

**เสริมสร้างการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลด้วยหลักอายุสธรรม 5 :**

**กรณีศึกษาผู้สูงอายุชุมชนวัดแสนสุข ตำบลแสนสุข**

**อำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี**

**The Promotion of Balanced Living Based on the Five Principles of  
Āyusassadhamma:**

**A Case Study of the Elderly in Wat Saensuk Community, Saensuk  
Subdistrict,**

**Warin Chamrap District, Ubon Ratchathani Province**

สุจิตตรา มาลัย

Suchitra Malai

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน

Mahamakut Buddhist University, Isan Campus, Thailand

E-mail: suchitra.mal@student.mbu.ac.th [suchitra.mal@student.mbu.ac.th](mailto:suchitra.mal@student.mbu.ac.th)

### **บทคัดย่อ**

การวิจัยเรื่องเสริมสร้างการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลด้วยหลักอายุสธรรม 5 : กรณีศึกษาผู้สูงอายุชุมชนวัดแสนสุข ตำบลแสนสุข อำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี การเสริมสร้างการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลของผู้สูงอายุ 2) ศึกษาหลักอายุสธรรม 5 และ 3) วิเคราะห์เสริมสร้างการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลด้วยหลักอายุสธรรม 5 : กรณีศึกษาผู้สูงอายุชุมชนวัดแสนสุข ตำบลแสนสุข อำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี

ผลการศึกษาพบว่า 1) การดำเนินชีวิตอย่างสมดุลเป็นปัจจัยสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุอย่างรอบด้าน ครอบคลุมมิติด้านร่างกาย จิตใจ สังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม สอดคล้องกับแนวคิดสุขภาวะแบบองค์รวมของ องค์การอนามัยโลก ที่เน้นความสมบูรณ์ทั้งทางกาย จิตใจ และสังคม โดยต้องอาศัยการวางแผนชีวิต การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม การสร้างสัมพันธภาพ และการยึดมั่นคุณธรรม 2) หลักอายุสธรรม 5 ได้แก่ สปปายการี สปปาเยมัตตัญญู ปริณตโกชี กาลจารี และพรหมจารี เป็นแนวทางส่งเสริมการมีอายุยืนอย่างมีคุณภาพ ช่วยสร้างสุขนิสัยที่ดี ลดพฤติกรรมเสี่ยง และเสริมสร้างสติ สมาธิ ปัญญา อันนำไปสู่ความสมดุลทางกายและใจ สามารถบูรณาการกับแนวทางส่งเสริมสุขภาพของ กระทรวงสาธารณสุข ได้อย่างเหมาะสม 3) วิเคราะห์เสริมสร้างการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลด้วยหลักอายุสธรรม 5 : กรณีศึกษาผู้สูงอายุชุมชนวัดแสนสุข ตำบลแสนสุข อำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี พบว่า วัดมีบทบาทเป็นศูนย์กลางกิจกรรมทางศาสนาและสังคม สนับสนุนการดูแลสุขภาพ การมีส่วนร่วม และการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธปรัชญา ส่งผลให้ผู้สูงอายุสามารถพัฒนาสุขภาวะทั้ง 4 มิติ ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม อย่างสมดุล มีคุณค่า และยั่งยืน สอดคล้องกับบริบทสังคมผู้สูงอายุของประเทศไทยในปัจจุบันและอนาคต

**คำสำคัญ:** อายุสธรรม 5, เสริมสร้าง, การดำเนินชีวิตอย่างสมดุล, ผู้สูงอายุ

### **Abstract**

This research, titled “Enhancing Balanced Living through the Five Principles of Āyussadhamma: A Case Study of Elderly People in the Wat Saensuk Community, Saensuk Subdistrict, Warin Chamrap District, Ubon Ratchathani Province,” aimed to: 1) examine concepts and theories related to promoting balanced living among the elderly; 2) study the Five Principles of Āyussadhamma; and 3) analyze guidelines for enhancing balanced living through the application of these principles within the Wat Saensuk community context.

The findings revealed that 1) balanced living is a crucial factor in improving the overall quality of life of older adults, encompassing physical, mental, social, economic, and environmental dimensions. This aligns with the holistic health concept of the World Health Organization, which emphasizes well-being in physical, mental, and social aspects. Achieving balanced living requires life planning, holistic health care, positive social relationships, and adherence to moral principles. 2) The Five Principles of Āyussadhamma—Sappāyakārī (appropriate conduct), Sappāye-mattaññū (moderation in suitable conditions), Parīṇatabhojī (wise consumption), Kālacārī (timely conduct), and Brahmācārī (virtuous living)—serve as guidelines for promoting longevity with quality. These principles foster healthy habits, reduce risky behaviors, and cultivate mindfulness, concentration, and wisdom, leading to physical and mental balance. They can also be effectively integrated with the health promotion policies of the Ministry of Public Health. 3) An Analysis of Promoting a Balanced Lifestyle through the Five Principles of Age-Sustaining Dhamma Āyussadhamma 5 : A Case Study of Older Adults in the Wat Saensuk Community, Saensuk Subdistrict, Warin Chamrap District, Ubon Ratchathani Province The study found that the temple serves as a central hub for religious and social activities, supporting healthcare, community participation, and living in accordance with Buddhist philosophy. As a result, older adults are able to develop well-being in four dimensions—physical, mental, social, and environmental—in a balanced, meaningful, and sustainable manner. This approach aligns with the context of Thailand’s aging society, both at present and in the future.

**Keywords:** Āyussadhamma 5, the promotion, balanced living, the elderly

## 1. บทนำ

จากสถานการณ์โลกในปัจจุบัน วัยเจริญพันธุ์หรือวัยทำงานลดน้อยลง เมื่อเทียบกับในอดีตที่วัยทำงานมีมากกว่า จากในอดีตสภาพครอบครัวเป็นครอบครัวใหญ่นิยมมีลูกหลายคนเพื่อไว้ช่วยทำงาน แต่ในปัจจุบันเป็นครอบครัวเดี่ยวหรือครอบครัวเล็กนิยมมีลูกคนเดียว และอีกหลาย ๆ ปัจจัยรวมถึงสภาพเศรษฐกิจด้วยค่าครองชีพที่สูงขึ้น แต่ค่าตอบแทนไม่สมดุลกับค่าใช้จ่าย และที่สำคัญคือการที่วัยหนุ่มสาวไม่นิยมแต่งงาน แต่งงานช้า หรือแต่งงานแล้วไม่พร้อมจะมีบุตร และด้วยสภาพในปัจจุบันทำให้การเกิดของทารกลดลง ทำให้วัยทำงานลดลงอย่างต่อเนื่อง แต่สัดส่วนของผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น ปัจจัยสำคัญที่ทำให้จำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องคือความก้าวหน้าทางการแพทย์และเทคโนโลยีสุขภาพในปัจจุบัน การพัฒนาด้านวิทยาศาสตร์การแพทย์ระบบสาธารณสุข และนวัตกรรมทางเทคโนโลยีที่ทันสมัยส่งผลให้ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นและมีอายุยืนยาวมากกว่าในอดีต การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรไปสู่สังคมผู้สูงอายุ เป็นประเด็นที่ทั่วโลก รวมทั้งประเทศไทยให้ความสำคัญและมีการวางแผนรองรับสังคมผู้สูงอายุและให้ความสำคัญในปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น จาก

