

การประยุกต์หลักไตรสิกขาเพื่อส่งเสริมกิจกรรมในการพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ อย่างยั่งยืน*

TI-SIKKHA PRINCIPLES APPLICATION FOR PROMOTING THE ELDERLY SUSTAINABLE HEALTH ACTIVITIES

พิมพลภัส จิตต์ธรรม

Pimlapas Jittham

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

Rajabhat Nakhon Si Thammarat University

Corresponding Author E-mail: pimlapas.j@hotmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มุ่งศึกษาการประยุกต์หลักไตรสิกขาเพื่อส่งเสริมกิจกรรมในการพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน เพื่อนำมาใช้ในการดูแลผู้สูงอายุแบบองค์รวม ซึ่งประกอบด้วย 5 อ. คือ อาหาร ออกกำลังกาย อนามัย อารมณ์ และอดิเรก การดูแลผู้สูงอายุแบบองค์รวม (5 อ.) สามารถนำการส่งเสริมกิจกรรมในการพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุมาใช้ให้เกิดการพัฒนาอย่างแท้จริง โดยมีการส่งเสริมกิจกรรมการพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุประกอบด้วย 3 กิจกรรม คือ 1. กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพทางกาย เป็นกิจกรรมที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน กิจกรรมการทำงาน 2. กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพทางใจ กิจกรรมทางศาสนา การฟังธรรม การไปวัด การสวดมนต์ 3. กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพสังคม กิจกรรมเผยแพร่ความรู้ กิจกรรมธรรมปฏิบัติ นอกจากการส่งเสริมกิจกรรมการพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุทั้ง 3 กิจกรรม ได้นำหลักไตรสิกขามาประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมกิจกรรมในการพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 1. ศีล (การพัฒนาด้านพฤติกรรม) เป็นการฝึกฝนพัฒนาพฤติกรรมของผู้สูงอายุที่นำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันควมมีระเบียบวินัยในการดำรงชีวิต 2. สมาธิ (การพัฒนาด้านจิต) เป็นการฝึกฝนพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ การปลูกฝังทางด้านคุณธรรม 3. ปัญญา (การพัฒนาทางด้านปัญญา) เป็นการฝึกหรือพัฒนาในด้านสติปัญญา การรู้ความจริง การมีเหตุผล เพื่อให้เกิดส่งเสริมการพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน

คำสำคัญ: การประยุกต์; หลักไตรสิกขา; ส่งเสริมกิจกรรม; การพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ

* Received March 13, 2025; Revised April 11, 2025; Accepted April 18, 2025

Abstract

This academic article aimed to study the application of the Ti-sikkha principles to promote activities for sustainable health development of the elderly which consisted of 5A: food, exercise, hygiene, emotions, and hobbies. Holistic care for the elderly (5 A) can use the promotion of activities for health development of the elderly to create true development by promoting activities for health development of the elderly, consisting of 3 activities: 1. Physical health promotion activities, which are activities that occur in daily life, work activities; 2. Mental health promotion activities, religious activities, listening to Dhamma, going to the temple, chanting; 3. Social health promotion activities, knowledge dissemination activities, and Dhamma practice activities. In addition to promoting the 3 health development activities for the elderly, the Ti-sikkha principle, Threefold Training, were applied to promote activities for health development of the elderly, consisting of 1. Sila, behavioral development, which is training and developing behaviors of the elderly that are applied in daily life and discipline in life; 2. Samadhi, mental development, which is training and developing mental health of the elderly and cultivating morality; 3. Panna, Wisdom, intellectual development, which is training or developing intelligence. Knowing the truth, having reason, to promote sustainable development of elderly health.

Keywords: Application; Ti-Sikka Principle; Promoting Activities; Development of Elderly Health

บทนำ

ในปี 2567 พบว่า มีผู้สูงอายุ จำนวน 14,027,411 คน หรือคิดเป็นร้อยละ 20.0 ของประชากรทั้งประเทศ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2567) วัยสูงอายุ เป็นช่วงวัยสุดท้ายของการพัฒนาด้านจิตใจและด้านสังคม หากผู้สูงอายุสามารถปรับตัวในช่วงวัยก่อนหน้ามาดี ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีชีวิตที่มีคุณค่า มีความพึงพอใจ และมีความสำเร็จในชีวิต ในทางตรงกันข้ามหากผู้สูงอายุผ่านประสบการณ์ชีวิตที่ไม่ดี รู้สึกล้มเหลว ผิดหวัง มีปัญหาอุปสรรคที่ไม่สามารถผ่านพ้นไปได้ ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกสิ้นหวัง ท้อแท้ หดหู่กำลังใจ



