



วิเคราะห์กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุ
ด้วยหลักสติปัฏฐาน 4 ในจังหวัดน่าน*

ANALYSIS OF THE PROCESS OF ENHANCING HOLISTIC HEALTH
OF THE ELDERLY WITH THE FOUR FOUNDATIONS
OF MINDFULNESS IN NAN PROVINCE

พระชยานันทมณี (ธรรมวัตร จรณธมโม),
พระครูสังฆรักษ์พิทยา ญาณธโร, ธิตติพร สะสม, ชำนาญ เกิดข้อ
Phrachayanantamunee (Dhammavattha Charanadhammo),
Phrakhrusangkhakar Phithaya Yanatharo, Thitiporn Sasom, Chamnarn Kerdchor
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Corresponding Author E-mail: nantai6309@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1.ศึกษาการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุ
ในจังหวัดน่าน 2.วิเคราะห์กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุ ด้วยหลัก
สติปัฏฐาน 4 ในจังหวัดน่าน 3.พัฒนาสุขภาวะองค์รวมด้วยหลักสติปัฏฐาน 4 ของผู้สูงอายุ
ในจังหวัดน่าน เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ นิสิตกลุ่ม
ผู้สูงอายุหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต ที่เป็นผู้ผ่านการอบรมวิปัสสนากรรมฐานตามหลัก
สติปัฏฐาน 4 จำนวน 30 รูปหรือคน คัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง วิเคราะห์ข้อมูลด้วย
การพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า 1. การเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย
ด้านร่างกายเน้นการมีสุขภาพร่างกายที่ดีต่อการดำเนินชีวิต ด้านจิตใจส่งเสริมให้ดำเนินชีวิต
ด้วยการมีสติ สมาธิในการทำหน้าที่ ด้านสังคมมีกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้มีเวทีในการถ่ายทอด
ประสบการณ์ที่ผ่านมา ให้รู้สีกว่าตนเองมีคุณค่าต่อสังคม ด้านปัญญาพัฒนาความรู้ความ
เข้าใจให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงของชีวิตใช้ความรู้นั้นในการแก้ไขปัญหา 2. การเสริมสร้าง
สุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุด้วยหลักสติหลักสติปัฏฐาน 4 ทำให้เกิดที่ตั้งของสติ
ประกอบด้วย 1. กาย มีสติดูกายให้เห็นความไม่เที่ยงนั้นอยู่ที่กาย 2. เวทนา มีสติเข้าไป
กำหนดการเสวยอารมณ์ สุข ทุกข์ หรือไม่สุข ไม่ทุกข์ ที่มีอยู่ในตนเอง 3. จิต มีสติเข้าไป
กำหนดความนึกคิดที่เข้าไปรู้อารมณ์ 4. ธรรม เป็นการเจริญสติเข้าไปกำหนดธรรมชาติ



ทุกอย่าง 3. การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมด้วยหลักสติปัฏฐาน 4 ผู้เจริญสติรู้จักใช้อายตนะภายในและภายนอกอย่างสำรวม รู้จักใช้ปัญญาไตร่ตรองแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยใจสงบ เป็นผู้ไม่หลงผิด เป็นรากฐานของการแก้ปัญหาความขัดแย้งเป็นสังคมที่เกื้อกูลกัน ปราศจากความขัดแย้ง ทำให้เป็นสังคมที่เกื้อกูลกัน เป็นสังคมที่มีสันติสุข

คำสำคัญ: ผู้สูงอายุ; สติปัฏฐาน 4; สุขภาวะองค์รวม

Abstract

This research aimed to 1. investigate the promotion of holistic well-being among the elderly in Nan Province; 2. analyze the process of enhancing holistic well-being through the application of the Four Foundations of Mindfulness (Satipatthana 4); and 3. develop a model for promoting holistic well-being based on the principles of Satipatthana 4. This is a qualitative research study. The key informants are Vipassana meditation masters and elderly students enrolled in the Master of Arts in Buddhist Studies program, who have undergone Vipassana meditation training based on the Four Foundations of Mindfulness. A total of 30 monks or individuals were purposively selected. Data were analyzed using descriptive analysis.

The findings revealed that the promotion of holistic well-being among the elderly consists of four dimensions: physical well-being through maintaining good health; mental well-being through the cultivation of mindfulness and concentration; social well-being through opportunities to share experiences and affirm personal value; and intellectual well-being through the development of insight and problem-solving abilities. The application of the Four Foundations of Mindfulness mindfulness of the body, feelings, mind, and mental objects served as a key mechanism in enhancing self-awareness and fostering inner transformation. The development of holistic well-being through mindfulness practice enabled participants to exercise restraint over the sense bases, apply wisdom in addressing challenges with composure, and contribute to the establishment of a harmonious, conflict-free society characterized by mutual support and lasting peace.