สถิติจำนวนผู้สูงอายุ พ.ศ. 2567 โดยกรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย เปิดเผยมว่ามีผู้สูงอายุในประเทศไทยเป็นจำนวน 20.70% จากประชากรทั้งหมด นั้นหมายความว่าประเทศไทยเข้าสู่สังคมสูงวัย โดยสมบูรณ์ หรือ Aged Society เรียบร้อยแล้ว โดยกลุ่มผู้สูงอายุที่มีมากที่สุดคือ กลุ่มผู้อายุวัยต้น (60-69 ปี) อยู่ที่ 59.3% รองลงมาคือกลุ่มผู้สูงอายุวัยกลาง (70-79 ปี) อยู่ที่ 29.8% และกลุ่มที่มีน้อยที่สุดได้แก่ กลุ่มผู้สูงอายุวัยปลาย (80 ปีขึ้นไป) อยู่ที่ 10.9% (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2567) โดยภาครัฐและภาคประชาชนมีความร่วมมือกันในการรณรงค์ให้มีการพัฒนาคุณภาพผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง โดยเน้นให้ทุกภาคส่วนมีความตระหนักว่าผู้สูงอายุ คือบุคคลที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นช่วงวัยของชีวิตที่ต้องการการดูแลเอาใจใส่มากกว่าวัยอื่น ๆ เพราะการเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกายที่อ่อนแอลง รายได้ที่ไม่มั่นคงขาดครอบครัวที่จะคอยดูแล สภาพครอบครัวที่เล็กลง หรือการที่ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่ไม่เคยผ่านการมีครอบครัวจึงต้องอาศัยอยู่ตามลำพัง ด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตถือเป็นประเด็นสำคัญที่ผู้สูงอายุต้องเผชิญ เมื่อร่างกายเริ่มเสื่อมถอยตามวัย ผู้สูงอายุมักประสบปัญหาสุขภาพหลากหลายรูปแบบ ทั้งโรคทางร่างกายและความผิดปกติทางสมอง โดยเฉพาะผู้ที่มีอายุมากกว่า 65 ปีขึ้นไป มักพบการเปลี่ยนแปลงของสมองที่นำไปสู่โรคต่างๆ เช่น โรคสมองเสื่อม โรคความจำเสื่อม และภาวะซึมเศร้า จากปัญหาทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัว และปัญหาสุขภาพ

ความเครียดเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต แต่การรับมือแตกต่างกันไป โดยในผู้สูงอายุความเครียดมักแสดงออกหลากหลายตามประสบการณ์และบุคลิกภาพ การเกษียณอายุเป็นปัจจัยสำคัญที่กระทบต่อสุขภาพจิต โดยเฉพาะผู้ที่ทำงานราชการ เมื่อพ้นจากบทบาทหน้าที่อาจรู้สึกสูญเสียเป้าหมาย เศร้าหมอง หรือท้อแท้ หากปรับตัวยากอาจนำไปสู่อาการทางจิตเวชได้ ผู้สูงอายุหลายคนยังรู้สึกว่าตนเองมีศักยภาพทำงานต่อ จึงมองว่าการเกษียณไม่เป็นธรรม ส่งผลต่อภาวะทางอารมณ์ อย่างไรก็ดี หลายคนสามารถปรับตัวได้เมื่อเวลาผ่านไป โดยพบว่าผู้หญิงมักยอมรับการเกษียณได้ง่ายกว่าผู้ชาย เนื่องจากมีสายสัมพันธ์ทางสังคมและครอบครัวมากกว่า ทั้งเพศหญิงและชายเผชิญปัญหาใกล้เคียงกัน คือ รายได้ลดลง ความสัมพันธ์ทางสังคมลดลง เวลาว่างมากขึ้น และบทบาททางสังคมถดถอย จนอาจรู้สึกสูญเสียอัตลักษณ์ แม้การแยกจากสังคมเป็นปัจจัยหลักของความเครียด แต่โดยทั่วไปผู้สูงอายุส่วนใหญ่สามารถปรับตัวและดำเนินชีวิตได้โดยไม่เกิดปัญหารุนแรง (กุลยา ตันติผลาชีวะ, 2551)

การมีสุขภาพกายและใจที่ดีเป็นพื้นฐานของความสุข หากสุขภาพเสื่อมย่อมนำไปสู่ความทุกข์ จึงจำเป็นต้องดูแลร่างกายให้ทำงานประสานกันอย่างมีประสิทธิภาพ โดยส่งเสริมพฤติกรรมที่ดี เช่น การรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ การออกกำลังกาย และการรักษาสีงแวดล้อมให้สะอาด ควบคู่กับการพัฒนาจิตใจด้วยการฝึกสมาธิและเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง มีความสอดคล้องกับแนวคิดสุขภาวะแบบองค์รวม (Holistic Well-being) มองสุขภาพครอบคลุม 4 มิติ ได้แก่ กาย ใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ซึ่งสอดคล้องกับหลัก “อายุสธรรม 5” ในพระพุทธศาสนา อันเป็นธรรมะส่งเสริมสุขภาพและอายุยืน

ประกอบด้วย สัปายการี ดำเนินชีวิตในสิ่งที่เกื้อกูลต่อสุขภาพ สัปายมตตณฺญา รู้จักความพอเหมาะ กับตน ปณฺธิโกชี บริโภคอาหารที่ย่อยง่ายและมีคุณภาพ กาลจารี ประพฤติเหมาะสมตามกาลเวลา พุรหมจารี ประพฤติพรหมจรรย์ตามควร หลักธรรมเหล่านี้ช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตและความสุขที่ยั่งยืน โดยเฉพาะในผู้สูงอายุและคนยุคปัจจุบัน การดำเนินชีวิตอย่างสมดุลของผู้สูงอายุจึงเป็นเรื่องที่จำเป็นและสำคัญ การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุอย่างสมดุล หมายถึง การที่ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคมและสิ่งแวดล้อม ความเป็นอยู่ ☐ ดีมีเศรษฐกิจที่มั่นคงไม่ ☐ มีโรคภัยไข้ ☐ เจ็บ หรือมีแต่ก็เป็นส่วนน้อย และมีการดำรงชีวิตสภาพความเป็นอยู่ ☐ ที่ดีได้อย่างเหมาะสมทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ สังคม ด้านสิ่งแวดล้อม การแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุควรที่จะส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีโอกาสได้แสดงความสามารถ เรียนรู้และร่วมทำกิจกรรมในชุมชน สนับสนุนให้มีการพบปะ พูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้แสดงความคิดเห็นกับผู้สูงอายุที่ยังมีความรู้และความสามารถที่จะสนับสนุนกันในทุก ๆ ด้าน ซึ่งมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตได้อย่างสมดุลช่วยเพิ่มพูนความรู้ทักษะ การดูแลและช่วยเหลือตัวเองในการดำรงชีวิต ให้อยู่กับปัจจุบันคือการมีสติ สามารถรับรู้เผชิญกับความเป็นจริงที่มีการเปลี่ยนแปลงไปตามกฎของธรรมชาติอยู่ตลอดเวลาด้วยปัญญาของตนเอง เพื่อสร้างความสงบสุขให้เกิดขึ้นกับชีวิต

