



อิทธิพลธรรมคัมภีร์ที่มีต่อการเจริญสติในผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนาเถรวาท The Influence of Dhamma Gita on Elderly People in Theravada Buddhism

สุวดี เมฆเสรีกุล Suwadee Mekseereekul

คณะพุทธศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Faculty of Buddhism, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding author, e-mail: suwadeem@gmail.com

Received November 15, 2025; Revised August 29, 2026; Accepted: August 30, 2026

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทราบถึงอิทธิพลธรรมคัมภีร์ที่มีต่อการเจริญสติของผู้สูงอายุ โดย
ใช้การศึกษาจากเอกสารและงานวิจัย ผลการศึกษาพบว่า การปฏิบัติธรรมในผู้สูงอายุนั้นอาจจะเป็น
สิ่งที่ท้าทายเมื่อเทียบกับวัยกลางคน เนื่องจากร่างกายที่แก่ชราและอาจมีอาการเจ็บปวดเวลาเดินหรื
นั่งทำให้เกิดทุกข์เวทนาในการปฏิบัติธรรม หากว่าฝืนสังขารมากเกินไป อาจจะทำให้เกิดความตึง
เครียดและเศร้าหมองได้ ยิ่งถ้าผู้สูงอายุไม่เคยปฏิบัติธรรมมาก่อน มีงานวิจัยที่บูรณาการด้วยการใช้
ธรรมคัมภีร์ในการปฏิบัติธรรม ผลการวิจัยพบว่าช่วยพัฒนาสุขภาวะทางจิตใจของผู้สูงวัย อีกทั้งยังมี
งานวิจัยเกี่ยวกับการใช้เพลงธรรมะที่ช่วยเพิ่มคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุ โรคนอนไม่หลับมัก
พบในกลุ่มคนผู้สูงอายุเนื่องจากกระบวนการชราภาพ

คำสำคัญ: ผู้สูงอายุ; ธรรมคัมภีร์; อิทธิพล

Abstract

This article aims to investigate the influence of Dhamma Kīṭa on the mindfulness development of the elderly. Employing documentary analysis and a review of existing research, the findings indicate that meditation in the elderly can be more challenging than in middle-aged people. This is because their aging bodies may experience pain when walking or sitting, making meditation practice difficult. If they overdo it, it can lead to stress and depression, especially if they have never practiced meditation before. There is research integrating the use of Dhamma Gita in meditation practice. The results of the research found that it helps improve the mental well-being of the elderly. Moreover, Research has found that using Dhamma songs helps the elderly increase sleep quality. Insomnia is common among the elderly because of the aging process.

Keywords; Elderly People; Dhamma Gita; Influence

บทนำ

ผู้สูงอายุมักต้องเผชิญกับปัญหาหลากหลายประการในช่วงบั้นปลายของชีวิต ทั้งปัญหาการเสื่อมของอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกาย มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่ทรุดโทรมลง ทั้งนี้มาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย เช่น การเจ็บป่วยหรือข้อจำกัดในการเคลื่อนไหว ยังส่งผลกระทบต่อความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน ขณะเดียวกัน ความเสื่อมถอยทางการรับรู้และสมาธิทำให้ความตื่นตัวทางจิตใจลดลง กิจกรรมประจำวันที่เคยมีระเบียบแบบแผนอาจแปรเปลี่ยนไปเป็นชีวิตที่ไร้โครงสร้าง ผู้สูงอายุจำนวนไม่น้อยจึงรู้สึกว่าคุณค่าของตนเองสูญเสียการควบคุมชีวิตและทิศทางของตน ทำให้เกิดความรู้สึกว่างเปล่า เหมือนชีวิตขาดความหมายและปราศจากจุดมุ่งหมายเนื่องจากอายุมากขึ้น จนเกิดปัญหาเรื่องความไม่คล่องตัว ปัญหาการได้ยิน การเสื่อมของกระดูก ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ หากผู้สูงอายุไม่ดูแลสุขภาพร่างกายก็จะยิ่งทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยได้ อีกทั้งปัญหาทางด้านจิตใจที่ผู้สูงวัยจะเผชิญหน้ากับอาการรู้สึกท้อแท้ ห่อเหี่ยว โดดเดี่ยว เนื่องจากสภาพร่างกายที่เสื่อมโทรมลงจนส่งผลกระทบต่อทางจิตใจ การถูกลดสถานภาพและบทบาททางหน้าที่การทำงาน อันมาจากเมื่อถึงวัยเกษียณ ผู้สูงอายุบางคนไม่ต้องออกไปทำงานทำให้เกิดความรู้สึกว่าคุณค่าตนเองมีเวลาว่าง ว่าง ว่าง จะทำอะไร ทำให้รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า ถูกทอดทิ้งจากบุตรหลานเนื่องจากต้องออกไปทำงาน หรือต้องสูญเสียบุคคลแวดล้อมในชีวิตไปทีละคน ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนบั่นทอนความรู้สึกของผู้สูงอายุทั้งสิ้น (ณัฐหทัย นิรัตติย, 2561) โดยเฉพาะความรู้สึกเหงาอันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางบทบาทและสังคม เช่น การเกษียณจากงานที่เคยทำเป็นประจำ การสูญเสียคู่ชีวิต หรือการที่ถูกหลานแยกย้ายไปอยู่ห่างไกล ทำให้เกิดความโดดเดี่ยวและขาดการมีส่วนร่วมในชุมชน ผลที่ตามมาคือ ความเศร้า ความสิ้นหวัง ภาวะซึมเศร้า และการเปลี่ยนแปลงในภาพลักษณ์และความเชื่อมั่นในตนเอง จากความมั่นใจในอดีตกลับกลายเป็นความสงสัยและความไม่มั่นคงทางอารมณ์

