่เป็นความสุขที่เกิดจากภายในจิตใจ อันเป็นผลจากการฝึกฝนตนเองทั้งด้านพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา

ความสุขของผู้สูงอายุ หมายถึง ความสุขของผู้สูงวัยมีความพึงพอใจต่อชีวิต สามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ และมีคุณค่าในการดำรงชีวิต สามารถปรับตัวและยอมรับการเปลี่ยนแปลงของวัยสูงอายุทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสภาพแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม มีความสามารถในการดูแลตนเอง มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อครอบครัวและชุมชน และสามารถดำเนินชีวิตด้วยความเข้าใจตามความเป็นจริงของชีวิต ส่งผลให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีและความสุขอย่างยั่งยืน

ตารางที่ 1 หลักพุทธธรรมและบทบาทต่อความสุขของผู้สูงวัย

หลักพุทธธรรม	สาระสำคัญ	การประยุกต์ใช้กับผู้สูงวัย	ผลที่มุ่งหวัง
ไตรสิกขา	ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นกระบวนการฝึกตนอย่างเป็นลำดับ	กำกับพฤติกรรม ฝึกจิต และพิจารณาปัญหาด้วยเหตุผล	ชีวิตมีระเบียบ จิตสงบ และตัดสินใจอย่างมีปัญญา
ภavana 4	พัฒนากาย ศีล จิต และปัญญาอย่างสัมพันธ์กัน	ดูแลสุขภาพ สร้างสัมพันธ์ ฝึกสติ และเข้าใจความเปลี่ยนแปลง	สุขภาวะองค์รวมและการพึ่งพาตนเองตามศักยภาพ
พรหมวิหาร 4	เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา	สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว ชุมชน และการยอมรับความแตกต่าง	ลดความขัดแย้ง ความโดดเดี่ยว และเพิ่มความรู้สึกรักมีคุณค่า
สติและสมาธิ	รู้ตัวในปัจจุบันและตั้งจิตมั่น	สังเกตอารมณ์ ความคิด ความกังวล และตอบสนองอย่างรอบคอบ	ความมั่นคงทางอารมณ์และการจัดการความเครียด

หลักพุทธธรรม	สาระสำคัญ	การประยุกต์ใช้กับผู้ สูงวัย	ผลที่มุ่งหวัง
อริยสัจ 4	รู้ปัญหา เหตุของปัญหา เป้าหมาย และแนวทางแก้ไข	วิเคราะห์ความทุกข์จาก ความเจ็บป่วย การ สูญเสีย หรือความ ขัดแย้ง	เผชิญปัญหาอย่างเป็น ระบบและไม่จมอยู่กับ ความทุกข์
ไตรลักษณ์	ความไม่เที่ยง ภาวะทนอยู่ เดิมไม่ได้ และความไม่เป็น ตัวตนถาวร	ยอมรับความ เปลี่ยนแปลงของ ร่างกาย บทบาท แล ความสัมพันธ์	ลดการยึดติดและปล่อย วางอย่างมีความเข้าใจ

เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ของหลักธรรม พบว่า ไตรสิกขาทำหน้าที่เป็นกระบวนการฝึก ภาวนา 4 เป็นมิติของการพัฒนา พรหมวิหาร 4 เป็นคุณธรรมกำกับความสัมพันธ์ สติและสมาธิเป็น กลไกกำกับ จิต ส่วนอริยสัจ 4 และไตรลักษณ์เป็นกรอบปัญญา สำหรับทำความเข้าใจและจัดการความทุกข์ หลักธรรมเหล่านี้จึงมิได้แยกขาดจากกัน แต่สามารถบูรณาการเป็นระบบการพัฒนาชีวิตของผู้สูงวัยได้

2. องค์ความรู้หลักพุทธธรรมสำหรับการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงวัย ผลการสังเคราะห์ นำเสนอเป็นกรอบพุทธบูรณาการ 4 มิติ โดยใช้ภาวนา 4 เป็นโครงสร้างหลักและเชื่อมโยงหลักธรรมอื่น ตามหน้าที่ ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 กรอบพุทธบูรณาการ 4 มิติเพื่อความสุขของผู้สูงวัย

