

วารสาร มจร ทวารวดีปริทรรศน์ ปีที่ 3 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม - ธันวาคม 2567)

การพัฒนาแบบการส่งเสริมสุขภาพตามแนวสติปัญญาธรรมของผู้สูงอายุ  
ชุมชนสวนมะม่วงวังทับไทร อำเภอสาละวิน จังหวัดพิจิตร

THE PROMOTION OF WELL-BEING MODEL ACCORDING TO THE FOUNDATION OF  
MINDFULNESS OF THE ELDERLY IN THE MANGO PLANTATION COMMUNITY, WANG THAP SAI  
SUBDISTRICT, SAKLEK DISTRICT, PHICHIT PROVINCE

พระอธิการปฏิยุทธ์ วิตโสโก (อ่อนเผ่า)<sup>1</sup>, สุขเกษม ขุนทอง และ โคนิษฐ์ ศรีทอง

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Phraathikan PatiyutWeetasogo (Onpao)<sup>1</sup> Sukkasem Koonthong and Konit Srithong

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

E-mail: Patiyut072@gmail.com<sup>1</sup>

Received 20 May 2024; Revised 14 September 2024; Accepted 28 December 2024.

**บทคัดย่อ**

วัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาสภาพของสุขภาพในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุชุมชนสวนมะม่วง 2) เพื่อพัฒนาแบบการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามแนวสติปัญญาธรรมชุมชนสวนมะม่วง และ 3) เพื่อนำเสนอแบบการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามแนวของสติปัญญาธรรมของชุมชนสวนผู้ให้ข้อมูลสำคัญจำนวน 25 รูป/คน เลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ การวิเคราะห์ข้อมูลด้านเนื้อหา ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพของสุขภาพในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ มีการดำเนินชีวิต 4 ด้าน ได้แก่ ทางกาย ทางสังคม ทางจิตใจ และทางปัญญา ยังต้องใช้หลักภavana 4 ได้แก่ 1) กายภavanaเป็นการพัฒนาอินทรีย์ทั้ง 5 คือ หู ตา จมูก ลิ้น และกาย 2) ศีลภavanaการพัฒนาศีล เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์ทางกาย วาจา สำหรับการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม 3) จิตภavana เป็นการเสริมสร้างสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุ และ 4) ปัญญาภavanaเปรียบเสมือนกับ “อธิปัญญาสิกขา” คือ การรู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันสภาวะของโลกและชีวิต

2. พัฒนาแบบการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามแนวสติปัญญาธรรมจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุขในสิ่งที่เป็จริง และรับมือกับความทุกข์ อันเกิดจากธรรมชาติ (ร่างกาย) ได้อย่างถูกหลักการปฏิบัติปัญญาธรรม เป็นการกำจัดความวิตกกังวลในชีวิต มีการสำรวจกายอย่างมีสติ พร้อมทั้งการเพิ่มความสัมพันธ์ดีๆกับบุคคลรอบข้าง ส่งผลต่อการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

3. นำเสนอแบบของโครงการหรือกิจกรรมที่เน้นการสร้างสันติภาพใจ ในลักษณะที่ผู้สูงอายุช่วยเหลือตัวเองได้ปกติ ด้วยวิธีการเดิน และการยืน ในรูปของการบริหารร่างกาย เป็นรูปแบบของการฝึกสมาธิที่สามารถทำได้ทุกที่ การนั่ง และการนอนสมาธิ ซึ่งทำในรูปแบบของผู้สูงอายุที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ เป็นการปฏิบัติตามหลักการของพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับ “โรคทางใจ” ซึ่งได้แก่ ตัวกิเลส และตัวตัณหาจะก็ค่อย ๆ หุเลาเบาบางลง เปรียบเสมือนการรักษาอาการโรคด้วย “ธรรมโอสถ”

วารสาร มจร ทวารวดีปริทรรศน์ ปีที่ 3 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม - ธันวาคม 2567)

## Abstract

Objective 1) To study the state of mental health in the lives of the elderly in the Mango Garden community. 2) To develop a model for promoting the mental health of the elderly according to the Satipatthana Dharma principles of the Mango Garden Community. and 3) to present a model for promoting the mental health of the elderly according to the principles of Satipatthana Dharma of the Suan community. Key informants, 25 photos/person, selected specifically Tools used include interview forms, content data analysis. The results of the study found that

1. Conditions of mental health in the lives of the elderly. There are 4 aspects of living life: physical, social, mental, and intellectual. You must also use the 4 principles of meditation: 1) Physical meditation is the development of the five indris, namely the ears, eyes, nose, tongue and body.2) precepts, development of precepts It is the development of physical and verbal relationships for living together with others in society.3) Chittabhavana is a way to enhance the mental health of the elderly and4) Panyabhavana is like “Adhipannasikkha” means knowing and understanding things according to their reality. Be aware of the conditions of the world and life.

2. Develop a model for promoting the mental health of the elderly according to the Satipatthana Dharma principles. It will help the elderly to be happy in what is true. and dealing with suffering arising from nature (the body) correctly according to the principles of practicing the Dharma It is to get rid of anxiety in life. There is a mindful exploration of the body. along with increasing good relationships with people around Affects living happily with others in society.

3. Present the format of the project or activity that focuses on creating peace of mind. in such a way that the elderly You can help yourself normally. By walking and standing in the form of physical exercise It is a form of meditation that can be done anywhere, sitting and lying down. This is done in the form of elderly people who are unable to help themselves. It is a practice of Buddhism principles related to "diseases of the mind", which include defilements and desires, which will gradually subside. It is like treating disease symptoms with "Dharma Medicine".

## บทนำ

การสูงวัยของประชากรโลกเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นทั่วโลกในรอบ 10 ปีนี้ ประเทศพัฒนาแล้ว ได้กลายเป็นสังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์เกือบทั้งหมด และประเทศกำลังพัฒนามีประชากรอายุสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.), 2565) เนื่องจากการพัฒนาทางการแพทย์สามารถลดการตายของประชากรทุกกลุ่มอายุได้ อัตราการเกิดจึงลดต่ำลงและผู้คนมีชีวิตรยืนยาวมากขึ้น (วารสารพยาบาลทหารบก, 2561) ในปี 2021 โลกของเรามีประชากรรวมทั้งหมด 7,875 ล้านคน มี “ผู้สูงอายุ” ที่มี

### วารสาร มจร ทวารวดีปริทรรศน์ ปีที่ 3 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม - ธันวาคม 2567)

อายุ 60 ปีขึ้นไป 1,082 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 14 ของประชากรทั้งหมด “ผู้สูงอายุวัยปลาย” ที่มีอายุ 80 ปีขึ้นไปมีจำนวนมากถึง 151 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 2 ของประชากรทั้งหมด (challenging in nursing care Journal of The Royal Thai Army Nurses Volume, 2018) World Population Prospects 2022 คาดการณ์ว่าในปี 2022 จำนวนประชากรบนโลกนี้จะมีมากถึง 8 พันล้านคน โดยผู้ที่มีอายุมากกว่า 65 ปีมีอยู่ราว 10 เปอร์เซ็นต์ และคาดว่าจะเพิ่มเป็น 16 เปอร์เซ็นต์ภายในปี 2050 ซึ่งมีจำนวนมากกว่าสองเท่าของจำนวนเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี และจำนวนผู้ที่มีอายุ 80 ปีขึ้นไปก็จะเพิ่มเป็นสามเท่าจาก 157 ล้านคนเป็น 459 ล้านคนในอีก 30 ปีข้างหน้าด้วย (อิริวัฒน์ อุตัน, ออนไลน์, 2566)

องค์การสหประชาชาติ ได้กำหนดสังคมสูงวัย จากสัดส่วนของประชากรอายุ 60 – 65 ปีขึ้นไป แบ่งตามลำดับดังนี้ 1) สังคมสูงวัย (Aged Society) คือ มีประชากรสูงวัยมากกว่าร้อยละ 7 ของจำนวนประชากรทั้งหมดในประเทศ 2) สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ (Complete Aged Society) คือ มีประชากรสูงวัยมากกว่าร้อยละ 14 ของจำนวนประชากรทั้งหมดในประเทศ 3) สังคมสูงวัยระดับสุดยอด (Super Aged Society) คือ มีประชากรสูงวัยมากกว่าร้อยละ 20 ของจำนวนประชากรทั้งหมดในประเทศ ในทวีปยุโรปและอเมริกาเหนือจึงได้กลายเป็นสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์แล้ว คือ มีอัตราผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป สูงกว่าร้อยละ 20 ส่วนทวีปอื่นๆ เป็นสังคมสูงวัยทั้งหมด ยกเว้นแอฟริกาทวีปเดียวที่ยังเป็นสังคมเยาว์วัย คือ มีอัตราผู้สูงอายุไม่ถึงร้อยละ 10 และประเทศที่มีอัตราผู้สูงอายุสูงสุด 3 อันดับแรก ได้แก่ ญี่ปุ่น ร้อยละ 35 อิตาลี ร้อยละ 30 และโปรตุเกสร้อยละ 30 ประเทศในกลุ่มสมาชิกอาเซียนมีประชากรรวมทั้งหมด 671 ล้านคน อาเซียนได้เป็นสังคมสูงวัยแล้ว คือ มีผู้สูงอายุมากถึงร้อยละ 11 ของประชากรทั้งหมด “ผู้สูงอายุวัยปลาย” ที่มีอายุ 80 ปีขึ้นไป เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว จาก 7.6 ล้านคน ในปี 2020 เป็น 8.6 ล้านคน ในปี 2021 ซึ่งเท่ากับเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 13 ซึ่งในปี 2021 ประเทศสมาชิกอาเซียน 7 ประเทศ เป็นสังคมสูงวัยแล้ว คือมีอัตราผู้สูงอายุ เกินร้อยละ 10 ได้แก่ สิงคโปร์ (ร้อยละ 22) ไทย (ร้อยละ 19) เวียดนาม (ร้อยละ 13) มาเลเซีย (ร้อยละ 11) อินโดนีเซีย (ร้อยละ 10) เมียนมา (ร้อยละ 10) และบรูไน (ร้อยละ 10)

ในปี 2564 ประเทศไทยมีประชากรรวม 66.7 ล้านคน ประชากรสูงอายุของประเทศไทยได้เพิ่มจำนวนขึ้นอย่างรวดเร็วมาก เมื่อ 50 ปีก่อน ประเทศไทยมีผู้สูงอายุไม่ถึง 2 ล้านคน แต่ในปี 2564 จำนวนผู้สูงอายุ เพิ่มขึ้นเป็น 12.5 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 19 ของประชากรทั้งหมดประเทศไทยจึงกลายเป็น “สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์” (Complete Aged Society) ในปี 2565 และในอีก 20 ปีข้างหน้า ประชากรรวมของประเทศไทย จะเพิ่มช้าลง อัตราเพิ่มประชากรจะลดต่ำลงจนถึงขั้นติดลบ แต่ประชากรสูงอายุจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ประชากรวัยสูงอายุยิ่งเพิ่มขึ้นเร็ว ในขณะที่ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไปจะเพิ่มเฉลี่ยร้อยละ 4 ต่อปี ผู้สูงอายุวัยปลาย 80 ปีขึ้นไป จะเพิ่มด้วยอัตราเฉลี่ยถึงร้อยละ 7 ต่อปี ประเทศไทยจึงมีโอกาสที่กำลังจะกลายเป็น “สังคมสูงวัยระดับสุดยอด” (Super Aged Society) ได้อีกด้วย

ผู้สูงอายุโดยทั่วไปของประเทศไทยในปัจจุบัน ต้องพบกับปัญหาที่สำคัญ 7 ประการ ได้แก่ 1) ปัญหาด้านสุขภาพกาย ผู้สูงอายุมักมีปัญหาด้านสุขภาพเสื่อมโทรม มีโรคภัยเบียดเบียน ทั้งโรคทางกาย โรคทางสมอง 2) ปัญหาด้านเศรษฐกิจ ผู้สูงอายุที่มีฐานะไม่ดี และไม่มีลูกหลานเลี้ยงดู จะมีรายได้ไม่เพียงพอสำหรับการดำรงชีวิต เมื่อต้องเกษียณจากการทำงาน ก็ไม่มีรายได้ จึงต้องอาศัยจากเงินที่เก็บไว้หรือการเลี้ยงดูจากลูกหลาน ถ้าหากไม่มีเงินเก็บหรือลูกหลานไม่เลี้ยงดู ก็จะส่งผลต่อการดำเนินชีวิต 3) ปัญหาด้านความรู้ ไม่มีโอกาสได้รับความรู้เพื่อการพัฒนาตนเองให้เหมาะสมกับวัยและสังคมที่แปลงไปอย่างรวดเร็ว 4) ปัญหาด้านสังคม ไม่ได้รับการยกย่องจากสังคมเหมือนเดิม ผู้ที่เคยเป็นข้าราชการมีตำแหน่งสูง ที่เคยมีอำนาจและบริวาร

### วารสาร มจร ทวารวดีปริทรรศน์ ปีที่ 3 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม - ธันวาคม 2567)

เมื่อเกษียณอายุราชการแล้ว ก็อาจเสียดายอำนาจและตำแหน่งหน้าที่ 5) ปัญหาด้านจิตใจ ไม่ได้ได้รับความเอาใจใส่และความอบอุ่นจากลูกหลาน ทำให้รู้สึกอ้างว้างเกิดความวิตกกังวลต่างๆจะถูกทอดทิ้ง คิดว่าตนเองใกล้จะตาย 6) ปัญหาเกี่ยวกับครอบครัว ปัญหาที่น่าเป็นห่วงคือการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรม ในอดีตจะเป็นครอบครัวใหญ่ ทำให้มีความสัมพันธ์เกิดความอบอุ่นในครอบครัวพ่อแม่ ลูกและหลาน ในปัจจุบันเป็นครอบครัวเดี่ยว ลูกเข้าไปทำงานในเมือง ทั้งให้พ่อแม่อยู่เฝ้าบ้าน ไม่ได้ได้รับความอบอุ่นและการดูแล ทำให้ต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยวเดียวดาย 7) ปัญหาค่านิยมที่เปลี่ยนแปลง ทำให้คนมีความกตัญญูต่อพ่อแม่ ครูอาจารย์ น้อยลง ผู้สูงอายุต้องอาศัยสถานสงเคราะห์คนชรา (ศิริรุช ฉายแสง, 2553)

ส่งผลกระทบต่อทางร่างกาย สังคม จิตใจ และปัญญาของผู้สูงอายุ ตลอดรวมถึงสถาบันครอบครัว ตามมาได้โดยสุขภาวะทั้งหมดมีความเชื่อมโยงกัน สุขภาวะทางกาย ยังหมายถึง การมีความสุขกับการใช้ชีวิตให้คุณค่า สุขภาวะสังคม หมายถึง การรู้สึกว่าคุณค่าต่อสังคม สุขภาวะจิต หมายถึงการมีความสุขสงบเย็นใจ สุขภาวะปัญญา หมายถึง การมีความเข้าใจชีวิต ภายใต้การเปลี่ยนแปลง จากที่กล่าวมาจะเห็นภาพรวมความสัมพันธ์กัน ที่ส่งผลให้เกิดเป็นพฤติกรรมภายในที่ส่งเสริมคุณธรรมภายใน เกิดเป็นพฤติกรรมภายนอกที่มีประสิทธิผล ก่อให้เกิดความปกติสุขร่วมกันในสังคมที่ส่งเสริมสุขภาวะ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2551) การส่งเสริมสุขภาวะตามวิถีพุทธ เป็นการที่มีสุขภาวะที่ปกติสุข เข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง เพราะบางครั้งสิ่งที่น่ากลัวก็คือการที่จิตใจไร้สติควบคุม การที่มีสติระลึกรู้ได้อยู่เสมอ หรือการเจริญสติทำให้ไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต การมีสติตื่นรู้ในทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะเดิน ยืน เดิน นั่ง นอน กินดื่ม ทำ พูด คิด ล้วนเป็นปัจจัยส่งเสริมสุขภาวะในทุก ๆ ด้าน (วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ, 2564)

คำว่า สติปัญญา มี 4 อย่าง ได้แก่ กายานุปัสสนาสติปัญญา เวทนานุปัสสนาสติปัญญา จิตตานุปัสสนาสติปัญญา และธัมมานุปัสสนาสติปัญญา (วรภัทร์ ภูเจริญ, 2562) การเจริญสติ (Mindfulness) มีรากฐานมาจากวิปัสสนา วิปัสสนาเป็นทั้ง "ความสำนึกโดยขณะของเหตุการณ์ในปัจจุบัน" และ "การให้จำไว้ว่าให้ระลึกถึงอารมณ์อย่างหนึ่ง" เป็นการปฏิบัติที่ทำให้เกิดปัญญาในความเป็นจริงของธรรมชาติ โดยเฉพาะก็คือไตรลักษณ์ แยกเป็นความไม่เที่ยง (อนิจจัง) ความเป็นทุกข์ (ทุกขัง) และความไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง (อนัตตา) ด้วยปัญญาที่รู้จริงอย่างนี้ ผู้ปฏิบัติสามารถบรรลุความเป็นพระโสดาบัน ซึ่งเป็นขั้นแรกของการไปสู่ความพ้นทุกข์ ด้วยการฝึกสติ

แนวทางการปฏิบัติที่ฝึกจิตใจ และการนำคำสอนทางศาสนามาดูแลผู้สูงอายุ ด้วยการฝึกสมาธิ การสวดมนต์ นำศาสนาที่นับถือมายึดเหนี่ยวจิตใจ จะช่วยให้จิตใจผ่อนคลาย แจ่มใสอารมณ์คงเสถียร และยังพบว่า การปฏิบัติธรรม เข้าถึงธรรมะ เป็นปัจจัยส่งผลต่อความสามารถในการพึ่งพาตน ได้อย่างมีคุณภาพ เกิดความสุขในชีวิต อันสอดคล้องกับแนวคิดที่กล่าวถึงคุณสมบัติของผู้สูงอายุที่มีความสุข คือ ต้องมีสุขภาพดี ทั้งสุขภาพกาย และสุขภาพจิต ต้องมีความภาคภูมิใจ ความพึงพอใจในตัวเอง ต้องมีความประมาทตน รักตัวเอง รักผู้อื่น ไม่ละทิ้งความรู้ ความสามารถของตน ทำตนให้เป็นคนมีประโยชน์ต่อผู้อื่น ต้องเข้าสังคม คบหาสมาคมกับผู้อื่น ไม่อยู่อย่างว่าเหวห่างเหิน ซึ่งเป็นปัจจัยหนึ่งของความสุขในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ คือ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่หลากหลาย มีการติดต่อกับผู้อื่น สามารถดำรงตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมส่วนรวม ก็มีผลที่จะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความสุขได้อย่างยั่งยืน

ชุมชนสวนมะม่วงตำบลวังทับไทร มีประชากรทั้งหมด 2,179 คน มีจำนวนผู้สูงอายุ 420 คนผู้สูงอายุในชุมชนมีสภาพการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ความเสื่อมของอวัยวะส่วนต่างของร่างกาย กล้ามเนื้อขาเข้าเสื่อม ผิวหน้าผิวหนังย่น สายตาแยลง นอกจากสภาวะทางกายแล้ว ยังมีสภาวะทางจิตใจด้วย เนื่องจาก

## วารสาร มจร ทวารวดีปริทรรศน์ ปีที่ 3 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม - ธันวาคม 2567)

ผู้สูงอายุประสบกับการสูญเสียในชีวิตมามาก เช่น สูญเสียคนใกล้ชิดคู่แต่งงาน หน้าที่การงาน ทำให้เกิดความวิตกกังวล ซึมเศร้า นอนไม่หลับ และความจำเสื่อม

อาจกล่าวได้ว่า การแก้ปัญหาประการหนึ่ง คือ การนำหลักพุทธธรรม อันได้แก่ หลักคำสอนของพระพุทธเจ้าหรือแนวคิดทางพระพุทธศาสนาเป็นหลักในการดำเนินชีวิต เพราะหลักการดำเนินชีวิตในทางพระพุทธศาสนา มีหลักคำสอนที่เหมาะสมในแต่ละช่วงวัยของบุคคล (พระครูใบฎีกาโกสกา กิจจสารโ (จันทร์เพ็ญ), 2553) ซึ่งมีความสอดคล้องกับผู้สูงอายุในปัจจุบัน อันเกิดจากด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา ซึ่งสถานปฏิบัติธรรมในสวนมะม่วง (สัปปายะและวัดวาอาราม) ได้เห็นความสำคัญต่อการดูแลผู้สูงอายุ โดยสามารถนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ บนหลักสติปัญญา 4 และภาวนา 4 เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตเพื่อพัฒนาสุขภาพทางกาย สังคม จิตใจและปัญญาส่งผลให้ผู้สูงอายุนั้นมีชีวิตที่ยืนยาวมากขึ้น และมีคุณภาพชีวิตที่ดี รวมถึงเป็นบุคคลที่มีคุณค่าต่อตนเองและสังคม

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพของสุขภาพในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุชุมชนสวนมะม่วง
2. เพื่อพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามแนวสติปัญญาธรรมชุมชนสวนมะม่วง
3. เพื่อนำเสนอรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามแนวของสติปัญญาธรรมของชุมชนสวนมะม่วง

### วิธีดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัยเรื่องการพัฒนาารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามแนวของสติปัญญาธรรมของชุมชนสวนมะม่วง เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) มีวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ขอบเขตด้านพื้นที่การวิจัย ผู้วิจัยเลือกพื้นที่ชุมชนสวนมะม่วง ตำบลทับไทร อำเภอสากเหล็ก จังหวัดพิจิตร เลือกแบบเจาะจง โดยใช้เกณฑ์ เป็นชุมชนที่มีจำนวนผู้สูงอายุ 420 คน สูงเป็นอันดับหนึ่งของอำเภอสากเหล็ก (องค์การบริหารส่วนจังหวัดพิจิตร, 2565)

2. ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 25 รูป/คน เลือกแบบเจาะจง โดยใช้เกณฑ์เป็นกลุ่มผู้แสดงทั้งสังคม ซึ่งต้องออกมาทำหน้าที่รับผิดชอบต่อสังคม ที่ยินดีและเต็มใจให้ข้อมูล แบ่งออกเป็น 5 กลุ่มดังนี้ ดังนี้

- 2.1 กลุ่มพระภิกษุที่สอนกรรมฐานในอำเภอสากเหล็ก จำนวน 5 รูป
- 2.2 กลุ่มผู้สูงอายุชุมชนสวนมะม่วง ตำบลวังทับไทร อำเภอสากเหล็ก จำนวน 10
- 2.3 กลุ่มเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลชุมชนวังทับไทรที่ปฏิบัติหน้าที่บริบาลผู้สูงอายุ จำนวน 3 คน
- 2.4 กลุ่มผู้นำชุมชน ตำบลวังทับไทร อำเภอสากเหล็ก จำนวน 3 คน
- 2.5 กลุ่มผู้บริหารผู้สูงอายุ จำนวน 4 คน

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) การสัมภาษณ์เชิงลึก (แบบปลายเปิด) ร่วมกับเทคนิค การสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) เป็นข้อคำถามปลายเปิด (การดูแลผู้สูงอายุ) และการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 รูป/คน

4. การตรวจสอบข้อมูล ใช้เทคนิคการตรวจสอบแบบสามเส้า (Triangulation) ด้านวิธีรวบรวมข้อมูล (Methodological Triangulation) โดยใช้การสังเกตควบคู่กับการสัมภาษณ์พร้อมกันนั้นก็ศึกษาข้อมูล

## วารสาร มจร ทวารวดีปริทรรศน์ ปีที่ 3 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม - ธันวาคม 2567)

เพิ่มเติมจากแหล่งเอกสารต่างๆเพื่อความแน่นอนว่าข้อสรุปนั้นเที่ยงตรงตามความเป็นจริงหรือไม่แล้วจึงแก้ไขเป็นรายงานฉบับสมบูรณ์ต่อไป

5. การวิเคราะห์ข้อมูลด้านเนื้อหา (Content Analysis) ในเรื่องของ บุคคล เวลาและสถานที่ และนำเสนอข้อมูลด้วยเทคนิคการพรรณนา (Descriptive Analysis)

### ผลการวิจัย

การดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมของผู้สูงอายุตามแนวคิดพระพุทธศาสนา ต้องให้ครอบคลุมทั้ง 4 มิติ คือ มิติทางกาย จะยึดเอาความแข็งแรงสมบูรณ์ของร่างกาย ไม่เจ็บ ไม่ไข้ ไร้ซึ่งโรคภัยเป็นสำคัญ มิติทางจิต ซึ่งเกี่ยวข้องกับสภาวะทางจิตใจ ที่มีผลกับสุขภาพโดยรวมของมนุษย์ ความแจ่มใส ร่าเริง ผ่อนคลาย รู้สึกมีความสุข และปลอดภัย มิติทางสังคม ซึ่งเกี่ยวข้องกับความสุขเริ่มตั้งแต่ระดับครอบครัว สังคม และชุมชน อันมีความสัมพันธ์อันดีต่อกัน และมิติทางปัญญา ซึ่งเกี่ยวกับการมีความรู้ เฉลียวฉลาด รู้เท่าทันสิ่งต่าง ๆ ที่จะเปลี่ยนแปลงไป ทั้งทางกาย จิตใจ และสังคม ทำให้เกิดความสุขโดยรวมของผู้สูงอายุ

1.1 สภาพของสภาวะในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ คือ ความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเองพร้อมกับการรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลในครอบครัว กลุ่มเพื่อน อันส่งเสริมให้ทำกิจกรรมซึ่งเกี่ยวข้องกับหลักพุทธศาสนา เพื่อรักษาสภาวะจิตใจที่ดี พร้อมกับการเตรียมความพร้อมในเรื่องของการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต เพื่อลดความเครียด อันจะส่งผลต่อ ความซึมเศร้าหรือวิตกกังวล ในประเด็นดังกล่าว การได้พัฒนาสภาวะผู้สูงอายุ ต่อการดำเนินชีวิต จำนวน 4 ด้าน โดยใช้หลักภavana 4 ควบคู่กันไป โดยมีรายละเอียดดังนี้

1.1.1 กายภาวนาเป็นการพัฒนาอินทรีย์ทั้ง 5 คือ หู ตา จมูก ลิ้น และกาย เป็นการบวณาการพัฒนาทางกายให้มีความแข็งแรงสมบูรณ์ สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเอง โดยการปรับตนเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบข้าง ให้เกิดการเจริญงอกงามไปในทิศทางที่ดี ซึ่งไม่ก่อให้เกิดโทษต่อ อินทรีย์ทั้ง 5 หรือที่เรียกว่าอินทรีย์สังวร

1.1.2 ศิลภาวนา การพัฒนาศีลเป็นการพัฒนาความสัมพันธ์ทางกาย วาจา สำหรับการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม โดยใช้ “ศีล” เข้ามาพัฒนาและหรือสร้างปฏิสัมพันธ์ในการอยู่ร่วมกัน ซึ่งเป็นแบบอย่างที่ดี และเป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติในการดำเนินชีวิตในทางที่ถูกต้องดีงาม

1.1.3 จิตภาวนา เป็นการพัฒนาคุณภาพจิตด้วยวิถีทางพุทธศาสนา เป็นแนวทางในการยกระดับจิตใจให้สูงขึ้น เป็นกระบวนการเสริมสร้างสภาวะทางจิต คือ การให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดี คือ ไม่มี ความเครียด เป็นจิตใจที่มีความเบิกบาน กระบวนการรวมกลุ่มสำหรับสร้างกิจกรรมนันทนาการ จึงเป็นแนวทางที่เหมาะสม

1.1.4 ปัญญาภาวนา เปรียบเสมือนกับ “อธิปัญญาสิกขา” คือ การรู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันสภาวะของโลกและชีวิต ทำจิตใจให้เป็นอิสระได้จนถึงขั้นสูงสุด โดยการผสมผสานในการใช้หลักการทางภavana 4 คือ กายภาวนา ศิลภาวนา และจิตภาวนา ส่งผลต่อการสร้างเสริมกระบวนการทางปัญญา

สภาวะจิตของผู้สูงอายุในชุมชนสวนมะม่วงวังทับไทร เป็นส่วนสำคัญที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตการดูแลสุขภาพภาวะทางปัญญาจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง ทั้งการดูแลร่างกายและจิตใจ โดยการให้สิ่งที่จะช่วยเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ ความยืดหยุ่นทางจิตใจ และความมุ่งมั่นในการเรียนรู้การฝึกปัญญาและการได้รับสนับสนุน

### วารสาร มจร ทวารวดีปริทรรศน์ ปีที่ 3 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม - ธันวาคม 2567)

ที่เหมาะสม จะทำให้สามารถดำเนินชีวิตด้วยคุณภาพ ตลอดรวมถึง การให้ความสนับสนุนทางกายภาพ สังคม จิตใจ และปัญญาจากสังคมาบข้าง

1.2 พัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามแนวสติปัฏฐานธรรม จากการได้เรียนรู้และ ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐานธรรม จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุขในสิ่งที่ เป็นจริง และรับมือกับความทุกข์ อันเกิด จากธรรมชาติ (ร่างกาย) ได้อย่างถูกหลักการปฏิบัติปัฏฐานธรรม เพื่อจัดการกับความวิตกกังวลในชีวิตได้ดีขึ้น ด้วยความตั้งใจ และการสำรวจกายอย่างมีสติ พร้อมทั้งการเพิ่มความสัมพันธ์ๆ กับบุคคลรอบข้าง สามารถ ร่วมงานกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

การสร้าง ความเชื่อมั่นและความเข้มแข็งทางจิตใจจากการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐานธรรม ช่วยให้ ผู้สูงอายุสามารถจัดการกับสถานการณ์ที่ซับซ้อนและท้าทายในชีวิต เกิดการยอมรับพร้อมทั้งปรับตัวให้เข้ากับ สถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงอย่างเป็นพลวัต เป็นการเพิ่มคุณภาพชีวิตที่ดี ส่งผลต่อความสุขในสิ่งที่ เป็นอยู่ใน ปัจจุบัน

กิจกรรมในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามแนวทางสติปัฏฐานธรรมมีผลที่มีความสำคัญต่อสุข ภาวะจิตและร่างกาย เช่น การฝึกสติ (Mindfulness) หรือการเจริญสติในทางศาสนา มีความหมายคล้ายกันว่า คือ การฝึกความระลึกรู้ตัวอยู่เสมอ เพื่อหยุดความคิดทางลบความคิดฟุ้งซ่าน และเพื่อผ่อนคลายจิตใจ ซึ่ง สมัยก่อนการฝึกสติ ได้รับความนิยมน้อยมากในวงการศาสนา คือ นำมาใช้ฝึกการรู้ตัวผ่านการกำหนดลม หายใจ หรือจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แต่ในปัจจุบันการฝึกสติ ได้รับความนิยมน้อยกว่ากว้างขวางทั้งในวงการ จิตวิทยาคลินิก ในฐานะของวิธีการบำบัดรูปแบบหนึ่งเพื่อส่งเสริมให้สุขภาพจิตเข้มแข็ง

1.3 นำเสนอรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามแนวของสติปัฏฐานธรรม ในรูปแบบของโครงการหรือกิจกรรมที่เน้นการสร้างสันติภาพใจ และความสุขในชีวิต สำหรับผู้สูงอายุที่ ช่วยเหลือตัวเองได้ปกติ ใช้การเดิน และการยืน เข้ามาช่วยในการบริหารร่างกาย เป็นการผ่อนคลายอิริยาบถ ช่วยเสริมในการฝึกสติ เป็นรูปแบบของการฝึกสมาธิที่สามารถทำได้ทุกที่ การนั่งสมาธิ หรือการเดินจงกรม การ ยืนสมาธิ และการนอนสมาธิ ซึ่งทำในรูปแบบของการมีสติอยู่กับตัวทุกขณะ และการส่งเสริมสุขภาพจิต ตาม หลักการของพระพุทธศาสนาอันเป็นโรคทางใจ คือ กิเลส ตัณหา อุปาทาน ก็ค่อย ๆ ทูลเบาบางลง เป็นการ รักษาโรคด้วยธรรมโอสถ เปรียบเสมือนการรักษาอาการเจ็บป่วยที่เกิดจากทางกาย ด้วยการรักษาตาม กระบวนการของแพทย์ และนำเอาหลักสติปัฏฐาน คือ เอากาย เวทนา จิต และธรรม มาเป็นที่ตั้งเพื่อใช้สติ ตามระลึกรู้และกำกับให้จิต อบรมจิต พัฒนาจิต ให้รู้ตามสภาวะความจริง

การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามแนวของสติปัฏฐานธรรม สามารถนำเสนอได้ในรูปแบบของ โครงการหรือกิจกรรมที่เน้นการสร้างสันติภาพใจ และความสุขในชีวิต ด้วยการปฏิบัติธรรม สำหรับผู้ที่ ช่วยเหลือตัวเองได้ปกติ ใช้การเดินและการยืนเข้ามาช่วยในการบริหารร่างกาย เป็นการผ่อนคลายอิริยาบถช่วย เสริมในการฝึกสติ ส่วนผู้สูงอายุที่ไปไหนไม่ได้ ต้องอาศัยอยู่บ้าน ต้องมีคนช่วยในการทำกิจวัตรประจำวัน ใช้ การฝึกสติในท่านั่งและหรือท่านอน เป็นกระบวนการฝึกจิตใจให้เกิดความสงบ ตามความเชื่อของศาสนาพุทธ แล้ว ยังช่วยป้องกันโรคทางอารมณ์ อันได้แก่ การยึดมั่นถือมั่น ให้เดินสายกลางในทุกๆ เรื่องได้โดยอัตโนมัติ ภายใต้อารมณ์ระลึกรู้ตัวอยู่เสมอ

วารสาร มจร ทวารวดีปริทรรศน์ ปีที่ 3 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม - ธันวาคม 2567)

### อภิปรายผลการวิจัย

หลักทางพระพุทธศาสนา กล่าวว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานส่งผลดี ต่อสุขภาพจิต คือ การปฏิบัติของผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง สามารถกำจัดกิเลส ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เมื่อสมาธิใกล้ฉานหรือเฉียดฉาน ผู้ปฏิบัติสามารถระงับนิรวณได้ เช่นเดียวกับการกำหนดรู้ รูป นาม เกิดปัญญาที่เห็นแจ้งในพระไตรลักษณ์ กิเลสถูกกดทับเอาไว้ ทำให้สมาธิมีกำลังมาก จิตใจสงบ ตั้งมั่น ถ้าเมื่อใดที่ขาดสติ หรือไม่มีการกำหนดรู้ กิเลสก็กลับเข้าสู่จิตใจได้อีก สติปฏิฐานจึงเป็นทางสายเอก ที่จะทำให้ผู้สูงอายุ เข้าถึงความพ้นทุกข์ และเข้าถึงการบรรลุธรรมได้

2.1 สภาพของสุขภาพจิตในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ คือ สุขภาพทางกาย สังคม จิต และปัญญา ในภาวะที่ปลอดทุกข์ใกล้สุข ฉะนั้นสุขภาพจิต จึงเป็นการดูแลรักษา การป้องกันและการเยียวยา ทั้งทางด้านร่างกาย สังคม จิตใจและปัญญา ให้ผู้สูงอายุนั้นสามารถประยุกต์ใช้หลักธรรม เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการดูแล การป้องกันสุขภาพและการเยียวยาชีวิตโดยเฉพาะทางด้านจิตใจเป็นการส่งเสริมกำลังใจให้ผู้สูงอายุที่มีอาการติดเตียง มีความหวังที่จะดูแลรักษาใจซึ่งถือว่าสำคัญที่สุด เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถประคองจิตที่ดีของตนได้ตลอดไป จนกว่าจะสิ้นชีวิต หรือหากประคองจิตได้ถึงขั้นสูงสุด คือ การบรรลุธรรมได้พร้อมกับการสิ้นชีวิตถือว่าเป็นการบรรลุเป้าหมายชีวิตในโอกาสสุดท้ายที่สูงที่สุด สอดคล้องกับพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546) กล่าวถึงแนวคิดเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง คือ หลักไตรสิกขาซึ่งเป็นหลักการในการดูแลตัวเองและระวังในเรื่องของร่างกายและจิตใจ กล่าวคือ หลักไตรสิกขาประกอบด้วย ศีลสมาธิ และปัญญา โดยหลักของศีลช่วยให้บุคคลสำรวจระวังในเรื่องของความประพฤติดังร่างกาย วาจา ให้มีความเป็นปกติ ส่วนหลักของสมาธิช่วยให้บุคคลสำรวจพัฒนาจิตใจ เพื่อเตรียมพร้อมสู่การพัฒนาปัญญาต่อไปหลักของปัญญาช่วยให้บุคคลเห็นทุกสิ่งตามความเป็นจริงเกิดปัญญาในการดำรงชีวิตประจำวันตั้งนั้นแล้วเมื่อบุคคลปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาจึงนับได้ว่าบุคคลได้สำรวจระวังรักษาร่างกาย จิตใจ สังคมและสิ่งแวดล้อมกล่าวได้ว่าเป็นการดูแลตนเองแบบ องค์กรวมไตรสิกขา คือการพัฒนามนุษย์ให้ดำเนินชีวิตที่ตั้งงามถูกต้อง

2.2 พัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามแนวสติปฏิฐานธรรม เป็นการฝึกสติ กำหนดรู้ในฐานทั้ง 4 คือ กาย เวทนา จิต ธรรม การฝึกสติสัมปชัญญะกำหนดรู้ตัวผ่านอริยาบถ 4 คือ ยืน เดิน นั่ง นอน และอริยาบถย่อย ผู้สูงอายุสามารถกำหนดสติผ่านการทำสมาธิ ในอริยาบถนั่ง และอริยาบถนอน ได้ง่ายที่สุดตามแต่กำลัง ในการนั่งสมาธิผู้สูงอายุสามารถนึกถึงคุณของพระพุทธเจ้าเป็นพุทธานุสติสอดคล้องกับพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2551) กล่าวว่า สติปฏิฐาน แยกเป็น 2 คำ คือ คำว่าสติ หมายถึง ความระลึกได้ ความนึกขึ้นได้นอกจากนี้แล้ว คำว่า “สติ” เพิ่มเติมไว้ว่า “ระลึกได้นึกได้ ความไม่เผลอ การคุมใจไว้กับกิจ หรือกุ่มจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง จากการที่ทำงานและคำที่พูด แม้นานได้” ส่วนคำว่า ปฏิฐาน แปลว่า เข้าไปตั้งไว้ จึงแปลรวมกันว่า สติปฏิฐาน คือ ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ ข้อปฏิบัติที่มีสติเป็นประธาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่างๆ และความเข้าใจทั้งหลาย ให้รู้เท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย

การพิจารณานึกถึงความไม่งามของร่างกายเป็นอสุภกรรมฐาน หรือการเจริญเมตตาเป็นพรหมวิหารธรรม การทำสมาธิในอริยาบถนอนนั้นสามารถพิจารณาถึงความตายอันจะมาถึงตัวเป็นมรณานุสติ เพื่อไม่ให้ผู้สูงอายุเกิดความกลัว มีสมาธิตั้งมั่น เมื่อมีสติพิจารณากายได้ชำนาญแล้ว ต่อไปจึงค่อยกำหนดรู้เวทนา จิต และธรรมตามลำดับ เมื่อเห็นในธรรมแล้วที่มีความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนตามกฎไตรลักษณ์ เห็นอริยสัจ 4 สังขารทั้งหลายเป็นทุกข์ไม่ควรยึดมั่น ทำให้ผู้สูงอายุปล่อยวาง คลายความทุกข์ได้ จิตใจก็จะแจ่มชื่นเบิก

## วารสาร มจร ทวารวดีปริทรรศน์ ปีที่ 3 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม - ธันวาคม 2567)

บาน สอดคล้องกับ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวถึง ทศนะว่า “เมื่อพิจารณาเนื้อหาของภาวะตามหลักวิชา ก็ควรพิจารณาผลที่ปรากฏในชีวิตจริง เทียบกันไปด้วยให้เห็นว่า เนื้อหาตามหลักวิชากับผล ปฏิบัติในชีวิตจริงสอดคล้องกันอย่างไร ดังนั้น จึงนิยมใช้หลักภาวนา เพื่อวัดหรือแสดงผลของกระบวนการฝึกศึกษาตามหลักไตรสิกขา” (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2547) ซึ่งเมื่อพิจารณาคุณสมบัติที่ถูกจำแนกออกเป็น 4 ด้านข้างต้นจะพบว่ามีคุณลักษณะเด่นๆ 2 ประการคือ (1) การพัฒนาที่ทำให้คนมีคุณภาพทั้งทางร่างกาย และจิตใจ (2) การพัฒนาที่ทำให้คนมีการดำเนินชีวิตที่ดีและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสงบสุขในสังคม

2.3 นำเสนอรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามแนวของสติปัฏฐานธรรมที่จะนำไปฝึกให้สติเกิดการพัฒนามตามสภาวะธรรมนั้น มีหลักของสัปปายะความเหมาะสมสามารถสรุปได้เป็น 7 อย่าง คือที่อยู่เหมาะสม (Appropriate Environment) การมีสภาพแวดล้อมที่เงียบสงบและปลอดภัย เช่น บ้านหรือสถานที่อยู่อาศัยที่ไม่มีความเสี่ยงต่อผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมการผ่อนคลายและมีสมาธิการเดินทางเหมาะสม (Appropriate Mobility) การให้บริการที่สะดวกต่อการเคลื่อนที่ของผู้สูงอายุ เช่น มีทางขึ้นลงสำหรับผู้สูงอายุที่มีปัญหาในการเดินขึ้นลงบันไดการพูดคุยเหมาะสม (Appropriate Communication) การให้การสื่อสารที่เข้าใจง่ายและอบอุ่นเอื้อต่อผู้สูงอายุ โดยการใช้ภาษาที่นุ่มนวลและเต็มไปด้วยความเคารพบุคคลเหมาะสม (Appropriate Social Interaction) การมีบุคคลที่แนะนำส่งเสริมหรือคอยให้กำลังใจในการทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างผู้สูงอายุ เช่น กิจกรรมนันทนาการหรือกิจกรรมช่วยเหลือทางสังคม อาหารเหมาะสม (Appropriate Nutrition) การรับประทานอาหารในปริมาณที่เหมาะสม และมีประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจของพวกเขาอากาศเหมาะสม (Appropriate Air Quality) การสร้างสภาพอากาศที่สะอาดถ่ายเทและเป็นมิตรต่อผู้สูงอายุ เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคทางหายใจและสุขภาพทั่วไปอิริยาบถเหมาะสม (Appropriate Mindfulness) การสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีการพัฒนาทักษะการสังเกตจิตใจและสัมพันธ์ภาพในการตระหนักถึงตนเองและสิ่งรอบข้างในสถานการณ์ที่เกิดขึ้น โดยการให้กิจกรรมฝึกสติกับผู้สูงอายุส่วนได้เลือกทำตามถนัด และกิจกรรมที่สนับสนุนการแสดงออกทางความคิดและความรู้สึก สอดคล้องกับ พระไพศาล วิศาโล (พระไพศาล วิศาโล, 2555) กล่าวว่า ทุกวันนี้เราให้ความสำคัญกับการพัฒนามาก แต่เป็นการพัฒนาทางวัตถุ ในทางศาสนา “การพัฒนา” หรือ “ภาวนา” มีความหมายมากกว่าความเจริญทางวัตถุเพราะต้องเป็นไปอย่างรอบด้านทั้งทางวัตถุสังคมจิตใจและปัญญาเพื่อการแก้ปัญหาทาง สังคมที่ถูกครอบงำด้วย “กิงกามเกียรติ” และ “โกรธเกลียดกลัว” การภาวนาเพื่อนำไปสู่ความสงบ สันติหรือนิพพานมี 4 ประการคือ “กายภาวนา” คือการพัฒนาทางกายไม่ให้เกิดโรคร้ายความ หิว มีสิ่งแวดล้อมที่เกื้อกูลกับชีวิต ทำให้มีความสุขทางกายภาพ “ศีลภาวนา” คือ การพัฒนา ความสัมพันธ์ พฤติกรรมของคนในสังคมให้ไปในทางที่เอื้อเพื่อ ไม่เบียดเบียนกัน ต้องอาศัยจริยธรรมความเมตตาต่อกัน “จิตภาวนา” คือการพัฒนาจิตใจให้สงบมีสันติแก่ตนเองมีความผ่อนคลายไม่เครียด ไม่ทุกข์มีสุขภาพจิตดี “ปัญญาภาวนา” คือการมีปัญญาที่เจริญองงามรู้จักคิดมีเหตุผล หยั่งรู้ถึงความจริงของชีวิตสามประการพื้นฐานคือ อนิจจังทุกขังอนัตตาจนสามารถปล่อยวางความ เป็นตัวตนได้

### ข้อเสนอแนะ

#### ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. ทางภาครัฐควรให้การสนับสนุนสถานที่ปฏิบัติธรรมในชุมชน เพื่อให้ผู้สูงอายุสะดวกในเรื่องของสภาพร่างกาย สามารถเข้าฝึกปฏิบัติธรรมฐานได้

## วารสาร มจร ทวารวดีปริทรรศน์ ปีที่ 3 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม - ธันวาคม 2567)

2. ควรมีการประสานงานกันระหว่างภาครัฐกับสถานปฏิบัติธรรมในชุมชน ในการจัดให้มีการปฏิบัติธรรม เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เข้าร่วม

3. ภาครัฐควรสนับสนุนงบประมาณค่าใช้จ่ายในการจัดปฏิบัติธรรมฐาน นอกเหนือจากเงินบริจาคในชุมชน

4. ภาครัฐควรมีการประสานงานกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล เพื่อการบูรณาการองค์ความรู้ด้านสุขภาพองค์รวม ให้แก่ผู้สูงอายุ

### ข้อเสนอแนะเชิงวิชาการ

1. ควรพัฒนารูปแบบในการปฏิบัติธรรมให้เหมาะกับผู้สูงอายุ เพื่อนำไปใช้เกิดประโยชน์โดยเน้นถึงผลดี เป็นการเพิ่มกำลังใจในการปฏิบัติธรรมของผู้สูงอายุ โดยใช้รูปแบบสำหรับผู้สูงอายุให้มากขึ้น

2. ควรนำรูปแบบการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ไปแนะนำใช้กับผู้สูงอายุ โดยเฉพาะที่สามารถนำไปปฏิบัติเองที่บ้านได้ เพื่อเป็นผลทำให้คลายเครียด ลดการซึมเศร้า เพิ่มพูนบุญกุศล และมีความมั่นคงทางจิตใจและอารมณ์

3. ควรนำการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน เป็นรูปแบบประจำสถานปฏิบัติธรรมในชุมชนสวนมะม่วง เพื่อลดภาวะความเครียด และซึมเศร้าลง ทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น

4. สร้างเป็นองค์ความรู้ นวัตกรรมในเรื่องของรูปแบบการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐานของผู้สูงอายุ

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาการปฏิบัติธรรมในรูปแบบของผู้สูงอายุ ด้วยการใช้หลักของสติปัฏฐาน ผ่านกิจกรรมการสวดมนต์ นั่งสมาธิ เดินจงกรม ทำบุญตักบาตร และการฟังธรรม

2. ส่งเสริมวิถีชีวิตของผู้สูงอายุในรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างพอเพียงตามแนวพระพุทธศาสนา

### เอกสารอ้างอิง

รัชณีย์ ป้อมทอง. (2561). แนวโน้มการดูแล ผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 : ความท้าทายในการพยาบาล. วารสารพยาบาลทหารบก. ปีที่ 19 ฉบับที่ 1 (มกราคม – เมษายน): 39-46.

พระครูใบฎีกาโสภณ กิจจสุภาโร (จันทร์เพ็ญ). (2553). การประยุกต์หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ. พุทธศาสนตรมหาบัณฑิต. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2546) พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2551). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์. (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เอสอาร์พริ้นติ้งแมสโปรดักส์.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2547). หลักแม่บทของการพัฒนาคน. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระไพศาล วิสาโล. (2555). สัมโมทนียกถา “ธรรมะ. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.). (2565). สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2564.-นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.

วรภัทร์ ภูเจริญ. (2562). Mindfulness in Action ฝึกใจง่ายๆ เก่งได้อีก. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อมรินทร์ธรรมะธันวาคม.

วารสาร มจร ทวารวดีปริทรรศน์ ปีที่ 3 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม - ธันวาคม 2567)

อิริวัฒน์ อุตัน. (2566). เมื่อคนเกิดน้อยกว่าคนแก่ ปี 2030ไทยจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุระดับสุดยอด. ออนไลน์.  
แหล่งที่มา: <https://urbancreature.co/aged-society/> (21 เมษายน 2566).