วิตกกังวล และอาจจะหมกมุ่นกับเรื่องราวในอดีตที่ (สุขเจริญ ตั้งวงษ์ไชย, 2563) ในบริบทสังคมไทยนับจากอดีตจนถึงปัจจุบัน มีความเชื่อว่าเมื่อบุคคลเข้าสู่ภาวะผู้สูงอายุ ไม่ควรเคลื่อนไหวร่างกายมากในการดำเนินชีวิตประจำวัน ผู้สูงอายุหรือที่เรียกว่า “คนชรา” ถูกกำหนดให้อยู่นิ่ง ๆ ไม่ควรประกอบกิจกรรมใด ๆ เพราะจะเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ ซึ่งจะอันตรายถึงแก่ชีวิตหรือทุพพลภาพ ทำให้เป็นอุปสรรคต่อการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ทำให้ขาดโอกาสมีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอ ยังเป็นการลดทอนสมรรถภาพการทำหน้าที่ทางกายในด้านต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ จึงจำเป็นต้องเตรียมการเข้าสู่ภาวะสังคมผู้สูงอายุ โดยค้นหาองค์ความรู้สำคัญเพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการบริหารจัดการเพื่อนำพาสังคมในภาวะที่มีผู้สูงอายุจำนวนมากนี้ ให้ดำเนินไปอย่างมีคุณค่าไม่เป็นอุปสรรคการพัฒนาศักยภาพของประเทศ (อัจฉรา ปุราคม, 2558)

ไตรสิกขา ถือเป็นข้อปฏิบัติที่มีหลักการสำคัญ สำหรับศึกษาไว้ 3 ประการ เพื่อทำการฝึกหัดอบรม กาย จิตใจ และปัญญา เพื่อให้พัฒนายิ่งขึ้นไปจนบรรลุเป้าหมายสูงสุดคือพระนิพพาน ถือเป็นหลักสำคัญในการพัฒนามนุษย์ ได้แสดงให้เห็นถึงความสำคัญเป็นด้านต่าง ๆ ดังนี้ 1. ไตรสิกขา เป็นหลักธรรมใหญ่เพื่อให้เกิดการกำจัดกิเลสของภิกษุและบุคคลทั้งหลาย 2. ไตรสิกขาเป็นรากฐานที่สำคัญของพระวินัย 3. ไตรสิกขา เป็นกระบวนการฝึกศึกษาพัฒนามนุษย์ และเป็นกระบวนการพื้นฐานในการฝึกพฤติกรรมที่ดีของมนุษย์ให้ดียิ่งขึ้น (พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), 2546)

ดังนั้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุให้มีความสุข สามารถพึ่งพาตนเองได้ จึงควรมีส่งเสริมกิจกรรมในการพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ ประกอบด้วย การพัฒนาสุขภาพทางกาย การพัฒนาสุขภาพทางใจ และการพัฒนาสุขภาพทางสังคม โดยการนำหลักไตรสิกขา ประกอบด้วย ศีล (การพัฒนาด้านพฤติกรรม) สมาธิ (การพัฒนาด้านจิต) และปัญญา (การพัฒนาทางด้านปัญญา) เพื่อให้เกิดการพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน

1. การพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ

กองบริหารสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข (2565) ได้กล่าวถึงแผนปฏิบัติการแผนการบูรณาการเพื่อการพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ (พ.ศ. 2566 – 2570) ซึ่งมีวิสัยทัศน์ (Vision) คือ “ผู้สูงอายุทั่วไทยสุขภาพดีแบบองค์รวม เข้าถึงบริการสุขภาพได้อย่างทั่วถึงด้วยพลังเครือข่าย นำประเทศไทยเป็นศูนย์กลางการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุมูลค่าสูงของภูมิภาค”

ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีแบบองค์รวม เป็นการดูแลสุขภาพประกอบด้วยทั้งด้านร่างกาย (มีร่างกายที่แข็งแรง) ทางด้านจิตใจ (มีสุขภาพจิตที่ดี) ทางด้านปัญญา (ความรู้รอบรู้ทางด้าน

สุขภาพที่สามารถดูแลสุขภาพตนเองในเบื้องต้นได้) และทางด้านสังคม (อยู่อาศัย ในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี) โดยผู้สูงอายุในทุกที่สามารถเข้าถึงบริการสุขภาพได้โดยไม่มีข้อจำกัด ด้วยการบูรณาการกับเครือข่ายอย่างเข้มแข็ง

การดูแลผู้สูงอายุแบบองค์รวม

การดูแลผู้สูงอายุคนในครอบครัวต้องช่วยกันเอาใจใส่ดูแลผู้สูงอายุ ทั้งในเรื่องของปัจจัยสี่ ได้แก่ อาหาร ที่อยู่อาศัย เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม และการรักษาพยาบาล การดูแลสุขภาพ รวมถึงการดูแลให้ครอบคลุมทั้งทางด้านร่างกายและด้านจิตใจ การดูแลผู้สูงอายุแบบองค์รวม โดยสามารถยึดหลัก 5 อ. ใน การดูแลผู้สูงอายุ ดังต่อไปนี้

1. อาหาร ดูแลเรื่องโภชนาการในผู้สูงอายุเพื่อสุขภาพที่แข็งแรงและลดความเสี่ยงของโรคต่าง ๆ โดยผู้สูงอายุควรทานอาหารในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเน้นอาหารประเภทโปรตีนโดยเฉพาะเนื้อปลา ต้มยำให้เพียงพอ เลือกกินผลไม้รสไม่หวานจัด งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพราะอาจทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ตามมาได้

