

# รูปแบบการเสริมสร้างความสุขด้วยศิลปะภาวนาแก่ผู้สูงอายุ

## Model of Happiness Enhancement Through Meditation Art the Elderly

1. พระมหาธนาวุฒิ ญาณโสภโณ (อินทนนท์), 2. พระครูโกวิทธรรมวาทิ,  
3. พระมหาอินทร์วงศ์ อิศรภานี

1. Phramaha Thanawut Yanasopano (Inthanon), 2. Phrakhru Kovit Attawate,  
3. Phramaha Inthawong Issaraphanee

1., 2., 3. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน

1., 2., 3. Mahachulalongkronrajavidyalaya University Lamphun Buddhist College

Author E-mail: tanawut.yana@gmail.com

### บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาทัศนคติเกี่ยวกับความสุขของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา 2) ศึกษาศิลปะภาวนาในพระพุทธศาสนาของผู้สูงอายุ 3) เสนอรูปแบบการเสริมสร้างความสุขด้วยศิลปะภาวนาแก่ผู้สูงอายุ รูปแบบวิธีการวิจัยแบบผสมวิธี กลุ่มเป้าหมายประกอบด้วยผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมือง จังหวัดลำปาง จำนวน 30 คน มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งเข้าร่วมกิจกรรมฝึกฝนศิลปะภาวนาโดยเฉพาะการสร้างสรรค์ศิลปะมณฑลเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางใจ

### ผลการวิจัยพบว่า

ความสุขของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา คือ ความพึงพอใจที่เกิดจากการดำรงชีวิตอย่างรู้เท่าทันและสามารถปล่อยวางได้ ศิลปะภาวนาโดยเฉพาะกิจกรรมมณฑล ช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดสมาธิ สติ และสามารถระงับอารมณ์ได้ดีขึ้น ส่งผลให้พฤติกรรมด้านจิตพิสัยและทักษะพิสัยได้รับการพัฒนาอย่างชัดเจนรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ 1) ขั้นนำ (การกระตุ้นความสนใจ) 2) ขั้นสอน (การอธิบายแนวคิดมณฑล) 3) ขั้นปฏิบัติ (การเจริญสมาธิและวาดภาพ) และ 4) ขั้นสรุป (การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และประเมินผล) ซึ่งเป็นกลไกสำคัญในการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุ ดังนั้น ศิลปะภาวนาในฐานะกระบวนการเสริมสร้างความสุขจึงควรได้รับการส่งเสริมในระดับชุมชนและนโยบาย

คำสำคัญ: 1. ความสุขในพระพุทธศาสนา; 2. ภาวนา; 3. ศิลปะมณฑล; 4. สุขภาวะผู้สูงอายุ; 5. การปฏิบัติภาวนา

### ABSTRACT

This research article aimed to: 1) explore Buddhist perspectives on happiness among the elderly, 2) investigate the role of meditation art in enhancing psychological well-being in later life, and 3) propose a model for happiness enhancement through meditative art practices. This study employed a mixed-methods research approach, supported by qualitative methods. Data were collected from 30 elderly participants, aged 60 years and above, residing in Mueang District, Lamphang Province. The intervention included a structured program involving Mandala-based meditative art activities designed to foster mindfulness, concentration, and inner peace.

**The research found that:**

The findings reveal that happiness, from a Buddhist perspective, is a state of mental contentment arising from fulfilled needs and wise reflection. Meditation art, particularly Mandala creation, serves as an effective medium for developing the fourfold cultivation (physical, moral, mental, and wisdom-based meditation). Participants showed significant improvements in affective and psychomotor domains, demonstrating enhanced emotional regulation, self-awareness, and sustained attention. The proposed model includes four key learning stages: 1) Introduction - stimulating interest and engagement, 2) Teaching - explaining the concept of Mandala and its spiritual significance, 3) Practice - guiding physical movement, meditation, and artistic expression, and 4) Conclusion - facilitating reflection, peer sharing, and evaluation. The study concludes that meditation art offers a meaningful and culturally grounded strategy for promoting holistic happiness among the elderly. This model has potential for broader application in community and policy-level initiatives aimed at active aging and mental well-being.

**Keywords:** 1. Buddhist happiness; 2. Fourfold meditation; 3. Mandala art; 4. Elderly well-being; 5. Meditative practice

**บทนำ**

ประเทศไทยในตอนนี้ได้ก้าวเข้ามาสู่ “สังคมผู้สูงอายุ” (Ageing Society) ซึ่งสภาพปัญหาในการดำรงชีพปัจจุบันของผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มสูงขึ้นเมื่อเทียบกับสัดส่วนประชากรในประเทศทั้งหมด จากข้อมูลสถิติจากสำมะโนประชากร และเคหะ สำนักงานสถิติแห่งชาติ มีแนวโน้มที่จำนวนผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นทุกปี (2553-2573) ผู้สูงอายุที่เพิ่มมากที่สุดจะอยู่ในวัยช่วง 60 ถึง 69 ปี (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2566; คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2553) ซึ่งเห็นได้ว่าจำนวนผู้สูงอายุจะมีจำนวนที่เพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง ถึงแม้สถานการณ์ปัจจุบันผู้สูงอายุจะได้รับการดูแลจากครอบครัว และหน่วยงานสาธารณสุข ตลอดจนกรมสุขภาพจิต แต่ก็ยังไม่เพียงพอต่อผู้สูงอายุในประเทศไทย เนื่องจากปัญหาทางสังคมไม่ว่าจะเป็น ปัญหาการเมือง เศรษฐกิจ และสังคม การเสพข่าวสารที่เป็นข่าวอาชญากรรม ส่งผลกระทบต่อทางด้านจิตใจ อีกทั้งการพัฒนาเทคโนโลยีดิจิทัลสมัยใหม่เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดภาวะความเครียด ส่งผลต่ออาการซึมเศร้าหรือโรคซึมเศร้า (Late-life depression) เกิดกับผู้สูงอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป มีอาการเศร้าเล็กน้อย อารมณ์ไม่แจ่มใส ไปจนถึงรุนแรงมากจนกระทั่งเป็นโรคที่มีอาการทางจิตเวชร่วม ส่วนภาวะซึมเศร้ามักมีสาเหตุมาจากปัจจัยกระตุ้นทั้งทางกาย จิต และสังคม (ทิปภา ชุตินาถกุล, 2567) ดังนั้นความสุขเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุปรารถนา ในปัจจุบันมีการประยุกต์ใช้แนวทางการสร้างความสุขร่วมกับการดูแลสุขภาพ ทั้งด้านสุขภาพกาย และสุขภาพจิต เพื่อหวังให้บุคคลสามารถดูแลสุขภาพของตนเองอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น การพัฒนาตนเองให้มีความสุขจึงต้องเริ่มจากการฝึกฝนและเรียนรู้ ความเข้าใจ ความต้องการของตนเองเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งการฝึกฝนการพัฒนาตนเองนั้นมีความจำเป็นต่อการพัฒนาชีวิตมนุษย์ เพราะเป็นการพัฒนาตนเองให้มีความสุขให้เกิดปัญญาต้องอาศัยความเพียร (พระมหาอุดร อุตตโร (มากดี) และ พระครูสิริภุญญิต์ (ฐิตสกุโธ ดิษสวรรณ), 2566) การใช้ศิลปะภาวนาก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่เป็นเครื่องในการสร้างความสุข เป็นสื่อในการแสดงออกของอารมณ์ ความรู้สึก ความขัดแย้ง ที่ซ่อนอยู่ภายในส่วนลึกของจิตใจ มีวัตถุประสงค์ในการนำไปใช้เพื่อบำบัดรักษาเยียวยาจิตใจ เสริมสร้างพัฒนาศักยภาพของบุคคล คืนความสมดุลให้กับชีวิต (ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา, 2550) เพื่อทำให้เกิดความสุขทั้งกายและจิตใจ และมนุษย์ทุกคนต่างต้องการมีความสุขด้วยกันทั้งสิ้น

