วารสาร มจร บาฬีศึกษาพุทธโฆส ปริทรรศน์
Journal of MCU Palisueksabuddhaghosa Review
ISSN : 3057-1952 (ONLINE)

กระบวนการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุด้วยหลักวิปัสสนากรรมฐาน

The Process of Promoting Health of the Elderly Using the Principles of Vipassana Meditation

พระครูวินัยธรจิรภัทรส์ จิตฺตโสภโณ (มีทองแสน)[1]
Phrakhruvinaithon Jirapach Jittasophan (Metongsan)
Email : Jongjitmetongsan1998@gmail.com
พระมหาโกมล กมโล
Phra Mahakomon Kamonlo
Email : Pali.2015kamaro@gmail.com

Received: *July 17, 2025* **Revised:** *August 13, 2025*
Accepted: *August 17, 2025*

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้ วัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสุขภาวะกายกับจิต และกระบวนการส่งเสริมสุขภาวะทางกายกับจิตผู้สูงอายุ 2) ศึกษาหลักวิปัสสนากรรมฐานเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางกายกับจิตผู้สูงอายุ และ 3) ศึกษาและนำเสนอกระบวนการส่งเสริมสุขภาวะทางกายกับจิตผู้สูงอายุด้วยหลักวิปัสสนากรรมฐาน โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ ผ่านการสัมภาษณ์เชิงลึก กับผู้ปฏิบัติธรรม ณ วัดพิชยญาติการาม จำนวน 15 ราย

ผลการวิจัยพบว่า สุขภาวะทางกายและจิตของผู้สูงอายุมีความเชื่อมโยงกันอย่างลึกซึ้ง การพัฒนาอย่างสมดุลในทั้งสองมิติส่งผลต่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน โดยสุขภาวะที่ดีเกิดจากการมีสติรู้ตน การยอมรับสภาวะของชีวิต และการจัดการกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งด้วยตนเองและการได้รับการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานช่วยส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุในทุกมิติ ได้แก่ กาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ผู้สูงอายุมีความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตด้วยจิตใจที่สงบ ลดความเครียด พัฒนาความสัมพันธ์ในครอบครัว และรู้สึกถึงคุณค่าและความหมายในชีวิต การฝึกวิปัสสนาในชีวิตประจำวันเป็นกระบวนการที่เรียบง่ายแต่ทรงพลัง สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงได้อย่างยั่งยืน กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุด้วยวิปัสสนากรรมฐานอาศัยหลัก ภาวนา 4 ได้แก่ 1) กาย

[1] พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พระพุทธศาสนา) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย/ Doctor of Buddhist Studies (Buddhist Studies) Mahachulalongkornrajavidyalaya University

ภาวนา ฝึกกำหนดลมหายใจและเจริญสติในอิริยาบถ 2) ศีลภาวนา ประพฤติดี อยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีเมตตา 3) จิตตภาวนา ฝึกสมาธิ เจริญเมตตาเพื่อลดความฟุ้งซ่านและความเหงา 4) ปัญญาภาวนา พิจารณาความไม่เที่ยงของชีวิต เข้าใจตนเองและธรรมชาติอย่างลึกซึ้ง ผลการฝึกดังกล่าวก่อให้เกิดสุขภาวะทางกายที่ดี เช่น การนอนหลับดีขึ้น ลดอาการปวดเรื้อรัง สุขภาวะทางจิตใจมั่นคงขึ้น และมีทัศนคติที่เกื้อกูลต่อความแก่ เจ็บ และตาย โดยสรุป วิปัสสนากรรมฐานเป็นแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุในบริบทไทย ทั้งในเชิงปัจเจก ครอบครัว และชุมชน

คำสำคัญ: สุขภาวะทางกาย; สุขภาวะทางจิต; สูงอายุ; วิปัสสนากรรมฐาน

Abstract

This research article aims to: (1) examine the physical and mental well-being of the elderly and the processes for enhancing such well-being, (2) study the Vipassanā meditation as a means to promote physical and mental health among the elderly, and (3) present a practical framework for fostering holistic well-being through Vipassanā practice. This qualitative research employed in-depth interviews with 15 elderly practitioners at Wat Phichaya Yatikaram in Bangkok.

The findings revealed a profound interconnection between physical and mental well-being. Balanced development in both aspects significantly contributes to a sustainable quality of life. Good health, in this context, emerges from mindfulness, acceptance of life's conditions, and effective coping mechanisms—whether through self-reliance or support from others. Vipassanā meditation was found to be a highly effective means of enhancing the holistic well-being of elderly individuals across 4 dimensions: physical, mental, social, and spiritual. Practitioners reported improved stress management, emotional stability, strengthened family relationships, and a renewed senses of meaning and purpose in life. Regular mindfulness practice, though simple, proved to be a powerful and sustainable tool for daily living. The process of enhancing well-being through Vipassanā is rooted in the Fourfold Training called Bhāvanā: 1) *Kāyabhāvanā* or Physical development: training of breath awareness and mindful movement, 2) *Sīlabhāvanā* or Moral cultivation: living ethically and harmoniously with others, 3) Citta*bhāvanā* or Mental cultivation: developing concentration and loving-kindness to reduce distraction and loneliness, 4) *Paññābhāvanā* or Wisdom development: contemplating impermanence and gaining deep insight into the nature of life and self. This training led to improvements in sleep quality, reduction in chronic pain, emotional resilience, and a positive attitude toward aging, illness, and death. In conclusion, Vipassanā meditation provides an effective

and culturally appropriate model for promoting holistic well-being among the elderly in the Thai context—at individual, family, and community levels.

Keywords: Physical Health; Mental Health; Elderly; Meditation

บทนำ

พระพุทธศาสนามีหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาซึ่งเป็นหลักการปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์ที่แท้จริง มีปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร ดังมีพุทธพจน์ว่าภิกษุทั้งหลายทางนี้เป็นทางเดียวเพื่อความหมดจดแห่งสัตว์ทั้งหลายเพื่อก้าวล่วงโสกะและปริเทวะเพื่อดับทุกข์และโทมนัสเพื่อบรรลุญายธรรม เพื่อทำนิพพานให้แจ้ง คือ สติปัฏฐาน 4 ประการ[2]