2. ออกกำลังกาย ผู้สูงอายุควรออกกำลังกาย 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ เพื่อเป็นการกระตุ้นจังหวะการเต้นของหัวใจ การบริหารร่างกายให้ได้ครบทุกส่วนของร่างกาย จะช่วยความยืดหยุ่นของร่างกาย และ ผีกล้ามเนื้อ ทำให้การทรงตัวและการเคลื่อนไหวดีขึ้น เป็นการป้องกันการหกล้มพลัดตกที่อาจเกิดขึ้นได้ง่าย การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เช่น รำไม้พลอง ยืดเหยียด เดินเร็ว รำไทเก็ก โยคะ วายน้ำ เป็นต้น ไม่อยู่ในสถานที่ร้อนอบอ้าว กลางแดดจ้า หรืออากาศถ่ายเทไม่สะดวก

3. อนามัย ผู้สูงอายุควรเลิก ละ สิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น บุหรี่ เหล้า รวมถึงพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ สังเกตได้จากการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย โดยเฉพาะระบบขับถ่าย และควรทำการตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี การจัดการสิ่งแวดล้อมให้มีสภาพแวดล้อมที่มีความถูกต้องและเหมาะสม มีความปลอดภัย พื้นต้องไม่ลื่น อากาศถ่ายเทสะดวก แสงสว่างพอเหมาะ

4. อารมณ์ ผูกควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดของตนเอง ทำความเข้าใจตนเอง และรู้จักถึงการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติจากวัยที่เพิ่มมากขึ้น ไม่ยึดติดกับสิ่งเดิม ๆ ปล่อยวางกับเรื่องต่าง ๆ ให้ได้มากที่สุด ไม่เครียด ทำจิตใจให้ร่าเริง มองโลกในแง่บวก ยิ้มแย้มแจ่มใส เพื่อใช้ชีวิตที่เหลืออยู่อย่างมีความสุขและมีคุณภาพที่ดี

5. อติเรก สร้างคุณค่าให้ตนเองโดยการหางานอดิเรกที่ตนเองชื่นชอบทำ เช่น เข้าวัดฟังธรรม ปลูกต้นไม้ เข้าร่วมชมรมต่าง ๆ เลี้ยงสัตว์ หาโอกาสพบปะสังสรรค์กับเพื่อนรุ่น



เดียวกันบ้างเป็นครั้งคราว ช่วยเหลือให้คำปรึกษาแนะนำแก่คนรอบข้างและลูกหลาน การได้ทำกิจกรรมต่าง ๆ จะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกถึงคุณค่าของตนเอง ไม่เหงา และเกิดความอบอุ่น

2. ความต้องการของผู้สูงอายุ

สุภาภรณ์ สุตหนองบัว (2564) กล่าวว่า บุคคลเมื่อก้าวสู่วัยสูงอายุ ซึ่งเป็นวัยท้ายของชีวิตและเป็นช่วงที่ควรได้รับการช่วยเหลือประคับประคองจากสังคม ในสังคมไทยมีวัฒนธรรมในการดูแลพ่อแม่และผู้มีพระคุณ แต่ปัจจุบันต้องยอมรับสภาพเศรษฐกิจและสังคมเปลี่ยนแปลงไป ย่อมมีผลกระทบต่อวัฒนธรรมและวิถีชีวิตของคนไทยตลอดจนชีวิตความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ อย่างไรก็ตาม สังคมควรตระหนักถึงการระดมทรัพยากรเพื่อช่วยเหลือผู้สูงอายุเพราะเป็นวัยที่สภาพร่างกาย จิตใจ และสถานภาพทางสังคมเปลี่ยนแปลงเสื่อมถอยลงตามธรรมชาติ

ความต้องการของผู้สูงอายุ แบ่งเป็น 3 ด้าน คือความต้องการทางด้านร่างกาย ความต้องการทางด้านจิตใจ และความต้องการทางด้านสังคม ดังนี้ (สำนักงานส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2558)

1. ความต้องการทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ต้องการมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ต้องการมีผู้ช่วยเหลือได้มีการดูแลอย่างใกล้ชิด ต้องการที่อยู่อาศัยที่สิ่งแวดล้อมดี สะอาด อากาศดี ต้องการอาหารการกินที่ถูกสุขลักษณะให้เหมาะสมตามวัย ต้องการมีผู้ช่วยเหลือดูแลให้การพยาบาลอย่างใกล้ชิดเมื่อยามเจ็บป่วย ต้องการได้รับการตรวจสุขภาพ และการรักษาพยาบาลที่ทันทั่วถึง สะดวก รวดเร็ว ความต้องการได้นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ ความต้องการบำรุงรักษาทางด้านร่างกาย และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและต้องการสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อป้องกันอุบัติเหตุไม่ให้เกิดขึ้น

2. ความต้องการทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ

- 2.1 การรับรู้ ผู้สูงอายุจะยึดติดกับความรู้สึกรู้สึก ความคิดและเหตุผลของตัวเอง การรับรู้สิ่งใหม่ ๆ จึงเป็นไปได้ยาก และอาจความจำก็เสื่อมลง

- 2.2 การแสดงออกทางอารมณ์ การแสดงออกทางอารมณ์ของผู้สูงอายุ เป็นการสนองความต้องการของทางด้านจิตใจต่อการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ส่วนใหญ่เป็นความน้อยใจ ท้อแท้ใจ มีอารมณ์ไม่มั่นคง หากมีการกระทบกระเทือนใจเพียงเล็กน้อยจะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกเสียใจ โกรธง่ายหรือหงุดหงิด



