

การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม
STRENGTHENING THE BALANCED LIFESTYLE OF THE ELDERLY WITH
THE PRINCIPLE OF ĀYUSASA DHAMMA

พระศุภชาติ สำลิวงษ์^{1*}, ปันณพงศ์ วงศ์นาศรี¹, พระเมธีวชิราภิต ธรรมรัต ยศขุน¹,
พระครูปริยัติธำรงคุณ กำธร ทองประดู่¹, พระครูบวรชัยวัฒน์ วันชัย เลือดไทย¹, พระศรีวัชรสารบัณฑิต บัณฑิต ชรินทร์²,
พระครูปลัดสาโรจน์ แซ่อู้³, ปุญญาดา จงละเอียด⁴, วิไลวรรณ อิศรเดช⁵, จรวยพร เหมรังษี⁴
Phra Supachat Samleewong^{1*}, Punnapong Wongnasri¹, Phra Metheevachirapirat Thammarat Yodkhun¹,
Phrakhru Pariyatthamrongkun Kamthon Thongpradu¹, Phrakhru Bowonchaiwat Wanchai Lueadthai¹,
Phra Srivajarasarabundit Bundit Charin², Phrakhrupalad Sarote Saeou³, Punyada Chongla-ia⁴,
Wilaiwan Isaradath⁵, Jaruayporn Hemrangsee⁴

¹คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย นครปฐม ประเทศไทย

¹Faculty of Religion and Philosophy, Mahamakut Buddhist University, Nakhon Pathom, Thailand

²คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระนครศรีอยุธยา ประเทศไทย

²Faculty of Education, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Phra Nakhon Si Ayutthaya, Thailand

³คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช นครศรีธรรมราช ประเทศไทย

³Faculty of Buddhist Studies, Mahachulalongkornrajavidyalaya University Nakhon Si Thammarat Campus,
Nakhon Si Thammarat, Thailand

⁴คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช นครศรีธรรมราช ประเทศไทย

⁴Faculty of Social Sciences, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nakhon Si Thammarat Campus,
Nakhon Si Thammarat, Thailand

⁵สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระนครศรีอยุธยา ประเทศไทย

⁵Office of the President, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Phra Nakhon Si Ayutthaya, Thailand

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

Received 19 May 2025; Revised 26 June 2025; Accepted 29 June 2025

บทคัดย่อ

ความเป็นมาและวัตถุประสงค์: การเสริมสร้างวิถีชีวิตที่สมดุลของผู้สูงอายุโดยใช้หลักอายุสธรรมเป็นแนวทางนั้นมีความสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการสร้างสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวคิดชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุ ศึกษาหลักอายุสธรรมในการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุล และเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม

วิธีดำเนินการวิจัย: การวิจัยนี้ใช้รูปแบบการวิจัยเชิงคุณภาพ คือ การศึกษาเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึกจำนวน 16 รูป/คน ได้แก่ กลุ่มนักวิชาการทางด้านพระพุทธศาสนา กลุ่มผู้นำชุมชน กลุ่มเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและกลุ่มผู้สูงอายุที่เป็นตัวแทนของชุมชนในตำบลคลองน้อย โดยคัดเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือแบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้าง และใช้วิธีการวิเคราะห์เชิงคุณภาพโดยการสร้างหมวดหมู่และธีม

ผลการวิจัย: จากการศึกษาพบว่า 1) ชีวิตสมดุลเป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยมุ่งเน้นให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตอย่างสมดุลในทุกด้าน ทั้งด้านกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ เพื่อส่งเสริมสุขภาพ ความสุข และความพึงพอใจในชีวิต กระบวนการนี้เป็นการปรับตัวและพัฒนาวิธีการดำรงชีวิตให้สอดคล้องกับความเปลี่ยนแปลง



และความท้าทายในแต่ละช่วงของชีวิต โดยเฉพาะในวัยสูงอายุ 2) หลักอายุสธรรมในการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุล มี 5 ประการ ได้แก่ สปัปายการี (การทำให้สิ่งที่เกื้อกูลแก่สุขภาพ) สปัปายะ มัตตัตถุญญ (การรู้จักประมาณในสิ่งที่เกื้อกูล) ปริณตโกซี (การบริโภคสิ่งที่ง่าย) กาลจารี (การประพฤติตนเหมาะสมในเรื่องเวลา) และพรหมจารี (การถือพรหมจรรย์) ซึ่งหลักอายุสธรรมมีบทบาทสำคัญในการชี้นำแนวทางการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุโดยมุ่งเน้นการสร้างสมดุลในทุกมิติของชีวิต ทั้งกาย ใจ และสังคม และ 3) การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม ครอบคลุมด้านสุขภาพกาย จิตใจ และสังคม โดยส่งเสริมการออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่ดี และการปรับพฤติกรรมชีวิต ด้านจิตใจใช้หลักธรรมช่วยดูแลจิตใจให้สงบสุข ปล่อยวาง ดำรงชีวิตอย่างมีสติ ส่วนด้านสังคมเน้นการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดี เลือกกิจกรรมที่เหมาะสม และรักษาความสัมพันธ์ที่มีคุณค่า ทั้ง 3 ด้านจึงเสริมกันเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีในวัยสูงอายุ

ความเกี่ยวข้องกับหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา: การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม เป็นการพัฒนาปัญญาและคุณธรรมด้วยหลักพระพุทธศาสนา ประกอบด้วย สปัปายการี (การทำให้สิ่งที่เกื้อกูลแก่สุขภาพ) สปัปายะ มัตตัตถุญญ (การรู้จักประมาณในสิ่งที่เกื้อกูล) ปริณตโกซี (การบริโภคสิ่งที่ง่าย) กาลจารี (การประพฤติตนเหมาะสมในเรื่องเวลา) และพรหมจารี (การถือพรหมจรรย์) ซึ่งหลักอายุสธรรม อันมีที่มาจาก พระไตรปิฎกเล่มที่ 22 เป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยอาศัยหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการหล่อหลอม ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม หลักอายุสธรรมนี้ไม่เพียงแต่เป็นแนวทางในการดำรงชีวิตให้ยั่งยืน หากแต่ยังส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า มีความสุข และสมดุลในแต่ละวัน

สรุป: การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม 5 ประการ เป็นแนวทางสำคัญในการดูแลสุขภาพ ทั้งกาย จิตใจ และสังคม โดยเน้นการรับประทานอาหารที่เหมาะสม ออกกำลังกาย พักผ่อนให้เพียงพอ ฝึกสติสมาธิเพื่อจิตใจสงบ และปรับตัวกับบทบาททางสังคมอย่างเข้าใจและมีความสุขในชีวิตหลังเกษียณ

คำสำคัญ: เสริมสร้าง, วิถีชีวิต, สมดุล, ผู้สูงอายุ, หลักอายุสธรรม

Abstract

Background and Objectives: Strengthening a balanced lifestyle for the elderly through the application of the Āyusasa Dhamma (Principles of Longevity) is essential to enhancing their quality of life and overall well-being. This research article aimed to study the concept of a balanced life for the elderly, examine the principles of Āyusasa Dhamma in promoting such balance, and explore how to enhance a balanced lifestyle among elderly individuals through these principles.

Methodology: This study employed a qualitative research approach, which consisted of document analysis and in-depth interviews with 16 participants, including Buddhist scholars, community leaders, public health officers, and elderly representatives from the Khlong Noi Subdistrict community. The participants were selected through purposive sampling. The research instrument was a structured in-depth interview guide, and the data were analyzed using qualitative methods by creating categories and themes.

