

วิเคราะห์การพัฒนาระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะด้วยหลักวิปัสสนา
กรรมฐานของชุมชนในอำเภอเฝ้าไร่ จังหวัดหนองคาย*

AN ANALYSIS OF THE DEVELOPMENT OF THE PROCESS FOR
ENHANCING WELL-BEING THROUGH VIPASSANA MEDITATION
PRINCIPLES IN COMMUNITIES OF PHON SAWAN DISTRICT,
NONG KHAI PROVINCE

พระปลัดกิตติศักดิ์ ธีรปัญญา (พิมพันธ์)¹, พระครูพิศาลสารบัณฑิต² และ พระมหาไพฑูรย์ สิริธมโม³
Phrapalad Kitisak Dhirapanyo (Pimphan)¹, Phrakru Phisalsarbunthit² and Phramaha Paitool Siridhammo³

¹⁻³มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

¹⁻³Mahachulalongkornrajavidyalaya University Nong Khai Campus, Thailand

Corresponding Author's Email: y.sangprom@gmail.com

วันที่รับบทความ : 1 มีนาคม 2569; วันแก้ไขบทความ 19 มีนาคม 2569; วันตอบรับบทความ : 21 มีนาคม 2569

Received 1 March 2026; Revised 19 March 2026; Accepted 21 March 2026

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อศึกษาการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนในอำเภอเฝ้าไร่ จังหวัดหนองคาย 2) เพื่อพัฒนาระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนด้วยหลักวิปัสสนากรรมฐานในอำเภอเฝ้าไร่ จังหวัดหนองคาย และ 3) เพื่อวิเคราะห์การเสริมสร้างสุขภาวะด้วยวิปัสสนากรรมฐานของชุมชน ในอำเภอเฝ้าไร่ จังหวัดหนองคาย เป็นการวิจัยประเภทเชิงคุณภาพ โดยมีผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 50 รูป/คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบ

Citation:



* พระปลัดกิตติศักดิ์ ธีรปัญญา (พิมพันธ์), พระครูพิศาลสารบัณฑิต และ พระมหาไพฑูรย์ สิริธมโม. (2569).

วิเคราะห์การพัฒนาระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะด้วยหลักวิปัสสนากรรมฐานของชุมชนในอำเภอเฝ้าไร่ จังหวัดหนองคาย.

วารสารสหศาสตร์การพัฒนาศังคม, 4(2), 231-246.

Phrapalad Kitisak Dhirapanyo (Pimphan), Phrakru Phisalsarbunthit and Phramaha Paitool Siridhammo.

(2026). An Analysis Of The Development Of The Process For Enhancing Well-Being Through Vipassana

Meditation Principles In Communities Of Phon Sawan District, Nong Khai Province.

Journal of Interdisciplinary Social Development, 4(2), 231-246.;

DOI: <https://doi.org/10.>

Website: <https://so12.tci-thaijo.org/index.php/JISDIADP/>

สัมภาษณ์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยถูกถอดรหัสและจัดหมวดหมู่ด้วยวิธี วิเคราะห์เนื้อหาเชิงตีความ ผลการวิจัยพบว่า

1) ชุมชนในอำเภอฝ้ายไร่ จังหวัดหนองคาย มีทุนทางศาสนา วัฒนธรรม และความร่วมมือในระดับท้องถิ่นเป็นฐานสำคัญในการขับเคลื่อนสุขภาวะ 4 ด้าน ได้แก่ กาย จิตใจ ปัญญา และสังคม ด้านกายมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพร่วมกับวัดและหน่วยงานรัฐ แม้มีข้อจำกัดด้านทรัพยากร ด้านจิตใจ วัดและพระสงฆ์ทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางการเยียวยาและสร้างสมดุลทางอารมณ์ ด้านปัญญาใช้หลักธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นพัฒนาทักษะชีวิต ส่วนด้านสังคมเกิดจากความสัมพันธ์และเครือข่ายที่เข้มแข็ง โดยการบูรณาการบทบาทของวัด ชุมชน และภาครัฐเป็นปัจจัยสำคัญต่อความยั่งยืน

2) การพัฒนากระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะด้วยหลักวิปัสสนากรรมฐาน สามารถยกระดับสุขภาวะทางกาย จิตใจ และปัญญาได้อย่างเป็นรูปธรรม ชุมชนมีความตระหนักรู้ในการดูแลสุขภาพ ลดความเครียด และปรับพฤติกรรมเหมาะสม การฝึกสติช่วยลดความวิตกกังวล เสริมความสงบ และสร้างเครือข่ายสนับสนุน ขณะเดียวกันยังพัฒนาการคิดวิเคราะห์และการตัดสินใจ แม้มีข้อจำกัดด้านเวลาและความต่อเนื่อง แต่ได้รับการสนับสนุนจากพระสงฆ์และชุมชนอย่างเข้มแข็ง

3) วิปัสสนากรรมฐานมีบทบาทสำคัญต่อสุขภาวะองค์รวม ช่วยเพิ่มการรู้เท่าทันกายและใจ ลดความเครียด ส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม และเสริมสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมให้เกิดความเข้าใจและสันติสุข ความยั่งยืนของกระบวนการขึ้นอยู่กับ การสนับสนุนจากภาครัฐ รูปแบบกิจกรรมที่ยืดหยุ่น และการบูรณาการกับโครงการสุขภาพในพื้นที่

คำสำคัญ: การพัฒนา, กระบวนการ, การเสริมสร้างสุขภาวะ, หลักวิปัสสนากรรมฐาน

Abstract

This study aimed to 1) examine the promotion of community well-being in Fao Rai District, Nong Khai Province, 2) develop a process for enhancing community well-being using Vipassana meditation in Fao Rai District, Nong Khai Province, and 3) analyze the promotion of community well-being through Vipassana meditation in the same district. This qualitative research involved 50 key informants and used interviews as the primary data collection tool. The data

were transcribed and categorized using thematic analysis. The findings revealed that the implementation of Vipassana meditation positively influenced the community's well-being, contributing to physical, mental, and social health improvements.

1) The community in Fao Rai District possesses religious and cultural capital, as well as strong local collaboration, which serve as fundamental bases for promoting well-being in four dimensions: physical, mental, intellectual, and social. In the physical dimension, various health promotion activities are organized in collaboration with temples and government agencies, despite certain resource limitations. In the mental dimension, temples and monks function as centers for emotional healing and psychological balance. In the intellectual dimension, Buddhist principles and local wisdom are applied to enhance life skills. Social well-being is strengthened through cohesive relationships and strong community networks. The integration of temples, communities, and the public sector is a key factor in achieving sustainability.

2) The development of a health promotion process based on Vipassanā meditation effectively enhances physical, mental, and intellectual well-being. Community members demonstrate increased health awareness, reduced stress, and improved health behaviors. Mindfulness practice alleviates anxiety, cultivates inner peace, and strengthens social support networks, while also enhancing analytical thinking and decision-making. Despite limitations in time and continuity, strong support from monks and community members reinforces its effectiveness.

3) Vipassanā meditation plays a significant role in holistic well-being by fostering bodily and mental awareness, reducing stress, promoting appropriate health behaviors, and strengthening social harmony. Sustainability depends on governmental support, flexible program design, and integration with local health initiatives.

Keywords: Development, Process, Health promotion, Vipassanā meditation principles

บทนำ

แนวคิดเรื่อง “สุขภาวะองค์รวม” ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางว่าเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ครอบคลุมทั้งมิติทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา มิใช่เพียงการปราศจากโรคเท่านั้น (World Health Organization [WHO], 1948) ในบริบทสังคมไทยที่กำลังเผชิญความเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม ส่งผลให้ประชาชนจำนวนมากเผชิญภาวะความเครียด ความวิตกกังวล และความเปราะบางทางสังคม การเสริมสร้างสุขภาวะจึงจำเป็นต้องอาศัยกระบวนการที่สอดคล้องกับทุนทางวัฒนธรรมของชุมชน ซึ่งในพระพุทธศาสนาเป็นรากฐานสำคัญของสังคมไทย โดยเฉพาะหลักวิปัสสนากรรมฐานที่ตั้งอยู่บนสติปัฏฐาน 4 ซึ่งเป็นแนวทางพัฒนาสติและปัญญาเพื่อให้รู้เท่าทันกายและใจ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2559) งานวิจัยสมัยใหม่ยังพบว่าการฝึกสติช่วยลดความเครียด ส่งเสริมสุขภาพจิต และพัฒนาคุณภาพชีวิต (Kabat-Zinn, 2003; Goleman & Davidson, 2017) นอกจากนี้ แนวคิดการสร้างเสริมสุขภาพยังเน้นการมีส่วนร่วมของชุมชนและการเสริมพลังทางสังคม (Ottawa Charter for Health Promotion; WHO, 1986)

ในปัจจุบันอำเภอเฝ้าไร่ จังหวัดหนองคาย เป็นพื้นที่ที่มีความเข้มแข็งด้านศาสนาและวัฒนธรรม วัดและพระสงฆ์มีบทบาทสำคัญในวิถีชีวิตของประชาชน อย่างไรก็ตาม การเสริมสร้างสุขภาวะยังขาดรูปแบบกระบวนการที่บูรณาการหลักวิปัสสนากรรมฐานเข้ากับการพัฒนาชุมชนอย่างเป็นระบบ ดังนั้น การวิจัยเชิงคุณภาพปฏิบัติการภาคสนามครั้งนี้จึงมุ่งศึกษาหลักวิปัสสนากรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ศึกษาสภาพการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนและวิเคราะห์พัฒนากระบวนการที่เหมาะสมกับบริบทพื้นที่ โดยอาศัยแนวคิดสุขภาวะองค์รวม แนวคิดการสร้างเสริมสุขภาพ และแนวคิดการมีส่วนร่วมของชุมชน (Green & Kreuter, 2005) ซึ่งจากการศึกษาสภาพปัญหาปัจจุบัน แม้ชุมชนในอำเภอเฝ้าไร่จะมีทุนทางศาสนาและความร่วมมือในระดับท้องถิ่น แต่ยังพบปัญหา ได้แก่ การดำเนินกิจกรรมสุขภาวะยังเน้นมิติทางกายมากกว่ามิติทางจิตใจและปัญญา ขาดกระบวนการบูรณาการหลักธรรมสู่การพัฒนาสุขภาวะอย่างเป็นระบบ ข้อยกจำกัดด้านทรัพยากร เวลา และความต่อเนื่องของกิจกรรม การขาดองค์ความรู้เชิงกระบวนการในการประยุกต์วิปัสสนากรรมฐานสู่การพัฒนาชุมชน ซึ่งปัญหาดังกล่าว

สะท้อนถึงความจำเป็นในการศึกษาภาคสนามเชิงลึก เพื่อสังเคราะห์รูปแบบกระบวนการที่เหมาะสมและยั่งยืน

จากการวิเคราะห์ข้างต้น กลุ่มตัวอย่างที่ต้องศึกษา เพราะการวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพปฏิบัติการภาคสนาม (Qualitative Field Action Research) โดยคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 50 รูป/คน ประกอบด้วย พระสงฆ์ในพื้นที่ผู้นำชุมชน ตัวแทนประชาชน บุคลากรหน่วยงานด้านสุขภาพหรือพัฒนาชุมชน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) และการวิเคราะห์เอกสาร ที่จะให้เห็นความสำคัญของการวิจัย คือ การสร้างองค์ความรู้เกี่ยวกับการบูรณาการหลักวิปัสสนากรรมฐานสู่การพัฒนาสุขภาวะชุมชน การพัฒนารูปแบบกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะที่สอดคล้องกับบริบททางศาสนาและวัฒนธรรม การส่งเสริมการมีส่วนร่วมของวัด ชุมชน และภาครัฐในการพัฒนาคุณภาพชีวิต และการสนับสนุนนโยบายการสร้างเสริมสุขภาพระดับพื้นที่ตามแนวคิดการเสริมพลังชุมชน ที่ได้ประโยชน์ที่ได้รับ คือ ได้รูปแบบกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะด้วยหลักวิปัสสนากรรมฐานที่สามารถประยุกต์ใช้ได้จริง ชุมชนมีแนวทางพัฒนาสุขภาวะองค์รวมอย่างเป็นระบบและยั่งยืน หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำผลการวิจัยเป็นแนวทางกำหนดนโยบายหรือโครงการ และเป็นแนวทางต้นแบบสำหรับพื้นที่อื่นที่มีบริบทใกล้เคียง

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนในอำเภอเฝ้าไร่ จังหวัดหนองคาย
2. เพื่อพัฒนาระบบการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนด้วยหลักวิปัสสนากรรมฐานในอำเภอเฝ้าไร่ จังหวัดหนองคาย
3. เพื่อวิเคราะห์การเสริมสร้างสุขภาวะด้วยวิปัสสนากรรมฐานของชุมชน ในอำเภอเฝ้าไร่ จังหวัดหนองคาย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “วิเคราะห์การพัฒนาระบบการเสริมสร้างสุขภาวะด้วยหลักวิปัสสนากรรมฐานของชุมชนในอำเภอเฝ้าไร่ จังหวัดหนองคาย” เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพปฏิบัติการภาคสนาม โดยมุ่งศึกษาหลักวิปัสสนากรรมฐานจากคัมภีร์พระพุทธศาสนา ควบคู่กับการศึกษา

สภาพจริงของชุมชน และวิเคราะห์กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะในบริบทพื้นที่ ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. รูปแบบการวิจัย การวิจัยครั้งนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ ลักษณะปฏิบัติการภาคสนาม โดยเน้นการศึกษาข้อมูลเชิงลึกจากเอกสารและข้อมูลภาคสนาม ประกอบด้วย การศึกษาข้อมูลเอกสาร เพื่อวิเคราะห์หลักวิปัสสนากรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนา รวมถึงแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างสุขภาวะและการพัฒนาชุมชน การศึกษาภาคสนาม เพื่อสำรวจสภาพการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนในอำเภอเฝ้าไร่ จังหวัดหนองคาย และวิเคราะห์กระบวนการพัฒนาสุขภาวะด้วยหลักวิปัสสนากรรมฐาน ลักษณะการวิจัยมุ่งเน้นการมีส่วนร่วม การสะท้อนความคิดเห็น และการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา เพื่อนำไปสู่การสังเคราะห์รูปแบบกระบวนการที่เหมาะสมกับบริบทพื้นที่

2. กลุ่มเป้าหมาย ผู้ให้ข้อมูลหลัก พื้นที่การวิจัย 1) พื้นที่การวิจัย พื้นที่ศึกษา ได้แก่ อำเภอเฝ้าไร่ จังหวัดหนองคาย ซึ่งเป็นชุมชนที่มีบริบททางศาสนาและวัฒนธรรมเข้มแข็ง และมีบทบาทของวัดและพระสงฆ์ในการพัฒนาชุมชน 2) ผู้ให้ข้อมูลหลัก คัดเลือกแบบเจาะจง จำนวน 50 รูป/คน ประกอบด้วย พระสงฆ์ในพื้นที่ ผู้นำชุมชน ตัวแทนประชาชน บุคลากรจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาวะ เกณฑ์การคัดเลือก คือ เป็นผู้ที่มีบทบาท มีประสบการณ์ หรือมีส่วนเกี่ยวข้องกับกิจกรรมด้านการเสริมสร้างสุขภาวะในชุมชน

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เครื่องมือหลักที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ 1. แบบสัมภาษณ์เชิงลึก แบบกึ่งโครงสร้าง ซึ่งครอบคลุมประเด็นเกี่ยวกับ สภาพการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชน การประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากรรมฐาน กระบวนการดำเนินงาน จุดแข็ง อุปสรรค และแนวทางพัฒนา 2. แบบบันทึกการสังเกตภาคสนาม 3. แบบบันทึกข้อมูลเอกสาร ซึ่งเครื่องมือทั้งหมดผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ และปรับปรุงก่อนนำไปใช้จริง

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามลำดับขั้นตอน ดังนี้ ศึกษาเอกสาร คัมภีร์ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ประสานงานกับผู้นำชุมชนและหน่วยงานในพื้นที่ลงพื้นที่ภาคสนามเพื่อสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก บันทึกข้อมูลด้วยการจดบันทึกและบันทึกเสียง โดยได้รับความยินยอม ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลด้วยวิธีการตรวจสอบแบบสามเส้า การเก็บข้อมูลดำเนินการจนกว่าข้อมูลจะอิ่มตัว

5. การวิเคราะห์ข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหาเชิงคุณภาพ โดยดำเนินการดังนี้ ถอดเทปและจัดหมวดหมู่ข้อมูล อ่านทบทวนข้อมูลหลายรอบเพื่อทำความเข้าใจ

เข้าใจภาพรวม กำหนดรหัสข้อมูล จัดกลุ่มประเด็นตามหมวดหมู่ สังเคราะห์ข้อมูลเพื่อวิเคราะห์กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะด้วยหลักวิปัสสนากรรมฐาน ผลการวิเคราะห์นำเสนอในรูปแบบพรรณนาวิเคราะห์ และเชื่อมโยงกับกรอบแนวคิด ทฤษฎี และหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เพื่อให้ได้ข้อค้นพบที่มีความลึกซึ้งและสอดคล้องกับบริบทพื้นที่

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยข้อ 1 เพื่อศึกษาการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนในอำเภอเฝ้าไร่ จังหวัดหนองคาย ผลการวิจัย พบว่า การเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนในอำเภอเฝ้าไร่มีลักษณะบูรณาการกับวิถีชีวิต ศาสนา และโครงสร้างความสัมพันธ์ของชุมชนอย่างใกล้ชิด ครอบคลุม 4 มิติ ได้แก่ สุขภาวะทางกาย จิตใจ ปัญญา และสังคม โดยมีพระสงฆ์ วัด ผู้นำชุมชน และหน่วยงานรัฐเป็นกลไกสำคัญในการขับเคลื่อน

1) สุขภาวะทางกาย (Physical Wellness) ประชาชนส่วนใหญ่ยังทำเกษตรกรรมจึงมีการเคลื่อนไหวสม่ำเสมอ แต่เริ่มพบพฤติกรรมเนือยนิ่งในวัยทำงานและเยาวชน รวมถึงความเสี่ยงโรค NCDs ในผู้สูงอายุ ชุมชนจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ เช่น เดิน-วิ่ง แอโรบิก โยคะ และปลูกผักปลอดสาร โดยมีวัดเป็นพื้นที่จัดกิจกรรมและนั่งสมาธิ พระสงฆ์ช่วยเชื่อมโยงหลักธรรมกับพฤติกรรมสุขภาพ อย่างไรก็ตาม ยังมีข้อจำกัดด้านพื้นที่ บุคลากร และความต่อเนื่อง แนวทางพัฒนา ได้แก่ เสริมโครงสร้างพื้นฐาน อบรมอาสาสมัคร และบูรณาการศาสนากับการปรับพฤติกรรมสุขภาพ

2) สุขภาวะทางจิตใจ (Mental Wellness) วัดและพระสงฆ์เป็นศูนย์กลางการเยียวยาใจ กิจกรรมทางศาสนาช่วยลดความเครียดและเสริมความมั่นคงทางอารมณ์ มีความพยายามบูรณาการงานสุขภาพจิตกับกิจกรรมศาสนา แต่ยังขาดระบบดูแลที่เป็นรูปธรรมและการเข้าถึงคนรุ่นใหม่ แนวทางพัฒนา ได้แก่ อบรมพระสงฆ์ด้านการให้คำปรึกษา พัฒนาวัดเป็นศูนย์สุขภาวะจิตใจ และใช้สื่อร่วมสมัยมากขึ้น

3) สุขภาวะทางปัญญา (Intellectual Wellness) ชุมชนสะท้อนสุขภาวะทางปัญญาผ่านการใช้สติ เหตุผล และการเรียนรู้ตลอดชีวิต พระสงฆ์ถ่ายทอดหลักธรรมเพื่อพัฒนาการคิดวิเคราะห์ ควบคู่กับเวทีชุมชนและการถ่ายทอดภูมิปัญญา อย่างไรก็ตาม ยังขาดเครือข่ายการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงวัด โรงเรียน และชุมชน แนวทางพัฒนา คือ จัดตั้งศูนย์เรียนรู้ประจำวัดและเวทีเสวนาส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์

4) สุขภาวะทางสังคม (Social Wellness) ชุมชนมีความสามัคคีและการมีส่วนร่วมสูง วัตถุประสงค์ของวัดเป็นศูนย์กลางเชื่อมโยงคนทุกวัย สร้างความไว้วางใจและลดปัญหาสังคมบางประการ แต่เผชิญความท้าทายจากค่านิยมที่เปลี่ยนแปลง งบประมาณจำกัด และความต่อเนื่องของผู้นำ แนวทางพัฒนา คือ สร้างผู้นำรุ่นใหม่ เสริมเครือข่าย และออกแบบกิจกรรมให้สอดคล้องกับคนรุ่นใหม่

สรุปภาพรวม ชุมชนอำเภอเฝ้าไร่มีจุดแข็งจากทุนทางศาสนา วัฒนธรรม และความสัมพันธ์ทางสังคม การบูรณาการบทบาทของวัด ชุมชน และภาครัฐเป็นกุญแจสู่ความยั่งยืน แม้มีข้อจำกัดด้านทรัพยากรและการเปลี่ยนแปลงทางสังคม แต่ยังมีศักยภาพสูงในการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมในระยะยาว

ผลการวิจัยข้อ 2 เพื่อพัฒนากระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนด้วยหลัก วิปัสสนากรรมฐานในอำเภอเฝ้าไร่ จังหวัดหนองคาย ผลการวิจัยพบว่า การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาพัฒนากระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตใจในอำเภอเฝ้าไร่ จังหวัดหนองคาย มีบทบาทสำคัญต่อการยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนอย่างเป็นรูปธรรม โดยอาศัยข้อมูลจากการสัมภาษณ์พระสงฆ์ ผู้นำชุมชน เจ้าหน้าที่สาธารณสุข และประชาชนในพื้นที่ สะท้อนให้เห็นว่าการฝึกสติและการรู้เท่าทันจิตใจเป็นกลไกหลักที่ช่วยเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ และลดปัญหาสุขภาพจิตในระดับชุมชน

ประเด็นแรก การเสริมสร้างสติรู้ตัวและความรู้เท่าทันอารมณ์ วิปัสสนากรรมฐานที่เน้นการเจริญสติในปัจจุบัน ช่วยให้ผู้ปฏิบัติสังเกตความคิดและอารมณ์โดยไม่ถูกครอบงำ เกิดความเข้าใจตนเอง ลดความฟุ้งซ่าน ความโกรธ และความวิตกกังวล ทำให้จิตใจมั่นคงขึ้น โดยเฉพาะเมื่อเผชิญปัญหาเศรษฐกิจ สุขภาพ และครอบครัว

ประเด็นที่สอง การบรรเทาความเครียดและเสริมความสงบทางใจ การปฏิบัติวิปัสสนาเป็นเครื่องมือจัดการความเครียดด้วยตนเอง ช่วยให้เผชิญปัญหาอย่างมีสติและยอมรับความจริง ส่งผลให้ภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลลดลงในบางกรณี อีกทั้งช่วยลดภาระงานด้านสุขภาพจิตเมื่อบูรณาการกับระบบสาธารณสุขในพื้นที่

ประเด็นที่สาม การสร้างเครือข่ายสนับสนุนทางจิตใจ กิจกรรมปฏิบัติธรรมร่วมกันเปิดพื้นที่ปลอดภัยให้แลกเปลี่ยนและให้กำลังใจ ลดความโดดเดี่ยว เสริมความเข้มแข็งทางใจ โดยมีวัดและพระสงฆ์เป็นศูนย์กลางเครือข่ายสุขภาวะ

ประเด็นที่สี่ การบูรณาการกับงานสุขภาพจิตในชุมชน ผู้นำและเจ้าหน้าที่นำการเจริญสติไปประยุกต์ใช้กับกลุ่มต่าง ๆ เช่น ผู้สูงอายุและผู้ป่วยเรื้อรัง ทำให้การดูแลสุขภาพจิต

สอดคล้องกับบริบทท้องถิ่นมากขึ้น อย่างไรก็ตาม ยังมีข้อจำกัดด้านความต่อเนื่อง เวลา ความเข้าใจเชิงลึก และบุคลากรเฉพาะทาง จึงควรจัดกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ พัฒนาศักยภาพพระสงฆ์และผู้นำชุมชน และสร้างเครือข่ายผู้ปฏิบัติธรรมที่เข้มแข็ง

โดยสรุป การพัฒนากระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตใจด้วยวิปัสสนากรรมฐานในอำเภอเฝ้าไร่มีศักยภาพสูง และหากได้รับการสนับสนุนอย่างเป็นระบบ จะสามารถเป็นกลไกดูแลสุขภาวะทางจิตใจที่ยั่งยืนในระดับชุมชนได้

ผลการวิจัยข้อ 3 เพื่อวิเคราะห์การเสริมสร้างสุขภาวะด้วยวิปัสสนากรรมฐานของชุมชน ในอำเภอเฝ้าไร่ จังหวัดหนองคาย ผลการวิจัยพบว่า กระบวนการฝึกวิปัสสนากรรมฐานมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาความตื่นรู้ ความเข้าใจตนเอง และศักยภาพทางความคิดของสมาชิกชุมชนอย่างเป็นรูปธรรม โดยเฉพาะในมิติของการรู้เท่าทันตนเอง การคิดอย่างมีเหตุผล และการตัดสินใจอย่างรอบคอบ

จากการสัมภาษณ์พระสงฆ์ ผู้นำชุมชน เจ้าหน้าที่สาธารณสุข และประชาชน พบว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานช่วยให้ผู้ปฏิบัติเกิดความตื่นรู้ต่อความคิดและอารมณ์ของตนเอง สามารถสังเกตและวางเฉยได้อย่างเป็นกลาง ส่งผลให้เกิดความเข้าใจตนเองลึกซึ้ง อันเป็นพื้นฐานของการพัฒนาปัญญาและการปรับพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน

การฝึกอย่างต่อเนื่องยังส่งเสริมการคิดเชิงวิเคราะห์และวิจารณ์ญาณ ทำให้สมาชิกชุมชนพิจารณาปัญหาอย่างรอบด้าน ใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ ส่งผลให้การวางแผนชีวิต การทำงาน และการแก้ไขปัญหาครอบครัวหรือชุมชนมีประสิทธิภาพ ลดความขัดแย้งจากความเข้าใจคลาดเคลื่อน นอกจากนี้ วิปัสสนากรรมฐานยังเอื้อต่อการเรียนรู้ตลอดชีวิต เมื่อจิตสงบ ความกลัวและความกังวลลดลง ทำให้เปิดรับความรู้ใหม่และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ทั้งในระดับบุคคลและครอบครัว

ในระดับชุมชน การปฏิบัติธรรมร่วมกันสร้างบรรยากาศการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เกิดเครือข่ายความร่วมมือและการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล อย่างไรก็ตาม ยังมีข้อจำกัดด้านทรัพยากร บุคลากร เวลา และความต่อเนื่องของการฝึก จึงควรพัฒนาการอบรมอย่างสม่ำเสมอ เสริมศักยภาพพระสงฆ์และผู้นำชุมชน พร้อมทั้งสนับสนุนจากภาครัฐและท้องถิ่น

โดยสรุป วิปัสสนากรรมฐานเป็นกลไกสำคัญในการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของชุมชน หากได้รับการสนับสนุนอย่างเป็นระบบ จะช่วยยกระดับศักยภาพและคุณภาพชีวิตได้อย่างยั่งยืนในระยะยาว

อภิปรายผล

อภิปรายผลการวิจัย วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เพื่อศึกษาการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนในอำเภอเฝ้าไร่ จังหวัดหนองคาย พบว่า การเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนอำเภอเฝ้าไร่ จังหวัดหนองคาย มีลักษณะบูรณาการกับวิถีชีวิต ศาสนา และโครงสร้างความสัมพันธ์ของชุมชนอย่างใกล้ชิด ครอบคลุม 4 มิติ ได้แก่ กาย จิตใจ ปัญญา และสังคม โดยมีวัดและพระสงฆ์เป็นกลไกศูนย์กลาง สะท้อนแนวคิดสุขภาวะองค์รวมที่เชื่อมโยงกาย ใจ และสังคมเข้าด้วยกันในมิติทางกาย แม้ประชาชนส่วนใหญ่ยังมีวิถีเกษตรกรรมที่เอื้อต่อการเคลื่อนไหว แต่เริ่มพบพฤติกรรมเนือยนิ่งในวัยทำงานและเยาวชน รวมถึงความเสี่ยงโรค NCDs ในผู้สูงอายุ วัดถูกใช้เป็นพื้นที่จัดกิจกรรมเดินจงกรม นั่งสมาธิ และออกกำลังกาย แสดงบทบาทของศาสนสถานในฐานะ “พื้นที่สุขภาวะ” อย่างไรก็ดีตาม ยังมีข้อจำกัดด้านทรัพยากรและความต่อเนื่องของกิจกรรม ในมิติทางจิตใจ ทูทางศาสนาเป็นกลไกสำคัญในการเสริมความมั่นคงทางอารมณ์ พระสงฆ์ทำหน้าที่เป็นที่พึ่งทางใจ สอดคล้องกับแนวคิดสุขภาพจิตเชิงชุมชน แต่ยังขาดระบบดูแลสุขภาพจิตที่ชัดเจน และการเข้าถึงคนรุ่นใหม่ยังเป็นความท้าทาย ด้านปัญญา การถ่ายทอดหลักธรรมและการเจริญสติช่วยส่งเสริมการคิดอย่างมีเหตุผลและการเรียนรู้ตลอดชีวิต แม้ยังขาดเครือข่ายการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงวัด โรงเรียน และชุมชนอย่างเป็นระบบ ด้านสังคม ความสามัคคีและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมงานบุญสะท้อนทุนทางสังคมที่เข้มแข็ง วัดเป็นศูนย์กลางเชื่อมโยงคนทุกวัย แต่เผชิญความท้าทายจากการเปลี่ยนแปลงค่านิยมและข้อจำกัดด้านงบประมาณ โดยสรุป ชุมชนอำเภอเฝ้าไร่มีจุดแข็งด้านทุนทางศาสนา วัฒนธรรม และความสัมพันธ์ทางสังคม การบูรณาการบทบาทของวัด ชุมชน และภาครัฐอย่างเป็นระบบ จะเป็นปัจจัยสำคัญต่อความยั่งยืนของสุขภาวะองค์รวมในระยะยาว ซึ่งสอดคล้องกับ พระครูภาวนาโพธิวิสุทธิ และคณะ (2566) ได้ศึกษา “การพัฒนาารูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในจังหวัดหนองคาย” พบว่า วัดและพระสงฆ์มีบทบาทเป็นศูนย์กลางการจัดกิจกรรมปฏิบัติธรรมที่ส่งเสริมทั้งสุขภาวะทางกายและจิตใจ รวมทั้งสร้างเครือข่ายชุมชนที่เข้มแข็ง ผลการศึกษาสอดคล้องกับงานวิจัยนี้ที่พบว่า วัดในอำเภอเฝ้าไร่เป็นกลไกสำคัญในการบูรณาการสุขภาวะทั้ง 4 มิติ และเป็นฐานทุนทางสังคมที่เอื้อต่อการพัฒนาชุมชนอย่างยั่งยืน และพระครูพิศาลโชติวัฒน์ (วิฑูรย์ โชติปัญญา) (2566) ได้ศึกษา “ความสัมพันธ์ของจิตกับหลักปฏิบัติกรรมฐาน” พบว่า การปฏิบัติกรรมฐานที่สอดคล้องกับพื้นฐานบุคคลช่วยเสริมสร้างสมาธิ ปัญญา และความมั่นคงทางจิตใจ อันนำไปสู่การพัฒนา

คุณภาพชีวิตอย่างสมดุล ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับผลการวิจัยในอำเภอเฝ้าไร่ที่พบว่า การประยุกต์หลักธรรมและการเจริญสติในบริบทชุมชน ช่วยเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตใจและปัญญาอย่างเป็นรูปธรรม

อภิปรายผลการวิจัย วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 เพื่อพัฒนากระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนด้วยหลักวิปัสสนากรรมฐานในอำเภอเฝ้าไร่ จังหวัดหนองคาย พบว่า การพัฒนากระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตใจของชุมชนอำเภอเฝ้าไร่ด้วยหลักวิปัสสนากรรมฐาน เป็นแนวทางที่มีพลังเชิงปฏิบัติและสอดคล้องกับบริบทวัฒนธรรมท้องถิ่น โดยมี “การเจริญสติ” เป็นกลไกหลักในการสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ ลดความเครียด และเสริมภูมิคุ้มกันทางใจในระดับชุมชน ประการแรก การฝึกสติช่วยให้ประชาชนรู้เท่าทันอารมณ์ ลดความโกรธ ความฟุ้งซ่าน และความวิตกกังวล ก่อให้เกิดทักษะการกำกับตนเองอย่างยั่งยืน ทั้งยังขยายผลจากระดับบุคคลสู่ครอบครัวและชุมชน ประการที่สอง การใช้วิปัสสนากรรมฐานเป็นเครื่องมือดูแลสุขภาพจิตเชิงป้องกัน ช่วยลดความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิตในระยะยาว และสามารถบูรณาการกับงานสาธารณสุขได้อย่างสร้างสรรค์ เพิ่มศักยภาพการดูแลสุขภาพของตนเองของประชาชน ประการที่สาม กิจกรรมปฏิบัติธรรมร่วมกันช่วยสร้างเครือข่ายสนับสนุนทางจิตใจ วัดและพระสงฆ์ทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางสุขภาวะ เปิดพื้นที่ปลอดภัยให้แลกเปลี่ยนและให้กำลังใจกัน ลดความโดดเดี่ยวและเสริมความเป็นชุมชน ประการที่สี่ การบูรณาการหลักวิปัสสนากับกลุ่มผู้สูงอายุและผู้ป่วยเรื้อรัง สะท้อนการพัฒนากระบวนการที่เชื่อมโยงกับชีวิตจริงและมุ่งคุณภาพชีวิตแบบองค์รวม อย่างไรก็ตาม ข้อจำกัดด้านความต่อเนื่อง ความเข้าใจเชิงลึก และบุคลากร ชี้ให้เห็นถึงความจำเป็นในการพัฒนาศักยภาพผู้นำชุมชนและระบบติดตามผลที่ชัดเจน โดยสรุป กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตใจด้วยหลักวิปัสสนากรรมฐานในอำเภอเฝ้าไร่มีความเหมาะสมกับบริบทและมีศักยภาพเชิงระบบ หากได้รับการสนับสนุนอย่างต่อเนื่อง จะสามารถพัฒนาเป็นกลไกดูแลสุขภาพของชุมชนอย่างยั่งยืน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระมหาสมบัติ ธนบุญโญ. (2564). ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้สติปัฏฐาน 4 เพื่อพัฒนาสุขภาวะจิตในชุมชนชนบท” ผลการวิจัย พบว่า การนำหลักสติปัฏฐาน 4 ไปใช้ในกิจกรรมปฏิบัติธรรมประจำหมู่บ้าน เช่น การนั่งสมาธิร่วมกัน การสนทนาธรรม และการสะท้อนประสบการณ์หลังปฏิบัติ ช่วยลดระดับความเครียด ความวิตกกังวล และความขัดแย้งภายในครอบครัวได้อย่างมีนัยสำคัญ อีกทั้งยังเสริมสร้างความสามัคคีและความไว้วางใจในชุมชน ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาในอำเภอเฝ้าไร่ที่พบว่า การฝึกสติและการจัดกิจกรรม

ปฏิบัติธรรมร่วมกันช่วยสร้างเครือข่ายสนับสนุนทางจิตใจ ลดความโดดเดี่ยว และเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์ในระดับชุมชน และ พระครูสุวัฒนภาวนาคุณ. (2565). ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การบูรณาการวิปัสสนากรรมฐานกับการส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ” ผลการวิจัย พบว่าผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างต่อเนื่อง มีระดับความเครียดและอาการซึมเศร้าลดลง มีความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มขึ้น และมีความสามารถในการยอมรับความเปลี่ยนแปลงตามวัยได้ดีขึ้น โดยเฉพาะเมื่อวัดทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางกิจกรรมสุขภาพจิต สอดคล้องกับผลการวิจัยในอำเภอเฝ้าไร่ที่พบว่า การบูรณาการหลักวิปัสสนากรรมฐานกับงานสาธารณสุข โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุและผู้ป่วยเรื้อรัง ช่วยเสริมสร้างความมั่นคงทางใจและลดภาระงานด้านสุขภาพจิตในระดับพื้นที่

อภิปรายผลการวิจัย วัตถุประสงค์ข้อที่ 3 เพื่อวิเคราะห์การเสริมสร้างสุขภาวะด้วยวิปัสสนากรรมฐานของชุมชน ในอำเภอเฝ้าไร่ จังหวัดหนองคาย พบว่า การเสริมสร้างสุขภาวะด้วยวิปัสสนากรรมฐานในชุมชนอำเภอเฝ้าไร่ก่อให้เกิดการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาอย่างเป็นรูปธรรม โดยเฉพาะด้านความตื่นรู้ (awareness) การรู้เท่าทันตนเอง (self-awareness) และการคิดอย่างมีเหตุผล ประการแรก การเจริญสติในปัจจุบันขณะตามแนวสติปัฏฐาน 4 ช่วยให้ผู้ปฏิบัติเกิดกระบวนการ “รู้-เห็น-เข้าใจ” สภาวะกายและจิตตามความเป็นจริง เมื่อสามารถรู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ของตนเองได้ จึงลดอคติ ยับยั้งชั่งใจ และตัดสินใจด้วยเหตุผลมากขึ้น สะท้อนว่าวิปัสสนากรรมฐานมิได้ส่งผลเพียงความสงบทางใจ แต่ยังพัฒนา “ศักยภาพทางปัญญา” ในเชิงทักษะชีวิตและการแก้ปัญหา ประการที่สอง การที่สมาชิกชุมชนมีความคิดเชิงวิเคราะห์และวิจารณ์ญาณเพิ่มขึ้น แสดงถึงบทบาทของสติในการกำกับกับการรับรู้และการตัดสินใจ เมื่อจิตตั้งมั่นและไม่ถูกครอบงำด้วยอารมณ์ การพิจารณาปัญหาย่อมรอบคอบมากขึ้น ลดความขัดแย้งในครอบครัวและชุมชน จึงกล่าวได้ว่าวิปัสสนากรรมฐานมีบทบาทเชิงป้องกันต่อปัญหาสังคมผ่านการยกระดับปัญญาร่วมของชุมชน ประการที่สาม กิจกรรมปฏิบัติธรรมร่วมกันก่อให้เกิดบรรยากาศการเรียนรู้และแลกเปลี่ยนอย่างมีเหตุผล สร้าง “ทุนทางปัญญาสังคม” ที่เอื้อต่อการมีส่วนร่วมและการพัฒนาชุมชนอย่างยั่งยืน อย่างไรก็ตาม ข้อจำกัดด้านทรัพยากร บุคลากร และความต่อเนื่องของการปฏิบัติ อาจกระทบต่อประสิทธิผลในระยะยาว จึงจำเป็นต้องมีระบบสนับสนุนที่ชัดเจน โดยสรุป วิปัสสนากรรมฐานเป็นกลไกสำคัญในการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาทั้งระดับบุคคลและชุมชน ผ่านการพัฒนาความตื่นรู้ วิจารณ์ญาณ และการเรียนรู้ตลอดชีวิต อันเป็นฐานรากของการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ พระมหาสุทิตย์ อาภากร (อปอูน). (2556). โดยมีสาระสำคัญที่เกี่ยวข้อง เสนอ

แนวคิดการพัฒนาชุมชนบนฐานไตรสิกขา โดยเน้นการพัฒนาปัญญาและการมีส่วนร่วมของชุมชนผ่านกระบวนการเรียนรู้ร่วมกัน งานศึกษาชี้ว่าการใช้หลักธรรมและการเจริญสติสามารถเสริมสร้างความเข้มแข็งทางปัญญา ลดความขัดแย้ง และเพิ่มศักยภาพการตัดสินใจในระดับชุมชน ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยในอำเภอเฝ้าไร่ที่พบว่า การปฏิบัติธรรมร่วมกันช่วยสร้างบรรยากาศแห่งการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และพัฒนาศักยภาพทางความคิดของสมาชิก

องค์ความรู้ใหม่

การวิจัยเรื่อง “วิเคราะห์การพัฒนากระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะด้วยหลักวิปัสสนากรรมฐานของชุมชนในอำเภอเฝ้าไร่ จังหวัดหนองคาย” เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ จากการวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยข้างต้น ผู้วิจัยสามารถสังเคราะห์ข้อมูลได้เป็นองค์ความรู้จากการวิจัย ดังนี้



ภาพที่ 1 แสดงแผนภาพแสดงองค์ความรู้จากการวิจัย

งานวิจัยนี้ก่อให้เกิดองค์ความรู้สำคัญว่า การประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากรรมฐานสามารถพัฒนาเป็น “กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะชุมชนแบบบูรณาการ” ที่เชื่อมโยงศาสนาวิถีชีวิต และการพัฒนาสังคมเข้าด้วยกันอย่างเป็นระบบ โดยมีสาระสำคัญดังนี้

1. รูปแบบการประยุกต์ใช้ ชุมชนใช้วิปัสสนากรรมฐานทั้งในรูปแบบดั้งเดิม (คอร์สปฏิบัติธรรม พังธรรม เจริญสติ) และการประยุกต์ในชีวิตประจำวัน เช่น การมีสติในการทำงาน การจัดการอารมณ์ และการบูรณาการกับกิจกรรมสังคมและสุขภาพชุมชน

2. ผลลัพธ์เชิงสุขภาวะองค์รวม การปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอส่งผลต่อสุขภาวะ 3 มิติหลัก กาย ลดความเครียด นอนหลับดีขึ้น สุขภาพโดยรวมดีขึ้น จิตใจ จิตสงบ มีสติ สมาธิ และควบคุมอารมณ์ได้ดี สังคม ความสัมพันธ์ดีขึ้น ลดความขัดแย้ง เกิดความสามัคคี