ทางพระพุทธศาสนามีวิธีการเยียวยารักษาจิตใจด้วยการเจริญสติ จะพบจากหลักการเจริญสติที่พบว่าพระพุทธเจ้าแสดงไว้หน้าที่เกี่ยวข้องกับร่างกายจะต้องสัมพันธ์กับการทำลายจิตที่ห่อหุ้มอันมาจากการเสื่อมโทรมลงของสังขาร ด้วยการใช้สติระลึกรู้ถึงอยู่อย่างนั้น ใช้ปัญญาเพิน เลือกคึด คัดค้น ไตร่ตรอง สอบสวน พิจารณา จัด จำแนก แยกแยะ สืบสาวไปด้วย จึงเป็นการเจริญธรรมวิจยัมโพชฌงค์ และเมื่อใช้ปัญญาเลือกเพินไตร่ตรอง สอบสวนพิจารณา ก็เป็นอันได้ใช้ความเพียร ยิ่งเลือกเพินมองเห็นความ เข้าใจชัดขึ้นหรือลึกลงไป ได้สาระคืบหน้า ก็ยิ่งคึกคัก มีกำลังใจ อยากเดินหน้าต่อไป กระตือรือร้น แข็งขัน เพียรพยายาม ไม่ย่อมนย่อ เป็นอันได้เจริญวิริยสัมโพชฌงค์ เมื่อพร้อมด้วยความเพียร เอาจริงเอาจัง มีกำลังใจเข้มแข็งรุดหน้า ก็เกิดปิติทั้งทางกายและใจก็จะผ่อนคลายลงและสงบได้ในที่สุด (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2556) โดยวิธีการดังกล่าวนี้เป็นการนำเอาหลักโพชฌงค์มาเป็นตัวช่วยประคับประคองจิตตั้งจะเห็นได้จากเวลาที่มิคนเจ็บป่วยจะนำเอาโพชฌงค์มาเป็นบทสวดพิจารณา ซึ่งสอดคล้องกับพุทธพจน์ว่า

สมัยใด จิตห่อหุ้ม สมัยนั้น ไม่เป็นเวลาเพื่อเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ไม่เป็นเวลาเพื่อเจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ ไม่เป็นเวลาเพื่อเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะจิตห่อหุ้ม จิตที่ห่อหุ้มนั้นยากที่จะให้พินขึ้นด้วยธรรมเหล่านั้น แต่สมัยใด จิตห่อหุ้ม สมัยนั้น เป็นเวลาเพื่อเจริญธัมมวิจยัมโพชฌงค์ เป็นเวลาเพื่อเจริญวิริยสัมโพชฌงค์ เป็นเวลาเพื่อเจริญปิติสัมโพชฌงค์ ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะจิตห่อหุ้ม จิตที่ห่อหุ้มนั้นง่ายที่จะให้พินขึ้นด้วยธรรม



เหล่านั้น เปรียบเหมือนบุรุษต้องการจะให้ไฟน้อยนิดลุกโพล่ง จึงใส่หญ้าแห้ง ใยมะพร้าวแห้ง ใยมะพร้าวแห้ง เป่าลมและไม้ไผ่ลงไปในไฟนั้น เขาสามารถจะให้ไฟน้อยนิดลุกโพล่งได้ (พระไตรปิฎก ภาษาไทย เล่ม 19 ข้อ 234 หน้า 172-173, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

ปัจจุบันการเจริญสติมีการพัฒนาให้เหมาะสมยิ่งขึ้น โดยปรากฏจากงานวิจัยว่ามีการนำธรรมะมาใช้ในการบำบัดโรคเช่น ผู้ป่วยสูงอายุที่นอนไม่หลับ ซึ่งผลการวิจัยพบว่า การฟังเพลงธรรมะส่งผลที่ดีต่อผู้ป่วยสูงอายุช่วยส่งเสริมคุณภาพการนอนหลับ (นันทวัน มะยะเฉียว, 2552) นอกจากนี้ธรรมะยังช่วยทางด้านสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติธรรมสูงอายุได้อีกด้วย (Kriangrit Supavanichyanon, 2024) การปฏิบัติธรรมเพื่อเสริมสร้างสติด้วยธรรมะ เป็นแนวทางการฝึกจิตที่ออกแบบมาโดยเฉพาะสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางกาย จิต และปัญญา ผ่านการบูรณาการองค์ประกอบสำคัญสองประการ ได้แก่ การเจริญสติ (Mindfulness Meditation) และการศึกษาธรรมะผ่านธรรมะ ซึ่งเป็นการสวดสวดสวดหรือขับร้องพระธรรมคำสอนในรูปแบบที่สงบเย็น