Main Results: The study revealed the following: 1) A balanced life is a crucial approach in enhancing quality of life, focusing on helping individuals live in harmony across physical, mental, social, and spiritual dimensions. This process involved adapting and developing living strategies in response to life's changes and challenges, especially during old age; 2) The Āyusasa Dhamma principles for enhancing a balanced lifestyle consists of five elements: Sappāyakārī (Engaging in



Actions Conducive to Good Health), Sappāye Mattaññū (Knowing Moderation in What is Beneficial), Parinata Bhojī (Consuming Easily Digestible Food), Kālacārī (Acting Appropriately According to Time), and Brahmācārī (Observing Celibacy or Leading a Virtuous Life). These principles played an essential role in guiding the elderly toward balance in all aspects of life-physical, mental, and social, and 3) Strengthening a balanced lifestyle for the elderly through the Āyusasa Dhamma covered the following areas: Physical health: This included encouraging exercise, healthy eating, and behavior modification. Mental well-being: Buddhist teachings were used to foster peace of mind, letting go, and living mindfully. Social dimension: This emphasized maintaining positive interactions, engaging in suitable activities, and preserving meaningful relationships. These three areas complemented one another in contributing to a good quality of life in old age.

Involvement to Buddhaddhamma: Strengthening a balanced lifestyle for the elderly through the principles of Āyusasa Dhamma was a process of developing wisdom and morality based on Buddhist teachings. It consisted of Sappāyakārī (Engaging in Actions Conducive to Health), Sappāye Mattaññū (Knowing Moderation in What is Beneficial), Parinata Bhojī (Consuming Easily Digestible Food), Kālacārī (Acting Appropriately According to Time), and Brahmācārī (Practicing Celibacy). These principles, derived from Tipiṭaka Volume 22, served as a key guideline for improving the quality of life of the elderly by using Buddhist teachings to integrate physical, mental, and social aspects. The Āyusasa Dhamma not only provided a sustainable way of living but also encouraged the elderly to live with dignity, happiness, and balance each day.

Conclusions: Promoting a balanced lifestyle for the elderly based on the five principles of Āyusasa Dhamma is a key strategy in supporting physical, mental, and social well-being. This focuses on proper nutrition, regular exercise, adequate rest, mindfulness and meditation for mental peace, and the ability to adapt to new social roles with understanding and happiness during retirement.

Keywords: Strengthening, Lifestyle, Balance, Elderly, Āyusasa Dhamma

บทนำ

ในยุคปัจจุบันประเทศไทยได้ก้าวไปสู่สังคมผู้สูงอายุมาตั้งแต่ พ.ศ. 2558 และก้าวไปสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ใน พ.ศ. 2564 โดยมีผู้สูงอายุร้อยละ 16.5 เป็นอันดับที่ 2 ของภูมิภาคอาเซียน และใน พ.ศ. 2578 จะเป็นสังคมผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 28 ของประชากรทั้งหมด ผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทุกด้านไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ทำให้พบปัญหาต่าง ๆ เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ เมื่อพิจารณาในพื้นที่ของภาคใต้สัดส่วนและจำนวนของผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ 16.31 (ผู้สูงอายุทั้งหมด 1,548,654 คน) และคาดการณ์ว่าใน พ.ศ. 2567 จะมีจำนวนของประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นและในส่วนของพื้นที่ของจังหวัดสุราษฎร์ธานี มีผู้สูงอายุทั้งหมด 179,338 คน คิดเป็นร้อยละ 16.7 รวมอายุ 60-69 จำนวน 97,315 คน อายุ 70-79 จำนวน 50,755 คน อายุ 80-89 จำนวน 24,303 คน อายุ 90-99 จำนวน 6,380 คน และอายุ 100 ปีขึ้นไป จำนวน 585 คน (National Statistical Office., 2022) ซึ่งแสดงให้เห็นสัดส่วนของผู้สูงอายุที่มีจำนวนเพิ่มขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุถือว่าเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในหลาย ๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านสังคม ร่างกาย และจิตใจ การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมนั้นมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วทำให้ผู้สูงอายุปรับตัวไม่ทันกับการใช้ชีวิตของสมาชิกในครอบครัว ทำให้เกิดอาการเบื่อหน่ายหรืออาจจะเป็นโรคซึมเศร้าก็เป็นได้ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายนั้นเมื่อมีอายุมากปริมาณเซลล์หรือฮอร์โมน



ก็ลดลงทำให้การเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อลดลงอย่างชัดเจน ทั้งจากการลดลงของจำนวนเซลล์กล้ามเนื้อ ความสามารถในการฟื้นฟู และการผลิตฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับการสร้างกล้ามเนื้อ (Kuptawatin et al., 2018)

เมื่อปริมาณเซลล์และการเจริญเติบโตฟื้นฟูกล้ามเนื้อลดลงจึงก่อให้เกิดโรคต่าง ๆ ตามมา ซึ่งทำให้ด้านจิตใจ ได้ผลกระทบไปด้วยเมื่อจิตใจแย่ร่างกายก็ทรุดโทรมทำให้สุขภาพทางกายไม่ดี (Office of the National Economic and Social Development Council., 2020) การเข้าสู่สังคมสูงวัยทำให้เกิดสภาวะร่างกายที่เสื่อมโทรมลงจากการทำงานมาเป็นเวลานานการเกิดโรคภัยไข้เจ็บ เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดตีบ เป็นต้น อีกทั้งยังมีปัญหาสุขภาพจิตจากโรคสมองเสื่อมส่งผลต่อการรับรู้ความทรงจำ ความคิดสร้างสรรค์ จินตนาการ การคิดวิเคราะห์ การตัดสินใจ และการควบคุมตนเอง หากโรคสมองเสื่อมอยู่ในระยะรุนแรงขึ้นก็จะทำให้ไม่สามารถปฏิบัติงานและดำรงชีวิตด้วยตนเองได้ นอกจากนั้น ยังส่งผลให้เกิดภาวะซึมเศร้าที่เกิดขึ้นจากลักษณะการแสดงออก ด้านอารมณ์ (Emotional) ความคิด (Cognitive) ร่างกาย (Physical) และพฤติกรรม (Behavioral) ทำให้เกิดปัญหาการปรับตัวเข้าหาสังคม เพราะความเคยชินกับการดำรงชีวิตแบบเก่า ซึ่งสวนทางกับการพัฒนาเทคโนโลยีสมัยใหม่ ตลอดจนความรู้สึกว่าเหวห่างจากที่บุตรหลานทอดทิ้งหรือขาดการเอาใจใส่ดูแล และยังเกิดจากโรคภัยไข้เจ็บทางร่างกาย (Saramart et al., 2019) จึงทำให้เกิดปัญหาและความต้องการทางสุขภาพเพิ่มขึ้นตามไปด้วย ซึ่งคาดว่าใน พ.ศ. 2571 ประเทศไทยจะมีผู้สูงอายุเกิน 60 ปี เกือบเท่ากับ 1 ใน 4 ของประชากรทั้งหมด ในปัจจุบัน ผู้สูงอายุวัยต้น (60-69 ปี) มีอยู่ร้อยละ 56.5 ผู้สูงอายุวัยกลาง (70-79 ปี) มีอยู่ร้อยละ 29.9 และวัยปลาย (80 ปีขึ้นไป) มีอยู่ร้อยละ 13.6 ในจำนวนผู้สูงอายุทั้งหมดแบ่งเป็นกลุ่มติดสังคมร้อยละ 79.5 ติดบ้าน ร้อยละ 19.0 และติดเตียง ร้อยละ 1.5 พบว่า ภาวะสุขภาพโดยรวมของผู้สูงอายุไทยอยู่ในระดับปานกลาง ปัญหาสุขภาพที่มักจะพบ คือ การเจ็บป่วยจากโรคเรื้อรัง ถูกทอดทิ้ง ปัญหาด้านจิตใจเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในวัยสูงอายุ (Phra Soveuy Khunaratano (Noy) et al., 2022)