ในทางพระพุทธศาสนานิกายเถรวาท ความสุขแบ่งออกเป็น 3 ประเภท ซึ่งประกอบด้วย ความสุขอย่างหายาบที่เกิดจากกามคุณ ความสุขอย่างกลางที่เกิดจากฌาน และความสุขอย่างละเอียดที่เกิดจากการบรรลุพระนิพพาน (วิทย์ วิศทเวทย์, 2564) แต่ในที่นี้ผู้วิจัยได้หยิบยกการสร้างความสุขอย่างหายาบที่เกิดจากกามคุณ 5 อันเกิดจากการที่อายตนะภายในกับอายตนะภายนอกกระทบกัน คือ ระหว่าง ตาเห็นรูป หูได้ฟังเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายได้รับสัมผัส เกิดรู้สึกที่เรียกว่า เวทนา หากเป็นสุขหรือเป็นสิ่งที่ชอบก็เรียกว่าสุขเวทนา หากเป็นทุกข์หรือสิ่งที่ไม่ชอบก็เรียกว่าทุกข์เวทนา และหากเป็นความเฉย ๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ คือจะชอบก็ไม่ใช่ ไม่ชอบก็ไม่ใช่ เรียกว่าอทุกขมสุขเวทนา ผ่านศิลปะภาวนา จุดมุ่งหมายคือการให้ผู้เรียนได้ฝึกฝนตนเองและเรียนรู้ตนเอง โดยผู้สอนพูดนำมจิตของผู้เรียนให้เจริญสติผ่านการสังเกตและการรับรู้ ความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้นในจิตใจของตนเองทั้งก่อนทำ ขณะทำ และหลังทำงานศิลปะ (สมจิตต์ สุวรรณวงศ์ และ ปานใจ จารุณนิช, 2562) จากความหมายของจริยศิลป์ว่าเป็นการทำงานศิลปะไปพร้อมกับการเจริญภาวนาโดยไม่แยกทำอย่างใดอย่างหนึ่งโดยสิ้นเชิง กล่าวคือไม่ใช่มุ่งแต่ภาวนาจนทำงานศิลปะจนเป็นเรื่องของศาสนธรรมอย่างเดียว เป็นการมองกิจกรรมในชีวิตแบบแยกส่วน หากแต่เป็นการนำงานศิลปะมาเป็นตัวหลักเพื่อให้เกิดการพัฒนากระบวนการของจริยศิลป์ ประโยชน์ของจริยศิลป์ และการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากจริยศิลป์ไปใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจและทราบถึงประโยชน์ของจริยศิลป์ (ทีมงานความสุขประเทศไทย, 2560) โดยใช้ศิลปะมันดาลา (Mandala) ซึ่งเป็นรูปแบบการสร้างสมาธิของพระพุทธศาสนานิกายวัชรญาณ นำมาเป็นรูปแบบการภาวนาเพื่อสร้างความสุข การสร้างศิลปะของมันดาลาเป็นวิธีการละลายชั้นกำแพงในจิตใจเพื่อสื่อสารตัวตนออกที่แท้มาสู่งานศิลปะ โดยให้ความสำคัญที่กระบวนการสร้างผลงานมากกว่าตัวผลงาน และสัญลักษณ์ต่าง ๆ นั้นจะมีความสำคัญต่อเมื่อผู้ทำงานได้กลับมาทบทวนงาน และให้ความหมาย สัญลักษณ์เหล่านั้นด้วยตนเอง ศิลปะมันดาลาเพื่อการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางใจ หมายถึง รูปแบบการใช้ศิลปะวงกลมในแบบต่าง ๆ กล่าวคือ เพื่อให้สามารถตระหนักรู้และเข้าใจในตนเอง (i am) มีความมุ่งมั่นกับจุดมุ่งหมาย และมีทางเลือกในการแก้ปัญหาหรือการดำเนินชีวิต (ดารีน พันสวะนัต, 2567)

สถานการณ์ผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง จังหวัดลำปางมีประชากรผู้สูงอายุจำนวน 192,334 คน คิดเป็นร้อยละ 26.76 ของประชากรทั้งหมด จากจำนวนผู้สูงอายุดังกล่าวนี้พบว่าจังหวัดลำปางก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (องค์การบริหารส่วนจังหวัดลำปาง, 2567) ผู้สูงอายุที่พ้นวัยทำงาน บางรายอาจเกิดความรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า เกิดความรู้สึกเหงา ไม่ภาคภูมิใจเป็นภาระกับลูกหลาน ส่งผลให้เกิดภาวะซึมเศร้า จำเป็นต้องมีคนดูแลเอาใจใส่ นำไปสู่ความท้อแท้สิ้นหวัง และไม่อยากมีชีวิตอยู่ต่อไปกลายเป็นภาระของครอบครัว ชุมชน และรัฐบาลที่ต้องแบกรับภาระการจัดสวัสดิการให้เพื่อความมีคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างเสมอภาค โดยไม่มีใครถูกทิ้งไว้ข้างหลัง (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2563)

