

พุทธนันทนาการ: มิติใหม่ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุไทย
BUDDHIST-BASED RECREATION: A NEW DIMENSION IN ENHANCING
THE QUALITY OF LIFE OF THAI ELDERLY

เดชภณ ทองเต็ม

Tachapon Tongterm

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ

Department of Sport Science, Faculty of Liberal Arts and Sciences,

Sisaket Rajabhat University

Corresponding Author Email: spsc_network@hotmail.com

Received 12 January 2025; Revised 21 March 2025; Accepted 30 December 2025

บทคัดย่อ

ประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ ทำให้การพัฒนาคุณภาพชีวิตในมิติจิตวิญญาณและวัฒนธรรมกลายเป็นประเด็นท้าทายที่สำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบริบทที่พระพุทธศาสนาเป็นรากฐานของวิถีชีวิตไทยและมีบทบาทต่อกลุ่มผู้สูงอายุ บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสังเคราะห์แนวคิด “พุทธนันทนาการ” ในฐานะกรอบแนวคิดเชิงบูรณาการที่ผสมผสานหลักธรรมพุทธศาสนาเข้ากับกิจกรรมนันทนาการ เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมในด้านกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ผ่านการสังเคราะห์วรรณกรรมและกรณีศึกษาที่หลากหลาย อาทิ โครงการศิลปส่งเสริมธรรม หอศิลป์พุทธะ และกิจกรรมชุมชน ซึ่งแสดงให้เห็นรูปแบบการบูรณาการหลักธรรมสำคัญ เช่น อริยสัจ 4 พรหมวิหาร 4 และสังคหวัตถุ 4 เข้ากับกิจกรรมทางศิลปะ วัฒนธรรม และสังคมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ บทความยังวิเคราะห์ปัจจัยความสำเร็จ ได้แก่ การพัฒนาผู้นำ การสร้างเครือข่าย และการออกแบบกิจกรรมที่ตอบสนองต่อบริบทเฉพาะ พร้อมเสนอข้อเสนอเชิงนโยบาย 5 ด้าน ได้แก่ การบูรณาการหลักธรรมในกิจกรรม การพัฒนาระบบสนับสนุน การส่งเสริมความร่วมมือ การขับเคลื่อนการวิจัย และการสร้างความตระหนักรู้ เพื่อผลักดันพุทธนันทนาการให้เป็นแนวปฏิบัติที่ยั่งยืนทั้งในระดับพื้นที่และระดับประเทศ

คำสำคัญ: พุทธธรรม, นันทนาการ, ผู้สูงอายุ, สุขภาวะ, คุณภาพชีวิต

Abstract

Thailand has officially entered an aging society, making the promotion of older adults' quality of life a critical challenge. Spiritual and cultural dimensions, though essential, are often overlooked, despite Buddhism being a core foundation of Thai life and especially significant for older adults who deeply value religious teachings and practices. However, the integration of Buddhist principles into recreational activities remains underdeveloped and lacks systematic study, even though it holds high potential to enhance holistic well-being in physical, mental, social, and intellectual dimensions. This article aims to synthesize and propose the concept of "Buddhist recreation" as an integrative framework that merges Dhamma with recreational activities to enhance the quality of life among the elderly in Thai society. Through literature review and case studies, such as the Silp Song Tham project, the Buddha Art Gallery, and community-based programs, the article highlights practical applications of Buddhist teachings, including the Four Noble Truths, the Four Divine States (Brahmaviharas), and the Four Bases of Social Solidarity (Sangahavatthu) within recreational activities encompassing art, culture, and social participation. The article also analyzes key success factors, such as leadership development, network building, and the design of responsive and inclusive activities. Furthermore, five policy recommendations are proposed, including the integration of Dhamma into recreation, the development of community support systems, intersectoral collaboration, the promotion of innovation and research, and the cultivation of social awareness. These proposals have the potential not only to guide the implementation of Buddhist recreation at the local level but also to contribute to national frameworks that support the sustainable development of elderly well-being in Thailand.

Keywords: Buddhist principles; recreation; older adults; well-being; quality of life

บทนำ

พุทธศาสนาเป็นแกนกลางของวัฒนธรรมและวิถีชีวิตในประเทศไทย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีความเชื่อมั่นในหลักธรรมและการปฏิบัติทางศาสนา โดยหลักธรรมสำคัญ เช่น อริยสัจ 4 สังคหวัตถุ 4 และพรหมวิหาร 4 ไม่เพียงแต่เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต แต่ยังมีศักยภาพในการส่งเสริมสุขภาพองค์ (Chotipanyo, 2016; Thitadhammo, 2021) ซึ่งการประยุกต์ใช้หลักธรรมเหล่านี้ในกิจกรรมนันทนาการ เช่น การเดินจงกรม การทำสมาธิ หรือกิจกรรมเชิงสังคม มีผลกระทบเชิงบวกที่ชัดเจนต่อการเสริมสร้างสุขภาพจิตและความสุขของผู้สูงอายุ (Langgapin et al., 2024; Phramongkolthammavithan & Srathong,

2017) แต่อย่างไรก็ตาม แนวทางเหล่านี้ยังขาดการศึกษาเชิงลึกและการพัฒนาในบริบทที่เป็นระบบเพื่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในสังคมไทยอย่างยั่งยืน แต่จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า นันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ได้รับความสนใจเพิ่มขึ้นในฐานะกลไกสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาวะทั้งในมิติทางกายภาพและสังคม เช่น การจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมสมรรถภาพทางกายหรือการสร้างปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มผู้สูงอายุ (Chetanont, 2014; Coelho-Júnior et al., 2022; Satjasakulrat, 2018) โดยงานวิจัยที่ผ่านมาได้เน้นย้ำถึงความสำคัญของการออกแบบกิจกรรมที่สอดคล้องกับศักยภาพและข้อจำกัดทางร่างกาย เช่น กิจกรรมออกกำลังกายเบา ๆ การเล่นกีฬาที่เหมาะสม หรือกิจกรรมสร้างสรรค์ในชุมชน ทั้งนี้เพื่อส่งเสริมการเคลื่อนไหวและลดความเสี่ยงของปัญหาสุขภาพที่มาพร้อมกับวัยสูงอายุ แต่อย่างไรก็ตาม มิติด้านจิตวิญญาณซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของสุขภาวะโดยรวมยังคงถูกละเลยในหลายกรณี โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบริบทวัฒนธรรมไทยที่พุทธธรรมสามารถเป็นแหล่งอ้างอิงที่ลึกซึ้งและเป็นที่ยอมรับ

หลักการบูรณาการพุทธธรรมในกิจกรรมนันทนาการ (Pengtakho, 2018) อาจช่วยเติมเต็มช่องว่างทางการศึกษาและพัฒนาโมเดลกิจกรรมที่ครอบคลุมมิติในด้านจิตวิญญาณและวัฒนธรรมมากยิ่งขึ้น ยกตัวอย่าง การใช้สมาธิ การเรียนรู้ธรรมะ และการปฏิบัติจิตภาวนาในรูปแบบที่ปรับให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ซึ่งสามารถเสริมสร้างความสงบภายใน การยอมรับตนเอง และความสุขในชีวิตประจำวันได้ดีขึ้น (Shonin et al., 2015; Nguyen, 2016) ทั้งนี้ยังอาจมีศักยภาพในการสนับสนุนการเปลี่ยนแปลงเชิงพฤติกรรมในระยะยาว อาทิ การลดความเครียด การส่งเสริมความอดทนอดกลั้น และการเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในชุมชน นอกจากนี้ยังพบว่า การขาดกรอบแนวคิดที่ชัดเจนและการขับเคลื่อนนโยบายที่สนับสนุนการประยุกต์ใช้พุทธธรรมในกิจกรรมนันทนาการ ยังคงเป็นอุปสรรคที่สำคัญ โดยการวิจัยจำนวนมากยังขาดการศึกษาเชิงประจักษ์ในบริบทของชุมชนไทย และการประยุกต์แนวทางเหล่านี้ยังจำกัดอยู่ในระดับเล็ก ๆ (Langgapin et al., 2024; Pengtakho, 2018) ดังนั้น การสร้างความร่วมมือระหว่างวัด ชุมชน และองค์กรต่าง ๆ ในรูปแบบที่สามารถขยายผลได้ในวงกว้าง พร้อมทั้งการพัฒนากรอบนโยบายที่ครอบคลุมและการสนับสนุนจากทุกภาคส่วน จะมีบทบาทสำคัญในการปิดช่องว่างทางวิชาการและการปฏิบัติที่ยังคงมีอยู่ในปัจจุบันได้