2.3 ความสนใจสิ่งแวดล้อม ผู้สูงอายุจะสนใจเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม เฉพาะที่ทำให้เกิดความพึงพอใจและตรงกับความต้องการของตนเองเท่านั้น

2.4 การสร้างวิถีดำเนินชีวิตของตนเอง การมีอายุมากขึ้นทำให้เป็นการเข้าใกล้กาลเวลาแห่งการสิ้นสุดของการใช้ชีวิต การยอมรับสภาพดังกล่าวทำให้ผู้สูงอายุบางคนมุ่งสร้างคุณงามความดีให้แก่ตนเองเพิ่มมากยิ่งขึ้น

2.5 ความผิดปกติทางจิตใจและในวัยสูงอายุ แยกเป็นอาการทางจิต 2 กลุ่มใหญ่ ๆ คือกลุ่มอาการผิดปกติด้านจิตใจและอารมณ์ และกลุ่มอาการทางจิตเนื่องจากสมองเสื่อม

3. ความต้องการทางด้านสังคมและเศรษฐกิจผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุจะมีความต้องการดังนี้ มีความต้องการได้รับความสนใจจากผู้อื่นต้องการการยอมรับ เคารพยกย่องนับถือจากบุคคลอื่น และการแสดงออกถึงความมีคุณค่าของผู้สูงอายุโดยสมาชิกในครอบครัวและสังคมผู้สูงอายุ มีความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว หมู่คณะและสังคม ต้องการช่วยเหลือสังคมและมีบทบาทในสังคมตามความสามารถความถนัด ต้องการสนับสนุน การได้รับการช่วยเหลือจากครอบครัว และสังคมทั้งทางด้านความเป็นอยู่รายได้และบริการจากรัฐ ต้องการมีชีวิตร่วมในชุมชน มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ของสังคมและชุมชน และต้องการลดการพึ่งพาคนอื่นให้น้อยลง ซึ่งจะไม่ต้องการความสงสาร ความเมตตา

ประเภทของกิจกรรมผู้สูงอายุ

1. กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพทางกาย

อัจฉรา ปุราคม (2558) อธิบายไว้ว่านักวิชาการกิจกรรมทางกายกำหนดรูปแบบกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันสำหรับผู้สูงอายุเพื่อการมีสุขภาพดีไว้หลายรูปแบบดังนี้

ตารางที่ 1 ตารางกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันสำหรับผู้สูงอายุ

กิจกรรม	ลักษณะกิจกรรม
1. กิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน	การกวาดบ้าน ถูบ้าน รดน้ำต้นไม้ เดินเล่นภายในบ้าน
2. กิจกรรมการทำงาน	การทำสวน การเดินขึ้นลงบันไดในที่ทำงาน หรือการทำงานใด ๆ ที่มีเคลื่อนไหวในที่ทำงาน
3. กิจกรรมการเดินทาง	การเดินและการขี่จักรยานไปทำงาน ตลาด ห้างสรรพสินค้า หรือเพื่อการท่องเที่ยว
4. กิจกรรมการนันทนาการหรือยามว่าง	ตกปลา ปูกลดต้นไม้ ปั่นเขา
5. กิจกรรมทางกายแบบวางแผน	อาจอยู่ในรูปแบบการออกกำลังกายเป็นกลุ่ม

2. กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพทางใจ

อรชร สุตสงวน และศศิธร พรศาลนุวัฒน์ (2563) ผู้ดูแลควรสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพทางใจดังนี้

1. กิจกรรมท่องเที่ยวในสถานที่ต่าง ๆ เพื่อเป็นการเปลี่ยนบรรยากาศ และช่วยให้ผู้สูงอายุได้บริหารความคิดด้านการเตรียมตัว เกิดการตื่นตัวและสนุกสนานกับบรรยากาศใหม่ ได้สร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับครอบครัว เพื่อนฝูง และผู้ร่วมเดินทาง ได้บันทึกภาพความทรงจำทั้งในปัจจุบันและอดีตกับสถานที่ที่คุ้นเคย

2. กิจกรรมสร้างความบันเทิงให้ผู้สูงอายุชอบ เช่น การร้องเพลง การฟังเพลง การเต้นรำ การเล่นเกมดนตรีและมีการเคลื่อนไหวร่างกายให้เข้ากับจังหวะดนตรี เช่น การจัดกิจกรรมดนตรีแบบกลุ่ม

3. กิจกรรมงานอดิเรกหลังประกอบกิจวัตรประจำวัน เช่น การทำงานฝีมือ งานศิลปะ การวาดภาพ การถ่ายภาพ การทำสวนปลูกต้นไม้ การอ่านหนังสือ การบันทึกเหตุการณ์ประจำวัน กิจกรรมงานอดิเรกบางอย่างอาจสร้างรายได้เสริมให้แก่ผู้สูงอายุ เช่น การถักหมวกไหมพรมทำให้ผู้สูงอายุได้บริหารมือ บริหารสมองและการฝึกสมาธิ เมื่อทำสำเร็จได้หมวกไว้ใช้เอง จำหน่าย หรือบริจาคให้ผู้อื่น ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขกับการเป็นผู้ให้