บทความนี้ต้องการนำเสนอให้เห็นว่าธรรมะได้ถูกพัฒนาเพื่อใช้สำหรับเจริญสตินั้นได้ส่งผลกระทบต่อผู้สูงอายุผ่านการสวดและการฟัง โดยมุ่งเน้นไปที่การนำเสนอผลการศึกษาและงานวิจัยที่ปรากฏทั้งในส่วนของหลักวิทยาศาสตร์และพระพุทธศาสนาเถรวาทที่จะช่วยทำให้เกิดความชัดเจนทางการศึกษาการเจริญสติในสังคมร่วมสมัยต่อไป

ธรรมะประกอบปฏิบัติธรรม

การปฏิบัติธรรม หมายถึง การนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อชีวิต ทั้งในด้านการดำเนินชีวิตและการทำงาน หากเพียงศึกษาแต่ยังไม่นำไปใช้ในทางปฏิบัติ ก็ยังไม่ถือว่าเป็นการปฏิบัติธรรมอย่างแท้จริง คำว่า “ปฏิบัติ” มีรากศัพท์มาจากภาษาบาลี แปลว่า “การเดินทาง” ซึ่งสอดคล้องกับคำว่า “ปฏิปทา” หมายถึง “หนทาง” หรือ “เส้นทางแห่งการดำเนินชีวิต” ดังนั้น การปฏิบัติธรรมจึงหมายถึง การนำหลักธรรมคำสอนมาใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต เพื่อให้ดำเนินไปอย่างถูกต้อง ราบรื่น และสอดคล้องกับหลักแห่งความดีงาม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต, 2553))

สติ หมายถึง ความระมัดระวังและความตื่นตัวในการปฏิบัติหน้าที่ เป็นภาวะของจิตที่พร้อมรับรู้ต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอยู่เสมอ มีความระลึกได้ ไม่เผลอไผล สามารถควบคุมจิตให้อยู่กับกิจที่กำลังทำหรือสิ่งที่เกี่ยวข้อง จดจำการกระทำและถ้อยคำได้แม้เวลาจะล่วงไป และมีความตระหนักรู้ในการพิจารณาว่าควรปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นอย่างไรให้เหมาะสม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2556)

ธรรมะ หรือเพลงธรรมะได้ถูกนำเสนอผ่าน 2 แนวทางคือ แนวทางที่ 1 เป็นการนำหลักธรรมประกอบดนตรี อันเป็นการนำธรรมะมาใช้ประกอบบทเพลง ดังในเนื้อหาบทเพลงบางส่วนของปัญจสิขเทพบุตรว่า

“ฉันไผ่ผืนหาเธอ เหมือนพระสมณศากยบุตรผู้ทรงเข้าฌานอยู่ผู้เดียว ผู้มีปัญญาคองตน มีสติ เป็นมุนี แสงหาอมตธรรม แม่คุณคนงาม ถ้าฉันได้อยู่ร่วมกับเธอ ก็จะฟังชื่นชม เหมือน

พระมณีบรรลพพระสัมโพธิญาณอันสูงสุดพึงชื่นชมฉะนั้น หากท้าวสักกะผู้เป็นใหญ่แห่งดาวดึงส์จะประทานพรแก่ฉัน ฉันก็ต้องเลือกเอาเธอเป็นแน่ ความปรารถนาของฉันมันคงอยู่อย่างนี้ แม้คุณผู้เฉลียวฉลาด ฉันขอน้อมไหว้บิดาของเธอผู้มีอิติงามเช่นนี้ ดุจดั่งสาละที่ผลิดอกใหม่ๆ ฉะนั้น” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 10 ข้อ 348 หน้า 275, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

เป็นบทเพลงที่บรรเลงพิณกล่าวข้อความเนื่องด้วยพระพุทธ เกี่ยวเนื่องด้วยพระธรรม เกี่ยวเนื่องด้วยพระสงฆ์ เกี่ยวเนื่องด้วยพระอรหันต์ และเกี่ยวเนื่องด้วยกามเหล่านี้ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 10 ข้อ 348 หน้า 275, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ซึ่งจะพบหลักการนี้ในการฟังเป็นหลัก และแนวทางที่ 2 เป็นการใช้นดนตรีประกอบธรรม เช่นบทสวดมนต์ที่นำมาใส่ดนตรี ซึ่งส่วนใหญ่จะพบในบทสวดมนต์เป็นหลัก

อีกทั้งธรรมคือนั้นมักพบได้อย่างแพร่หลายในแนวการปฏิบัติธรรมของพระพุทธศาสนา มหายาน โดยเฉพาะในนิยายเซน ซึ่งให้ความสำคัญกับการบ่มเพาะสติผ่านกิจกรรมในชีวิตประจำวัน การปฏิบัติธรรมสำหรับผู้สูงอายุในแนวมหายานมีลักษณะ ยืดหยุ่นและหลากหลาย เพื่อให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายและจิตใจของแต่ละบุคคล