แนวทางการพัฒนาพุทธนันทนาการจำเป็นต้องอาศัยกรอบความคิดที่ชัดเจนและสอดคล้องกับบริบททางวัฒนธรรมของผู้สูงอายุไทย ดังนั้นบทความวิชาการนี้จึงมุ่งนำเสนอความเป็นไปได้ของการประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนาในการพัฒนากิจกรรมนันทนาการที่ตอบสนองทั้งมิติด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ พร้อมทั้งนำเสนอรูปแบบกิจกรรมที่สามารถประยุกต์ใช้ได้จริงในบริบทชุมชนไทย เช่น การเจริญสติผ่านศิลปะพุทธ การฟังธรรมและเสนาในพื้นที่ยุคสร้างสรรค์ หรือการจัดกิจกรรมจิตอาสาที่เชื่อมโยงกับวัฒนธรรมท้องถิ่น ตลอดจนเสนอแนวทางในการส่งเสริมความร่วมมือระหว่างวัด ชุมชน ภาคนโยบาย และภาควิชาการ เพื่อให้พุทธนันทนาการกลายเป็นกลไกที่ยั่งยืนในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในประเทศไทยอย่างแท้จริง

แนวคิดพื้นฐานของพุทธนันทนาการ

การบูรณาการหลักพุทธธรรมกับกิจกรรมนันทนาการถือเป็นนวัตกรรมทางสังคมที่มีศักยภาพในการยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยแนวคิดนี้เกิดจากการหลอมรวมองค์ความรู้ด้านนันทนาการเข้ากับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ดังนั้นเนื้อหาในหัวข้อนี้ผู้เขียนจึงได้นำเสนอความหมาย ความสำคัญ หลักธรรมที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนแนวทางการประยุกต์ใช้พุทธนันทนาการในการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ ทั้งนี้เพื่อให้ผู้อ่านเกิดความเข้าใจที่ลึกซึ้ง เป็นระบบ และสามารถนำไปสู่การปฏิบัติได้อย่างเหมาะสมต่อไป

1. ความหมายของพุทธนันทนาการ

คำว่า "พุทธนันทนาการ" เป็นคำสมาสที่เกิดจากการรวมคำว่า "พุทธ" และ "นันทนาการ" ซึ่งต่างมีรากศัพท์และความหมายเฉพาะตัวที่เสริมสร้างมิติใหม่ให้กับแนวคิดทางสังคมและการพัฒนาผู้สูงอายุ โดยคำว่า "พุทธ" มาจากรากศัพท์ภาษาบาลี-สันสกฤต หมายถึง การรู้ การตื่น หรือความตระหนักรู้ในสัจธรรมทางพระพุทธศาสนา โดยสะท้อนถึงแก่นสำคัญของหลักธรรม เช่น อริยสัจ 4 ที่เน้นการพิจารณาความทุกข์และแนวทางการดับทุกข์ รวมถึงพรหมวิหาร 4 ที่เป็นหลักธรรมสำคัญสำหรับการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสงบสุขและมีความกรุณา ส่วนคำว่า "นันทนาการ" เป็นคำสมาสที่มาจาก "นันท" ซึ่งหมายถึงความสุขหรือความเพลิดเพลิน และ "การ" ซึ่งหมายถึงการกระทำหรือกิจกรรม เมื่อรวมกันจึงหมายถึงกิจกรรมที่สร้างความสุขและความเพลิดเพลิน การผสมผสานคำทั้งสองคำนี้จึงสะท้อนถึงการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาเชื่อมโยงกับกิจกรรมนันทนาการสมัยใหม่เพื่อให้เกิดความสมดุลระหว่างความสุขภายนอกและคุณค่าทางจิตวิญญาณ

ดังนั้นคำว่า "พุทธนันทนาการ" ที่ผู้เขียนได้บัญญัติขึ้นในบทความวิชาการครั้งนี้ จึงไม่ได้เป็นเพียงการสร้างกิจกรรมเพื่อความสนุกสนานหรือความเพลิดเพลินชั่วคราว แต่ยังมุ่งเน้นการเติมเต็มในมิติทางจิตวิญญาณผ่านการนำหลักธรรมมาใช้ในการออกแบบและดำเนินกิจกรรม ทั้งนี้เพื่อสร้างคุณค่าและความหมายในชีวิตของผู้สูงอายุ (Phrakhru Phisongsittikan, 2018; Phramongkolthammavithan & Srathong, 2017; White et al., 2021) โดยเฉพาะในบริบทของสังคมไทยที่ผู้สูงอายุมีความผูกพันกับวัฒนธรรมและศาสนาอย่างลึกซึ้ง

2. ความสำคัญของพุทธนันทนาการ

พุทธนันทนาการมีความสำคัญในฐานะนวัตกรรมทางสังคมที่ตอบรับการเปลี่ยนผ่านสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ของประเทศไทย โดยการนำหลักธรรมมาเป็นแกนกลางในการออกแบบกิจกรรมนันทนาการทั้งนี้เพื่อช่วยส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา โดยตัวอย่างกิจกรรม เช่น การฝึกสมาธิ ฟังธรรม หรือการสร้างสรรค์ผลงานที่มีความหมายที่สามารถช่วยลดความเครียด กระตุ้นการปรับตัว และเพิ่มความสุขทางจิตใจของผู้สูงอายุ (Pruetpakawat, 2018; Pavakanun et al., 2023) โดยการใช้วัดเป็นศูนย์กลางยังช่วยสร้างพื้นที่ทางสังคมที่เอื้อต่อความสัมพันธ์และคุณค่าในตนเอง (Davidson & Dahl, 2018) โดยเฉพาะในบริบทที่พระสงฆ์มีบทบาทในการพัฒนาสุขภาวะจิตผ่านกิจกรรมที่เชื่อมโยงผู้สูงอายุเข้ากับ

ชุมชน (Sasiwongsaroj et al., 2012) ทั้งนี้ พุทธนันทนาการจึงมิใช่เพียงกิจกรรมเพื่อความสุข หากแต่เป็นแนวทางที่ทรงพลังในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและความสมดุลระหว่างจิตวิญญาณกับปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในยุคที่สังคมไทยกำลังเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

3. หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาผู้สูงอายุ

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในบริบทสังคมไทยที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว จำเป็นต้องอาศัยหลักธรรมที่มีความสอดคล้องกับความต้องการเฉพาะของผู้สูงอายุ โดยหลักธรรมเหล่านี้ไม่เพียงสะท้อนความเป็นจริงของชีวิต แต่ยังสามารถนำไปปฏิบัติได้จริงในกิจกรรมนันทนาการ เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมทั้งในมิติทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา โดยหลักธรรมสำคัญที่นำมาประยุกต์ใช้ ได้แก่

1) อริยสัจ 4 ช่วยให้ผู้สูงอายุพัฒนาความเข้าใจและการยอมรับต่อความเปลี่ยนแปลงในชีวิต โดยเฉพาะความท้าทายที่เกิดขึ้นในวัยสูงอายุ เช่น การเผชิญกับปัญหาสุขภาพ หรือความสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ซึ่งการบูรณาการหลักอริยสัจ 4 ในกิจกรรมนันทนาการนั้นช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสามารถในการจัดการความทุกข์และความเครียดได้ดีมากยิ่งขึ้น ตัวอย่างเช่น การสอดแทรกเนื้อหาการพิจารณาความทุกข์และวิธีการดับทุกข์ในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะ เป็นต้น (Satjasakulrat, 2018)

