



การเสริมสร้างทักษะทางปัญญาของผู้สูงอายุ ในเขตอำเภอปากช่อง จังหวัด นครราชสีมาเชิงพุทธบูรณาการ

The Encouragement of Cognitive Skills of Elderly People at Pakchong District in Nakonratchasima Province though Buddhist Integration

¹พระมหาไพโรจน์ กนกโก ²ประพันธ์ ศุภสร ³ดวงเพชร สมศรี

¹Phrahamah Pairote Kanako ²Prapan Supasorn ³Tuangpeth Somsri

^{1,2,3}บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

^{1,2,3}Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

¹Corresponding author, e-mail: phkanako@gmail.com

Received September 22, 2025; Revised February 22, 2026; Accepted: April 28, 2026

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ ดังนี้ 1) เพื่อศึกษาแนวคิดและหลักการเสริมสร้างทักษะทางปัญญาของผู้สูงอายุในสังคมไทย 2) เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่ใช้เสริมสร้างทักษะทางปัญญาของผู้สูงอายุในเขตอำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา 3) เพื่อนำเสนอแนวทางการเสริมสร้างทักษะทางปัญญาของผู้สูงอายุ ในเขตอำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมาเชิงพุทธบูรณาการ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ และสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 21 รูป/คน ผลการวิจัยพบว่า 1) แนวคิดการเสริมสร้างทักษะทางปัญญาของผู้สูงอายุ ได้แก่ ความสามารถในการปรับตัว ความฉลาดทางอารมณ์และความสามารถในการแก้ไขปัญหา 2) หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างทักษะทางปัญญา ได้แก่ หลักสติปัฏฐาน 4 คือ กาย เวทนา จิต ธรรม และหลักปัญญา 3 คือ การคิด การฟัง และการฝึกฝนตนเอง 3) แนวทางการเสริมสร้างทักษะทางปัญญาของผู้สูงอายุ ในเขตอำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมาเชิงพุทธบูรณาการ ได้แก่ การบูรณาการ 1 พลัง 2 ประสาน 1 พลัง คือ การพัฒนาศักยภาพภายในจิตใจของผู้สูงอายุที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติธรรม 2 ประสาน คือ 1) การสร้างความร่วมมือกับผู้คนรอบข้าง ชุมชนและสังคม และ 2) การได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงานภาครัฐ ทำให้ได้รูปแบบการเสริมสร้างทักษะทางปัญญาของผู้สูงอายุ ในเขตอำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมาเชิงพุทธบูรณาการ

คำสำคัญ: ทักษะทางปัญญา; ผู้สูงอายุ; พุทธบูรณาการ

Abstract

The objectives of this research were: 1) to study the concepts and principles of enhancing cognitive skills among the elderly in Thai society; 2) to investigate

Buddhist principles used for enhancing cognitive skills of the elderly in Pak Chong District, Nakhon Ratchasima Province; and 3) to propose a Buddhist integrated approach for enhancing cognitive skills of the elderly in Pak Chong District, Nakhon Ratchasima Province. This study employed a qualitative research methodology, utilizing in-depth interviews with 21 key informants. The research findings revealed that: 1) Concepts of enhancing cognitive skills for the elderly include adaptability, emotional intelligence, and problem-solving abilities. 2) Buddhist principles for enhancing cognitive skills consist of the *Four Foundations of Mindfulness* (Satipatthana IV): body, feelings, mind, and mind-objects (dhamma); and the *Threefold Wisdom* (Panya III): wisdom resulting from listening/learning, wisdom resulting from reflection, and wisdom resulting from mental development. and 3) The Buddhist integrated approach for enhancing cognitive skills of the elderly in Pak Chong District is characterized by the "One Power, Two Collaborations" model. The One Power refers to developing the internal spiritual potential of the elderly through Dhamma practice. The Two Collaborations involve: 1) building cooperation with people nearby, the community, and society; and 2) receiving support from government agencies. This synergy results in a comprehensive Buddhist integrated model for enhancing the cognitive skills of the elderly in the studied area.

Keywords: Cognitive Skills; Elderly People; Buddhist Integration

บทนำ

ประเทศไทยเข้าสู่การเป็นสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ (Complete aged society) โดยมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด ซึ่งสามารถสังเกตได้จากแนวโน้มที่ชัดเจนในดัชนีการสูงอายุ อัตราส่วนพึ่งพิงวัยสูงอายุ และอัตราส่วนเกื้อหนุน ปรากฏการณ์ดังกล่าวสะท้อนถึงการเปลี่ยนแปลงเชิงโครงสร้างในประชากร โดยมีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น ขณะที่ประชากรวัยทำงานและอัตราการเกิดเด็กกลับลดลง ส่งผลให้กลุ่มประชากรวัยทำงานแบกรับภาระในการดูแลผู้สูงอายุ สำนักงานสถิติแห่งชาติได้ดำเนินการสำรวจประชากรผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ปี 2537 โดยสำรวจทุก 3 ปี และครั้งล่าสุดระหว่างเดือนเมษายน - มิถุนายน 2567 พบว่า จำนวนประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยปี 2537 มีผู้สูงอายุร้อยละ 6.8 และเพิ่มเป็นร้อยละ 20.0 ในปี 2567 เมื่อพิจารณาตามเพศ พบว่า ผู้สูงอายุหญิงมากกว่าผู้สูงอายุชาย (ร้อยละ 57.9 และ 42.1 ตามลำดับ) และในทุกกลุ่มช่วงวัย ผู้สูงอายุหญิงมีจำนวนมากกว่าผู้สูงอายุชายเช่นกัน สำหรับการแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุตามกลุ่มช่วงวัย พบว่า ส่วนใหญ่เป็นกลุ่มผู้สูงอายุวัยต้น (60-69 ปี) ร้อยละ 59.3 รองลงมา คือ กลุ่มผู้สูงอายุวัยกลาง (70-79 ปี) ร้อยละ 29.8 และกลุ่มผู้สูงอายุวัยปลาย (80 ปีขึ้นไป) ร้อยละ 10.9 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2567) จังหวัดที่มีจำนวนผู้สูงอายุมากที่สุดในประเทศไทย ได้แก่ กรุงเทพมหานคร 1,291,703 คน รองลงมา ได้แก่ จังหวัดนครราชสีมา 561,886 คน จังหวัดเชียงใหม่ 451,761 คน และจังหวัดอุบลราชธานี 401,029



คน ตามลำดับ ซึ่งส่งผลต่อสถานะทางเศรษฐกิจและสังคมโดยรวมของประเทศ ทำให้ต้องมีการจัดระบบการดูแลผู้สูงอายุในระยะยาวให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี เช่น การจัดสรรทรัพยากรต่างๆ ที่มีอยู่อย่างจำกัด การปรับปรุงระบบเกษียณอายุราชการ การจัดสรรสวัสดิการที่จำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ การเตรียมระบบขนส่งมวลชนสาธารณะสำหรับผู้สูงอายุ รวมถึงการออกแบบสิ่งแวดล้อม และสิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ เป็นต้น เพื่อให้ทุกคนที่อยู่ในสังคมโดยเฉพาะผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2567)