Keywords: Elderly People; Four Foundations of Mindfulness; Holistic Well-Being



บทนำ

แผนพัฒนามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ฉบับที่ 13 (พ.ศ. 2566-2570) ได้กำหนดวิสัยทัศน์ว่า มหาวิทยาลัยพระพุทธศาสนาที่จัดการศึกษาพระพุทธศาสนา บูรณาการกับศาสตร์สมัยใหม่และสร้างพุทธนวัตกรรมเพื่อพัฒนาจิตใจและสังคม หมายถึง การใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการขับเคลื่อนพันธกิจเพื่อสร้างพุทธนวัตกรรมในการพัฒนาจิตใจและสังคม โดยกำหนดประเด็นยุทธศาสตร์ที่ 2 พัฒนางานวิจัยหรือสร้างพุทธนวัตกรรมให้มีคุณภาพทั้งในระดับชาติและนานาชาติ มุ่งเน้นให้พัฒนางานวิจัยและสร้างพุทธนวัตกรรม เพื่อให้สามารถตอบสนองความต้องการในการแก้ไขปัญหาของสังคมและประเทศชาติ โดยมีสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์เป็นหน่วยงานหลักในการบริหารจัดการการวิจัยและพัฒนาเพื่อให้เกิดองค์ความรู้และนวัตกรรมเชิงสร้างสรรค์ โดยนำหลักธรรมมาประยุกต์กับผู้สูงอายุที่มีจำนวนมากขึ้น เมื่อคนเราอายุมากขึ้น ร่างกายจะมีการเสื่อมของอวัยวะทุกส่วนตามวัย ทำให้เป็นสาเหตุให้เกิดโรค ซึ่งมักจะเป็นเมื่อโรคเรื้อรัง และมีโอกาสเป็นหลายโรคพร้อมกัน ปัญหาช่วยเหลือตัวเอง ไม่ได้ของผู้สูงอายุ เป็นปัญหาสาธารณสุขของประเทศ ทั้งด้านงบประมาณการรักษา การควบคุม คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในอนาคต จึงหาวิธีให้ผู้สูงอายุได้ดูแลตัวเอง พบว่าการออกกำลังกายเป็น หนทางที่ดีในการส่งเสริมสุขภาพและเป็นการป้องกันโรคร้ายที่จะเกิดขึ้นด้วย การออกกำลังกายเปรียบ เหมือนการให้ยารักษาโรค การออกกำลังกายที่เหมาะสมและสม่ำเสมอในทางการแพทย์ถือเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่จะช่วยในการส่งเสริมและป้องกันโรค ทำให้เกิด ผลดีต่อร่างกาย (กิตติกา ธนะขำ และคณะ, 2555) อีกประการหนึ่งคือการนำหลักธรรมและวิถีการดำเนินชีวิตของชาวพุทธในสังคมไทยมาเทียบกับกฎแห่งแรงดึงดูด จะเห็นว่า มีใจความสำคัญที่สอดคล้องกันอยู่ หากจะกล่าวตามเหตุเพราะผลบุคคลนั้นหากจะกระทำการสิ่งใดโดยมุ่งประสงค์ให้เกิดเป็นคุณงามความดีทั้งต่อตนเองและบุคคลรอบข้าง ย่อมที่จะเริ่มจากความคิดที่เกิดขึ้นก่อน จากนั้นจึงแปลความคิดให้เกิดขึ้นเป็นการกระทำในขณะเดียวกันเมื่อสิ่งที่ได้กระทำลงไปก่อเกิดเป็นความสุขและประโยชน์ ทั้งต่อตนเองและบุคคลรอบข้างสิ่งแรกที่นำกลับมาผู้กระทำเองคือความสุขตามหลักที่ว่า ทำดีย่อมได้ดี เมื่อให้ความสุขย่อมได้รับความสุข เมื่อให้ในสิ่งที่อันเป็นประโยชน์จึงอยู่ในฐานะที่จะได้รับสิ่งอันเป็นประโยชน์เช่นกัน แต่กระนั้นความเป็นจริงมีอยู่ว่า ไม่มีอะไรสูญเปล่าจากสิ่งที่คิดและกระทำ ย่อมเกิดเป็นผลสะท้อนกลับมายังผู้ที่ส่งมันออกไปเสมอ หากแต่ว่าผลที่ติดตามมาเป็นไปได้ทั้งทางตรงและทางอ้อม ตัวอย่างเช่น ได้นำอาหารไปให้ตามสถานรับเลี้ยงเด็กเป็นประจำ สิ่งที่ได้รับกลับมา ประการแรกคือ สุขและสบายใจ ในขณะที่บุคคลดังกล่าวมีอาชีพค้าขายอาหารก็อาจเป็นไปได้ว่ากิจการของคนผู้นั้นมีความเจริญรุ่งเรืองอย่างต่อเนื่อง ตามเหตุปัจจัยในแนวทางพุทธ



ซึ่งความคิดในเชิงบวกที่ก่อให้เกิดผลของแรงดึงดูด ก็คิดถึงผลลัพธ์ในแบบอย่างเช่นนี้เหมือนกัน อีกประการหนึ่ง ความคิดในเชิงบวกครอบคลุมถึงการมีจิตใจที่บริสุทธิ์

จากสถานการณ์ผู้สูงอายุไทยปี 2565 ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ หลังจากเมื่อสามปีก่อนนับเป็นครั้งแรกในประวัติศาสตร์ที่ประเทศไทยมีจำนวนผู้สูงอายุวัยอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี โดยประชากรผู้สูงอายุในปี 2565 นั้นมีมากถึง 12,116,199 คน คิดเป็น 18.3% ของประชากรทั้งหมด เพิ่มขึ้นจากปีที่แล้ว 0.5% แบ่งเป็นผู้สูงอายุวัยต้น ช่วงอายุ 60-69 ปี จำนวน 6,843,300 คน คิดเป็น 56.5% ของผู้สูงอายุทั้งหมด ผู้สูงอายุวัยกลาง ช่วงอายุ 70-79 ปี มีจำนวน 3,522,778 คน คิดเป็น 29.1% และผู้สูงอายุวัยปลาย อายุ 80 ปีขึ้นไป จำนวน 1,750,121 คน คิดเป็น 14.4% ขณะที่ผู้สูงอายุในไทยมีจำนวนเพิ่มขึ้น แต่อัตราการเกิดกลับลดลงและมีอัตราที่ต่ำมาก สถานการณ์เด็กเกิดใหม่ของประเทศไทยขณะนี้ต่ำกว่า 600,000 รายต่อปี และในปีนี้ก็อัตราการเกิดไม่ถึง 0.5% ด้วยซ้ำ อยู่ที่ 0.18% ถือเป็นจำนวนที่ค่อนข้างน้อย ปีพ.ศ. 2566 จังหวัดน่านมีจำนวนประชากรทั้งสิ้น 476,727 คน เป็นชาย 238,738 คน หญิง 237,989 คน แบ่งเขตการปกครองเป็น 15 อำเภอ (สำนักงานสถิติจังหวัดน่าน, 2566) พบว่า มีสูงอายุนจังหวัดน่าน จำแนกตามรายอำเภอ 15 อำเภอในจังหวัดน่าน มีจำนวน ทั้งสิ้น 98,348 คน คิดเป็นร้อยละ 20.63 ของจำนวนประชากรทั้งหมดเห็นได้ว่าประชากรผู้สูงอายุมีจำนวนมากขึ้น เป็นกลุ่มประชากรที่มีการเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วเมื่อเปรียบเทียบกับประชากรในกลุ่มวัยอื่น สัดส่วนของประชากรผู้สูงอายุกลับมีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง สุขภาพและความผาสุกเป็นเป้าหมายสำคัญของการดำรงชีวิต องค์การอนามัยโลกได้ให้นิยามของคำว่า สุขภาพ ว่าเป็นภาวะที่มีความสุขพร้อมทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม มิใช่เพียงแค่การไม่มีโรคเท่านั้น จากนิยามดังกล่าวการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันภาวะเสี่ยงจึงเป็นหนึ่งในบทบาทสำคัญที่ทุกภาคส่วนจะต้องร่วมมือกันเพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพและความผาสุก หรืออีกในหนึ่งที่เรียกว่า การสูงวัยอย่างมีสุขภาวะ