จากการศึกษาของ Phramaha Wichit Aggajito et al. (2022) ที่วิเคราะห์หลักอายุสธรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพชีวิต พบว่า อายุสธรรม หมายถึง หลักธรรมที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพชีวิต ทำให้ผู้ปฏิบัติมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีอายุยืน มีสุขภาพแข็งแรง ประกอบด้วยหลัก 1) สปัปายการี ทำสิ่งที่สบายเอื้อต่อสุขภาพชีวิต 2) สปัปายมัตตัญญู รู้จักประมาณในสิ่งที่สบายหรือเอื้อต่อสุขภาพชีวิต 3) ปริณตโกซี การบริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย 4) กาลจารี การจัดสรรหรือแบ่งเวลาให้เหมาะสมกับการทำกิจกรรมต่าง ๆ และ 5) พรหมจารี การถือพรหมจรรย์ การส่งเสริมสุขภาพชีวิต (วิธีปฏิบัติให้เกิดสุขภาพที่สมบูรณ์ทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณหรือปัญญา) การปฏิบัติตามหลักอายุสธรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพชีวิตเป็นการสร้างรูปแบบการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันให้เอื้อต่อสุขภาพชีวิตไม่ว่าจะเป็นรู้จักประมาณหรือความพอดีในการปฏิบัติกิจกรรม การบริโภคอาหารให้เป็นไปตามหลักโภชนาการและเป็นสิ่งที่ย่อยง่าย การรู้จักจัดสรรหรือแบ่งเวลาและการรู้จักควบคุม เรื่องการอารมณ์ให้เป็นไปตามความเหมาะสม ด้วยการปฏิบัติตามหลักอายุสธรรมผนวกกับแนวคิดทฤษฎีเรื่องการส่งเสริมสุขภาพ จะทำให้ผู้ปฏิบัติได้เห็นถึงความสำคัญของสุขภาพชีวิต และมีวิธีการดูแลสุขภาพที่ถูกต้องอันจะนำไปสู่การดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจต่อไป

จากความสำคัญข้างต้นที่กล่าวมา การเสริมสร้างวิถีชีวิตที่สมดุลของผู้สูงอายุโดยใช้หลักอายุสธรรมเป็นแนวทางนั้นมีความสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการสร้างสุขภาพที่ดี ซึ่งมีความท้าทายที่เกี่ยวข้องหลายประการ สามารถสรุปปัญหาและแนวทางอ้างอิงจากแหล่งต่าง ๆ ได้ดังนี้ สุขภาพร่างกายที่เสื่อมลง ปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์ การสร้างความสัมพันธ์ในสังคม การปฏิบัติตามหลักอายุสธรรมในการใช้ชีวิตเรียบง่าย สิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมที่เอื้อต่อการดำเนินชีวิตของ Phramaha Nipphon Mahadhammarakkhito et al. (2018) ดังนั้น ควรสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและใจที่ดีผ่านการสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและการปฏิบัติตามหลักอายุสธรรม โดยการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดพื้นที่ศึกษาวิจัยในเขตพื้นที่ ได้แก่ ตำบลคลองน้อย



อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี เพื่อให้ทราบถึงการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมคูลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม และพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวคิดชีวิตสมคูลของผู้สูงอายุ ศึกษาหลักอายุสธรรม ในการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมคูล และเสริมสร้างวิถีชีวิตสมคูลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ที่มุ่งเน้นการศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมคูลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม โดยวิธีการศึกษาเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้มีส่วนเกี่ยวข้องเพื่อสร้างความเข้าใจที่ครอบคลุมเกี่ยวกับแนวคิดและแนวทางในการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมคูลอย่างถูกต้องต่อไป ซึ่งมีวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

การศึกษาทบทวนเอกสาร

ศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการสื่อสารในการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมคูลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม โดยศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์ และแหล่งข้อมูลสำคัญ ดังนี้

1. ข้อมูลชั้นปฐมภูมิ (Primary Sources) ได้แก่ พระไตรปิฎก เพื่อศึกษาและนำข้อมูลมาประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมคูลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม
2. ข้อมูลชั้นทุติยภูมิ (Secondary Sources) ได้แก่ เอกสารข้อมูลเดิมเป็นเอกสารหรืองานเขียนต้นฉบับเป็นข้อมูลแรกที่ปรากฏ เช่น พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ เอกสารที่เกี่ยวข้องจากกรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ข้อมูลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ และการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมคูลของผู้สูงอายุ รวมทั้งเอกสารทางวิชาการ บทความ รายงานการวิจัยที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ และวารสารทางวิชาการ

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญการสัมภาษณ์เชิงลึก

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ได้แก่ กลุ่มนักวิชาการทางด้านพระพุทธศาสนา กลุ่มผู้นำชุมชน กลุ่มเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และกลุ่มผู้สูงอายุที่เป็นตัวแทนของชุมชนในตำบลคลองน้อย อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี มีทั้งหมด 4 กลุ่ม แต่ละกลุ่มมี จำนวน 4 รูป/คน รวมทั้งสิ้น จำนวน 16 รูป/คน โดยคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection) ดังนี้

1. กลุ่มนักวิชาการทางด้านศาสนา ประกอบด้วย เจ้าอาวาสบุญบันเทิง เจ้าอาวาสวัดธาราวดี เจ้าอาวาสประสิทธิ์หาราม และเจ้าอาวาสวัดบางขาราม จำนวน 4 รูป
2. กลุ่มผู้นำชุมชน ประกอบด้วย กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน ปลัดอำเภอ และเจ้าหน้าที่องค์การบริหารส่วนตำบลคลองน้อย จำนวน 4 คน
3. กลุ่มเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ประกอบด้วย หัวหน้าโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล พยาบาลวิชาชีพ และเจ้าพนักงานสาธารณสุข จำนวน 4 คน

4. กลุ่มผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ประธานกลุ่มผู้สูงอายุและคณะกรรมการกลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน 4 คน

ดังนั้น ผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการสัมภาษณ์เชิงลึกทั้งหมดจะมี จำนวน 16 รูป/คน ซึ่งประกอบด้วย กลุ่มที่มีบทบาทสำคัญในตำบลคลองน้อยและทางศาสนา โดยเกณฑ์การคัดเลือกนั้นเลือกเฉพาะบุคคลที่มีประสบการณ์และมีความเกี่ยวข้องกับประชาชนในตำบลคลองน้อยและผู้สูงอายุเพื่อที่จะได้ข้อมูลที่หลากหลายและตรงประเด็นรวมถึงการปฏิบัติหน้าที่คอยดูแลผู้สูงอายุ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้เครื่องมือ คือ แบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้าง โดยเครื่องมือการวิจัยนี้ มีการแบ่งแบบสัมภาษณ์ออกเป็น 4 ตอน ดังนี้



- ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลผู้ให้สัมภาษณ์
- ตอนที่ 2 การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมคูลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม
- ตอนที่ 3 การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมคูลของผู้สูงอายุ
- ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะ

การสร้างและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. ผู้วิจัยจัดสร้างแบบการสัมภาษณ์เชิงลึกที่มีเนื้อหาสอดคล้องตรงประเด็นกับงานวิจัยนี้ โดยมีการปรับเนื้อหาให้ตรงกับบริบทพื้นที่ตำบลคลองน้อย อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี และผู้ให้ข้อมูลอย่างเหมาะสม

2. ผู้วิจัยได้สร้างโครงร่างแบบสัมภาษณ์เบื้องต้นและนำเสนอให้ผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Content Validity Index: CVI) โดยเนื้อหาของบทสัมภาษณ์นั้นควรจะมี ความกระชับ และสอดคล้องกับงานวิจัยให้มากที่สุด

3. การตรวจสอบมาตรฐานของแบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมานั้น ผู้วิจัยนำแบบสัมภาษณ์เชิงลึกให้ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน เพื่อประเมินตรวจสอบหาค่าดัชนีความสอดคล้องของเนื้อหา (Content Validity Index: CVI) โดยการประเมินนั้นจะตรวจสอบความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์และเนื้อหาของงานวิจัยเป็นหลัก โดยจะมีมาตรฐานคะแนนทั้งหมด 4 ระดับ (Lawshe, 1975) คือ