จากปัญหาสังคมผู้สูงวัยของโลก และของประเทศไทยที่มีแนวโน้มว่าจะกระทบปัญหาการพัฒนาประเทศ ในด้านเศรษฐกิจและสังคมในอนาคตอันใกล้ ถ้าไม่มีการป้องกันแก้ไขปัญหาอย่างเร่งด่วนเพื่อพัฒนาสังคมผู้สูงวัยอย่างเป็นระบบและต่อเนื่องการวิจัยด้านผู้สูงวัยในประเทศไทยสังคมผู้สูงวัยเป็น 1 ใน 13 กลุ่มเรื่องวิจัยที่ควรมุ่งเน้นทำให้นักวิจัยในสาขาวิชาต่าง ๆ ตื่นตัวอย่างมากในการวิจัยด้านผู้สูงวัยและมีการทำวิจัยเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยของผู้สูงวัยมากพอสมควร ผู้วิจัยมีความเห็นว่าสุขภาพจิตของผู้สูงวัยก็เป็นสิ่งสำคัญยิ่ง ควรแก่การศึกษาและยังเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพกายลักษณะต่าง ๆ ตามมาประเทศไทยเป็นประเทศที่นับถือพระพุทธศาสนาและมีหลักธรรมคำสอนที่ประเสริฐสูงสุดหลายประการที่แสดง “ความจริงเกี่ยวกับจิต” มีผู้กล่าวว่าพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเป็นนักจิตวิทยาผู้ยิ่งใหญ่ คำสั่งสอนของพระพุทธองค์แม้จะผ่านกาลเวลามากว่าสองพันห้าร้อยปี ก็ยังคงความทันสมัย สามารถพิสูจน์ได้เชิงประจักษ์ การเสริมสร้างสุขภาพจิตผู้สูงวัยไทยด้วยวิปัสสนากรรมฐาน มีความประสงค์ที่จะพิสูจน์ให้เห็นจริงถึงความเป็นไปได้และการเสริมสร้างสุขภาพจิตของผู้สูงวัยไทยด้วยวิปัสสนากรรมฐานประสบความสำเร็จเพียงใดในการช่วยให้บรรลุเป้าประสงค์และวิสัยทัศน์ของแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545 – 2564) โดยคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ที่กล่าวถึง วิสัยทัศน์ว่า “ผู้สูงวัยเป็นหลักชัยของสังคม” เพื่อให้คนในสังคมตระหนักว่า

1. ผู้สูงวัยมีคุณค่า และศักยภาพสมควรสนับสนุนให้มีส่วนร่วมทำประโยชน์ในสังคม
2. ผู้สูงวัยมีศักดิ์ศรีและสมควรดำรงชีวิตในชุมชนของตนเองอย่างมีคุณภาพ
3. ผู้สูงวัยไม่ใช่บุคคลด้อยโอกาสหรือเป็นภาระต่อสังคมถึงจะมีจำนวนหนึ่งที่ต้องการการเกื้อกูลจากสังคมและรัฐ

การที่ผู้สูงวัยมีสุขภาพจิตดีเป็นการเพิ่มคุณค่าให้แก่ตนเองมีชีวิตที่สง่างามด้วยศีล สมาธิและปัญญา มี” พฤฒิศึกษา” และขจัด “วยาคติ”เพื่อให้คนทุกวัยในอนาคตอยู่ร่วมกันอย่างผสานกลมกลืน นอกจากนั้นงานวิจัยฉบับนี้ยังมีความประสงค์ที่จะช่วยให้ปัญหาต่าง ๆ ของผู้สูงวัยได้รับการแก้ไขให้ผ่อน

[2] สำ.ม. (ไทย) 19/367/210.

คลายในยุคปัจจุบันไม่ต้องการให้ผลักภาระไปยังรุ่นบุตรหลานในอนาคตที่ยังมีปัญหาอื่นรอการแก้ไขอีกเป็นจำนวนมาก[3]

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนานับว่าเป็นกิจที่สำคัญในทางพระพุทธศาสนาอย่างหนึ่งที่มีส่วนให้ผู้สูงอายุมีความสงบ และทำให้ผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจผู้สูงอายุโดยส่วนมากจะมีปัญหาทั้งสุขภาพร่างกายและสภาพปัญหาทางด้านจิตใจเพราะขาดการดูแลเอาใจใส่จากบุตรหลานเพื่อดูแลรักษาผู้สูงอายุให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขผู้สูงอายุนับได้ว่าเป็นปูชนียบุคคลเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่ควรเอาใจใส่ดูแลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายแข็งแรงมีสุขภาพจิตที่ดี สังคมผู้สูงอายุมีผู้สูงอายุคิดเป็น 1 ใน 4 ของประชากรทั้งหมดผลสำรวจประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2550 ของสำนักงานสถิติแห่งชาติพบว่า 1 ใน 4 ของผู้สูงอายุ อยู่ในเกณฑ์ไม่ดีถึงร้อยละ 21.5 และอยู่ในเกณฑ์ดี ร้อยละ 2.8 ซึ่งบ่งบอกถึงความเปราะบางด้านสุขภาพ และพบว่าผู้สูงอายุไทยต้องประสบกับภาวะความพิการคิดเป็นร้อยละ 15 ของผู้สูงอายุทั้งประเทศ[4] นพ.ถาวร สกุลพานิชย์ รองผู้อำนวยการสำนักงานวิจัยเพื่อการพัฒนาหลักประกันสุขภาพไทย (สวปก.) ร่วมกับ รศ.ดร.วรเวศม์ สุวรรณระดา คณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทยสนับสนุนโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ที่ระบุถึงการเตรียมพร้อมกับการตั้งรับ สังคมผู้สูงอายุไว้ว่าต้องมีการพัฒนาทั้งในส่วนของบุคลากรและระบบต่าง ๆ ให้พร้อมเพื่อเสริมสร้างหลักประกันทางสังคมขั้นพื้นฐานด้านสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ มี 3 หน่วยงานหลัก คือ กระทรวงสาธารณสุข สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นซึ่งถือว่าใกล้ชิดกับชุมชนมากประการแรก คือ ต้องปรับระบบบริการโดยใช้มาตรการเชิงรุกและควรจัดให้มีระบบการจำแนกคัดกรองความเสี่ยงโดยจัดตามลำดับความสำคัญของปัญหาสุขภาพ[5]

ดังนั้นผู้วิจัย เห็นความสำคัญในกระบวนการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุด้วยหลักวิปัสสนากรรมฐาน จึงได้ศึกษาถึงกระบวนการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ ศึกษาองค์ประกอบในการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ เพื่อเป็นแนวทางในการเสนอรูปแบบการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ โดยการลงพื้นที่สำรวจข้อมูลเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุต่อไป

---

[3] คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงแห่งชาติ. **แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545 – 2564) ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ 1 พ.ศ. 2552**. (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เทพเพ็ญ วานิชย์, 2553). หน้า 12.

[4] กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. **บทความสถานการณ์ปัญหาสุขภาพผู้สูงอายุ**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: www.dmh.go.th/downloadportal/strategy/ผู้สูงอายุ.pdf [9 ส.ค. 2557].

[5] โชติชัย สุวรรณาภรณ์. **ปัญหาโครงสร้างประชากรสูงอายุ เราจะจัดการอย่างไรกับภาระการคลังในอนาคต (2).** สำนักงานเศรษฐกิจการคลัง กระทรวงการคลัง. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.fpo.go.th /FPO /admin/scripts/content.php?id=CNT0002919 [7 ส.ค. 2557].

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสุขภาวะกายกับจิต และกระบวนการส่งเสริมสุขภาวะทางกายกับจิตผู้สูงอายุ
2. เพื่อศึกษาหลักวิปัสสนากรรมฐานเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางกายกับจิตผู้สูงอายุ
3. เพื่อนำเสนอกระบวนการส่งเสริมสุขภาวะทางกายกับจิตผู้สูงอายุด้วยหลักวิปัสสนากรรมฐาน

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “กระบวนการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงวัยด้วยหลักวิปัสสนากรรมฐาน” เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการวิจัยเอกสาร และการวิจัยภาคสนาม จากการสัมภาษณ์เชิงลึก กับผู้ให้ข้อมูลหลัก และการเข้าร่วมเสวนาวิชาการ โดยมีขอบเขตของการวิจัยดังนี้

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา

การศึกษาครั้งนี้มุ่งเน้นการวิเคราะห์และนำเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับสุขภาวะทางกายและจิตของผู้สูงอายุ และการประยุกต์หลักวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางพระพุทธศาสนาเพื่อส่งเสริมสุขภาวะดังกล่าว โดยเนื้อหาที่ศึกษา ประกอบด้วย

1) แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะของผู้สูงอายุ ทั้งในมิติทางกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ

2) หลักวิปัสสนากรรมฐานตามพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และคัมภีร์ที่เกี่ยวข้อง โดยเฉพาะหลักสติปัฏฐาน 4

3) กระบวนการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุผ่านการฝึกวิปัสสนา ซึ่งจะวิเคราะห์จากข้อมูลภาคสนามและสังเคราะห์เป็นแนวทางหรือโมเดลที่เหมาะสมกับบริบทสังคมไทย

2. ขอบเขตด้านเอกสาร

1) เอกสารปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎกภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาเตปิฎก และพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช 2539

2) เอกสารทุติยภูมิ ได้แก่ อรรถกถา ฎีกา คัมภีร์วิสุทธิมรรค หนังสือ ตำรา วิทยานิพนธ์ บทความทางวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะผู้สูงอายุ วิปัสสนากรรมฐาน และการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา

3. ขอบเขตด้านประชากร/ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

การวิจัยเรื่อง กระบวนการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงวัยด้วยหลักวิปัสสนากรรมฐาน ในการศึกษาภาคสนามโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้วิจัยได้กำหนดผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ประชากรที่ใช้ในการศึกษาได้แก่จำนวนประชากรกลุ่มตัวอย่างผู้สูงวัย จำนวน 15 คน

4. ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้สูงอายุไทย ชาย–หญิง ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปที่มีความสมัครใจเข้ารับการอบรมวิปัสสนากรรมฐาน จำนวน 15 ราย

1) นับถือพระพุทธศาสนา

2) ไม่มีโรคเรื้อรังหรือภาวะทางจิตที่เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติวิปัสสนา

3) สมัครใจเข้าร่วมการปฏิบัติธรรม และยินยอมให้ข้อมูลในการวิจัย

4) ผ่านการอบรมวิปัสสนากรรมฐาน ณ สถานปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง

5. ขอบเขตด้านพื้นที่ การเก็บข้อมูลภาคสนามดำเนินการ ณ วัดพิชยญาติการามวรวิหาร แขวงสมเด็จเจ้าพระยา เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นสถานปฏิบัติธรรมที่มีการจัดอบรมวิปัสสนากรรมฐานแก่ผู้สูงอายุอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง

6. ขอบเขตด้านระยะเวลา การเก็บข้อมูลดำเนินการระหว่างเดือนมิถุนายน พุทธศักราช 2567 ถึงเดือนธันวาคม พุทธศักราช 2567 รวมระยะเวลา 6 เดือน

สรุปผลการวิจัย

1. สุขภาวะกายกับจิต และกระบวนการส่งเสริมสุขภาวะทางกายกับจิตผู้สูงอายุ พบว่า สุขภาวะของผู้สูงอายุสามารถแบ่งออกเป็น 4 มิติที่สัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด ได้แก่ 1) สุขภาวะทางกาย หมายถึง ความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย ความสามารถในการทำกิจกรรมพื้นฐานในชีวิตประจำวันได้อย่างไม่ลำบาก และการมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เช่น การนอนหลับดี อาการเจ็บปวดลดลง ซึ่งสะท้อนให้เห็นได้ชัดจากผลหลังการฝึกสมาธิและเจริญสติ 2) สุขภาวะทางจิต หมายถึง ความสงบภายใน ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ลดความเครียด ความวิตกกังวล และสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดี ซึ่งผู้สูงอายุหลายรายให้ข้อมูลว่ามีอารมณ์มั่นคงขึ้น จิตใจผ่อนคลายหลังการฝึก 3) สุขภาวะทางสังคม หมายถึง ความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์ มีเมตตา เข้าอกเข้าใจ และรู้สึกว่าตนเองยังมีคุณค่าในสังคม ผลการสัมภาษณ์สะท้อนว่าผู้สูงอายุมีความกล้าเข้าสังคมมากขึ้น สื่อสารกับผู้อื่นได้ดี และมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อยู่ร่วมสำนัก 4) สุขภาวะทางจิตวิญญาณ หมายถึง ความรู้สึกมีเป้าหมาย มีความหมายในชีวิต การยอมรับธรรมชาติของความแก่ ความตาย และการปล่อยวางได้ ผู้เข้าร่วมหลายรายให้ข้อมูลว่า หลังการฝึกปฏิบัติสามารถเข้าใจธรรมะ เห็นชีวิตเป็นไปตามเหตุปัจจัย และเกิดความสงบเย็นจากภายใน ทั้ง 4 มิตินี้สัมพันธ์กันโดยมี “การฝึกจิต” เป็นแกนกลาง ซึ่งสอดคล้องกับหลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนา ที่มุ่งพัฒนาแบบองค์รวม มิใช่แยกส่วนทางกายกับจิต

การมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี พบว่า ต้องควบคู่กันไป เป็นความหมายที่สมบูรณ์สูงสุดในพระพุทธศาสนา แม้ว่าจะมีโรคทางกายเกิดขึ้น ก็สามารถพัฒนาด้านจิตใจไว้ได้ เพราะมุ่งให้ความสำคัญทางด้านจิตใจเป็นพิเศษ ดังพุทธภาษิตที่ว่า “ใจเป็นผู้นำสรรพสิ่ง” พระพุทธเจ้าตรัสถึงความสำคัญของการมีสุขภาพร่างกายดีไม่มีโรคภัยเบียดเบียนว่าเป็นช่วงเวลาที่เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียรอย่างยิ่ง หากร่างกายเจ็บป่วยไม่อาจเยียวยาได้แล้ว สอดคล้องกับแนวคิดของ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ” พุทธจักร พระองค์จะทรงมุ่งเน้นการเยียวยาทางด้านจิตใจเป็นหลัก ดังเรื่องที่ปรากฏว่าครั้งหนึ่งมีภิกษุทุพพลภาพป่วยหนัก ระยะสุดท้าย พระพุทธเจ้าทรงเยียวยารักษาด้านจิตใจทรงมีพระดำรัสว่า “แม้ร่างกายจะเจ็บหนักแต่ยังสามารถพัฒนาให้ไปสู่การบรรลุธรรมได้ ดังข้อความว่า “ภิกษุทั้งหลาย ธรรม 5 ประการย่อมไม่ละภิกษุบางรูปผู้ทุพพลภาพ เป็นไข้ เธอพึงหวังโดยผลนี้คือ ไม่นานนักจักทำให้แจ้งเจโตวิมุตติอันไม่มีอาสวะเพราะอาสวะสิ้นไปด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน” ทัศนะเรื่องความ

เจ็บป่วยที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ประการหนึ่งว่า “ร่างกายเป็น รังแห่งโรค”การที่ร่างกายเป็นฐานหรือที่ตั้งแห่งโรคตรงกับคำสัมภาษณ์ของ แม่ชีณัชชาพร คำบ่อสร้อย ที่กล่าวถึงการ เจ็บป่วยอย่างใดอย่างหนึ่งไม่มาก ก็น้อยเป็นธรรมดา อีกคาหนึ่ง คือ คำว่า “อโรคฺยา” ไม่มีโรค ดังพุทธภาษิตว่า “อาโรคฺยาปรมา ลาภา” แปลว่าความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ คำว่า อโรคฺยา อีกนัยหนึ่งหมายถึงภาวการณ์ปราศจากโรคทางจิตเพียงอย่างเดียวดังพุทธพจน์ที่ว่าผู้ที่ปราศจากโรคทางกายเป็นเวลานาน ๆ หรือไม่มีโรคทางกายปรากฏอยู่เลยนั้นพอหาได้ แต่คนที่ไม่มีโรคทางใจแม้เพียงชั่วขณะหนึ่งนี้หายากยกเว้นพระอรหันต์ผู้หมดกิเลสแล้วเท่านั้น

2. หลักวิปัสสนากรรมฐานเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางกายกับจิตผู้สูงวัย พบว่า ผลการวิจัยพบว่า การเจริญกรรมฐานในพระพุทธศาสนาที่ปรากฏในพระไตรปิฎกนั้นมีทั้งสมถกรรมฐานและ วิปัสสนากรรมฐาน แต่หลักการปฏิบัติที่สำคัญและสมบูรณ์ที่สุดปรากฏอยู่ที่ มหาสติปัฏฐานสูตร คำว่า “สติ” ในพระสูตรนี้มีความหมายว่า ความระลึกได้ความใส่ใจที่ดีหรือฉลาดหรือเป็นกุศลตาม ความหมายในทางพุทธธรรม ดังนั้น เมื่อกล่าวถึงความมีสติในพระสูตรนี้จึงมีความหมายเดียวกันกับ สัมมาสติ ความมีสติที่ถูกต้องซึ่งเป็นองค์ธรรมข้อที่ 7 ในอริมรรคมีองค์ 8 และสติยังจัดเป็นองค์ธรรม ข้อต้นแห่งโพชฌงค์ 7 เพราะเป็นพื้นฐานความเจริญก้าวหน้าขององค์ธรรมข้ออื่น ๆ อีก 6 ข้อการ ปฏิบัติกรรมฐานให้เห็นแจ้งตามความเป็นจริงจะสำเร็จผลลงได้ต้องอาศัยความเป็นผู้มีสติเป็นหลักการ สำคัญถ้าขาดสติการปฏิบัติธรรมทั้งหมดก็จะไม่สามารถบรรลุวัตถุประสงค์ การปฏิบัติทั้งสมถะและวิปัสสนากรรมฐานเป็นการฝึกจิตให้มั่นคงหนักแน่นไม่หวั่นไหวต่อ โลกธรรมทั้ง 8 เป็นการฝึกจิตให้เกิดสติปัญญาที่เห็นแจ้งชัดในรูปนามหรือขันธ์ 5 ว่ามีลักษณะของ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา เปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา สอดคล้องกับผลการวิจัยของ พระภูชิสสะ ปญญาปโชโต (มียศ) ที่พบว่าการฝึกปฏิบัติจึงเป็นการ ฝึกอบรมพัฒนากาย ฝึกอบรมพัฒนาความประพฤติฝึกอบรมพัฒนาจิตให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงาม ด้วยคุณธรรมทั้งหลายและพัฒนาปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงรู้เท่าทันเห็นแจ้งโลก และชีวิตตามสภาวะสามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา ดังนั้นการฝึกพัฒนาด้านศีล และการเจริญจิตตภาวนาจะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงได้ก็ต่อเมื่อเขาทำบ่อย ๆ หรือทำจนส่งผลกระทบจิตใจอย่างมาก แต่สิ่งที่จะส่งผลกระทบถึงการเปลี่ยนแปลงจิตใจและทัศนคติอย่างถาวรเลย คือการฝึกพัฒนาปัญญา (ปัญญาภาวนา) หรือในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า วิปัสสนากรรมภาวนา ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อพื้นจิตของบุคคลที่ฝึกทำให้การเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีนั้นไม่เสื่อมอีกเลย ซึ่งตรงกับคำสัมภาษณ์ของ แม่ชีจรูญพร จงงดงาม กล่าวถึงการ ผู้ที่ฝึกได้ถึงขั้นนี้ในทางพุทธศาสนา เรียกว่า อริยบุคคลได้แก่ ผู้ที่บรรลุโสดาบันขึ้นไปผู้ที่ฝึกได้ถึงขั้นนี้จะมีสภาพจิตใจ และท่าทีในการมองโลกและชีวิตเปลี่ยนไปอย่างถาวร และไม่เสื่อมอีกเลย มีแต่จะพัฒนาไปถึงความหลุดพ้นจากความทุกข์เท่านั้น

3. กระบวนการส่งเสริมสุขภาวะทางกายและจิตของผู้สูงอายุด้วยหลักวิปัสสนากรรมฐานหลักวิปัสสนากรรมฐาน พบว่า เป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาวะทั้งทางกายและจิตใจของผู้สูงอายุ การสร้างความเข้าใจในหลักการวิปัสสนากรรมฐานอธิบายพื้นฐานของ "สติปัฏฐาน 4"

ซึ่งประกอบด้วย กาย เวทนา จิต และธรรมให้ผู้สูงอายุเข้าใจว่าเป้าหมายของการปฏิบัติคือซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พัชรี เขียวสะอาด ที่ว่า การเสริมสร้างความสมดุลในร่างกายและจิตใจ การพัฒนาสุขภาวะทางกาย การกำหนดลมหายใจช่วยลดความเครียดและปรับปรุงระบบทางเดินหายใจการสังเกตความรู้สึกในร่างกายช่วยรับมือกับความเจ็บปวดเรื้อรังได้อย่างเหมาะสม การฝึกพัฒนาพฤติกรรมให้เกิดระเบียบวินัยในการใช้ชีวิต เป็นแนวทางในการสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีของคนสังคม และในทางกลับกันสังคมก็จะต้องให้ความสำคัญกับกลุ่มผู้สูงอายุ และเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แสดงออกทั้งทางด้านความคิด และศักยภาพที่ผู้สูงอายุมีเช่น การสร้างพื้นที่ให้แก่กลุ่มผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรม ซึ่งนับสิ่งที่ดีสำหรับผู้สูงอายุที่จะมีพื้นที่ที่ใช้ในการแสดงพลังความสามารถหรือศักยภาพของตนที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเอง และต่อสังคม ผู้สูงอายุจะเห็นคุณค่าของการมีชีวิตอยู่เพราะได้สร้างประโยชน์ให้กับสังคม อีกทั้งการเปิดโอกาสในเรื่องต่าง ๆ เหล่านี้ยังเป็นการช่วยสนับสนุนให้ผู้สูงอายุเกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองให้เกิดประโยชน์สูงสุด

จากการศึกษาเรื่อง กระบวนการส่งเสริมสุขภาวะทางกายกับจิตผู้สูงอายุด้วยหลักวิปัสสนากรรมฐาน การเสริมสร้างสุขภาวะทางกายกับจิต โดยนำหลักภาวนา 4 คือ ปัญญาภาวนามาใช้ก็เพื่อสร้างให้เกิดการเรียนรู้ไม่มีที่สิ้นสุดอย่างมีคุณภาพ คือไม่ใช่แค่การเรียนรู้ การคิด และการจดจำเท่านั้น แต่หมายถึงการนาเอาศักยภาพที่เกิดมาจากการเรียนรู้ การคิด และการจดจามาใช้ให้เกิดประโยชน์ มีความสามารถที่จะเรียนรู้ได้ตลอดเวลาตามกระแสการเปลี่ยนแปลงไปของโลกเป็นผลมาจากการที่ผู้สูงอายุมีความคิดที่ดี นั่นคือการปรับเปลี่ยนมุมมองในการมองตนเอง และมองสังคมผู้สูงอายุอาจตัดสินตัวเองว่าเมื่อเข้าสู่วัยชราตนจะไม่สามารถทาอะไรได้ ชีวิตจะกลายเป็นภาระให้กับลูกหลานเมื่อตีตราตนเองเป็นแบบนี้แล้ว ก็ทาให้มองสังคมว่า สังคมจะต้องตีตราว่าตนเป็นภาระให้กับสังคม และมองสังคมในทางที่ผิดแผกไป ฉะนั้นแล้วการที่จะปรับมุมมองก็จะต้องปรับที่ตัวของผู้สูงอายุก่อนเป็นอันดับแรก คาสอนในทางพระพุทธศาสนาสอนให้ทาความเข้าใจกับชีวิต ไม่ได้สอนให้ตัดสินชีวิตว่าดีหรือเลว ผู้สูงอายุจะต้องสร้างศรัทธา และความเชื่อมันให้กับตนเองเสียก่อน การเชื่อมั่นในตนเองทาให้สังคมเกิดความเชื่อมั่นในตัวของผู้สูงอายุเช่นกัน การคิดดีนี้จะเป็นหนทางในการสร้างปัญญาที่ดี ปัญญาภาวนา จึงหมายถึง การฝึกพัฒนาปัญญา คือการเสริมสร้างความรู้ ความคิด ความเข้าใจ อย่างเป็นนายความคิด นั่นคือการรู้เท่าทันโลกและเห็นชีวิตตามสภาพความเป็นจริง

อภิปรายผลการวิจัย

1. สุขภาวะกายกับจิต และกระบวนการส่งเสริมสุขภาวะทางกายกับจิตผู้สูงอายุ พบว่า สุขภาวะองค์รวมแบ่งออกเป็น 4 มิติ ได้แก่ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ทั้งสี่มิติสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด โดยมี “การฝึกจิต” เป็นแกนกลางในการพัฒนา การฝึกสมาธิและเจริญสติช่วยให้ร่างกายผ่อนคลาย ลดความเจ็บปวด ทำให้อารมณ์มั่นคงขึ้น และเกิดความสงบเย็นทางจิตใจ ผู้สูงอายุมีทักษะทางสังคมดีขึ้นและเกิดความเข้าใจในธรรมะ สามารถยอมรับความแก่ ความเจ็บป่วย และความตายได้อย่างมีสติ ซึ่งสอดคล้องกับหลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนาที่มุ่งพัฒนากาย

และใจอย่างไม่แยกส่วน ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับแนวคิดของ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ที่กล่าวถึง “สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ” ว่าการเยียวยาทางจิตใจมีความสำคัญสูงสุด แม้ร่างกายจะเสื่อมสภาพหรือเจ็บป่วยก็ยังสามารถพัฒนาจิตไปสู่การบรรลุธรรมได้ สอดคล้องกับ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ที่ย้ำว่าความเจ็บป่วยเป็นธรรมดาของร่างกาย แต่โรคทางใจสามารถป้องกันและดับได้ด้วยปัญญาและการปฏิบัติธรรม รวมทั้งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ช่อทิพย์ ศรีวงค์ ที่พบว่าการฝึกสติช่วยลดความเครียด เพิ่มความพึงพอใจในชีวิต และเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุได้อย่างชัดเจน ดังนั้น การส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุจึงควรมุ่งเน้นการฝึกจิตควบคู่กับการดูแลร่างกาย โดยมุ่งให้ผู้สูงอายุเข้าใจธรรมชาติของชีวิต ยอมรับความไม่เที่ยง และมีความสงบเย็นภายใน แม้เผชิญโรคภัยหรือความเสื่อมถอยของร่างกาย

2. หลักวิปัสสนากรรมฐานเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางกายกับจิตผู้สูงวัย พบว่า พบว่า หลักวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนาที่เป็นแนวทางสมบูรณ์ที่สุดปรากฏอยู่ใน มหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งมี “สติ” เป็นแกนกลางของการปฏิบัติ โดยคำว่า “สติ” ในบริบทนี้มิได้หมายเพียงการระลึกได้ตามปกติ แต่หมายถึงความระลึกได้อย่างมีปัญญา ความใส่ใจอย่างถูกต้อง และการรู้ตัวอยู่เสมอในกุศลธรรม อันเป็น “สัมมาสติ” ซึ่งเป็นองค์ธรรมข้อที่ 7 ในอริยมรรคมีองค์ 8 และเป็นองค์ธรรมข้อแรกในโพชฌงค์ 7 ที่จะเกื้อหนุนให้องค์ธรรมอื่น ๆ เกิดขึ้นและเจริญงอกงามได้ การขาดสติย่อมทำให้การปฏิบัติธรรมไม่บรรลุวัตถุประสงค์ การปฏิบัติทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานมีบทบาทสำคัญในการฝึกจิตของผู้สูงวัยให้มั่นคง ไม่หวั่นไหวต่อโลกธรรม 8 อันได้แก่ ลาภ–เสื่อมลาภ ยศ–เสื่อมยศ สรรเสริญ–นินทา สุข–ทุกข์ ทำให้เกิดสติปัญญาที่เห็นชัดในรูปนามหรือขันธ์ 5 ตามความเป็นจริงว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ซึ่งการตระหนักเช่นนี้จะส่งเสริมสุขภาวะทางจิตให้เกิดความสงบเย็น และสุขภาวะทางกายให้มีความผ่อนคลาย ลดความทุกข์ทรมานจากโรคภัย ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับข้อค้นพบของ พระภูชิสสะ ปญญาปโชโต (มียศ) ที่อธิบายว่าการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นกระบวนการพัฒนากาย ศีล จิต และปัญญาอย่างครบถ้วน โดยเฉพาะการพัฒนาปัญญาภาวนา ซึ่งจะทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความเข้าใจโลกและชีวิตตามสภาวะจริง รู้เท่าทันเหตุและปัจจัยของความทุกข์ สามารถแก้ปัญหาได้ด้วยปัญญา และที่สำคัญคือความเปลี่ยนแปลงนี้เป็นถาวร ไม่เสื่อมถอย แนวคิดนี้ยังสอดคล้องกับ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ที่เน้นว่าการพัฒนาสุขภาวะจิตในพระพุทธศาสนา ไม่เพียงเป็นการบำบัดอาการชั่วคราว แต่เป็นการปรับโครงสร้างพื้นฐานของจิตใจ ให้สามารถดำรงอยู่ในภาวะแห่งสติและปัญญาได้อย่างยั่งยืน โดยท่านชี้ว่าการฝึกสติปัฏฐาน 4 เป็น “วิถีแห่งการรู้เท่าทันความจริง” ซึ่งจะนำไปสู่ความไม่ทุกข์แม้ร่างกายจะเผชิญโรคภัยหรือความเสื่อมถอยตามวัย

นอกจากนี้ยังตรงกับงานวิจัยของ สมปอง นาคะเวช ที่ศึกษาเรื่องการฝึกวิปัสสนากรรมฐานกับผู้สูงอายุในศูนย์ปฏิบัติธรรม พบว่าผู้สูงอายุที่ฝึกต่อเนื่องไม่น้อยกว่า 3 เดือนมีการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกทั้งในด้านความสงบของจิตใจ การปรับตัวต่อความเจ็บป่วยเรื้อรัง และการมองโลกในเชิงบวกอย่างถาวร โดย

ผู้ปฏิบัติระบุว่ามีความสุขสงบภายใน แม้เผชิญสถานการณ์ยากลำบาก และสามารถลดการใช้ยาคลายเครียดลงอย่างชัดเจน คำสัมภาษณ์ของ แม่ชีจรูญพร จงงดงาม ก็สอดคล้องกับข้อค้นพบดังกล่าว โดยชี้ว่าผู้ที่ฝึกจนถึงขั้นพัฒนาปัญญาภาวนาอย่างสมบูรณ์จะกลายเป็นอริยบุคคล ตั้งแต่โสดาบันขึ้นไป ซึ่งมีทัศนคติต่อโลกและชีวิตเปลี่ยนไปอย่างถาวร ไม่มีการเสื่อมถอย และมุ่งไปสู่ความหลุดพ้นจากความทุกข์ในที่สุด

จากการวิเคราะห์เชื่อมโยงข้อมูล พบว่าการฝึกวิปัสสนากรรมฐานมีคุณค่าเชิงองค์รวมต่อผู้สูงวัย เพราะไม่เพียงช่วยบรรเทาความทุกข์ทางกายจากความเจ็บป่วยเรื้อรัง แต่ยังช่วยปรับภาวะจิตใจให้มั่นคง ลดความกลัวตายและความกังวลใจ เพิ่มทักษะการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีเมตตา และเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตวิญญาณด้วยการมองชีวิตตามความเป็นจริง ด้วยเหตุนี้ การฝึกวิปัสสนากรรมฐานจึงเป็นเครื่องมือสำคัญในการส่งเสริมสุขภาวะทั้งกายและจิตของผู้สูงวัยให้ยั่งยืน

3. กระบวนการส่งเสริมสุขภาวะทางกายและจิตของผู้สูงอายุด้วยหลักวิปัสสนากรรมฐาน

หลักวิปัสสนากรรมฐาน พบว่า กระบวนการส่งเสริมสุขภาวะทางกายและจิตของผู้สูงอายุด้วยหลักวิปัสสนากรรมฐานเป็นแนวทางสำคัญที่ช่วยพัฒนาทั้งสองมิติอย่างสมดุล โดยเน้นการสร้างความเข้าใจในสติปัฏฐาน 4 คือ การมีสติระลึกได้ในกาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อให้ผู้สูงอายุเห็นว่าจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติไม่เพียงเพื่อความสงบชั่วคราว แต่เพื่อการรู้แจ้งตามความเป็นจริง และการปรับมุมมองต่อชีวิตอย่างถาวร การฝึกสติในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การกำหนดลมหายใจ การสังเกตความรู้สึกกายใจ และการพิจารณาธรรม ทำให้ผู้สูงอายุสามารถลดความเครียด ปรับปรุงระบบทางเดินหายใจ และรับมือกับความเจ็บปวดเรื้อรังได้ดียิ่งขึ้น ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานของ พัชรี เขียวสะอาด ที่พบว่าการฝึกสติและการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสามารถสร้างสมดุลของร่างกายและจิตใจ ช่วยเสริมระเบียบวินัยในการดำเนินชีวิต และยังเป็นกลไกสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม เนื่องจากการปฏิบัติทำให้ผู้สูงอายุมีความมั่นใจในการสื่อสารและมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ของชุมชน ผลลัพธ์นี้สะท้อนว่าการฝึกสติไม่ใช่เพียงการบำเพ็ญตนส่วนตัว แต่ยังเป็นการเชื่อมโยงผู้สูงอายุให้มีบทบาทเชิงสร้างสรรค์ต่อสังคม นอกจากนี้ผลการวิจัยยังสอดคล้องกับแนวคิดของ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ที่กล่าวว่าการพัฒนาสุขภาวะตามหลักพุทธศาสนาไม่แยกกายออกจากใจ แต่ใช้การภาวนาเป็นกระบวนการบูรณาการทั้งสี่ด้านของชีวิต ได้แก่ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา โดยเฉพาะปัญญาภาวนามีบทบาทสูงสุดในการเปลี่ยนมุมมองชีวิตของผู้สูงอายุ จากการมองตนเองเป็นภาระ สู่การเห็นคุณค่าและศักยภาพของตนเอง การเปลี่ยนแปลงนี้ส่งผลให้เกิดความมั่นใจในตนเอง และทำให้สังคมมองผู้สูงอายุในเชิงบวกมากขึ้น ในแง่ของการปรับมุมมองชีวิต ผลการศึกษานี้ยังสอดคล้องกับงานของ พรเพ็ญ นามสง่า ที่วิจัยการใช้หลักธรรมในพุทธศาสนาเพื่อส่งเสริมการมองโลกเชิงบวกของผู้สูงอายุ โดยพบว่าผู้สูงอายุที่ฝึกวิปัสสนาอย่างต่อเนื่องจะมีความสามารถในการ “รู้เท่าทันความคิดของตน” ลดการตีตราตนเองในทางลบ และ

สามารถเปลี่ยนทัศนคติจากความสิ้นหวังเป็นความภาคภูมิใจในชีวิต การสร้างศรัทธาและความเชื่อมั่นในตนเองตามแนวทางนี้ช่วยให้ผู้สูงอายุพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อย่างยั่งยืน

เมื่อเชื่อมโยงผลการศึกษาเข้าด้วยกัน จะเห็นว่ากระบวนการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุด้วยหลักวิปัสสนากรรมฐานทำงานในสามระดับสำคัญ คือ (1) ระดับกาย — ลดความตึงเครียดและอาการป่วยเรื้อรัง ปรับปรุงการทำงานของระบบร่างกาย (2) ระดับจิต — เสริมสร้างสมาธิ ความมั่นคงทางอารมณ์ และการมองโลกอย่างมีปัญญา และ (3) ระดับสังคมและจิตวิญญาณ — ทำให้ผู้สูงอายุมีบทบาทเชิงบวกต่อสังคมและยอมรับธรรมชาติของชีวิต กระบวนการนี้ไม่เพียงบรรเทาความทุกข์ แต่ยังเป็นการพัฒนาอย่างองค์รวม ทำให้ผู้สูงอายุมีความหมายและคุณค่าในชีวิต จึงกล่าวได้ว่าหลักวิปัสสนากรรมฐานเป็นทั้งเครื่องมือบำบัดและเครื่องมือพัฒนาในเวลาเดียวกัน

องค์ความรู้จากการวิจัย

จากการวิเคราะห์เชิงสังเคราะห์ ผู้วิจัยได้จัดสร้างกรอบแนวคิดที่แสดงให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่าง หลักภาวนา 4 และ สุขภาวะ 4 มิติของผู้สูงอายุ ดังภาพด้านล่างนี้ ซึ่งสามารถใช้เป็นเครื่องมืออธิบายการพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมตามแนวพระพุทธศาสนา

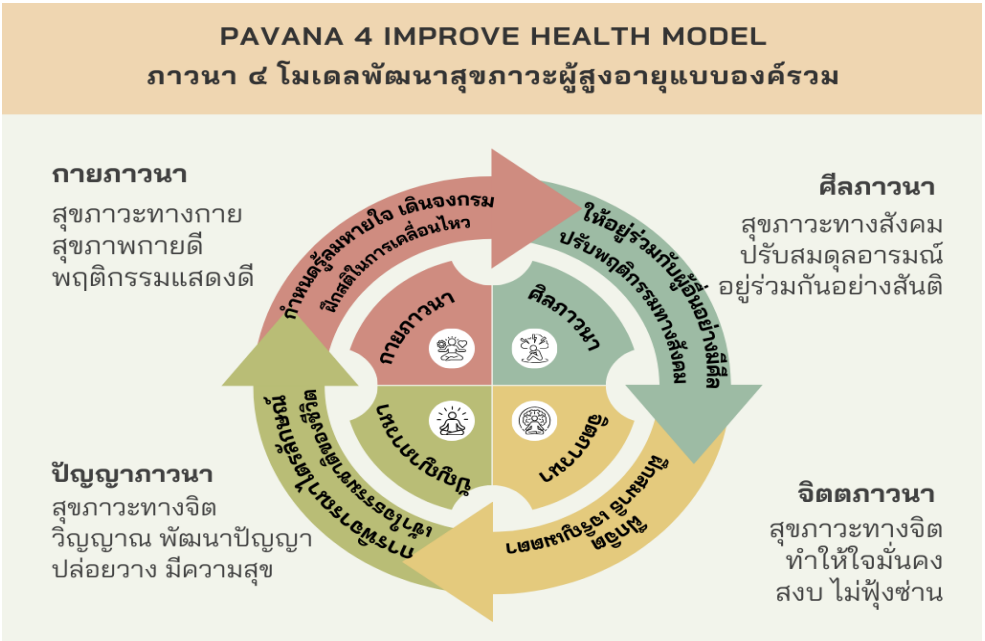
การวิจัยนี้เสนอว่า “ภาวนา 4” เป็นโมเดลพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุแบบองค์รวม

กายภาวนา – ฝึกกำหนดรู้ลมหายใจ เดินจงกรม ⟶ สุขภาพกายดีขึ้น

ศีลภาวนา – ปรับพฤติกรรมทางสังคมให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีศีล ⟶ สุขภาวะทางสังคม

จิตตภาวนา – ฝึกสมาธิ เจริญเมตตา ⟶ จิตใจมั่นคง

ปัญญาภาวนา – เข้าใจไตรลักษณ์ ปล่อยวาง ⟶ จิตวิญญาณสงบสุข



ภาพที่ 1 โมเดลพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุแบบองค์รวม

โมเดลนี้สะท้อนว่า สุขภาวะในพระพุทธศาสนาไม่แยกกาย–จิต–สังคม แต่รวมเป็นองค์รวมโดยใช้ "การฝึกจิต" เป็นแกนกลาง

สรุป

การเจริญสติอย่างสม่ำเสมอช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดการเปลี่ยนแปลงในทางบวกทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ผู้สูงอายุสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น มีความเข้าใจต่อธรรมชาติของชีวิต ทั้งความเกิด แก่ เจ็บ และตาย ส่งผลให้มีความสงบสุขภายใน ลดความวิตกกังวล มีความเชื่อมั่นในตนเองและมีความหวังในการดำเนินชีวิต ในด้านกายภาพพบว่า ผู้สูงอายุสามารถดูแลสุขภาพตนเองได้ดีขึ้น อาการเจ็บป่วยลดลงหรืออยู่ในภาวะที่ควบคุมได้ อีกทั้งยังกล้าสื่อสารและเข้าสังคมมากขึ้น ด้านจิตวิญญาณก็ปรากฏความเข้าใจในธรรมะและคุณค่าของชีวิต นำไปสู่การใช้ชีวิตอย่างมีเป้าหมายและมีคุณภาพมากขึ้น ข้อเสนอแนะจากการวิจัย ได้แก่ ควรส่งเสริมการจัดกิจกรรมวิปัสสนากรรมฐานสำหรับผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาผู้สูงอายุหรือองค์กรทางศาสนา ควรมีการพัฒนาและอบรมครูผู้สอนที่มีความรู้ในด้านวิปัสสนากรรมฐานโดยตรง หน่วยงานทั้งรัฐและเอกชนควรสนับสนุนให้มีเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และจัดสรรทรัพยากรอย่างเพียงพอ เพื่อให้กิจกรรมดำเนินได้อย่างต่อเนื่องและครอบคลุม รวมถึงควรมีการประเมินผลลัพธ์ในระยะยาวเพื่อพัฒนาแนวทางให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นในอนาคต ทั้งนี้เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้สมบูรณ์ทั้งกาย ใจ และจิตวิญญาณอย่างแท้จริง.

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1) ควรสนับสนุน ให้หน่วยงานด้านสาธารณสุขหรือองค์กรปกครองท้องถิ่น จัดกิจกรรมฝึกสติวิปัสสนา และการอบรมภาวนาแก่ผู้สูงอายุในชุมชนอย่างต่อเนื่อง

2)ควรส่งเสริม การประสานงานระหว่างวัดกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล เพื่อจัดหลักสูตรดูแลสุขภาวะแบบองค์รวมที่ผสานหลักพุทธธรรม

3) ควรบูรณาการ แนวคิดภาวนา 4 เข้าในกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงวัย

4) ควรส่งเสริม ให้ผู้สูงอายุที่ผ่านการปฏิบัติแล้วเป็น “จิตอาสาเผยแผ่ธรรมะ” เพื่อสร้างแรงบันดาลใจให้กลุ่มอื่น ๆ

5)ควรใช้ผลการวิจัยนี้ เป็นแนวทางในการจัดทำโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเชิงพุทธในระดับจังหวัดและประเทศ

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการประยุกต์ใช้

1) ควรประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 เป็นแนวทางในการออกแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในสถานสงเคราะห์หรือบ้านพักผู้สูงอายุ

2) ควรจัดทำชุดฝึกอบรม สำหรับนักกิจกรรมผู้สูงวัย โดยใช้หลักการสติปัฏฐานและการพัฒนาจิตเป็นเครื่องมือ

3) ควรส่งเสริม การนำกิจกรรมสาธยายธรรม ฟังธรรม และเจริญเมตตาภาวนาเข้าไปเป็นกิจวัตรประจำในศูนย์ผู้สูงอายุ

4) ควรบูรณาการ แนวคิดสุขภาวะ 4 มิติ กับกระบวนการพัฒนาตนของผู้สูงอายุในระดับครอบครัว ชุมชน และนโยบายสาธารณะ

3. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรศึกษาผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว เพราะผู้สูงอายุจำนวนมากประสบภาวะเจ็บป่วยเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง การศึกษานี้จะช่วยประเมินว่า วิปัสสนามีผลต่อการจัดการโรคเหล่านั้นหรือไม่

2) ควรเปรียบเทียบผลของการฝึกสติระหว่างผู้สูงอายุในเมืองกับในชนบท เพราะบริบทสังคมและวัฒนธรรมที่ต่างกันอาจส่งผลต่อแรงจูงใจและความต่อเนื่องในการฝึกปฏิบัติ

3) ควรศึกษาผลระยะยาวของการฝึกภาวนาในช่วงเวลาเกิน 6 เดือน เพราะข้อมูลจากการวิจัยครั้งนี้เป็นผลระยะสั้น การศึกษาระยะยาวจะช่วยวัดผลที่ยั่งยืนและวิเคราะห์ความเปลี่ยนแปลงเชิงลึกได้มากขึ้น

4) ควรวิจัยเปรียบเทียบระหว่างการปฏิบัติแบบกลุ่มกับแบบรายบุคคล เพราะจะช่วยให้เข้าใจว่า “ปัจจัยทางสังคม” เช่น การอยู่ร่วมกลุ่ม การสนับสนุนกันในหมู่ผู้ปฏิบัติ มีผลต่อความสำเร็จในการฝึกมากน้อยเพียงใด

5) ควรศึกษาองค์ประกอบของ “ครูผู้สอน” ที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการปฏิบัติธรรมของผู้สูงอายุ เพราะการมีครูผู้ชี้แนะที่เหมาะสมเป็นปัจจัยสำคัญอย่างยิ่ง ซึ่งยังไม่มีงานวิจัยที่เน้นวิเคราะห์บทบาทของครูในบริบทนี้อย่างชัดเจน

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. **บทความสถานการณ์ปัญหาสุขภาพผู้สูงอาย.**, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: www.dmh.go.th/downloadportal/strategy/ผู้สูงอายุ.pdf [9 ส.ค. 2557].

คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงแห่งชาติ. **แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545 – 2564) ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ 1**. พ.ศ. 2552. (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เทพเพ็ญ วานิชย์. 2553).

ช่อทิพย์ ศรีวงค์. (2564). ผลของการฝึกสติที่มีต่อความเครียดและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ. **วารสารการพยาบาล**. 36(2).

โชติชัย สุวรรณาภรณ์. **ปัญหาโครงสร้างประชากรสูงอายุ เราจะจัดการอย่างไรกับภาระการคลังในอนาคต (2)** สำนักงานเศรษฐกิจการคลัง กระทรวงการคลัง. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.fpo.go.th /FPO /admin/scripts/content.php?id=CNT0002919 [7 ส.ค. 2557].

พรเพ็ญ นามสง่า. (2564). การประยุกต์หลักธรรมเพื่อส่งเสริมการมองโลกเชิงบวกของผู้สูงอายุ. **วารสารพุทธศาสน์ศึกษา**. 29(1).

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สหธรรมิก จากัด. 2549.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2561). **พุทธธรรม**. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.

พระภูชิสสะ ปญญาปโชโต (มียศ). (2563). **การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต**. ขอนแก่น: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. หน้า 112.

พัชรี เขียวสอาด. ปัญหาและความต้องการด้านส่งเสริมสุขภาพและสังคมของผู้สูงอายุในเขต เทศบาลเมืองศรีราชา จังหวัดชลบุรี. **ปัญหาพิเศษรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาการบริหารงานท้องถิ่น**, วิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ, มหาวิทยาลัยบูรพา. 2550.

พัชรี เขียวสะอาด. (2563). **การฝึกสติปัฏฐานเพื่อพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุ**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.** กรุงเทพมหานคร:โรงพิมพมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2539.

วัลลภ ปิยะมโนธรรม. **เทคนิคการรักษาโรคประสาทด้วยตนเอง**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : บริษัท เยียร์บุ๊คพับริชเชอร์ จำกัด. 2531.

สมปอง นาคะเวช. (2564). ผลของการฝึกวิปัสสนากรรมฐานต่อสุขภาวะผู้สูงอายุ. **วารสารพุทธศาสน์ศึกษา**. 28(2).

Davidson,R.J., J. Kabat Zinn, J. Schumacher, M. Rosenkranz, D. Muller, S.F. Santorelli, F. Urbanowski, A. Harrington, K. Bonus, and J.F.Sheridan, “Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation.” **Psychosomatic Medicine**, 2003.