แนวทางการฝึกปฏิบัติที่เรียบง่ายและเข้าถึงได้สำหรับทุกเพศทุกวัย โดยเน้นการ เจริญสติในปัจจุบันขณะ (Mindfulness in Daily Life) ผ่านอิริยาบถต่าง ๆ เช่น การนั่งสมาธิ การเดินอย่างมีสติ การสวดมนต์ และการทำกิจกรรมประจำวันด้วยความรู้ตัวและไม่เร่งรีบ แนวทางดังกล่าวช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถเชื่อมโยงระหว่าง “สติ” กับ “ชีวิตจริง” ได้อย่างกลมกลืน อีกทั้งยังมีการประยุกต์ใช้ดนตรีเป็นสื่อในการเจริญสติด้วยเช่นกัน เช่น เพลง *Breathing In, Breathing Out* และ *I Am Home* ซึ่งแปรเปลี่ยนข้อความแห่งการเจริญสติให้เป็นถ้อยคำในรูปของบทเพลง เช่น “ฉันมาถึงแล้ว ฉันอยู่บ้านแล้ว” หรือคำภาวนาในขณะหายใจ “เข้า-ออก ลึก-ช้า” เพื่อช่วยนำจิตให้กลับคืนสู่ปัจจุบันขณะอย่างอ่อนโยน พระดิช นัท ฮันห์ อธิบายว่า เมื่อมีความคิดหรืออารมณ์อันยากลำบากเกิดขึ้น “เสียงดนตรีแห่งการเจริญสติด้วยลมหายใจ” จะช่วยปลอบประโลมและเยียวยาความคิดหรืออารมณ์เหล่านั้นได้อย่างลึกซึ้ง (Thich Nhat Hanh, 2568)

ในทำนองเดียวกัน แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต ยังได้ดำเนินโครงการ “สตริคือสติ: หลักสูตรบุญภาคี...เสริมสร้างสติสู่สตรี สร้างสุขสู่สังคม” โดยใช้บทเพลงธรรมะ “*ดั่งดอกไม้บาน*” เป็นเครื่องมือในการภาวนา เพื่อสร้างสติก่อนเริ่มต้นการทำงาน (เสถียรธรรมสถาน SDS Channel, 2568) มีงานวิจัยที่กล่าวถึงการเจริญสติด้วยธรรมคือนะ โดยศึกษาผู้เข้าร่วมการฝึกอานาปานสติภาวนาเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต ณ เสถียรธรรมสถาน ซึ่งดำเนินการฝึกสอนโดยแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต ผลการวิจัยเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมก่อนและหลังการฝึก พบว่าการฝึกอานาปานสติภาวนาช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เข้าร่วมได้อย่างชัดเจน ตัวอย่างเช่น คะแนนด้านการดำเนินชีวิตภายในครอบครัวเพิ่มจาก 4.03 เป็น 4.56 หลังการฝึก ขณะที่พฤติกรรมการให้อภัยต่อผู้อื่นที่ทำร้ายร่างกายหรือเสียสละทางวาจาเพิ่มจาก 2.80 เป็น 4.08 แสดงให้เห็นว่าการฝึกอานาปานสติภาวนาเอื้อต่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจในทางที่ดีและส่งผลให้คุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติดีขึ้นอย่างเป็นรูปธรรม (นางจิตติรัตน์ รักษ์ใจตรง, 2568)



มีงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับปัญหาของผู้สูงอายุในการปฏิบัติธรรม ผู้สูงอายุหรือผู้ที่มีความไม่สบายทางกายรวมถึงความยากลำบากในการเคลื่อนไหว การนั่งเป็นเวลานาน และการรักษาสมาธิระหว่างทำกิจกรรมต่างๆ ผลการวิจัยพบว่า การฝึกเจริญสติร่วมกับบทเพลงธรรมะสามารถเสริมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวและชุมชน รวมถึงพัฒนาสุขภาพทั้งทางกายและใจ พบว่าการฝึกเจริญสติร่วมกับบทเพลงธรรมะช่วยให้รู้สึกสบายใจ อีกทั้งการฝึกเจริญสติร่วมกับบทเพลงธรรมะส่งผลดีต่อสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติธรรมสูงอายุ การปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอและพร้อม ผู้ปฏิบัติธรรมจะได้รับประโยชน์มากมาย รวมถึงสุขภาพจิตที่ดีขึ้นและการเชื่อมโยงทางจิตวิญญาณที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น (Kriangrit Supavanichyanon, 2024)

หลักธรรมคืตะจึงเป็นการนำเอาหลักการใช้เสียงประกอบกับหลักธรรม รวมถึงการนำหลักธรรมมาประกอบดนตรี ซึ่งทั้ง 2 ส่วนนั้นมีจุดมุ่งเน้นต่างกัน การใช้หลักธรรมประกอบดนตรีจะมุ่งเน้นไปที่การฟังเป็นหลัก ส่วนการใช้ดนตรีประกอบธรรมะ ใช้สำหรับการสวดด้วยทำนองที่จะช่วยคนให้เกิดศรัทธาและปิติในช่วงการสวด