2) พรหมวิหาร 4: เน้นการพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคมผ่านการปลูกฝังเมตตา กรุณา มุติตา และอุเบกขา หลักธรรมนี้มีบทบาทสำคัญในการสร้างความผูกพันและการสนับสนุนซึ่งกันและกันในกลุ่มผู้สูงอายุ โดยการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมหลักพรหมวิหาร 4 เช่น การทำบุญร่วมกัน การแบ่งปันประสบการณ์ และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมเพื่อชุมชน ไม่เพียงแต่จะช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยวในกลุ่มผู้สูงอายุเท่านั้น แต่ยังเพิ่มฉลาดทางอารมณ์ (emotional quotient: EQ) และความสามารถในการปรับตัวทางสังคม (social adjustment) ของผู้สูงอายุอีกด้วย (Pruetpakawat, 2018; Sasiwongsaroj et al., 2012)

3) สังคหวัตถุ 4 เป็นหลักธรรมที่มุ่งเน้นการส่งเสริมความสัมพันธ์ทางสังคมและการอยู่ร่วมกันอย่างเกื้อกูลในชุมชน โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีบทบาทสำคัญในการถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ที่สะสมมาในชีวิต กิจกรรมที่ส่งเสริมหลักธรรมนี้ ได้แก่ การให้คำปรึกษาแก่คนรุ่นใหม่ การเป็นที่พึ่งทางปัญญาและจิตใจแก่ผู้ที่ต้องการแนวทางในการดำเนินชีวิต การจัดอบรมพัฒนาทักษะที่เป็นประโยชน์ต่อชุมชน และการสร้างเครือข่ายความสัมพันธ์ที่เข้มแข็งผ่านกิจกรรมทางศาสนาและสังคม ซึ่งไม่เพียงช่วยให้ผู้สูงอายุมีบทบาทในสังคมอย่างต่อเนื่อง แต่ยังเสริมสร้างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เพิ่มพูนความมั่นคงทางจิตใจ และกระตุ้นให้เกิดการยอมรับและการสนับสนุนจากชุมชนรอบตัว อันเป็นรากฐานสำคัญของการดำรงชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรีและความสุขในวัยสูงอายุ (Thitadhammo, 2021)

4. การบูรณาการพุทธธรรมกับกิจกรรมนันทนาการ

การบูรณาการพุทธธรรมเข้ากับกิจกรรมนันทนาการเป็นแนวทางสำคัญในการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุ โดยการเชื่อมโยงหลักธรรมสำคัญ เช่น อริยสัจ 4 ที่ช่วยให้ผู้สูงอายุตระหนักรู้และปรับตัว

ต่อการเปลี่ยนแปลงของชีวิต พรหมวิหาร 4 ที่ส่งเสริมความสัมพันธ์ทางสังคมผ่านเมตตาและกรุณา และสังคหวัตถุ 4 ที่สนับสนุนการอยู่ร่วมกันอย่างเกื้อกูลภายในชุมชน ซึ่งสามารถประยุกต์ใช้ในกิจกรรมนันทนาการเพื่อสร้างสมดุลทั้งในมิติทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา (Phramongkolthammavithan & Srathong, 2017; Pruetpakawat, 2018) โดยกิจกรรมที่ออกแบบมาอย่างเหมาะสมกับบริบทของผู้สูงอายุ เช่น การเดินจงกรมที่ช่วยพัฒนาสมรรถภาพทางกายและจิตใจ กิจกรรมฝึกสมาธิที่ลดความเครียดและเพิ่มพลังใจ ตลอดจนการเรียนรู้ผ่านศิลปะเชิงพุทธ เช่น การวาดภาพหรือแกะสลักที่สะท้อนหลักธรรม จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถพัฒนาทักษะทางปัญญาและการปรับตัวทางสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Nguyen, 2016; Davidson & Dahl, 2018) นอกจากนี้ วัดยังสามารถเป็นศูนย์กลางของการดำเนินกิจกรรมพุทธนันทนาการผ่านการฟังธรรม การทำบุญ และการพัฒนาทักษะผ่านหลักธรรม ขณะที่พระสงฆ์และผู้นำชุมชนมีบทบาทสำคัญในการถ่ายทอดองค์ความรู้และส่งเสริมการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในกิจกรรมดังกล่าว ทั้งนี้ การสร้างเครือข่ายความร่วมมือระหว่างวัด องค์กรภาครัฐ ภาคประชาสังคม และสถาบันการศึกษา จะช่วยขยายผลและเพิ่มประสิทธิภาพของการดำเนินงานให้เกิดความต่อเนื่องและยั่งยืน (Langgapin et al., 2024) ดังนั้น การบูรณาการพุทธธรรมกับกิจกรรมนันทนาการจึงไม่เพียงช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุขและมีบทบาทในสังคม แต่ยังช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านมิติทางจิตวิญญาณ ความสัมพันธ์ทางสังคม และการเสริมสร้างบทบาทที่มีคุณค่าในชุมชน ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของการดำรงชีวิตอย่างสมดุลและมีความหมายในวัยสูงอายุ (Pavakanun et al., 2023; Sasiwongsaroj et al., 2012)

รูปแบบของพุทธนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ

การพัฒนาารูปแบบพุทธนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุจำเป็นต้องคำนึงถึงความหลากหลายของกิจกรรมที่สามารถตอบสนองความต้องการและศักยภาพที่แตกต่างกันของผู้สูงอายุ โดยรูปแบบกิจกรรมที่มีประสิทธิภาพจำเป็นต้องผสมผสานหลักธรรมเข้ากับกิจกรรมนันทนาการได้อย่างกลมกลืน และสามารถส่งเสริมการพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา ดังนี้

1. กิจกรรมนันทนาการเชิงพุทธปัญญา

กิจกรรมนันทนาการเชิงพุทธปัญญามีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมการเรียนรู้และพัฒนาสติปัญญาของผู้สูงอายุ โดยเน้นกระบวนการที่สร้างการมีส่วนร่วม เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ผ่านการสนทนาธรรม ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถพิจารณาและปรับตัวต่อความเปลี่ยนแปลงของชีวิตผ่านมุมมองทางธรรมะได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Langgapin et al., 2024) ซึ่งการประยุกต์ใช้เทคนิคการเรียนรู้ที่หลากหลาย เช่น การเล่าเรื่องธรรมะ การอภิปรายกลุ่ม และการอ่านเขียนเชิงธรรมะ จะสามารถช่วยกระตุ้นการคิดวิเคราะห์ เสริมสร้างสมรรถภาพทางปัญญา และเพิ่มความสามารถในการจดจำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มผู้สูงอายุที่ต้องการกิจกรรมที่เชื่อมโยงกับประสบการณ์ชีวิต นอกจากนี้ การใช้เทคโนโลยีดิจิทัล เช่น แอปพลิเคชันสำหรับศึกษาหลักธรรม หรือสื่อมัลติมีเดียสำหรับถ่ายทอดคำสอนทางพุทธศาสนา ยังช่วยขยาย

โอกาสการเข้าถึงองค์ความรู้ทางธรรมะและเพิ่มความน่าสนใจของกิจกรรมให้เหมาะสมกับพฤติกรรมการเรียนรู้ที่เปลี่ยนแปลงไปของผู้สูงอายุในยุคปัจจุบัน (Hillary, 2023) แต่อย่างไรก็ตาม ความสำเร็จของกิจกรรมเหล่านี้ขึ้นอยู่กับศักยภาพของผู้นำกิจกรรมที่ต้องมีความเข้าใจลึกซึ้งในหลักธรรมและสามารถถ่ายทอดแนวคิดเชิงธรรมะให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม

2. กิจกรรมนันทนาการเชิงพุทธภavana

กิจกรรมนันทนาการเชิงพุทธภavanaเป็นกระบวนการที่มุ่งเน้นการฝึกสติและสมาธิ เพื่อเสริมสร้างความมั่นคงทางจิตใจและเพิ่มความสงบให้กับผู้สูงอายุ โดยการนำแนวทางปฏิบัติทางพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ร่วมกับกิจกรรมนันทนาการ ทั้งนี้เพื่อก่อให้เกิดประสบการณ์ที่ช่วยลดความเครียดและเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในระยะยาว (Davidson & Dahl, 2018) ตัวอย่างสำคัญของแนวทางนี้ได้แก่ การเดินจงกรมที่ได้รับการปรับให้เหมาะสมกับสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ ซึ่งมีส่วนช่วยพัฒนาสมดุลการทรงตัว ลดภาวะวิตกกังวล และสนับสนุนการฟื้นฟูสุขภาพกายและจิตใจ (Siripanya et al., 2023) อีกทั้งกิจกรรมที่ประยุกต์ใช้การเคลื่อนไหวอย่างมีสติ เช่น การฝึกโยคะเชิงสมาธิ หรือการทำไทเก๊กเชิงพุทธ ยังช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับอารมณ์และสร้างเสถียรภาพทางจิตใจได้อย่างเป็นธรรมชาติ อีกทั้งยังเอื้อต่อการสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในกลุ่มผู้เข้าร่วม (Venkatesan, 2022) อย่างไรก็ตาม ความสำเร็จของกิจกรรมเหล่านี้ขึ้นอยู่กับกรอบที่ให้ความสำคัญกับบริบทของผู้สูงอายุ โดยต้องมีการสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการปฏิบัติ เช่น การใช้พื้นที่เงียบสงบภายในวัด หรือศูนย์ชุมชน ซึ่งช่วยเสริมสร้างสมาธิและความรู้สึกปลอดภัย (Shonin et al., 2015) และนอกจากนี้ การสนับสนุนจากเครือข่ายทางสังคม การมีผู้นำกิจกรรมที่สามารถถ่ายทอดหลักภavanaอย่างเป็นระบบ ตลอดจนการสร้างแนวทางการฝึกที่ค่อยเป็นค่อยไป ล้วนเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้กิจกรรมนันทนาการเชิงพุทธภavanaได้รับการยอมรับและสามารถดำเนินไปอย่างต่อเนื่องในชุมชนผู้สูงอายุ

3. กิจกรรมนันทนาการเชิงพุทธสังคัม

กิจกรรมนันทนาการเชิงพุทธสังคัมเป็นกลไกสำคัญในการเสริมสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมของผู้สูงอายุผ่านหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา โดยมีวัดเป็นศูนย์กลางในการดำเนินกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาวะและสร้างความรู้สึกร่วมเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน โดยการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา เช่น การฟังธรรม การทำบุญ และการร่วมพิธีกรรมทางศาสนา ช่วยลดความรู้สึกละโดดเดี่ยวและเพิ่มความผูกพันในชุมชน (Phrakhru Phisongsittikan, 2018; Sasiwongsaroj et al., 2012) นอกจากนี้ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมจิตอาสา เช่น การให้คำปรึกษาแก่คนรุ่นใหม่ การช่วยเหลือเพื่อนผู้สูงอายุ หรือการร่วมดูแลสถานที่ทางศาสนา ยังช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าและมีจุดหมายในชีวิต (Nelson-Becker & Sangster, 2019) และการผสมผสานกิจกรรมทางศาสนากับวัฒนธรรมท้องถิ่น เช่น งานบุญประเพณี หรือโครงการอาสาสมัครในชุมชน ช่วยให้การมีส่วนร่วมเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและมีความหมายมากขึ้น ทั้งนี้ การพัฒนากิจกรรมเชิงพุทธสังคัมควร

คำนึงถึงความหลากหลายของผู้สูงวัย พร้อมสร้างโอกาสให้ผู้สูงวัยมีบทบาทเชิงรุกในชุมชน ซึ่งจะช่วยส่งเสริมสุขภาวะทางจิตใจและสังคมได้อย่างยั่งยืน

4. กิจกรรมนันทนาการเชิงพุทธวัฒนธรรม

กิจกรรมนันทนาการเชิงพุทธวัฒนธรรมเป็นแนวทางที่บูรณาการหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเข้ากับมรดกทางวัฒนธรรม เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมและความหมายในชีวิตของผู้สูงวัย โดยเฉพาะในสังคมไทยที่ศาสนาและวัฒนธรรมมีความเกี่ยวเนื่องกันอย่างลึกซึ้ง โดยการจัดกิจกรรมในวันสำคัญทางพุทธศาสนา เช่น วันวิสาขบูชา หรือกิจกรรมตามประเพณีท้องถิ่น เช่น การแสดงพื้นบ้าน การประกอบพิธีฮีตสิบสอง และการทำอาหารเพื่อทำบุญ ถือเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้ผู้สูงวัยได้เชื่อมโยงกับรากเหง้าทางวัฒนธรรมของตนเอง อีกทั้งยังส่งเสริมความรู้สึกรักคุณค่าและความภาคภูมิใจในอัตลักษณ์ของตน (Chetanont, 2014) อีกทั้งการมีส่วนร่วมในกิจกรรมดังกล่าวไม่เพียงช่วยฟื้นฟูความทรงจำและความต่อเนื่องของวิถีชีวิต หากแต่ยังเป็นพื้นที่สร้างการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างรุ่น และกระตุ้นการมีส่วนร่วมทางสังคมในลักษณะที่ลึกซึ้งและยั่งยืน (Pavakanun et al., 2023) ซึ่งทั้งหมดนี้ล้วนสะท้อนถึงศักยภาพของพุทธนันทนาการเชิงวัฒนธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะจิตวิญญาณควบคู่กับความผูกพันในชุมชนอย่างสมดุล

การประยุกต์ใช้พุทธนันทนาการในชุมชน

การนำพุทธนันทนาการไปสู่การปฏิบัติในระดับชุมชนจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือจากหลายภาคส่วน โดยเฉพาะวัดซึ่งเป็นศูนย์กลางจิตวิญญาณและวัฒนธรรมของชุมชนไทย ที่สามารถขับเคลื่อนกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงวัย ทั้งในเชิงพื้นที่ เชิงสังคม และเชิงจิตวิญญาณ ความสำเร็จของการประยุกต์ใช้แนวคิดนี้ยังขึ้นอยู่กับ การสร้างเครือข่ายที่เข้มแข็ง การพัฒนาผู้นำที่มีความรู้และทักษะรอบด้าน ตลอดจนการออกแบบกิจกรรมที่สอดคล้องกับบริบทของแต่ละพื้นที่อย่างมีส่วนร่วมและยั่งยืน

1. วัดกับการเป็นศูนย์กลางนันทนาการสำหรับผู้สูงวัย

ในบริบทของสังคมไทยที่ศาสนาและวัฒนธรรมถักทอรวมกันอย่างลึกซึ้ง วัดมิได้ทำหน้าที่เพียงเป็นสถานที่ประกอบพิธีกรรมทางศาสนาเท่านั้น หากแต่เป็นศูนย์กลางทางสังคมและจิตวิญญาณที่มีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงวัย โดยเฉพาะในด้านจิตใจและความสัมพันธ์ทางสังคม โดยพื้นที่วัดที่เงียบสงบและเปี่ยมด้วยคุณค่าทางธรรมะช่วยสร้างสภาวะแวดล้อมที่เอื้อต่อการฝึกสมาธิ การสะท้อนตน และการรู้เท่าทันสภาพชีวิต ซึ่งล้วนเป็นกระบวนการที่ช่วยลดความเครียดและเสริมสร้างความมั่นคงภายในจิตใจ (Nguyen, 2016; Davidson & Dahl, 2018) สำหรับกิจกรรมที่จัดขึ้นในบริบทของวัด เช่น การสวดมนต์ในรูปแบบสรภัญญะ การเดินจงกรมในพื้นที่ธรรมชาติ การประดิษฐ์งานฝีมือเพื่อถวายวัด หรือการร่วมในพิธีกรรมตามวันสำคัญ ล้วนมีศักยภาพในการหล่อหลอมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและเชื่อมโยงผู้สูงวัยเข้ากับวัฒนธรรมและชุมชนของตน (Hillary, 2023) นอกจากนี้ วัดยังเป็นเวทีแห่งการเรียนรู้และถ่ายทอดภูมิปัญญาผ่านความสัมพันธ์ระหว่างพระสงฆ์และประชาชน โดยเฉพาะเมื่อมีการพัฒนาบทบาทของพระสงฆ์ให้สามารถ

ให้คำปรึกษาทางจิตใจ หรือจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพได้อย่างเป็นระบบ ก็ยิ่งช่วยเสริมพลังทางสังคมให้ผู้สูงวัยมีส่วนร่วมและรู้สึกเป็นที่ยอมรับในชุมชนมากยิ่งขึ้น (Sasiwongsaroj et al., 2012)