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบการเสริมสร้างความสุขด้วยศิลปะภาวนาแก่ผู้สูงอายุ เพื่อศึกษาที่ชนะเกี่ยวกับความสุขและความทุกข์ของผู้สูงอายุ เพื่อศึกษาการเสริมสร้างความสุขด้วยศิลปะภาวนาของผู้สูงอายุ และเสนอรูปแบบและกระบวนการเสริมสร้างความสุขด้วยศิลปะภาวนาของผู้สูงอายุ เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาจิตใจ ความสุขที่ผู้สูงอายุปรารถนา และกระตุ้นให้สังคม หน่วยงานที่เกี่ยวข้องนำไปเป็นรูปแบบในการพัฒนาผู้สูงอายุต่อไปให้เกิดความยั่งยืน

## วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อศึกษาที่ชนะเกี่ยวกับความสุขของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา
- 2) เพื่อเสริมสร้างศิลปะภาวนาทางพระพุทธศาสนาสำหรับผู้สูงอายุ
- 3) เพื่อเสนอรูปแบบการเสริมสร้างความสุขด้วยศิลปะภาวนาแก่ผู้สูงอายุ

## ระเบียบวิธีวิจัย

งานวิจัยครั้งนี้ใช้ระเบียบวิธีแบบผสมผสานวิธี (Mixed Methods Research) ประกอบด้วย 4 ระยะตามลำดับ ดังนี้

### 1. ระยะที่ 1 ศึกษารวบรวมเอกสาร (Documentary Study)

ศึกษาและรวบรวมวรรณกรรม บทความทางวิชาการ งานวิจัย และคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา ที่เกี่ยวกับทัศนะเรื่องความสุขของผู้สูงอายุและศิลปะภาวนาในแนวพุทธ เพื่อสังเคราะห์เป็นกรอบแนวคิดในการออกแบบเครื่องมือและกิจกรรมเสริมสร้างความสุขในระยะต่อไป

### 2. ระยะที่ 2 การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research)

เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มผู้สูงอายุจำนวน 30 คน อายุ 60 ปีขึ้นไป โดยใช้การเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ซึ่งเป็นผู้ที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In depth Interview) การสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) และการสังเกตพฤติกรรม การวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยจัดหมวดหมู่สาระสำคัญ ตามประเด็นที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย

### 3. ระยะที่ 3 การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research)

เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน 2 กลุ่ม ซึ่งมีอายุ 60 ปีขึ้นไป กลุ่มแรก จำนวน 399 คน จากการเปิดตาราง Krejcie and Morgan ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ ๙๕ โดยใช้การเลือกแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) จากผู้สูงอายุในจังหวัดลำปางเพื่อนำข้อมูลมาเป็นแนวทางในการพัฒนากิจกรรม และผู้สูงอายุกลุ่มที่ 2 จำนวน 30 คน เป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมโดยใช้การเลือกการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วย แบบประเมินความสุข และสถิติพื้นฐานที่ใช้ในการวิเคราะห์คือ ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

### 4. ระยะที่ 4 การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research: PAR)

ในการดำเนินการระยะนี้ผู้วิจัยใช้รูปแบบ การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมตามแนวคิดของ Kemmis และ McTaggart (1988) โดยออกแบบและจัดกิจกรรมศิลปะภาวนา (Mandala Meditation Art) ให้แก่กลุ่มตัวอย่างทั้ง 30 คน โดยวัดระดับความสุขก่อนและหลัง การดำเนินกิจกรรมด้วยแบบวัดความสุข (Happiness Scale) และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่อประเมินผลด้านจิตพิสัยและทักษะพิสัย กระบวนการในระยะนี้ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การระบุปัญหาอย่างมีส่วนร่วม 2) การวางแผนร่วมกัน 3) การดำเนินกิจกรรมร่วมกัน 4) การรับผลประโยชน์ร่วมกัน 5) การติดตามและประเมินผลแบบมีส่วนร่วม การผลานข้อมูลเชิงคุณภาพ ปริมาณ และกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการ ทำให้สามารถพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างความสุขที่มีความสอดคล้องกับบริบทของชุมชนและหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาได้ อย่างลุ่มลึก

## ผลการวิจัย

ในพระพุทธศาสนาความสุขนั้นเป็นสภาวะของความรู้สึกพึงพอใจเมื่อมีความต้องการและได้รับการตอบสนอง และความสุขยังช่วยเสริมสร้างด้านสติปัญญา ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และความสุขเป็นสิ่งที่ผูกผันตรงข้ามกับความทุกข์ เมื่อความสุขมากขึ้นความทุกข์จะลดลง และการแสวงหาความสุขนั้นเป็นธรรมชาติของคน และผู้คนก็จะหาวิธีสร้างความสุขโดยเปรียบเทียบต้นทุนที่ลงไปและผลที่จะได้รับจากวิธีต่าง ๆ และสังคมที่ดีที่สุดคือสังคมที่มีคนมีความสุขมากที่สุด การมีเพื่อน มีครอบครัว มีงานทำ เป็นความสุขที่นอกเหนือจากเรื่องเงิน ดังนั้น ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลไม่ใช่เป็นเพียงกระบวนการสู่เป้าหมายแต่เป็นสิ่งสำคัญที่

สร้างความสุขของผู้คนด้วย อีกทั้งผู้คนมักมีความทุกข์กับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เพราะคนมีความยึดติดสถานภาพปัจจุบัน เรื่องความเจ็บป่วยตามทัศนะพระพุทธศาสนา เป็นสิ่งหลีกเลี่ยงไม่ได้พระพุทธเจ้าจึงตรัสเอาไว้ว่า “ร่างกายนี้ล้วนแต่เป็นรังแห่งโรคร้ายทั้งหมด” การที่ร่างกายเป็นมูลฐานแห่งโรค ย่อมเกิดมีความเจ็บป่วยเป็นธรรมดาของสัตว์โลก ในพระพุทธศาสนาก็ยังมีที่กล่าวเป็นพุทธภาษิตอีกบทหนึ่งว่า “อาโรคยา ปรมา ลากา” แปลว่าความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ ด้วยหลักเหตุผลดังกล่าวความมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีควบคู่กันนั้น ย่อมหมายความว่าผู้ที่มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์สูงสุดในพระพุทธศาสนา ย่อมเป็นผู้โชคดีที่สุดในชีวิตสามารถพัฒนาด้านสภาวะอารมณ์ทางจิตใจได้ดีกว่าผู้ที่มีโรคร้ายเบียดเบียน เพราะพระพุทธศาสนาได้ให้ความสำคัญทางด้านจิตใจเป็นหลัก