จังหวัดนครราชสีมาเป็นจังหวัดที่มีขนาดพื้นที่ใหญ่เป็นอันดับ 1 ของภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีประชากรมากเป็นอันดับสองของประเทศ รองจากกรุงเทพมหานคร แบ่งการปกครองออกเป็น 32 อำเภอ มีพื้นที่รวมทั้งสิ้น 20,493.96 ตารางกิโลเมตร หรือ 12,808,728 ไร่ จากข้อมูลสำนักงานสถิติจังหวัดนครราชสีมา ปี พ.ศ. 2564 จำนวนประชากรรวม 2,634,145 คน จำนวนประชากรชาย 1,293,783 คน จำนวนประชากรหญิง 1,340,317 คน คิดเป็นชายร้อยละ 49.12 เป็นหญิงร้อยละ 50.89 ของประชากรทั้งหมด สัดส่วนเพศหญิงมากกว่าเพศชาย อายุขัยเฉลี่ยเพศชาย 70.52 ปี เพศหญิง 76.79 ปี จำนวนผู้สูงอายุ 561,886 คน คิดเป็นร้อยละ 21.52 ของประชากรทั้งจังหวัด แยกเป็นผู้สูงอายุชาย 250,437 คน คิดเป็นร้อยละ 44.57 ผู้สูงอายุหญิง 311,449 คน คิดเป็นร้อยละ 55.43 (กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงมหาดไทย, 2568) ถือเป็นจังหวัดที่ได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์แล้ว จากสถานการณ์ดังกล่าวคาดว่าจะทำให้ส่งผลกระทบต่อการพัฒนาโดยรวม โดยเฉพาะภาวะค่าใช้จ่ายในการจัดสวัสดิการให้แก่ผู้สูงอายุ การสร้างหลักประกันรายได้ ภาวะทางการเงิน ระบบสวัสดิการต่างๆ โดยรัฐบาลได้ให้ความสำคัญในการจัดสวัสดิการให้กับผู้สูงอายุ เพื่อเป็นการลดความเหลื่อมล้ำและสร้างโอกาสในการเข้าถึงบริการของรัฐ การพัฒนาระบบการคุ้มครองทางสังคม ระบบการออม ระบบการกักตุนที่เป็นธรรมเหมาะสม รวมทั้งการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุที่ตกอยู่ในภาวะยากลำบาก

ในภาพรวมของประเทศไทยนั้นพบว่า ประเทศไทยนับเป็นอีกประเทศหนึ่งที่กำลังก้าวเข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างรวดเร็ว โดยพบว่า สัดส่วนประชากรของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง และคาดว่าจะมีจำนวนเพิ่มขึ้นถึง 20.5 ล้านคน หรือร้อยละ 25 ของจำนวนประชากรทั้งหมดในปี พ.ศ. 2583 (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2562) โดยประชากรผู้สูงอายุ (60 ปีขึ้นไป) ในปี 2563 มีจำนวนประชากรผู้สูงอายุ 12 ล้านคน (ร้อยละ 18) เพิ่มขึ้นเป็น 20.42 ล้านคน (ร้อยละ 31.28) ในปี 2583 เป็นที่น่าสังเกตว่าประเทศไทยเข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุเร็วกว่าประเทศที่พัฒนาแล้วอย่างมาก จากแนวโน้มของผู้สูงอายุที่เพิ่มมากขึ้นจึงนำมาซึ่งความเสี่ยงและปัญหาด้านสุขภาพของผู้สูงอายุที่เพิ่มมากขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นวัยแห่งความเสื่อมถอยในทุกๆ ด้านทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยตามวัย นอกจากการเจ็บป่วยทางร่างกายที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุแล้วยังส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจของผู้สูงอายุด้วย เนื่องจากผู้สูงอายุจะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง ทั้งจากภาวะสุขภาพที่เสื่อมถอยลง การสูญเสียบทบาทหน้าที่ทางสังคมและอาจวิตกกังวลต่อความตายที่อยู่ในส่วนลึกของจิตใจ เพราะเป็นเรื่องที่ใกล้ตัวมากขึ้นทุกวัน สิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกไร้คุณค่าไร้ความหมาย แรงจูงใจ และความกระตือรือร้นลดลง ขาดความเชื่อมั่น และหมดความภาคภูมิใจในตนเอง (สุปาณี จินาสวัสดิ์, 2559) โดยแนวโน้มปัญหาสุขภาพจิตในอนาคตอาจมีความรุนแรงขึ้น เนื่องจากสภาพสังคมเมืองมีการแข่งขันตลอดเวลา สภาพครอบครัวมี

ขนาดเล็ก และมีเวลาปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันน้อยลง ขาดบรรยากาศของความสัมพันธ์ที่ดีในด้านจิตใจ ส่งผลให้เกิดความเครียดและไม่มีทางออก อันจะนำไปสู่ปัญหาทางสุขภาพผู้สูงอายุได้มากที่สุด

หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงแนวทางการพัฒนาปัญญา สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้อธิบายแนวทางทำให้เกิดปัญญา 3 แนวทาง คือ “1. จินตมยปัญญา หรือเรา มักจะเรียกกันยาวๆ ว่า จินตมยปัญญา แปลว่า ปัญญาเกิดจากการคิด 2. สุตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการฟัง หรือการสดับเล่าเรียน และ 3. ภาวนามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการปฏิบัติหรือลงมือทำ” (พระพุทธโฆษาจารย์, 2560) สอดคล้องกับเสฐียรพงษ์ วรรณปก กล่าวถึงวิธีการพัฒนาปัญญามี 3 หลัก ได้แก่ 1. ฉลาดเรียน รู้จักเรียน คือ สุตมยปัญญา 2. ปัญญาเกิดจากการคิดพิจารณาหาเหตุผล หรือฉลาดคิด คือ จินตมยปัญญา และ 3. ปัญญาเกิดจากการลงมือกระทำ คือ ภาวนามยปัญญา ซึ่งผลที่ได้จากปัญญา คือ สัปปุริสธรรม 7 คือ การใช้ปัญญาต่อการรู้จักตน รู้จักคน และรู้จักงาน” (เสฐียรพงษ์ วรรณปก, 2567) กระบวนการสร้างทักษะทางปัญญา จะนำไปสู่การสร้างศักยภาพให้เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุในระดับปัจเจกบุคคลที่สามารถลงมือปฏิบัติได้อย่างเข้าใจตนเอง เข้าใจคนอื่น และสามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้ การมีสติในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุมีความจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะจะทำให้เกิดความปลอดภัยด้านร่างกายและจิตใจ

จากเนื้อหาที่ผู้วิจัยได้กล่าวมาข้างต้น จะพบว่า กลุ่มผู้สูงอายุในสังคมไทยกำลังมีปริมาณเพิ่มอย่างต่อเนื่อง ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ จึงมีการตั้งคำถามว่า “ทำอย่างไรให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุขในบั้นปลายของชีวิต?” จากประเด็นดังกล่าวทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาเรื่อง “การเสริมสร้างทักษะทางปัญญาของผู้สูงอายุในเขตอำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมาเชิงพุทธบูรณาการ” เพื่อนำเสนอรูปแบบที่เป็นทางเลือกสำหรับผู้สูงอายุในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข จึงได้กำหนดประเด็นการศึกษาในครั้งนี้

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดและหลักการเสริมสร้างทักษะทางปัญญาของผู้สูงอายุในสังคมไทย
2. เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่ใช้เสริมสร้างทักษะทางปัญญาของผู้สูงอายุ ในเขตอำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา
3. เพื่อนำเสนอแนวทางการเสริมสร้างทักษะทางปัญญาของผู้สูงอายุ ในเขตอำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมาเชิงพุทธบูรณาการ

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยการลงพื้นที่สัมภาษณ์เชิงลึก (In depth interview) กับผู้ให้ข้อมูลหลัก จำนวน 21 รูป/คน มีวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) แบ่งแนวทางการศึกษาออกเป็น 2 ประการ คือ ประการที่ 1 การศึกษาหลักการ แนวคิด และทฤษฎีเกี่ยวกับการเสริมสร้างทักษะทางปัญญาของผู้สูงอายุในสังคมไทย และการพัฒนาทักษะการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุตามศาสตร์สมัยใหม่ ประการที่ 2 การศึกษาหลักพุทธธรรม ได้แก่ หลักสติปัฏฐาน 4 และปัญญา 3 เพื่อการพัฒนาชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทย การศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุทั้งในระดับ



ปัจเจกบุคคลและระดับสังคม โดยศึกษาจากพระไตรปิฎก อรรถกถา หนังสือ ตำรา วิทยานิพนธ์ บทความทางวิชาการ ระบบออนไลน์จากเว็บไซต์ที่น่าเชื่อถือ และข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้สูงอายุ ในเขตพื้นที่อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา

ขั้นตอนที่ 2 การวิจัยภาคสนาม (Field Study) โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants) ในเขตอำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา จากศูนย์ปฏิบัติธรรม 3 แห่ง ประกอบด้วย 1) ศูนย์ปฏิบัติธรรมมหาจุฬาลงกรณ 2) ศูนย์ปฏิบัติธรรมธรรมวิโรจนาราม ธรรมสถาน (จุยเตาอู) และ 3) ศูนย์ปฏิบัติธรรม ธรรมโมลี จำนวน 21 รูป/คน แยกเป็น หัวหน้าศูนย์ปฏิบัติธรรม 3 รูป พระวิปัสสนาจารย์ 3 รูป และผู้สูงอายุในเขตอำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา 15 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง จากผู้มีประสบการณ์การปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องไม่น้อยกว่า 2 ปี

ขั้นตอนที่ 3 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ประกอบด้วย แบบบันทึกข้อมูล ได้แก่ แบบบันทึกหลักการ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างทักษะทางปัญญา และหลักพุทธธรรมที่ใช้เพื่อเสริมสร้างทักษะทางปัญญาของผู้สูงอายุในสังคมไทย และแบบสัมภาษณ์เชิงลึก เป็นแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง เพื่อใช้สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก 3 กลุ่ม ประกอบด้วย หัวหน้าศูนย์ปฏิบัติธรรม พระวิปัสสนาจารย์ และผู้สูงอายุในเขตอำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา โดยแบบสัมภาษณ์ได้ผ่านการตรวจสอบความถูกต้องและปรับแก้ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ นำเสนออาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาแล้ว

ขั้นตอนที่ 4 การรวบรวมข้อมูล การศึกษาหลักการ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ศาสตร์สมัยใหม่ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาและส่งเสริมทักษะทางปัญญาของผู้สูงอายุ และหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาทักษะทางปัญญา ได้แก่ หลักสติปัฏฐาน 4 หลักปัญญา 3 โดยศึกษาจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปี พ.ศ. 2539 อรรถกถาภาษาไทย หนังสือ ตำราทางวิชาการ วิทยานิพนธ์ งานวิจัย บทความวิชาการ และระบบออนไลน์จากเว็บไซต์ที่น่าเชื่อถือ เพื่อนำมาจัดเป็นหมวดหมู่ วิเคราะห์เนื้อหาที่สำคัญ และจัดเรียบเรียงเพื่อนำไปบูรณาการในการเสริมสร้างทักษะทางปัญญาของผู้สูงอายุเพื่อตอบโจทย์การวิจัยครั้งนี้

การรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก แบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอนดังนี้ ขั้นตอนที่ 1 จัดทำร่างแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างตามวัตถุประสงค์ของงานวิจัย ส่งให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบแก้ไขให้มีความถูกต้อง และตรงประเด็น ขั้นตอนที่ 2 บันทึกวิทยาลัทยออกหนังสือเชิญผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบสัมภาษณ์ ปรับปรุงแบบสัมภาษณ์ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ และนำเสนออาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาอีกครั้ง ขั้นตอนที่ 3 บันทึกวิทยาลัทยออกหนังสือเพื่อขอเข้าสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มเป้าหมาย ตามรายชื่อที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ และขั้นตอนที่ 4 ประสานงานและนัดหมายวันเวลา เพื่อดำเนินการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมายตามวัตถุประสงค์ของงานวิจัย การจดบันทึก และบันทึกเสียงเพื่อป้องกันการข้ามหรือหลุดประเด็นที่สำคัญ ถอดเทปเรียบเรียงข้อมูลให้เป็นระบบ แล้วนำมาวิเคราะห์ จัดเป็นหมวดหมู่เพื่อนำไปสรุปผลการวิจัยต่อไป

ขั้นตอนที่ 5 การวิเคราะห์ข้อมูล สรุปหลักการ แนวคิด ทฤษฎี พฤติกรรม ปัญหาอุปสรรคในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ เพื่อนำไปเป็นกรอบการสร้างรูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ และการวิเคราะห์หลักพุทธธรรมเพื่อนำไปสร้างเป็นรูปแบบการเสริมสร้างทักษะทางปัญญาของผู้สูงอายุ ในเขตอำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมาเชิงพุทธบูรณาการต่อไป

ผลการศึกษา

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 พบว่า การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทย ได้รับอิทธิพลจากหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา ที่หล่อหลอมจนกลายเป็นวิถีชีวิตผ่านกิจกรรมต่างๆ เช่น ทำบุญตักบาตร ไหว้พระสวดมนต์ การเข้าวัดฟังธรรม และเข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรมในโอกาสต่างๆ แต่ผู้สูงอายุก็ประสบปัญหาในการดำเนินชีวิต ได้แก่ ปัญหาด้านสุขภาพร่างกาย เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงวัย ขาดคนดูแล ต้องอยู่บ้านตามลำพังหรืออยู่กับหลานตัวเล็กๆ ซึ่งไม่สามารถให้ความช่วยเหลือได้ในเวลาเจ็บป่วยหรือหกล้ม จากบทสัมภาษณ์ พบว่า ผู้สูงอายุมีปัญหาสุขภาพไม่แข็งแรง สายตาพร่ามัว หูไม่ได้ยิน ลูกนั่งลำบาก (วลัยพร ปัญญา. 2568, 23 กุมภาพันธ์) ปวดเข่า ไม่สามารถเดินหรือนั่งนานๆ ได้ มีโรคประจำตัว เช่น ความดัน เบาหวาน และข้อเข่าเสื่อม เป็นต้น (แหวน อินทรักษา. 2568, 25 กุมภาพันธ์) นอกจากนี้ยังพบว่า มีปัญหาสุขภาพที่เสื่อมโทรม โรคประจำตัว ความเจ็บป่วย ซึ่งส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพจิต เช่น ความเหงา ความเครียด อาการซึมเศร้า เป็นต้น ปัญหาด้านสุขภาพจิต ที่ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ ได้แก่ ความเครียด เหงา สูญเสียบทบาททางสังคม ความขัดแย้งกับคนในครอบครัว ต้องไปพบหมอบ่อยๆ กลายเป็นภาระของลูกหลาน ลูกหลานไม่มีเวลาให้เกิดความรู้สึกน้อยใจเหมือนถูกทอดทิ้ง มีภาวะเป็นโรคซึมเศร้า (พระครูปลัดอุทัย พลเทโว, บุชบา เอกะกุล, นกัศ สรรพเจริญกุล. 2568, 8 กุมภาพันธ์) สำหรับแนวทางการแก้ปัญหา ได้แก่ การรวมกลุ่มกันทำบ้านให้เป็นวัด การสวดมนต์ นิมนต์พระมาแสดงธรรม หรือการปฏิบัติธรรมร่วมกันในโอกาสต่างๆ (แม่ชีเรวดี เวชสิทธิ์. 2568, 5 กุมภาพันธ์).