- 1 คะแนน หมายถึง ไม่สอดคล้อง
- 2 คะแนน หมายถึง สอดคล้องบางส่วน
- 3 คะแนน หมายถึง ค่อนข้างสอดคล้องมาก
- 4 คะแนน หมายถึง มีความสอดคล้องมาก

4. เมื่อผู้ทรงคุณวุฒิได้พิจารณาแบบสัมภาษณ์อย่างถูกต้องดีแล้วก็จะมีข้อเสนอแนะและให้ผลคะแนนเพื่อให้ผู้วิจัยได้ดำเนินการต่อไป ซึ่งผลของคะแนน (CVI) นั้น รวมทั้ง 3 คน ควรจะมี 3 คะแนนขึ้นไป หรือคำนวณค่าเฉลี่ยของคะแนนประเมินแล้วควรมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (CVI) 0.80 ซึ่งเกณฑ์เต็มของค่า CVI คือ 1.0 หากต่ำกว่า 0.80 นั้นจะต้องปรับปรุงเนื้อหาให้ดีกว่านี้

5. ผู้วิจัยได้นำแบบสัมภาษณ์เชิงลึกที่ได้รับการตรวจสอบแล้วนั้นไปขอรับรองจริยธรรมในมนุษย์ต่อไป เมื่อได้ผ่านการรับรองจริยธรรมมนุษย์แล้วนั้น ก็จะดำเนินการสัมภาษณ์เก็บข้อมูลจาก 4 กลุ่มตัวอย่าง ทั้ง 16 รูป/คน ต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้เป็นกระบวนการสำคัญที่ใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุมและตรงประเด็นในการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมคูลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม โดยมีขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ผู้วิจัยดำเนินการขอเอกสารอนุญาตการเก็บข้อมูลสัมภาษณ์เชิงลึกจากเจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้องในหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย เพื่อให้ได้รับการตรวจสอบข้อมูลว่าถูกต้องหรือไม่ หากเมื่อได้รับการตรวจสอบผ่านแล้วก็จะดำเนินการในส่วนถัดไป ผู้วิจัยได้ทำการเตรียมความพร้อมทั้งในด้านเครื่องมือที่ใช้ในการสัมภาษณ์ ประกอบด้วย แนวคำถามสำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึก รวมถึงการขออนุญาตจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องและผู้ให้ข้อมูล เพื่อสร้างความเชื่อมั่นในการสัมภาษณ์ครั้งนี้

2. ผู้วิจัยได้ทำการนัดหมายและกำหนดเวลาสัมภาษณ์กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้ง 20 รูป/คน ซึ่งประกอบด้วย นักวิชาการทางด้านพระพุทธศาสนา กลุ่มผู้นำชุมชน กลุ่มเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และกลุ่มผู้สูงอายุที่เป็นตัวแทนของผู้สูงอายุในตำบลคลองน้อย โดยกำหนดให้การสัมภาษณ์เกิดขึ้นในช่วงเวลาที่เหมาะสมและสะดวกสำหรับผู้ให้ข้อมูล และจะไม่มีมีการเปิดเผยใบหน้า ชื่อ-นามสกุลที่แท้จริง และใช้เวลาในการสัมภาษณ์ต่อคน ประมาณ 45 นาที



3. ผู้วิจัยทำการสร้างสัมพันธภาพ แนะนำตัว ชี้แจงวัตถุประสงค์ อธิบายวิธีการเก็บข้อมูล และขอความร่วมมือในการให้สัมภาษณ์ โดยการชี้แจงถึงสิทธิและอิสระของกลุ่มตัวอย่างที่จะเข้าร่วมการวิจัยโดยไม่บังคับ และข้อมูลจะถูกรักษาไว้เป็นความลับ และนำเสนอในภาพรวมต่อไป

4. ผู้วิจัยขออนุญาตกลุ่มตัวอย่างในการบันทึกเสียงการให้สัมภาษณ์ และจดบันทึกข้อมูลสำคัญและหลังจากเก็บรวบรวมข้อมูลแล้วเสร็จ ผู้วิจัยจัดระบบข้อมูลทั้งหมดเพื่อนำมาใช้ในการวิเคราะห์ อภิปรายผล และสรุปผลนำไปสู่ข้อเสนอแนะต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีการวิเคราะห์เชิงคุณภาพ (Qualitative Data Analysis) เพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม โดยการสร้างหมวดหมู่และธีม (Coding and Thematic Analysis) ซึ่งผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการสร้างหมวดหมู่ (Coding) เพื่อแยกแยะประเด็นสำคัญจากข้อมูลที่ได้ เช่น มุมมองของผู้สูงอายุ เรื่องการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุล และการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม จากนั้นทำการจัดกลุ่มข้อมูลเป็นธีม (Themes) ที่สะท้อนถึงประเด็นสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยประกอบกับการตีความผลการวิเคราะห์ ผู้วิจัยทำการตีความข้อมูลที่ได้จากธีมที่สร้างขึ้นเพื่อหาความเชื่อมโยงระหว่างการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลกับหลักอายุสธรรม จากนั้นผู้วิจัยสรุปผลข้อมูลในการวิจัย ซึ่งการสรุปผลนี้จะถูกเชื่อมโยงกลับไปยังวัตถุประสงค์และคำถามวิจัย

ผลการวิจัยและอภิปรายผล

1. แนวคิดชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุ

ชีวิตที่เกิดความสมดุลครอบคลุมถึงสุขภาพกาย สุขภาพจิต สุขภาพทางสังคม และสุขภาพจิตวิญญาณ ซึ่งมีความสำคัญเป็นพิเศษ เนื่องจากร่างกายและจิตใจมีการเปลี่ยนแปลงตามวัย เช่น การเสื่อมของระบบภูมิคุ้มกัน การเปลี่ยนแปลงของบทบาทในครอบครัว และความรู้สึกโดดเดี่ยว การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ได้ดีขึ้น โดยแนวทางในการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุล เช่น การวางแผนชีวิต การพัฒนาทักษะใหม่ การเรียนรู้ทักษะใหม่ การสร้างความสัมพันธ์ การเสริมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวและชุมชน การดูแลสุขภาพเชิงป้องกัน การตรวจสุขภาพ การจัดการความเครียด การทำกิจกรรม โดยเฉพาะการรักษาสุขภาพจิตโดยการฝึกสมาธิหรือการมีส่วนร่วมในกิจกรรมสังคมช่วยเพิ่มความสุขและลดความเครียดจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นในช่วงวัยชรา โดยองค์ประกอบของการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุล ประกอบด้วย การดูแลสุขภาพกาย การดูแลสุขภาพจิต และอารมณ์ รวมถึงการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม การพัฒนาทางสติปัญญา การพัฒนาจิตวิญญาณ ซึ่งการสร้างสมดุลระหว่างการทำงานและการพักผ่อน การรักษาสมดุลเหล่านี้ช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีและสุขภาพที่แข็งแรง ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการรักษาสมดุลชีวิต หรือ Work Life Balance คือ แนวคิดการทำงานที่ให้ความสำคัญกับสมดุลระหว่างงานและชีวิตส่วนตัว เพื่อลดผลกระทบจากการทำงานหนักเกินไป หรือทำงานนานเกินไปจนไม่ได้ใช้ชีวิตส่วนตัว หรือพูดคุยกับคนในครอบครัว โดยมุ่งเน้นการสร้างสมดุลระหว่างด้านต่าง ๆ ของชีวิต เช่น ร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยการดูแลสุขภาพกายผ่านการออกกำลังกายและโภชนาการที่เหมาะสม การรักษาสุขภาพจิตด้วยการจัดการอารมณ์และฝึกสมาธิ การมีความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและสังคม รวมถึงการจัดสรรเวลาให้เหมาะสมระหว่างงานและการพักผ่อน การรักษาสมดุลชีวิตช่วยเสริมสร้างความสุข ความพึงพอใจ และความสามารถในการรับมือกับความท้าทายในชีวิต โดยหลักการสร้างดุลยภาพชีวิตที่สำคัญ คือ รักษาดุลยภาพหรือสร้างดุลยภาพภายในร่างกายของตนเอง การรักษาดุลยภาพทางจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึก รักษาดุลยภาพระหว่างร่างกายและจิตใจ การมีชีวิตที่ดีจึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ใครต่อใครก็ปรารถนาจะมี “ชีวิตที่ดี” แต่อะไร คือ ความหมายของการมีชีวิตที่ดีการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลจึงเป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยมุ่งเน้นให้บุคคลสามารถ