ปัจจุบันงานสาธารณสุขมีบทบาทสำคัญในการดูแลผู้สูงอายุในชุมชนวัดแสนสุข ครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม โดยมีอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพชุมชนก่อ ให้การดูแล แนะนำการดำเนินชีวิตแก่ผู้สูงอายุทั้งที่มีสุขภาพดี ผู้ป่วยเรื้อรัง และผู้ป่วยติดเตียง รวมถึงติดตามการรับยาและให้ความรู้แก่ครอบครัวในการดูแลเบื้องต้น เช่น เรื่องอาหาร การออกกำลังกาย และสุขภาพจิต นอกจากนี้ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ยังส่งเสริมการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุประจำปี เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วม เกิดความสุข อารมณ์แจ่มใส และใช้ศักยภาพของตนให้เกิดประโยชน์ โดยเฉพาะผู้เกษียณที่ยังแข็งแรงสามารถถ่ายทอดความรู้ผ่านชมรมต่าง ๆ เช่น ชมรมผู้สูงอายุ ศูนย์ฟื้นฟูผู้สูงอายุ ชมรมจักสาน ชมรมนางรำ และชมรมออกกำลังกาย ซึ่งใช้วัดแสนสุขเป็นศูนย์กลางในการทำกิจกรรมทั้งด้านสังคมและศาสนาอย่างสม่ำเสมอ

ชุมชนวัดแสนสุขเป็นชุมชนกึ่งเมือง ประกอบด้วย 5 หมู่บ้าน (หมู่ 2, 11, 17, 18, 19) และบางส่วนของชุมชนเทศบาล 12 ประชาชนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพรับราชการ ค้าขาย ลูกจ้างเอกชน และเกษตรกรบางส่วน นับถือพระพุทธศาสนาเป็นหลัก โดยมีวัดแสนสุขเป็นศูนย์รวมจิตใจและศูนย์กลางกิจกรรมทางศาสนา ประเพณี และงานสำคัญของราชการ ตลอดปีมีการจัดกิจกรรมทำบุญตักบาตรในวันสำคัญ เช่น วันขึ้นปีใหม่ วันสงกรานต์ และวันเข้าพรรษา ประชาชนร่วมกันเข้าวัด รักษาศีล 5 และศีลอุโบสถ พร้อมปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาตนเองและสร้างความสามัคคีในชุมชน และผู้สูงอายุในชุมชนได้นำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต ผีกลสมาธิ ความเพียร และการอยู่ร่วมกันอย่างไม่เบียดเบียน เกื้อกูลซึ่งกันและกัน อันเป็นรากฐานของการมีคุณภาพชีวิตที่ดีในวัยสูงอายุ

ดังนั้น จากเหตุผลและความสำคัญดังกล่าวข้างต้น เพื่อแก้ปัญหาดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยมีเหตุผลที่จะศึกษาเรื่อง “การเสริมสร้างการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลด้วยหลักอายุสธรรม 5 : กรณีศึกษาผู้สูงอายุชุมชนวัดแสนสุข ตำบลแสนสุข อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี” การวิจัยครั้งนี้มุ่งเน้นการนำหลักอายุสธรรมทั้ง 5 ประการมาประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนวัดแสนสุขให้มีความสมดุลในทุกมิติ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขและยั่งยืน

## 2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดทฤษฎี การเสริมสร้างการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลของผู้สูงอายุ
2. เพื่อศึกษาหลักอายุสธรรม 5
3. เพื่อวิเคราะห์เสริมสร้างการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลด้วยหลักอายุสธรรม 5 :

กรณีศึกษาผู้สูงอายุชุมชนวัดแสนสุข ตำบลแสนสุข อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี

## 3. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “เสริมสร้างการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลด้วยหลักอายุสธรรม 5 : กรณีศึกษาผู้สูงอายุชุมชนวัดแสนสุข ตำบลแสนสุข อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี” ได้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) โดยใช้การศึกษาเอกสารควบคู่กับการเก็บข้อมูลภาคสนาม เพื่อศึกษาการมีส่วนร่วมของชุมชนอย่างรอบด้าน กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญจำนวน 15 รูป/คน คัดเลือกโดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) แบ่งเป็นบุคลากรในโรงพยาบาลส่งเสริมชุมชนก่อน (รพสต.) อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ผู้สูงอายุ และพระสงฆ์ ตำบลแสนสุข อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล คือ แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง ลักษณะคำถามเป็นแบบปลายเปิด สร้างขึ้นจากวัตถุประสงค์และขอบเขตการวิจัย ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ และได้รับการอนุมัติจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ก่อนนำไปใช้จริง การเก็บรวบรวมข้อมูลแบ่งเป็นการวิจัยเอกสารจากพระไตรปิฎก หนังสือ ตำรา งานวิจัย และเอกสารที่เกี่ยวข้อง และการสัมภาษณ์ภาคสนาม โดยผู้วิจัยสัมภาษณ์ด้วยตนเอง ใช้การบันทึกเสียง และใช้เวลาสัมภาษณ์รายละไม่เกิน 40 นาที การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การวิเคราะห์เชิงพรรณนา โดยข้อมูลเอกสารวิเคราะห์เนื้อหา ส่วนข้อมูลจากการสัมภาษณ์นำมาจำแนกประเด็น วิเคราะห์ และบูรณาการร่วมกันตามกรอบแนวคิดและวัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อนำเสนอผลการวิจัยที่สะท้อนการมีส่วนร่วมของชุมชนในการพัฒนาพระธาตุนาขามอย่างเป็นระบบและชัดเจน

#### 4. ผลการวิจัย

การศึกษาเรื่อง “เสริมสร้างการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลด้วยหลักอายุสธรรม 5 : กรณีศึกษาผู้สูงอายุชุมชนวัดแสนสุข ตำบลแสนสุข อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี” ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตลอดถึงได้สัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิให้ข้อมูลหลักพร้อมทั้งได้วิเคราะห์หาค่าและความร่วมกับคณาจารย์ที่ปรึกษาตามลำดับมานั้น การเสริมสร้างการดำเนินชีวิตเป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลให้เกิดความสมดุลและยั่งยืน โดยครอบคลุมหลายมิติที่เกี่ยวข้องกัน ได้แก่ ด้านร่างกาย ซึ่งมุ่งเน้นการดูแลสุขภาพให้แข็งแรง สมบูรณ์ พร้อมต่อการใช้ชีวิตประจำวัน ด้านจิตใจ ที่ช่วยเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ ความเข้มแข็งภายใน และความสามารถในการเผชิญปัญหาอย่างเหมาะสม ด้านสังคม ที่เน้นการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความเข้าใจ เคารพซึ่งกันและกัน และมีความรับผิดชอบต่อสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม ที่มุ่งปลูกจิตสำนึกในการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและ การดำรงชีวิตอย่างเกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อม ทั้งสี่ด้านนี้ล้วนเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างการดำเนินชีวิตให้มีคุณภาพและความยั่งยืนในระยะยาว จึงสรุปผลการวิจัยดังนี้

##### 1. 4.1 การเสริมสร้างการดำเนินชีวิตด้านร่างกายด้วยหลักอายุสธรรม 5

การเสริมสร้างการดำเนินชีวิตด้านร่างกายด้วยหลัก “อายุสธรรม 5” และ “สัปปายการี” พบว่าเป็นแนวทางสำคัญที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม โดยเน้นความพอดี ความเหมาะสมกับวัย และการไม่ฝืนธรรมชาติของร่างกาย อันเป็นพื้นฐานของการมีอายุยืนอย่างมีคุณภาพ ไม่ใช่เพียงการมีชีวิตยาวนานตามตัวเลขเท่านั้น หลักอายุสธรรม 5 ประกอบด้วย การรู้จักประมาณในอาหาร การเลือกเวลาที่เหมาะสมในการทำกิจกรรม การผ่อนคลาย การรักษาสสมดุลทางอารมณ์ และการพัฒนาปัญญา ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองได้อย่างรอบด้าน ส่งผลให้เกิดความสมดุลทั้งกายและใจ มีความสุข และดำเนินชีวิตอย่างมีสติ ในส่วนของหลักสัปปายการี