3. ปัจจัยความสำเร็จ ความเข้มแข็งของผู้นำ การมีส่วนร่วมของชุมชน การสนับสนุนจากภายนอก และการมีพื้นที่ปฏิบัติธรรมที่เหมาะสม เป็นกลไกหลักที่ทำให้กระบวนการดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง

4. ความท้าทายและแนวทางพัฒนา อุปสรรคสำคัญคือความเข้าใจคลาดเคลื่อน ข้อยกจำกัดด้านเวลา และอิทธิพลวัฒนธรรมสมัยใหม่ แนวทางพัฒนาคือการพัฒนาความรู้ที่ถูกต้อง ส่งเสริมการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน พัฒนาเครือข่ายความร่วมมือ และประเมินผลอย่างต่อเนื่อง

โดยสรุป วิปัสสนากรรมฐานมิใช่เพียงการปฏิบัติทางศาสนา แต่เป็นเครื่องมือเชิงกระบวนการที่สามารถยกระดับสุขภาวะองค์รวมของชุมชนได้อย่างยั่งยืน หากมีการบริหารจัดการและสนับสนุนอย่างเป็นระบบ

สรุป/ข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “วิเคราะห์การพัฒนากระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะด้วยหลักวิปัสสนากรรมฐานของชุมชนในอำเภอเฝ้าไร่ จังหวัดหนองคาย” เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพภาคสนามพบว่า ชุมชนอำเภอเฝ้าไร่มีทุนทางศาสนา วัฒนธรรม และความสัมพันธ์ทางสังคมที่เข้มแข็ง โดยมีวัดและพระสงฆ์เป็นศูนย์กลางสำคัญในการขับเคลื่อนสุขภาวะองค์รวม ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า การประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากรรมฐาน โดยเฉพาะการเจริญสติในชีวิตประจำวัน สามารถพัฒนา สุขภาวะ 4 มิติ ได้แก่ กาย จิตใจ ปัญญา และสังคม ได้อย่างเป็นรูปธรรม กล่าวคือ ช่วยลดความเครียด เสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ พัฒนาความตื่นรู้และการคิดอย่างมีเหตุผล ตลอดจนส่งเสริมความสามัคคีในชุมชน กระบวนการพัฒนาที่มีประสิทธิภาพเกิดจากการบูรณาการความร่วมมือระหว่างวัด ผู้นำชุมชน หน่วยงานรัฐ และประชาชน อย่างไรก็ตาม ยังมีข้อจำกัดด้านความต่อเนื่อง ทรัพยากร และความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับวิปัสสนากรรมฐานในบางกลุ่ม หากได้รับการสนับสนุนอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง วิปัสสนากรรมฐาน

สามารถพัฒนาเป็นกลไกสำคัญในการสร้างสุขภาวะชุมชนอย่างยั่งยืน ซึ่งได้ข้อเสนอแนะจากการวิจัย ดังนี้ 1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ 1.1 ควรส่งเสริมให้วัดพัฒนาเป็น “ศูนย์การเรียนรู้ด้านสุขภาวะ” โดยบูรณาการการเจริญสติกับกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในชุมชนอย่างต่อเนื่อง 1.2 หน่วยงานภาครัฐและองค์กรท้องถิ่นควรสนับสนุนงบประมาณ บุคลากร และการพัฒนาศักยภาพพระสงฆ์และผู้นำชุมชนให้มีความรู้ด้านสุขภาพควบคู่กับหลักธรรม 1.3 ควรพัฒนาหลักสูตรหรือกิจกรรมการเจริญสติที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายแต่ละช่วงวัย เช่น เด็ก เยาวชน วัยทำงาน และผู้สูงอายุ เพื่อขยายการเข้าถึงอย่างทั่วถึง 2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป 2.1 ควรศึกษาวิจัยเชิงปริมาณหรือแบบผสมผสาน (Mixed Methods) เพื่อวัดผลลัพธ์ด้านสุขภาวะอย่างเป็นรูปธรรม เช่น ระดับความเครียด คุณภาพชีวิต หรือดัชนีสุขภาพจิต 2.2 ควรเปรียบเทียบรูปแบบการประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานในชุมชนต่างบริบท เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยความสำเร็จและความแตกต่างเชิงพื้นที่ 2.3 ควรศึกษาการพัฒนารูปแบบการถ่ายทอดวิปัสสนากรรมฐานสำหรับคนรุ่นใหม่ โดยบูรณาการสื่อดิจิทัลและนวัตกรรมทางการเรียนรู้ เพื่อสร้างความยั่งยืนในระยะยาว

เอกสารอ้างอิง

- พระครูพิศาลโชติวัฒน์ (วิฑูรย์ โชติปัญญา). (2566). ความสัมพันธ์ของจิตกับหลักปฏิบัติ กัมมัฏฐาน. ใน ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระครูภาวนาโพธิวิสุทธ์ และ คณะ. การพัฒนารูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในจังหวัดหนองคาย. วารสารปัญญาปนิธาน, 8(2), 16-28.
- พระครูสุวัฒน์ภาวนาคูณ. (2565). การบูรณาการวิปัสสนากรรมฐานกับการส่งเสริมสุขภาพจิต ผู้สูงอายุ. ใน ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระครูอินันท์โสภิต อินันโท (แถวสามารถ). (2567). รูปแบบการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในจังหวัดบึงกาฬ. ใน ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2559). พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุงขยาย). กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

- พระมหาสมปัติ ธนปญโญ. (2564). การประยุกต์ใช้สติปัฏฐาน 4 เพื่อพัฒนาสุขภาวะจิตใน
ชุมชนชนบท. ใน ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา.
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาสุทิตย์ อาภากร (อบอูน). (2556). การพัฒนาชุมชนตามแนวพุทธศาสตร์.
พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- Goleman, D., & Davidson, R. J. (2017). Altered traits: Science reveals how
meditation changes your mind, brain, and body. New York, NY: Avery.
- Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2005). Health program planning: An educational
and ecological approach (4th ed.). New York, NY: McGraw-Hill.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present,
and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.
<https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- World Health Organization. (1948). Constitution of the World Health Organization.
Geneva, Switzerland: World Health Organization.
- World Health Organization. (1986). Ottawa Charter for Health Promotion. Ottawa,
Canada: World Health Organization.