ดำเนินชีวิตอย่างสมดุลในทุกด้าน เพื่อส่งเสริมสุขภาพ สุขภาพ และความพึงพอใจในชีวิต เพื่อให้สอดคล้องกับ
ความเปลี่ยนแปลงและความท้าทายในแต่ละช่วงของชีวิต โดยเฉพาะในวัยผู้สูงอายุที่มีความเปลี่ยนแปลง
ทางร่างกาย จิตใจ และบทบาททางสังคมอย่างชัดเจน ความสมดุลในวิถีชีวิตมิได้ หมายถึง กายภาพ จิตใจ สังคม
จิตวิญญาณเท่านั้น แต่ยังหมายถึง องค์กรต่าง ๆ ที่เป็นองค์ประกอบของผู้สูงวัย รวมไปถึงการสร้างความสัมพันธ์
ทางสังคม ครอบครัว และชุมชน โดยเฉพาะการมีจิตวิญญาณที่สงบและการมองหาความหมายในชีวิตยังช่วยสร้าง
ความพึงพอใจในชีวิตประจำวัน การเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา การปฏิบัติสมาธิจะเป็นการช่วยเสริมสร้าง
สุขภาพจิตและจิตวิญญาณที่ดีต่อไป สอดคล้องกับงานวิจัยของ Gillsjö (2021) เรื่อง การรักษาสมดุลในชีวิต
(Balance in Life) ที่พบว่า การไม่มีโรคภัยไข้เจ็บไม่ใช่ข้อกำหนดเบื้องต้นที่ชัดเจนสำหรับสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี
ผู้สูงอายุพยายามรักษาสมดุลในชีวิตและความเป็นอยู่ที่ดีหลังเกษียณอายุและฝึกฝนตนเองให้รักษาสมดุลในชีวิต
โดยเน้นที่การไม่เป็นภาระแก่ผู้อื่น สังคมโดยรวมต้องยอมรับแนวทางการใช้ชีวิตหลังเกษียณอายุนี้ โดยเฉพาะ
จากมุมมองของผู้สูงวัย และในด้านสุขภาพและการดูแลทางสังคม เพื่อรักษาและส่งเสริมสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี

2. หลักอายุสธรรมในการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุล

หลักอายุสธรรม 5 เป็นแนวทางที่เน้นการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ เพื่อให้มีชีวิตยืนยาวและมีคุณภาพ
ชีวิตที่ดี สุขภาวะของผู้สูงอายุถือเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา การไม่มีโรคภัยเบียดเบียนหรือมีโรคเบาบาง การรู้จัก
บำรุงร่างกายโดยไม่ประมาท การระวังรักษาสุขภาพ การป้องกันและบำบัดโรค รวมถึงการบริโภคปัจจัยสี่อย่างมีปัญญา
โดยหลักอายุสธรรม 5 ประการ ได้แก่ 1) สปัปยาการี-การทำให้เกื้อกูลแก่สุขภาพ (การกระทำที่ส่งเสริมสุขภาพ
ทั้งกายและใจ) 2) สปัปายะ มัตตัญญู-การรู้จักประมาณในสิ่งที่สบายแม้สิ่งที่สบายจะเป็นประโยชน์ แต่ก็ต้องรู้จัก
ประมาณ ทำให้พอดีไม่มากเกินไป (มัชฌิมาปฏิปทา (ทางสายกลาง)) 3) ปริณตโกสี-การบริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย
การเลือกอาหารที่เหมาะสมและมีคุณค่าทางโภชนาการ 4) กาลจาการี-การประพฤติตนเหมาะสมในเรื่องเวลาการรู้จัก
กาลเทศะและจัดการเวลาอย่างเหมาะสม และ 5) พรหมจาการี-การถือพรหมจรรย์ตามควร โดยความสำคัญของ
หลักอายุสธรรม มีบทบาทสำคัญในการชี้แนะแนวทางการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ โดยมุ่งเน้นการสร้างสมดุล
ในทุกมิติของชีวิต ไม่ว่าจะเป็นทางกาย ทางใจ และสังคม ซึ่งสอดคล้องกับหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนา
ได้แก่ วัตรธรรมในพระวินัย (Vejjavatapada) ที่ย้ำว่า “รู้วัยช่วยร่างกายหรือไม่” เพื่อใช้ยาในการดูแลอย่างถูกต้อง
และมีเมตตา และหลักทางสายกลาง ที่สอนให้ละเว้นความสุดโต่ง รักษาสมดุลระหว่างความมากเกินไปและขาดแคลน
รวมถึงหลักวิทยาศาสตร์สุขภาพที่ Sutthisanmethi et al. (2022) พบว่า แนวคิด Health Promotion Model
ของ Pender ครอบคลุม 6 ด้าน ได้แก่ ความรับผิดชอบด้านสุขภาพ กิจกรรมทางกาย โภชนาการ ความสัมพันธ์
ทางสังคม จิตวิญญาณ และการจัดการความเครียด สอดคล้องกับหลักอายุสธรรมครบทั้ง 5 ด้าน

หลักอายุสธรรมหรืออายุวัฒนธรรม เป็นหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนา ซึ่งชี้แนะวิถีชีวิตที่เน้น
ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายสุขภาพใจ เพื่อการดำรงชีวิตที่มีคุณภาพและความสุขอย่างยั่งยืน แนวทางนี้ไม่ได้
มุ่งเน้นเพียงการมีชีวิตที่ยืนยาวแต่ยังครอบคลุมถึงการใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย โดยให้ความสำคัญกับการดูแลตนเอง
การพัฒนาความสัมพันธ์กับผู้อื่น การดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับธรรมชาติและศีลธรรมหนึ่งในหลักการสำคัญของ
หลักอายุสธรรม คือ การทำให้เกื้อกูลต่อสุขภาพทั้งทางกาย และจิตใจ การเลือกสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการพักผ่อน
การออกกำลังกายที่เหมาะสม และการฝึกจิตด้วยสมาธิหรือการสวดมนต์ ล้วนเป็นแนวทางที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาพที่ดี
การดูแลจิตใจให้มีความผ่อนคลายและสดชื่น ช่วยลดความตึงเครียด ส่งเสริมสมดุลในร่างกายและจิตใจ ซึ่งไม่เพียง
ช่วยให้ชีวิตยืนยาว แต่ยังสร้างความสุขในชีวิตประจำวันด้วยความสมดุลเป็นหัวใจของหลักอายุสธรรม การรู้จัก
ประมาณในสิ่งที่เหมาะสมกับตนเอง เช่น การเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการในปริมาณที่พอดี
หรือการจัดสรรเวลาสำหรับการพักผ่อนและทำกิจกรรมต่าง ๆ ช่วยสร้างสมดุลในชีวิตประจำวัน การดำเนินชีวิต
ในทางสายกลาง โดยหลีกเลี่ยงความสุดโต่งทั้งสองด้าน ช่วยลดปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการใช้ชีวิตอย่างไม่สมดุล
การบริโภคอาหารก็เป็นอีกแง่มุมที่สำคัญของหลักธรรมนี้ การเลือกอาหารที่ย่อยง่าย มีประโยชน์ต่อร่างกาย และ