มิติ	หลักธรรม สนับสนุน	แนวปฏิบัติ	ตัวชี้วัดเชิง พฤติกรรม	ผลลัพธ์
กายภาวนา	สติ ความไม่ ประมาท ความรู้ จักประมาณ	อาหารเหมาะสม ออก กำลังตามศักยภาพ พักผ่อน และพบแพทย์ เมื่อจำเป็น	ดูแลตนเอง รู้ ข้อจำกัด และไม่ ละเลยการรักษา	สุขภาพเหมาะสม และพึ่งตนเองตาม ศักยภาพ
ศีลภาวนา	ศีล 5 พรหมวิหาร 4 สังคหวัตถุ 4	สื่อสารด้วยเมตตา รับ ฟังให้อภัย ร่วม กิจกรรมและจิตอาสา	สัมพันธ์ดี ลดความ ขัดแย้ง และมี บทบาทในชุมชน	ความสัมพันธ์ เกื้อกูลและไม่โดด เดี่ยว

มิติ	หลักธรรม สนับสนุน	แนวปฏิบัติ	ตัวชี้วัดเชิง พฤติกรรม	ผลลัพธ์
จิตภาวนา	สติ สมาธิ เมตตา ภาวนา	ฝึกสติ สวดมนต์ สมาธิ หรือกิจกรรมสงบตาม ความสมัครใจ	รู้เท่าทันอารมณ์ ลด การตอบโต้ และฟื้นฟู ตัวจากความเครียด	ความสงบและ ความมั่นคงทาง อารมณ์
ปัญญาภาวนา	อริยสัจ 4 ไตร ลักษณ์ โยนิโส มนสิการ	พิจารณาเหตุปัจจัย ยอมรับความ เปลี่ยนแปลง และ วางแผนชีวิต	ตัดสินใจด้วยเหตุผล และยอมรับสิ่งที่ ควบคุมไม่ได้	เข้าใจชีวิต ปล่อย วาง และ ดำรงชีวิตอย่างมี ความหมาย

กรอบดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า ความสุขเป็นผลจากการทำงานร่วมกันของทั้งสี่มิติ หากเน้นการฝึกจิตโดยละเลยสุขภาพกายและความสัมพันธ์ทางสังคม ผู้สูงวัยอาจยังเผชิญข้อจำกัดในการดำเนินชีวิตในทางกลับกัน หากดูแลเฉพาะร่างกายแต่ขาดการฝึกใจและปัญญา ก็อาจไม่สามารถรับมือกับความสูญเสีย ความไม่แน่นอน หรือความกลัวได้อย่างเหมาะสม การส่งเสริมความสุขจึงควรออกแบบให้สมดุลและปรับตามศักยภาพของแต่ละบุคคล

3. แนวทางประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้สูงวัย

การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อส่งเสริมความสุขของผู้สูงวัยควรดำเนินการใน 4 ระดับ ได้แก่

1. ระดับบุคคล ส่งเสริมการดูแลสุขภาพ ฝึกสติ สมาธิ ทบทวนอารมณ์ และทำกิจกรรมที่สร้างคุณค่าแก่ตนเองและผู้อื่นอย่างเหมาะสมกับศักยภาพ
2. ระดับครอบครัว ใช้เมตตา กรุณา และการรับฟัง สนับสนุนการมีส่วนร่วมในการตัดสินใจและรักษาบทบาทของผู้สูงวัย เพื่อให้เกิดความรู้สึกรับคุณค่าและเป็นที่ยอมรับ
3. ระดับชุมชนและวัด จัดกิจกรรมที่พัฒนากาย ศีล จิต และปัญญา เช่น การออกกำลังกาย เจริญสติ สันทนาธรรม จิตอาสา และถ่ายทอดภูมิปัญญาระหว่างวัย โดยคำนึงถึงความปลอดภัยและข้อจำกัดของผู้สูงวัย
4. ระดับหน่วยงาน บูรณาการหลักพุทธธรรมกับการดูแลสุขภาพและสังคม พัฒนาผู้ดำเนินกิจกรรมให้เข้าใจการดูแลผู้สูงวัย มีระบบส่งต่อเมื่อพบปัญหาสุขภาพหรือจิตใจ และประเมินผลอย่างเป็นรูปธรรม