4. กิจกรรมทางศาสนาตามศรัทธาความเชื่อของแต่ละท่านในการเข้าร่วมกิจกรรม ทั้งการสวดมนต์ การฟังธรรม การทำบุญตักบาตร การไปวัดหรือการได้ร่วมศาสนาพิธีตามเทศกาลสำคัญต่าง ๆ เป็นการช่วยให้ผู้สูงอายุผ่อนคลาย และปล่อยวางอารมณ์ต่าง ๆ จิตใจสงบร่มเย็น สำหรับผู้สูงอายุที่มีประสบการณ์ในการทำสมาธิ สามารถทำกิจกรรมเจริญสติเพื่อพบหนทางสงบในช่วงท้ายชีวิต

3. กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพทางสังคมและเศรษฐกิจ

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2561) กิจกรรมทางสังคมจะทำให้ผู้สูงอายุได้พบปะกับผู้อื่นในวัยใกล้เคียงกัน จึงไม่รู้สึกโดดเดี่ยว ยอมรับตัวเองและปรับตัวได้ง่ายขึ้น เพื่อป้องกันการเกิดภาวะเจ็บเหงาซึมเศร้า แนวทางการจัดกิจกรรมสังคมควรจะสามารถแก้ปัญหาของผู้สูงอายุได้ และมีความหลากหลาย เช่น มีความภูมิใจในชีวิต ทำให้จิตใจสดชื่น ช่วยดูแลสุขภาพ จัดการกับสภาวะอารมณ์ เป็นต้น

1. กิจกรรมเผยแพร่ความรู้ กิจกรรมรูปแบบนี้ทำให้ผู้สูงอายุได้เกิดความตระหนักถึงคุณค่าของตัวเองมากยิ่งขึ้น ผู้สูงอายุบางท่านมีความสามารถในงานวิชาชีพ เช่น การทำอาหาร งานฝีมือ การทำขนมสูตรโบราณ การเย็บปักถักร้อยการแกะสลัก เป็นต้น เป็น

การแบ่งปันความรู้ และช่วยสืบทอดวิชาชีพให้คงอยู่ต่อไป ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความภาคภูมิใจในกิจกรรมที่ทำ

2. กิจกรรมตามประเพณีและศาสนาที่จัดขึ้นเนื่องในโอกาส และเทศกาลสำคัญต่าง ๆ เช่น วันสงกรานต์ วันขึ้นปีใหม่ หลังจากลูกหลานต้องแยกย้ายกันทำงาน ในโอกาสและเทศกาลสำคัญได้กลับบ้านทำการเยี่ยมเยียนญาติผู้ใหญ่ เป็นช่วงเวลาที่จะได้พบปะครอบครัว ใช้เวลาพร้อมหน้าพร้อมตาทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกันอย่างรดน้ำดำหัว และร่วมกิจกรรมพร้อมกัน

3. กิจกรรมพัฒนาสังคมกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อช่วยเหลือสังคม เช่น การทำบุญตักบาตร บริจาคทรัพย์ ช่วยเหลือเด็กและผู้ยากไร้ ปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ ผู้สูงอายุได้ใช้เวลาว่างเพื่อทำประโยชน์แก่ส่วนรวม ทำให้ส่งผลดีต่อผู้ให้ในแง่ทำให้จิตใจเบิกบาน มีความสุขกลับมาด้วย

4. กิจกรรมธรรมปฏิบัติการปฏิบัติธรรม เช่น การถือศีล 5 การถือศีล 8 การสวดมนต์เพื่อระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ หรือ เป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุมักจะปฏิบัติอยู่เป็นประจำ มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้เกิดความสำรวมกาย วาจา ใจ ฝึกให้มีการกำหนดรู้ในทุก ๆ ลมหายใจและอิริยาบถ ธรรมะจึงเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจทำให้ผู้สูงอายุเข้าใจความเป็นไปของโลก ทำให้เกิดการยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น จึงเกิดความสุขสงบอย่างแท้จริง

หลักไตรสิกขา

1. ไตรสิกขาในพระไตรปิฎก

พระพุทธองค์ทรงแสดงหลักการศึกษาตามแนวทางพระพุทธศาสนาไว้ในพระไตรปิฎกว่า สิกขา 3 ประการ คือ 1. อธิศีลสิกขา 2. อธิจิตสิกขา 3. อธิปัญญาสิกขา (อง.ติก. (ไทย) 20/87/312, 20/90/318, ชุม. (ไทย) 29/10/48-49)

คำว่า ไตรสิกขา มีรากศัพท์มาจากคำสองคำ คือ 1. ไตร หรือ ตรี เป็นภาษาสันสกฤตตรงกับภาษาบาลีว่า ตี แปลว่า สาม และ 2 สิกขา เป็นภาษาบาลี ตรงกับภาษาสันสกฤตว่า ศิกษา หมายถึง การศึกษา การอบรมความประพฤติให้บริสุทธิ์ และการปฏิบัติ (อง.ติก. (ไทย) 20/91/320.)