หลักเลี้ยงอาหารที่มีโทษต่อสุขภาพ เป็นแนวทางที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพกายให้แข็งแรง การรับประทานอาหารในปริมาณที่เหมาะสม ไม่มากหรือน้อยจนเกินไป ทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ลดความเสี่ยงต่อโรคภัยต่าง ๆ และยังช่วยให้ร่างกายมีพลังงานเพียงพอสำหรับการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ นอกจากการดูแลสุขภาพกาย และจิตใจแล้ว การจัดการเวลาก็เป็นสิ่งสำคัญ หลักอายุสธรรมเน้นการใช้เวลาให้เหมาะสม เช่น การทำกิจกรรมต่าง ๆ ในเวลาที่เหมาะสมและสอดคล้องกับธรรมชาติของร่างกาย การพักผ่อนที่เพียงพอช่วยให้ร่างกายได้ฟื้นฟูพลังงาน พร้อมสำหรับการเผชิญหน้ากับกิจกรรมในวันถัดไป การจัดการเวลายังช่วยสร้างวินัยในชีวิต และเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานอีกด้วย การดำรงชีวิตตามหลักพรหมจรรย์เป็นอีกแนวทางหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตและสร้างความสงบสุขในชีวิต การปฏิบัติธรรม การรักษาศีล และการพัฒนาคุณธรรม เช่น ความเมตตา และกรุณา ช่วยลดความขัดแย้งในใจและสร้างความสมานฉันท์ในความสัมพันธ์กับผู้อื่น การละเว้นจากสิ่งที่เป็นโทษต่อตนเองและผู้อื่น ทำให้จิตใจผ่องใสและเกิดความสุขที่แท้จริง หลักอายุสธรรมยังชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการดำเนินชีวิตที่สมดุลกับธรรมชาติและสังคม ความสัมพันธ์ที่ระหว่างบุคคล ชุมชน และธรรมชาติ ช่วยสนับสนุนการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ การมีเครือข่ายสังคมที่เข้มแข็งและความสัมพันธ์ที่อบอุ่นภายในครอบครัว ส่งผลต่อสุขภาพจิตที่ดีและความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ดังนั้น หลักอายุสธรรมจึงเป็นแนวทางชีวิตที่ครอบคลุมทุกมิติของการดำรงอยู่ ไม่ว่าจะเป็นสุขภาพกาย สุขภาพใจหรือสุขภาพทางสังคม การปฏิบัติตามหลักธรรมนี้ช่วยให้เราสามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุข มีคุณค่าและยืนยาวอย่างแท้จริง

3. การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม

3.1 การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรมด้านสุขภาพ

การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุให้สมดุลตามหลักอายุสธรรม เป็นแนวทางสำคัญที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม โดยเฉพาะด้านสุขภาพกายและใจอย่างยั่งยืน ผ่าน 5 หลัก ได้แก่ สัปปายการี คือ การเลือกสิ่งที่เหมาะสมและสบายกาย เช่น การจัดสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อสุขภาพและกิจกรรมเบา ๆ อย่างเดินจงกรมหรือไทเก็ก สัปปายะ มัตตัญญู หรือการรู้จักประมาณ ทั้งในการกิน ออกกำลังกาย และพักผ่อนอย่างเหมาะสม ปริณตโกชี คือ การบริโภคอาหารที่ย่อยง่าย เช่น ข้าวกล้อง ผัก ผลไม้ และการเคี้ยวอาหารอย่างมีสติ กาลจารี การประพฤติถูกกาลเวลา โดยวางตารางชีวิตที่สอดคล้องกับธรรมชาติของร่างกาย เช่น ตื่นเช้า ออกกำลังกายเบา ๆ และนอนหลับตรงเวลา และพรหมจารี ซึ่งหมายถึง การควบคุมตนเองโดยยึดหลักศีล ผีอกสมาธิและมีวินัยทางใจ ซึ่งทั้งหมดนี้ไม่เพียงสร้างสุขภาพกายที่ดี แต่ยังหล่อหลอมจิตใจให้สงบเย็น เกิดสติปัญญา และดำรงชีวิตในวัยชราอย่างมีคุณค่า มีความหมาย และเป็นแบบอย่างที่ดีแก่สังคม

3.2 การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรมด้านจิตใจ

การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้านจิตใจตามหลักอายุสธรรม คือ แนวทางแห่งการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการฝึกฝนและดูแลภายในจิตใจอย่างเป็นระบบและมีสติ โดยอาศัยหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเป็นพื้นฐานสำคัญ ได้แก่ 1) สัปปายการี (ทำสิ่งที่สบาย) 2) สัปปายะ มัตตัญญู (รู้จักประมาณ) 3) ปริณตโกชี (บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย) 4) กาลจารี (ประพฤติถูกกาลเวลา) และ 5) พรหมจารี (ควบคุมตนเอง) ซึ่งล้วนเป็นแนวทางในการดูแลจิตใจให้สงบเย็น มั่นคง และเปิดรับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตด้วยความเข้าใจอย่างถ่องแท้ การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้านจิตใจด้วยหลักอายุสธรรม เป็นการประยุกต์ใช้หลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนาเพื่อดูแลจิตใจอย่างรอบด้าน ไม่ว่าจะเป็นการทำสิ่งที่สงบสุข การรู้ประมาณ การเลือกสิ่งที่ดีต่อใจ การรู้จักใช้เวลาอย่างมีคุณค่า และการควบคุมอารมณ์อย่างมีสติ การดำเนินชีวิตตามแนวทางนี้จะทำให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่เข้มแข็ง อ่อนโยน และสามารถใช้ชีวิตในบั้นปลายอย่างสงบ เปี่ยมด้วยคุณธรรม และคุณค่าในตนเองอย่างแท้จริง

3.3 การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรมด้านสังคม

การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้านสังคม เป็นการสร้างรากฐานแห่งความสัมพันธ์ที่มั่นคง และเปี่ยมด้วยคุณค่าในช่วงบั้นปลายของชีวิต โดยเฉพาะในช่วงวัยที่ผู้สูงอายุต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงบทบาท



การสูญเสียเครือข่ายทางสังคม และความห่างเหินจากครอบครัว การดำเนินชีวิตตามหลัก “อายุสธรรม” ที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา เช่น หลักสปปายการี สปปายะ มัตตัญญู ปริณตโกสี กาลจารี และพรหมจารี จึงเป็นเครื่องมือสำคัญในการดำรงตนในสังคมอย่างสงบ เรียบง่าย และมีศักดิ์ศรี การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุ ด้านสังคมตามหลักอายุสธรรม มิได้หมายถึงการมีเพื่อนหรือเข้าร่วมกิจกรรมเท่านั้น แต่คือ การดำรงอยู่ในสังคมด้วยความเข้าใจ การรู้ประมาณ การเลือกสิ่งที่เหมาะสม และการควบคุมตนเอง เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ราบรื่น มีคุณค่า และเปี่ยมด้วยความเมตตา ผู้สูงอายุที่ดำเนินชีวิตด้วยหลักอายุสธรรมจึงจะสามารถมีชีวิตที่สงบสุข มั่นคง และเปี่ยมไปด้วยความหมายในบั้นปลายของชีวิตได้อย่างแท้จริง

จากผลการวิจัยข้างต้นสอดคล้องกับการวิจัยของ Phrakru Chantopas (Chakro) et al. (2021) ที่ศึกษาเรื่อง การประยุกต์ใช้หลักอายุสธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ในเขตอำเภอกุดจับ จังหวัดอุดรธานี พบว่า ผู้สูงอายุ คือ ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป สภาพร่างกายเสื่อมถอย มีอารมณ์หงุดหงิด ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง หวาดกลัวภัยต่าง ๆ กลัวการถูกทอดทิ้งจากครอบครัว ลูกหลาน สังคม และชุมชน โดยความสำคัญของผู้สูงอายุ คือ ผู้สูงอายุผ่านประสบการณ์ในชีวิตมาหลายรูปแบบทั้งดีและไม่ดี เป็นที่พึงรมโพธิ์ร่มไทรของลูกหลาน ถ้ายอดภูมิปัญญา ในท้องถิ่นให้กับลูกหลานให้ดำรงสืบต่อไป ซึ่งการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอกุดจับ จังหวัดอุดรธานี พบว่า ร่างกายของผู้สูงอายุเป็นไปตามความเสื่อมของร่างกาย หลักอายุสธรรมมี 5 ประการ คือ 1) สปปายการี 2) สปปายะมัตตัญญู 3) ปริณตโกสี 4) กาลจารี และ 5) พรหมจารี ยังมีปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุ โดยแนวทางการรักษาสุขภาพที่เป็นสุขแบบองค์รวมของชีวิตทั้ง 4 ด้าน คือ ทางกาย ทางสังคม ทางจิต และ ทางปัญญาของชีวิตได้อย่างสอดคล้องกัน นอกจากนี้ Phramaha Wichit Aggajito et al. (2022) ศึกษาเรื่อง หลักอายุสธรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพชีวิต พบว่า อายุสธรรมเป็นหลักธรรมที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพชีวิต ทำให้ ผู้ปฏิบัติมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีอายุยืน มีสุขภาพแข็งแรง การปฏิบัติตามหลักอายุสธรรม เพื่อส่งเสริมสุขภาพชีวิต เป็นการสร้างรูปแบบการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันให้เอื้อต่อสุขภาพชีวิต คือ รู้จักประมาณหรือ ความพอดีในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ การบริโภคอาหารให้เป็นไปตามหลักโภชนาการและเป็นสิ่งที่ย่อยง่าย การรู้จักจัดสรรหรือแบ่งเวลาและการรู้จักควบคุมเรื่องกามารมณ์ให้เป็นไปตามความเหมาะสม ด้วยการปฏิบัติตาม หลักอายุสธรรมผนวกกับแนวคิดทฤษฎีเรื่องการส่งเสริมสุขภาพ จะทำให้ผู้ปฏิบัติได้เห็นถึงความสำคัญของ สุขภาพชีวิตและมีวิธีการดูแลสุขภาพที่ถูกต้อง อันจะนำไปสู่การดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจต่อไป อีกทั้ง การวิจัยของ Kantawong (2020) เรื่อง การประยุกต์ใช้หลักอายุสธรรมในการสร้างเสริม สุขภาวะผู้สูงอายุ ตำบลหนองหอย อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุมีปัญหาสุขภาวะหลายด้าน ได้แก่ 1) ด้านร่างกาย 2) ด้านจิตใจ 3) ด้านสังคม และ 4) ด้านปัญญา และแนวทางในการประยุกต์ใช้หลักอายุสธรรม ในการสร้างเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 5 แนวทาง ได้แก่ 1) แนวทางในการประยุกต์ใช้หลักสปปายการี 2) แนวทางในการประยุกต์ใช้หลักสปปายะมัตตัญญู 3) แนวทางในการประยุกต์ใช้หลักปริณตโกสี 4) แนวทาง ในการประยุกต์ใช้หลักกาลจารี และ 5) แนวทางในการประยุกต์ใช้หลักพรหมจารี แต่อย่างไรก็ตามในทางตรงกันข้าม ยังมีอีกหลายหลักธรรมที่สามารถปรับความสมดุลของชีวิตได้ เช่น การวิจัยของ Phrakhrui Siriphurinithat (Phurinat Dissawan) (2019) ศึกษาเรื่อง การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธศาสนา พบว่า ปัญหาทาง ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสุขภาพ การใช้ชีวิตของผู้สูงอายุในปัจจุบันส่วนใหญ่มีปัญหาค่อนข้างมาก อันเนื่องมาจากหลายปัจจัย จึงจำเป็นต้องมีแนวทางเพื่อนำมาพัฒนาผู้สูงอายุให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคม ได้อย่างเหมาะสม หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมสำหรับการแก้ไขปัญหาและปรับความสมดุลเรื่องสุขภาพอนามัย ได้แก่ ทิฐฐัมมิกัตตะ พึงดำรงตนอยู่ในหลักธรรมที่เหมาะสมแก่ตนเอง ใช้การดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา นำหลักธรรมมาส่งเสริมและแก้ไขปัญหาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุให้เกิดความสงบสุข ร่มเย็น เพื่อเป็นการดับทุกข์ ทางกาย ทางจิตใจ และด้านสุขภาพ ก่อให้เกิดความสุขสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างปกติ

องค์ความรู้ใหม่

จากการวิจัยพบว่า การนำหลักอายุสธรรมมาประยุกต์ใช้กับการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลที่ครอบคลุมทั้งด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจ และสังคมของผู้สูงอายุ โดยหลักอายุสธรรมในการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลประกอบด้วย สปัปยการี (การทำให้เกื้อกูลแก่สุขภาพ) สปัปาเย มัตตัญญู (การรู้จักประมาณในสิ่งที่เกื้อกูล) ปริณตโภซี (การบริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย) กาลจารี (การประพฤติตนเหมาะสมในเรื่องเวลา) และพรหมจารี (การถือพรหมจรรย์) เกิดเป็นแนวทาง 5 ประการ ได้แก่ 1) ส่งเสริมการออกกำลังกาย 2) การรับประทานอาหารที่ดี 3) การใช้หลักธรรมช่วยดูแลจิตใจ 4) การดำรงชีวิตอย่างมีสติ และ 5) การรักษาความสัมพันธ์ที่มีคุณค่า แสดงได้ดัง Figure 1