แนวทางดังกล่าวใช้ ภาวนา 4 เป็นกรอบสำคัญ ได้แก่ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา ซึ่งครอบคลุมการพัฒนาสุขภาพกาย ความสัมพันธ์ทางสังคม จิตใจ และความเข้าใจชีวิต อันนำไปสู่ความสุขของผู้สูงวัยอย่างเป็นองค์รวม

อภิปรายผล

1. หลักพุทธธรรมเป็นระบบพัฒนาชีวิตแบบองค์รวม ซึ่งหลักพุทธธรรมที่ผู้วิจัยได้เสนอไว้ใน 6 นั้น แต่มีเพียง 2 ข้อ คือ ไตรสิกขากับภาวนา 4 ซึ่งมีความเชื่อมโยงและ สอดคล้องกับพระสุนทรกิตติคุณ (2559) ผู้ศึกษาเรื่องหลักพุทธธรรมกับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ ซึ่งมีผลการศึกษาพบว่า หลักไตรสิกขาและภาวนา 4 เป็นฐานการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม และสอดคล้องกับอตุลย์ กันธิดา (2565) ศึกษาเรื่อง หลักพุทธธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ พบว่า หลักพุทธธรรมหลายหมวด สามารถส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้ ประเด็นสำคัญจากการวิจัยครั้งนี้คือ การนำหลักธรรมมาอธิบายตามหน้าที่ ทำให้เห็นว่าไตรสิกขาเป็นกระบวนการฝึก ส่วนภาวนา 4 เป็นมิติของผลการพัฒนา จึงช่วยลดความซ้ำซ้อนและทำให้การออกแบบกิจกรรมมีทิศทางชัดเจนขึ้น

2. ความสุขของผู้สูงวัยเกิดจากความสมดุลระหว่างภายในและความสัมพันธ์ กรอบพุทธบูรณาการ 4 มิติแสดงให้เห็นว่า ความสุขมิได้เกิดจากความสงบทางจิตเพียงอย่างเดียว แต่ต้องมีพฤติกรรมที่เอื้อต่อสุขภาพ มีความสัมพันธ์ที่ปลอดภัยและเกื้อกูล รวมทั้งมีปัญญาในการทำความเข้าใจชีวิต สอดคล้องกับพระณัฐวัชร์ อภินันโท (2560) ศึกษาเรื่อง หลักพรหมวิหาร 4 กับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ในเขตอำเภออุทัย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่า พรหมวิหาร 4 มีส่วนส่งเสริมความสัมพันธ์และความพึงพอใจในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ การมีเมตตาและกรุณาช่วยให้ครอบครัวดูแลสุขภาพผู้สูงวัยโดยไม่ลดทอนศักดิ์ศรี ขณะที่มุทิตาช่วยให้ผู้สูงวัยยินดีกับความสำเร็จของคนรุ่นหลัง และอุเบกขาช่วยวางใจอย่างมีปัญญาเมื่อเผชิญสิ่งที่ไม่สามารถควบคุมได้

3. การประยุกต์ใช้ต้องเชื่อมโยงบุคคลกับระบบสนับสนุน ผลการวิจัยเสนอให้ดำเนินการพร้อมกันในระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน วัด และหน่วยงาน ซึ่งสอดคล้องกับมานพ นักการเรือน (2561) ที่เสนอการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาโดยเชื่อมโยงหลักธรรมกับการดำเนินชีวิตและสังคม การฝึกสติหรือสมาธิจะเกิดผลได้ยากหากผู้สูงวัยยังขาดอาหาร ยา การเดินทาง หรือการสนับสนุนจากครอบครัว ดังนั้น หลักพุทธธรรมควรทำหน้าที่เสริมระบบดูแล มิใช่แทนที่บริการสุขภาพและสวัสดิการ และควรนำไปใช้ด้วยความสมัครใจ ไม่ตีตราผู้ที่ปฏิบัติไม่ได้หรือมีความเชื่อแตกต่าง

องค์ความรู้จากการวิจัย

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย คือ กรอบพัฒนา 4 และภาวนา 3 ระดับเพื่อความสุขของผู้สูงอายุ โดยประยุกต์ ภาวนา 4 เป็นระบบการพัฒนาคุณภาพชีวิต ประกอบด้วย 3 ส่วนสำคัญ ดังภาพ