2. การสร้างเครือข่ายพุดนันทนาการ

การสร้างเครือข่ายพุดนันทนาการเป็นกลไกเชิงระบบที่มีศักยภาพในการขับเคลื่อนกิจกรรมอย่างยั่งยืน โดยการเชื่อมโยงความร่วมมือระหว่างวัด โรงเรียน หน่วยงานด้านสุขภาพ และองค์กรปกครองท้องถิ่น สามารถช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการจัดการทรัพยากรและขยายโอกาสการเข้าถึงกิจกรรมสำหรับผู้สูงวัยอย่างครอบคลุมและเท่าเทียม โดยการดำเนินงานในลักษณะเครือข่ายไม่เพียงช่วยลดความซ้ำซ้อนในการจัดกิจกรรม แต่ยังเปิดพื้นที่ให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างรุ่น โดยเฉพาะเมื่อผู้สูงวัยสามารถถ่ายทอดภูมิปัญญาและประสบการณ์ให้กับเยาวชน ซึ่งก่อให้เกิดสายสัมพันธ์ทางสังคมที่ลึกซึ้ง (Langgapin et al., 2024) ขณะเดียวกัน การบูรณาการกับองค์กรด้านสุขภาพ เช่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ยังส่งเสริมมิติของการดูแลสุขภาพจิตและจิตวิญญาณได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Poolswat et al., 2015) สำหรับความสำเร็จของเครือข่ายขึ้นอยู่กับการจัดตั้งโครงสร้างการบริหารที่ชัดเจน มีคณะกรรมการที่ประกอบด้วยตัวแทนจากหลากหลายภาคส่วน อาทิ พระสงฆ์ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข และผู้นำชุมชน ที่สามารถออกแบบกิจกรรมร่วมกันอย่างสอดคล้องกับบริบทและความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย (Chotipanyo, 2016) รวมทั้งการมีระบบสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ การกำหนดบทบาทหน้าที่ที่ชัดเจน และการติดตามประเมินผลอย่างต่อเนื่อง ล้วนเป็นปัจจัยเกื้อหนุนให้เครือข่ายมีความมั่นคง พร้อมทั้งเปิดพื้นที่ให้เกิดการพัฒนานวัตกรรมทางกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะเมื่อมีการสร้างผู้นำรุ่นใหม่ที่เข้าใจทั้งพุทธธรรมและกลไกการจัดการเครือข่าย ซึ่งจะเป็พลังสำคัญในการสานต่อภารกิจของพุดนันทนาการในระดับชุมชนอย่างยั่งยืน

3. การพัฒนาผู้นำพุดนันทนาการ

การพัฒนาผู้นำพุดนันทนาการเป็นกลไกหลักที่ขับเคลื่อนกิจกรรมให้ตอบสนองต่อความต้องการเชิงลึกของผู้สูงวัยในมิติต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยผู้นำที่มีความรู้ในพุทธธรรมควบคู่กับทักษะด้านนันทนาการ จิตวิทยาผู้สูงวัย และการบริหารกลุ่ม จะสามารถออกแบบกิจกรรมที่มีความหมายและสอดคล้องกับวิถีชีวิตของกลุ่มเป้าหมายได้อย่างเหมาะสม (Venkatesan, 2022) ซึ่งภาวะผู้นำในบริบทนี้ไม่เพียงแต่อยู่ที่ความรู้ทางทฤษฎีเท่านั้น แต่ยังรวมถึงความสามารถในการสื่อสารหลักธรรมให้เข้าใจง่าย การสร้างบรรยากาศแห่งความไว้วางใจ และการเชื่อมโยงกิจกรรมกับประสบการณ์ชีวิตของผู้สูงวัยอย่างสร้างสรรค์ (Langgapin et al., 2024) ทั้งนี้ การอบรมผู้นำควรมุ่งเน้นกระบวนการเรียนรู้แบบผสมผสานที่รวมทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ โดยเฉพาะในทักษะการให้คำปรึกษา การจัดการความเครียด และการเป็นพี่เลี้ยงทางจิตวิญญาณ ซึ่งช่วยเสริมพลังภายในให้ผู้สูงวัยสามารถเผชิญความเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้อย่างมั่นคง (Hillary, 2023) นอกจากนี้ การสร้างเครือข่ายแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้นำในชุมชนยังเป็นปัจจัยสนับสนุนที่ช่วยให้เกิดการพัฒนาต่อเนื่องและการปรับตัวกับบริบทที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว อีกทั้งระบบติดตามประเมินผลที่มีความ

ต่อเนื่องและยืดหยุ่นจะช่วยให้การพัฒนาศักยภาพของผู้ไม่หยุดนิ่ง และสามารถนำไปสู่การยกระดับคุณภาพของพุทธนันทนาการให้เป็นพลังเปลี่ยนแปลงชุมชนในระยะยาวได้อย่างแท้จริง

กรณีศึกษาความสำเร็จของพุทธนันทนาการในไทย

การศึกษากรณีตัวอย่างความสำเร็จของพุทธนันทนาการในประเทศไทยช่วยให้เห็นภาพที่ชัดเจนของการประยุกต์แนวคิดและหลักการสู่การปฏิบัติจริง โดยประสบการณ์จากพื้นที่ต่าง ๆ ทั่วประเทศแสดงให้เห็นถึงความหลากหลายของรูปแบบกิจกรรมที่สามารถตอบสนองความต้องการของผู้สูงวัยในบริบทที่แตกต่างกัน ดังนั้นการถอดบทเรียนจากกรณีศึกษาเหล่านี้จะช่วยสร้างองค์ความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนางานพุทธนันทนาการในอนาคตต่อไปได้

1. ตัวอย่างพุทธนันทนาการในประเทศไทย

ตัวอย่างพุทธนันทนาการในประเทศไทยสะท้อนถึงการบูรณาการหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเข้ากับกิจกรรมที่หลากหลายและสอดคล้องกับวิถีชีวิตของผู้สูงวัย โดยมีวัดและชุมชนเป็นศูนย์กลางสำคัญในการขับเคลื่อนกิจกรรมที่เชื่อมโยงจิตวิญญาณ วัฒนธรรม และสุขภาวะองค์รวมเข้าด้วยกัน เช่น โครงการ “ศิลป์ส่องธรรม” ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากกองทุนส่งเสริมงานวัฒนธรรม กรมส่งเสริมงานวัฒนธรรม บริษัทชีวมิตร วิสาหกิจเพื่อสังคม จำกัด สาขาประติมากรรมไทย ภาควิชาศิลปประจำชาติ วิทยาลัยเพาะช่าง และกลุ่มเพื่อนหลังกำแพง โดยนำกิจกรรมการปั้นพระพุทธรูปมาใช้เป็นกระบวนการเยียวยาจิตใจและเสริมสร้างพลังภายในให้กับผู้สูงวัยและผู้ป่วย โดยกิจกรรมดังกล่าวมิได้มุ่งเน้นเพียงความสวยงามของศิลปะ หากแต่ใช้กระบวนการทางพุทธศิลป์และพุทธวรรณศิลป์เป็นเครื่องมือในการส่งเสริมการเจริญสติและการรับรู้คุณค่าในตนเอง ผ่านการปฏิบัติอย่างมีสมาธิและการสื่อสารภายในตนเอง ทำให้ผู้เข้าร่วมสามารถค้นพบความสงบ ความหวัง และความหมายของชีวิตในวัยปลายได้อย่างลึกซึ้ง (Theerathanapong, 2022)