กระบวนการการศึกษา ได้แก่ สัมมาทิฐิ เมื่อสัมมาทิฐิเป็นแกนนำและเป็นหลักแล้ว ทำให้กระบวนการแห่งการศึกษาภายในตัวบุคคล ซึ่งกระบวนการดังกล่าวสามารถแบ่งเป็น 3 ขั้นตอนใหญ่ ๆ เรียกว่า ไตรสิกขา (สิกขา หรือหลักการศึกษา 3 ประการ) คือ

1. การฝึกฝนการพัฒนาในด้านความประพฤติ ด้านระเบียบวินัย ด้านความสุจริตทางกาย วาจา และด้านอาชีวะ จะเรียกว่า อธิศีลสิกขา (หรือเรียกง่าย ๆ ว่า ศีล)
2. การฝึกฝนพัฒนาทางด้านจิตใจ ซึ่งจะมีการปลูกฝังทางด้านคุณธรรม การพัฒนาสมรรถภาพ การสร้างเสริมคุณภาพ และการพัฒนาสุขภาพจิต เรียกว่า อธิจิตตสิกขา (หรือเรียกง่าย ๆ ว่า สมาธิ)
3. การฝึกฝนพัฒนาทางด้านปัญญา เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามลักษณะความเป็นจริง รู้ความเป็นไปตามเหตุแห่งปัจจัย ที่ทำให้เกิดปัญหาไปตามแนวทางเหตุผลและหลักการ สามารถทำให้รู้ชีวิตและเท่าทันโลก จนทำให้จิตใจสามารถเกิดความรู้สึกละหล่นจากการยึดติดถือมั่นในสิ่งต่าง ๆ ทำให้เกิดการดับทุกข์ดับกิเลสได้ สามารถเป็นอยู่ด้วยจิตใจ ที่มีอิสระผ่องใสเบิกบาน เรียกว่า อธิปัญญา สิกขา (เรียกง่าย ๆ ว่า ปัญญา)

สรุปหลักไตรสิกขา เป็นหลักธรรมในพระไตรปิฎกสิกขา 3 ประการ คือ 1. อธิศีลสิกขา 2. อธิจิตตสิกขา 3. อธิปัญญาสิกขา เป็นหลักธรรมที่นำมาพัฒนาทางด้านพฤติกรรมด้านจิตใจ และด้านสติปัญญา เพื่อให้การดำเนินชีวิตมีความสุขอย่างยั่งยืน

2. ความสำคัญของไตรสิกขา

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต) (2567) ได้อธิบายว่าการฝึกฝนและพัฒนามนุษย์ทางพุทธศาสนามีหลักสำคัญเรียกว่า ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา นับได้ว่าเป็นการศึกษาที่ทำให้ทรัพยากรมนุษย์มีการพัฒนาอย่างบูรณาการ และทำให้มนุษย์เป็นองค์กรที่พัฒนาอย่างมีภาวะดุลยภาพ

1. ศีล คือ การฝึกฝนในด้านพฤติกรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นพฤติกรรมที่เคยชินซึ่งจะมีเครื่องมือที่ใช้ในการฝึกศีล คือวินัย วินัยถือเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญในกระบวนการศึกษาและการพัฒนามนุษย์ โดยวินัยเป็นตัวการจัดเตรียมชีวิตโดยจัดความเป็นอยู่ให้มีระเบียบ ให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการพัฒนา การอยู่ร่วมกันในสังคมและการดำเนินชีวิตให้มีความเหมาะสมกับการพัฒนาเพื่อให้เอื้อโอกาสในการที่จะพัฒนา เมื่อฝึกได้ผลจนคนมีพฤติกรรมเคยชินที่ดีตามวินัยนั้นแล้วก็เกิดเป็นศีล ดังนั้น โดยสรุปวินัยจะมาในรูปของการฝึกพฤติกรรมเคยชินที่ดี เอื้อต่อการมีพฤติกรรมที่ดีที่พึงประสงค์ การฝึกคนให้คุ้นกับพฤติกรรมที่ดีและการจัดสภาพแวดล้อม ที่จะป้องกันไม่ให้มีพฤติกรรมที่ไม่ดี รวมทั้งการจัดระเบียบระบบทั้งหลายทั้งปวงในสังคมมนุษย์

2. สมาธิ คือ การฝึกในด้านจิต หรือระดับจิตใจ ได้แก่การพัฒนาคุณสมบัติต่าง ๆ ของจิตหรือจิตใจ ทั้งในด้านคุณธรรม เช่น ความเมตตากรุณา ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ในด้าน

ความสามารถของจิต เช่น สมาธิ ความมีสติ ความเข้มแข็งมั่นคง ความเพียรพยายาม ความแน่วแน่มั่นคง ความรับผิดชอบ และในด้านความสุข เช่น ความรู้สึกพอใจ ความร่าเริงเบิกบานใจ ความอิ่มใจ ความสดชื่นผ่องใส พุดสั้น ๆ ว่า พัฒนาสมรรถภาพ คุณภาพ และสุขภาพของจิต

3. ปัญญา คือ การฝึกหรือพัฒนาในด้านการรู้ความจริง เริ่มตั้งแต่ความเชื่อ ความเห็น ความเข้าใจความรู้ ความหยั่งรู้เหตุผล การรู้จักไตร่ตรอง วินิจฉัย ตรวจสอบ ความคิดสร้างสรรค์ เฉพาะเน้นการรู้ตรงตามความเป็นจริง รู้เห็นตามที่เป็น ตลอดจนการรู้แจ้งความจริงที่ของสิ่งทั้งปวง จนถึงขั้นรู้เท่าทันธรรมชาติของโลกและชีวิต ที่ทำให้ปลอดปัญหา มีจิตใจเป็นอิสระ ไร้ทุกข์ เข้าถึงอิสรภาพโดยสมบูรณ์