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่ใช้เสริมสร้างทักษะทางปัญญาของผู้สูงอายุ ในเขตอำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา ผลการวิจัยพบว่า หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการเสริมสร้างทักษะทางปัญญาของผู้สูงอายุ ประกอบ ไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา สติปัฏฐาน 4 ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 10 ข้อที่ 289 หน้าที่ 222-223, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) และปัญญา 3 ได้แก่ สุตมยปัญญา จินตมยปัญญา และภาวนามยปัญญา (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 11 ข้อที่ 305 หน้าที่ 272, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) จากบทสัมภาษณ์พบว่า การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุจะผูกพันกับพิธีกรรม ความเชื่อ และหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา โดยพบว่า “การพัฒนาทักษะทางปัญญาของผู้สูงอายุ ได้แก่ ทาน ศีล ภาวนา เช่น การตักบาตร สมาทานศีล 5 ศีล 8 การฟังธรรมะ การสวดมนต์ นั่งสมาธิ เป็นต้น (แหวน อินทรักษา. 2568, 25 กุมภาพันธ์) ผู้สูงอายุบางคนเลือกไปปฏิบัติธรรมเป็นเวลาหลายๆ วัน หรือบวชเป็นแม่ชี จากบทสัมภาษณ์พบว่า แนวทางที่เหมาะสมในการส่งเสริมทักษะทางปัญญา ได้แก่ ทาน ศีล ภาวนา หลักไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา และสติปัฏฐาน 4 ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม ให้มีสติกำหนดพิจารณาตั้งแต่ต้นจนกระทั่งกลับ ตื่นขึ้นมาก็ให้กำหนดพิจารณาอย่างต่อเนื่อง

แนวทางการส่งเสริมทักษะทางปัญญาของผู้สูงอายุ ได้แก่ ทาน ศีล ภาวนา เริ่มจากการให้ทาน การรักษาศีล เมื่อศีลบริสุทธิ์ทำให้เกิดสมาธิได้ง่าย ใช้สมาธิเป็นบาทในการพิจารณาภาวะธรรมต่างๆ จนทำให้เกิดปัญญา หลักปัญญา 3 ได้แก่ สุตมยปัญญา จินตมยปัญญา ภาวนามยปัญญา เริ่มจากการอ่าน การฟัง นำไปคิดพิจารณา ทบทวน เป็นช่องทางทำให้เกิดปัญญา มีสติกำหนดรู้การเคลื่อนไหวอิริยาบถต่างๆ รวมถึงการกำหนดรู้อิริยาบถย่อย เช่น การก้าวเข้า เหยียดออก ก้มเงย และในขณะที่พระวิปัสสนาจารย์ ได้ให้ข้อเสนอแนะว่า การส่งเสริมทักษะทาง



ปัญญาสำหรับผู้สูงอายุตามแนวสติปัฏฐาน 4 จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีจิตใจสงบเป็นสมาธิ เป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาทักษะทางปัญญา ส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ (สุดท้ายปัญญา) การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีความรู้และประสบการณ์ที่หลากหลาย ส่งเสริมการคิดวิเคราะห์ เป็นการกระตุ้นให้ผู้สูงอายุได้คิดวิเคราะห์ (จินตมยปัญญา) จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีความคิดที่เป็นเหตุเป็นผล และส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง (ภาวนามยปัญญา) จะช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง จากการสัมภาษณ์จะพบว่า หลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ ส่งเสริมทักษะทางปัญญาของผู้สูงอายุในอำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา ได้แก่ สติปัฏฐาน 4 และปัญญา 3 สามารถไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์ข้อที่ 3 เพื่อนำเสนอแนวทางการเสริมสร้างทักษะทางปัญญาของผู้สูงอายุ ในเขตอำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมาเชิงพุทธบูรณาการ ผลการวิจัยพบว่า การประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน 4 สามารถช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้ทั้งร่างกายและจิตใจ คือ ด้านร่างกาย ช่วยลดอันตรายจากอุบัติเหตุการหกล้ม ส่วนด้านจิตใจ ช่วยลดอาการซึมเศร้า วิตกกังวล จัดการอารมณ์ได้ดี หรือช่วยลดความขุ่นมัวในจิตใจที่อาจส่งผลกระทบต่อบุคคลรอบข้าง ดังนั้น การพัฒนาทักษะทางปัญญาของผู้สูงอายุควรได้รับการส่งเสริมอย่างเป็นรูปธรรม ได้รับการสนับสนุนจากคนในครอบครัว เป็นการสร้างความเข้าใจที่ดีระหว่างครอบครัว ให้มีความสำคัญกับการพัฒนาทักษะทางปัญญาของผู้สูงอายุ และสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง การพัฒนาทักษะทางปัญญาของผู้สูงอายุ ควรเน้นกิจกรรมง่ายๆ เช่น ทาน ศิล ภาวนา การตักบาตร การรักษาศีล 5 ศีล 8 หรือศีลอุโบสถ การสวดมนต์ ฟังธรรม นั่งสมาธิ แผ่เมตตา และรู้จักปล่อยวาง เป็นการพัฒนาทักษะทางปัญญาขั้นพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับคนทุกกลุ่ม ดังนั้น การพัฒนาทักษะทางปัญญาของผู้สูงอายุในเขตอำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา จึงควรเริ่มจากการลงมือทำสิ่งที่ทำได้ง่ายและเป็นที่รับรู้ของชาวพุทธทั่วไป เช่น การให้ทาน การรักษาศีล เจริญจิตภาวนา โดยผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติอยู่ที่บ้านได้ เป็นการสร้างความสัมพันธ์ให้เกิดขึ้นกับคนในครอบครัวได้เป็นอย่างดี