ลักษณะธรรมคืตะที่มีต่อการเจริญสติในผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุถือเป็นบุคคลที่ถูกพิจารณาว่าเป็นบุคคลที่มีปัญหาทางด้านร่างกายคือการเสื่อมของอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกาย มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่ทรุดโทรมลง เนื่องจากอายุมากขึ้น จนเกิดปัญหาเรื่องความไม่คล่องตัว ปัญหาการได้ยิน การเสื่อมของกระดูก ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ หากผู้สูงอายุไม่ดูแลสุขภาพร่างกายก็จะยิ่งทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยได้ อีกทั้งปัญหาทางด้านจิตใจที่ผู้สูงอายุจะเผชิญหน้ากับอาการรู้สึกห่อเหี่ยว ท้อแท้ เหงา โดดเดี่ยว เนื่องมาจากสภาพร่างกายที่เสื่อมโทรมลงจนส่งผลกระทบต่อทางด้านจิตใจ การถูกลดสถานภาพและบทบาททางหน้าที่การทำงาน อันมาจากเมื่อถึงวัยเกษียณ ผู้สูงอายุบางคนไม่ต้องออกไปทำงานทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีเวลาว่าง ไม่รู้จะทำอะไร ทำให้รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า ถูกทอดทิ้งจากบุตรหลานเนื่องจากต้องออกไปทำงาน หรือต้องสูญเสียบุคคลแวดล้อมในชีวิตไปทีละคน ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนบั่นทอนความรู้สึกของผู้สูงอายุทั้งสิ้น (ณัฐหทัย นิรัตศัย, 2561) โดยลักษณะเหล่านี้เป็นที่มาของการเจริญสติในการแก้ไขปัญหาดังนี้

1. การฟังเสียงสวดมนต์ประกอบดนตรีหรือเพลงธรรมะเพื่อพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุ
บทสวดมนต์ที่ไว้สำหรับฟังจะสอดคล้องกับการประพันธ์หลักธรรมประกอบดนตรีให้คนฟังเกิดความเพลิดเพลิน และการฟังธรรมะถือเป็นเหตุแห่งวิมุตติที่ว่า

“ศาสดาหรือเพื่อนพรหมจรรย์ผู้ตั้งอยู่ในฐานะครูบางรูปไม่ได้แสดงธรรมแก่ภิกษุ แต่ภิกษุแสดงธรรมตามที่ตนได้สดับมาตามที่ตนได้เรียน มาแก่ผู้อื่นโดยพิสดาร เธอรู้แจ้งอรรธรู้แจ้งธรรมในธรรมนั้นตามที่ภิกษุแสดงธรรมตามที่ตนได้สดับมาตามที่ตนได้เรียนมาแก่ผู้อื่นโดยพิสดาร เมื่อเธอรู้แจ้งอรรธรู้แจ้งธรรม ย่อมเกิดปราโมทย์ เมื่อมีปราโมทย์ ย่อมเกิดปิติ เมื่อใจมีปิติ กายย่อมสงบ เธอมีกายสงบย่อมได้รับสุข เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น นี่เป็นเหตุแห่งวิมุตติ ซึ่งเป็นเหตุให้จิตของภิกษุผู้ไม่ประมาท หรือเธอย่อมบรรลุธรรมอันเป็นแดนเกษมจากโยคะ อันยอดเยี่ยมที่ยังไม่ได้บรรลุ” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 22 ข้อ 26 หน้า 33-34, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

การฟังจึงเป็นการพัฒนาจิตใจได้ตามความหมายที่อยู่ในบทเพลงนั้น ซึ่งจะพบว่า การฟังเสียงบทสวดมนต์ประกอบดนตรีแล้ว ยังมีงานวิจัยที่ศึกษาผลของการใช้บทสวดมนต์ประกอบดนตรีและการสวดมนต์ต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุอีกด้วย ตัวอย่างเช่น การวิจัยเรื่อง “ประสิทธิผลของการสวดสรภัญญะต่อการลดระดับความดันโลหิตในผู้สูงอายุที่มีภาวะความดันโลหิตสูง” (วิชญ์ จันทรสถ และ สอาด มุ่งสิน, 2567) ซึ่งเป็นการศึกษาแบบวัดผลก่อนและหลัง เพื่อประเมินประสิทธิผลของการสวดสรภัญญะในการลดระดับความดันโลหิตในผู้สูงอายุที่มีภาวะความดันโลหิตสูง

ผู้เข้าร่วมการวิจัยจำนวน 23 คน เป็นผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตพื้นที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลทองแห่ อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี โดยคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจงตามเกณฑ์ที่กำหนด ผู้เข้าร่วมได้รับการสวดสรภัญญะตามคู่มือและใช้ไฟล์เสียงประกอบ พร้อมมีการบันทึกค่าความดันโลหิตก่อนและหลังการสวดด้วยเครื่องวัดความดันโลหิตแบบดิจิทัลเครื่องเดียวกันตลอดการศึกษา ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยของความดันโลหิตซิสโตลิกและไดแอสโตลิกของกลุ่มตัวอย่างลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$) สะท้อนให้เห็นว่า การสวดสรภัญญะอาจมีประสิทธิผลในการช่วยลดระดับความดันโลหิตและส่งเสริมสุขภาวะทางกายของผู้สูงอายุได้อย่างมีนัยสำคัญ