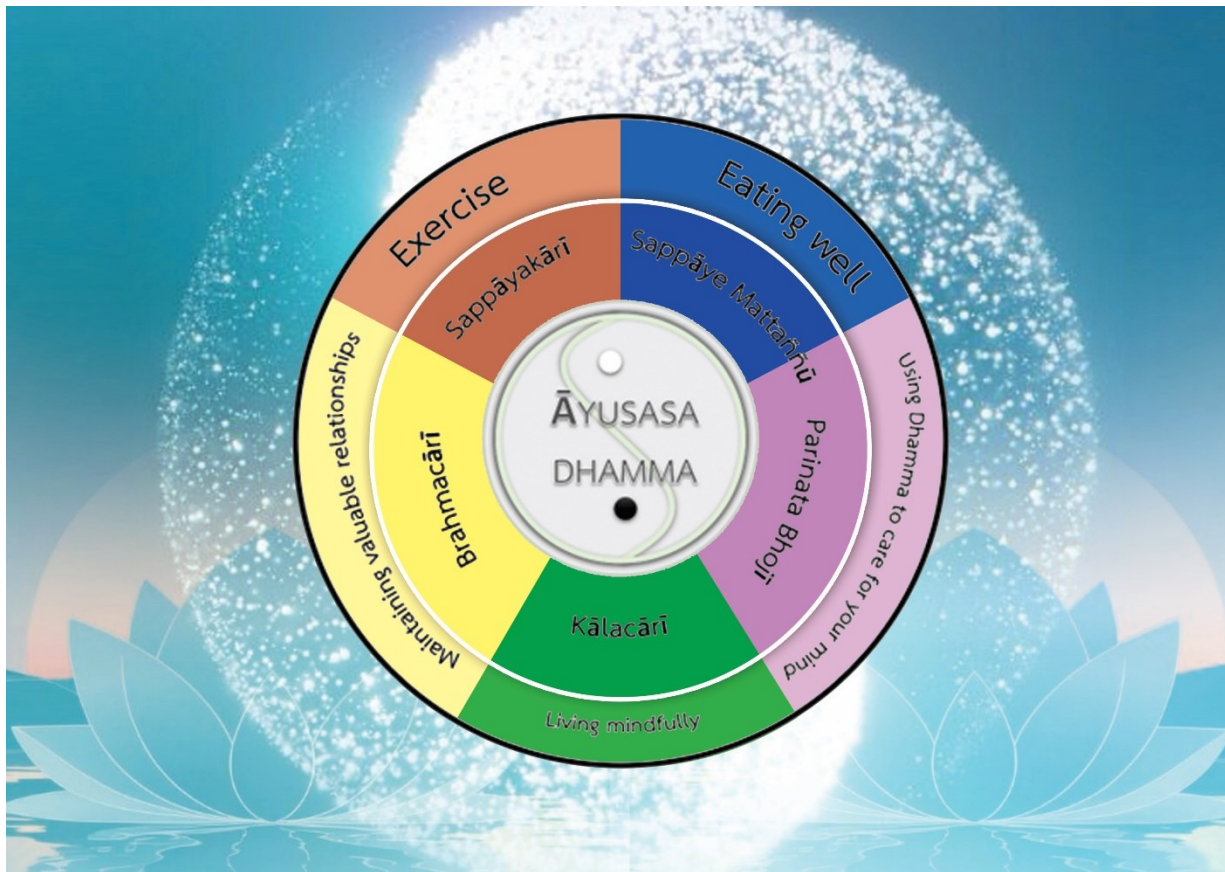


Figure 1 Strengthening the Balanced Lifestyle of The Elderly with
The Principle of Āyusasa Dhamma

สรุปและข้อเสนอแนะ

การเสริมสร้างวิถีชีวิตที่สมดุลของผู้สูงอายุโดยใช้หลักอายุสธรรม ผลการวิจัยพบว่า 1) ชีวิตสมดุลเป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยมุ่งเน้นให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตอย่างสมดุลในทุกด้านทั้งด้านกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ เพื่อส่งเสริมสุขภาพ ความสุขและความพึงพอใจในชีวิต กระบวนการนี้เป็นการปรับตัวและพัฒนาวิธีการดำรงชีวิตให้สอดคล้องกับความเปลี่ยนแปลงและความท้าทายในแต่ละช่วงของชีวิต โดยเฉพาะในวัยสูงอายุที่มีความเปลี่ยนแปลงความสมดุลในวิถีชีวิตเกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพในมิติต่าง ๆ ซึ่งมีความสำคัญต่อการสร้างคุณภาพชีวิตที่ดี การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลไม่ได้เป็นเพียงการดูแลตัวเองในระดับบุคคล แต่ยังต้องอาศัยการสนับสนุนจากครอบครัว ชุมชนและนโยบายจากภาครัฐ 2) หลักอายุสธรรมในการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุล ประกอบด้วย สปัปยการี (การทำให้เกื้อกูลแก่สุขภาพ) สปัปาเย มัตตัญญู (การรู้จักประมาณในสิ่งที่เกื้อกูล)



ปริญญ์โกซี (การบริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย) กาลจารี (การประพุดิตนเหมาะสมในเรื่องเวลา) และพรหมจารี (การถือพรหมจรรย์) ซึ่งหลักอายุสธรรมมีบทบาทสำคัญในการชี้นำแนวทางการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ โดยมุ่งเน้นการสร้างสมดุลในทุกมิติของชีวิตทั้งกาย ใจ และสังคม และ 3) การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม ครอบคลุมด้านสุขภาพกาย จิตใจ และสังคม โดยส่งเสริมการออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่ดี และการปรับพฤติกรรมชีวิต ด้านจิตใจใช้หลักธรรมช่วยดูแลจิตใจให้สงบสุข ปล่อยวาง ดำรงชีวิตอย่างมีสติ ส่วนด้านสังคมเน้นการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดี เลือกกิจกรรมที่เหมาะสม และรักษาความสัมพันธ์ที่มีคุณค่า ทั้ง 3 ด้านจึงเสริมกันเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีในวัยสูงอายุ ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป ได้แก่ 1) ควรมีการวิจัยเชิงคุณภาพในประเด็นการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้วยหลักธรรมต่าง ๆ เช่น ไตรลักษณ์ อริยสัจ 4 กาวนา 4 ญาณมรรค 8 ประโยชน์ สันโดษ 3 บุญกิริยาวัตถุ 3 เพื่อนำไปสู่การวิเคราะห์เปรียบเทียบที่แตกต่างกัน 2) ควรมีการวิจัยเชิงเปรียบเทียบในการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรมกับพื้นที่อื่น ๆ เพื่อนำมาประยุกต์ใช้ในพื้นที่วิจัยได้อย่างเหมาะสม และ 3) ควรมีการวิจัยและสร้างโปรแกรมที่เหมาะสมกับการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุ

References

- Gillsjö, C., Nyström, M., Palmér, L., Carlsson, G., Dalheim-Englund, A.-C. & Eriksson, I. (2021). Balance in life as a prerequisite for community-dwelling older adults' sense of health and well-being after retirement: An interview-based study. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 16(1), 1984376. <https://doi.org/10.1080/17482631.2021.1984376>
- Kantawong, T. (2020). Application of Ayussadhamma in Creating Health of The Elderly, Nong Hoi Sub-District, Muang District, Chiang Mai Province. *Panya*, 27(1), 1-12.
- Kuptawatin, W., Wasanapong, M., Khun-dee, P. & Mitsamwang, R. (2018). Aging society and the modern world. *Journal of Suvarnabhumi Institute of Technology*, 4(Special), 444-450.
- Lawshe, C. H. (1975). A Quantitative Approach to Content Validity. *Personnel Psychology*, 28(4), 563-575. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.1975.tb01393.x>
- National Statistical Office. (2022). The 2021 Survey of The Older Persons in Thailand. Bangkok, Thailand: National Statistical Office.
- Office of the National Economic and Social Development Council. (2020). The 20-Year National Strategy (2018- 2037). (2nd ed.). Bangkok, Thailand: Secretariat of the National Strategy Committee, Office of the National Economic and Social Development Council.
- Phra Soveuy Khunaratano (Noy), Phrakru Kosolattakit, Phrakru Khositwattnanukul, Panasree, S. & Anothai, S. (2022). An Application of Bhàvanà 4 for Developing Life Quality of Pakasai Sub-District Community, Nuea Khlong District, Krabi Province. *Journal Of MCU Ubon Review*, 7(1), 235-242.
- Phrakhru Siriphurinithat (Phurinat Dissawan). (2019). Way of living of the elderly according to Buddhist principles. *The Journal of Research and Academics*, 2(2), 107-120.
- Phrakru Chantopas (Chakro), Sinthunok, B. & Namket, S. (2021). An Appication of The Ayussa-Dhamma in The Life Style of Aged Persons in The Area of Kudjap District, Udorn Thani Province. *Journal of MCU Nakhondhat*, 8(4), 59-74.



- Phramaha Nipphon Mahadhammarakkhito, Saengsai, P., Phrakhru Siripannaphon & Wichuma, N. (2018). Integration of Ayussadhamma Doctrine and life style of the elderly. *Journal of Graduate MCU KhonKaen Campus*, 5(1), 57-70.
- Phramaha Wichit Aggajito, Khammuangsaen, B. & Suvaco, P. P. (2022). The Ayussa-Dhamma for Promoting Healthy Life. *SAU Journal of Social Sciences & Humanities*, 5(2), 277-289.
- Saramart, O., Pitchayapaiboon, P. & Boonyananta, S. (2019). Art-based Using to Develop Well-being of Older Adults: The Systematic Review. *Journal of Graduate Studies in Northern Rajabhat Universities*, 9(2), 17-32.
- Sutthisanmethi, P., Wetprasit, S. & Thepa, P. C. A. (2022). The promotion of well-being for the elderly based on the 5 Āyussadhamma in the Dusit District, Bangkok, Thailand: A case study of Wat Sawaswareesimaram Community. *International Journal of Health Sciences*, 6(3), 1391-1408. <https://doi.org/10.53730/ijhs.v6n3.12766>.