— อ้างอิง: งานวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุด้วยกรอบพัฒนา 4 และภาวนา 3 ระดับ” —

ภาพองค์ความรู้ กรอบพัฒนา 4

สรุปผลวิจัยและข้อเสนอแนะ

1. สรุปผลวิจัย

1) การศึกษาหลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมความสุขของผู้สูงอายุ หลักพุทธธรรมเป็นหลักสากลที่สามารถประยุกต์ใช้กับผู้สูงอายุ โดยเฉพาะ ภาวนา 4 ซึ่งครอบคลุมการพัฒนาด้านกาย สังคม จิตใจ และปัญญา อันนำไปสู่ความสุขและคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน

2) การสังเคราะห์องค์ความรู้ทางพระพุทธศาสนาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ สามารถสังเคราะห์เป็นกรอบการพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวม โดยใช้ ภาวนา 4 เป็นฐานเชื่อมโยงการ

พัฒนาด้านกาย สังคม จิตใจ และปัญญา เพื่อนำหลักธรรมไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างเป็นรูปธรรม

3) แนวทางประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ควรดำเนินการ 4 ด้าน ได้แก่ (1) กาย ส่งเสริมการดูแลสุขภาพและการดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสม (2) สังคม ส่งเสริมบทบาทในครอบครัวและชุมชนด้วยหลักศีลภาวนาและพรหมวิหาร 4 (3) จิตใจ ส่งเสริมสติ สมาธิ และกิจกรรมทางศาสนาเพื่อสร้างความสงบภายใน และ (4) ปัญญา ส่งเสริมการเรียนรู้หลักธรรมและการยอมรับความจริงของชีวิตอย่างเข้าใจ

2.3 ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

ควรศึกษาทดสอบความเหมาะสมและประสิทธิผลของแนวทางเสริมสร้างความสุขตามหลักพุทธธรรมในผู้สูงอายุที่มีระดับการพึ่งพาตนเองแตกต่างกันในชุมชนจังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยศึกษาต่อยอด 3 ระดับ ได้แก่

1. ระดับหลักธรรม ศึกษาและยืนยันหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมต่อการส่งเสริมความสุขของผู้สูงอายุ
2. ระดับองค์ความรู้และรูปแบบ พัฒนาโมเดลหรือแนวทางเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม
3. ระดับการประยุกต์ใช้ ทดลองและประเมินประสิทธิผลของกิจกรรมหรือโปรแกรมในบริบทจริง

เอกสารอ้างอิง

- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2566). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2565*. กรุงเทพมหานคร : กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข 2555. (2555). *คู่มือ “ความสุข 5 มิติ” สำหรับผู้สูงอายุ*. กรุงเทพมหานคร : สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- พระณัฐวัชร์ อภินันโท. (2560). หลักพรหมวิหาร 4 กับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในเขตอำเภอกุสุมาลย์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา. *วารสารจิตวิทยาพุทธศาสตร์ประยุกต์เพื่อสังคม*, 3(2), 31-39.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2561). *พุทธธรรม (ฉบับปรับขยาย)*. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระสุนทรกิตติคุณ. (2559). หลักพุทธธรรมกับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ. *วารสารมหาจุฬาริชาการ*, 3(1), 11-25.

- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มานพ นักการเรือน. (2561). ศึกษาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา. *ศึกษาวารสารศึกษาศาสตร์*, 5(2), 1-7.
- วันวิสาข์ ทิมมานพ, ธนันต์ชัย พัฒนะสิงห์. (2564). การพัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุการสร้างพฤติกรรม. *วารสาร มจร อุบลปริทรรศน์*, 6(1), 521-528.
- โสภา ชื่นชูจิตต์ สมคิด เศษวงศ์ พระมหาทวี มหาปัญญา. (2568). การส่งเสริมสุขภาพะของผู้สูงอายุตามหลักภาวนา 4 ในเขตเทศบาลเมืองหนองปรือ อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี. *วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏ*, 12(2), 523-542.
- อดุลย์ กันธิดา. (2565). หลักพุทธธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ. *วารสารพุทธศิลปกรรม*, 5(1), 1-16.