ผลการวิจัยเกี่ยวกับ การพัฒนาและทดสอบความเป็นไปได้ของโปรแกรมการฟังบทสวดมนต์ประกอบดนตรีเพื่อบรรเทาความปวดและส่งเสริมความผาสุกทางจิตวิญญาณในผู้สูงอายุโรคกระดูกที่ได้รับรังสีรักษา พบว่า ผู้เข้าร่วมซึ่งเป็นผู้สูงอายุที่ป่วยด้วยโรคกระดูกได้รับการฟังบทสวดมนต์ประกอบดนตรีวันละ 1 ครั้ง ครั้งละประมาณ 30 นาที ในช่วงเย็นถึงก่อนนอน ติดต่อกันเป็นเวลา 2 สัปดาห์ (สัปดาห์ละ 5 วัน) โดยมีการวัดระดับความปวดและประเมินความผาสุกทางจิตวิญญาณก่อนและหลังการฟัง ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า โปรแกรมดังกล่าวมีความเหมาะสมกับปัญหาที่ต้องการแก้ไข มีความน่าเชื่อถือและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในทางปฏิบัติได้จริง (ชนิษฐา ดวงผุยทอง และ ลดาวัลย์ พันธุ์พานิชย์, 2564)

ในทำนองเดียวกัน งานวิจัยของ นันทวัน มะยะเฉียว (2552) เรื่อง “ผลของการฟังเพลงธรรมะต่อคุณภาพการนอนหลับของผู้ป่วยสูงอายุในโรงพยาบาล” พบว่า การฟังเพลงธรรมะช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกสงบจิตใจมากขึ้น โดยร้อยละ 100 ของกลุ่มตัวอย่างรายงานว่ามีความสงบทางจิตใจไม่ฟังซ่าน และคลายความเครียด ร้อยละ 98.2 รู้สึกผ่อนคลาย ร้อยละ 94.6 รู้สึกสบายใจ และร้อยละ 85.7 มีสมาธิและสามารถลืมความไม่สบายใจจากความเจ็บป่วยได้ ผลการศึกษาดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่า เพลงธรรมะมีศักยภาพในการช่วยส่งเสริมคุณภาพการนอนหลับและความผาสุกทางจิตใจของผู้สูงอายุในโรงพยาบาลได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. การสวดมนต์ประกอบดนตรีเพื่อเยียวยาจิตใจผู้สูงอายุ การสวดมนต์นั้นเป็นไปตามลักษณะการใช้คำสอนสวดด้วยบทสรภัญญะให้สอดคล้องกับดนตรี เช่น คาถาธรรมบท ที่มีการกำหนดอักขระสั้นยาว เพื่อกำหนดการออกเสียง และการสวดมนต์นั้นก็ตรงกับการสาธยายที่นำไปสู่เหตุแห่งวิมุตติที่ว่า

“ศาสดาหรือเพื่อนพรหมจารีผู้ตั้งอยู่ในฐานะครูบางรูปไม่ได้แสดงธรรมแก่ภิกษุ แม้ภิกษุก็ไม่ได้แสดงธรรมตามที่ตนได้สดับมาตามที่ตนได้เรียนมา แก่ผู้อื่นโดยพิสดาร แต่ภิกษุสาธยายธรรมตามที่ตนได้สดับมาตามที่ตนได้เรียนมาโดยพิสดาร เธอรู้แจ้งอรรธรู้แจ้งธรรมในธรรมนั้น



ตามที่ภิกษุสาธยายธรรมตามที่ตนได้สดับมาตามที่ตนได้เรียนมาโดยพิสดาร เมื่อเธอรู้แจ้ง อรรถรู้แจ้งธรรม ย่อมเกิดปราโมทย์ เมื่อมีปราโมทย์ ย่อมเกิดปีติ เมื่อใจมีปีติ กายย่อมสงบ เธอมีกายสงบ ย่อมได้รับสุข เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น นี่เป็นเหตุแห่งวิมุตติ ซึ่งเป็นเหตุให้จิตของภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร หรือเธอย่อมบรรลุดุธรรมอันเป็นแดนเกษมจากโยคะอัน ยอดเยี่ยมที่ยังไม่ได้บรรลุ” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 22 ข้อ 26 หน้า 33-34, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

การสวดมนต์ตามรากฐานของการนำดนตรีหรือทำนองมาใส่จึงตรงกับการใช้ข้อกำหนดคาถา ในทางพระพุทธศาสนาและปรากฏในการเล่าเรื่องในคัมภีร์ชาดกที่ด้วยการใช้ทำนองเสนาะ การสวด ด้านนี้ได้ฟังอย่างเพลิดเพลิน ซึ่งสวนใหญ่เน้นทำนองเสนาะให้ชาวบ้านที่ทั้งรู้หนังสือและไม่รู้หนังสือได้ ฟัง จึงเป็นการใช้วรรณกรรมที่มีการบันทึกไว้เพื่อสร้างการรับรู้จากชาวบ้าน (สุจิตต์ วงษ์เทศ, 2566) และการสวดมนต์กับผู้สูงอายุจึงเป็นการสะท้อนให้เห็นการเข้าใจได้ง่ายต่อการฟังและการปรับเปลี่ยน ทางด้านจิตใจที่ค่อยๆตามไปสู่ความเป็นกุศลได้ง่ายยิ่งขึ้น

อีกส่วนหนึ่งความเป็นดนตรีที่ปรากฏในพระพุทธศาสนาวัชรยานแบบทิเบตในบริบทของ สังคมไทย แสดงให้เห็นถึงการนำ เครื่องดนตรีทิเบต มาใช้ในพิธีกรรมทางศาสนา เพื่อเสริมสร้าง บรรยากาศแห่งสมาธิและความศักดิ์สิทธิ์ของการประกอบพิธี ทั้งนี้ ดนตรีในพระพุทธศาสนาวัชรยาน สามารถจำแนกออกได้เป็น 3 ลักษณะหลัก ได้แก่ การบรรเลงดนตรีรวมวง, การบรรเลงดนตรี ประกอบการสวดมนต์ และ การสวดมนต์โดยไม่มีดนตรีประกอบ ในประเทศไทยมีการประยุกต์ใช้แนวทางการปฏิบัติของติช นัท ฮันห์ ใน ชุมชนคณะสวดมนต์วัดหมื่นปีวนาราม จังหวัดราชบุรี ซึ่งเป็น ตัวอย่างที่ชัดเจนว่าผู้สูงอายุสามารถนำหลักธรรมเหล่านี้มาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ การปฏิบัติธรรมด้วยการสวดมนต์ การร้องเพลงธรรมะ และการเจริญสติร่วมกันใน ชุมชน ช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดความสงบทางใจ คลายความเครียด มีความสุข ความสดชื่น และยิ้ม แยมแจ่มใสยิ่งขึ้น ทั้งยังเป็นการสร้างสายสัมพันธ์ทางจิตวิญญาณระหว่างผู้ร่วมปฏิบัติ และเสริมสร้าง คุณภาพชีวิตในบั้นปลายได้อย่างมีคุณค่า (พระสุชาติ เชื้อรุ่ง ธเนศ ปานหัวไผ่ และ ประเวศ อินทอง ปาน)

ธรรมคือนี่จึงปรากฏในทั้งส่วนที่เป็นเรื่องการฟังและการสวดมนต์ด้วยตนเอง ในแง่หนึ่งเป็น การเจริญสติที่มีท่วงทำนองที่ทำให้ง่ายขึ้นต่อศักยภาพของผู้สูงอายุ อีกทั้งยังช่วยบำบัดรักษาอาการ ทางกายที่ทรุดโทรมตามอายุ และจากสภาพเหตุทางจิตใจได้กลับมามีกำลังใจอีกครั้ง

องค์ความรู้ใหม่



ภาพ 1 การฟื้นฟูสุขภาพผู้สูงอายุด้วยธรรมะ

คำอธิบาย การฟื้นฟูสุขภาพผู้สูงอายุด้วยธรรมะ

ขั้นที่ 1 สถานะตั้งต้น (The Initial State) ร่างกายเสื่อมโทรม และจิตใจหดหู่

ขั้นที่ 2 การแทรกแซงด้วยธรรมะ (The Intervention: Dhamma Kīta)

ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมกับการฝึกผ่าน 2 ช่องทางหลักตามศักยภาพของตน 1. การฟัง ฟังเพลงธรรมะ หรือบทสวดมนต์ประกอบดนตรีที่ไพเราะ 2. การสวด/ขับร้อง สวดมนต์ทำนองสรภัญญะ หรือร้องเพลงธรรมะ

ขั้นที่ 3 กระบวนการกระตุ้นโพชนงค์ (The Mechanism: Bojjhaṅga Activation) การแทรกแซงในขั้นที่ 2 จะเข้าไปกระตุ้นกลุ่มโพชนงค์ฝ่ายปลูกเร้า เพื่อต่อต้านสภาวะจิตหดหู่โดยตรงเกิดธัมมวิจยะ วิริยะและปีติ

ขั้นที่ 4 ผลลัพธ์เชิงพัฒนาการ (The Developmental Outcome)

เกิดการเปลี่ยนแปลงสู่สุขภาพองค์รวมใหม่ ได้แก่ สุขภาพทางกาย (Physical Health) คือ คุณภาพการนอนหลับดีขึ้น ระดับความดันโลหิตลดลง อาการเจ็บปวดทางกายบรรเทาลง และ สุขภาพทางใจและจิตวิญญาณ (Psycho-Spiritual Health) คือ คลายความเครียด วิตกกังวล เกิดความสงบทางใจ สดชื่น ยิ้มแย้ม ความผาสุกทางจิตวิญญาณเพิ่มขึ้น และคุณภาพชีวิตโดยรวมดีขึ้น



สรุป

จากงานศึกษาที่กล่าวมาข้างต้นพบว่า ธรรมคื้อมีอิทธิพลต่อร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ มีการนำธรรมคื้อมาใช้ใน ธรรมคื้อมีประกอบกรปฏิบัติธรรม การสวดบทสวดมนต์ประกอบดนตรี การฟังเสียงสวดมนต์ประกอบดนตรีหรือเพลงธรรมะ มีผลการวิจัยพบว่าเพลงธรรมะสามารถช่วยเพิ่มคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุได้ อีกทั้งการสวดทำนองสรภัญญะก็สามารถช่วยลดระดับความดันโลหิตในผู้สูงอายุได้ ส่วนทางด้านจิตใจ ธรรมคื้อมียังสามารถนำมาช่วยพัฒนาจิตใจได้ ในการการวิจัยกับผู้สูงอายุโรคมะเร็งที่ได้รับรังสีรักษาพบว่า การฟังบทสวดมนต์ประกอบดนตรีสามารถช่วยส่งเสริมความผาสุกทางจิตวิญญาณและบรรเทาความปวดได้ และมีงานวิจัยเกี่ยวกับการสวดมนต์และการร้องเพลงธรรมะและเจริญสติในผู้สูงอายุ ซึ่งพบว่าช่วยทำให้ผู้สูงอายุเกิดความสงบทางใจ คลายความเครียด มีความสุข ความสดชื่น และยิ้มแย้มแจ่มใสยิ่งขึ้น นอกจากนี้ ผลการวิจัยพบว่า การฝึกเจริญสติด้วยธรรมคื้อมีนั้นส่งผลที่ดีต่อสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติธรรมสูงอายุ

เอกสารอ้างอิง

- ชนิษฐา ดวงผุยทอง และ ลดาวัลย์ พันธุ์พาณิชย์.(2564). การพัฒนาโปรแกรมการฟังบทสวดมนต์ประกอบดนตรีสำหรับลดความปวดและส่งเสริมความผาสุกทางจิตวิญญาณในผู้สูงอายุโรคมะเร็งที่ได้รับรังสีรักษา. *วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ*, 44(1): 38-50.
- จุไรรัตน์ ดือขุนทด สิริลักษณ์ โสมานุสรณ์ และ วารี กังใจ (2559). ผลของโปรแกรมส่งเสริมการผ่อนคลายโดยการฟังดนตรีธรรมะร่วมกับสวดมนต์บำบัดต่อคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุ. *วารสารวิจัยสุขภาพและการพยาบาล*, 32(1): 15-30.
- ณัฐหทัย นิรัตศัย. (2561). ผู้สูงอายุไทยในศตวรรษที่ 21. *วารสารสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย*, 1(1): 107-115.
- ฐิติรัตน์ รักใจตรง. (2568). *ศึกษาการใช้อานาปานสติภาวนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ของเสถียรธรรมสถาน*. สืบค้นเมื่อวันที่ 8 สิงหาคม 2568, จาก <https://e-thesis.mcu.ac.th/thesis/2766>.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2553). *ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พระพุทธรูปของธรรมสภา.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2556). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*. พิมพ์ครั้งที่ 38. กรุงเทพมหานคร: สำนักพลีพิมพ์.
- พระสุชาติ เชื้อรุ่ง ธเนศ ปานหัวไผ่ และ ประเวศ อินทองปาน. (2564). วิธีเซนในการดำเนินชีวิตประจำวันตามแนวทางของ ดิข นัท ธันท์ : กรณีศึกษาชุมชนคณะสวดมนต์วัดหมื่นปีวนาราม อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี. *วารสารเซนต์จอห์น*, 24(35): 72-87.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- นันทวัน มะยะเฉียว. (2552). ผลของการฟังเพลงธรรมะต่อคุณภาพการนอนหลับของผู้ป่วยสูงอายุในโรงพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. *วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต การพยาบาลผู้ใหญ่*. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

- วิชญ์ จันทรสดี และ สอาด มุ่งสิน. (2567). ประสิทธิภาพของการใช้บทสวดสรรถัญญะลดความดันโลหิตในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีภาวะความดันโลหิตสูง. *วารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี*, 13(2): 39-47.
- สุจิตต์ วงษ์เทศ. 2566. *อำนาจของภาษาและวรรณกรรมไทย*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พินาตา แอ็ก.
- เสถียรธรรมสถาน SDS Channel.(2568). *ภาวนาด้วยเพลง สร้างสติก่อนทำงาน เพลงดังดอกไม้บาน [สตรีคคือสติ]*. สืบค้นเมื่อวันที่ 8 สิงหาคม 2568, จาก <https://www.youtube.com/watch?v=Y8TV6LS4UUw>.
- Kriangrit Supavanichyanon (2024). Application of Mindfulness Meditation with Dhamma Song for Senior Practitioner: A Case Study of Buddhamahametta Foundation, Chiangrak Noi, Phra Nakhon Si Ayutthaya. *A Dissertation for the Degree of Doctor of Philosophy (Buddhist Studies)*. Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University.
- Thich Nhat Hanh. (2568). *The Music of Mindful Breathing*. สืบค้นเมื่อวันที่ 8 สิงหาคม 2568, จาก <https://www.youtube.com/watch?v=f93haYpyOf4>.