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า ศิลปะมันดาลา ทำให้ผู้สูงอายุมีสติและสมาธิมากขึ้น มีความคล่องตัวผ่อนคลายทางอารมณ์ และทำให้รู้จักตนเองมากขึ้น รู้เท่าทันอารมณ์ที่ขุนมัวที่เข้ามากระทบ และจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดที่เป็นเชิงลบได้เป็นอย่างดี และฝึกฝนตนเองให้เกิดการพัฒนาโดยผ่านกระบวนการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงวัยต่างเพศกันได้เป็นอย่างดีเยี่ยม มีความเข้าใจในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข สุขภาพจิตแจ่มใสร่าเริง มีมุมมองเชิงบวก รู้เห็นตามความเป็นจริง ปลดปล่อยอารมณ์ขุนมัวไม่มีความยึดมั่นในสิ่งไรสาระได้เป็นอย่างดี รู้เท่าทันอารมณ์ที่เข้ามากระทบ และมีมุมมองที่เป็นเชิงบวก ไม่มีอคติทั้ง 4 ไต ๆ มองทุกสรรพสิ่งไปในเชิงบวก และเชิงสร้างสรรค์ รู้จักการปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นได้ ทำให้ไม่ยึดติดกับกรอบของตนเอง มีอิสระทางด้านอารมณ์ได้ดี มีแนวความคิดริเริ่มใหม่ ๆ ในการแก้ปัญหาที่เข้ามาได้ดีมากอีกด้วย เป็นผู้ที่รู้จักตนเองมากขึ้น สามารถฝึกสติและสมาธิให้อยู่กับปัจจุบัน กลับมาโฟกัสกับสิ่งที่ทำ ดูความเคลื่อนไหวของร่างกายให้อยู่กับตนเอง และมีสติในการเคลื่อนไหวทางกายภาพมากขึ้น การทำกิจกรรมการระบายสีมันดาลาเป็นการฝึกจิตและสมาธิให้เผชิญกับสิ่งต่าง ๆ ที่เร้าอารมณ์ทั้งทางบวกและทางลบที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของผู้สูงอายุ นอกจากนี้ยังได้ฝึกความอดทน ฝึกความเพียรในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีความสุข

รูปแบบการเสริมสร้างความสุขด้วยศิลปะภาวนาแก่ผู้สูงอายุ การเสริมสร้างความสุขด้วยศิลปะภาวนาแก่ผู้สูงอายุผู้วิจัยใช้หลักภาวนา 4 พัฒนากายให้กุศลธรรมงอกงาม ให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญ พัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ การเจริญสติ พัฒนาความประพฤติให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัยไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน และการเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตา กรุณา ขยันหมั่นเพียร และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใส ตลอดจนพัฒนาปัญญาให้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา ที่กล่าวมาทั้งหมดเป็นการพัฒนาสมาธิและสภาวะทางใจ สามารถสังเคราะห์เป็นรูปแบบกิจกรรมศิลปะภาวนาโดยใช้ศิลปะมันดาลา (Mandala) เพื่อพัฒนาสภาวะทางใจได้ โดยใช้กระบวนการเรียน 4 ขั้นตอน คือ ขั้นนำ (Introduction) ก่อนเข้าเนื้อหาให้ผู้เรียนดูภาพตัวอย่าง ทั้งสื่อชิ้นงาน สื่อวิดีโอ สื่อภาพประกอบ เพื่อดึงให้ใจของผู้สูงอายุเข้าสู่กิจกรรมศิลปะมันดาลาและมีความตื่นตัวในกิจกรรม ในขั้นนี้ผู้สอนให้ผู้สูงอายุเห็นรูปแบบงานที่หลากหลาย เพื่อกระตุ้นให้อยากมีส่วนร่วมในกิจกรรม ขั้นสอน (Body) มีจุดมุ่งหมายให้ผู้สูงอายุเข้าใจเนื้อหาของศิลปะมันดาลา และใช้เวลาไม่มากเกินไป เพื่อให้ผู้สูงอายุมีเวลาปฏิบัติมากเพียงพอ ขั้นปฏิบัติ (Practical) ให้ผู้เรียนออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ต่อด้วยทำสมาธิ เพื่อปูพื้นฐานจิตใจสู่ความสงบ และความพร้อมในการวาดภาพมันดาลา เมื่อจิตสงบแล้วก็นำสมาธิเข้ามาสู่การวาดภาพ และขั้นสรุป (Conclusion) เป็นขั้นตอนสำคัญที่สรุปสาระสำคัญของบทเรียน โดยให้ผู้สูงอายุนำข้อค้นพบที่ได้ขณะทำงานศิลปะมันดาลา มาเล่าในชั้นเรียน เพื่อให้เกิดประสบการณ์การแลกเปลี่ยน ความคิด และผลจากการทำงาน ซึ่งแต่ละคนจะมีข้อค้นพบไม่เหมือนกัน ทำให้ผู้สอนสามารถประเมินความเข้าใจของผู้สูงอายุได้โดยหลังเสร็จสิ้นกิจกรรม และทบทวนเนื้อหาของกิจกรรมให้ผู้สูงอายุอีกครั้ง เพื่อความเข้าใจที่ตรงกัน

จากกระบวนการเสริมสร้างความสุขด้วยศิลปะภาวนาแก่ผู้สูงอายุ สามารถพัฒนาพฤติกรรมทางการศึกษาได้ 2 ด้านที่ชัดเจน คือ 1) พฤติกรรมด้านจิตพิสัย (Affective Domain) คือ พฤติกรรมเกี่ยวกับจิตใจ ที่แสดงให้เห็นจากความสงบเยือกเย็น และ 2) พฤติกรรมด้านทักษะพิสัย (Psychomotor Domain) คือ พฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความสามารถในการปฏิบัติ เมื่อผู้สูงอายุมีสมาธิจดจ่อกับงานศิลปะ ย่อมทำให้งานที่ออกมา มีคุณภาพ และการจัดกิจกรรมศิลปะมันดาลาต้องคำนึงถึงระยะเวลาในการจัดกิจกรรมและการปฏิบัติที่เหมาะสม โดยเฉพาะกิจกรรมที่มีจุดมุ่งหมายให้เกิดความสุขในจิตใจ ควรใช้เวลาประมาณ 2-3 ชั่วโมง นับตั้งแต่ชั้นนำเข้าสู่จนถึงขั้นสรุปผลกิจกรรม จะเป็นเวลาที่พอดีและไม่ทำให้ผู้สูงอายุเหนื่อยเกินไป ควรให้เวลาในส่วนขั้นปฏิบัติ (Practical) และขั้นสรุปการสอน (Conclusion) เพื่อให้ผู้สูงอายุใช้สมาธิกับการวาดภาพ และควรรับฟังความรู้สึกผู้สูงอายุในขั้นสรุป เพื่อการประเมินผลสัมฤทธิ์ของกิจกรรมและเพื่อการเข้าใจความรู้สึกผู้สูงอายุ

### อภิปรายผลการวิจัย

ทักษะเกี่ยวกับความสุขของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนาความสุขนั้นเป็นสภาวะของความรู้สึกพึงพอใจเมื่อมีความต้องการและได้รับการตอบสนอง และความสุขยังช่วยเสริมสร้างด้านสติปัญญา ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และความสุขเป็นสิ่งที่ผูกพันตรงข้ามกับความทุกข์ เมื่อความสุขมากขึ้นความทุกข์จะลดลง และการแสวงหาความสุขนั้นเป็นธรรมชาติของคน และผู้คนก็จะหาวิธีสร้างความสุขโดยเปรียบเทียบต้นทุนที่ลงไปและผลที่จะได้รับ จากวิธีต่าง ๆ และสังคมที่ดีที่สุดคือสังคมที่มีคนมีความสุขมากที่สุด การมีเพื่อน มีครอบครัว มีงานทำ เป็นความสุขที่นอกเหนือจากเรื่องเงิน ซึ่งสอดคล้องกับ รศรินทร์ เกรย์ และคณะ (2553) กล่าวว่า มนุษย์ทุกคนต่างต้องการมีความสุขด้วยกันทั้งสิ้น และความสุขที่แท้จริงของคฤหัสถ์สามารถทำได้ด้วยการมี จริยธรรม และสามารถฝึกฝนจิตใจให้สูงขึ้นได้ตามความสามารถของแต่ละบุคคล เพื่อให้มีความสุขในระดับที่สูงขึ้น และวิทย์ วิศเวทย์ (2564) กล่าวว่า ความสุขสามารถแบ่งออกเป็นระดับคือ ความสุขที่มีความเห็นแก่ตัวเกิดจากการเสพผัสสะ การบริโภควัตถุอย่างสุดโต่ง และความสุขที่เห็นแก่ส่วนรวม โดยการเห็นแก่ประโยชน์ของผู้อื่นจำนวนมาก และมีคุณภาพอย่างหนึ่ง ซึ่งสอดคล้องกับความสุขของผู้สูงอายุมีเพียงไม่กี่ปัจจัยที่ผู้สูงอายุต้องการ เช่น ผู้สูงอายุต้องการกำลังใจ การดูแลเอาใจใส่จากลูกหลานและคนรอบข้าง ผู้สูงอายุเปรียบเสมือนร่มโพธิ์ร่มไทร ผู้สูงอายุเป็นศูนย์กลางของจิตใจของครอบครัว ชุมชน สังคม ผู้สูงอายุเป็นผู้มีศักดิ์ศรี ผู้สูงอายุมีคุณค่าต่อสังคมช่วยเหลือสังคม ความภูมิใจของผู้สูงอายุ การได้อยู่ร่วมกันทำให้ผู้สูงอายุไม่รู้สึกโดดเดี่ยว และการยอมรับตัวตน การเป็นคนทันสมัย เชื่อมมันต่อชีวิตในปัจจุบัน และการดูแลตนเองในสังคม พระครูพิสนธ์สิทธิการ (อรุณ ธมมาโร) (2561) ยังกล่าวอีกว่า การมีปฏิสัมพันธ์ของกลุ่มผู้สูงอายุมีความสุขและมีสุขภาพร่างกายที่ดี การที่ได้ช่วยเหลือชุมชนในโอกาสที่เหมาะสม และสุดท้ายคือการเข้าใจชีวิต เข้าวัดฟังธรรมประกอบกับความเสียสละ และความเลื่อมใสศรัทธาในพระพุทธศาสนา เสริมสร้างสภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาเป็นการบูรณาการ หลักบุญกิริยาวัตถุ 3 คือ ทาน ศีล ภาวนาเข้ากับจิตวิทยาเชิงบวก เชื่อมโยงเข้ากับความสัมพันธ์ในครอบครัว ความสัมพันธ์กับเพื่อน ความสัมพันธ์ในชุมชนก่อให้เกิดสุขภาวะทางกายคือการไร้โรค หรือมีโรคก็อยู่ได้อย่างมีความสุข อีกทั้งสังคมก็ยอมรับและเข้าใจสังคมนำไปสู่สภาวะทางจิตคือ มีจิตสะอาด เข้าถึงสุข สงบ เย็น

จากการผลประเมินผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง จำนวน 399 คน ที่เป็นตัวแทนของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง พบว่า ด้านสุขภาพ ผู้สูงอายุมีการปรับตัวให้เข้ากับชีวิตในวัยสูงอายุ และออกกำลังกายเป็นประจำตลอดจนดูแลสุขภาพกายของท่านเป็นอย่างดี ด้านความคิดและการเรียนรู้ ผู้สูงอายุได้รับข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ เช่น หนังสือพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ หอกระจายข่าวชุมชน สื่อบนอินเทอร์เน็ต ฯลฯ อยู่บ่อยครั้ง ส่วนใหญ่มองโลกในแง่ดี และมีความสุขกับการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน ด้านอารมณ์ ผู้สูงอายุสามารถระงับความโกรธหรือความหงุดหงิดได้ และสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองสามารถระงับความโกรธหรือความหงุดหงิดได้ ด้าน

ความสัมพันธ์ทางสังคม ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมกับชุมชนและหน่วยงานต่าง ๆ พบปะเพื่อนฝูง และพบปะเครือญาติอย่างสม่ำเสมอ ตลอดจนช่วยเหลือผู้อื่น ชุมชน และสังคม