พบว่า ผู้ให้ข้อมูลสำคัญทุกกลุ่มได้นำไปประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพ โดยเน้นการดำเนินชีวิตที่เกื้อกูลต่อสุขภาพตามสภาพร่างกายของตนเอง เช่น การอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่สงบ การอ่านหนังสือและปฏิบัติธรรม การเดินจงกรม นั่งสมาธิ การรับประทานอาหารที่เหมาะสม การพักผ่อนอย่างเพียงพอ และการตรวจสุขภาพสม่ำเสมอ สะท้อนให้เห็นว่าความสมดุลทางกายเริ่มต้นจากความสงบทางใจ ในมุมมองของบุคลากรด้านสาธารณสุข พบว่า การส่งเสริมสุขภาพสามารถทำได้ด้วยวิธีเรียบง่าย เช่น การฝึกหายใจแบบ 4-7-8 การเข้านอนเป็นเวลา และการออกกำลังกายเบา ๆ ที่เหมาะสมกับวัย แสดงให้เห็นว่าการดูแลสุขภาพไม่จำเป็นต้องพึ่งพาการรักษาทางการแพทย์เพียงอย่างเดียว แต่สามารถป้องกันและส่งเสริมสุขภาพได้ด้วยการปรับพฤติกรรมให้สอดคล้องกับธรรมชาติของร่างกาย นอกจากนี้ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญบางท่านยอมรับความจริงของชีวิตตามหลักธรรมชาติ คือ เกิด แก่ เจ็บ และตาย การปล่อยวางและไม่ยึดติดกับความเสื่อมของร่างกาย ช่วยลดความทุกข์ทางใจ และส่งเสริมการใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบันอย่าง

สงบ ขณะเดียวกัน อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ได้นำหลักสัปปายการีไปถ่ายทอดแก่ผู้สูงอายุในชุมชน แสดงให้เห็นถึงการขยายผลจากระดับบุคคลสู่ระดับชุมชน

## **2. 4.2 การเสริมสร้างการดำเนินชีวิตด้านจิตใจด้วยหลักอายุสธรรม 5**

การเสริมสร้างการดำเนินชีวิตด้านจิตใจด้วยหลัก “สัปปายะ มัตตัญญู” ภายใต้กรอบของอายุสธรรม 5 เป็นแนวทางสำคัญในการสร้างสมดุลทางจิตใจของผู้สูงอายุในสังคมบริโภคนิยมที่เต็มไปด้วยสิ่งเร้าและความคาดหวัง หลักการ “ทำแต่พอดี และ รู้จักประมาณตน” ช่วยให้ผู้สูงอายุไม่ยึดติดกับความสุขมากเกินไป และไม่กดดันตนเองจนเกิดความเครียด

พบว่า 1) มิติทางกาย พบว่า การทำกิจกรรมตามกำลัง ไม่ฝืนร่างกาย และกำหนดขอบเขต

อย่างมีสติ เช่น การเดินจงกรมในระยะเวลาที่เหมาะสม การสลับกิจกรรมกับการพักผ่อน และการเลือกกิจกรรมที่หลากหลาย ช่วยลดความเหนื่อยล้า ลดความคาดหวัง และส่งเสริมความรู้สึกสำเร็จในชีวิตประจำวัน อันเป็นพื้นฐานของจิตใจที่มั่นคง 2) มิติทางจิตใจ พบว่า การฝึกปล่อยวาง ทางอารมณ์ และการมีสติในชีวิตประจำวัน เป็นกลไกสำคัญในการลดความฟุ้งซ่านและความเครียด ผู้สูงอายุควรใช้กิจกรรมต่าง ๆ ในการชีวิตประจำวัน เช่น ปลูกต้นไม้ ทำสวน ทำอาหาร ฟังเพลง หรือทำงานอดิเรกเป็นเครื่องมือในการฝึกสติ ทำให้จิตอยู่กับปัจจุบัน ลดความคิดซ้ำ ๆ ในเรื่องที่ควบคุมไม่ได้ ส่งผลให้เกิดความสงบภายในและความมั่นคงทางอารมณ์ การดูแลจิตใจยังเชื่อมโยงกับแนวคิดทางสายกลางและความพอประมาณ ตามแนวคิดของ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ในเรื่องปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งเน้นความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการสร้างภูมิคุ้มกันในตัว ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถวางแผนชีวิตอย่างยืดหยุ่น รองรับความไม่แน่นอนด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ และสังคมได้อย่างมีสติ

สรุปในภาพรวม การนำหลักสัปปายะ มัตตัญญูมาใช้ในการดำเนินชีวิต เป็นการบูรณาการ

กายและใจอย่างองค์รวม ผ่านการรู้จักประมาณตน การฝึกสติ และการปล่อยวางอย่างเหมาะสม ส่งผลให้จิตใจสงบ มั่นคง ไม่หวั่นไหวง่ายต่อสิ่งเร้าภายนอก เกิดความสุขจากภายใน สามารถรักษาคุณภาพชีวิต ศักดิ์ศรี และความหมายของชีวิตในวัยสูงอายุได้อย่างยั่งยืน

## **3. 4.3 การเสริมสร้างการดำเนินชีวิตด้านสังคมด้วยหลักอายุสธรรม 5**

การเสริมสร้างการดำเนินชีวิตด้านสังคมด้วยหลัก “กาลจาริ” ภายใต้กรอบอายุสธรรม 5

พบว่า เป็นกลไกสำคัญในการสร้างสมดุลทางสังคม โดยเน้นการรู้จักเวลา การตรงต่อเวลา และการใช้เวลาอย่างเหมาะสม อันเป็นการแสดงความเคารพต่อผู้อื่นและสร้างความไว้วางใจในความสัมพันธ์ “กาลจาริ” ทำหน้าที่เป็นทั้งคุณธรรมส่วนบุคคลและบรรทัดฐานทางสังคม การตรงต่อเวลาไม่ได้เป็นเพียงเรื่องวินัยส่วนตัว แต่เป็นความรับผิดชอบต่อส่วนรวม เพราะการไม่ตรงต่อเวลาส่งผลกระทบต่อผู้อื่นและทำให้ระบบความสัมพันธ์เกิดความไม่สมดุล ตัวอย่างเช่น การปฏิบัติกิจของพระสงฆ์ที่เป็นไปตามเวลาอย่างสม่ำเสมอ ช่วยสร้างความเชื่อมั่นและความศรัทธาระหว่างวัดกับชุมชน ทำให้กิจกรรมต่าง ๆ ดำเนินไปอย่างราบรื่นและลดความขัดแย้ง ในมิติของบุคลากรสาธารณสุขและอาสาสมัครชุมชน พบว่า

การวางแผนล่วงหน้า การแจ้งเวลาชัดเจน และการไปถึงก่อนเวลานัด เป็นการสร้างความเชื่อมั่น ความร่วมมือ และบรรยากาศที่ดีในชุมชน กาลจาร์จึงทำหน้าที่เป็น “กลไกทางสังคม” ที่ช่วยรักษาความเป็นระเบียบ ความคาดหวังร่วม และความราบรื่นในการทำงานร่วมกัน นอกจากนี้ กาลจาร์ยังหมายถึงการจัดสรรเวลาอย่างสมดุลระหว่างตนเอง ครอบครัว และสังคม ผู้ให้ข้อมูลสะท้อนว่าการแบ่งเวลาให้เหมาะสม ทั้งการดูแลตนเอง การใช้เวลากับครอบครัว และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมชุมชน ช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้น ลดความตึงเครียด และสร้างความอบอุ่นในครอบครัว ซึ่งเป็นรากฐานของสังคมที่เข้มแข็ง

สรุปในภาพรวม กาลจาร์เป็นหลักธรรมที่เชื่อมโยงมิติส่วนบุคคลกับมิติทางสังคมอย่างเป็น

ระบบ ช่วยสร้างสมดุลระหว่างเวลา หน้าที่ และความสัมพันธ์ ส่งผลให้เกิดความไว้วางใจ ความร่วมมือ และการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ทั้งในระดับครอบครัว ชุมชน และสังคมโดยรวม อันนำไปสู่สังคมที่เป็นระเบียบ เกื้อกูล และยั่งยืนในระยะยาว

#### 4.4 การเสริมสร้างการดำเนินชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมด้วยหลักอายุสธรรม 5

การเสริมสร้างการดำเนินชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมด้วยหลักอายุสธรรม 5 สามารถขับเคลื่อนได้อย่างมีประสิทธิภาพผ่านการประยุกต์ใช้หลัก “5 ส” ควบคู่กับหลักพุทธศาสนา โดยมี วัดแสนสุข เป็นศูนย์กลางของการดำเนินชีวิต การเรียนรู้ และการจัดการสิ่งแวดล้อมในชุมชน ทำให้การดูแลสิ่งแวดล้อมไม่ใช่เพียงการจัดการทางกายภาพ แต่เป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตและการปฏิบัติธรรมที่สอดคล้องกับแนวคิดความเรียบง่าย ความพอเพียง และการไม่เบียดเบียน

1) มิติของสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ผู้สูงอายุให้ความสำคัญกับการจัดบ้านเรือนและพื้นที่ชุมชนให้สะอาด เป็นระเบียบ ปลอดภัย และเอื้อต่อการดำรงชีวิต เช่น การจัดบ้านให้โล่ง ลดสิ่งกีดขวาง ป้องกันการหกล้ม การมีแสงสว่างเพียงพอ ระบบสาธารณูปโภคที่ปลอดภัย ตลอดจนการไม่เผาขยะและการคัดแยกขยะอย่างเหมาะสม แนวปฏิบัติเหล่านี้สะท้อนแนวคิดการจัดการสิ่งแวดล้อมเชิงป้องกัน (Preventive Environmental Management) และการออกแบบสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตรต่อผู้สูงอายุ (Age-friendly Environment) ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงต่ออุบัติเหตุและปัญหาสุขภาพ 2) มิติของสิ่งแวดล้อมทางสังคม พบว่าความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเพื่อนบ้าน ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของวัดและชุมชน มีบทบาทสำคัญต่อความรู้สึกปลอดภัย ความผาสุก และความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคมของผู้สูงอายุ วัดทำหน้าที่เชื่อมโยงความสัมพันธ์ ส่งเสริมคุณธรรมด้านเมตตา การแบ่งปัน และความสามัคคี อันก่อให้เกิดบรรยากาศที่อบอุ่น สงบ และเกื้อกูลกันในระดับชุมชน 3) ด้านการจัดการขยะ พบว่าผู้สูงอายุมีการคัดแยกขยะในครัวเรือนเป็นระบบ นำขยะรีไซเคิลไปจำหน่ายหรือแปรรูปสร้างรายได้เสริม และนำขยะเปียกไปทำปุ๋ยชีวภาพหรือใช้ประโยชน์ทางการเกษตร สะท้อนการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า การพึ่งพาตนเอง และการดำเนินชีวิตตามแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งสอดคล้องกับแนวพระราชดำริด้านการพัฒนาอย่างยั่งยืนของ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 ที่เน้นความสมดุลในมิติเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม

สรุปในภาพรวม การเสริมสร้างความสมดุลด้านสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุเป็นกระบวนการบูรณาการทั้งมิติทางกายภาพและสังคม โดยมีวัดเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้และขับเคลื่อนกิจกรรม ช่วยให้ผู้สูงอายุมีความปลอดภัยในชีวิตประจำวัน รู้สึกมีคุณค่าและเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข มีศักดิ์ศรี และยั่งยืนในระยะยาว ทั้งในระดับบุคคลและระดับชุมชน

## 5. อภิปรายผล

### 5.1 การเสริมสร้างการดำเนินชีวิตด้านร่างกายด้วยหลักอายุสธรรม 5

การเสริมสร้างการดำเนินชีวิตด้านร่างกายด้วยหลักอายุสธรรม ความสอดคล้องด้านหลักอายุสธรรม 5 กับการสร้างสุขภาวะแบบองค์รวม หลักอายุสธรรม 5 เป็นแนวทางที่ส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมทั้งทางร่างกาย สอดคล้องกับ พระศุภชาติ สาส์วงศ์ และคณะ (2568) ได้กล่าวไว้ในบทความวิจัยเรื่อง “การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม” พบว่า หลักอายุสธรรมในการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลมี 5 ประการ ได้แก่ สปัปายการี (การทำให้เกื้อกูลแก่สุขภาพ) สปัปายะ มัตตัตถุญญ (การรู้จักประมาณในสิ่งที่เกื้อกูล) ปริณตโกซี (การบริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย) กาลจารี (การประพฤติตนเหมาะสมในระยะเวลา) และพรหมจารี (การถือพรหมจรรย์) ซึ่งหลักอายุสธรรมมีบทบาทสำคัญในชีวิตของผู้สูงอายุโดยมุ่งเน้น การสร้างสมดุลในทุกมิติของชีวิต กาย ใจ และสังคม หลักอายุสธรรมช่วยเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้านร่างกาย สะท้อนว่าแนวคิดเรื่อง “อายุยืนอย่างมีคุณภาพ” มิได้เน้นเพียงความยืนยาวของชีวิต แต่เน้นความสมดุลขององค์ประกอบชีวิตตามหลักพุทธธรรม ความสอดคล้องด้านการดูแลสุขภาพด้วยสปัปายการีและพฤติกรรมผู้สูงอายุประยุกต์ใช้หลักสปัปายการีในการดำเนินชีวิต สอดคล้องกับ รมย์ธนิศา ฝ่ายหมื่นไวย และคณะ (2564) ได้กล่าวไว้ในบทความวิจัยเรื่อง “รูปแบบการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ : คำตอบอยู่ที่ระบบสุขภาพชุมชน” ในวารสารการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม พบว่า ผู้สูงอายุเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลง อีกทั้งเสื่อมโทรมถดถอยทั้งร่างกายและจิตใจ จึงต้องการการดูแลและรักษา ดังนั้นจุดประสงค์หลักของการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ก็คือ ทำให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข มีอิสระ และมีคุณภาพ สามารถพึ่งพาตนเองได้โดยพึ่งพาผู้อื่นน้อยที่สุด แสดงให้เห็นว่าการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุไม่ใช่เพียงมิติสุขภาพกาย แต่ต้องอาศัยครอบครัวและชุมชนเป็นฐานสนับสนุน

### 5.2 การเสริมสร้างการดำเนินชีวิตด้านจิตใจด้วยหลักอายุสธรรม 5

การเสริมสร้างการดำเนินชีวิตด้านจิตใจด้วยหลักอายุสธรรม 5 (สปัปายะ มัตตัตถุญญ) การประยุกต์ใช้หลัก “สปัปายะ มัตตัตถุญญ” ภายใต้กรอบอายุสธรรม 5 มีบทบาทสำคัญต่อการสร้างสมดุลทางจิตใจของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะในบริบทสังคมบริโภคนิยมที่เต็มไปด้วยสิ่งเร้าและความคาดหวัง หลัก “ทำแต่พอดี และรู้จักประมาณตน” ช่วยลดความยึดติด ลดความกดดัน และส่งเสริมการดำรงชีวิตอย่างมีสติ สอดคล้องด้านการสร้างสมดุลด้านจิตใจ ตามหลักอายุสธรรม การทำกิจกรรมตามกำลัง ไม่ฝืนร่างกาย

และกำหนดขอบเขตชีวิตอย่างมีสติ ช่วยเสริมความมั่นคงทางจิตใจ สอดคล้องกับ ดวงกมล โพธิ์แก้ว (2561) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาวิธีการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริการการศึกษา” พบว่า ความชราภาพของผู้สูงอายุที่เสื่อมลงเป็นธรรมชาติของมนุษย์ โดยไม่สามารถปฏิเสธได้ส่งผลโดยตรงต่อสมรรถนะและประสิทธิภาพด้านต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ การปรับมุมมองชีวิตตามหลักพุทธบริการการศึกษา ช่วยพัฒนาสุขภาพจิตและความสามารถในการควบคุมอารมณ์ สอดคล้องกับ ปิยพัชญ์ กุลเจริญพงศ์ (2567) ได้ศึกษางานวิจัยเรื่อง “การเสริมสร้างชีวิตที่ดีตามแนวจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย” ผลการวิจัย พบว่า แนวคิด “PMSW Strong” โดยเฉพาะมิติ Mentally Strong และ Wisdom Strong ซึ่งสอดคล้องกับการพัฒนาจิตและปัญญาควบคู่กัน สะท้อนว่า “มัตตัญญู” เป็นกระบวนการฝึกจิตให้รู้เท่าทันอารมณ์และความต้องการของตนเอง ความสอดคล้องด้านความสัมพันธ์ในครอบครัวและสังคม เน้นการตั้งขอบเขตทางอารมณ์ การไม่ยึดติด และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเข้าใจ สอดคล้องกับ เพียงพิศ ศรีมูล (2566) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “กิจกรรมในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหนองป่าครั่ง อ.เมือง จ. เชียงใหม่” พบว่า ด้านการดูแลสุขภาพทางกาย และสุขภาพจิต รวมถึงด้านสังคม ด้านการส่งเสริมการเรียนรู้ และการถ่ายทอดทางภูมิปัญญา การส่งเสริมการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ด้านการดูแลสุขภาพจิต เน้นกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตและการใช้เวลาว่างอย่างมีคุณค่า การพัฒนาจิตใจด้วยหลักสปปาเยมัตตัญญู ส่งผลโดยตรงต่อความผาสุกและคุณภาพชีวิตในวัยสูงอายุ ความสอดคล้องกับแนวคิดทางสายกลางและปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช (รัชกาลที่ 9) ซึ่งเน้นการดำรงชีวิตอย่างสมดุลและมีสติ การบูรณาการแนวคิดดังกล่าวกับหลักอายุสธรรมช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ ทำให้ผู้สูงอายุสามารถเผชิญความเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ และสังคมได้อย่างสงบ

### 5.3 การเสริมสร้างการดำเนินชีวิตด้านสังคมด้วยหลักอายุสธรรม 5

การเสริมสร้างการดำเนินชีวิตด้านสังคมด้วยหลักอายุสธรรม 5 ความสอดคล้องเชิงหลักธรรมและพุทธปรัชญา สอดคล้องกับ พระมหาทวี มหาปัญญา (ละลง), 2556) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “วิเคราะห์อายุสธรรม 5 : หลักธรรมที่ช่วยให้อายุยืน 5 ประการในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท” ผลการศึกษาค้นคว้า พบว่า หลักอายุสธรรมมี 5 ประการ คือ (1) สปปายการี สร้างสปปายะ คือ ทำอะไรๆ ให้เป็นที่สบายเกื้อกูลแก่สุขภาพ (2) สปปาเย มตตญญู แม้ในสิ่งที่สบายนั้นก็รู้จักประมาณ ทำแต่พอดี (3) ปณิต โภชี บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย เช่น เคี้ยวให้ละเอียด (4) กาลจารี ประพฤติตนให้เหมาะสมในเรื่องเวลา เช่น รู้จักเวลา ทำถูกเวลา ทำเป็นเวลา ทำพอเหมาะแก่เวลา (5) พรหมจารี รู้จักถือพรหมจรรย์ตามควร “อายุสธรรม 5” เป็นหลักที่เกื้อกูลต่ออายุและคุณภาพชีวิตแบบองค์รวม ครอบคลุมกาย จิต สังคม และปัญญา โดย “กาลจารี” หมายถึง การประพฤติตนเหมาะสมตามกาลเวลา รู้จักเวลา ทำถูกเวลา และทำพอเหมาะแก่เวลา สอดคล้องกับ พระครูจันโทภาส (ชาโด) และคณะ (2564) ได้กล่าวไว้ในบทความวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักอายุสธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในเขตอำเภอภูเก็จ จ. ภูเก็ต”

อุดรธานี” ผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่าทางสังคม หากได้รับการส่งเสริมบทบาทอย่างเหมาะสมตามหลักอายุสธรรม สอดคล้องกับ อารณ พันธ์ผือ (2564) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การสร้างเสริมสุขภาวะตามหลักเบญจศีลของผู้สูงอายุ ตำบลขี้เหล็ก อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่” พบว่า ผู้สูงอายุมีปัญหาในการสร้างเสริมสุขภาวะทั้งทางด้านร่างกายทางจิตใจ ทางสังคมและทางสติปัญญา การใช้กิจกรรมวัดและวัฒนธรรมท้องถิ่นเป็นพื้นที่ส่งเสริมสุขภาวะทางสังคมได้อย่างสอดคล้อง กาลจารีมียบทบาทในการจัดสรรเวลาอย่างเหมาะสม ไม่ปล่อยเวลาว่างโดยไร้คุณค่า ซึ่งช่วยลดความเครียดและเสริมความมั่นคงทางจิตใจ สอดคล้องกับ รมย์ธนิศา ฝ่ายหมื่นไวย และคณะ (พ.ศ. 2564) ได้กล่าวไว้ในบทความวิจัยเรื่อง “รูปแบบการดูแลผู้สูงอายุ : คำตอบอยู่ที่ระบบสุขภาพชุมชน” ในวารสารการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม พบว่า ผู้สูงอายุเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลง อีกทั้งเสื่อมโทรมถดถอยทั้งร่างกายและจิตใจ จึงต้องการการดูแลและรักษา เน้นระบบสุขภาพชุมชนควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุพึ่งพาตนเองได้และมีส่วนร่วมในกิจกรรมสังคม การประพฤติตนตามหลักกาลจारी เช่น การตรงต่อเวลา การเข้าร่วมกิจกรรมตามกำลัง และการมีวินัยในชีวิตประจำวัน เป็นกลไกที่ช่วยให้ระบบชุมชนดำเนินไปอย่างราบรื่นและมีความไว้วางใจร่วมกัน กาลจारीมิได้เป็นเพียงวินัยเรื่องเวลา แต่เป็น “กลไกทางสังคม” ที่เชื่อมโยงบทบาท หน้าที่ และความสัมพันธ์ นำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีและความยั่งยืนของชุมชนในระยะยาว

#### 5.4 การเสริมสร้างการดำเนินชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมด้วยหลักอายุสธรรม 5

การเสริมสร้างการดำเนินชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมด้วยหลัก “อายุสธรรม 5” คือการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมให้เกื้อหนุนต่อชีวิตที่ยืนยาวและมีคุณภาพ ทั้งด้านอาหารที่สะอาด อากาศบริสุทธิ์ ที่อยู่อาศัยเหมาะสม การใช้ทรัพยากรอย่างพอประมาณ และการมีวินัยในพฤติกรรมประจำวัน เมื่อปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจะช่วยสร้างสมดุลระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ ทำให้สังคมอยู่ร่วมกับสิ่งแวดล้อมได้อย่างยั่งยืน สอดคล้องกับ สุภาพร เทพยสุวรรณ (2561) ได้กล่าวไว้ในบทความเรื่อง “7 วิธีอยู่ร่วมกับผู้สูงวัยอย่างมีความสุข” คือ (1) ยอมรับและเข้าใจในความต่าง (2) มองเห็นคุณค่าและความสำคัญของผู้สูงวัย (3) ให้การดูแลเอาใจใส่ผู้สูงวัย ช่วยให้เกิดความรู้สึกและความสัมพันธ์ที่ดี (4) นำเสนอสิ่งที่เป็นประโยชน์ (5) สนับสนุนการมีชีวิตที่ดี (6) ไม่นำปัญหามารบกวนจิตใจ (7) หมั่นแสดงความรักให้กัน เน้นความเข้าใจ ความเคารพ และการดูแลเอาใจใส่ สอดคล้องกับการสร้างสิ่งแวดล้อมทางครอบครัวที่เกื้อกูล สอดคล้องกับ สุวิญ รักสัตย์ (2561) ได้กล่าวไว้ในบทความวิชาการเรื่อง “พุทธปัญญากับการปรับสมดุลชีวิต” พบว่า นวัตกรรมเชิงพุทธปัญญา เพื่อปรับสมดุลชีวิตเมื่อพิจารณาแล้วก็มีอยู่ 4 ขั้นตอน ขั้นตอนที่หนึ่ง คือ การศึกษาเรียนรู้ความเป็นจริง ขั้นที่สอง คือ การปลื้มกตอยู่กับธรรมชาติ ขั้นที่สาม คือ เพิ่มพลังสติปัญญา ความเพียร ขั้นที่สี่ คือ การแสดงออกถึงความสมดุลที่สามารถดำรงอยู่ในโลกเสมือนจริง (สมมติ) ได้อย่างเป็นปกติสุข มีความสอดคล้องกับหลักกาลจारीและสปปายการี ที่มุ่งสร้างสมดุลระหว่างชีวิตกับสิ่งแวดล้อม สอดคล้องกับ ดวงกมล โพธิ์แก้ว (พ.ศ. 2561) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาวิถีการ

ดำรงชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริการการศึกษา” พบว่า ความชราภาพของผู้สูงอายุที่เสื่อมลงเป็นธรรมชาติของมนุษย์ โดยไม่สามารถปฏิเสธได้ส่งผลโดยตรงต่อสมรรถนะและประสิทธิภาพด้านต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ การพัฒนาวิถีชีวิตผู้สูงอายุจำเป็นต้องเตรียมความพร้อมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม เศรษฐกิจ สอดคล้องกับแนวคิดสุขภาวะแบบองค์รวมของอายุสสธรรม 5 มีความสอดคล้องกันในประเด็นสำคัญ คือ การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุแบบองค์รวม ครอบคลุมด้านกาย จิต สังคม และสิ่งแวดล้อม โดยการสร้างสิ่งแวดล้อมที่เกื้อกูล ทั้งในระดับครอบครัว ชุมชน และสังคม หลักอายุสสธรรม 5 จึงเป็นกรอบแนวคิดที่สามารถบูรณาการกับการพัฒนาผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม และสนับสนุนการดำเนินชีวิตอย่างสมดุล มีความสุข และยั่งยืนในบริบทสังคมไทยปัจจุบัน

## 6. องค์ความรู้ใหม่

จากการศึกษาเรื่อง เสริมสร้างการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลด้วยหลักอายุสธรรม 5 : กรณีศึกษาผู้สูงอายุชุมชนวัดแสนสุข ตำบลแสนสุข อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี เกิดองค์ความรู้ใหม่ที่เกิดขึ้นจากการศึกษานี้ คือ การบูรณาการหลัก อายุสธรรม 5 โดยใช้หลัก สัปปายการี เป็นกรอบการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมที่เชื่อมโยงกาย ใจ สังคม และสิ่งแวดล้อมอย่างเป็นระบบ แสดงให้เห็นว่า “ความพอดี” และ “การรู้จักประมาณตน” เป็นกลไกที่สามารถเชื่อมทุกมิติของสุขภาวะเข้าด้วยกัน แสดงให้เห็นว่าสุขภาพกายที่ยั่งยืนเริ่มต้นจากความสงบของจิตใจ และการยอมรับสัจธรรมของชีวิต และสามารถขยายบทบาทหลักธรรมจากการปฏิบัติส่วนบุคคล สู่การสร้างกลไกทางสังคม เช่น หลักการจารีที่เสริมสร้างความไว้วางใจและการจัดระเบียบของชุมชน ในด้านสุขภาพเป็นการบูรณาการ การดูแลสุขภาพเชิงป้องกันที่ไม่พึ่งพาการรักษาทางการแพทย์เพียงอย่างเดียว แต่เน้นการปรับพฤติกรรม การใช้ชีวิตให้สอดคล้องธรรมชาติโดยการใช้ธรรมชาติบำบัดร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบัน ในส่วนบทบาทของวัดในฐานะเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้และจัดการสิ่งแวดล้อมของชุมชนได้อย่างเป็นระบบ เช่น กรณีวัดแสนสุข สามารถเชื่อมโยงหลักพุทธศาสนาเข้ากับแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงของ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ในการสร้างความสมดุลและความยั่งยืน ก่อให้เกิดต้นแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุที่เน้นคุณค่า ศักดิ์ศรี และความหมายของชีวิต มากกว่าความมีอายุที่ยืนยาว

สรุปได้ว่า องค์ความรู้ใหม่ที่เกิดขึ้น คือ “โมเดลสุขภาวะผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการ” ที่ใช้หลักความพอดีเป็นแกนกลางในการพัฒนาชีวิตอย่างสมดุลและยั่งยืนในระดับบุคคลและชุมชน

## 7. สรุปผลการวิจัย/ข้อเสนอแนะ

การเสริมสร้างการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม 5 โดยใช้หลัก สปัายการี เป็นแนวทางพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมที่ครอบคลุมกาย ใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม โดยเน้นความพอดีและการไม่ฝืนธรรมชาติของร่างกาย ด้านร่างกาย มุ่งรู้จักประมาณในอาหาร จัดเวลาพักผ่อนและทำกิจกรรมอย่างเหมาะสม พร้อมปรับพฤติกรรมสุขภาพเชิงป้องกัน ด้านจิตใจ ใช้หลักสปัายะ มัตตัญญุ ฝึกสติ การปล่อยวาง และการดำเนินชีวิตตามความพอประมาณ สอดคล้องกับแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงของ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ด้านสังคม ประยุกต์หลักกาลจารี เพื่อสร้างวินัย ความรับผิดชอบ และความไว้วางใจในชุมชน ด้านสิ่งแวดล้อม ใช้หลัก 5 ส และการจัดการทรัพยากรอย่างคุ้มค่า โดยมี วัดแสนสุข เป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ ภาพรวมเป็นการบูรณาการหลักธรรมกับวิถีชีวิตจริง ช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่มั่นคง มีศักดิ์ศรี และยั่งยืนในระดับบุคคลและชุมชน

### 7.1 ข้อเสนอแนะ

#### 7.1.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) ควรส่งเสริมการบูรณาการหลักอายุสธรรม 5 เข้ากับนโยบายการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุระดับท้องถิ่นหน่วยงานภาครัฐ โดยเฉพาะองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและหน่วยบริการสุขภาพปฐมภูมิ ควรนำหลักอายุสธรรม 5 มาเป็นกรอบแนวคิดเสริมในการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ เพื่อเชื่อมโยงมิติทางกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อมให้สอดคล้องกับบริบทวัฒนธรรมไทย 2) ควรสนับสนุนบทบาทของวัดในฐานะศูนย์กลางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุจากผลการศึกษา พบว่า วัดมีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ จึงควรมีนโยบายสนับสนุนกิจกรรมเชิงบูรณาการระหว่างวัด ชุมชน และหน่วยงานสาธารณสุข เช่น การจัดกิจกรรมธรรมะเพื่อสุขภาพ การอบรมสติสมาธิ และกิจกรรมสร้างเครือข่ายผู้สูงอายุ และ 3) ควรพัฒนาแนวทางการดูแลผู้สูงอายุแบบพุทธบูรณาการในระดับชุมชนหน่วยงานด้านสาธารณสุขควรร่วมกับสถาบันการศึกษาและคณะสงฆ์ พัฒนาแนวทางหรือคู่มือการดูแลผู้สูงอายุที่บูรณาการหลักธรรมกับหลักวิชาการด้านสุขภาพ เพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุของประเทศไทยอย่างยั่งยืน

#### 7.1.2 ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

1) จัดทำหลักสูตรหรือกิจกรรมต้นแบบตามหลักอายุสธรรม 5 สำหรับชมรมผู้สูงอายุ ควรพัฒนากิจกรรมที่เชื่อมโยงแต่ละหลักธรรมกับการปฏิบัติจริง เช่น สปัายการี (การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย) สปัายะมัตตัญญุ (การฝึกสติและการจัดการอารมณ์) ปณฺธิโกชชี (การให้ความรู้ด้านโภชนาการผู้สูงอายุ) กาลจารี (การจัดตารางกิจกรรมชุมชนอย่างมีวินัย) พรหมจารี (การส่งเสริมการรักษาดีและจิตอาสา) 2) เสริมสร้างบทบาทอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) ในการถ่ายทอดหลักอายุสธรรม ควรมีการจัดอบรม อสม. ให้มีความเข้าใจหลักธรรมเชิงสุขภาพ เพื่อสามารถถ่ายทอดและประยุกต์ใช้ในการดูแลผู้สูงอายุในชุมชนได้อย่างเหมาะสมและ 3) สร้างพื้นที่การมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ

ในกิจกรรมทางศาสนาและสังคมควรเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีบทบาทในกิจกรรมของวัดและชุมชน เช่น เป็นผู้นำสวดมนต์ วิทยากรถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น หรือจิตอาสา ซึ่งจะช่วยเสริมคุณค่าในตนเองและลดความรู้สึกโดดเดี่ยว

### 7.1.3 ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยในอนาคต

1) ควรศึกษาวิจัยเชิงปริมาณเพื่อวัดผลสัมฤทธิ์ของการประยุกต์ใช้หลักอายุสธรรม 5 เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงประจักษ์ที่สามารถอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติตามหลักธรรมกับระดับคุณภาพชีวิต สุขภาวะจิตใจ และความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ 2) ควรขยายพื้นที่ศึกษาไปยังชุมชนที่มีบริบทแตกต่างกัน เช่น ชุมชนเมือง ชุมชนกึ่งเมือง หรือพื้นที่ต่างศาสนา เพื่อเปรียบเทียบความเหมาะสมและความยืดหยุ่นของหลักอายุสธรรมในการประยุกต์ใช้ และ 3) ควรพัฒนาโมเดลเชิงทฤษฎี “การสูงวัยอย่างสมดุลตามแนวพุทธบูรณาการ” โดยสร้างกรอบแนวคิดที่ชัดเจน แสดงความสัมพันธ์ระหว่างหลักธรรม สุขภาวะองค์รวม และบริบทชุมชน เพื่อเป็นฐานองค์ความรู้สำหรับการพัฒนานโยบายและการปฏิบัติในอนาคต

## 8. เอกสารอ้างอิง

- กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2551). คู่มือการดูแลสุขภาพใจสำหรับผู้สูงอายุ สูงวัยด้วยใจสุข.  
กรุงเทพมหานคร: เรือนปัญญา (บทความ) ประยุกต์ใช้หลักอายุสธรรมในการดำเนินชีวิตของ  
ผู้สูงอายุ%20 (13).pdf
- ดวงกมล โพธิ์แก้ว. (2561). “การพัฒนาวิธีการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษา”,  
วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช  
วิทยาลัย).
- ปิยพัชณ์ กุลเจริญพงศ์. (2567). การเสริมสร้างชีวิตที่ดีตามแนวจุฬามมวิภังคสูตร, ดุษฎีนิพนธ์  
หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิจัยพุทธศาสตร์และปรัชญา บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหาม  
กุฏราชวิทยาลัย.
- พระครูจันโทภาส (ชาโคร) บุญส่ง สิ้นธุ์นอก, และ สมเดช นามเกตุ. (2564). การประยุกต์ใช้หลัก  
อายุสธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในเขตอำเภออุตุจัน จังหวัดอุดรธานี. วารสารมหาจุฬาลงกรณ  
รธรรม, ปีที่ 8(ฉบับที่ 4), 59–74.และคณะ (2564).
- พระมหาทวี มหาปัญญา (ละลง, 2556) “วิเคราะห์อายุสธรรม 5 หลักธรรมที่ช่วยให้อายุยืน 5  
ประการในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท”, บทความวิเคราะห์งานวิจัย, (สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์:มหาวิทยาลัย  
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), หน้า บทความย่อ.
- พระศุภชาติ สาลิมวงศ์ และคณะ (2568) การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมถะของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุส  
ธรรม, บทความวิจัย (Research Article) Received 19 May 2025; Revised 26 June 2025; Accepted  
29 June 2025
- เพ็ญพิศ ศรีมูล (2566) ศึกษาหลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ของศูนย์กิจกรรม  
และบริการผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหนองปากครั้ง อ.เมือง จ.เชียงใหม่ วิทยานิพนธ์ หลักสูตรปริญญาพุทธ  
ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ  
ราชวิทยาลัย.
- รมย์ธนิศา ฝ่ายหมื่นไวย และคณะ (2564) รูปแบบการดูแลผู้สูงอายุ : คำตอบอยู่ที่ระบบสุขภาพชุมชน  
วารสารการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม, 44(3), 11-22.
- สุภาพร เทพยสุวรรณ. ดร. (2561). 7 วิธีอยู่ร่วมกับผู้สูงอายุอย่างมีความสุข. ผู้จัดการออนไลน์. จาก  
<https://mgronline.com/qol/detail/9630000071266>
- สุวิญ รักษัตย์ (2561) พุทธปัญญากับการปรับสมดุลชีวิต. ธรรมธาราวารสารวิชาการทาง  
พระพุทธศาสนา, 5(1), 39-71.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม. (2567). การสำรวจประชากรสูงอายุ



ใน ประเทศไทย พ . ศ . 2 5 6 7 จ า ก  
[https://www.nso.go.th/nsoweb/storage/survey\\_detail/2025/20241209145003\\_27188.p  
df](https://www.nso.go.th/nsoweb/storage/survey_detail/2025/20241209145003_27188.pdf)

อวรรณ พันเื้อ (2564) การสร้างเสริมสุขภาวะตามหลักเบญจศีลของผู้สูงอายุ ตำบลขี้เหล็ก อำเภอ  
แม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ วิทยานิพนธ์, หลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและ  
ปรัชญา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย