



Original Research Article

Approach Development Well-Being of The Elderly with Vipassana Meditation of School for Eldrly, Nonglan, Tamaka District, Kanchanaburi Province

แนวทางการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา
ของโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหนองลาน อำเภót่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี

Phramaha Somjit Vorrapañño Rabiem^{1*}, & Thanee Suwanprateep²

พระมหาสมจิต วรรณปณิธิ^{1*}, & ธาณี สุวรรณประทีป²

ARTICLE INFO

Name of Author &
Corresponding Author: *

1. Phramaha Somjit Vorrapañño Rabiem*

พระมหาสมจิต วรรณปณิธิ
Mahachulalongkornrajavidyalaya
University, Pali Studies Campus,
Buddhaghosa Campus, Nakhon Pathom,
Thailand.
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขต
บวรศึกษาพุทธโฆส นครปฐม
Email: aphichat.toh@mcu.ac.th

2. Thanee Suwanprateep

ธานี สุวรรณประทีป
Mahachulalongkornrajavidyalaya
University, Pali Studies Campus,
Buddhaghosa Campus, Nakhon Pathom,
Thailand.
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขต
บวรศึกษาพุทธโฆส นครปฐม
Email: thanee_suwan@gmail.com

คำสำคัญ:

สุขภาวะ, ผู้สูงอายุ, การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

Keywords:

Well-being, Elderly, Vipassanā Bhāvanā
Practice

Article history:

Received: 09/07/2025

Revised: 09/08/2025

Accepted: 20/10/2025

Available online: 27/12/2025

How to Cite:

Rabiem, P. & Suwanprateep, T. (2026).
Approach Development Well-Being of The
Elderly with Vipassana Meditation of
School for Eldrly, Nonglan, Tamaka
District, Kanchanaburi Province. *Journal
Dhamma for Life*, 32(1), 308-325.

ABSTRACT

This study aimed to: 1) examine the concept of well-being in both Buddhist and modern perspectives, 2) explore the enhancement of well-being among the elderly through Vipassana meditation practice in Buddhism, and 3) propose a practical framework for promoting elderly well-being through Vipassana meditation at the Senior School, Nong Lan Subdistrict Municipality, Tha Maka District, Kanchanaburi Province. The research employed a qualitative field study design, using in-depth interviews with 24 key informants. The findings indicate that well-being in Buddhism is a holistic concept encompassing four dimensions: physical, mental, social, and intellectual well-being. It is categorized into two levels: 1) the life well-being framework, including physical well-being (Kāyika-sukha) and mental well-being (Cetasika-sukha), and 2) the life well-being development framework, emphasizing morality and wisdom. In contrast, modern perspectives emphasize the interconnection and balance among the four dimensions, supported by factors such as exercise, nutrition, and social relationships.

Elderly well-being through Vipassana meditation was developed according to the Four Foundations of Mindfulness (Satipaṭṭhāna): mindfulness of body, feelings, mind, and phenomena. This practice contributes to all four dimensions of well-being: physical (stress reduction and healthy behaviors), mental (reduced anxiety and increased inner peace), social (enhanced relationships and reduced loneliness), and intellectual (improved analytical thinking and acceptance of life changes). Participants engaging in Vipassana



meditation exhibited better health, improved emotional regulation, positive social interactions, and adaptability to life transitions. Based on these findings, a practical model, the PMSI Model (Physical, Mental, Social, Intelligence Well-Being), integrated with continuous mindfulness practice, is proposed as a framework for promoting elderly well-being.

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาการพัฒนาสุขภาวะในมิติของพระพุทธศาสนาและศาสตร์สมัยใหม่ 2) เพื่อศึกษาการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุผ่านการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในพระพุทธศาสนา และ 3) เพื่อเสนอแนวทางการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหนองลาน อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี การวิจัยเป็นเชิงคุณภาพแบบภาคสนาม โดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญจำนวน 24 คน ผลการวิจัยพบว่า แนวคิดสุขภาวะในพระพุทธศาสนาเป็นแบบองค์รวมประกอบด้วย 4 มิติ ได้แก่ สุขภาวะทางกาย จิต สังคม และปัญญา โดยแบ่งเป็น 2 ระดับ คือ 1) กรอบสุขภาวะของชีวิต (กายิกสุขและเจตสิกสุข) และ 2) กรอบการพัฒนาสุขภาวะของชีวิตที่เน้นศีลธรรมและปัญญา ส่วนศาสตร์สมัยใหม่เน้นความสัมพันธ์และการสร้างสมดุลของสุขภาวะทั้งสี่ด้านผ่านปัจจัยสนับสนุน เช่น การออกกำลังกาย โภชนาการ และความสัมพันธ์ทางสังคม การพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุด้วยวิปัสสนาภาวนาเป็นการพัฒนาสติสัมปชัญญะตามหลักสติปัฏฐาน 4 ได้แก่ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา ส่งผลต่อสุขภาวะทั้ง 4 มิติ ได้แก่ 1) กายลดความเครียดและส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ 2) จิตลดวิตกกังวลและเพิ่มความสงบ 3) สังคมส่งเสริมความสัมพันธ์และลดความโดดเดี่ยว และ 4) ปัญญาพัฒนาการคิดวิเคราะห์และการยอมรับความเปลี่ยนแปลง

จากการวิเคราะห์พบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมวิปัสสนาภาวนามีแนวโน้มสุขภาพดีขึ้น สามารถควบคุมอารมณ์และพฤติกรรม มีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมดี และปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงชีวิตได้อย่างเหมาะสม โดยเสนอแนวทางการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุในรูปแบบ PMSI Model (Physical, Mental, Social, Intelligence) ผสมผสานหลักการเจริญวิปัสสนาอย่างต่อเนื่อง

บทนำ

ปัจจุบันโลกกำลังเปลี่ยนผ่านเข้าสู่ภาวะ “สังคมผู้สูงอายุ” อย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะในกลุ่มประเทศที่พัฒนาแล้ว เช่น ประเทศญี่ปุ่น ซึ่งมีสัดส่วนประชากรที่มีอายุครบตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไปสูงกว่าร้อยละ 28 ของประชากรทั้งหมด และได้ดำเนินการวางแผนเชิงนโยบายในระยะยาวเพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงเชิงโครงสร้างประชากรอย่างรอบด้าน ครอบคลุมทั้งด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ และสวัสดิการสังคม World Health Organization, Global Health and Aging, Geneva: WHO, 2011 แนวโน้มดังกล่าวได้ขยายตัวสู่ประเทศกำลังพัฒนา รวมทั้งประเทศไทย ซึ่งกำลังเผชิญการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรอย่างมีนัยสำคัญ โดยในปี



พ.ศ. 2565 ประเทศไทย มีประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 19.2 ของประชากรทั้งประเทศ และคาดการณ์ว่าในปี พ.ศ. 2569 ประเทศไทยจะเข้าสู่ภาวะ สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ เมื่อมีสัดส่วนประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไปเกินกว่าร้อยละ 20 สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2565

ปัจจุบันประเทศไทยจะกลายเป็นสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ ซึ่งสำนักงานสถิติแห่งชาติ มีรายงานโครงสร้างทางอายุและเพศของประชากร จำแนกตามอายุและเพศพบว่าโครงสร้างประชากรเปลี่ยนไปเป็นโครงสร้างแบบผู้สูงอายุ คือ ฐานของปิรามิดมีขนาดแคบลงและส่วนบนของปิรามิดมีขนาดกว้างขึ้นโดยเฉพาะกลุ่มประชากรสูงอายุที่เป็นเพศหญิงมีแนวโน้มที่จะมีส่วนสูงขึ้นเมื่อเทียบกับประชากรสูงอายุเพศชายในกลุ่มอายุเดียวกัน จะเห็นได้ว่าการเตรียมความพร้อมเข้าสู่ สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ในอีก 4 ปีข้างหน้า ในจังหวัดกาญจนบุรีเป็นอีกหนึ่งจังหวัดที่กำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2553

ตามในหลักธรรมของพระพุทธศาสนามีหลักปฏิบัติสำคัญในการส่งเสริมการมีชีวิตที่จะเป็นปกติสุขและทรงคุณค่าในชีวิตปัจจุบันและบั้นปลายด้วยความความสงบ เรียบง่าย และสันโดษ เป็นต้น โดยผ่านการเจริญสติสัมปชัญญะผ่านการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ซึ่งเป็นหลักการปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์ที่แท้จริง มีปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร ดังมีพุทธพจน์ว่า ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความหมดจดแห่งสัตว์ทั้งหลาย เพื่อก้าวล่วงโศกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโหมันสเพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อทำนิพพานให้แจ้ง คือ สติปัฏฐาน 4 ประการ ส.ม. (ไทย) 19/367/210 ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนานับว่าเป็นกิจที่สำคัญในทางพระพุทธศาสนาอย่างหนึ่งที่มีส่วนให้ผู้สูงอายุมีความสุข และทำให้ผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุโรงเรียนเทศบาลตำบลหนองลาน อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี มีปัญหาด้านสุขภาพเรื้อรัง ภาวะทุพพลภาพ และอาการเจ็บป่วยที่ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน นอกจากนี้ ยังพบปัญหาทางจิตใจที่ไม่อาจมองข้ามได้ เช่น ภาวะซึมเศร้า ความโดดเดี่ยว ความรู้สึกไร้คุณค่า และการขาดแรงจูงใจในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากการเปลี่ยนแปลงในโครงสร้างครอบครัว เช่น การที่ลูกหลานต้องย้ายถิ่นฐานไปทำงาน การอาศัยอยู่ตามลำพัง หรือแม้แต่การต้องย้ายเข้าไปอยู่ในบ้านพักคนชรา ปรากฏการณ์ดังกล่าวทำให้ผู้สูงอายุบางกลุ่มไม่สามารถเข้าถึงกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุได้อย่างต่อเนื่อง และไม่รู้สึกร่วมใจกับกิจกรรมที่มีอยู่ แม้ว่าจะมีความหลากหลายเพียงใดก็ตามที่สำคัญคือ กิจกรรมส่วนใหญ่ยังเน้นไปที่มิติด้านกายภาพ จิตใจ และสังคมเป็นหลัก แต่ยังขาดกระบวนการที่ตอบสนองต่อ “มิติทางจิตวิญญาณ” ซึ่งมีบทบาทอย่างยิ่งในการเยียวยาภายใน สร้างความสงบ ความเข้าใจตนเอง และการยอมรับการเปลี่ยนแปลงของชีวิตในวัยสูงอายุ มิติดังนี้เป็นมิติที่ลึกซึ้งและจำเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะในสภาวะที่ผู้สูงอายุต้องเผชิญกับความสูญเสีย ความเจ็บป่วย และความตระหนักรู้ในสังขารของชีวิต

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการศึกษา เรื่องแนวทางพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในบริบท ของโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหนองลาน อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี โดยเน้นการประยุกต์ใช้หลักธรรม ทางพระพุทธศาสนาเพื่อเสริมเติมเต็มมิติด้านจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง “วิปัสสนาภาวนา” ซึ่งเป็นกระบวนการฝึกฝนจิตให้ตื่นรู้ เข้าใจความจริง และสามารถคลายทุกข์ได้ด้วยตนเอง



แนวทางดังกล่าวไม่เพียงช่วยลดภาวะซึมเศร้าและความทุกข์ใจเท่านั้น หากยังสามารถส่งเสริมการรู้จักตนเองอย่างลึกซึ้ง อันจะนำไปสู่การฟื้นฟูสภาวะในมิติต่าง ๆ ทั้งกาย จิต สังคม และปัญญาอย่างสมดุลและยั่งยืน อีกทั้งยังเป็นแนวทางที่สามารถนำไปต่อยอดในการพัฒนาโรงเรียนผู้สูงอายุ ให้มีบทบาทในการตอบสนองความต้องการเชิงลึกของผู้สูงอายุในยุคสังคมสูงวัยได้อย่างแท้จริง

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องและกรอบแนวคิดในการวิจัย

การพัฒนาสภาวะในพระพุทธศาสนาและศาสตร์สมัยใหม่

สภาวะ หรือ Well-Being เป็นแนวคิดที่สะท้อนถึงความสมดุลของชีวิตมนุษย์ในหลายมิติ ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา การศึกษาและการพัฒนาสภาวะจึงมีบทบาทสำคัญต่อการสร้างชีวิตที่มีคุณค่าและมีความหมาย แนวคิดเรื่องสภาวะปรากฏทั้งใน พระพุทธศาสนา และ ทฤษฎีสมัยใหม่ แม้วิธีการและมิติที่เน้นจะแตกต่างกัน แต่ทั้งสองแนวทางล้วนมุ่งสู่การเสริมสร้างความสุขอย่างยั่งยืน ในพระพุทธศาสนา สภาวะถูกมองเป็น แนวคิดแบบองค์รวม (Holistic Well-Being) ครอบคลุมสี่มิติหลัก ได้แก่ กาย (Physical) จิต (Mental) สังคม (Social) และ ปัญญา (Wisdom) (Kusala et al., 2019) โดยแบ่งออกเป็นสองระดับเพื่อให้เห็นภาพชัดเจน ระดับแรกคือ กรอบสภาวะของชีวิต (Life Well-Being Framework) ซึ่งเน้นสภาวะตามธรรมชาติของมนุษย์ ได้แก่ กายิกสุข (Kāyika-sukha) คือความสุขทางร่างกายที่เกิดจากสภาพดี การพักผ่อนเพียงพอ และโภชนาการที่เหมาะสม ส่วน เจตสิกสุข (Cetasika-sukha) คือความสุขทางจิตใจที่เกิดจากความสงบ ความรักเมตตา และความสำนึกในคุณธรรม ระดับที่สองคือ กรอบการพัฒนาสภาวะของชีวิต (Life Well-Being Development Framework) ซึ่งเน้นการสร้างสภาวะผ่าน ศีลธรรมและปัญญา การรักษาศีล เช่น การไม่เบียดเบียนผู้อื่น การพูดจาไพเราะ และการทำสมาธิ จะช่วยพัฒนาความสงบในจิตใจ และปัญญาที่เกิดจากการใคร่ครวญธรรมะช่วยให้สามารถตัดสินใจอย่างมีสติและลดความทุกข์ใจ (Ryff & Singer, 2008)

ในขณะที่ ทฤษฎีสภาวะสมัยใหม่ (Modern Well-Being Theory) ให้ความสำคัญกับ ความสมดุลและการเชื่อมโยงระหว่างสภาวะทั้งสี่มิติ ผ่านปัจจัยสนับสนุน เช่น การออกกำลังกายที่ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง การบริโภคอาหารที่มีคุณภาพ การสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดี และการฝึกสมาธิหรือกิจกรรมพัฒนาจิตใจ (Diener et al., 2018) แนวคิดนี้มักเน้นการปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน เช่น การจัดตารางเวลาให้เหมาะสม การสร้างเครือข่ายสังคมที่สนับสนุน และการพัฒนาทักษะการคิดเชิงวิพากษ์ ทั้งสองแนวทางมีจุดร่วมสำคัญ คือ การให้ความสำคัญกับสภาวะแบบองค์รวม และเชื่อว่าความสุขที่แท้จริงไม่ได้เกิดจากสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงด้านเดียว แต่เกิดจากความสมดุลระหว่างร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา เพียงแต่พระพุทธศาสนาจะเน้นการพัฒนาจิตและคุณธรรมเป็นศูนย์กลาง ส่วนทฤษฎีสมัยใหม่มักเน้นการปรับสภาพแวดล้อมและวิถีชีวิตให้สอดคล้องกับสภาวะ

ดังนั้น การบูรณาการความรู้ทั้งสองด้านสามารถนำไปสู่ การสร้างชีวิตที่มีคุณภาพสูงขึ้น ด้วยการรักษาสมดุลของร่างกาย พัฒนาจิตใจ และสร้างสังคมที่เอื้ออาทร พร้อมทั้งมีปัญญาที่ช่วยให้มนุษย์สามารถเผชิญความท้าทายในชีวิตได้อย่างมีความสุขและยั่งยืน

การศึกษาการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในพระพุทธศาสนา

ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มประชากรที่มีความเปราะบางต่อปัญหาสุขภาพทั้งทางกายและจิตใจ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย การลดลงของพลังงาน และความสูญเสียของคนใกล้ชิด ล้วนส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ดังนั้นการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุจึงเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง หนึ่งในวิธีที่ได้รับการศึกษาและพิสูจน์ว่ามีประสิทธิภาพ คือการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในพระพุทธศาสนา วิปัสสนาภาวนาเป็นการฝึกสติอย่างเป็นระบบตามหลักพุทธศาสนา โดยเฉพาะทฤษฎี สติปัฏฐาน 4 (Four Foundations of Mindfulness – Satipaṭṭhāna) ซึ่งเน้นการฝึกสติใน 4 ด้าน ได้แก่ กายานุปัสสนา (สังเกตสภาพร่างกาย) เวทนานุปัสสนา (สังเกตความรู้สึกทั้งสุขและทุกข์) จิตตานุปัสสนา (สังเกตจิตใจและอารมณ์) และ ธัมมานุปัสสนา (สังเกตธรรมะและความจริงของสิ่งต่าง ๆ) (Nāgārjuna, 2015) การฝึกทั้ง 4 ด้านนี้ช่วยให้ผู้สูงอายุมีสติและความเข้าใจในตนเองมากขึ้น สามารถเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตด้วยความสงบ

ในด้าน สุขภาพกาย การฝึกสติผ่านกายานุปัสสนาช่วยให้ผู้สูงอายุรับรู้ถึงสภาพร่างกาย ลดความเครียด และส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย การนอนหลับที่ดี และการรับประทานอาหารอย่างมีสติ (Kabat-Zinn, 1990) สำหรับ สุขภาพจิต การฝึกสติช่วยลดความวิตกกังวล ความเครียด และเพิ่มความสงบภายใน ซึ่งช่วยป้องกันภาวะซึมเศร้าและความโดดเดี่ยวทางจิตใจ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนายังมีผลต่อ มิติทางสังคม ของผู้สูงอายุ เนื่องจากการฝึกสติช่วยให้ผู้สูงอายุมีความเอาใจใส่ต่อผู้อื่น มีความอดทน และสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดี ส่งผลให้ลดความโดดเดี่ยวและความเหงาได้อย่างมีนัยสำคัญ (Grossman et al., 2004) และในด้าน ปัญญา การฝึกสติแบบสติปัฏฐาน 4 ช่วยให้ผู้สูงอายุพัฒนาความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การตัดสินใจ และการยอมรับความไม่เที่ยงของชีวิต ทำให้สามารถปรับตัวต่อความเปลี่ยนแปลงและความสูญเสียได้ดียิ่งขึ้น

จากการศึกษาและงานวิจัยต่าง ๆ พบว่าการฝึกวิปัสสนาภาวนาเป็นเครื่องมือที่สามารถส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุได้อย่างครอบคลุม ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา การนำหลักสติปัฏฐาน 4 มาประยุกต์ใช้จึงไม่เพียงเป็นการฝึกสมาธิหรือศีลธรรมเท่านั้น แต่ยังเป็นการสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขอย่างยั่งยืนให้กับผู้สูงอายุ

เสนอแนวทางพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของโรงเรียนผู้สูงอายุ

ในยุคปัจจุบันที่สังคมไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจึงเป็นเรื่องจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะผู้สูงอายุนอกจากจะมีความเสี่ยงต่อโรคร้ายทางร่างกายแล้ว ยังอาจเผชิญกับปัญหาทางจิตใจ เช่น ความเหงา ความวิตกกังวล และการสูญเสียบทบาททางสังคม การพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุจึงไม่ควรมุ่งเน้นเพียงด้านร่างกายเท่านั้น แต่ควรครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ตามแนวคิด PMSI Model ซึ่งประกอบด้วย Physical Well-Being (สุขภาวะทางร่างกาย) Mental Well-Being (สุขภาวะทางจิตใจ) Social Well-Being (สุขภาวะทางสังคม) และ Intelligence/Intellectual Well-Being (สุขภาวะทางสติปัญญา) การฝึกปฏิบัติ วิปัสสนาภาวนา เป็นหนึ่งในแนวทางที่มีงานวิจัยสนับสนุนว่าช่วยเพิ่มสุขภาวะของผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ หลักการของวิปัสสนาภาวนามุ่งเน้นให้ผู้ฝึกมี สติรู้ตัวและสมาธิ ต่อความคิด อารมณ์ และร่างกายของตนเอง การปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอสามารถช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวล ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุ (Elderly Well-Being Development Concept) ที่เน้นให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพทั้งด้านกาย จิต และสังคม (Kabat-Zinn, 2003)

ในด้าน สุขภาวะทางร่างกาย (P) การฝึกวิปัสสนาภาวนาช่วยกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติ ทำให้ความดันโลหิตและอัตราการเต้นของหัวใจอยู่ในระดับปกติ นอกจากนี้ การฝึกหายใจลึกและมีสติยังช่วยเสริมภูมิคุ้มกันและลดอัตราการเกิดโรคเรื้อรังบางชนิด (Creswell, 2017)

สำหรับ สุขภาวะทางจิตใจ (M) การฝึกวิปัสสนาภาวนาช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า โดยการฝึกสติทำให้ผู้สูงอายุมีความสามารถในการยอมรับอารมณ์และความคิดของตนเองอย่างไม่ตัดสิน ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญต่อสุขภาวะจิตใจที่ดี (Chiesa & Serretti, 2010)

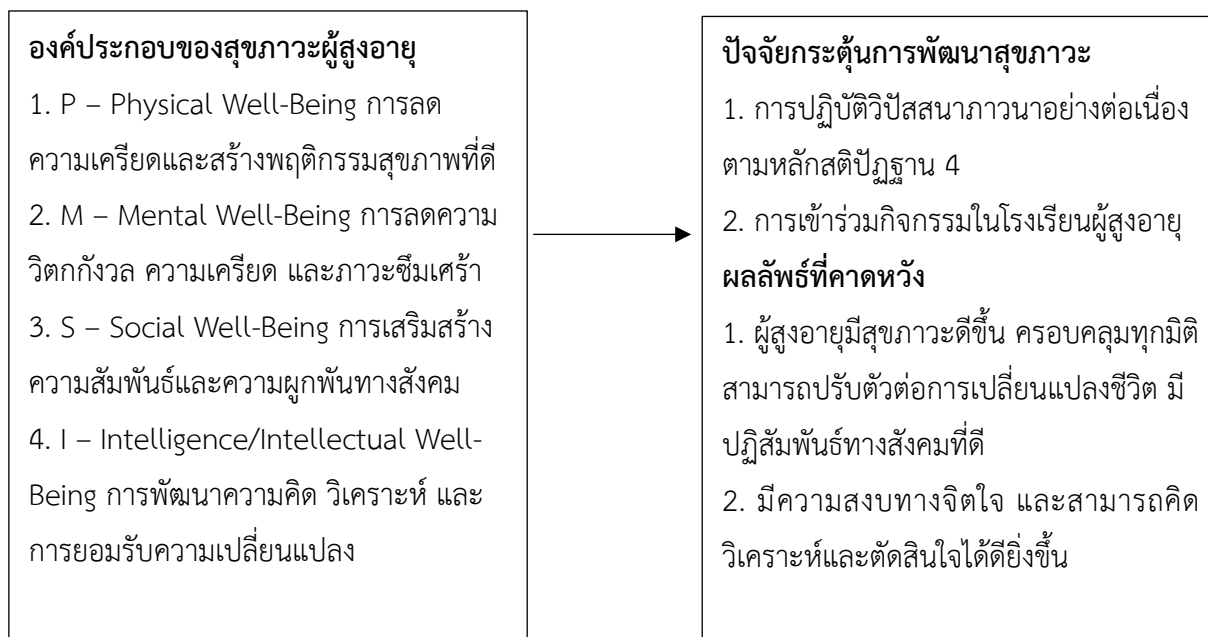
ด้าน สุขภาวะทางสังคม (S) การจัดกิจกรรมฝึกวิปัสสนาภาวนาร่วมกับผู้สูงอายุคนอื่นในโรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นการสร้างเครือข่ายสังคม ทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกว่ามีคุณค่าและสามารถมีส่วนร่วมในชุมชนได้ การพบปะเพื่อนร่วมชั้นเรียนและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ชีวิตยังช่วยพัฒนาทักษะการสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Park, 2013)

สุดท้าย สุขภาวะทางสติปัญญา (I) การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาส่งเสริมการฝึกสมาธิและความตั้งใจ ซึ่งช่วยกระตุ้นการทำงานของสมองส่วนหน้าและเพิ่มความสามารถในการคิด วิเคราะห์ และตัดสินใจอย่างมีสติ การฝึกฝนเหล่านี้ช่วยชะลอการเสื่อมสภาพทางปัญญาและสนับสนุนการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ (Tang et al., 2007)

จากแนวทางดังกล่าว การพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุด้วยการฝึกวิปัสสนาภาวนาผ่าน โรงเรียนผู้สูงอายุ จึงเป็นแนวทางที่ครอบคลุมทุกมิติของชีวิตผู้สูงอายุ ไม่เพียงช่วยลดความเครียดและเสริมสุขภาพกายใจ แต่ยังสร้างความผูกพันทางสังคมและเพิ่มศักยภาพทางปัญญา ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของการมีชีวิตที่มีคุณภาพในวัยสูงอายุ



กรอบแนวคิดการวิจัย



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยเรื่อง แนวทางการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหนองลาน อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี สำหรับวัตถุประสงค์ที่ต้องการนำเสนอในบทความนี้มี 3 ข้อ คือ

1. เพื่อศึกษาการพัฒนาสุขภาวะในพระพุทธศาสนาและศาสตร์สมัยใหม่
2. เพื่อศึกษาการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุด้วยปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในพระพุทธศาสนา
3. เพื่อนำเสนอแนวทางการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุด้วยปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหนองลาน อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี

สมมติฐานในการวิจัย

1. แนวคิดสุขภาวะในพระพุทธศาสนาและศาสตร์สมัยใหม่มีองค์ประกอบที่สอดคล้องกันในมิติของกาย จิต สังคม และปัญญา
2. การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอย่างต่อเนื่องช่วยส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุในทุกมิติ ได้แก่ กาย จิต สังคม และปัญญา



3. การนำกิจกรรมวิปัสสนาภาวนาไปใช้ในโรงเรียนผู้สูงอายุ สามารถเพิ่มปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ลดความโดดเดี่ยว และเสริมสร้างความสามารถทางปัญญาของผู้สูงอายุ

ระเบียบวิธีการวิจัย

การวิจัยเรื่อง แนวทางพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุด้วยปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหนองลาน อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ(Quantitative Research) โดยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (Individual depth interview)

ประชากรผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ประชากรกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย (Key Informant) ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการวิจัยแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ตามความสำคัญของประเด็นที่ศึกษาโดยการสัมภาษณ์ประชากรกลุ่มตัวอย่าง คือ 1) ได้แก่ผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้นำชุมชนและกรรมการบริหาร จำนวน 14 รูป/คน 2) ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหนองลาน อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน 10 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แนวทางในการสร้างและพัฒนาเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สร้างเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสร้างแบบสัมภาษณ์ สร้างขึ้นตามกรอบวัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อให้ทราบถึงทัศนะที่เกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหนองลาน อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่ศึกษา จากนั้นกำหนดเป็นกรอบปัจจัยที่ครอบคลุมเนื้อหาและวัตถุประสงค์ที่ต้องการศึกษา
2. สร้างแบบสัมภาษณ์ตามกรอบปัจจัยที่กำหนดเพื่อนำไปสอบถามกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้มีส่วนร่วมกับแนวทางการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหนองลาน อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี จากนั้นนำไปปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาพร้อมทั้งรับข้อเสนอแนะ
3. ปรับปรุงเครื่องมือในการวิจัยและให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย
4. นำเครื่องมือที่ผ่านการแนะนำและผ่านผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแล้วมาปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์
5. นำแบบสัมภาษณ์ไปสอบถามกับกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดไว้ แล้วนำผลที่ได้มาเรียบเรียง และปรับปรุงแก้ไขและนำไปปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อนำข้อมูลไปใช้ต่อไป
6. นำข้อสรุปองค์ความรู้จากการวิจัยมาให้คณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิรับรองความถูกต้องโดยวิธีการ (Focus Group)
7. แล้วนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ สังเคราะห์ในเชิงคุณภาพ



วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง การเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์ที่ใช้ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ขออนุญาตหมาย และเข้าพบกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญตามกำหนด จากนั้นจึงอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการศึกษา และจุดมุ่งหมายในการสัมภาษณ์ในครั้งนี้ และเริ่มสัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญตามแบบสัมภาษณ์ที่เตรียมไว้ และเนื่องจากแบบสัมภาษณ์ที่ใช้ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ มีลักษณะเป็นข้อคำถามแบบปลายเปิดจึงสามารถที่จะตั้งคำถามที่มีลักษณะเจาะลึกลงไปในเรื่องละเอียดต่าง ๆ ได้อีก ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1. ขออนุญาตรับรองจากบัณฑิตศึกษา เพื่อขอความร่วมมือจากผู้ทรงคุณวุฒิในการดำเนินการวิจัย
2. ขอสัมภาษณ์พระสงฆ์และนักวิชาการด้านพระพุทธศาสนาเชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา พระสงฆ์ทรงคุณวุฒิ, ผู้นำชุมชนและกรรมการบริหาร ผู้สูงอายุ, และผู้สูงอายุที่มีส่วนร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหนองลาน อำเภอดำรงวิทยาคาร จังหวัดกาฬสินธุ์ ด้วยการใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) โดยผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์และบันทึกเสียงการสัมภาษณ์ด้วยเครื่องบันทึกเสียงใช้วิธีอัดเสียง และสมุดโน้ตในการจดแต่ละประเด็น เพื่อให้การสัมภาษณ์เป็นไปอย่างต่อเนื่องและอยู่ในกรอบของวัตถุประสงค์ในการวิจัย
3. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลแบบสัมภาษณ์เชิงลึกทั้งหมด จำนวน 24 รูป/คนเพื่อเก็บข้อมูลเชิงลึกในประเด็นแนวทางการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหนองลาน อำเภอดำรงวิทยาคาร จังหวัดกาฬสินธุ์ และทำจัด (Focus Group) เพื่อรับรองผลการวิจัย
4. นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ไปสังเคราะห์ วิเคราะห์เชิงคุณภาพต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามแนวทางการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยประมวลผลและวิเคราะห์ข้อมูลที่รวบรวมได้จากการสัมภาษณ์ นำมาจำแนกออกเป็นหมวดหมู่ตามประเด็นสำคัญ โดยอาศัยการจัดหมวดหมู่ข้อมูลและจัดบันทึกลงในโปรแกรมคอมพิวเตอร์ ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำแนวคิดและทฤษฎีต่าง ๆ ที่ได้ศึกษาค้นคว้ามาเป็นแนวทางในการจำแนกข้อมูล จากนั้นจึงรวบรวมข้อมูล สังเคราะห์ วิเคราะห์ สรุปประเด็นสำคัญ และอธิบายความเชื่อมโยง โดยเขียนในเชิงพรรณนาแบบเรียงความ สอดแทรกความรู้สึกจากสภาพความเป็นจริง และประยุกต์เข้ากับเหตุการณ์ปัจจุบัน เพื่อให้ผู้อ่านเข้าใจง่าย และสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้จริงในสังคม

ผลการวิจัย

การพัฒนาสุขภาวะพระพุทธศาสนาและศาสตร์สมัยใหม่

พบว่า การพัฒนาภาวะในพระพุทธศาสนามีลักษณะเป็นองค์รวม โดยประกอบด้วยมิติหลัก 4 ด้าน ได้แก่ 1. สุขภาวะทางกาย 2. สุขภาวะทางจิต 3. สุขภาวะทางสังคม 4. สุขภาวะทางปัญญา ซึ่งแตกต่างจากแนวคิดในโลกตะวันตกที่เน้นเพียงสุขภาพกายและจิตเป็นหลัก ขณะที่แนวคิดเชิงพุทธให้ความสำคัญกับศีลธรรม และปัญญา ในฐานะรากฐานของสุขภาวะที่สมบูรณ์ และสุขภาพจิตเป็นหลัก เน้นการพัฒนาอย่างสมบูรณ์ โดยให้ความสำคัญกับมิติด้านศีลธรรมและปัญญาในฐานะรากฐานของการดำรงชีวิตที่มีคุณภาพ ทางพระพุทธศาสนาได้จัดจำแนกโครงสร้างของสุขภาวะออกเป็น 2 ระดับ ได้แก่ 1) กรอบสุขภาวะของชีวิต (ผลลัพธ์ของการมีสุขภาวะที่ดี) ซึ่งประกอบด้วย (1) กายิกสุข หมายถึง ความแข็งแรงของร่างกาย ปราศจากโรคภัย (2) เจตสิกสุข หมายถึง ความสงบของจิตใจ ปราศจากความทุกข์ทางอารมณ์และ 2) กรอบการพัฒนาสุขภาวะของชีวิต (ซึ่งเป็นแนวทางในการพัฒนาสุขภาวะให้สมบูรณ์) โดยแบ่งเป็น 4 มิติหลัก ได้แก่ (1) กายภาวนา (การพัฒนาทางกาย) ส่งเสริมสุขภาวะผ่านการดูแลร่างกาย และบริโภคปัจจัย 4 อย่างมีสติ (2) ศีลภาวนา (การพัฒนาด้านศีลธรรมและสังคม) ส่งเสริมสุขภาวะทางสังคมผ่านการรักษาศีลและความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน 3) จิตตภาวนา (การพัฒนาทางจิต) เสริมสร้างสุขภาวะทางจิตโดยการฝึกสติ สมาธิ และลดความเครียด 4) ปัญญาภาวนา (การพัฒนาด้านปัญญา) นำไปสู่ปัญญาเชิงไตร่ตรอง ซึ่งช่วยให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตอย่างมีความหมาย มีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสุขภาวะทั้ง 4 มิติ ด้วยการฝึกปฏิบัติตามกรอบดังกล่าว ช่วยส่งเสริมสุขภาวะในทุกมิติอย่างสอดคล้องกัน อาทิ การมีสติและการรักษาศีล ช่วยเสริมสร้างสุขภาวะทางกายและจิต ลดความเครียด ความวิตกกังวล และก่อให้เกิดความสงบสุขในชุมชน สำหรับการพัฒนาสุขภาวะในศาสตร์สมัยใหม่ มีลักษณะองค์รวมเช่นเดียวกัน โดยพิจารณาความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันของสุขภาวะทั้ง 4 มิติได้แก่ กาย จิต สังคม และปัญญา ในการดูแลสุขภาวะจึงไม่สามารถมุ่งเน้นเพียงด้านใดด้านหนึ่ง แต่จำเป็นต้องสร้างความสมดุลในทุกมิติโดยมีปัจจัยสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาวะ ได้แก่ การออกกำลังกายและโภชนาการที่เหมาะสม ส่งเสริมสุขภาวะทางกาย ความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดี ลดความโดดเดี่ยว และส่งเสริมสุขภาวะทางจิต ส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต ช่วยพัฒนาปัญญาและคุณภาพชีวิต สนับสนุนจากครอบครัวและสังคม มีส่วนช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาวะจิตที่ดีขึ้น สุขภาวะทางพระพุทธศาสนาและศาสตร์สมัยใหม่จะมีความคล้ายคลึงกันในแง่ของสุขภาวะองค์รวม แต่สิ่งที่ทำให้แนวคิดพุทธศาสนาแตกต่าง คือการเน้นมิติทางศีลธรรมและปัญญา ซึ่งเป็นรากฐานของคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน สุขภาวะในพุทธศาสนาเป็นแนวคิดแบบองค์รวมที่เชื่อมโยงกาย จิต สังคม และปัญญาเข้าด้วยกัน ซึ่งสามารถเป็นแนวทางสำคัญในการรับมือกับปัญหาสุขภาพกายและจิตในปัจจุบัน แนวคิดสุขภาวะเชิงพุทธสามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้สมดุลและยั่งยืน บุคลากรองค์ความรู้จากหลากหลายศาสตร์ รวมถึงการพัฒนาแนวทางส่งเสริมสุขภาวะที่อิงกับบริบททางสังคมและวัฒนธรรม เพื่อให้เกิดแนวทางที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาสุขภาวะที่ครอบคลุมทุกมิติและสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง



ศึกษาการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในพระพุทธศาสนา

พบว่ามีการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุโดยอาศัยหลักสติปัฏฐาน 4 ซึ่งประกอบด้วย กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ผลการศึกษาสะท้อนให้เห็นถึงประสิทธิผลของแนวปฏิบัติดังกล่าวในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุในมิติทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา ซึ่งสามารถอธิบายได้ดังต่อไปนี้

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐานกับสุขภาวะทางกายได้แก่ การฝึกปฏิบัติกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ทำให้ผู้สูงอายุสามารถ ตระหนักรู้ถึงสภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงตามตระหนักรู้ถึงสภาวะของร่างกาย และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ตามหลักไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง (ความไม่เที่ยง) ทุกขัง (ความเป็นทุกข์) และอนัตตา (ความไม่มีตัวตนที่แท้จริง) ในการฝึกอานาปานสติ ช่วยส่งเสริมสมาธิและความสงบของจิตใจ ในการเจริญสติในอิริยาบถและสัมปชัญญะ เพิ่มความระมัดระวัง ในการเคลื่อนไหวและลดโอกาสเกิดอุบัติเหตุ ผู้สูงอายุที่ฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอสามารถลดความวิตกกังวล เกี่ยวกับความเสื่อมถอยของร่างกาย และมีสุขภาวะทางกายที่ดีขึ้น

2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานกับสุขภาวะทางจิตได้แก่ การฝึกปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานช่วยให้ผู้สูงอายุ สามารถตระหนักรู้และทำความเข้าใจเวทนาหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะได้อย่างมีสติ การรับรู้ความเจ็บปวดทางกายโดยไม่เพิ่มความทุกข์ทางใจช่วยให้สามารถปรับตัวต่อความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เช่น การเผชิญกับโรคเรื้อรัง ความสูญเสีย หรือการเปลี่ยนแปลงบทบาทในครอบครัว มีฝึกสติเพื่อกำหนดรู้เวทนา ทำให้ผู้สูงอายุสามารถเผชิญกับอารมณ์สุขและทุกข์ด้วยความสงบ ลดความยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ ส่งผลให้จิตใจมั่นคง มีความสงบ และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานกับสุขภาวะทางสังคมได้แก่ การฝึกปฏิบัติจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีสติในการเฝ้ารู้จิตตามความเป็นจริง ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถสังเกตและเข้าใจอารมณ์ ความคิด และกระบวนการทำงานของจิตใจได้อย่างชัดเจน ในการฝึกให้รู้เท่าทันจิตเมื่อเกิดอารมณ์เชิงลบ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล และความโดดเดี่ยว ส่งผลให้สามารถจัดการกับอารมณ์เหล่านั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถลดภาวะซึมเศร้า มีสมาธิที่มั่นคง และสามารถดำรงชีวิตในสังคม ได้อย่างมีความสุข ความสามารถในการปล่อยวางจากอารมณ์ปรุงแต่งทำให้ผู้สูงอายุสามารถมีปฏิสัมพันธ์ กับบุคคลรอบข้างอย่างสมดุล ไม่รู้สึกเป็นภาระของครอบครัว และสามารถดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณค่า

4. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานกับสุขภาวะทางปัญญาได้แก่ การฝึกปฏิบัติธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานการพิจารณาธรรมตามหลักธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยเฉพาะในหมวดนิรณ 5 ได้แก่ กามฉันทะ ความพอใจในกาม พยาบาท ความขัดเคืองใจ ถีนมิทธะ ความหดหู่และง่วงเหงา อุทธัจจะกุกกุกจะ ความฟุ้งซ่านและรำคาญใจ และวิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถกำจัดอุปสรรคที่ขัดขวางความสงบของจิตใจ การลดละนิรณเหล่านี้ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถพัฒนาปัญญา และมีแนวคิดที่ถูกต้องต่อชีวิต การฝึกปฏิบัติเพื่อพัฒนาปัญญาตามแนวทาง จินตามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการคิดพิจารณา สุตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการฟังและเรียนรู้ และภาวนามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการปฏิบัติภาวนา ทำให้ผู้สูงอายุสามารถลดความยึดมั่นถือมั่น



ในตัวตนและเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในบั้นปลายของชีวิตได้อย่างสงบ สะท้อนให้เห็นว่าการพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุด้วยหลักสติปัฏฐาน 4 เป็นแนวทางที่สามารถนำมาใช้ได้จริงและให้ผลลัพธ์ที่เป็นรูปธรรม มีการฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่องช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถยอมรับความเปลี่ยนแปลงของร่างกายและสังขมรอบตัว ลดความทุกข์จากความแก่ ความเจ็บป่วย และความสูญเสีย ทำให้สามารถดำเนินชีวิตบั้นปลายได้อย่างมีความสุข มีคุณภาพชีวิตที่ดี คุณค่า

นำเสนอแนวทางพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหนองลาน อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี

พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นปัจจัยสำคัญที่สามารถส่งเสริมสุขภาวะทางกาย จิต สังคม และปัญญา ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยพบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง มีแนวโน้มที่จะมีสุขภาพที่ดีขึ้น สามารถควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมตนเองได้ดีขึ้น รวมถึงมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีขึ้น

1. แนวทางสุขภาวะทางกายได้แก่ การฝึกปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา มีผลต่อการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ โดยช่วยให้ร่างกายเกิดภาวะ สมดุลระหว่างระบบประสาทซิมพาเทติกและพาราซิมพาเทติก ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อ การควบคุมความเครียด ความดันโลหิต และอัตราการเต้นของหัวใจ นอกจากนี้ การฝึกสติอย่างสม่ำเสมอ ยังช่วยให้ ผู้สูงอายุสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ เช่น การเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และการพักผ่อนที่เพียงพอซึ่งนำไปสู่ สุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และลดความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง

2. แนวทางสุขภาวะทางจิตได้แก่ การฝึกปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเป็นกระบวนการที่ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถพัฒนาแนวคิดและทัศนคติเชิงบวก โดยกลไกสำคัญของการเจริญสติ ทำให้ผู้สูงอายุสามารถลดระดับความวิตกกังวล ความเครียด และภาวะซึมเศร้า ซึ่งเป็นปัญหาทางสุขภาพจิตที่พบได้บ่อยในวัยสูงอายุ การฝึกสมาธิอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้สมองสามารถควบคุมอารมณ์และความรู้สึกได้ดีขึ้น ทำให้เกิดความสงบภายใน และเพิ่มระดับความสุขทางจิตใจ

3. แนวทางสุขภาวะทางสังคมได้แก่ การเข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติธรรม ในโรงเรียนผู้สูงอายุมิมีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างเครือข่ายทางสังคม โดยช่วยให้ ผู้สูงอายุสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นกับบุคคลรอบข้าง ทั้งในระดับ ครอบครัว ชุมชน และกลุ่มเพื่อนร่วมวัย ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ มีแนวโน้มที่จะลดความรู้สึกโดดเดี่ยว และ เพิ่มระดับความผูกพันทางสังคม ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้ ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงของสังคมได้ดีขึ้น

4. แนวทางสุขภาวะทางปัญญาได้แก่ การฝึกสติและสมาธิ เป็นกระบวนการที่ช่วยกระตุ้นการทำงานของสมอง โดยเฉพาะในด้านของความจำ การคิดวิเคราะห์ และการตัดสินใจ มีการฝึกปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเป็นประจำสามารถช่วย ลดความเสี่ยงของภาวะสมองเสื่อมในวัยสูงอายุ นอกจากนี้การเจริญสติยังทำให้ผู้สูงอายุสามารถพัฒนาแนวคิดเชิงปัญญา และมีความเข้าใจเชิงลึกซึ่งเกี่ยวกับธรรมชาติของชีวิต ซึ่งนำไปสู่ การมีมุมมอง



ต่อโลกที่เป็นกลาง และการดำเนินชีวิตที่มีสติสัมปชัญญะมากขึ้น หลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นแนวทางที่สามารถพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุได้อย่างรอบด้าน โดยมีผลต่อสุขภาวะทางกาย จิต สังคม และปัญญา อย่างมีนัยสำคัญ โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหนองลาน อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี ได้นำแนวทางดังกล่าวมาประยุกต์ใช้ ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น และสามารถปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงของชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีชีวิตที่มีคุณค่า มีความสุข และสามารถเป็นต้นแบบที่ดีให้กับคนรุ่นหลัง ได้อย่างยั่งยืน

อภิปรายผล

การพัฒนาสุขภาวะพระพุทธานุศาสนและศาสตร์สมัยใหม่

แนวคิดสุขภาวะตามหลักพระพุทธศาสนาเป็นแนวคิดเชิงองค์รวมที่ครอบคลุมทั้งมิติทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา โดยแบ่งออกเป็นสองกรอบหลัก ได้แก่ กรอบสุขภาวะของชีวิต ซึ่งมุ่งเน้นผลลัพธ์ของสุขภาวะที่เกิดจากการดำเนินชีวิตตามหลักธรรม และ กรอบการพัฒนาสุขภาวะของชีวิต ที่ประกอบด้วยกายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา สำหรับศาสตร์สมัยใหม่ แนวคิดสุขภาวะองค์รวมมีองค์ประกอบสำคัญ 4 มิติ ได้แก่ สุขภาวะทางกาย จิต สังคม และปัญญา โดยเน้นการสร้างสมดุลในทุกมิติผ่านการดูแลสุขภาพร่างกาย การพัฒนาสุขภาวะทางจิตใจ การเสริมสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม และการพัฒนาศักยภาพทางปัญญาแนวคิดสุขภาวะเชิงพุทธมีความสอดคล้องกับศาสตร์สมัยใหม่ โดยเฉพาะการฝึกสติและสมาธิที่ช่วยเสริมสร้างความมั่นคงทางจิตใจและลดความเครียด ขณะเดียวกัน พระพุทธศาสนายังให้ความสำคัญกับศีลธรรมและปัญญา ซึ่งเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาวะในระดับบุคคลและสังคม การบูรณาการแนวคิดทั้งสองแนวทางสามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่สมดุลและยั่งยืนในสังคมปัจจุบัน สอดคล้องงานวิจัยของ พระวิมานคมกริพลโย (2564) "พัฒนาแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะเชิงพุทธในสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด 19 ของพระสงฆ์อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม" งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัญหาและผลกระทบต่อสุขภาวะเชิงพุทธในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 รวมถึงการพัฒนาแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะเชิงพุทธสำหรับพระสงฆ์

การพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในพระพุทธศาสนา

การปฏิบัติตามหลัก สติปัฏฐาน 4 ได้แก่ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา มีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุในมิติทางกาย จิต สังคม และปัญญา ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่าการฝึกปฏิบัติเหล่านี้ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจได้อย่างสงบ ลดความทุกข์ทางอารมณ์ เสริมสร้างสมาธิ และพัฒนาปัญญาในการดำเนินชีวิต การฝึกกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความตระหนักรู้ในร่างกายและสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ



ลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับความเสื่อมถอยของร่างกาย และดำเนินชีวิตด้วยความระมัดระวังมากขึ้น การฝึก เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าใจและรับมือกับอารมณ์และความรู้สึกของตนเองได้ดีขึ้น ทำให้ลดความทุกข์จากความเจ็บปวดและความสูญเสีย การฝึก จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ส่งเสริมการรู้เท่าทัน อารมณ์ ลดภาวะซึมเศร้า และช่วยให้สามารถปรับตัวต่อบทบาทที่เปลี่ยนไปในสังคมได้อย่างสมดุล ส่วนการฝึก อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีส่วนช่วยในการพัฒนาปัญญา ลดอุปสรรคทางจิตใจ เช่น ความฟุ้งซ่านและความลังเล สงสัย ส่งผลให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตบั้นปลายอย่างสงบและมีคุณค่า สอดคล้องกับงานวิจัย นางสาวพร ประภา สุทธิจิตร (2563) เรื่องการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุโดยการรำไทเก็ก เชิงพหุบูรณาการ พบว่า การรำไทเก็กมีองค์ประกอบ 3 ประการ คือ (1) การเคลื่อนไหวกาย (2) การหายใจ (3) จิตที่สงบ และมี คุณลักษณะที่สำคัญ 4 ประการ คือ (1) ความช้า (2) ความเบา (3) ความสมดุล (4) ความสงบ (5) ความชัดเจน ซึ่งจะส่งผลในการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุได้ 4 มิติ คือ สุขภาวะสมบูรณ์ทางกาย ทางจิตใจ ทางสังคม และทางปัญญา หลักสติปัฏฐาน 4 ในการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวม คือ (1) กาย การมีสติกำหนดลมหายใจเข้าออก กำหนดรู้ทุกอิริยาบถ รู้เท่าทันกาย (1) เวทนา รับรู้ความรู้สึกสุข ทุกข์ อุเบกขา อย่างรู้เท่าทัน (3) จิต การมีสติควบคุมอารมณ์ สงบ ทำให้มีความสบายใจ (4) ธรรม ความนึกคิดไตร่ตรอง ทำให้เกิดปัญญา เป็นหลักธรรมที่เมื่อนำมาปฏิบัติ จะช่วยในการพัฒนากายให้แข็งแรง และพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็งขึ้นได้ การมี สุขภาพดีทั้งด้านร่างกายและจิตใจ จะนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น มีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข

นำเสนอแนวทางพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุด้วยปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาล ตำบลหนองลาน อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นแนวทางที่สามารถ พัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุ ได้ในทุกมิติ ได้แก่ สุขภาวะทางกาย จิต สังคม และปัญญา โดย ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง มีแนวโน้มที่จะ มีสุขภาพที่ แข็งแรงขึ้น อารมณ์สมดุลขึ้น มีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีขึ้น และสามารถ พัฒนาศักยภาพทางปัญญาได้อย่างมี ประสิทธิภาพ การนำแนวทางปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา มาส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ เป็นแนวทางที่มี ประสิทธิภาพและสามารถขยายผลในระดับชุมชนและระดับประเทศได้ เนื่องจากเป็นแนวทางที่ไม่ต้องใช้ ทรัพยากรสูง แต่ให้ผลลัพธ์ที่ยั่งยืนต่อสุขภาพองค์รวม อย่างไรก็ตาม การส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ควรได้รับการสนับสนุนจาก ครอบครัว ชุมชน และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้เกิด สภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการ ฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ผลการศึกษานี้ความสอดคล้องกับงานวิจัย พระครูสุวรรณจันทกิจ (สมพร จนทสุวณฺโณ). (2562). เรื่องการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน 4 ในการปฏิบัติธรรมของชุมชนตำบลโนนสว่าง อำเภอเมือง จังหวัด บึงกาฬ พบว่าการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน 4 ในการปฏิบัติธรรมของชุมชนตำบลโนนสว่าง ผู้ปฏิบัติ ธรรมมี สภาวะธรรมในการปฏิบัติธรรม ที่แยกออกถึงรูปธรรม นามธรรมที่เกิดขึ้น คือ จิตเห็นกาย เวทนา จิต ธรรม จิตอยู่ ในกาย เวทนา จิต ธรรม หรือจิตเห็นกายหรือจิต หรือจิตเห็นรูปหรือนามหมายถึง การมีสติระลึกรู้เท่าทันตาม ความเป็นจริง รวมทั้งการพิจารณาให้เห็นความจริงใน กาย เวทนา จิต หรือธรรม อันเป็นหลักปฏิบัติในสติปัฏ



ฐาน 4 และส่งผลที่ดีต่อชุมชน คือ ทั้งในด้านของ ความเป็นอยู่สุขภาพกายของชุมชน สภาวะทางสังคมของชุมชน สุขภาพจิตใจของชุมชน วิถีชีวิตของ ชุมชน และความสัมพันธ์ระหว่างชุมชนตำบลโนนสว่างกับวัด ทำให้ชุมชนมี สภาวะทางสังคมที่ดี ส่งผลต่อการทำงานดำรงชีพ ตลอดจนมีสุขภาวะทางกายและจิตที่สมบูรณ์

องค์ความรู้จากการวิจัย

จากการศึกษาได้องค์ความรู้ คือ PMSI Model ซึ่งเป็นการบูรณาการการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลัก สติปัฏฐาน 4 เพื่อส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุใน 4 มิติหลัก ซึ่งย่อมาจาก P: Physical Well-being (สุขภาวะทาง กาย) M: Mental Well-being (สุขภาวะทางจิต) S: Social Well-being (สุขภาวะทางสังคม) I: Intellectual Well-being (สุขภาวะทางปัญญา) P (Physical Well-being) สุขภาวะทางกาย การฝึกกายานุปัสสนา (การพิจารณาภายในกาย) ช่วยให้ผู้สูงอายุพัฒนาความตระหนักรู้เกี่ยวกับร่างกาย ลดการตอบสนองต่อความ เจ็บปวดทรมานที่ ลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ และช่วยจัดการกับโรคเรื้อรัง M =Mental Well-being คือ สุขภาวะ ทางจิต การฝึกเวทนานุปัสสนา (การพิจารณาเวทนาในเวทนา) และ จิตตานุปัสสนา (การพิจารณาจิตในจิต) ช่วยลดภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล และพัฒนาความสามารถในการควบคุมอารมณ์ S=Social Well-being สุขภาวะทางสังคม การฝึกอัมมานุปัสสนา (การพิจารณาธรรมในธรรม) ช่วยส่งเสริมความเข้าใจในความสัมพันธ์ ทางสังคม ลดความโดดเดี่ยว และเสริมสร้างความเมตตากรุณาต่อผู้อื่น และ I = Intellectual Well-being คือ สุขภาวะทางปัญญา การฝึกอัมมานุปัสสนา (การพิจารณาธรรมในธรรม) ในเชิงปัญญา ช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจหลัก ไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) เสริมสร้างกระบวนการคิดเชิงวิเคราะห์และเพิ่มศักยภาพในการตัดสินใจ

สรุป

การวิจัยนี้มุ่งศึกษาการพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุโดยบูรณาการมิติของพระพุทธศาสนาและศาสตร์ สมัยใหม่ และเน้นการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ผลการวิจัยพบว่า แนวคิดสุขภาวะในพระพุทธศาสนาเป็นแบบองค์ รวม ครอบคลุม 4 มิติ ได้แก่ กาย จิต สังคม และปัญญา โดยแบ่งเป็นกรอบสุขภาวะชีวิตทั่วไปและกรอบการ พัฒนาที่เน้นศีลธรรมและปัญญา ส่วนศาสตร์สมัยใหม่เน้นการสร้างสมดุลและการสนับสนุนผ่านปัจจัยทาง กายภาพ จิตใจ และสังคม การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาช่วยพัฒนาสติสัมปชัญญะตามหลักสติปัฏฐาน 4 ส่งผลให้ ผู้สูงอายุสามารถควบคุมอารมณ์ พฤติกรรม และความเครียดได้ดีขึ้น มีความสงบทางจิตใจ มีปฏิสัมพันธ์ทาง สังคมที่ดี และพัฒนาการคิดวิเคราะห์พร้อมยอมรับการเปลี่ยนแปลงชีวิตได้อย่างเหมาะสม

จากผลการวิเคราะห์ จึงเสนอ แนวทาง PMSI Model (Physical, Mental, Social, Intelligence) สำหรับการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุ ผสมผสานการเจริญวิปัสสนาภาวนาอย่างต่อเนื่อง ซึ่งมีประโยชน์เชิงวิชาการ ในการสร้างกรอบแนวทางพัฒนาสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในโรงเรียนผู้สูงอายุหรือ ชุมชนอื่นได้อย่างยั่งยืน



ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. ส่งเสริมและบูรณาการการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในโรงเรียนผู้สูงอายุอย่างเป็นระบบโดยให้ผู้บริหารสถานศึกษา นำหลักการวิปัสสนาภาวนาเข้าไปในกระบวนการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุทั้งด้านกาย จิต ปัญญา และสังคม พร้อมทั้งจัดทำคู่มือและอบรมครูผู้สอนให้สามารถประยุกต์ใช้โมเดล PMSI ได้อย่างเหมาะสม
2. สนับสนุนเชิงโครงสร้างและงบประมาณจากภาครัฐและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง โดยกรมกิจการผู้สูงอายุ และกรมสนับสนุนบริการสุขภาพควรร่วมมือกับองค์กรท้องถิ่น วัด โรงพยาบาล และชุมชน จัดกิจกรรมและโครงการนำร่อง ส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุผ่านการเจริญสติ สมาธิ และวิปัสสนาภาวนา พร้อมจัดสรรงบประมาณและบุคลากรอย่างเพียงพอ
3. ผลักดันนโยบายเชิงระบบและสร้างแรงจูงใจเพื่อความยั่งยืน กำหนดนโยบายที่ใช้ผลการวิจัยเป็นฐานข้อมูล พร้อมสร้างแรงจูงใจแก่ผู้เรียน เช่น รางวัล กิจกรรมท่องเที่ยว หรือการยกย่องเชิดชู เพื่อกระตุ้นการมีส่วนร่วมและยกระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุทั้งในระดับท้องถิ่นและระดับประเทศอย่างยั่งยืนตาม ChatGPT

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1. ขยายกลุ่มตัวอย่างและบริบทการศึกษาให้หลากหลาย ควรดำเนินการวิจัยในพื้นที่หรือจังหวัดอื่น รวมถึงศึกษาในกลุ่มชาติพันธุ์หรือชุมชนที่มีความแตกต่าง เพื่อเปรียบเทียบบริบทและเพิ่มความหลากหลายของข้อมูล
2. ใช้ระเบียบวิธีวิจัยที่เข้มแข็งและมีหลักฐานเชิงประจักษ์ เสนอให้ใช้การวิจัยเชิงปริมาณหรือการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Design) โดยใช้แบบวัดมาตรฐานและมีกลุ่มทดลอง-กลุ่มควบคุม พร้อมทั้งติดตามผลระยะยาว เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่น่าเชื่อถือและมีความยั่งยืน
3. พัฒนาและบูรณาการโมเดล PMSI ให้เหมาะสมกับยุคสมัยและเทคโนโลยี ควรศึกษาการปรับใช้โมเดล PMSI ให้สอดคล้องกับบริบทต่าง ๆ ทั้งในระดับชาติและนานาชาติ รวมถึงบูรณาการกับเทคโนโลยี เช่น แอปพลิเคชันหรือการเรียนรู้ออนไลน์ เพื่อขยายโอกาสการเข้าถึงของผู้สูงอายุ

เอกสารอ้างอิง

- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2553). *โครงสร้างทางอายุและเพศของประชากรไทย*. กรุงเทพฯ: สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2565). *ประชากรไทย พ.ศ. 2565*. กรุงเทพฯ: สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- นางสาวพรประภา สุทธิจิตร. (2563). *เรื่องการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรของผู้สูงอายุโดยการร่ำไท่เก๊กเชิงพุทธบูรณาการ [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท]*. มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*.
- พระครูสุวรรณจันทกิจ (สมพร จนทสุณฺโณ). (2562). *เรื่องการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน 4 ในการปฏิบัติธรรมของชุมชนตำบลโนนสว่าง อำเภอมือง จังหวัดบึงกาฬ [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท]*. มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- พระวิมาน คมกัธปญฺโญ. (2564). *พัฒนาแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะเชิงพุทธในสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด 19 ของพระสงฆ์อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท]*. มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- Chiesa, A., & Serretti, A. (2010). A systematic review of mindfulness-based interventions in healthy people. *Psychology and Health*, 25(7), 773–792. <https://doi.org/10.1080/08870440903430097>
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology*, 68, 491–516. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2018). *Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction*. In Handbook of Well-Being. Noba Scholar.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 35–43. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(03\)00573-7](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(03)00573-7)
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Delacorte.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kusala, S., Dhammika, K., & Anuradha, W. (2019). Buddhist perspectives on holistic well-being. *Asian Journal of Social Science*, 47(2), 135–154.
- Nāgārjuna. (2015). *The Four Foundations of Mindfulness (Satipaṭṭhāna)*. In *Mindfulness in Buddhist Practice*. Oxford University Press.
- Park, N. S. (2013). The role of social engagement in promoting well-being among older adults. *Journal of Aging and Health*, 25(5), 789–811. <https://doi.org/10.1177/0898264313497507>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>



Tang, Y. Y., Ma, Y., Wang, J., Fan, Y., Feng, S., Lu, Q., ... & Posner, M. I. (2007). Short-term meditation training improves attention and self-regulation. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 104(43), 17152–17156. <https://doi.org/10.1073/pnas.0707678104>

World Health Organization. (2011). *Global health and aging*. Geneva: WHO.



ศูนย์ดัชนีการอ้างอิงวารสารไทย
Thai-Journal Citation Index Centre

<https://so08.tci-thaijo.org/index.php/dhammalife/index>