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า ศิลปะมันดาลา ทำให้ผู้สูงอายุมีสติและสมาธิมากขึ้น มีความคล่องตัวผ่อนคลายทางอารมณ์ และทำให้รู้จักตนเองมากขึ้น รู้เท่าทันอารมณ์ที่ขุนมัวที่เข้ามากระทบ และจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดที่เป็นเชิงลบได้เป็นอย่างดี และฝึกฝนตนเองให้เกิดการพัฒนาโดยผ่านกระบวนการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงวัยต่างเพศกันได้เป็นอย่างดีเยี่ยม มีความเข้าใจในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข สุขภาพจิตแจ่มใสร่าเริง มีมุมมองเชิงบวก รู้เห็นตามความเป็นจริง ปลดวางอารมณ์ขุนมัวไม่มีความยึดมั่นในสิ่งไร้สาระได้เป็นอย่างดี รู้เท่าทันอารมณ์ที่เข้ามากระทบ และมีมุมมองที่เป็นเชิงบวก ไม่มีอคติทั้ง 4 ไต ๆ มองทุกสรรพสิ่งไปในเชิงบวกและเชิงสร้างสรรค์ รู้จักการปลดวางความยึดมั่นถือมั่นได้ ทำให้ไม่ยึดติดกับกรอบของตนเอง มีอิสระทางด้านอารมณ์ได้ดี มีแนวความคิดริเริ่มใหม่ ๆ ในการแก้ปัญหาที่เข้ามาได้ดีมากอีกด้วย เป็นผู้ที่มีสติและสมาธิให้อยู่กับปัจจุบัน กลับมาโฟกัสกับสิ่งที่ทำ ความเคลื่อนไหวของกายให้อยู่กับตนเอง และสติในการเคลื่อนไหวทางกายภาพมากขึ้น การทำกิจกรรมการระบายสีมันดาลาเป็นการฝึกจิตและสมาธิให้เผชิญกับสิ่งต่าง ๆ ที่เร้าอารมณ์ทั้งทางบวกและทางลบ ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของผู้สูงอายุ นอกจากนี้ยังได้ฝึกความอดทน ฝึกความเพียรในทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับ ศศิลักษณ์ ขยันกิจ (2559) ทำการศึกษาเกี่ยวกับการใช้ศิลปะมันดาลาเพื่อเสริมสร้างการตระหนักรู้พบว่า ศิลปะมันดาลาสามารถสะท้อนความคิดทำให้ได้ทบทวนตนเอง สะท้อนตนเองนำไปสู่การตระหนักรู้ในตนเอง สะท้อนความคิดว่าเกิดการตระหนักรู้ในตนเองในประเด็นการเห็นและยอมรับตนเองและการรู้จักและเข้าใจผู้อื่น และศิลปะมันดาลาทำให้เกิดการเข้าใจในประเด็นการประเมินพัฒนาการและการเรียนรู้

รูปแบบการเสริมสร้างความสุขด้วยศิลปะภาวนาแก่ผู้สูงอายุ การเสริมสร้างความสุขด้วยศิลปะภาวนาแก่ผู้สูงอายุผู้วิจัยใช้หลักภาวนา 4 พัฒนากายให้กุศลธรรมงอกงาม ให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญ พัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ การเจริญสติ พัฒนาความประพฤติให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน และการเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตา กรุณา ขยันหมั่นเพียร และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใส ตลอดจนพัฒนาปัญญาให้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา อีกทั้ง ทศมาวดี ฉากภาพ และคณะ (2564) ยังกล่าวอีกว่า ภาวนา 4 ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาวะที่สมบูรณ์แบบองค์รวม คือ 1) กายภาวนา ประกอบด้วย จัดตั้งศูนย์ฟื้นฟู เพิ่มพูนองค์ความรู้ มุ่งสู่กิจกรรม นำมาปฏิบัติ 2) สติภาวนา ประกอบด้วย รู้คุณค่าของคน ประพฤติตนตามหลักศีล ร่วมกลุ่มจิตอาสา นำมาซึ่งการเปลี่ยนแปลง 3) จิตภาวนา ประกอบด้วย อบรมพัฒนาจิต มุ่งเน้นกิจกรรม แนะนำเกร็ดความรู้ และ 4) ปัญญาภาวนา ประกอบด้วย เสริมสร้างปัญญา พัฒนาองค์ความรู้ มุ่งสู่นวัตกรรม และสามารถสังเคราะห์เป็นรูปแบบกิจกรรมศิลปะภาวนาโดยใช้ศิลปะมันดาลา (Mandala) เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางใจได้ โดยใช้กระบวนการเรียน 4 ขั้นตอน คือ ขั้นนำ (Introduction) ขั้นสอน (Body) ขั้นปฏิบัติ (Practical) และขั้นสรุป (Conclusion) เป็นขั้นตอนสำคัญที่สรุปสาระสำคัญของบทเรียน โดยให้ผู้สูงอายุนำข้อค้นพบที่ได้ขณะทำงานศิลปะมันดาลา มาเล่าในชั้นเรียน เพื่อให้เกิดประสบการณ์การแลกเปลี่ยน ความคิด และผลจากการทำงาน ซึ่งแต่ละคนจะมีข้อค้นพบไม่เหมือนกัน ทำให้ผู้สอนสามารถประเมินความเข้าใจของผู้สูงอายุได้โดยหลังเสร็จสิ้นกิจกรรม และทบทวนเนื้อหาของกิจกรรมให้ผู้สูงอายุอีกครั้ง เพื่อความเข้าใจที่ตรงกัน ซึ่งสอดคล้องกับ จักษณรัตน์ ประมณิรันดร และ อภิชาติ พลประเสริฐ (2567) พบว่า กิจกรรมสมาธิศิลป์เป็นการผสมผสานกิจกรรมศิลปะกับการทำสมาธิ เพื่อให้เกิดความสงบระงับ เพื่อพัฒนาจิตใจให้มีความสุข สอดคล้องกับพัฒนาปัญญา และคุณธรรมด้วยหลักพระพุทธศาสนา โดยเริ่มตั้งแต่การให้ผู้เรียนทำสมาธิเพื่อปูพื้นฐานจิตใจสู่ความสงบหยุด ฟุ้งซ่านและพร้อมร่วมกิจกรรมที่ผู้สอนเตรียมไว้ หลังจากนั้นจึงนำสมาธิเข้ามาสู่การวาดภาพโดย

ใช้หลักสติปัญญา 4 ในหมวดจิตตานุปัสสนาและกายานุปัสสนา ที่ฝึกให้ผู้เรียนตามดูรู้ทันจิตและกายโดยสังเกต 3 ส่วน คือ 1) สังเกตใจ ที่ออกคำสั่งให้ร่างกายเคลื่อนไหวในทิศทางที่ต้องการ 2) สังเกตมือ ด้วยการตามดูรู้สัมผัสการเคลื่อนไหวของมือ ในขณะที่งานตั้งแต่ขั้นโครง จุ่มสี ระบายสี และเก็บรายละเอียดของสี 3) สังเกตสี การลงสีคือ กระบวนการทำงานศิลปะที่มือและใจต้องประสานกันอย่างแนบแน่น สีที่ปรากฏในงานจะแสดงให้เห็นถึงสมาธิและความจดจ่อของผู้ทำงาน และ 4) จดบันทึกความคิดขณะทำงานศิลปะ เพื่อพิจารณาตัวเองว่า รู้สึกอย่างไรในขณะที่ปฏิบัติงาน ข้อนี้ตรงกับหลักกรรมหมวดของอิทธิบาท 4 คือ วิมังสา ใช้ปัญญาพิจารณาหาเหตุผลและตรวจสอบความคิดของตน เพื่อการสร้างสรรค์ผลงานศิลปะที่ดีขึ้นในโอกาสต่อไป

### องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัย



ภาพที่ 1 กระบวนทัศน์ความสัมพันธ์ตามลำดับบันได 3 ชั้น

ขั้นที่ 1 ความสุขของผู้สูงอายุสามารถแบ่งออกเป็น 4 มิติหลัก ๆ ได้แก่ สุขสบาย สนุกสนาน สุขสง่า สุขสว่าง และสุขสงบ ซึ่งแต่ละมิติจะส่งผลต่อความเป็นอยู่ที่ดีของผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ ดังนี้ คือ

1. สุขสบาย (Health) : มิติของความสุขสบายเกี่ยวข้องกับสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ การมีสุขภาพที่แข็งแรงจะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข และสุขสนุก (Recreation) : ผู้สูงอายุควรมีโอกาสได้ทำกิจกรรมที่ตนเองชื่นชอบและสร้างความสุข เช่น การออกกำลังกาย การทำกิจกรรมนันทนาการ หรือการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมต่าง ๆ

2. สุขสง่า (Integrity) : ความสุขในมิติของความสง่างามเกี่ยวข้องกับการมีศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ การได้รับความเคารพ และการมีส่วนร่วมในสังคม การเป็นที่ยอมรับและมีคุณค่าของผู้สูงอายุในสายตาของผู้อื่น

3. สุขสว่าง (Cognition) : ความสุขในมิติของความสุขสว่างเกี่ยวข้องกับการมีสติปัญญาที่ดี มีอารมณ์เชิงบวกมองโลกในแง่ดี และเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ มีสุขภาพจิตที่ดี การได้ใช้ความคิด สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี แก้ปัญหาในชีวิตได้ในขณะเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ และการทำกิจกรรมที่ส่งเสริมการทำงานของสมอง จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดี

4. สุขสงบ (Peacefulness) : ความสุขในมิติของความสงบเกี่ยวข้องกับการมีสมาธิ การจัดการอารมณ์ และการอยู่ในสภาวะที่สงบทางจิตใจ มีสมาธิ สามารถทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นและคนในสังคมอย่างไม่มี ความกังวล ผ่อนคลายความเครียด ช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุขและมีความสุขสงบในชีวิตประจำวันได้ดียิ่งขึ้น

ขั้นที่ 2 ศิลปะภาวนาเพื่อเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ คือ ศิลปะภาวนา (Meditation Art) เป็นวิธีการ เสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยการใช้ศิลปะเป็นเครื่องมือในการฝึกสมาธิและจิตใจ ซึ่งสามารถช่วยลด ความเครียด เพิ่มความสงบทางใจ และส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ได้ การประยุกต์ใช้ศิลปะภาวนาเพื่อเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

การวาดภาพ (Drawing/Painting) : การวาดภาพเป็นวิธีที่ง่ายและเข้าถึงได้สำหรับผู้สูงอายุ การ วาดภาพแบบผ่อนคลาย เช่น การวาดเส้น การระบายสีแบบอิสระ ช่วยให้ผู้สูงอายุได้แสดงออกทางอารมณ์และ ความรู้สึก ลดความเครียด และเสริมสร้างสมาธิ การทำสมาธิร่วมกับการวาดภาพ เป็นการรวมพลังของการทำ สมาธิและการแสดงออกทางศิลปะ ช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าถึงสมาธิได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น และสร้างความสงบทางใจ

ประโยชน์ของการใช้ศิลปะภาวนาสำหรับผู้สูงอายุ คือ ลดความเครียดและวิตกกังวล เพราะการมี สมาธิกับการสร้างสรรค์งานศิลปะช่วยลดความเครียดและวิตกกังวลที่อาจเกิดขึ้นจากความเปลี่ยนแปลงตามวัย มี 4 ประการ คือ

1. เสริมสร้างสมาธิและการจดจ่อ การทำงานศิลปะต้องใช้สมาธิและความตั้งใจ ทำให้ผู้สูงอายุได้ฝึก การจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ทำ

2. กระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ การได้แสดงออกทางศิลปะช่วยกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ และช่วย ให้ผู้สูงอายุได้ค้นพบความสามารถใหม่ ๆ มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างได้ดี สามารถเพิ่มความรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

3. ส่งเสริมการเข้าสังคม กิจกรรมกลุ่มศิลปะช่วยให้ผู้สูงอายุได้พบปะผู้คนใหม่ ๆ สร้างความสัมพันธ์ และลดความรู้สึกโดดเดี่ยว

4. เสริมสร้างความภาคภูมิใจและให้ผู้สูงอายุเกิดมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีแก่คนรอบข้าง เพื่อสร้าง ความสัมพันธ์และช่วงเวลาที่มีความสุขร่วมกัน เสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง การสร้างสรรค์ผลงานศิลปะ สำเร็จลุล่วง ช่วยเสริมสร้างความภาคภูมิใจแก่ผู้สูงอายุ เพื่อเพิ่มความมั่นใจตนเอง

ขั้นที่ 3 ผลการประเมินความสุขของผู้สูงอายุหลังเข้าร่วมกิจกรรมศิลปะภาวนา พบว่าระดับความสุขของ ผู้สูงอายุโดยรวมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อเทียบกับก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ก่อนเข้าร่วม : ระดับความสุขของผู้สูงอายุอยู่ในเกณฑ์ปกติ หรืออาจมีระดับความสุขที่ต่ำกว่าเกณฑ์

หลังเข้าร่วม : กิจกรรมศิลปะภาวนาช่วยกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกเชิงบวก เช่น ความสงบ ความสุข ความผ่อนคลาย ทำให้ผู้สูงอายุสามารถค้นพบความหมายของชีวิตโดยผ่านกระบวนการศิลปะภาวนาได้อย่างลง ตัวเกิดคุณค่า และความพึงพอใจในตนเองมากขึ้น

ด้านที่ส่งผล : กิจกรรมศิลปะภาวนาส่งผลดีต่อทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สุขภาพ ความคิด อารมณ์มี ความมั่นคง สามารถอยู่ร่วมกับสังคมเกิดคุณค่าและความผาสุกได้ตามปกติและมีสติปัญญาของผู้สูงอายุไปใน ทิศทางที่ดีขึ้นมาก

## สรุป

ผู้วิจัยได้การนำศิลปะภาวนามาเป็นเครื่องมือในการเสริมสร้างความสุขให้แก่ผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นวิธีสร้างสติ จากการวาดภาพมันดาลาเป็นสื่อการศึกษาเรียนรู้ให้ผู้สูงอายุได้ฝึกหัด ถือว่าเป็นสิ่งใหม่สำหรับผู้สูงอายุ เสริมสร้างความสุขทางภาวะจิตอารมณ์ให้เกิดสติ ซึ่งพัฒนาทักษะทั้ง 4 ด้าน คือ กายภาวนา ศิลภาวนา จิตต ภาวนา และปัญญาภาวนา เป็นแนวปฏิบัติของพุทธศาสนิกายเถรวาท และสามารถนำวิธีการปฏิบัติจากพุทธ

ศาสนานิกายวัชรญาณ ผ่านศิลปะมันดาลาทำให้ผู้สูงอายุมีสติและสมาธิมากขึ้น มีความคล่องตัวอ่อนคลายทางอารมณ์ และทำให้รู้จักตนเองมากขึ้น นอกจากนี้ยังได้ฝึกความอดทน ฝึกความเพียรในทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีความสุข จากกระบวนการดังกล่าว สามารถพัฒนาพฤติกรรมได้ 2 ด้านที่ชัดเจน คือ 1) พฤติกรรมด้านจิตพิสัย (Affective Domain) 2) พฤติกรรมด้านทักษะพิสัย (Psychomotor Domain)

### ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

#### ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. ผลจากการศึกษารูปแบบการเสริมสร้างความสุขด้วยศิลปะภาวนาแก่ผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอเมืองจังหวัดลำปาง พบว่า สภาพแวดล้อมมีผลต่อการจัดการเรียนรู้ เนื่องจากอารมณ์สมาธิในการทำงานศิลปะมันดาลาต้องมีบรรยากาศที่สงบ ไม้วุ่นวาย ซึ่งเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อผู้เรียนทั้งสิ้น ผู้จัดกิจกรรมจึงต้องจัดสภาพแวดล้อมในการเรียนที่เอื้ออำนวยต่อการเรียนอย่างเหมาะสม จะทำให้ผู้เรียนมีสุขภาวะในการทำงานที่ดี
2. ผู้จัดกิจกรรมควรมีทักษะในการพูดการโน้มน้าวจิตใจให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึที่ดีต่อการทำงานศิลปะมันดาลา ช่วยเสริมแรงด้านบวก และเข้าสภาพนิสัยของผู้เรียนเป็นอย่างดี

#### ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

1. ควรศึกษารูปแบบการเสริมสร้างความสุขด้วยศิลปะภาวนาแก่ผู้สูงอายุในจังหวัดอื่น ๆ เพื่อจะให้เห็นถึงความแตกต่างในแต่ละพื้นที่ และสามารถนำผลที่ได้ไปต่อยอดในการพัฒนา
2. ควรศึกษาการใช้หลักธรรมอื่น ๆ ที่เสริมสร้างความสุขด้วยศิลปะภาวนาแก่ผู้สูงอายุที่สามารถนำมาฝึกฝนการพัฒนาตนเองของผู้สูงอายุ

### เอกสารอ้างอิง

- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2563). *ยุทธศาสตร์กรมกิจการผู้สูงอายุ พ.ศ. 2560 - 2565 ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ 2 พ.ศ. 2563*. เทพเพ็ญวานิสย์.
- คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2553). *แผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564), ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ 1 พ.ศ. 2552*. โรงพิมพ์เทพเพ็ญวานิสย์.
- จักขณ์ธนชนม์ เปรมนิรันดร และอภิชาติ พลประเสริฐ. (2567). สมาธิศิลป์เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางใจ. *Journal of Buddhist Anthropology*, 9(3), 239-256.
- ทวีศักดิ์ สิริรัตนเรขา. (2550). *ศิลปะบำบัด ศาสตร์และศิลป์แห่งการบำบัด*. โรงพิมพ์ครุสภา.
- ทัตมาวดี ฉากภาพ, เกียรติศักดิ์ สุขเหลือง, และสุรินทร์ นิยมางกูร. (2564). โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุการพัฒนาศุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา. *วารสาร มจร สังคมศาสตร์ปริทรรศน์*, 10(2), 226-239. <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/jssr/article/view/250747>
- ทีมงานความสุขประเทศไทย. (2560, 28 กันยายน). “จริยศิลป์” ศิลปะและสุนทรีย์เพื่อการภาวนา. ความสุขประเทศไทย. <https://www.happinessisthailand.com/2017/09/28/จริยศิลป์-ศิลปะและสุนทรียะเพื่อการภาวนา>
- พระครูพิสนธ์สิทธิการ (อรุณ ธรรมวโร). (2561). *กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา* [วิทยานิพนธ์ปริญญาคุชฎีบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยพุทธ]. MCU Digital Collections. <https://e-thesis.mcu.ac.th/thesis/611>

- พระมหาอุดร อุตตโร (มากดี) และพระครูสิริภุญญิต์ (จิตสค์โค ดิษสุวรรณค์). (2566). การพัฒนาตนให้มีความสุขตามวิถีพุทธ. *วารสารมหาจุฬาริชาการ*, 10(1), 161-174.
- รศรินทร์ เกรย์, วรชัย ทองไทย, และเรวัติ สุวรรณนพเก้า. (2553). *ความสุขเป็นสากล*. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. <https://ipsr.mahidol.ac.th/ipsrbeta/FileUpload/PDF/Report-File-367.pdf>
- วิทย์ วิศทเวทย์. (2564). *ปรัชญาทั่วไป*. อักษรเจริญทัศน์.
- ศศิลักษณ์ ขยันกิจ. (2559). การใช้मानดาลาเพื่อเสริมสร้างการตระหนักรู้ในตนเองของนิสิตปีที่ 4 สาขาวิชาการศึกษาศาสตร์. *วารสารครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*, 44(4), 176-187. <https://so02.tci-thaijo.org/index.php/EDUCU/article/view/105885>
- สมจิตต์ สุวรรณวงศ์ และปานใจ จารุณนิช. (2562). *จริยศิลป์ : ศิลปะเพื่อการเรียนรู้ภายใน*. สถาบันอาศรมศิลป์.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2566). *รายงานประชากรสูงอายุ ปี 2553, 2563 และ 2573*. สืบค้น 12 เมษายน 2566, จาก <http://social.nesdb.go.th/social>
- องค์การบริหารส่วนจังหวัดลำปาง. (2567). *มหกรรมพลังผู้สูงอายุ วัยเก๋า ฮ่วมใจ ปลุกพลัง สร้างคุณค่า สร้างความสุขสู่เมืองลำปาง*. สืบค้น 30 มิถุนายน 2567, จาก <https://www.lp-pao.go.th/Main60/index.php/2016-11-02-07-11-06/2023-04-27-05-56-48/4977-141225661530.html>