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 พบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุควรครอบคลุมทั้ง 2 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ได้แก่ มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ช่วยเหลือตัวเองได้ตามวัยที่เหมาะสม และปราศจากโรคภัยแรงต่างๆ และด้านจิตใจ ได้แก่ การมีความมั่นคงทางจิตใจ มีความสุขในบั้นปลายของชีวิต มีการพัฒนาทักษะทางปัญญาควบคู่ไปด้วย มีความรู้ความเข้าใจหลักการ แนวคิด ทฤษฎี และกระบวนการต่างๆ รู้จักการคิดวิเคราะห์ แก้ไขปัญหาเมื่อเผชิญหน้ากับสถานการณ์ต่างๆ ที่ไม่ได้คาดการณ์ล่วงหน้า การเสริมสร้างทักษะทางปัญญาจะต้องอาศัยกำลังของ สติ สมาธิ การคิดวิเคราะห์ การแก้ไขปัญหาอย่างเป็นระบบ มีความคิดสร้างสรรค์และมีเมตตา ทั้งนี้ จะเห็นว่าหลักการพัฒนาทักษะทางปัญญาที่สำคัญ ประกอบด้วย 1) การแก้ไขปัญหา ทักษะทางปัญญาช่วยให้บุคคลสามารถวิเคราะห์ปัญหาที่ซับซ้อน คิดอย่างมีวิจารณญาณ และคิดค้นวิธีแก้ปัญหาที่สร้างสรรค์ 2) ความสามารถในการปรับตัว ความยืดหยุ่น ความคิดสร้างสรรค์ และความสามารถในการเรียนรู้ได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งบุคคลที่มีทักษะทางปัญญาที่ยอดเยียมสามารถเจริญก้าวหน้าได้แม้ใน

สภาพแวดล้อมการทำงานที่มีการเปลี่ยนแปลงมากที่สุด เนื่องจากสามารถปรับตัวเข้ากับเทคโนโลยี กระบวนการ และความรับผิดชอบที่ทันสมัยได้ 3) การตัดสินใจอย่างรอบคอบ พิจารณาทางเลือกต่างๆ อย่างมีประสิทธิภาพ และตัดสินใจอย่างรอบคอบ 1) ความร่วมมือและการสื่อสาร บุคคลที่มีทักษะทางปัญญาที่แข็งแกร่งจะสามารถมีส่วนร่วมสนับสนุนให้เกิดความร่วมมือและการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพในสถานที่ทำงานได้สำเร็จ 5) ความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการ การมีจินตนาการสูงสามารถคิดอย่างสร้างสรรค์ และสร้างสรรค์ไอเดียใหม่ๆ ถือเป็นสิ่งที่มีค่ามาก บุคคลที่มีจินตนาการและความอยากรู้อยากเห็นสูงมักจะเสนอไอเดียเพื่อพัฒนากระบวนการใหม่ๆ ที่จะขับเคลื่อนการเติบโตและความได้เปรียบทางการแข่งขัน 6) ความฉลาดทางอารมณ์ ทักษะทางปัญญาที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ เช่น ความเห็นอกเห็นใจ การรู้จักตนเอง และการรับรู้ทางสังคม ช่วยให้สามารถนำความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล แก้ไขความขัดแย้ง และร่วมมือกับคนในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ 7) การคิดแบบคล่องตัว คือ การคิดนอกกรอบ มีแผนสำรองตลอดเวลา และพร้อมที่จะเรียนรู้จากความผิดพลาดและเติบโตจนกลายเป็นทรัพยากรที่มีค่าขององค์กร 8) การจัดลำดับความสำคัญและการบริหารเวลา การเข้าใจทักษะในการจัดการเวลาและการกำหนดลำดับความสำคัญ ถือเป็นคุณสมบัติที่สำคัญของบุคคล อย่างไรก็ตาม ความสามารถในการปรับตัวและจัดลำดับความสำคัญของงานต่างๆ ในเวลาอันจำกัด จะเป็นที่ต้องการและเป็นทักษะที่สำคัญในการก้าวหน้าในโลกแห่งการทำงานในอนาคต จากงานวิจัยเรื่องการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมทักษะทางปัญญาของผู้สูงอายุ พบว่า การใช้ทักษะทางปัญญาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต มีความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ การคิดแก้ปัญหา การคิดอย่างมีวิจารณญาณ การคิดวิเคราะห์ เนื่องจากทักษะทางปัญญาจะใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ก็ต่อเมื่อผู้สูงอายุได้รับประสบการณ์และสิ่งสมประสบการณ์จากการคิดวิเคราะห์ จำแนกแยกแยะการแก้ปัญหาและการไตร่ตรองอย่างมีเหตุผล ถ้าผู้สูงอายุมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจจะช่วยให้สามารถปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงของภาวะสุขภาพตลอดจนสังคมและสิ่งแวดล้อม (กิตติธเนศ สว่างวรรณ และชมสุภัค ครุฑกะ, 2562) และงานวิจัยเรื่องนวัตกรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ พบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเป็นประเด็นสำคัญที่ต้องเร่งดำเนินการเพื่อให้ทันกับสถานการณ์ที่กำลังเกิดขึ้น นวัตกรรมเป็นเครื่องมือสำคัญที่สามารถนำมาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุได้แบ่งเป็น 2 ประเภท ได้แก่ 1) นวัตกรรมด้านเทคโนโลยีและการแพทย์ 2) นวัตกรรมด้านสังคมและชุมชน เป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตได้อย่างอิสระและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ดังนั้น ภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาสังคม จึงควรให้ความสำคัญในการพัฒนานวัตกรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง (พระพุฒิพันธุ์ จันทวิโส, 2567)

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 พบว่า หลักสติปัฏฐาน 4 ได้แก่ มีสติกำหนดรู้กาย เวทนา จิต ธรรม เป็นแนวปฏิบัติที่ได้รับความนิยมนำมาใช้ฝึกสติและพัฒนาทักษะทางปัญญา โดยมุ่งเน้นการมีสติกำหนดรู้อิริยาบถต่างๆ ตั้งแต่ตื่นจนกระทั่งหลับ สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ตามศักยภาพของผู้ปฏิบัติ สอดคล้องกับงานวิจัยเรื่อง “การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้าเชิงพุทธบูรณาการ” พบว่า หลักพุทธธรรมเพื่อบริหารจัดการตัวเองภายในระดับปัจเจกบุคคล ได้แก่ สติปัฏฐาน 4 ประกอบด้วย กาย: การมีสติกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก กำหนดรู้ทุกอิริยาบถ (ยืน เดิน นั่ง นอน) ทุกการกระทำ ทำให้รู้เท่าทันอาการทางกาย มีจิตเป็นกุศล เวทนา:



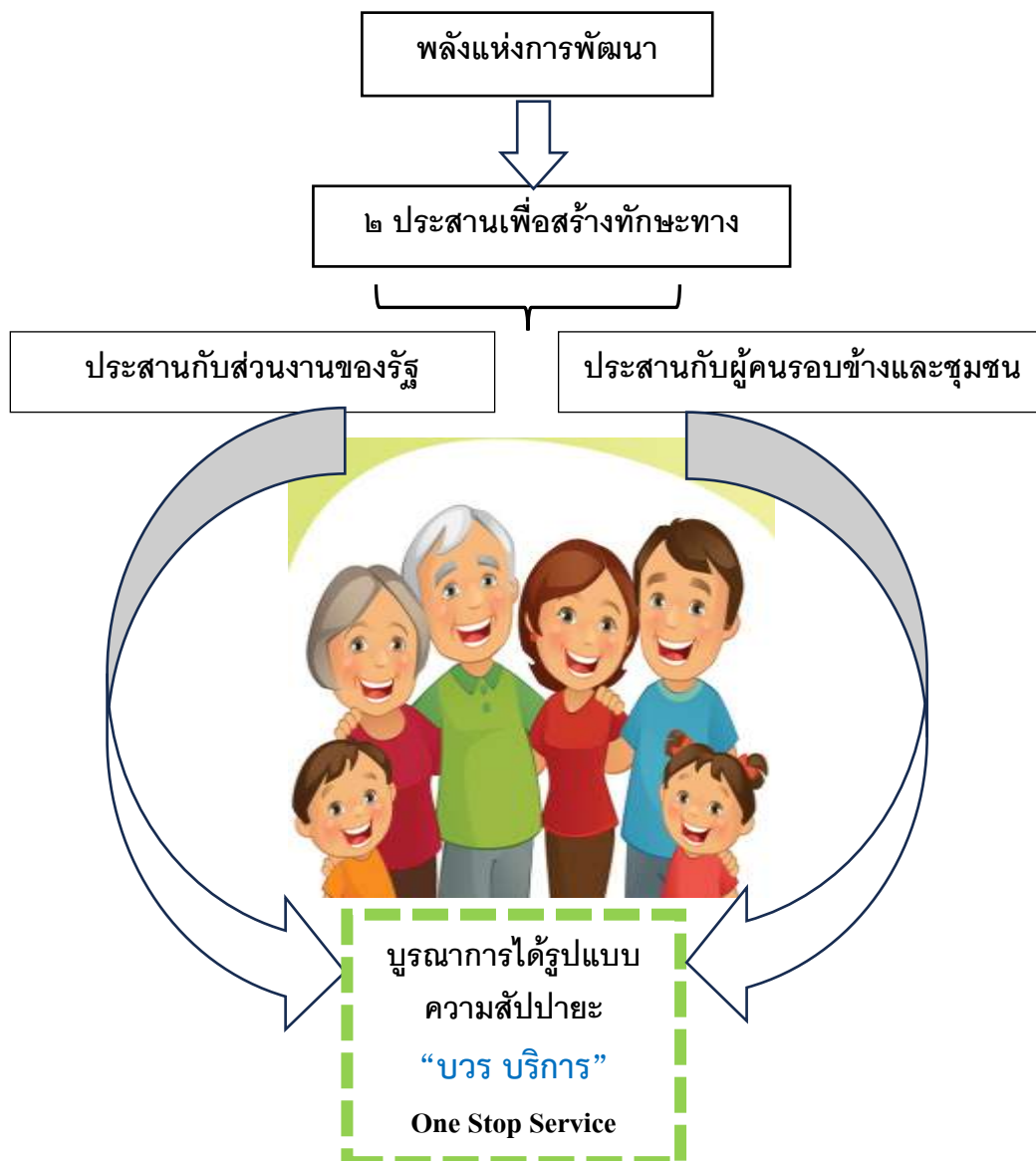
รับรู้สุข ทุกข์ อุเบกขา อย่างรู้เท่าทัน มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป จิต: การกำหนดได้หมายรู้ มีสติ ควบคุมอารมณ์ สงบ ระงับ ธรรม: การประพฤติปฏิบัติตนอยู่ในศีลธรรม (ศิริพรรณ วีระนนทาเวทย์, 2560) ซึ่งในหนังสือเรื่อง “มหาสติปัฏฐานสูตร เส้นทางสู่นิพพาน” ได้นำเสนอหลักการปฏิบัติโดยละเอียดและมีขั้นตอนการปฏิบัติอย่างชัดเจน สามารถตอบโจทย์สำหรับการดำเนินชีวิตในยุคปัจจุบันได้อย่างลงตัว มีประสิทธิภาพ และสามารถที่จะนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ (พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), 2549) และหลักปัญญา 3 ประกอบด้วย 1) จินตามยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการคิด 2) สุตมยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการฟัง 3) ภาวนามยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการอบรม มีคำอธิบายการใช้ปัญญาที่เกิดจากการคิดนั้น จำกัดเฉพาะอยู่ในพระพุทธรเจ้าและพระปัจเจกพุทธเจ้านั้น อย่างไรก็ตาม ปัญญาที่เกิดขึ้นจากการฟังและปัญญาที่เกิดจากการฝึกอบรมนั้น สามารถพัฒนาขึ้นได้ในกลุ่มบุคคลสามจำพวกในพระพุทธศาสนา (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 11 ข้อที่ 305 หน้าที่ 371, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ดังนั้น จะเห็นได้ว่า การเสริมสร้างทักษะทางปัญญาให้กับผู้สูงอายุ จึงเริ่มต้นด้วยสุตมยปัญญา เพื่อนำไปสู่ภาวนามยปัญญาตามลำดับ ซึ่งผู้วิจัยได้วิเคราะห์เป้าหมายการพัฒนาปัญญาของผู้สูงอายุ แยกเป็น 2 ระดับ คือ เป้าหมายระดับที่ 1 เรียกว่า ระดับโลกียะ คือ การใช้ปัญญาเพื่อทำให้เกิดความสุขด้วยการอยู่ร่วมกันในสังคม หรือการพัฒนาภายในของปัจเจกบุคคล ทำให้มีการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง สำหรับผู้สูงอายุที่มีทักษะทางปัญญาในการคิด การฟัง การพูด สามารถแก้ปัญหาชีวิตของตนเองได้และแสวงความสุขให้กับตนเองได้เป็นอย่างดี เป็นต้น เป้าหมายระดับที่ 2 เรียกว่า ระดับโลกุตตระ คือ การใช้ปัญญาระดับสูงสุด ซึ่งจะให้ความทุกข์ได้รับการแก้ไข จนนำไปสู่การพ้นทุกข์โดยสิ้นเชิง จะเห็นว่าความแตกต่างของเป้าหมายสองระดับ ระดับแรกการใช้ปัญญานั้นเป็นการสร้างความสุข ส่วนระดับสูงสุดของเป้าหมายที่แท้จริงของการใช้ปัญญา คือ การทำอะไรให้ความทุกข์ได้รับการบริหารจัดการอย่างลงตัวและนำไปสู่ภาวะที่เรียกว่า นิพพาน คือ เป็นการใช้ปัญญาอย่างสมบูรณ์แบบ ในหนังสือเรื่อง “สติปัฏฐาน 4 ต้นทางนำไปสู่มรรคผลนิพพาน” กล่าวไว้ว่า สติปัฏฐาน 4 เป็นต้นทาง เมื่อออกเดินทางเรื่อยๆ จะนำไปสู่ปลายทางคือจุดที่ทำให้ถึงนิพพาน คืออริยมรรคมีองค์ 8 จะเห็นว่า สติปัฏฐาน 4 เป็นส่วนหนึ่งในโพธิปักขิยธรรม ที่จะนำไปสู่ความพ้นทุกข์ คือ การเข้าสู่ภาวะนิพพาน (สุภีร์ ทุมทอง, 2557) จะเห็นได้ว่า สติปัฏฐาน 4 และปัญญา 3 นั้น มีความสอดคล้องและเชื่อมโยงกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้สูงอายุที่จะต้องดำเนินชีวิตให้ช้าลง เนื่องจากสภาพร่างกายไม่พร้อมสำหรับการเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็ว การนำหลักปฏิบัติตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 มาใช้กำหนดอริยาบถต่างๆ จึงจำเป็นและมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะเป็นพื้นฐานสำคัญทางพระพุทธศาสนาสามารถนำมาใช้เพื่อเสริมสร้างทักษะทางปัญญาให้กับผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 พบว่า การบูรณาการองค์ความรู้ 1 พลัง 2 ประสาน เพื่อนำไปสู่การสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ เรียกว่า คือ “บวร บริการ” ได้แก่ การจัดสภาพแวดล้อมให้มีความเหมาะสมทางด้านกายภาพ คือ การจัดสถานที่พักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุให้มีความเหมาะสม เอื้อต่อการดำเนินชีวิตและทำกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ และด้านจิตภาพ คือ วัดเป็นสถานที่ฝึกฝน อบรม ชัดเกลาลดใจให้รู้เท่าทันกับสภาวะที่เกิดขึ้น รวมถึงยังเป็นสถานที่พบปะพูดคุย แลกเปลี่ยนองค์ความรู้และประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ซึ่งจากงานวิจัยเรื่อง สืบปายะสำหรับผู้สูงวัยตามหลักพระพุทธศาสนา พบว่า การสร้างโรงเรียนให้เป็นแหล่งเรียนรู้ตลอดชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ เป็น

แหล่งแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับคนต่างวัย ได้เข้ามาศึกษาสิ่งที่กำลังสูญหายไปจากสังคม เป็นการนำองค์ความรู้เดิมกลับมาปรับปรุงและใช้งานใหม่ได้อย่างลงตัว (ลำภู เปรมจิตร, 2562) และสอดคล้องกับงานวิจัยเรื่องโรงเรียนผู้สูงอายุกับการเรียนรู้พัฒนาคุณภาพชีวิต พบว่า โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นอีกรูปแบบหนึ่งในการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต การจัดการศึกษา การพัฒนาทักษะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุจะเป็นเรื่องที่ผู้สูงอายุสนใจและมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ช่วยเพิ่มพูนความรู้ และทักษะชีวิตที่จำเป็น และขณะเดียวกันก็เป็นพื้นที่ให้ผู้สูงอายุจะได้แสดงศักยภาพ โดยการถ่ายทอดองค์ความรู้ ประสบการณ์ที่สั่งสมมาแก่บุคคลอื่น เพื่อสืบสานภูมิปัญญาให้คงคุณค่าคู่กับชุมชนจะทำให้ผู้สูงอายุมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่าสามารถทำประโยชน์ให้แก่สังคม และมีความสุขในบั้นปลายของชีวิต (พระครูสิริภุญญิต, 2563)

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

จากการศึกษาการเสริมสร้างทักษะทางปัญญาของผู้สูงอายุ ในเขตอำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมาเชิงพหุบูรณาการ ผู้วิจัยได้นำเสนอรูปแบบที่เรียกว่า “1 พลัง 2 ประสาน เพื่อสร้างทักษะทางปัญญาของผู้สูงอายุในอำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา” เริ่มต้นจากการสร้างพลังที่เป็นศักยภาพภายในของตนเอง การใช้สติกำกับอิริยาบถต่างๆ ตามแนวสติปัฏฐาน 4 และการใช้ปัญญา 3 เป็นเครื่องมือในการแสวงหาความรู้ และมีสติกำหนดรู้เท่าทันอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น เมื่อพลังภายในได้รับการพัฒนาแล้ว การประสานกับผู้บุคคลในครอบครัวและชุมชนรอบข้าง ก็จะได้รับ การสนับสนุน เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน อันจะนำไปสู่การเสริมสร้างให้ผู้สูงอายุเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่า เพื่อให้สอดคล้องกับนโยบายของรัฐบาล การได้รับการสนับสนุนงบประมาณ เพื่อจัดสวัสดิการให้กับผู้สูงอายุในรูปแบบของกิจกรรมต่างๆ ที่ชุมชนได้กำหนดไว้ ดังนั้น แนวทางการเสริมสร้างทักษะทางปัญญาของผู้สูงอายุ ในเขตอำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมาเชิงพหุบูรณาการ ได้แก่ รูปแบบการสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับการเสริมสร้างทักษะทางปัญญาของผู้สูงอายุ เรียกว่า “บวร บริการ หรือ One Stop Service”



ภาพประกอบ 1 กระบวนการบูรณาการ 1 พลัง 2 ประสานเพื่อสร้างทักษะทางปัญญาของผู้สูงอายุใน อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา คือ รูปแบบการสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับการสร้าง ทักษะทางปัญญา เรียกว่า คือ “บวร บริการ หรือ One Stop Service”

1. กระบวนการบูรณาการ 1 พลัง 2 ประสานเพื่อสร้างทักษะทางปัญญาของผู้สูงอายุใน อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา 1 พลัง 2 ประสาน เพื่อสร้างทักษะทางปัญญาของผู้สูงอายุใน อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา เป็นการสร้างรูปแบบความสัปปายะ เรียกว่า คือ “บวร บริการ หรือ One Stop Service” เป็นแนวทางการเสริมสร้างทักษะทางปัญญา ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ไว้ดังนี้ 1 พลัง คือ การพึ่งพาศักยภาพภายในของตนเอง ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน” จัดเป็น พื้นฐานสำคัญในการสร้างทักษะทางปัญญา การใช้หลักสติปัญญา 1 เป็นแนวทางปฏิบัติเพื่อให้เกิดสติ ในการดำเนินชีวิตประจำวัน และหลักปัญญา 3 คือ การพูด การฟัง การคิดอย่างรอบคอบและมี

เหตุผล เป็นพลังภายในที่มีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับผู้สูงอายุ 2 ประสาน เป็นแนวทางการสร้างความร่วมมือกับครอบครัว ชุมชน และหน่วยงานภาครัฐ เพื่อสนับสนุนการสร้างทักษะทางปัญญาให้กับผู้สูงอายุในอำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา อธิบายดังนี้

ประสานที่ 1 ประสานกับผู้ครอบครัวและชุมชน เมื่อการพัฒนาศักยภาพภายในระดับปัจเจกบุคคลได้รับการพัฒนาแล้ว แต่ผู้สูงอายุยังต้องดำเนินชีวิตร่วมกับครอบครัวและชุมชน การเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ต้องได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว เป็นความจำเป็นพื้นฐานเพื่อนำไปสู่การประสานระดับที่ 2

ประสานที่ 2 ประสานกับส่วนงานของรัฐ การได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากภาครัฐ เพื่อให้การดำเนินกิจกรรมเกิดผลสัมฤทธิ์และมีความยั่งยืน ดังนั้น การดำเนินกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้กับผู้สูงอายุ จำเป็นต้องได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากภาครัฐ

2. รูปแบบความสัปปายะ เรียกว่า “บวร บริการ หรือ One Stop Service” อธิบายได้ดังนี้

การบูรณาการศาสตร์สมัยใหม่กับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเพื่อเสริมสร้างทักษะทางปัญญาให้กับผู้สูงอายุในเขตอำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา ในรูปแบบความสัปปายะ คือ การจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการดูแลผู้สูงอายุในเขตอำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา มีอธิบายดังนี้

บ: บ้าน คือ การจัดที่พักอาศัยให้เอื้อต่อการดำรงชีวิตและการประกอบกิจกรรมต่างๆ สำหรับผู้สูงอายุ ควรออกแบบและก่อสร้างให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ โดยคำนึงถึงความปลอดภัย ความสะดวกสบาย และการใช้งานได้จริงตามช่วงอายุที่เพิ่มขึ้น

ว: วัด คือ การจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการฝึกฝนอบรมขัดเกลาจิตใจให้รู้เท่าทันกับสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น ประเด็นสำคัญคือการจัดสิ่งอำนวยความสะดวกให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมร่วมกัน

ร: โรงเรียน คือ สถานที่สำหรับการแลกเปลี่ยน เรียนรู้ สนทนา จนถึงเป็นศูนย์ถ่ายทอดความรู้ประสบการณ์ที่หลากหลายให้กับอนุชนรุ่นหลัง เช่น การถ่ายทอดความรู้ประเพณีวัฒนธรรมที่กำลังจะสูญหาย หรืองานประดิษฐ์ เป็นต้น

สรุป

การศึกษาเรื่อง “การเสริมสร้างทักษะทางปัญญาของผู้สูงอายุในเขตอำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมาเชิงพุทธบูรณาการ” ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุในเขตอำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา ประสบปัญหาการดำเนินชีวิต 2 ด้าน คือ ปัญหาด้านสุขภาพร่างกายและด้านจิตใจ การศึกษาครั้งนี้เป็นการนำเสนอแนวทางการเสริมสร้างทักษะทางปัญญาให้กับผู้สูงอายุ ตามแนวการปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 และปัญญา 3 เพื่อเป็นการส่งเสริมการพัฒนาทักษะทางปัญญาให้กับผู้สูงอายุ มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขในบั้นปลายของชีวิต ดังนั้น การจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมเอื้อต่อการเสริมสร้างทักษะทางปัญญาของผู้สูงอายุ เพื่อช่วยพัฒนาศักยภาพภายในและส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้ได้รับประโยชน์สูงสุด



ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1.1 สำนักพระพุทธศาสนาแห่งชาติและกระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ควรสร้างความร่วมมือกันในการจัดหาสถานที่พักสำหรับผู้สูงอายุในบริเวณพื้นที่ของวัดที่มีความพร้อม เพื่ออำนวยความสะดวกให้ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา

1.2 วัดที่มีศักยภาพควรจัดสถานที่พักสำหรับรองรับผู้สูงอายุ ที่ประสงค์จะเข้าร่วมโครงการ ปฏิบัติธรรมในโอกาสต่างๆ มีการจัดโซนสถานที่พักสำหรับพระสงฆ์และผู้สูงอายุอย่างชัดเจน

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 การจัดทำหลักสูตรการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุ โดยผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการกำหนดความต้องการ มีการกำหนดขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติที่ชัดเจน

2.2 ควรทำการวิจัยเชิงปริมาณเพื่อวัดผลสัมฤทธิ์ของแนวทางที่นำเสนอในงานวิจัยนี้ และทำการวิจัยแบบระยะยาว (Longitudinal Study) เพื่อติดตามผลการเปลี่ยนแปลงของทักษะทางปัญญาของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการอย่างต่อเนื่อง

เอกสารอ้างอิง

- กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงมหาดไทย. (2568). สถิติผู้สูงอายุประจำปี 2568 ข้อมูล ณ วันที่ 31 พฤษภาคม 2568. สืบค้นข้อมูลเมื่อ 20 สิงหาคม 2568 จาก https://www.dop.go.th/th/statistics_page?cat=1&id=2574
- กิตต์ธเนศ สว่างวรรณ และชมสุภัค ครุฑทะ. (2562). “การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมทักษะทางปัญญาของผู้สูงอายุ”. วารสารพยาบาลทหารบก, 20(3), 207-215.
- นภัค สรรพเจริญกุล. (2568, 8 กุมภาพันธ์). การเสริมสร้างทักษะทางปัญญาของผู้สูงอายุในเขตอำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมาเชิงพุทธบูรณาการ. (พระมหาไพโรจน์ กนโก, ผู้สัมภาษณ์).
- บุษบา เอกะกุล. (2568, 5 กุมภาพันธ์). การเสริมสร้างทักษะทางปัญญาของผู้สูงอายุในเขตอำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมาเชิงพุทธบูรณาการ. (พระมหาไพโรจน์ กนโก, ผู้สัมภาษณ์).
- พระครูปลัดอุทัย พลเทโว. (2568, 8 กุมภาพันธ์). การเสริมสร้างทักษะทางปัญญาของผู้สูงอายุในเขตอำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมาเชิงพุทธบูรณาการ. (พระมหาไพโรจน์ กนโก, ผู้สัมภาษณ์).
- พระครูสิริภุณทิพย์ (ภุณัฐ ดิษสวรรณ). (2563). “โรงเรียนผู้สูงอายุกับการเรียนรู้พัฒนาคุณภาพชีวิต”. วารสารวิจัยวิชาการ, 3(2), 151-160.
- พระพุฒิพันธ์ จันทวิโส, (2567). “นวัตกรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ”. วารสารพุทธนวัตกรรมและการจัดการ, 7(2), 219-229.
- พระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต). (2560). พัฒนาปัญญา เล่าเรื่องให้โยมฟัง ชุดที่ 2. กรุงเทพมหานคร: วัดญาณเวศกวัน.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). (2549). มหาสติปัฏฐานสูตร เส้นทางสู่นิพพาน. แปลโดย พระคันธสาราภังค์. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์.

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- เรวดี เวชสิทธิ์. (2568, 5 กุมภาพันธ์). การเสริมสร้างทักษะทางปัญญาของผู้สูงอายุในเขตอำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมาเชิงพุทธบูรณาการ. (พระมหาไพโรจน์ กนโก, ผู้สัมภาษณ์).
- ลำภู เปรมจิตร์. (2562). สัมภาษณ์สำหรับผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนา. วารสารปรัชญาอาศรม, 1(1), 1-10.
- วลัยพร ปัญญา. (2568, 23 กุมภาพันธ์). การเสริมสร้างทักษะทางปัญญาของผู้สูงอายุในเขตอำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมาเชิงพุทธบูรณาการ. (พระมหาไพโรจน์ กนโก, ผู้สัมภาษณ์).
- แหวน อินทรักษา. (2568, 25 กุมภาพันธ์). การเสริมสร้างทักษะทางปัญญาของผู้สูงอายุในเขตอำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมาเชิงพุทธบูรณาการ. (พระมหาไพโรจน์ กนโก, ผู้สัมภาษณ์).
- ศิริพรรณ วีระนนทาเวทย์. (2560). “การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้าเชิงพุทธบูรณาการ”. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา). บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สุภาณี จินาสวัสดิ์. (2559). พฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลวังเหนือ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง. (วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุกักร์ ทุมทอง. (2557). สถิติฐาน 1 ต้นทางนำไปสู่มรรคผลนิพพาน. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟองทองเอ็นเตอร์ไพรส์.
- เสฐียรพงศ์ วรรณปก. (2567, 30 พฤศจิกายน). วิธีการพัฒนาปัญญาในทางพุทธ. มติชนสุดสัปดาห์ <https://www.matichonweekly.com/>.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2562). รายงานการศึกษาผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรและข้อเสนอแนะเชิงนโยบายต่อการพัฒนาประเทศจากผลการคาดประมาณประชากรของประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติ.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2567). การสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2567. สืบค้นข้อมูลเมื่อ 20 สิงหาคม 2568 จาก https://www.nso.go.th/nsoweb/storage/survey_detail/2025/20241209145003_27188.pdf.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2567). การสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2567 ระดับจังหวัด. สืบค้นข้อมูลเมื่อ 20 สิงหาคม 2568 จาก https://www.nso.go.th/nsoweb/storage/survey_detail/2025/20250103144326_47137.pdf.

