



บูรณาการหลักพุทธปรัชญาเพื่อเสริมสร้างศักยภาพการดูแลผู้สูงอายุ
โรงเรียนป่าสักวิทยุฒิวิซชาลัย

Integrating Buddhist Philosophy to Enhance the Elderly Care Potentiality
at Pa Sak Waiyawut Witchalai School

ภูเบศร์ ตีบปะ¹, พระวิสิทธี จิตวิสิทโธ¹

Phubate Tippha¹, Phra Wisit Thitavisiddho¹

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่¹

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Chiang Mai Campus¹

Corresponding Author, E-mail : phubate.tippha@gmail.com

Article Info

Research Article

คำสำคัญ: พุทธปรัชญา, บูรณา
การการเสริมสร้าง, การดูแลผู้สูงอายุ,
โรงเรียนป่าสักวิทยุฒิวิซชาลัย

Keywords : Buddhist Philosophy,
Integration of enhancement,
Elderly care, Pasak Waiyawut
Witchalai School

Received: 10/10/2025

Revised: 20/12/2025

Accepted: 23/12/2025

Published online: 28/12/2025

บทคัดย่อ

บทความวิจัย มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ ได้แก่ 1) เพื่อศึกษา
บทบาท และศักยภาพของนักเรียนผู้สูงอายุ โรงเรียนป่าสักวิทยุฒิวิซชา
ลัย 2) เพื่อศึกษาหลักพุทธปรัชญา และหลักการพัฒนาศักยภาพการ
ดูแลผู้สูงอายุ 3) เพื่อบูรณาการหลักพุทธปรัชญา สู่การเสริมสร้าง
ศักยภาพการดูแลผู้สูงอายุ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการเก็บข้อมูล
การสัมภาษณ์เชิงลึก ของนักเรียนผู้สูงอายุทั้งหมด จำนวน 74 คน

ผลการวิจัยพบว่า 1) จัดเรียนการสอนในรูปแบบการส่งเสริม
การเรียนรู้ตลอดชีวิต การศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะเพื่อพัฒนาคุณภาพ
ชีวิตผู้สูงอายุ ที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ช่วยเพิ่มพูนความรู้
ทักษะชีวิตที่จำเป็นกับผู้สูงอายุ 2) การนำหลักพุทธปรัชญาเพื่อเสริม
สร้างศักยภาพการดูแลผู้สูงอายุ ได้แก่ ไตรลักษณ์ขั้นที่ 5 พรหมวิหาร 4
อริยสัจ 4 และภาวนา 4 เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการบูรณาการส่งเสริม
การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุของโรงเรียน 3) ในด้านการบูรณาการหลัก
พุทธปรัชญาเพื่อเสริมสร้างศักยภาพการดูแลผู้สูงอายุ ทั้งด้านร่างกาย
จิตใจ และปัญญา ให้มีความเจริญในธรรม และนำไปสู่ความพ้นทุกข์
ผ่านกระบวนการแสวงหาความรู้ ความเข้าใจ และความจริง ในนักเรียน



เกิดการพัฒนาศักยภาพสมดุทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และปัญญา รวมถึงสุขภาพทางกาย สุขภาพจิต และสุขภาพทางสังคม ลดความเครียด ช่วยให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น มีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน ปราศจากภาวะโรคซึมเศร้า มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง รู้คุณค่าในตัวเอง

Abstract

Research Article: “Integrating Principles of Buddhist Philosophy to Enhance the Capacity of Elderly Care at Pasak Waiyawut Witchalai School “ This research is of 3 objectives: 1) to study the roles and capacities of elderly students at Pasak Waiyawut Witchalai School, 2) to explore the principles of Buddhist philosophy and the concepts for enhancing the capacity of elderly care and 3) to integrate the principles of Buddhist philosophy into the enhancement of elderly care This study is a qualitative research study that collects data through in-depth interviews with a total of 74 elderly students.

The research findings revealed that: 1) Teaching and learning were organized in the form of promoting lifelong learning and education aimed at developing skills to enhance the quality of life of elderly people. This approach is important for daily living, as it helps increase knowledge and essential life skills for older adults. 2) Buddhist philosophy was applied to enhance the capacity for elderly care, including the Three Characteristics (Tilakkhana), the Five Aggregates (Khandha 5), the Four Divine Abodes (Brahmavihara 4), the Four Noble Truths (Ariyasacca 4), and the Four Forms of Meditation (Bhavana 4), which served as guidelines for integrating and promoting elderly healthcare within the school. 3) In terms of integrating Buddhist philosophy to strengthen the capacity for elderly care in physical, mental, and intellectual dimensions, the approach fosters spiritual growth and leads toward the cessation of suffering through processes of seeking knowledge, understanding, and truth. This enables students to develop balance in physical, emotional, mental, and intellectual aspects, including physical health, mental health, and social well-being. It also helps reduce stress, improves quality of life, provides clear life goals, prevents depression, promotes physical strength, and enhances self-worth.

บทนำ

การเปลี่ยนแปลงจำนวนประชากรโลกมีส่วนชี้ให้เห็นว่าทุกประเทศหันมาให้ความสำคัญกับประชากรผู้สูงอายุกันมากขึ้น ทิศทางการดำเนินนโยบายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุได้ถูกหยิบยกขึ้นมาให้เป็นกลยุทธ์หลักของการพัฒนาประเทศ ทำให้ทุกภาคส่วนไม่ว่าจะเป็นภาครัฐหรือเอกชนต้องมีการทบทวน และกำหนดแนวทาง



และเป้าหมายที่ชัดเจน เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ และอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขสำหรับประเทศไทยความเปลี่ยนแปลงด้านโครงสร้างของประชากร คือ ประชากรผู้สูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นอย่างเห็นได้ชัด ประเทศไทยก้าวเข้าสู่การเป็นสังคมสูงวัยมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 จนถึงปัจจุบัน จากข้อมูลสำนักงานสถิติแห่งชาติ เดือนมิถุนายน ปี พ.ศ. 2567 พบว่าประเทศไทยมีประชากรที่มีอายุเกิน 60 ปี มีจำนวน 14.16 ล้านคน คิดเป็นอัตราส่วนประมาณร้อยละ 20.20 ของประชากรทั้งประเทศ 65.95 ล้านคน มีจำนวนผู้สูงอายุที่เป็นเพศชายประมาณ 6.99 ล้านคน และเพศหญิงประมาณ 7.17 ล้านคน ซึ่งมีเปอร์เซ็นต์มากกว่าร้อยละ 20.70 ของประชากรทั้งหมดทำให้ประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ และคาดการณ์ว่าในปี พ.ศ. 2583 ประเทศไทยจะมีสัดส่วนประชากรสูงอายุมากที่สุดในภูมิภาคอาเซียน (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2567: 1-2)

องค์ประกอบสำคัญที่จะสามารถสร้างเสริมให้สถานการณ์ของผู้สูงอายุปรับเปลี่ยนจากวิกฤตมาเป็นโอกาสที่ดีนั้น อยู่ที่การจัดวางนโยบายที่ภาครัฐจะต้องเป็นกลไกสำคัญในการขับเคลื่อน และภาคประชากรในสังคมก็ต้องให้ความร่วมมือเพื่อให้เกิดการดำเนินการอย่างเป็นรูปธรรมและทั่วถึง เมื่อพิจารณาถึงแนวนโยบายที่ภาครัฐปรากฏอยู่ในแผนปฏิบัติการด้านผู้สูงอายุ ระยะที่ 3 (พ.ศ. 2566-2580) ดำเนินการภายใต้วิสัยทัศน์ “ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีหลักประกันมั่นคงเป็นพลังพัฒนาสังคม” โดยมีวัตถุประสงค์คือ 1) เพื่อใช้เป็นกรอบแนวทางปฏิบัติงานด้านผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง 2) เพื่อเพิ่มคุณค่าและศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุ 3) เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีในทุกมิติ 4) เพื่อรองรับสังคมสูงวัยเชิงรุก โดยเฉพาะกลุ่มผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 25-59 ปี ในปัจจุบันซึ่งจะเป็นผู้สูงอายุในอีก 1-35 ปีข้างหน้า ให้ได้ตระหนักและเตรียมพร้อมการใช้ชีวิตที่ดีในยามสูงอายุ สำหรับการขับเคลื่อนแผนปฏิบัติการด้านผู้สูงอายุฯ ฉบับนี้ จะแบ่งเป็น 2 ระยะ คือ แผนปฏิบัติการระยะเร่งด่วนใน 5 ปีแรก (พ.ศ. 2566-2570) และแผนปฏิบัติการระยะ 15 ปี (พ.ศ. 2566-2570) ซึ่งประกอบด้วยแผนปฏิบัติการย่อย 4 แผน ดังนี้ แผนปฏิบัติการย่อยที่ 1 เตรียมความพร้อมของประชากรก่อนสูงวัย แผนปฏิบัติการย่อยที่ 2 ยกระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุทุกมิติอย่างทั่วถึงและเป็นธรรม แผนปฏิบัติการย่อยที่ 3 ปฏิรูปและบูรณาการระบบบริหารเพื่อรองรับสังคมสูงวัยอย่างมีคุณภาพ แผนปฏิบัติการย่อยที่ 4 เพิ่มศักยภาพการวิจัยการพัฒนาเทคโนโลยีและนวัตกรรมรองรับสังคมสูงวัย ซึ่งการขับเคลื่อนแผนพัฒนาผู้สูงอายุดังกล่าวจะเกิดผลสัมฤทธิ์ ตามเป้าประสงค์ได้นั้นต้องดำเนินการให้สอดคล้องกับทิศทางของแผน

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับปัจจุบัน ได้แก่ แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 (พ.ศ. 2566-2570) ได้กำหนดทิศทางให้ประเทศสามารถก้าวข้ามความท้าทาย ต่าง ๆ เพื่อให้ “ประเทศไทยมีความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน เป็นประเทศพัฒนาแล้วด้วยการพัฒนาตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” ตามเจตนารมณ์ของยุทธศาสตร์ชาติ ซึ่งตามบริบทการพัฒนาประเทศในมิติด้านสังคมและทรัพยากรมนุษย์ ประเทศไทยเข้าสู่สังคมสูงวัยอาจส่งผลให้ปัญหาความเหลื่อมล้ำในประเทศทวีความรุนแรงยิ่งขึ้น เนื่องจากกลุ่มผู้สูงอายุมักจะมีค่าเฉลี่ยทางรายได้ต่ำกว่ากลุ่มผู้ที่มีอายุน้อยและการที่ประชากรวัยแรงงานที่มีสัดส่วนลดลงอย่างต่อเนื่อง อาจนำมาซึ่งปัญหาขาดแคลนกำลังแรงงานในประเทศตอกย้ำความจำเป็นในการพึ่งพาแรงงาน



ต่างชาติน่ามากขึ้นและส่งผลกระทบทางเศรษฐกิจและสังคมต่อประเทศไทยอย่างมีนัยสำคัญ ทั้งในด้านการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจความสามารถในการแข่งขัน และผลิตภาพแรงงานรวมถึงความต้องการงบประมาณเพื่อเป็นสวัสดิการรองรับวัยเกษียณจากอัตราการพึ่งพิงของผู้สูงอายุต่อวัยแรงงาน และภาระทางการคลังในด้านการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุที่มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น (WHO, 2002)

จะเห็นได้ การที่ส่งเสริมการรวมตัวของผู้สูงอายุในการทำกิจกรรมในรูปแบบโรงเรียนผู้สูงอายุสามารถเสริมสร้างศักยภาพให้กับผู้สูงอายุได้อย่างยั่งยืน ดังนั้น การวิจัยในครั้งนี้จึงมีความมุ่งหมายที่จะหาช่องว่าง (Gap) ของความคาดหวังทางโรงเรียนจะมีการบูรณาการกิจกรรมการเรียนการสอนเสริมด้วยหลักพุทธปรัชญา เพื่อให้เข้าใจความเป็นจริงของชีวิตสามารถสร้างความสมดุลระหว่างสุขภาพกาย และจิตของผู้สูงอายุเป็นบุคคลผู้มีศักยภาพ และมีสถานภาพในสังคม สามารถเป็นส่วนหนึ่งขับเคลื่อนสังคมไทยให้เป็นสังคมผู้สูงอายุที่มีความยั่งยืนได้ในอนาคตต่อไป (ราชบัณฑิตยสถาน, 2550)

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 1) เพื่อศึกษาบทบาท และศักยภาพ ของนักเรียนผู้สูงอายุ โรงเรียนปาลักวิทยวุฒิวิทยาลัย
- 2) เพื่อศึกษาหลักพุทธปรัชญา และหลักการพัฒนาศักยภาพการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ
- 3) เพื่อบูรณาการหลักพุทธปรัชญา สู่การเสริมสร้างศักยภาพการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ

ระเบียบวิธีวิจัย

บทความวิจัยเรื่องนี้เป็น การวิจัยเชิงคุณภาพ โดยผู้วิจัยได้ลงพื้นที่เก็บข้อมูล สัมภาษณ์ เชิงลึก สังเกตการณ์แบบไม่มีส่วนร่วม ค้นคว้าจากหนังสือ เอกสาร แนวคิด ทฤษฎี วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยมีรายละเอียดตามลำดับ ดังต่อไปนี้ 1) หลักพุทธปรัชญา ประกอบด้วย ไตรลักษณ์ ชันธ 5 พรหมวิหาร 4 อริยสัจ 4 และ กาวนา 4 2) บริบทของผู้สูงอายุในประเทศไทยหลักพุทธปรัชญา 3) แนวคิดเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักสาธารณสุข 4) แนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในการพึ่งพาตนเองในผู้สูงอายุ 5) การดำเนินชีวิตอย่างไรให้เข้าใจธรรมชาติของผู้สูงอายุ 6) ความผาสุกในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ 7) แนวคิดพุทธปรัชญา กับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ 8) กระบวนการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธปรัชญา 9) แนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธปรัชญา ซึ่งมีวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. เครื่องมือการวิจัย

บทความวิจัยเรื่องนี้เป็น การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยผู้วิจัยเลือกใช้รูปแบบปรากฏการณ์วิทยา ซึ่งใช้การตีความปรากฏการณ์ที่ได้ประสบเน้นโครงสร้างการรับรู้และประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ และมีการนำเสนอข้อมูลแบบ Explanatory นำเสนอคำอธิบายให้เห็นถึงความเชื่อมโยงของสิ่งต่างๆ ในปรากฏการณ์ที่ไปศึกษา แสดงให้เห็นภาพความสัมพันธ์ของข้อมูลวิธีการเก็บข้อมูล เครื่องมือวิจัยประกอบด้วย 1) สัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) คือ ผู้ให้ข้อมูลหลัก 2) การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม (Non-Participatory)



pation Observation) 3) เอกสารปฐมภูมิ (Primary Source) คือ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 4) เอกสารทุติยภูมิ (Secondary Source) คือ เอกสารทางวิชาการ หนังสือ ตำราทั้งภาษาไทยและภาษาต่างประเทศ และข้อมูลทางการศึกษาออนไลน์จากแหล่งที่น่าเชื่อถือได้

2. ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ประกอบด้วย นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนปาลักรัษฎาวิทยาลัย รุ่นที่ 10 ทั้งหมด จำนวน 74 คน เป็นเพศชาย 2 คน และเป็นเพศหญิง 72 คน ปีงบประมาณ พ.ศ. 2568

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

บทความวิจัยเรื่องนี้ ผู้วิจัย มีการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการศึกษา และวิเคราะห์ตามเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยโดยใช้เอกสาร ประกอบด้วยเรื่อง 1) ได้รับความยินยอมจากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักในทุกกรณี เพื่อเปิดเผยหรือไม่เปิดเผยข้อมูลส่วนตัว ด้านภาพถ่าย ชื่อ/สกุล และอื่นๆ ตามสิทธิคำร้องขอของผู้ให้ข้อมูลหลัก 2) ผู้ให้ข้อมูลหลักสมัครใจและมีเสรีภาพที่จะตอบคำถามด้วยความคิดเห็นส่วนตัว 3) การสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้ให้ข้อมูลหลักสามารถใช้สิทธิที่จะตอบข้อคำถามหรือละเว้นการตอบข้อคำถามได้ 4) ผู้ให้ข้อมูลหลักสามารถซักถามข้อคำถามที่ไม่แน่ใจต่อผู้วิจัยหรือผู้เก็บรวบรวมข้อมูลได้ 5) คำตอบหรือการแสดงความคิดเห็นนี้จะไม่ส่งผลกระทบต่อผู้ให้ข้อมูลหลัก ไม่ว่าจะทางตรงหรือในทางอ้อม 6) การสัมภาษณ์กลุ่มผู้ข้อมูลเป็นไปอย่างเปิดเผย โดยผู้วิจัยจะมีการบันทึกข้อความ เสียง ภาพ หรือวิดีโอไว้เป็นหลักฐาน การเก็บข้อมูลแบบรายบุคคลจะไม่ขัดต่อจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ เนื่องจากผู้วิจัยได้กำหนดประเด็นข้อคำถามที่ผ่านการพิจารณาตามความเหมาะสมจากผู้ทรงคุณวุฒิ

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลการสัมภาษณ์เชิงลึก (Interview) โดยเป็นการสัมภาษณ์ที่ไม่มีโครงสร้างแน่นอน (Unstructured Interview) ไม่มีการกำหนดคำพูดหรือแบบฟอร์มตายตัว มีลักษณะเป็นคำถามแบบปลายเปิด คือให้ผู้ตอบตอบอย่างอิสระ ลำดับคำถามที่ใช้ถามก็เปลี่ยนแปลงยืดหยุ่นได้ ตามหลักการการสัมภาษณ์ที่ประกอบไปเพื่อบันทึกผลการสัมภาษณ์และได้ทำการวิเคราะห์ด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา จัดกลุ่มความคิดเห็นที่เหมือนกันเข้าไว้ด้วยกัน และเสนอความเห็นที่แตกต่างของผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผลการวิจัย

1) บทบาท และศักยภาพของนักเรียนผู้สูงอายุ โรงเรียนปาลักรัษฎาวิทยาลัย โรงเรียนนี้ก่อตั้งเมื่อปี พ.ศ. 2558 จัดการเรียนการสอนในรูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต การศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ช่วยเพิ่มพูนความรู้ทักษะชีวิตที่จำเป็น มีนักเรียนผู้สูงอายุรุ่นที่ 10 มีจำนวนทั้งหมด 74 คน แบ่งเป็นเพศชาย 2 คน เพศหญิง 72 คน ผู้บริหาร 5 คน ครู 5 คน และเจ้าหน้าที่ดูแลจำนวน 3 คน



2) เพื่อศึกษาหลักพุทธปรัชญา และหลักการพัฒนาศักยภาพการดูแลผู้สูงอายุ พบว่าหลักพุทธปรัชญาเพื่อเสริมสร้างศักยภาพการดูแลผู้สูงอายุ ประกอบด้วยหลักพุทธปรัชญา ดังต่อไปนี้ ไตรลักษณ์ชั้นที่ 5 พรหมวิหาร 4 อริยสัจ 4 และ ภาวนา ซึ่งหลักธรรมเหล่านี้ จะเป็นหลักทางปรัชญา เพื่อเสริมองค์ความรู้ให้เข้าใจธรรมชาติของชีวิต ความเป็นไปของชีวิต และการใช้ชีวิตในสังคม อย่างมีความสุขทั้งกายและใจ

3) เพื่อบูรณาการหลักพุทธปรัชญา สู่การเสริมสร้างศักยภาพการดูแลผู้สูงอายุ พบว่า การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนของโรงเรียนผู้สูงอายุปาสักวิทยุวัดมิวริชชาลัย ได้ให้ความรู้เกี่ยวกับสมุนไพรกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ สมุนไพรแช่เท้า ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต น้ำอุ่นช่วยขยายหลอดเลือด สมุนไพรช่วยเสริมฤทธิ์ทำให้เลือดหมุนเวียนดีขึ้น ลดอาการเท้าเย็น มือเย็น และตึงกล้ามเนื้อ ช่วยผ่อนคลาย บรรเทาอาการปวดเมื่อย สมุนไพรที่มีกลิ่นหอมและฤทธิ์ลดการอักเสบ เช่น โพล ตะไคร้ ใบมะกรูด ช่วยคลายกล้ามเนื้อ และลดปวดข้อเข่า ส่งผลดีต่อการนอนหลับ ช่วยลดความเครียด ทำให้ร่างกายผ่อนคลายหลับได้ง่าย และหลับลึกขึ้น สมุนไพรกับชีวิตประจำวัน ใบบัวบก มีฤทธิ์ช่วยบำรุงสมอง เพิ่มความจำ ลดความเครียด และช่วยลดความดันโลหิต พริกไทย มีสารพิเพอรีน (Piperine) ที่มีประโยชน์ในการบำรุงธาตุและอาจช่วยต้านโรคมะเร็งผิวหนัง สรรพคุณ ขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด แก้กลิ้นไส้อาเจียน และช่วยกระตุ้นการบีบตัวของลำไส้ ขับลม ขับน้ำจุก แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ และมีสารเคอร์คิวมินอยด์ที่อาจมีฤทธิ์ต้านอัลไซเมอร์ กล้ามเนื้อหัวใจ น้ำว่าสุก มีสารเพคตินช่วยเพิ่มกากในลำไส้ และเป็นยาระบายอ่อนๆ แก้ท้องผูก กล้ามเนื้อหัวใจห้าม/ดิบ แก้ท้องเสีย มีธาตุโพแทสเซียมสูง กระเทียม ช่วยลดไขมันและน้ำตาลในเลือด บำรุงร่างกาย และลดอาการจุกเสียดแน่น มะระขี้นก มีสารชาแรนติน (Charantin) ที่ช่วยลดน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวาน ตาลึง ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด กระเจี๊ยบแดง มีฤทธิ์ลดความดันโลหิตและลดไขมันในเลือด เตยหอม สรรพคุณบำรุงหัวใจ บำรุงกำลัง ผางเสน ใช้บำรุงโลหิต

การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนของโรงเรียนผู้สูงอายุปาสักวิทยุวัดมิวริชชาลัย ได้ให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพด้านร่างกาย การออกกำลังกาย การทานอาหารที่เหมาะสมกับวัย ทำให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้ และสามารถดูแลตัวเองในเบื้องต้นได้ เพราะมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในทุกช่วงอายุ โดยเมื่อเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย จะช่วยให้ร่างกาย และจิตใจทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ลดความเสี่ยงต่อโรค และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น สำหรับวัยผู้สูงอายุ ช่วยชะลอความเสื่อมของร่างกาย และสมอง เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและกระดูก ลดความเสี่ยงการหกล้ม ส่งเสริมการเคลื่อนไหวที่คล่องตัว และช่วยให้ใช้ชีวิตประจำวันได้ดีลดภาวะซึมเศร้า และสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ดังแนวคิดของ วิคเตอร์ แฟรงเกิล (Viktor Frankl) นักจิตบำบัด ผู้พัฒนาแนวคิดจิตบำบัดแนวความหมายในชีวิต (Frankl, 1985 / 2006: 111)

การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนของโรงเรียนผู้สูงอายุปาสักวิทยุวัดมิวริชชาลัย ได้ให้ความรู้เกี่ยวกับการเสริมสร้างอารมณ์ สังคม และเครือข่าย ผ่านกิจกรรมการเรียนการสอนที่เหมาะสมกับวัย กิจกรรมด้านอารมณ์ (Emotional Development Activities) กิจกรรมศิลปะบำบัด (Art Therapy) ผ่านวิถีชีวิตในชุมชน และภูมิปัญญาของผู้สูงอายุ เช่น การทำกรวยดอกไม้ (สวยดอก) การทำบายศรี การตัดตุงล้านนาในช่วงประเพณี สงกรานต์ ซึ่งงานฝีมือจะช่วยให้ระบายความรู้สึกและคลายความเครียด การฟังเพลงและร้องเพลง นักเรียนผู้สูง



อายุทุกคนจะต้องฝึกร้องเพลงมาร์ชป่าสักวิทยุวัดวิมลวิมล และมีการร้องเล่นเต้นรำผ่านบทเพลงคาราโอเกะ สามารถกระตุ้นความทรงจำที่ดี ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย การฝึกสติ (Mindfulness/Meditation) เช่น นั่งสมาธิ ฝึกหายใจ สวดมนต์ ช่วยให้มีจิตใจสงบ ลดความวิตกกังวล กิจกรรมด้านสังคม (Social Development Activities) การรวมกลุ่มทำกิจกรรมร่วมกันเช่น เล่นเกมตอบคำถาม หลังจากการเรียนรู้การสอน

อภิปรายผล

การพัฒนาอารมณ์ และสังคมในผู้สูงอายุเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิต ที่ดีขึ้น และป้องกันภาวะซึมเศร้า โรงเรียนผู้สูงอายุป่าสักวิทยุวัดวิมลวิมล ได้จัดกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัย ผ่านวิถีชีวิต ในชุมชน และภูมิปัญญาของผู้สูงอายุ มีกิจกรรม ร้อง เล่น เต้น รำ ผ่านบทเพลง และการร้องคาราโอเกะ สามารถช่วยกระตุ้นความทรงจำที่ดี ช่วยทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ลดความวิตกกังวล และคลายความเครียด และมีการรวมกลุ่มทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น เล่นเกม ตอบคำถาม หลังจากการเรียนรู้การสอนในแต่ละครั้ง มีการแจกของรางวัล เพื่อเป็นกำลังใจ ทำให้ผู้สูงอายุได้มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น รู้จักการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย ผ่านกิจกรรมเสริมสร้างมิตรภาพ และยังมีกิจกรรมเครือข่ายสังคม กิจกรรมอาสาสมัคร เช่น ช่วยงานในชุมชน งานศาสนา หรือสอนเด็ก ๆ คือการถ่ายทอดภูมิปัญญาพื้นบ้าน ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่า และบทบาทในสังคม การพัฒนาอารมณ์ จึงกลายเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้สูงอายุมีเป้าหมาย และเป็นกิจกรรมที่น่าสนใจทำการเชื่อมโยงกับผู้อื่น การพัฒนาอารมณ์บางอย่าง ต้องมีการฝึกสมาธิ การนำหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนามา พัฒนาตนเอง หรือการทำกิจกรรมกลุ่ม ช่วยให้ผู้สูงอายุได้พบปะ และแลกเปลี่ยนความรู้ ภูมิปัญญาท้องถิ่น โดยผ่านกิจกรรมฝึกสอนน้อง ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งในสังคม ทำให้รู้สึกปลอดภัย และลดความรู้สึกเหงา คลายกังวลได้ ช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุข มีสุขภาพจิตที่ดี มีสุขภาพกายที่แข็งแรง และสามารถปรับตัวเข้ากับช่วงชีวิตที่สำคัญนี้ได้เป็นอย่างดี (ธีรโชติ เกิดแก้ว, 2553: 24)

ความเข้าใจในพัฒนาการ ทำให้ผู้สูงอายุรู้จักพฤติกรรม อารมณ์ และการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจของผู้สูงอายุตระหนักถึงความแตกต่างรายบุคคล เช่น บางคนยังคล่องแคล่ว บางคนมีภาวะสมองเสื่อม หรือซึมเศร้า เข้าใจว่าผู้สูงอายุต้องการการยอมรับ ความอบอุ่น และความรู้สึกมีคุณค่า ทักษะการสื่อสาร และสร้างสัมพันธภาพ ฝึกการพูดคุยอย่างมีเมตตาอดทน และให้เกียรติ เรียนรู้การรับฟัง ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกเป็นที่ ยอมรับฝึกการสร้างบรรยากาศเป็นกันเองและเปิดใจรับความหลากหลาย การส่งเสริมสุขภาวะองค์รวม ตระหนัก ว่าการดูแลผู้สูงอายุไม่ใช่แค่ร่างกาย แต่รวมถึงอารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ เข้าใจบทบาทของกิจกรรมในการ ลดความเหงา เครียด และป้องกันภาวะสมองเสื่อม บทเรียนชีวิตจากผู้สูงอายุได้เรียนรู้จากประสบการณ์ชีวิตของ ผู้สูงอายุ เช่น ความอดทน การปรับตัว หรือคุณค่าทางวัฒนธรรม เปิดโอกาสให้เกิดการแลกเปลี่ยนระหว่างรุ่น องค์ความรู้เหล่านี้ไม่เพียงช่วยให้ดูแลผู้สูงอายุได้ดีขึ้น ที่สำคัญยังช่วยเสริมสร้าง “หัวใจความเป็นมนุษย์” และจิตสำนึกในการอยู่ร่วมกันอย่างเคารพ และเข้าใจกัน (ศิริ ฮามสุโพธิ์, 2543: 43)



การถ่ายทอดองค์ความรู้ในผู้สูงอายุเป็นกระบวนการที่ช่วยให้ประสบการณ์ ความรู้ และ ภูมิปัญญาที่สั่งสมมายาวนานของผู้สูงอายุไม่สูญหายไป และยังเป็น การเสริมสร้างคุณค่าและบทบาทให้แก่ผู้สูงอายุในสังคมอีกด้วย โดยสามารถอธิบายได้ ดังนี้ การถ่ายทอดองค์ความรู้ในผู้สูงอายุ คือการส่งต่อความรู้ ประสบการณ์ ทักษะ หรือภูมิปัญญาที่องุ่นจากผู้สูงอายุไปยังคนรุ่นหลัง เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน และสืบสานคุณค่าทางสังคม และวัฒนธรรม ผู้สูงอายุสามารถถ่ายทอดได้ ภูมิปัญญาที่องุ่น เช่น การทำอาหารพื้นบ้าน การใช้สมุนไพร การทอผ้า การจักสาน ประสบการณ์ชีวิต เช่น การเล่าประวัติศาสตร์ที่องุ่น ประสบการณ์การทำงาน ผ่านรูปแบบของการถ่ายทอดการเล่าเรื่อง ผู้สูงอายุเล่าเรื่องประสบการณ์หรือความรู้ในรูปแบบไม่เป็นทางการ การสาธิต เช่น การแสดงการทำอาหาร การจักสาน หรือการปลูกสมุนไพร กิจกรรมภูมิปัญญาที่องุ่น เรียนรู้จากปู่ย่าตายาย ผู้สูงอายุที่มีความรู้เฉพาะด้านสามารถจัดอบรมหรือแบ่งปันในเวทีต่าง ๆ ผ่านการบันทึก การจัดทำสื่อความรู้ การจัดทำหนังสือ ภาพถ่าย หรือคลิปวิดีโอถ่ายทอดความรู้ของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าและมีบทบาทในสังคม มีการส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างรุ่นช่วยสืบสานวัฒนธรรมและภูมิปัญญาที่องุ่น และเป็นช่องทางเรียนรู้ของคนรุ่นใหม่จากแหล่งความรู้ที่มีชีวิต (ฉัตรชนา เพรศพรัง, 2565: 23-24)

การพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุโดยการสอดแทรกหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางที่เหมาะสม และลึกซึ้ง โดยเฉพาะในบริบทของสังคมไทย ซึ่งผู้สูงอายุจำนวนมากยึดมั่นในศาสนา และมีศรัทธาในหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า การนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ร่วมกับกิจกรรมต่าง ๆ ไม่เพียงแต่ช่วยเสริมสร้างสุขภาวะทางกายและใจ แต่ยังช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกสงบ มีเป้าหมาย และเข้าใจธรรมชาติของชีวิตมากขึ้น (บุญมีแท่นแก้ว, 2545: 62)

องค์ความรู้จากงานวิจัย

การเข้าใจไตรลักษณ์ ในผู้สูงอายุ สังเกตสภาพร่างกายตัวเองทุกวัน แล้วกล่าวกับตนเองว่า “สิ่งนี้ไม่เที่ยง” นั่งสมาธิหรือเจริญสติ เพื่อตระหนักถึงความเปลี่ยนแปลงของลมหายใจ อารมณ์ ความคิด สันทนาธรรมกับกลุ่มเพื่อนหรือพระสงฆ์ เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของชีวิต และการ ปลอ่ยวาง เขียนบันทึกความรู้สึกในแต่ละวัน แล้วสังเกตว่าไม่มีสิ่งใดเหมือนเดิมเลย

การเข้าใจขั้น ๕ ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเห็นภาพรวมของการดำรงชีวิตในช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลง ทั้งร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ การดูแลตนเองด้วยการมีสติและรู้จักปรับตัวจะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพและสุขภาพดี หากต้องการ แนวทางในการดูแลสุขภาพจิตใจ และร่างกายผ่านกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างความสุขในวัยผู้สูงอายุ ทำให้เข้าใจในสังขารของชีวิต ดำเนินชีวิตให้มีสติ มีสมาธิอยู่เสมอ และใช้ชีวิตด้วยความเกษมสำราญ (ชัยวัฒน์ อดิพัฒน์, 2553: 82)

การเข้าใจพรหมวิหาร 4 สำหรับผู้สูงอายุ สวดมนต์/นั่งสมาธิพร้อมอธิษฐานเมตตา ทุกเช้า-เย็น จัดวงสนทนาธรรมในกลุ่มผู้สูงอายุ เพื่อแบ่งปันความรู้สึก ความสุข ความทุกข์ ทำกิจกรรม จิตอาสา เล็ก ๆ เช่น ช่วยงานวัด เลี้ยงข้าวเด็ก หรือสอนหลาน ฝึกเขียนจดหมายหรือไดอารี่มุมบวก แสดงความเมตตา และความเข้าใจ



ทำให้รู้ถึงความปรารถนาดีต่อผู้อื่น อยากให้ผู้อื่นมีความสุข มีจิตอันเป็นไมตรีต่อกันและกัน

การเข้าใจอริยสัจ 4 กับผู้สูงอายุ ดังนี้ ฝึกสมาธิหายใจวันละ 5-10 นาที ฟังธรรมะหรืออ่านหนังสือธรรมะเบาๆ พุดคุยเรื่องชีวิตในมุมสร้างสรรค์ เช่น ความดีที่ได้ทำ และร่วมทำบุญหรือกิจกรรมจิตอาสาในชุมชน ทำให้ผู้สูงอายุเห็นถึงคุณค่าในตนเอง และทำให้มีสุขภาพจิตใจที่ดีขึ้น อยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีเกียรติและศักดิ์ศรี (คำนวล คำมณี, 2556: 105)

การเข้าใจภavana 4 กับผู้สูงอายุ เป็นเรื่องสำคัญเพราะช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตทั้งทางร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ โดยเฉพาะในช่วงบั้นปลายของชีวิต ที่หลายคนมักแสวงหาความสงบ หรือเจริญสติในชีวิตประจำวัน โดยการฟังธรรมะ ฝึกสมาธิด้วยการสวดมนต์ นั่งสมาธิ หรือเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา ใช้เวลาว่างอยู่กับความสงบ เช่น การนั่งเงียบๆ สังเกตลมหายใจฝึกสติระลึกรู้ในอริยาบถ เช่น การเดินจงกรมช้าๆ ตามกำลัง ดูแลร่างกายให้เหมาะสมกับวัย เช่น การบริโภคอาหารที่เหมาะสม ออกกำลังกายเบาๆ เช่น โยคะผู้สูงอายุ หรือรำไทเก๊ก (Nicomachean Ethics, Book I)



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ที่ได้รับ
ที่มา : ภูเบศร์ ดีบ๊ะ



สรุป

จากการศึกษาข้อมูล บทความวิจัยเรื่อง “บูรณาการหลักพุทธปรัชญาเพื่อเสริมสร้างศักยภาพการดูแลผู้สูงอายุ โรงเรียนปาลักรัษฎาวิทยาลัย” ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาและเก็บข้อมูลทางปรัชญา ทำให้ค้นพบโมเดล (Model) ต้นแบบแห่งการเรียนรู้ของโรงเรียนผู้สูงอายุ ปาลักรัษฎาวิทยาลัย รุ่นต่อไป ทราบว่า ปรัชญา คือกระบวนการแห่งการแสวงหาความรู้ ความเข้าใจ และความจริงอย่างไม่หยุดยั้ง การตั้งคำถาม การค้นหาคำตอบ และการวิพากษ์วิจารณ์อย่างเป็นระบบเกี่ยวกับพื้นฐานของความรู้ ความจริง คุณค่า การมีอยู่ จิตใจ ภาษา และจักรวาลทุกสิ่งอย่างบนโลกใบนี้ เป็นการเรียนรู้ตลอดชีวิตปรัชญา คือกระบวนการแห่งการแสวงหาความรู้ ความเข้าใจ และความจริงอย่างไม่หยุดยั้ง การตั้งคำถาม การค้นหาคำตอบ และการวิพากษ์วิจารณ์อย่างเป็นระบบเกี่ยวกับพื้นฐานของความรู้ ความจริง คุณค่า การมีอยู่ จิตใจ ภาษา และจักรวาลทุกสิ่งอย่างบนโลกใบนี้ เป็นการเรียนรู้ตลอดชีวิต

ผู้สูงอายุได้องค์ความรู้หลากหลาย ทั้งวิชาชีพ วิชาการ วิชาชีพที่ร่วมสมัย ทันต่อเหตุการณ์ กับการเปลี่ยนแปลงในยุคดิจิทัล และเพื่อปรับตัวสู่สังคมอาเซียน อีกทั้งได้นำหลักพุทธปรัชญาเพื่อเสริมสร้างศักยภาพการดูแลผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุมีการพัฒนาความสมดุลทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และปัญญา ไม่ใช่แค่สุขภาพทางกายเท่านั้น แต่ยังรวมถึงสุขภาพจิต และสุขภาวะทางสังคม ลดความเครียด ช่วยให้มีความสุขชีวิตที่ดีขึ้น มีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน ปราศจากภาวะโรคซึมเศร้า มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง รู้คุณค่าในตัวเอง มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม ชุมชนผู้สูงอายุ และการทำงานจิตอาสา การดำเนินชีวิตแบบร่วมสมัย ทำให้นักเรียนผู้สูงอายุทันต่อเหตุการณ์ในเรื่องของการใช้เทคโนโลยี สมาร์ทโฟนกับการใช้ชีวิตประจำวัน ทำให้ผู้สูงอายุเพลิดเพลินกับการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เต็มเต็มในส่วนที่ขาดหาย และใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

ข้อเสนอแนะ

- 1) ควรส่งเสริมให้มีการเรียนรู้ การสร้างสรรค์ สิ่งดีงามให้เริ่มจากการคิดดี เช่น เห็นความเป็นอนิจจังของสรรพสิ่ง ทุกสิ่งมีเกิดและดับ กรรมใดใครก่อ เพราะความคิดที่ดีเป็นกลางย่อมส่งผลให้ผ่านพ้นวิกฤติต่างๆ ไปได้
- 2) ควรส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยคำนึงถึงสุขภาพ ไม่ใช่แค่สุขภาพทางกายเท่านั้น แต่รวมถึงสุขภาพจิต และสุขภาวะทางสังคมด้วย การออกกำลังกายสม่ำเสมอ การกินอาหารที่เหมาะสม การไปตรวจสุขภาพเป็นประจำ
- 3) ควรส่งเสริม และสร้างความสัมพันธ์ระหว่างคุณค่าชีวิตกับสุขภาพ ทำให้ผู้สูงอายุที่รู้สึกว่าจะตนเองมีคุณค่า จะดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น
- 4) ควรส่งเสริมสร้างความตระหนักรู้ถึงคุณค่าชีวิต เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความสุขที่ดีทั้งทางกาย และใจ



เอกสารอ้างอิง

- คำนวล คำมณี. (2556). แนวคิดพุทธปรัชญาในวรรณกรรมหนังสือชุด เรื่องทำว ชมพูนับสถาบันทักษิณคดีศึกษา. *วารสารวิชาการคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*. 13 (2), 105. <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/eJHUSO/article/view/107043/84707>
- ฉัตรชนา เพริศพริ้ง. (2565). แนวทางการสร้างความสุขของผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมนันทนาการ. *วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและนันทกรรมสุขภาพ กลุ่มมหาวิทยาลัยราชภัฏแห่งประเทศไทย*. 1 (2), 23-24. https://he03.tci-thaijo.org/index.php/SPSC_Network/article/view/153
- ชัยวัฒน์ อัดพัฒน์. (2553). เอกสารประกอบคำบรรยาย พป 307 สัมมนา สารัตถะแห่งพระพุทธศาสนาและปรัชญา. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- ธีรโชติ เกิดแก้ว. (2553). *พุทธปรัชญา: มติการมองโลกและชีวิตตามความจริง*. กรุงเทพมหานคร: คอมเมอร์เชียลเวิลด์มีเดีย.
- บุญมี แทนแก้ว. (2545). *ปรัชญาเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 3*. กรุงเทพมหานคร: โอ. เอส. พริ้นติ้งเฮ้าส์.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2550). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2550*. กรุงเทพมหานคร: ราชบัณฑิตยสถาน.
- ศิริ ฮามสุโพธิ์. (2543). *ประชากรกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต*. กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (9 ธันวาคม 2567). *การสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2567*. สืบค้นเมื่อ 1 ตุลาคม 2568, จาก https://www.nso.go.th/nsoweb/storage/survey_detail/2025/20241209145003_27188.pdf
- Aristotle. (1999). *Nicomachean ethics* (T. Irwin, Trans., 2nd ed.). Hackett Publishing Company. Original work published ca. 4th century BCE)
- Aristotle. 1999). *Nicomachean ethics* (T. Irwin, Trans., 2nd ed.). United States: Hackett Publishing Company.
- Frankl, V. E. (1985/2006). *Man's search for meaning* (Rev. ed.). Boston, MA: Beacon Press.
- World Health Organization. (2002). *Active ageing: A policy framework*. Link : <https://apps.who.int/iris/handle/10665/67215>