อีกหนึ่งตัวอย่างที่สะท้อนถึงการใช้ศิลปะเพื่อสร้างสุขภาวะจิตวิญญาณคือ หอศิลป์พุทธะ หรือ Buddha Art Gallery โดยมูลนิธิธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม ซึ่งเปิดพื้นที่แสดงผลงานพุทธศิลป์ในลักษณะนิทรรศการถาวร พร้อมทั้งจัดกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้พุทธธรรมผ่านภาพเขียนและประติมากรรม โดยเฉพาะสำหรับกลุ่มผู้สูงวัยที่ต้องการบรรยากาศสงบ เรียบง่าย และได้ปฏิสัมพันธ์กับศิลปะที่สะท้อนหลักธรรม กิจกรรมนี้ช่วยเสริมความสุขทางใจและสร้างสายสัมพันธ์ระหว่างผู้เข้าชมกับธรรมะในรูปแบบที่เปิดกว้างและไม่เป็นทางการ (Sombat Tour, 2025) ส่วนในระดับท้องถิ่น “โครงการส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุสร้างสุขด้วยธรรมปัญญา” เป็นตัวอย่างสำคัญของการนำพุทธนันทนาการมาประยุกต์ใช้เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวม โดยชมรมผู้สูงอายุตำบลด่านเกวียนได้ร่วมกับองค์การบริหารส่วนตำบลด่านเกวียน อำเภอโชคชัย จังหวัดนครราชสีมา ได้ดำเนินกิจกรรมที่เชื่อมโยงหลักธรรมและกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงวัย โดยผสมผสานกิจกรรมทางศาสนา เช่น การทำบุญ ฟังธรรม นั่งสมาธิ และเดินจงกรม กับกิจกรรมจิตอาสาและการดูแลพื้นที่วัด วัดอุประสงค์หลักมุ่งเน้นการเสริมสร้างสุขภาวะจิต ลดความเครียด และ ป้องกัน

ภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ ขณะเดียวกันยังช่วยกระชับความสัมพันธ์ในชุมชน ผ่านการมีส่วนร่วมระหว่างผู้สูงอายุ และคนรุ่นใหม่ ก่อให้เกิดเครือข่ายทางสังคมที่เข้มแข็ง และเสริมสร้างคุณค่าทางจิตวิญญาณที่สอดคล้องกับ บริบทวัฒนธรรมไทย (Dankwean Subdistrict Administrative Organization, 2023)

2. บทเรียนจากการปฏิบัติที่ดี

บทเรียนจากโครงการพุทธนันทนาการที่ประสบความสำเร็จได้ชี้ให้เห็นว่า การบูรณาการกิจกรรม เข้ากับกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมกับบริบทชุมชน เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุทั้งใน มิติกาย จิต และสังคม (Sasiwongsaroj et al., 2012) โดยความร่วมมือระหว่างวัด องค์กรปกครองส่วน ท้องถิ่น และภาคประชาสังคมช่วยให้โครงการมีทรัพยากรสนับสนุนและดำเนินการได้อย่างต่อเนื่อง ขณะที่ การออกแบบกิจกรรมให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมท้องถิ่น ช่วยเพิ่มการมีส่วนร่วมและลดภาวะโดด เดี่ยวของผู้สูงอายุได้ (Coelho-Júnior et al., 2022) นอกจากนี้ ผู้นำกิจกรรมที่มีความรู้ทั้งด้านพุทธธรรมและ นันทนาการ มีบทบาทสำคัญในการถ่ายทอดหลักการให้เข้าใจง่ายและสร้างแรงจูงใจให้ผู้สูงอายุเข้าร่วม กิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ (Hillary, 2023) อีกทั้ง ระบบติดตามและประเมินผล ที่ชัดเจนช่วยให้สามารถปรับปรุง แนวทางให้สอดคล้องกับความต้องการที่เปลี่ยนแปลงได้ (Pavakanun et al., 2023)

3. การขยายผลและพัฒนาต่อเนื่อง

การขยายผลพุทธนันทนาการให้ครอบคลุมกลุ่มเป้าหมายที่หลากหลายต้องอาศัยแนวทางที่เป็น ระบบและยืดหยุ่น โดยมุ่งเน้นการปรับกิจกรรมให้เหมาะสมกับบริบทของแต่ละชุมชนและข้อจำกัดทางสุขภาพ ของผู้สูงอายุ เช่น การลดความซับซ้อนของกิจกรรม หรือการนำเทคโนโลยีดิจิทัลมาใช้ในการจัดกิจกรรม ออนไลน์เพื่อเพิ่มการเข้าถึง (Hillary, 2023) นอกจากนี้ การพัฒนานวัตกรรมที่เชื่อมโยงพุทธศิลป์ วัฒนธรรม และกระบวนการบำบัด เช่น การใช้ศิลปะพื้นบ้านร่วมกับกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะทางจิต ได้แสดงให้เห็นถึง ศักยภาพในการสร้างผลกระทบที่ยั่งยืน (Pavakanun et al., 2023) การสร้างเครือข่ายความร่วมมือระหว่าง วัด องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และสถาบันการศึกษายังเป็นกลไกสำคัญที่ช่วยสนับสนุนองค์ความรู้และพัฒนา แนวทางที่สามารถนำไปขยายผลในวงกว้าง ในขณะเดียวกัน ความสำเร็จของพุทธนันทนาการในระยะยาว ขึ้นอยู่กับการเสริมสร้างศักยภาพของผู้นำชุมชนผ่านการฝึกอบรมด้านพุทธธรรมและการบริหารจัดการกิจกรรม นันทนาการ ตลอดจนการสร้างกลไกแลกเปลี่ยนองค์ความรู้ระหว่างพื้นที่เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันและการ พัฒนากิจกรรมให้สอดคล้องกับบริบททางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป (Nelson-Becker & Sangster, 2019)

ความท้าทายในการพัฒนาพุทธนันทนาการในบริบทสังคมไทย

แม้ว่าพุทธนันทนาการจะมีศักยภาพในการส่งเสริมสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุและสอดคล้องกับ บริบทวัฒนธรรมไทยเป็นอย่างดี แต่การดำเนินงานในระดับชุมชนนั้นยังคงต้องเผชิญกับความท้าทายหลาย ประการที่ควรได้รับการพิจารณาอย่างรอบด้าน ดังนี้

1) ข้อจำกัดทางวัฒนธรรมและทัศนคติของสังคมไทยที่มีต่อบทบาทผู้สูงวัย: แม้ผู้สูงวัยไทยจะได้รับการยอมรับในฐานะผู้ทรงภูมิปัญญา แต่ในทางปฏิบัติผู้คนส่วนใหญ่ยังคงมีทัศนคติที่จำกัดบทบาทของผู้สูงวัยไว้เพียงในฐานะผู้พึ่งพิงและผู้รับบริการเท่านั้น ซึ่งส่งผลให้การออกแบบกิจกรรมที่มุ่งส่งเสริมบทบาทเชิงรุกหรือการมีส่วนร่วมในฐานะผู้นำของผู้สูงวัยยังไม่แพร่หลายนัก นอกจากนี้ แนวคิดทางศาสนาบางประการที่เน้นความสงบ สันโดษ หรือความศักดิ์สิทธิ์ ทำให้กิจกรรมทางศาสนาส่วนใหญ่จะต้องดำเนินไปอย่างเคร่งครัดและจริงจัง อาจไม่สอดคล้องกับแนวคิดของนันทนาการที่เน้นความรื่นรมย์ การมีส่วนร่วมอย่างเสรี และบรรยากาศที่เปิดกว้าง ส่งผลให้การบูรณาการพุทธธรรมเข้ากับกิจกรรมนันทนาการต้องอาศัยความเข้าใจบริบททางวัฒนธรรมอย่างลึกซึ้ง ตลอดจนการปรับทัศนคติของทั้งผู้ดำเนินกิจกรรม ผู้เข้าร่วมกิจกรรม และผู้คนในสังคมไทย ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความสมดุลระหว่างมิติแห่งธรรมะและมิติแห่งความสุขในการใช้ชีวิต

2) ข้อจำกัดด้านทรัพยากรบุคคลและโครงสร้างพื้นฐานในชุมชน: การขับเคลื่อนพุทธนันทนาการในระดับชุมชน โดยเฉพาะในพื้นที่ชนบทหรือชุมชนขนาดเล็ก ยังคงเผชิญข้อจำกัดที่สำคัญด้านทรัพยากรบุคคลและโครงสร้างพื้นฐานทางกายภาพ กล่าวคือ บุคลากรที่มีความรู้ความเข้าใจทั้งในมิติของพุทธธรรมและศาสตร์ด้านนันทนาการยังมีจำนวนจำกัด ขณะที่ผู้นำชุมชนหรือพระสงฆ์ ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการดำเนินกิจกรรมกับผู้สูงวัย ส่วนใหญ่ยังขาดโอกาสในการเข้ารับการอบรมหรือพัฒนาทักษะในเชิงบูรณาการ ส่งผลให้กิจกรรมที่เกิดขึ้นยังอยู่ในระดับเบื้องต้น และขาดความต่อเนื่องในเชิงระบบ นอกจากนี้ โครงสร้างพื้นฐานในชุมชน เช่น ศาลาวัด ศูนย์สุขภาพชุมชน หรือพื้นที่ส่วนรวมอื่น ๆ ยังคงมีข้อจำกัดด้านความพร้อม โดยเฉพาะในแง่ของสิ่งอำนวยความสะดวกที่เหมาะสมกับผู้สูงวัย เช่น ทางลาดสำหรับรถเข็น พื้นที่ที่ปลอดภัยต่อการเคลื่อนไหวหรืออุปกรณ์ที่รองรับภาวะร่างกายที่เสื่อมถอยตามวัย ข้อจำกัดเหล่านี้ไม่เพียงแต่ลดทอนโอกาสในการเข้าถึงกิจกรรมของผู้สูงวัยเท่านั้น แต่ยังสะท้อนถึงความจำเป็นในการวางแผนพัฒนาเชิงพื้นที่และการจัดสรรทรัพยากรที่สอดคล้องกับบริบทของแต่ละชุมชนอย่างแท้จริง

3) ความท้าทายในการสร้างความร่วมมือระหว่างภาคส่วน: การส่งเสริมกิจกรรมเพื่อผู้สูงวัยในประเทศไทยมีความก้าวหน้าในหลายด้าน โดยมีภาคส่วนต่าง ๆ เข้ามามีบทบาทอย่างหลากหลาย ทั้งภาครัฐ องค์กรศาสนา ภาคประชาสังคม และภาคท้องถิ่น อย่างไรก็ตาม การดำเนินงานส่วนใหญ่มักเป็นไปตามบทบาทเฉพาะของแต่ละหน่วยงาน ซึ่งอาจทำให้การบูรณาการองค์ความรู้ด้านพุทธธรรมเข้ากับกิจกรรมนันทนาการยังไม่เกิดขึ้นอย่างเป็นระบบ อีกทั้งการพัฒนาความร่วมมือระหว่างภาคส่วนยังต้องอาศัยกลไกการเชื่อมโยงที่ชัดเจนและต่อเนื่องมากยิ่งขึ้น ขณะเดียวกัน ฐานข้อมูลผู้สูงวัยที่สะท้อนความต้องการจำเพาะของแต่ละพื้นที่ยังมีลักษณะกระจัดกระจายและไม่สอดคล้องกันเชิงปฏิบัติ ส่งผลให้การออกแบบกิจกรรมในบางกรณียังไม่สามารถตอบสนองความหลากหลายของกลุ่มเป้าหมายได้อย่างเต็มที่ ความท้าทายเหล่านี้สะท้อนถึงความจำเป็นในการสร้างระบบความร่วมมือที่ยืดหยุ่น เชื่อมโยงกันได้จริง และตั้งอยู่บนพื้นฐานของข้อมูลที่แม่นยำและรอบด้าน

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน

การส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในสังคมไทยอย่างยั่งยืน จำเป็นต้องขับเคลื่อนด้วยนโยบายที่มีลักษณะบูรณาการ ทั้งในเชิงสุขภาพ สังคม วัฒนธรรม และจิตวิญญาณ โดยเฉพาะในบริบทที่พุทธศาสนายังคงมีบทบาทเป็นรากฐานของวิถีชีวิต ดังนั้นการพัฒนาแนวนโยบายที่นำหลักธรรมเข้ามาเป็นแกนกลางของกิจกรรมนันทนาการ จึงมีศักยภาพในการเสริมสร้างสุขภาวะอย่างรอบด้านทั้งในระดับบุคคล ชุมชน และสังคมโดยรวม โดยผู้เขียนขอเสนอแนวทางเชิงนโยบายที่สำคัญ 5 ประการ ดังนี้

1) การบูรณาการพุทธธรรมในกิจกรรมนันทนาการ: ควรสนับสนุนให้มีการพัฒนากิจกรรมนันทนาการที่ยึดโยงกับหลักพุทธธรรม โดยมีวัดและผู้นำทางจิตวิญญาณเป็นศูนย์กลางร่วมกับชุมชนท้องถิ่นในการออกแบบกิจกรรมให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตผู้สูงอายุ โดยในดำนนโยบายควรเน้นการอบรมพระสงฆ์ ผู้นำชุมชน และอาสาสมัครให้สามารถเป็นผู้นำกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาวะจิตอย่างมีคุณภาพ พร้อมทั้งกำหนดการประเมินผลด้านความสุขทางใจและการมีส่วนร่วมเชิงจิตวิญญาณของผู้สูงอายุร่วมด้วย

2) พัฒนาระบบการสนับสนุนในชุมชน: ควรส่งเสริมให้แต่ละชุมชนมีศูนย์พุทธนันทนาการที่ตั้งอยู่ในวัดหรือศูนย์รวมกิจกรรมของท้องถิ่น โดยให้เป็นพื้นที่สำหรับการปฏิบัติธรรม การพักผ่อน และการสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคมอย่างต่อเนื่อง พร้อมทั้งส่งเสริมกลไกสนับสนุนจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น หน่วยงานสาธารณสุข และภาคเอกชนในรูปแบบของทุนสนับสนุนเครื่องมืออุปกรณ์ หรือบุคลากรช่วยดำเนินการด้านต่าง ๆ โดยควรกำหนดแนวทางประเมินความคุ้มค่าเชิงสังคมจากการลงทุนด้านนันทนาการเพื่อผู้สูงอายุ

3) สนับสนุนความร่วมมือระหว่างภาคส่วน: ควรผลักดันให้เกิดความร่วมมือเชิงนโยบายระหว่างวัด โรงเรียน หน่วยงานภาครัฐ ภาคประชาสังคม และภาคธุรกิจเพื่อสนับสนุนกิจกรรมพุทธนันทนาการในลักษณะเครือข่ายอย่างเป็นระบบ โดยอาจจัดตั้ง “คณะกรรมการพัฒนาพุทธนันทนาการผู้สูงอายุระดับตำบล/อำเภอ” ที่มีตัวแทนหลากหลายภาคส่วน พร้อมทั้งจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้แนวปฏิบัติที่ดี (best practices) เป็นประจำ ทั้งนี้เพื่อต่อยอดนโยบายอย่างมีประสิทธิภาพ

4) ส่งเสริมการวิจัยและนวัตกรรม: สนับสนุนให้มีการวิจัยในระดับพื้นที่และระดับนโยบายเกี่ยวกับผลกระทบของพุทธนันทนาการต่อสุขภาวะผู้สูงอายุ ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา ควบคู่กับการพัฒนานวัตกรรมต่าง ๆ เช่น การใช้เทคโนโลยีดิจิทัลในการจัดกิจกรรมสมาธิออนไลน์ การสร้างแอปพลิเคชันเพื่อการฝึกสติ หรือการออกแบบกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ที่เชื่อมโยงศิลปะพื้นบ้านกับหลักธรรม อีกทั้งควรมีการจัดทำฐานข้อมูลกลางเพื่อสะสมองค์ความรู้จากชุมชนต่าง ๆ อย่างเป็นระบบ

5) การสร้างความตระหนักรู้และเสริมพลังผู้สูงอายุ: ควรจัดทำสื่อประชาสัมพันธ์ที่ส่งเสริมการรับรู้เกี่ยวกับคุณค่าของพุทธนันทนาการในชีวิตผู้สูงอายุ พร้อมทั้งเปิดเวทีให้ผู้สูงอายุมีบทบาทในการออกแบบริเริ่ม และดำเนินกิจกรรมด้วยตนเองผ่านโครงการ "ผู้นำนันทนาการจิตอาสา" หรือ "ครูภูมิปัญญา" ที่มุ่งพัฒนา

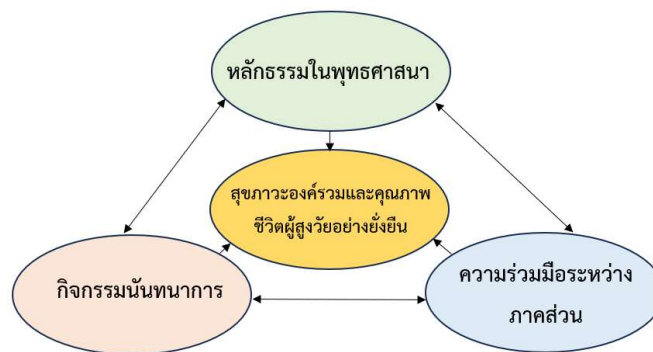
บทบาทเชิงรุกของผู้สูงวัยในชุมชน นอกจากนี้ ควรส่งเสริมการฝึกอบรมและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง รวมถึงมีระบบติดตามผลเพื่อประเมินความสำเร็จของการมีส่วนร่วมเชิงพลวัตในระยะยาว

บทสรุป

พุทธานันทนาการสะท้อนการบูรณาการหลักธรรมกับกิจกรรมที่เสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงวัยผ่านกระบวนการเรียนรู้ทางจิตวิญญาณ โดยการมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่เชื่อมโยงกับศาสนา ศิลปวัฒนธรรม และชุมชน ส่งผลให้ผู้สูงวัยเกิดความสงบ ความตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเอง และความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งกับผู้อื่น ซึ่งกรณีศึกษาที่หลากหลายได้ชี้ให้เห็นว่า การจัดกิจกรรมในพื้นที่วัด การสร้างพื้นที่สร้างสรรค์ เช่น หอศิลป์พุทธะ หรือการส่งเสริมโครงการชุมชนที่เน้นการพึ่งธรรม สมาธิ และจิตอาสา ล้วนมีส่วนช่วยลดความเครียด เสริมพลังใจ และสร้างความรู้สึกเป็นเจ้าของในชุมชนอย่างยั่งยืน สำหรับการขับเคลื่อนในระดับพื้นที่จำเป็นต้องมีกลไกสนับสนุนจากภาครัฐและการส่งเสริมการมีส่วนร่วมอย่างต่อเนื่องควบคู่กับการวิจัยเชิงประจักษ์ ทั้งนี้เพื่อให้พุทธานันทนาการสามารถขยายผลได้อย่างมีคุณภาพและเหมาะสมกับบริบทของสังคมไทยที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

องค์ความรู้ที่ได้รับ

งานศึกษานี้สังเคราะห์แนวทางการบูรณาการพุทธธรรมเข้ากับกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงวัยในบริบทไทย โดยเน้นการใช้หลักธรรมควบคู่กิจกรรมที่เหมาะสมกับมิติทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา อีกทั้งชี้ให้เห็นว่าการพัฒนาอย่างยั่งยืนต้องอาศัยความร่วมมือระหว่างวัด ชุมชน และภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงวัยได้อย่างเป็นรูปธรรม ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 การบูรณาการระหว่างพุทธธรรม นันทนาการ และความร่วมมือระหว่างภาคส่วนเพื่อส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงวัยอย่างยั่งยืน

เอกสารอ้างอิง

- Chetanont, S. (2014). Approaches to promote healthy recreation activities for elderly tourists at Bang Nam phueng floating market, prapradeang district, samutprakarn province. *International Journal of Humanities and Social Sciences*, 8(9), 3066-3069.
- Chotipanyo, P. K. (2016). Buddhist Promoting Mental Health of the Elderly in the Community. *Journal of International Buddhist Studies*, 7(2), 150-153.
- Coelho-Júnior, H. J., Calvani, R., Panza, F., Allegri, R. F., Picca, A., Marzetti, E., & Alves, V. P. (2022). Religiosity/spirituality and mental health in older adults: A systematic review and meta-analysis of observational studies. *Frontiers in Medicine*, 9, 877213.
- Dankwean Subdistrict Administrative Organization. (2023). Mental health promotion project for the elderly: Creating happiness through wisdom and dharma. [Online], Available from: <https://www.dankwean.go.th/showact.php?id=1610> (in Thai)
- Davidson, R. J., & Dahl, C. J. (2018). Outstanding challenges in scientific research on mindfulness and meditation. *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 62-65.
- Hillary, M. A. (2023). *Supporting Buddhist identity in long-term care situations* (Doctoral dissertation, Anglia Ruskin Research Online (ARRO)).
- Langgapin, S., Boonchieng, W., Chautrakarn, S., Maneeton, N., & Senawan, S. (2024). Effectiveness of the Buddhist-Based Elderly Mental Health Counseling Training Program for Thai Health Volunteer Monks. *Religions*, 15(12), 1472.
- Nelson-Becker, H., & Sangster, K. (2019). Recapturing the power of ritual to enhance community in aging. *Journal of religion, spirituality & aging*, 31(2), 153-167.
- Nguyen, H. (2016). Mental health care for elderly people at formal mental health systems and Buddhist temples in Vietnam: Making a case for mindful elder care in Vietnam. *Ageing International*, 41, 394-413.
- Pavakanun, U., Gorsanan, S., Quattrini, P., Barlacchi, V. F., & Thiratitsakun, B. (2023). Science and Art Integration Project: Innovation in Buddhist Gestalt Dramatic Art to Strengthen the Social Adaptation of the Elderly. *Journal of International Buddhist Studies*, 14(2), 58-75.
- Pengtakho, P. (2018). The Application of Buddhadhamma Principles to Recreational activities the mind development of Teenagers in Thai society. *Journal of Graduate Studies Review*, 14(2), 186-201. (in Thai)

- Phrakhru Phisonsittikan. (2018). *The Enhancement Process of Positive Strengths Well Being of the Elderly Based on Buddhist Psychology*. Dissertation of Philosophy (Buddhist Psychology). Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (in Thai)
- Phramongkolthammavithan & Srathong, P. (2017). Elderly people with the practice of Buddhist principles. *Veridian E-Journal, Silpakorn University*, 10(3), 1849-1864. (in Thai)
- Poolswat, W., Somtrakool, K., & Kaoses, P. (2015). Nursing Homes: Development of Elderly Care Management according to Buddhist Principles. *Asia Pacific Journal of Multidisciplinary Research*, 3(4), 41-45.
- Pruetpakawat Pengtakho. (2018). The Application of Buddhadhamma Principles to Recreational activities the mind development of Teenagers in Thai society. *Journal of Graduate Studies Review*, 14(2), 186-201.
- Sasiwongsaroj, K., Pornsiripongse, S., Burasith, Y., Ketjamnong, P., & Koosakulrat, N. (2012). Buddhist temple: the well-being space for the aged in Thailand. *Journal of Population and Social Studies*, 20(2), 2-19.
- Satjasakulrat, S. (2018). A Model of Health Management for the Elderly according to Buddhist Integration: A Case Study of Bantom Sub-District Municipality, Phayao province. *Journal of Nursing and Health Research*, 19(2), 120–132. (in Thai)
- Shonin, E., Van Gordon, W., & Singh, N. N. (Eds.). (2015). *Buddhist foundations of mindfulness*. Zurich: Springer International Publishing.
- Siripanya, S., Parinyanitikul, N., Tanaka, H., & Suksom, D. (2023). Home-based buddhist walking meditation mitigates cardiotoxicity of Anthracycline chemotherapy in breast cancer patients: A randomized controlled trial. *Journal of Integrative and Complementary Medicine*, 29(9), 562-573.
- Sombat Tour. (2025). Touring Buddhist art at Buddha Art Gallery. [Online], Available from: <https://www.sombattour.com/th/travel/view/%E0%B8%AB%E0%B8%AD%E0%B8%A8%E0%B8%B4%E0%B8%A5%E0%B8%9B%E0%B9%8C%E0%B8%9E%E0%B8%B8%E0%B8%97%E0%B8%98%E0%B8%B0> (in Thai)
- Theerathanapong, R. (2022). Art illuminating Dharma: Happiness activities for the elderly in times when spaces for older generations are diminishing. [Online], Available from: <https://www.manoottangwai.com/sinsongtham/> (in Thai)

- Thitadhammo, M. (2021). Application of Sangkhahawatthu 4 to improve the quality of life of the elderly. *journal of mcu loei review*, 2(2), 169-177. (in Thai)
- Venkatesan, S. (2022). Mindfulness and the Elderly. In Handbook of Research on Clinical Applications of Meditation and Mindfulness-Based Interventions in Mental Health (pp. 89-108). IGI Global.
- White, S., Ragkhanto, S., Srikrueadong, S., Phaensomboon, P., & Udomtamanupab, M. (2022). Dignified Elderly Person with Buddhist Psychology. *Journal of MCU Humanities Review*, 8(1), 329-340. (in Thai)