จังหวัดน่านมีประชากรผู้สูงอายุจำนวน 108,543 คน คิดเป็นร้อยละ 22.87 ของประชากรจังหวัดน่าน (สำนักงานสถิติจังหวัดน่าน, 2566) นับว่าเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุระดับสมบูรณ์แล้ว จากสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปทำให้ผู้สูงอายุต้องเผชิญกับปัญหาในการปรับตัว เพื่อให้สอดคล้องกับสังคมปัจจุบัน ทั้งในด้านความคิด ความเข้าใจ และค่านิยมต่าง ๆ ประกอบกับวัยผู้สูงอายุ เป็นวัยที่ต้องเผชิญกับรูปแบบของการดำเนินชีวิตแบบใหม่ การจัดสวัสดิการสังคมด้านการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิต การสร้างพื้นที่ส่งเสริมการเรียนรู้และพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ บนพื้นฐานการมีส่วนร่วมของชุมชน ท้องถิ่น และภาคีเครือข่าย เป็นอีกรูปแบบหนึ่งที่ต้องการให้ผู้สูงอายุ มีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิต ผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในด้านภูมิความรู้ ภูมิธรรม ภูมิปัญญา



สมควรส่งเสริมให้เป็นทรัพยากรที่เข้มแข็งและมีคุณค่าให้ยาวนานที่สุด เพื่อที่จะได้นำจุดแข็งนี้มาสร้างโอกาสในการพัฒนาสังคม และร่วมดำเนินกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ สำหรับผู้สูงอายุ

คณะผู้วิจัยได้เล็งเห็นถึงความสำคัญในการพัฒนาคุณภาพของผู้สูงอายุ และมีความมุ่งมั่นที่จะส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเข้าสู่การสูงวัยอย่างมีสุขภาวะ ชะลอการเกิดภาวะพึ่งพา ติดบ้าน ติดเตียง จึงสนใจที่จะวิเคราะห์ขบวนการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุ และกำหนดตัวชี้วัดของวิถีชีวิตการสูงวัยอย่างมีสุขภาวะภายใต้หลักสติปัฏฐาน 4 (อภิ.วิ. 35/524/393) ในจังหวัดน่าน รวมถึงศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการเกี่ยวกับเทคนิควิธีการในการสนับสนุนวิถีชีวิตแบบบูรณาการเพื่อการสูงวัยอย่างมีสุขภาวะภายใต้หลักสติปัฏฐาน 4 เพื่อให้ได้มาซึ่งการออกแบบและพัฒนานวัตกรรมสนับสนุนวิถีชีวิตแบบบูรณาการเพื่อการสูงวัยอย่างมีสุขภาวะที่มีความเฉพาะและเหมาะสมกับบริบทของผู้สูงอายุที่เป็นพุทธศาสนิกชนในประเทศไทย

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุ ในจังหวัดน่าน
2. เพื่อวิเคราะห์กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุ ด้วยหลักสติปัฏฐาน 4 ในจังหวัดน่าน
3. เพื่อพัฒนาสุขภาวะองค์รวมด้วยหลักสติปัฏฐาน 4 ของผู้สูงอายุ ในจังหวัดน่าน

วิธีดำเนินการวิจัย

1. รูปแบบของการวิจัย

เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research)

2. ประชากร และผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

2.1 ประชากร ได้แก่ กลุ่มผู้สูงอายุในเทศบาลอำเภอเมืองน่าน จังหวัดน่าน จำนวนทั้งสิ้น 30 คน และบุคคลทั่วไปผู้สนใจการเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 จำนวน 10 คน รวมทั้งสิ้น 40 คน

2.2 ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คัดเลือกโดยวิธีสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling) จากกลุ่มประชากรภิกษุและบุคคลทั่วไป โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นพระวิปัสสนาจารย์นิสิต ภิกษุและคฤหัสถ์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต รุ่นที่ 1 ปีการศึกษา 2565 วิทยาลัยสงฆ์นครน่าน ที่ผู้เข้ารับการอบรมวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 หลักสูตรภาคปฏิบัติ 10 วัน รุ่นที่ 1 ณ สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดน่าน แห่งที่ 11 วัดมิ่งเมือง จังหวัดน่าน จำนวน 30 รูปหรือคน



3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การดำเนินการตามโครงการวิจัยเน้นการจัดกิจกรรมโครงการเชิงปฏิบัติการ (Workshop Project) การมีส่วนร่วมทั้งการเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร งานวิจัย รายงานการประชุมที่เกี่ยวข้อง การประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group Discussion) ส่วนการวิเคราะห์สังเคราะห์ข้อมูลนั้นเน้นวิธีการแสวงหาความรู้ จากการตั้งประเด็นหลักในการสร้างรูปแบบการเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 โดยดำเนินการและใช้เครื่องมือที่สำคัญ ได้แก่

3.1 แบบสัมภาษณ์ (Interview Form) โดยผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interviews) สำหรับประชากรภิกษุและบุคคลทั่วไป โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นพระวิปัสสนาจารย์นิสิต ภิกษุและคฤหัสถ์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต รุ่นที่ 1 และที่มีบทบาทด้านการสร้างกิจกรรมการเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ในชุมชนร่วมกัน และ ผู้เชี่ยวชาญทางพระพุทธศาสนา

3.2 การจัดประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group) โดยดำเนินการร่วมกับหน่วยงานภาครัฐ ผู้นำชุมชน และที่มีบทบาทด้านการสุขภาพ ผู้เชี่ยวชาญทางพระพุทธศาสนา ในหลักกรรมสติปัฏฐาน 4

3.3 การปฏิบัติการสร้างการมีส่วนร่วมของคนในชุมชนและภาคีเครือข่ายระหว่างกลุ่มประชาชนในพื้นที่ ร่วมกับหน่วยงานของภาครัฐในจังหวัดน่านเพื่อการสร้างรูปแบบการเสริมสร้างความสุขในสุขภาวะองค์กรร่วมด้วยการการเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลและการปฏิบัติกรวิจัยเพื่อให้ได้ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ผู้วิจัยได้แบ่งการเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยออกเป็น 5 ระยะ มีขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ดังนี้

4.1 ระยะที่ 1 การจัดประชุมทีมวิจัย เพื่อชี้แจงความรู้ความเข้าใจและจัดสร้างการจัดสร้างเครื่องมือประกอบการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) และการสนทนากลุ่ม (Focus Group) การใช้เครื่องมืออุปกรณ์ประกอบการวิจัย ได้แก่ เครื่องบันทึกภาพและเสียง และความพร้อมของอุปกรณ์เครื่องมือการทำงานชุมชน

4.2 ระยะที่ 2 การตรวจเยี่ยมพื้นที่เบื้องต้น (Community Meeting) เป็นการบูรณาการวิจัย เข้าถึงพื้นที่ศึกษาของโครงการ โดยการให้นักวิจัยได้เรียนรู้และสัมผัสกับสภาพแวดล้อมชุมชนอย่างใกล้ชิด เพื่อที่จะได้วางแผนการศึกษาวิจัยให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์และเป้าหมายของการวิจัย



4.3 ระยะที่ 3 การลงสำรวจข้อมูลภาคสนาม (Field Study) โดยการคัดเลือกพื้นที่เป้าหมายแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เพื่อรวบรวมข้อมูลในเชิงกายภาพ โดยการทำความเข้าใจและประสานงานติดต่อเพื่อขออนุญาตทำวิจัยกับกลุ่มประชากรเป้าหมาย โดยใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) และการสนทนากลุ่ม (Focus Group)

4.4 ระยะที่ 4 การสัมมนากลุ่ม (Focus Group) ผู้นำ และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการเก็บข้อมูลทุกครั้ง ผู้วิจัยได้จัดบันทึกไว้เป็นหลักฐานเพื่อสามารถจดจำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ หรือบางครั้งใช้วิธีการบันทึกเทปในการสัมภาษณ์ สำหรับบันทึกข้อมูลที่ได้จากการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม ผู้วิจัยจะทำการจดบันทึกทันทีที่สังเกตเห็น โดยใช้เวลาในช่วงตอนกลางคืนในการเรียบเรียงข้อมูลที่ได้จากการบันทึกเทป นอกจากนี้ได้ถ่ายรูปบุคคลและสิ่งต่าง ๆ ที่มีผลต่อการทำงาน เพื่อประกอบข้อมูลให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นอีกด้วย

4.5 ระยะที่ 5 การปฏิบัติการสร้างเสริมมีส่วนร่วมของคนในชุมชนและภาคีเครือข่ายในการส่งเสริมและการสร้างรูปแบบการเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4

5. การวิเคราะห์ข้อมูล และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามเนื้อหา (Content analysis) แล้วสรุปตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ การวิเคราะห์ สังเคราะห์ นำข้อมูลจากการวิเคราะห์จากเอกสารประกอบกับข้อมูลที่ได้จากแบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) และการสนทนากลุ่ม (Focus Group) หลังจากนั้นยืนยันความน่าเชื่อถือได้ของข้อมูลด้วยการให้บุคคลที่อยู่ในปรากฏการณ์ที่ศึกษาและบุคคลที่มีความรู้เกี่ยวกับเรื่องที่ทำการศึกษาตรวจสอบและรับรองความถูกต้อง โดยการแปลข้อมูลพร้อมให้ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม ทักท้วงหรือยอมรับข้อมูลที่นำเสนอ ซึ่งการตรวจสอบความน่าเชื่อถือได้ของข้อมูลด้วยวิธีนี้ ใช้กับข้อมูลเบื้องต้นและข้อมูลที่เป็นส่วนที่ได้ตีความแล้วนำข้อมูลจากการสัมภาษณ์โดยผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Information) นำมาวิเคราะห์เชิงพรรณนาและการนำเสนอภาพกิจกรรมและชุดองค์ความรู้ ให้ได้ผลเป็นเชิงประจักษ์ และนำผลไปใช้ประโยชน์ได้จริงในวงกว้าง โดยมุ่งเน้นการวิเคราะห์โดยการสรุปตามสาระสำคัญด้านเนื้อหาที่กำหนดไว้

ผลการวิจัย

1. การเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุ ในจังหวัดน่าน พบว่า 1. ด้านสุขภาวะทางร่างกาย มีการตระหนักถึงสุขภาพของร่างกาย ด้วยการรักษาความสะอาดของร่างกายให้มีความสมบูรณ์แบบเกิดการยอมรับตนเองมากยิ่งขึ้น เน้นการมีสุขภาพร่างกายที่ดีต่อการดำเนินชีวิต ทั้งเรื่องของการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอ อยู่ในสถานที่ที่มีความสะดวกสบายเอื้อต่อการใช้ชีวิตในช่วงวัย ดูแล



สุขภาพตามที่แพทย์ได้ให้คำแนะนำซึ่งการดูแลสุขภาพร่างกายนี้จะส่งผลต่อสุขภาพด้านอื่น ๆ ตามมาด้วย 2. ด้านสภาวะทางจิตใจ มีความพึงพอใจในการดำเนินชีวิตด้วยการมีสติ สมาธิในการทำหน้าที่ทุกครั้ง มีความเมตตาต่อลูกหลาน มีความสุขในการใช้ชีวิตเนื่องจากกายและจิตใจมีความเชื่อมโยงกันในการสร้างความสุขให้เกิดขึ้นเป็นการพัฒนาจิตใจให้มีคุณสมบัติที่พร้อมทั้งในเรื่องของ คุณภาพจิต มีคุณธรรม สมรรถภาพจิต มีสติ มีสมาธิ มีความเพียร และมีสุขภาพจิต เป็นจิตที่สุขสดชื่น ร่าเริงแจ่มใส เบิกบานพร้อมรับกับการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา 3. ด้านสภาวะทางสังคม เป็นการสร้างกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้มีเวทีในการถ่ายทอดประสบการณ์เรื่องราวที่ประสบความสำเร็จที่ผ่านมาให้ท่านรู้สึกได้ว่า ตนเองมีคุณค่าต่อสังคมสามารถให้คำปรึกษากับมิตรสหายได้ แบ่งปันความรู้สึกดี ๆ อยู่เสมอ ช่วยเหลือบุคคลที่ลำบาก ร่วมกิจกรรมกับชุมชน มีจิตอาสาเสียสละก่อให้เกิดปัจจัยในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและเป็นประโยชน์ต่อสังคม 4. ด้านสภาวะทางปัญญา พัฒนาความรู้ความเข้าใจของตนเองให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงของชีวิตและใช้ความรู้นั้นในการแก้ไขปัญหา ทำให้เกิดสุขได้ เริ่มตั้งแต่การเรียนรู้เข้าใจศิลปวิทยาเรียนรู้ถูกต้องตามความเป็นจริงไม่บิดเบือนหรือเอนเอียงด้วยอคติ รู้จักแก้ไขปัญหาและทำการให้สำเร็จตามแนวทางแห่งเหตุและปัจจัย ตลอดจนรู้เท่าทันธรรมชาติของสังขารถึงขั้นที่ทำให้ใจหลุดพ้นจากกิเลสอันเป็นเครื่องเศร้าหมองได้

2. กระบวนการเสริมสร้างสภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุ ด้วยหลักสติปัฏฐาน 4 ในจังหวัดน่าน พบว่า หลักธรรมที่เรียกว่าสติปัฏฐาน 4 ซึ่งแปลว่า ที่ตั้งของสติ บอกให้รู้ชีวิตของเรา มีจุดที่ควรใช้สติดู ทั้งหมดเพียง 4 แห่งเท่านั้น คือ ร่างกาย เช่น ลมหายใจ (อานาปานสติ) การเคลื่อนไหวร่างกายทั้งอิริยาบถใหญ่ อิริยาบถย่อยและพฤติกรรม 1 เวทนา คือ ความรู้สึกสุขทุกข์ 1 ภาวะจิตที่เป็นไปต่าง ๆ 1 ความนึกคิดไตร่ตรอง 1 ถ้าดำเนินชีวิตโดยมีสติอยู่ ณ จุดทั้งสี่นี้แล้วจะทำให้อยู่อย่างปลอดภัย ไม่มีทุกข์ มีความสุขและนำไปสู่ความสุขสูงสุด คือ ไปสู่ความรู้แจ้ง อริยสัจธรรม ดังรายละเอียดที่ตั้งของสติ 4 แห่ง มีดังนี้ คือ 1. กาย เป็นส่วนที่จะต้องถูกค้นคว้าก่อนฐานใดทั้งสิ้น เพราะเป็นส่วนที่หยาบ ปกปิดส่วนละเอียดเอาไว้ มีสติดูกายเพื่อจะให้เห็นว่าความไม่เที่ยงนั้นอยู่ที่กาย เมื่อความไม่เที่ยงเกิดขึ้นก็เกิดความทุกข์อยู่ที่กาย และกายของเราตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า นับตั้งแต่อวัยวะภายนอกและอวัยวะภายในไม่อยู่ภายใต้การบังคับบัญชาของใครทั้งสิ้น ในหัวข้อคำว่า กาย ตัวเดียวก็มี อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์และบังคับบัญชาไม่ได้ จึงไม่ใช่ฉัน ไม่ใช่ของของฉัน 2. เวทนา มีสติเข้าไปกำหนดเวทนาเพื่ออะไร เวทนา คือ การเสวยอารมณ์ เป็นสุขบ้างเป็นทุกข์บ้าง หรือไม่ใช่สุข ไม่ใช่ทุกข์ (การรู้สึกเฉย) ที่มีอยู่ในตนเองและผู้อื่น การรู้สึกที่เฉยนั้น ถ้าไม่ใช่เฉยของพระอรหันต์ก็จะมีโมหะครอบงำ เมื่อมีสติเข้าไปกำหนดเวทนาเพื่อจะได้เห็นว่า อารมณ์สุข อารมณ์ทุกข์นั้น



มีความไม่เที่ยง เมื่อมีความไม่เที่ยงแล้วก็สร้างความทุกข์ให้ อะไรก็ตามที่หมุนเวียนอยู่เรียกว่า ทุกข์ 3. จิต มีสติเข้าไปกำหนด วามนึกคิดที่เข้าไปรู้อารมณ์ ตีบ้าง ชั่วบ้าง ที่มีอยู่ในตนเองและผู้อื่น เราเจริญสติเข้าไปกำหนดจิต เพื่อให้เห็นว่าจิตของเรานั้นไม่เที่ยง รู้อารมณ์อยู่ตลอดเวลา ไม่มีหยุดนิ่ง เปลี่ยนทุกขณะจิต ความเที่ยงของจิตไม่มีเลยเมื่อความเที่ยงไม่มีและผันผวน นั่นก็คือ ความทุกข์ เราไม่สามารถควบคุมจิตให้กำหนดอยู่ในอารมณ์เดียวได้ หรือทำหน้าที่อยู่กับที่ได้ นั่นก็คือ บังคับบัญชาจิตตัวเองไม่ได้ เพราะต้องรู้ตามทวารของจิต จึงมีลักษณะเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา 4. ธรรม เจริญสติเข้าไปกำหนด ธรรมชาติทุกอย่าง ซึ่งมีทั้งดีทั้งชั่วเป็นสิ่งที่กั้นจิตมิให้บรรลุความดีทั้งในตนเองและผู้อื่น เพราะมีการปรุงแต่งสังขารธรรมเข้าไปอยู่ตลอดเวลา เรียกว่า มีวิชชา จึงจะต้องรู้ว่า สิ่งที่มากระทบทางทวารทั้ง 6 นั้น สักแต่ว่าเป็นการทำงานของรูปของนาม หาใช่ตัวตนของใครอย่างใดไม่ สติจึงเป็นองค์ธรรมที่สำคัญและมีประโยชน์มากในทุกกรณี ที่สามารถนำมาใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน โดยมีสติตามทันขณะปัจจุบัน และใช้ความคิดอย่างมีปัญญาเข้ามาร่วมด้วย คือ โยนิโสมนสิการที่คิดแบบอยู่กับปัจจุบัน หลักปฏิบัติ คือ การเอาร่างกายเป็นที่ตั้งแห่งสติ และใช้วิธีของโยนิโสมนสิการที่คิดแบบอยู่กับปัจจุบัน เพื่อจะยึดหรือเหนี่ยวรั้งจิตใจไว้ในปัจจุบันให้ได้ ดังนั้นสติจะสามารถดึงปัญญามาใช้ได้ ทันเวลาทุกครั้ง ทำให้การดำเนินชีวิต ไม่เกิดความผิดพลาด เพราะจิตจะมีสติช่วยกำกับให้ตามทันกับขณะปัจจุบันเสมอ การดำเนินชีวิตหรือการประพฤติปฏิบัติโดยมีสติกำกับอยู่เสมอนี้ เรียกอัปมาทหรือความไม่ประมาท ซึ่งเป็นการอยู่โดยไม่ขาดสติ อยู่ด้วยความระมัดระวังเสมอ ไม่ยอมพลาดโอกาสสำหรับความเจริญก้าวหน้า ตระหนักถึงสิ่งที่จะต้องทำ และไม่ทำ ใส่ใจในหน้าที่เสมอไม่ละเลย ทำด้วยความจริงใจและเดินหน้าอยู่ตลอดเวลา เป็นความรู้สึกรับผิดชอบขั้นพื้นฐานซึ่งเป็นชีวิตที่ถูกต้อง เหมาะสม เป็นการดำเนินชีวิตด้วยการใช้สติ และปัญญา

3. การพัฒนาสุขภาวะองค์กรด้วยหลักสติปัญญา 4 ของผู้สูงอายุ ในจังหวัดน่านพบว่า ผู้เจริญสติจะเป็นผู้ที่มีอินทรีย์สังวร รู้จักใช้อายตนะภายในและภายนอกอย่างสำรวม และเกิดประโยชน์สูงสุด รู้จักใช้ปัญญาไตร่ตรองแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยใจสงบ จึงเป็นผู้ไม่หลงผิด สติจึงเป็นรากฐานของการแก้ปัญหาความขัดแย้งทุกระดับ ซึ่งเป็นสังคมที่เกื้อกูลกัน ปราศจากความขัดแย้ง ดังนี้

3.1 ทำให้เป็นสังคมที่เกื้อกูลกัน บุคคลที่พัฒนาแล้วย่อมไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ผู้ที่เจริญสติย่อมเป็นผู้ที่มีจิตใจอ่อนโยน มีเมตตา มีคุณธรรม มีสติในการคิด พูด ทำเสมอ ไม่กระทำการสิ่งใดด้วยความประมาท เป็นผู้รักษาทั้งตนเอง ครอบครัวและสังคม ดังพระพุทธพจน์กล่าวว่า ภิกษุทั้งหลายบุคคลเมื่อรักษาตน ชื่อว่า รักษาอื่นเมื่อรักษาผู้อื่น ก็ชื่อว่ารักษาตน เมื่อรักษาตนด้วยการปฏิบัติ ด้วยการเจริญ ด้วยการทำ (สติปัญญา)



ให้มาก เชื่อว่ารักษาผู้อื่น บุคคลเมื่อรักษาผู้อื่นด้วยความอดทน ด้วยความไม่เบียดเบียน ด้วยจิตเมตตา ด้วยความเอ็นดู เชื่อว่ารักษาทน

3.2 ทำให้เป็นสังคมที่มีอิสรภาพและสันติสุข ผู้เจริญสติเป็นผู้ที่ฝึกความเข้มแข็งของจิตใจ ทำให้เกิดการสร้างเสริมความรู้และพัฒนาปัญญา จนสามารถตระหนักถึงโทษภัยของการยึดมั่นถือมั่น ให้เห็นคุณค่าของการปล่อยวาง ปล่อยวางชีวิตให้เป็นอิสระ ดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องซึ่งประกอบด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา อันเป็นปัจจัยที่เกื้อหนุนกัน สร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมอย่างสมดุล มีอิสรภาพและสันติสุข

3.3 ทำให้เป็นสังคมที่มีการพัฒนาและสร้างสรรค์ ผู้ที่เจริญสติจะเป็นผู้ที่เข้าใจความจริงของธรรมชาติ ซึ่งเป็นความสำเร็จที่สำคัญ คือ การได้ปัญญา ซึ่งตั้งตัวปัญญานี้เป็นองค์ประกอบสำคัญในการพัฒนาสังคม เพราะปัญญาที่ประกอบด้วยสัมมาทิฐิจะมีความคิดในการทำประโยชน์ให้แท้แก่โลก ไม่เบียดเบียนมนุษย์และธรรมชาติ ทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีที่เอื้อประโยชน์ต่อกัน และเปิดโอกาสต่อการพัฒนาที่ยั่งยืน เพราะผู้ที่มีสัมมาทิฐิจะรู้จักการให้ มีความชอบธรรม มีเมตตาจิต

อภิปรายผลการวิจัย

1. สุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุ การเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุ ในจังหวัดน่าน เป็นการเสริมสร้างสุขภาวะทางร่างกาย ทางจิตใจ ทางสังคม และทางปัญญา ทางร่างกายมุ่งเน้นการมีสุขภาพร่างกายที่ดีต่อการดำเนินชีวิต ทั้งเรื่องของการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอ อำนวยความสะดวกในเรื่องของสถานที่ที่มีความสะดวกสบายเอื้อต่อการใช้ชีวิตในช่วงวัย ซึ่งสอดคล้องกับความเห็น ศรีเรือน แก้วกังวาน (2540) ที่กล่าวว่า พัฒนาการด้านร่างกายของผู้สูงอายุมักเป็นจุดเด่นหรือจุดนำพัฒนาการด้านอื่น ๆ ทั้งนี้เนื่องจากลักษณะแบบแผนการดำเนินชีวิต (Life Style) ล้วนอยู่บนฐานของพัฒนาการทางกายทั้งสิ้น สุขภาวะทางจิตใจ มีการสร้างความพึงพอใจในการดำเนินชีวิตด้วยหลักของการมีสติ สมาธิในการทำหน้าที่ทุกครั้ง สร้างความสุขในการใช้ชีวิต เนื่องจากกายและจิตใจมีความเชื่อมโยงกันในการสร้างความสุขให้เกิดขึ้นเป็นการพัฒนาจิตใจให้มีคุณสมบัติที่พร้อมทั้งในเรื่องของ คุณภาพจิตใจ มีคุณธรรม สมรรถภาพจิต มีสติ มีสมาธิ มีความเพียร และมีสุขภาพจิต เป็นจิตที่สุขสดชื่น ร่าเริงแจ่มใสเบิกบานพร้อมรับกับการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา สุขภาวะทางสังคม มีการสร้างกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้มีเวทีในการถ่ายทอดประสบการณ์เรื่องราวที่ประสบความสำเร็จที่ผ่านมา นอกจากนี้ (ถวิล ธารโรจน์และคณะ, 2541) ให้ความเห็นว่า ผู้สูงอายุมักจะจดจำเรื่องราวเก่าๆได้ดีกว่าเรื่องราวใหม่ ๆ ให้ท่านรู้สึกว่าคุณค่าต่อสังคมสามารถให้คำปรึกษากับมิตรสหายได้ แบ่งปันความรู้สึกดี ๆ อยู่เสมอ ช่วยเหลือบุคคลที่ลำบาก ร่วมกิจกรรมกับ



ชุมชน มีจิตอาสา เสียสละก่อให้เกิดปัจจัยในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและเป็นประโยชน์ต่อสังคม สุขภาวะทางปัญญา มีการพัฒนาความรู้ความเข้าใจของตนเองให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงของชีวิตและใช้ความรู้นั้นในการแก้ไขปัญหา ทำให้เกิดสุขได้ เริ่มตั้งแต่การเรียนรู้เข้าใจศิลปวิทยา เรียนรู้ถูกต้องตามความเป็นจริงไม่บิดเบือนหรือเอนเอียงด้วยอคติ รู้จักแก้ไขปัญหและทำการให้สำเร็จตามแนวทางแห่งเหตุและปัจจัย

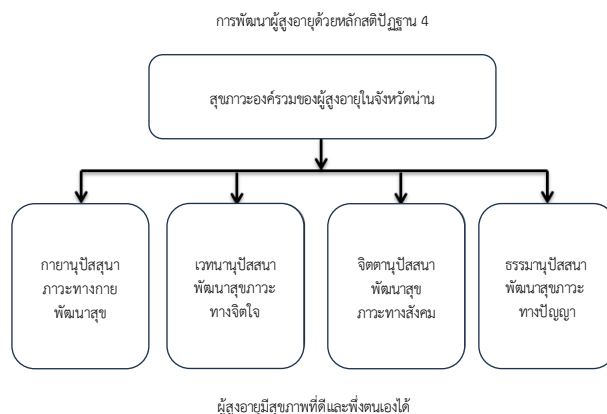
2. การเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุด้วยหลักสติปัฏฐาน 4 การเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง ที่จะทำให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในช่วงวัยได้อย่างมีความสุขและเข้าใจความเป็นจริงที่ปรากฏ การนำเอาหลักสติปัฏฐาน 4 มาใช้กับการฝึกปฏิบัติอบรมผู้สูงอายุทำให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าใจในความเป็นสังคม เข้าใจกับสภาวะความเป็นจริง ด้วยความเข้าใจว่า กายของเราตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า นับตั้งแต่อวัยวะภายนอกและอวัยวะภายในไม่อยู่ภายใต้การบังคับบัญชาของใครทั้งสิ้น เวทนา มีสติเข้าไปกำหนดการเสวยอารมณ์ เป็นสุขบ้างเป็นทุกข์บ้าง หรือไม่ใช่สุขไม่ใช่ทุกข์ (การรู้สึกเฉย) ที่มีอยู่ในตนเองและผู้อื่น การรู้สึกที่เฉยนั้น ถ้าไม่ใช่เฉยของพระอรหันต์ก็จะมีมีหะครอบงำ เมื่อมีสติเข้าไปกำหนดเวทนาจะให้เห็นว่า อารมณ์สุขอารมณ์ทุกข์นั้น มีความไม่เที่ยง เมื่อมีความไม่เที่ยงแล้วก็สร้างความทุกข์ให้ อะไรก็ตามที่หมุนเวียนอยู่ เรียกว่า ทุกข์ จิตมีสติเข้าไปกำหนดความนึกคิดที่เข้าไปรู้อารมณ์ ดีบ้างชั่วบ้าง ที่มีอยู่ในตนเองและผู้อื่น เมื่อเจริญสติเข้าไปกำหนดจิต เพื่อให้เห็นว่าจิตของเรานั้นไม่เที่ยง รู้อารมณ์อยู่ตลอดเวลา ธรรม เจริญสติเข้าไปกำหนดธรรมชาติทุกอย่าง ซึ่งมีทั้งดีทั้งชั่วเป็นสิ่งที่กันจิตมิให้บรรลุความดีทั้งในตนเองและผู้อื่น เพราะมีการปรุงแต่งสังขารธรรมเข้าไปอยู่ตลอดเวลา เรียกว่า มีวิชา จึงจะต้องรู้ว่าสิ่งที่มากระทบทางทวารทั้ง 6 นั้น ลักแต่ว่า เป็นการทำงานของรูปของนาม หาใช่มีตัวตนของใครอย่างใดไม่ สติจึงเป็นองค์ธรรมที่สำคัญและมีประโยชน์มากในทุกกรณี ที่สามารถนำมาใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน โดยมีสติตามทันขณะปัจจุบัน และใช้ความคิดอย่างมีปัญญาเข้ามาร่วมด้วยซึ่งสอดคล้องกับความเห็นของ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2548) ที่กล่าวว่า ให้รู้เข้าใจมองเห็นตามเป็นจริงที่จะทำให้ปรับปรุงทุกอย่างทุกด้านอย่างถูกต้องได้ผล จนหลุดพ้นจากปัญหาดับทุกข์ได้ ทำให้เป็นอิสระ สดใสเบิกบาน สุขสงบอย่างแท้จริง เรียกว่า ปัญหา คือ โยนิโสมนสิการที่คิดแบบอยู่กับปัจจุบัน หลักปฏิบัติ คือ การเอาร่างกายเป็นที่ตั้งแห่งสติ และใช้วิธีของโยนิโสมนสิการที่คิดแบบอยู่กับปัจจุบัน เพื่อจะยึดหรือเหนี่ยวรั้งจิตใจไว้ในปัจจุบันให้ได้ ดังนั้นสติจะสามารถดึงปัญญามาใช้ได้ทันเวลาทุกครั้ง ทำให้การดำเนินชีวิตไม่เกิดความผิดพลาด เพราะจิตจะมีสติช่วยกำกับให้ตามทันกับขณะปัจจุบันเสมอการดำเนินชีวิตหรือการประพฤติปฏิบัติโดยมีสติกำกับอยู่เสมอนี้ เรียกอุปมาทหรือความไม่ประมาท



ซึ่งเป็นการอยู่โดยไม่ขาดสติ อยู่ด้วยความระมัดระวังเสมอ ไม่ยอมพลานโอกาสสำหรับความเจริญก้าวหน้า

3. การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมด้วยหลักสติปัฏฐาน 4 ของผู้สูงอายุ สุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุที่ได้รับการพัฒนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา เป็นการพัฒนาสุขภาวะที่ทำให้เกิดความยั่งยืนด้านการปฏิบัติที่ประกอบไปด้วย สติสัมปชัญญะ มีความระลึกได้อยู่เสมอในทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะเป็นขณะยืน เดิน นั่ง และนอน ทำให้ทุกขณะมีสติอยู่กับตัวตลอดเป็นผลทำให้ดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต นอกจากนั้นยังทำให้ผู้สูงอายุมีทัศนคติและมุมมองต่อโลกไปในเชิงบวก มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองที่เคยเอาแต่ใจ ชอบกล่าวว่าให้กับบุตรหลาน มาเป็นความเข้าใจและปรับตัวเองให้เข้ากับบริบทสังคมให้ได้ ก่อให้เกิดสังคมที่เกื้อกูลกัน บุคคลที่พัฒนาแล้วย่อมไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ผู้ที่เจริญสติย่อมเป็นผู้ที่มีจิตใจอ่อนโยน มีเมตตา มีคุณธรรม มีสติในการคิด พูด ทำเสมอ ไม่กระทำสิ่งใดด้วยความประมาท เป็นผู้รักษาทั้งตนเอง ครอบครัว และสังคม สอดคล้องกับพรรณราย รัตนไพฑูรย์ (2544) ที่พบว่ามหาสติปัฏฐาน 4 เป็นทางออกที่จะนำไปสู่การรู้แจ้งสัจธรรม บรรลุนิพพานซึ่งเป็นภาวะหมดกิเลสอันเป็นจุดหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา จึงทำให้เป็นสังคมที่มีอิสรภาพและสันติสุข ผู้เจริญสติเป็นผู้ที่ฝึกความเข้มแข็งของจิตใจ ทำให้เกิดการสร้างเสริมความรู้และพัฒนาปัญญา จนสามารถตระหนักถึงโทษภัยของการยึดมั่นถือมั่น ให้เห็นคุณค่าของการปล่อยวาง ปล่อยวางชีวิตให้เป็นอิสระ ดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องซึ่งประกอบด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา อันเป็นปัจจัยที่เกื้อหนุนกัน สร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมอย่างสมดุล มีอิสรภาพและสันติ

องค์ความรู้จากการวิจัย



ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย



สุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุประกอบด้วยสุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิตใจ สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางปัญญาซึ่งสุขภาวะที่กล่าวมานี้มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต หากจะให้ความสมบูรณ์สุขภาวนั้นต้องเกิดจากภายในของผู้สูงอายุเอง การนำหลักสติปัฏฐาน 4 มาเสริมสร้างสุขภาวะให้กับผู้สูงอายุเป็นแนวทางที่จะทำให้เกิดสุขภาวะที่ยั่งยืนมีความเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้เป็นอย่างดี จะช่วยเป็นการสร้างมิตรหรือยึดเหนี่ยวจิตใจของผู้สูงอายุในการที่ต้องเผชิญกับสภาวะที่เปลี่ยนแปลงไปและต้องประสบกับปัญหาทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เช่น เจ็บป่วย ซึมเศร้า เช่นนั้นแล้ว จึงนำหลักทางพระพุทธศาสนา คือ การเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 มาปรับใช้เป็นแนวทางในการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวม ทำให้เสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุ โดยสามารถกล่าวได้ดังนี้

1. สติกับสุขภาวะทางกาย สติเมื่อฝึกดีแล้วจะช่วยทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ มีความเข้มแข็ง หนักแน่นมั่นคง สงบ กระปรี้กระเปร่า เนื่องด้วยร่างกายและจิตใจมีความเชื่อมโยงต่อกันอาศัยกัน การเจริญสติช่วยให้กายและใจเชื่อมโยงกันอย่างสมดุล

2. สติกับสุขภาวะทางจิต การเจริญสติทำให้สุขภาพจิตสมบูรณ์ เป็นจิตที่มีความสุข กล่าวคือ มีจิตใจที่ร่าเริง เบิกบาน สดชื่น แจ่มใส เบาสบาย ผ่อนคลาย สงบ เป็นสุข ทำให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด ไม่กระวนกระวาย หลุดจากความกลัดกลุ้มวิตกกังวล เป็นเครื่องพักผ่อนกาย เกิดความสงบ ใจสบายและมีความสุข

3. สติกับสุขภาวะทางสังคม บุคคลได้พัฒนาเต็มระบบแล้วทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และปัญญา จะเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาสังคมต่อไป เพราะวาระระบบสัมพันธ์องค์รวมใหญ่เกิดจากการกระทำของตัวตัวบุคคลอันบุคคลที่พัฒนาแล้วจะเป็นทรัพยากรที่มี

4. สติกับสุขภาวะทางปัญญา การฝึกอบรมจิตทำให้มีการพัฒนา โดยใช้หลักโยนิโสมนสิการมองสิ่งทั้งหลายตามเหตุปัจจัย มองชีวิตและโลกตามความเป็นจริง เข้าใจทำให้ไม่ยึดมั่นถือมั่น ไม่หวั่นไหวอยู่ในโลกได้แต่ไม่ติดโลก แก้ไขปัญหาต่าง ๆ และดับทุกข์ได้ มีจิตที่สงบ ผ่อนคลาย ซึ่งส่งผลให้สมองโปร่งโล่งเบา และทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยให้เกิดความเห็นถูก คือ สัมมาทิฐิ ทำให้การดำเนินชีวิตถูกต้อง

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. กระทรวงสาธารณสุขควรร่วมกันจัดตั้งศูนย์ประสานถ่ายโอนภารกิจระดับจังหวัด เพื่อเป็นกลไกกลางในการแก้ไขปัญหาด้านบุคลากร งบประมาณ และการประสานงานระหว่างหน่วยงาน



2. องค์การบริหารส่วนจังหวัดควรกำหนดแนวทางการบริหารงานโดยบูรณาการหลักกฏีบาต 4 กับวงจร PDCA เพื่อส่งเสริมแรงจูงใจในการทำงานของบุคลากรและเพิ่มประสิทธิภาพในการจัดการภารกิจสุขภาพอย่างเป็นระบบและยั่งยืน

ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

1. ควรจัดอบรมวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 อย่างต่อเนื่องโดยเปิดเป็น코스 กลางของการอบรม เพื่อให้ผู้สูงอายุและผู้สนใจได้เลือกช่วงวันเวลาในการปฏิบัติที่เหมาะสมหรือสะดวกต่อตนเองในการปฏิบัติ พร้อมทั้งมีการประชาสัมพันธ์การปฏิบัติให้สามารถรับรู้ได้ทุกช่องทาง

2. ควรมีหน่วยงาน หรือวัดประจำจังหวัดเป็นผู้รับผิดชอบหลักในการอำนวยความสะดวกและจัดการปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน 4 เพื่อกำกับติดตาม วางแผนการดำเนินงานอย่างเป็นระบบเพราะหน่วยงานหรือวัดที่ดำเนินการนี้จะเป็นหน่วยงานหลักที่ส่งเสริมให้มีการปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอและเกิดความยั่งยืน

3. ควรสร้างเครือข่ายในการเผยแผ่หลักการพัฒนาสุขภาพขององค์กรรวมของผู้สูงอายุตามหลักสติปัฏฐาน 4 ทั้งในระดับหน่วยงาน วัด ศาสนสถาน และสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด อำเภอ ตำบล เพื่อเป็นการส่งเสริมให้มีการใช้หลักสติปัฏฐาน 4 มาพัฒนาสุขภาพองค์กรรวมของผู้สูงอายุภายในจังหวัดน่าน

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ผลการวิจัยนี้ สามารถนำไปต่อยอดงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสุขภาพองค์กรรวมด้วยหลักสติปัฏฐาน 4 กับกลุ่มวัยทำงานและกลุ่มเยาวชนในการดำเนินชีวิตอย่างมีสติ

2. สามารถนำผลการวิจัยมาต่อยอดทางการศึกษา ด้านการพัฒนาหลักสูตรการเรียนรู้อการใช้หลักสติปัฏฐาน 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อเกิดกระบวนการและองค์ความรู้ใหม่ ๆ

เอกสารอ้างอิง

- กัตติกา ธนะขว้างและคณะ. (2555). การพัฒนาและทดสอบประสิทธิผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการรำไม้พลองประยุกต์กับการฟ้อนมอญเชิงเมื่อน่านต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ. *วารสารสภากาชาดไทย*, 27(2), 81-93.
- ถวิล ธาราโรจน์ และคณะ.(2541). *จิตวิทยาทั่วไป* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ.
- พรรณราย รัตน์ไพฑูรย์. (2544). *การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 : ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ)* (รายงานการวิจัย). พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.



- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2548). สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ. *วารสารพุทธจักร*, 59(11), 5-10.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2535). *พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเตปิฎก 2500*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2540). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม 2 วัยรุ่น-วัยสูงอายุ*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สำนักงานสถิติจังหวัดน่าน. (2566). *ข้อมูลการปกครอง*. สืบค้น 25 พฤศจิกายน 2566, จาก <http://www.nan.go.th/about-article/6/>