หลักไตรสิกขาทั้ง 3 ประการที่กล่าว เป็นองค์ประกอบของชีวิตที่ดีงาม ต้องฝึกคนให้เจริญงอกงามในองค์ประกอบเหล่านี้ และให้องค์ประกอบเหล่านี้จะนำเข้าสู่การเข้าถึงสันติสุขและอิสรภาพที่แท้จริง ตัวการฝึกที่จะทำให้มีชีวิตที่ดีงามเป็นสิกขา

พระมหาไกรวรรณ ชินทตฺตโย (ปุ่นขันธ) และคณะ (2560) ได้กล่าวว่า พุทธธรรมไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) ประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างสุขภาวะของตนและผู้อยู่รอบข้าง พบว่า ศีล เป็นการฝึกฝนพัฒนาด้านพฤติกรรม ด้านอาชีพ การศึกษา การดำเนินชีวิตอย่างพอเพียง การสังคมสงเคราะห์ การถือศีลปฏิบัติธรรม ในวาระโอกาสต่าง ๆ ร่วมกันการจัดกิจกรรมสุขภาวะแบบองค์รวม พบว่า สมาธิ เป็นการพัฒนาจิตให้เป็นจิตใจมีความสุข ดีงาม มีเจตจำนงที่เป็นกุศล มีความเข้มแข็ง เช่นกิจกรรมการจัดดอกไม้ การร้อยพวงมาลัย การทำขนมไทย การถักไหมพรม การซ่อมแซมเสื้อผ้า การเย็บปักถักร้อย การอ่านหนังสือ และพบว่า ปัญญาเป็นการพัฒนาในขั้นสูงสุด เช่นปราชญ์ชาวบ้าน นำภูมิปัญญาท้องถิ่น การจัดกิจกรรมศูนย์สามวัยใจเกินร้อยให้ผู้สูงอายุ จัดตั้งศูนย์ดูแลสุขภาพพึ่งพาตนเองจนเป็นที่พึ่งของคนอื่น ซึ่งการบูรณาการหลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) ทั้ง 3 ด้านมีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงถึงกันอย่างต่อเนื่อง ย่อมส่งผลให้มีความสุขได้อย่างแท้จริง

การประยุกต์หลักไตรสิกขาเพื่อส่งเสริมกิจกรรมในการพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน

การนำหลักไตรสิกขามาประยุกต์ใช้เพื่อส่งเสริมกิจกรรมในการพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน สามารถสรุปตามตารางที่ 2 ได้ดังนี้

ตารางที่ 2 ตารางการประยุกต์หลักไตรสิกขาเพื่อส่งเสริมกิจกรรมในการพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน

หลักไตรสิกขา	กิจกรรมในการพัฒนาสุขภาพ	ผลการนำหลักไตรสิกขามาประยุกต์ใช้
1. ศีล การพัฒนาด้านพฤติกรรม เป็นการฝึกฝนพัฒนาพฤติกรรมของผู้สูงอายุที่นำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ทั้งทางด้านความมีระเบียบ วินัยในการใช้ชีวิต การปฏิบัติในชีวิตประจำวันตามความเคยชิน	1. กิจกรรมในการส่งเสริมสุขภาพทางกาย กิจกรรมการออกกำลังกาย กิจกรรมการทำงาน กิจกรรมการเดินทาง กิจกรรมการนันทนาการ กิจกรรมทางกายแบบวางแผน กิจกรรมที่อยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข	1. หากผู้สูงอายุมีการทำกิจกรรมฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง มีวินัยในตนเอง จะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ดูแลตนเองได้ ทำให้เกิดพฤติกรรมที่ใช้ในชีวิตประจำวันตามความเคยชิน ส่งผลให้มีการพัฒนาพฤติกรรมอย่างต่อเนื่องและเกิดความยั่งยืนในการใช้ชีวิต
2. สมาธิ การพัฒนาด้านจิตใจ เป็นการฝึกฝนพัฒนาทางด้านจิตใจ มีการปลูกฝังทางด้านคุณธรรม การพัฒนาสมรรถภาพ การสร้างเสริม คุณภาพชีวิต และการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ	2. กิจกรรมในการส่งเสริมสุขภาพทางใจ เช่น กิจกรรมท่องเที่ยวในสถานที่ต่าง ๆ กิจกรรมสร้างแรงบันดาลใจที่ผู้สูงอายุชอบ กิจกรรมงานอดิเรกหลังประกอบกิจวัตรประจำวัน กิจกรรมทางศาสนาตามศรัทธาความเชื่อของแต่ละท่านเช่น การทำบุญตักบาตร การไปวัด การสวดมนต์ หรือการได้ร่วมพิธีตามเทศกาลสำคัญต่าง ๆ	2. ผู้สูงอายุสามารถฝึกการควบคุมอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดของตนเอง ทำให้ผู้สูงอายุรู้จักและเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น รวมทั้งเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติจากวัยที่เพิ่มขึ้นสามารถช่วยในการพัฒนาจิตใจ ผู้สูงอายุให้เกิดความสงบสุข ความผ่อนคลาย มีจิตใจที่ดีงาม มีคุณธรรม มีเมตตา กรุณาหากผู้สูงอายุมีการทำกิจกรรมหรือฝึกฝนกิจกรรมด้านจิตใจเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง เป็นกิจวัตรประจำวัน จะทำให้มีการพัฒนาด้านจิตใจอย่างต่อเนื่องและเกิดความยั่งยืนทางอารมณ์และจิตใจ
3. ปัญญา (การพัฒนาด้านปัญญา) เป็นการฝึกหรือพัฒนาในด้านสติปัญญา การรู้ความจริง การมีเหตุผล รู้ความเข้าใจ การรู้จักไตร่ตรอง อันให้ได้ความจริงปรากฏ	3. กิจกรรมในการส่งเสริมสุขภาพทางสังคม กิจกรรมในการส่งเสริมสุขภาพทางสังคมมาช่วยในการปฏิบัติตนทั้งผู้ดูแลและผู้สูงอายุเอง เช่น กิจกรรมเผยแพร่ความรู้ กิจกรรมธรรมปฏิบัติ กิจกรรมพัฒนาสังคม กิจกรรมตามประเพณีและศาสนา	3. ผู้สูงอายุได้มีการใช้ความรู้ความสามารถ และสามารถถ่ายทอดภูมิปัญญาจากรุ่นสู่รุ่น ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า และมีประโยชน์ในสังคม สามารถหารายได้ และช่วยเหลือตนเองและผู้อื่นได้ หากผู้สูงอายุมีการทำกิจกรรมหรือฝึกฝนกรรมด้านปัญญาอย่างต่อเนื่องหรือเป็นประจำ จะทำให้มีการพัฒนาด้านปัญญาอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

สรุปตารางที่ 2 เมื่อนำหลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) มาประยุกต์ใช้ในการเพื่อส่งเสริมกิจกรรมในการพัฒนาสุขภาพผู้สูง ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพทางกายแข็งแรง ทานอาหารถูกหลักอนามัย สุขภาพจิตใจดี มีความสุข มีสมาธิ มีจิตใจที่ดีงาม และสุขภาพสังคมดี มีความรู้มีความเข้าใจในการใช้ชีวิตประจำวันมากยิ่งขึ้น ถ่ายทอดภูมิปัญญาให้คนรุ่นหลังทำให้รู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน

องค์ความรู้ที่ได้รับ



ภาพที่ 1 การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อส่งเสริมกิจกรรมในการพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน

สรุป จากภาพแสดงให้เห็นถึงการเชื่อมโยงของการดูแลผู้สูงอายุแบบองค์รวม กิจกรรมในการพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ และ หลักไตรสิกขา เห็นได้ว่าการดูแลผู้สูงอายุแบบองค์รวม ซึ่งประกอบด้วย 5 อ. ประกอบด้วย อาหาร ออกกำลังกาย อนามัย อารมณ์ และ อติเรก โดยการดูแลผู้สูงอายุแบบองค์รวมจะต้องมีกิจกรรมรองรับเพื่อการพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ ประกอบด้วย การส่งเสริมสุขภาพกาย การส่งเสริมสุขภาพทางใจ และการส่งเสริมสุขภาพทางสังคม การส่งเสริมกิจกรรมดังกล่าวสามารถพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุอย่างยั่งยืนได้โดยการนำหลักพุทธธรรมคือหลักไตรสิกขา ประกอบด้วย ศีล (การพัฒนาด้านพฤติกรรม) สมาธิ (การพัฒนาด้านจิตใจ) และปัญญา (การพัฒนาด้านปัญญา) เมื่อนำหลักไตรสิกขามาประยุกต์ใช้ทำให้ผู้สูงอายุ มีการใช้ชีวิตที่มีความสุขทั้งสุขภาพร่างกาย สุขภาพจิตใจและสุขภาพสังคม



เอกสารอ้างอิง

- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขผู้สูงอายุ. (2561). *สร้างจิตใจที่แจ่มใสให้ผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมทางสังคม*. สืบค้น 12 มีนาคม 2568. จาก <https://multimedia.anamai.moph.go.th/help-knowledgs/social-activities-for-elders/>
- พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต). (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 12). กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาไกรวรรณ ชินทตติโย (ปุ่นพันธ์) และคณะ. (2560). *การบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม* (รายงานการวิจัย). พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สุภาภรณ์ สดหนองบัว. (2564). *การดูแลผู้สูงอายุ : สถานการณ์และคุณภาพชีวิต*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2558). *ความต้องการของผู้สูงอายุ*. สืบค้น 12 มีนาคม 2568. จาก <https://kinrehab.com/news/view/1035>.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตโต). (2567). *จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร ?* สืบค้น 12 มีนาคม 2568, จาก https://www.watnyanaves.net/th/book_detail/116
- สุขเจริญ ตั้งวงษ์ไชย. (2563). *การอภิบาลผู้สูงวัยสำหรับผู้ดูแล*. กรุงเทพฯ: โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม. (2567). *การสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2567 ระดับจังหวัด*. สืบค้น 11 เมษายน 2568, จาก https://www.nso.go.th/nsoweb/storage/survey_detail.
- อัจฉรา ปุราคม. (2558). *การส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ*. นครปฐม: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- อรชร สดสงวน และศศิธร พรศาลนุวัฒน์. (2563). *การอภิบาลผู้สูงวัยสำหรับผู้ดูแล*. กรุงเทพฯ: โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย.