รูปแบบการบูรณาการหลักสติปัฏฐาน 4 เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตำบลน้ำอ่าง อำเภอตรอน จังหวัดอุตรดิตถ์*

A MODEL FOR INTEGRATING THE FOUR FOUNDATIONS OF MINDFULNESS TO ENHANCE ELDERLY WELL-BEING IN NAM ANG SUBDISTRICT, TRON DISTRICT, UTTARADIT PROVINCE

ธัญชนก ปราบพาล[1], พรหมเรศ แก้วโมลา[2] และ พระอนุสรณ์ กิตฺติวณฺโณ[3]

Thanchanok Prabpal[1], Phromares Kaewmola[2] and Phra Anusorn Kittiwanno[3]

[1-3]บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่

[1-3]Graduate Studies Mahachulalongkornrajavidyalaya University Phrae Campus, Thailand

Corresponding author E-mail: nsthaychnk347@gmail.com

วันที่รับบทความ : 10 กรกฎาคม 2569; วันแก้ไขบทความ 20 กรกฎาคม 2569; วันตอบรับบทความ : 22 กรกฎาคม 2569

Received 10 July 2026; Revised 20 July 2026; Accepted 22 July 2026

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาสภาพบริบทและปัญหาสุขภาวะผู้สูงอายุ 2) เพื่อวิเคราะห์หลักสติปัฏฐาน 4 กับบริบทการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ 3) เพื่อเสนอรูปแบบการบูรณาการหลักสติปัฏฐาน 4 เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ โดยเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ กลุ่มตัวอย่าง คือ พระสงฆ์ ผู้นำชุมชน ผู้สูงอายุ บุคลากรด้านสาธารณสุข อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง จำนวน 51 รูป/คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก การสนทนากลุ่มย่อย และการสังเกตแบบมีส่วนร่วม มีค่าความตรงด้านเนื้อหา โดยผู้ทรงคุณวุฒิ และผ่านการตรวจสอบความ

*ธัญชนก ปราบพาล, พรหมเรศ แก้วโมลา และ พระอนุสรณ์ กิตฺติวณฺโณ. (2569). รูปแบบการบูรณาการหลักสติปัฏฐาน 4 เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตำบลน้ำอ่าง อำเภอตรอน จังหวัดอุตรดิตถ์. วารสารสหศาสตร์การพัฒนาสังคม, 4(5), 1308-1323.

Thanchanok Prabpal, Phromares Kaewmola and Phra Anusorn Kittiwanno. (2026). A Model For Integrating The Four Foundations Of Mindfulness To Enhance Elderly Well-Being In Nam Ang Subdistrict, Tron District, Uttaradit Province. Journal of Interdisciplinary Social Development, 4(5), 1308-1323.;

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

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

เหมาะสมของข้อคำถาม ข้อมูลที่ได้จากการวิจัยได้นำมาวิเคราะห์โดยใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหาประกอบบริบท

ผลการวิจัยพบว่า

1) บริบทและปัญหาสุขภาวะผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุในตำบลน้ำอ่างประสบปัญหาสุขภาวะทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ โดยเฉพาะโรคเรื้อรัง ความเสื่อมของร่างกาย ความเครียด และความเหงา ขณะเดียวกันยังมีการขาดบทบาททางสังคมและความมั่นคงทางจิตใจ ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตโดยรวม อย่างไรก็ตาม ชุมชนมีทุนทางสังคมที่เข้มแข็ง เช่น วัด พระสงฆ์ ผู้นำชุมชน และกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา ซึ่งสามารถใช้เป็นฐานในการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุได้

2) การวิเคราะห์หลักสติปัฏฐาน 4 กับบริบทการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ หลักสติปัฏฐาน 4 สามารถบูรณาการกับการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุได้อย่างเป็นระบบ ครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ การรู้เท่าทันกาย เวทนา จิต และธรรม ช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดปัญญาในการดำเนินชีวิตและพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างองค์รวม ความสำเร็จของการดำเนินงานเกิดจากความร่วมมือของวัด ครอบครัว ชุมชน และหน่วยงานด้านสุขภาพ จนเกิดรูปแบบที่เหมาะสมกับบริบทของพื้นที่

3) รูปแบบการบูรณาการหลักสติปัฏฐาน 4 เป็นความร่วมมือของวัด ชุมชน ครอบครัว และหน่วยงานสุขภาพ โดยใช้หลักสติปัฏฐาน 4 เป็นแกนกลางในการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม ผ่าน 5 ขั้นตอน ตั้งแต่การศึกษาบริบทจนถึงการติดตามประเมินผล เพื่อให้สอดคล้องกับวิถีชุมชนและนำไปใช้ได้อย่างยั่งยืน

คำสำคัญ: รูปแบบการบูรณาการ, สติปัฏฐาน 4, สุขภาวะผู้สูงอายุ, การเสริมสร้างสุขภาวะ, ผู้สูงอายุ, ตำบลน้ำอ่าง

Abstract

This research aims to 1) study the contextual conditions and health problems of the elderly; 2) analyze the principle of Satipaṭṭhāna 4 in relation to the enhancement of well-being among the elderly; and 3) propose an integrated model based on Satipaṭṭhāna 4 for enhancing the well-being of the elderly. This is a qualitative study. The sample group consisted of 51 monks and individuals,

including Buddhist monks, community leaders, elderly persons, public health personnel, village health volunteers, and relevant agencies. The research instruments comprised in-depth interviews, focus group discussions, and participant observation. Content validity was established by experts, and the appropriateness of the questions was verified accordingly. The data obtained were analyzed using contextual content analysis.

The findings were as follows:

1) Context and Well-Being Challenges Among the Elderly The elderly population in Nam Ang Sub-district experiences well-being challenges across all four dimensions: physical, mental, social, and spiritual. These challenges are particularly evident in chronic illness, physical deterioration, stress, and loneliness. At the same time, the elderly face a diminished social role and a lack of psychological stability, both of which affect their overall quality of life. Nevertheless, the community possesses strong social capital—including the temple, Buddhist monks, community leaders, and Buddhist religious activities—which can serve as a foundation for developing elderly well-being.

2) Analysis of Satipaṭṭhāna 4 in Relation to Enhancing Elderly Well-Being The principle of Satipaṭṭhāna 4 (the Four Foundations of Mindfulness) can be systematically integrated into the development of elderly well-being, encompassing the physical, mental, social, and spiritual dimensions. Awareness of the body (kāya), feelings (vedanā), mind (citta), and mental objects (dhamma) enables the elderly to cultivate wisdom in daily living and to develop their quality of life holistically. The success of this undertaking arises from the collaboration of the temple, family, community, and health-related agencies, resulting in a model appropriate to the context of the area.

3) Model for Integrating Satipaṭṭhāna 4 This model represents a collaborative effort among the temple, community, family, and health agencies, with Satipaṭṭhāna 4 serving as the central framework for holistic well-being development. It comprises five stages, ranging from contextual study to

monitoring and evaluation, ensuring alignment with community ways of life and enabling sustainable implementation.

Keywords: Integration Model, Satipaṭṭhāna 4, Elderly Well-being, Well-being Enhancement, Elderly, Nam Ang Sub-district

บทนำ

ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ ส่งผลให้จำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นต่อเนื่องทั้งระดับประเทศและชุมชน โดยเฉพาะพื้นที่ชนบทที่เผชิญการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรอย่างรวดเร็ว แม้สังคมไทยจะตระหนักถึงการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 แต่ยังขาดความเข้าใจต่อแนวโน้มอนาคตที่ประชากรไทยจะสูงวัยขึ้นอย่างรวดเร็วมากขึ้น (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผล.), 2557) ผู้สูงอายุจำนวนมากประสบปัญหาสุขภาวะทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ เช่น โรคเรื้อรัง ภาวะซึมเศร้า ความโดดเดี่ยว และการขาดคุณค่าในตนเองการเปลี่ยนแปลงจากครอบครัวขยายสู่ครอบครัวเดี่ยว ทำให้ผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งขาดผู้ดูแล การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุจึงต้องอาศัยความร่วมมือจากครอบครัว ชุมชน และท้องถิ่น โดยเฉพาะองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่มีบทบาทในการส่งเสริมกิจกรรมและสวัสดิการผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าในตนเอง ใช้ชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรี มีความสุข และเป็นพลังของชุมชน (กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ, 2559) แนวคิดเรื่องสุขภาวะ ตามแนวขององค์การอนามัยโลก (WHO) มิได้หมายถึงเพียงการไม่มีโรคเท่านั้น แต่รวมถึงความสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ สอดคล้องกับแนวคิดสุขภาวะแบบองค์รวมในพระพุทธศาสนา ที่เน้นการพัฒนามนุษย์อย่างสมดุลทั้งกาย จิต และปัญญา (สำนักส่งเสริมสุขภาพ, 2548) และสำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุให้นิยามสุขภาวะว่าสอดคล้องกับพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ โดยสุขภาวะไม่ได้หมายถึงเพียงสุขภาพกายและจิตใจเท่านั้น แต่รวมถึงสุขภาวะทางสังคมและปัญญาด้วย สุขภาวะทางกาย คือ ร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ ปราศจากโรค และทำงานได้ตามปกติ สุขภาวะทางจิต คือ จิตใจแจ่มใส ควบคุมอารมณ์ได้ และปรับตัวเข้ากับสังคมได้อย่างเหมาะสม สุขภาวะทางสังคม คือ การดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างปกติสุข ไม่ก่อความเดือดร้อนแก่สังคม สุขภาวะทางปัญญา คือ การรู้เท่าทันเหตุผล ดีชั่ว คุณโทษ และนำไปสู่จิตใจที่ดีงามเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุและคณะ, 2556)

มีคำกล่าวทางพุทธศาสนาถึงธรรมชาติ 4 ประการสำหรับผู้สงอายุที่พึงกระทำและควรทำให้เกิดขึ้นเพื่อให้เกิดความสุขขั้นโลกีย์สุข ได้แก่ สุขกาย สุขใจ พลามัยสมบูรณ์และเพิ่มพูนงานอดิเรก เช่นเดียวกับการเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดีต้องเป็นผู้ที่มีสมรรถภาพทางจิตใจในการลดความทุกข์และสร้างสุขให้ตนเองได้ (กรมสุขภาพจิต, 2558) จากการสำรวจปี พ.ศ. 2568 ประเทศไทยมีแนวโน้มเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุเต็มตัว โดยมีผู้สูงอายุประมาณ 14 ล้านคน ผู้สูงอายุจำนวนมากมีความเปราะบางทางจิตใจจากการสูญเสียสถานภาพทางสังคม เศรษฐกิจ และการพึ่งพาผู้อื่น หากปรับตัวไม่ได้ อาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิต เช่น ความเครียด วิตกกังวล สมองเสื่อม และภาวะซึมเศร้า จึงควรมีการดูแลด้านสังคมจิตใจด้วยการสื่อสารและกิจกรรมบำบัดที่เหมาะสม เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุรับมือกับการเปลี่ยนแปลงได้ (กรมสุขภาพจิต, 2568) การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุสามารถพัฒนาได้ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ โดยนำกิจกรรมและหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต เพราะวัฒนธรรมไทยมีความผูกพันกับพระพุทธศาสนาและเป็นรากฐานของคุณธรรมในสังคม เช่น ความเคารพตามระบบอาวุโส การช่วยเหลือเกื้อกูล การไม่เบียดเบียน และความเชื่อในเหตุผลตามหลักกรรม แนวทางดังกล่าวช่วยให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี และมีสุขภาวะที่ดีตามบริบทวัฒนธรรมไทย (จักรแก้ว นามเมือง, 2560)

หลักสติปัฏฐาน 4 เป็นหลักธรรมสำคัญในการพัฒนาสติและการรู้เท่าทันกาย เวทนา จิต และธรรม ช่วยให้บุคคลเกิดความรู้ตัว รู้คิด สามารถจัดการชีวิต ลดความทุกข์ และเสริมสร้างคุณภาพชีวิตได้ จึงเป็นแนวทางพัฒนาจิตใจที่ยังทันสมัย และก่อให้เกิดผลดีต่อชีวิต ครอบครัว และสังคม ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงพ้นโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญาณธรรม และเพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง ทางนี้คือ สติปัฏฐาน 4 ได้แก่ การพิจารณาเห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้” (ที.ม. 10/373/301-302) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) การประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน 4 ช่วยให้ผู้สูงอายุตระหนักรู้สุขภาพกาย เข้าใจอารมณ์ และยอมรับความเปลี่ยนแปลงของชีวิต การเจริญสติ โดยเฉพาะอานาปานสติ เป็นแนวทางสำคัญในการลดความเครียด ความวิตกกังวล และเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวม เมื่อผู้สูงอายุปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ย่อมช่วยพัฒนากาย ศีล จิต และปัญญา ให้เกิดความสงบและพลังใจ ส่งผลให้ผู้สูงอายุรู้เท่าทันตนเอง เข้าใจผู้อื่น แก้ปัญหาด้วยปัญญา และดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขสงบภายในจิตใจ (วิภาดา สนเพ็ชร และพระมหาบุญไทย ปุญฺญมโน, 2562) การเสริมสร้างสุขภาวะองค์

รวมของผู้สูงอายุด้วยหลักสติปัฏฐาน 4 เป็นการพัฒนาสติให้รู้เท่าทันกาย เวทนา จิต และธรรมตามความเป็นจริง ช่วยให้ผู้สูงอายุเห็นความไม่เที่ยงของร่างกาย รู้เท่าทันอารมณ์ ความคิด และสภาวธรรมที่เกิดขึ้นในชีวิต จึงสามารถสำรวมกายใจ ใช้ปัญญาแก้ปัญหา และดำเนินชีวิตด้วยความสงบมั่นคง (พระชยานันทมุนี (ธรรมวัตร จรณธมฺโม) และคณะ, 2568) ตำบลน้ำอ่าง อำเภอตรอน จังหวัดอุตรดิตถ์ มีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น พร้อมปัญหาสุขภาพกาย โรคเรื้อรัง ภาวะพึ่งพิง และสุขภาพจิต การบูรณาการหลักสติปัฏฐาน 4 กับการเสริมสร้างสุขภาวะ จึงสอดคล้องกับวิถีพุทธและบริบทของชุมชน วัดในพื้นที่มีบทบาทในการจัดกิจกรรมปฏิบัติธรรม ฟังธรรม สวดมนต์ สนทนาธรรม และเจริญภาวนา ผู้สูงอายุสามารถนำหลักสติปัฏฐาน 4 ไปปรับใช้ร่วมกับการทำบุญ ให้ทาน รักษาศีล และภาวนาในชีวิตประจำวัน การปฏิบัติดังกล่าวช่วยให้ผู้สูงอายุยอมรับความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ลดความกังวล ควบคุมอารมณ์ และรู้จักปล่อยวาง อย่างไรก็ตาม พื้นที่ยังขาดรูปแบบการบูรณาการที่เป็นรูปธรรมและระบบวัดผลเพื่อพัฒนาสุขภาวะองค์รวมอย่างยั่งยืน

ผู้วิจัยเล็งเห็นว่า รูปแบบการบูรณาการหลักสติปัฏฐาน 4 เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตำบลน้ำอ่าง อำเภอตรอน จังหวัดอุตรดิตถ์ ควรมุ่งเน้นการพัฒนาผู้สูงอายุอย่างเป็นองค์รวม โดยนำหลักกายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา มาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับวิถีชีวิตประจำวัน เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสติรู้เท่าทันร่างกาย อารมณ์ ความคิด และสภาวธรรมที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง อีกทั้งควรเชื่อมโยงกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา เช่น การสวดมนต์ ฟังธรรม สนทนาธรรม และเจริญภาวนา เข้ากับการดูแลสุขภาวะ รูปแบบดังกล่าวควรส่งเสริมให้ครอบครัว วัด ชุมชน และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นมีส่วนร่วมในการดูแลผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุลดความเครียด ความวิตกกังวล ความโดดเดี่ยว และสามารถยอมรับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตได้ การบูรณาการหลักสติปัฏฐาน 4 จึงเป็นแนวทางที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาวะทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา อันนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้ดำรงอยู่อย่างมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี และมีความสุขอย่างยั่งยืน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1) เพื่อศึกษาสภาพบริบทและปัญหาสุขภาวะผู้สูงอายุ ตำบลน้ำอ่าง อำเภอตรอน จังหวัดอุตรดิตถ์

2) เพื่อวิเคราะห์หลักสติปัฏฐาน 4 กับบริบทการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ ตำบลน้ำอ่าง อำเภอตรอน จังหวัดอุตรดิตถ์

3) เพื่อเสนอรูปแบบการบูรณาการหลักสติปัฏฐาน 4 เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ ตำบลน้ำอ่าง อำเภอตรอน จังหวัดอุตรดิตถ์

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยเรื่อง “รูปแบบการบูรณาการหลักสติปัฏฐาน 4 เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ ตำบลน้ำอ่าง อำเภอตรอน จังหวัดอุตรดิตถ์” ในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) มีวิธีดำเนินการวิจัย ได้แก่

1) รูปแบบการวิจัย การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้ทั้งการศึกษาเอกสารและการศึกษาภาคสนามร่วมกัน ในส่วนเอกสาร ผู้วิจัยศึกษาข้อมูลจากแหล่งปฐมภูมิและทุติยภูมิ เช่น พระไตรปิฎก ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ส่วนภาคสนาม ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) และการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) จากผู้มีประสบการณ์จริงในชุมชนเป็นรายบุคคล ผู้วิจัยลงพื้นที่เก็บข้อมูลด้วยตนเองเพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับรูปแบบการบูรณาการหลักสติปัฏฐาน 4 เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ จากนั้นนำข้อมูลทั้งหมดมาวิเคราะห์เชิงเนื้อหาเพื่อสังเคราะห์เป็นองค์ความรู้ทางวิชาการ

2) กลุ่มเป้าหมายและผู้ให้ข้อมูลสำคัญ งานวิจัยครั้งนี้กำหนดพื้นที่ศึกษาใน ตำบลน้ำอ่างอำเภอตรอน จังหวัดอุตรดิตถ์ กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญโดยการคัดเลือกแบบเจาะจง จำนวน 51 รูป/คน ซึ่งเป็นผู้มีบทบาทและประสบการณ์ตรง โดยมีการสัมภาษณ์เชิงลึก จำนวน 37 รูป/คน ประกอบด้วย พระสงฆ์ ผู้นำชุมชน ผู้สูงอายุ บุคลากรด้านสาธารณสุข อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เป็นต้น และมีการจัดสนทนากลุ่มย่อย จำนวน 14 รูป/คน ประกอบด้วย พระสงฆ์ ผู้นำชุมชน ผู้สูงอายุ บุคลากรด้านสาธารณสุข อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เป็นต้น เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกที่ครอบคลุม

3) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย การวิจัยครั้งนี้ใช้เครื่องมือ 3 ประเภท ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยแต่ละข้อ ประเภทแรก คือ การศึกษาเอกสาร (Documentary Study) เพื่อรวบรวมแนวคิด ทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการบูรณาการหลักสติ

ปัฏฐาน 4 เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ข้อมูลจากการศึกษาเอกสารถูกนำมาสังเคราะห์เป็นกรอบแนวคิดและแนวทางในการดำเนินการวิจัย ประเภทที่สอง คือ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) ใช้ศึกษาสภาพบริบท ปัญหา และความต้องการด้านสุขภาวะของผู้สูงอายุในพื้นที่ ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์นำมาวิเคราะห์เชิงเนื้อหา เพื่อเชื่อมโยงหลักสติปัฏฐาน 4 กับการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ประเภทที่สาม คือ การสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่มย่อย (Focus Group Discussion) เพื่อจัดทำและตรวจสอบร่างรูปแบบเบื้องต้น ร่างรูปแบบดังกล่าวได้นำเสนอผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เกี่ยวข้อง เพื่อพิจารณาความเหมาะสม ความเป็นไปได้ และความสอดคล้องกับบริบทพื้นที่ ทั้งนี้ เครื่องมือทุกประเภทผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน และได้รับความเห็นชอบจากอาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อรับรองความถูกต้องและความน่าเชื่อถือของข้อมูล

4) การเก็บรวบรวมข้อมูล การวิจัยครั้งนี้เก็บรวบรวมข้อมูลใน 3 ขั้นตอน ได้แก่ การศึกษาเอกสารจากพระไตรปิฎก งานวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อสังเคราะห์เป็นกรอบแนวคิดเบื้องต้น การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) กับกลุ่มตัวอย่างที่คัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection) จำนวน 37 รูป/คน ซึ่งผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์และบันทึกข้อมูลด้วยตนเอง และการสนทนากลุ่มย่อย (Focus Group) กับผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 14 รูป/คน เพื่อตรวจสอบและปรับปรุงร่างรูปแบบที่ได้จากการวิเคราะห์ในขั้นตอนก่อนหน้า ให้มีความเหมาะสมและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ทั้งนี้ การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งหมดมุ่งศึกษารูปแบบการบูรณาการหลักสติปัฏฐาน 4 เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ ตำบลน้ำอ่าง อำเภอตรอน จังหวัดอุตรดิตถ์

5) การวิเคราะห์ข้อมูล การวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยอาศัยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และการสังเคราะห์ข้อมูลตามกรอบแนวคิดของการวิจัย ข้อมูลที่นำมาวิเคราะห์ได้มาจากการสัมภาษณ์เจาะลึก (In-Depth Interview) การสนทนากลุ่มย่อย และการศึกษาข้อมูลจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้นำข้อมูลทั้งหมดมาจัดระบบ ตรวจสอบความครบถ้วน และพิจารณาความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย จากนั้นจึงดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามแนวทางการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยพิจารณาประเด็นหลักที่ปรากฏจากข้อมูล ประเด็นหลักดังกล่าวได้นำมาจำแนกออกเป็นประเด็นย่อยและหมวดหมู่ของข้อมูล เพื่อให้เห็นรายละเอียดอย่างเป็นระบบ การวิเคราะห์เริ่มจากการพิจารณาภาพรวมของข้อมูล แล้วจึงลงลึกสู่รายละเอียดของแต่ละประเด็น ผู้วิจัยได้เปรียบเทียบข้อมูล

จากแหล่งต่าง ๆ เพื่อค้นหาแบบแผน ความสัมพันธ์ และความหมายที่สะท้อนจากข้อมูล ทั้งนี้ การวิเคราะห์ข้อมูลมุ่งให้เกิดความเข้าใจต่อสภาพปัญหา ความต้องการ และแนวทางการบูรณาการหลักสติปัฏฐาน 4 ผลการวิเคราะห์ได้นำไปใช้ในการสังเคราะห์เป็นรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุที่สอดคล้องกับบริบทของพื้นที่ และเป็นข้อค้นพบที่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ต่อการพัฒนางานวิจัยและการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุในอนาคต

6) การนำเสนอผลการวิจัย การวิจัยครั้งนี้เป็นการนำเสนอผลการวิจัยเรื่อง “รูปแบบการบูรณาการหลักสติปัฏฐาน 4 เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ ตำบลน้ำอ่าง อำเภอตรอน จังหวัดอุตรดิตถ์” โดยผู้วิจัยนำเสนอผลการศึกษาในลักษณะเชิงพรรณนา วิเคราะห์ และสังเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ครอบคลุมการศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการด้านสุขภาวะของผู้สูงอายุในพื้นที่ รวมทั้งการศึกษาหลักสติปัฏฐาน 4 ที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตลอดจนการพัฒนารูปแบบการบูรณาการหลักสติปัฏฐาน 4 ให้สอดคล้องกับบริบทของชุมชนเพื่อนำไปสู่แนวทางการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญาอย่างยั่งยืน

ผลการวิจัย

1. ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ปัญหาสุขภาวะของผู้สูงอายุมีลักษณะเป็นปัญหาเชิงองค์รวมที่เชื่อมโยงกันทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ซึ่งได้รับอิทธิพลจากการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคม และโครงสร้างครอบครัว ส่วนจุดแข็งคือ ชุมชนยังคงมีทุนทางวัฒนธรรมและทุนทางสังคมที่สำคัญ ได้แก่ วัด พระสงฆ์ ผู้นำชุมชน ครอบครัว และเครือข่ายชุมชน ซึ่งสามารถนำมาใช้เป็นฐานในการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุได้ ดังนั้น ผลการวิจัยดังกล่าวจึงชี้ให้เห็นว่า การพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุควรใช้แนวทางพุทธบูรณาการแบบมีส่วนร่วม ที่เชื่อมโยงหลักพระพุทธศาสนาเข้ากับบริบทชุมชนและกระบวนการดูแลสุขภาวะอย่างเป็นองค์รวม เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตในวัยสูงอายุได้อย่างมีคุณค่า มีความสุข และมีคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างยั่งยืน

2. ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 หลักสติปัฏฐาน 4 สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุได้อย่างเป็นองค์รวม โดยเชื่อมโยงกับสุขภาวะทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณอย่างชัดเจน การประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน 4 ในบริบทตำบลน้ำอ่างมิใช่เพียงการปฏิบัติธรรมในเชิงศาสนาเท่านั้น แต่เป็นกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่

สอดคล้องกับบริบทของชุมชน วิถีชีวิตของผู้สูงอายุ และทุนทางวัฒนธรรมของพื้นที่ และผลการวิจัยยังชี้ให้เห็นว่า เมื่อหลักสติปัฏฐาน 4 ถูกนำมาบูรณาการร่วมกับกิจกรรมของวัด ชุมชน ครอบครัว และหน่วยงานสุขภาพ จะสามารถพัฒนาไปสู่รูปแบบการดูแลสุขภาวะผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการที่มีความเหมาะสมกับบริบทชุมชน และสามารถสร้างความเข้มแข็งทางสุขภาวะให้แก่ผู้สูงอายุได้อย่างยั่งยืนต่อไป

3. ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 หลักสติปัฏฐาน 4 สามารถพัฒนาเป็นรูปแบบการดูแลสุขภาวะผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการแบบมีส่วนร่วม ได้อย่างเป็นระบบ โดยใช้วัด ชุมชน ครอบครัว และหน่วยงานสุขภาพเป็นกลไกในการขับเคลื่อน รูปแบบดังกล่าวไม่เพียงช่วยพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุในระดับบุคคลเท่านั้น แต่ยังช่วยสร้างความเข้มแข็งให้แก่ครอบครัว ชุมชน และระบบการดูแลผู้สูงอายุในระดับพื้นที่อีกด้วย นอกจากนี้ รูปแบบยังสะท้อนให้เห็นว่าพระพุทธศาสนาสามารถนำมาประยุกต์ใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสุขภาวะชุมชน ได้อย่างเป็นรูปธรรม และสามารถขยายผลไปยังชุมชนอื่นที่มีบริบทใกล้เคียงกันได้อย่างเหมาะสมและยั่งยืน

อภิปรายผลการวิจัย

อภิปรายผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 พบว่า การศึกษาสภาพบริบทและปัญหาสุขภาวะผู้สูงอายุ ตำบลน้ำอ่าง อำเภอตรอน จังหวัดอุตรดิตถ์ พบว่า ผู้สูงอายุในตำบลน้ำอ่างประสบปัญหาสุขภาวะทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ โดยเฉพาะปัญหาโรคเรื้อรัง ความเสื่อมของร่างกาย ความเครียด ความเหงา การขาดบทบาททางสังคม และความไม่มั่นคงทางจิตใจ ซึ่งมีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและโครงสร้างครอบครัวในชุมชนชนบท นอกจากนี้ ยังพบว่า แม้ชุมชนจะยังคงมีวัดและกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นศูนย์กลางของชุมชน แต่ผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งยังขาดกระบวนการพัฒนาจิตใจและการดูแลสุขภาวะอย่างเป็นระบบ ผลการวิจัยดังกล่าวมีความสอดคล้องกับงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในบทที่ ๒ ที่ศึกษาปัญหาสุขภาวะของผู้สูงอายุในชุมชนไทย ซึ่งพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มักประสบปัญหาด้านสุขภาพกายควบคู่กับปัญหาทางจิตใจและสังคม โดยเฉพาะในบริบทของชุมชนชนบทที่เกิดการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและโครงสร้างครอบครัว ทั้งนี้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระสนธิศักดิ์ อาภสฺสโร (รังกา) และคณะ (2563) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การบรรเทาอาการป่วยเรื้อรังผู้สูงอายุด้วยหลักสติปัฏฐาน 4 ของศูนย์สร้างสุขผู้สูงอายุ วัดหนองแวงพระอารามหลวง ตำบล

ในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น” ผลการศึกษาพบว่า ผู้ป่วยเรื้อรังของศูนย์สร้างสุขผู้สูงอายุวัดหนองแวงมีปัญหาที่คล้ายคลึงกันอยู่ 5 ประการ ได้แก่ 1) เบาหวาน 2) ความดันหัวใจ 3) ภาวะซึมเศร้า 4) วิตกกังวลหดหู่ใจ และ 5) ขาดการปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น จากหลักการและวิธีปฏิบัติควบคู่กับทางการแพทย์ทำให้อาการป่วยเรื้อรังมีอาการบรรเทาเบาบางมีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งทางกายและจิตใจทั้งผู้ป่วยและครอบครัว หลักธรรมที่บรรเทาอาการป่วยเรื่อรังของผู้สูงอายุ ได้แก่ หลักเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นการกำหนดรู้เวทนาเพื่อบรรเทาความเจ็บป่วย โดยมีหลักปฏิบัติที่เกื้อหนุนต่อการบรรเทาความเจ็บป่วย ได้แก่ ความระลึกรู้ ความไม่ประมาท มีจิตตั้งมั่น มีความอดทน เห็นสภาพตามความเป็นจริง เมื่อนำปฏิบัติปรับใช้แล้วส่งผล คือ 1) เกิดความเข้าใจในชีวิตว่าความเจ็บป่วยเป็นเรื่องธรรมดา 2) มีความเข้าใจเรื่องธาตุ 4 ขันธ์ 5 เป็นของไม่ยั้งยืนบังคับไม่ได้ 3) มีความระลึกรู้ที่ปฏิบัติในสิ่งที่ดีด้วยความไม่ประมาท และ 4) มีความเข้าใจในการกำหนดรู้ความสุข ความทุกข์ ความไม่สุขไม่ทุกข์เป็นกฎธรรมชาติไม่สามารถบังคับได้ เพื่อฟื้นฟูสภาพจิตใจของผู้ป่วยช่วยบรรเทาอาการป่วยเรื้อรัง ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น

อภิปรายผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 พบว่า หลักสติปัฏฐาน 4 สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม โดยสามารถเชื่อมโยงกับการพัฒนาสุขภาวะทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ผ่านกระบวนการฝึกสติ การรู้เท่าทันตนเอง และการนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระครูวินัยธรจิรภัทรส์ จิตฺตโสภโณ (มีทองแสน) และ พระมหาโกมล กมโล (2568) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “กระบวนการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุด้วยหลักวิปัสสนากรรมฐาน” พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานช่วยส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุในทุกมิติ ได้แก่ กาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงได้อย่างยั่งยืน กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุด้วยวิปัสสนากรรมฐานอาศัยหลัก ภาวนา 4 ได้แก่ 1) กายภาวนา ฝึกกำหนดลมหายใจและเจริญสติในอิริยาบถ 2) ศีลภาวนา ประพฤติดี อยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีเมตตา 3) จิตตภาวนา ฝึกสมาธิ เจริญเมตตาเพื่อลดความฟุ้งซ่านและความเหงา 4) ปัญญาภาวนา พิจารณาความไม่เที่ยงของชีวิต เข้าใจตนเองและธรรมชาติอย่างลึกซึ้ง ผลการฝึกดังกล่าวก่อให้เกิดสุขภาวะทางกายที่ดี เช่น การนอนหลับดีขึ้น ลดอาการปวดเรื้อรัง สุขภาวะทางจิตใจมั่นคงขึ้น และมีทัศนคติที่เกื้อกูลต่อความแก่ เจ็บ และตาย โดยสรุป วิปัสสนากรรมฐานเป็นแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุในบริบทไทย ทั้งในเชิงปัจเจก ครอบครัว และชุมชน

อภิปรายผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 พบว่า รูปแบบการบูรณาการหลักสติปัฏฐาน 4 เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุที่พัฒนาขึ้น เป็นรูปแบบพุทธบูรณาการแบบมีส่วนร่วมของวัด ชุมชน ครอบครัว และหน่วยงานสุขภาพ โดยใช้หลักสติปัฏฐาน 4 เป็นแกนกลางในการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ รูปแบบดังกล่าวประกอบด้วยกระบวนการบูรณาการ 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การศึกษาบริบทและปัญหาสุขภาวะผู้สูงอายุ 2) การสร้างการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่าย 3) การฝึกปฏิบัติ และประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน 4 ในชีวิตประจำวัน 4) การสร้างกิจกรรมสุขภาวะวิถีพุทธในชุมชน และ5) การติดตาม ประเมินผล และพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระอธิการปฏิยุทธ์ วีตโสโก (อ่อนเผ่า) และคณะ (2567) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาวะตามแนวสติปัฏฐานธรรมของผู้สูงอายุ ชุมชนสวนมะม่วงวังทับไทร อำเภอสากเหล็ก จังหวัดพิจิตร” พบว่า การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุตามแนวสติปัฏฐานธรรมจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุขในสิ่งที่เป็นจริง และรับมือกับความทุกข์ อันเกิดจากธรรมชาติ (ร่างกาย) ได้อย่างถูกหลักการปฏิบัติปัฏฐานธรรม เป็นการกำจัดความวิตกกังวลในชีวิต มีการสำรวจกายอย่างมีสติ พร้อมทั้งการเพิ่มความสัมพันธ์ดี ๆ กับบุคคลรอบข้าง ส่งผลต่อการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งรูปแบบต้องมีองค์ประกอบที่สำคัญ คือ 1) การศึกษาบริบทพื้นที่ชุมชน 2) การบูรณาการ และ 3) กระบวนการมีส่วนร่วของชุมชนเพื่อความยั่งยืน 4) การประผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น

องค์ความรู้ที่ได้รับ

จากการศึกษาเรื่อง “รูปแบบการบูรณาการหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตำบลน้ำอ่าง อำเภอตรอน จังหวัดอุตรดิตถ์” สามารถสังเคราะห์องค์ความรู้จากผลการวิจัย ตามภาพที่ 1 ได้ดังนี้



ปัฏฐาน ๔ เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตำบลน้ำอ่าง อำเภอตรอน จังหวัดอุตรดิตถ์” ได้ดังนี้

1) ฐานคิด การใช้หลักสติปัฏฐาน 4 เป็นแกนกลางในการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุ โดยเริ่มจากการมีสติรู้เท่าทันกาย เวทนา จิต และธรรม กิจกรรมทางพระพุทธศาสนาที่ผู้สูงอายุปฏิบัติอยู่แล้ว เช่น สวดมนต์ นั่งสมาธิ ฟังธรรม และทำบุญ ล้วนมีองค์ประกอบของการเจริญสติ หากออกแบบให้เหมาะสมกับบริบทผู้สูงอายุ จะช่วยพัฒนาภายใน สร้างปัญญา และส่งเสริมการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าและยั่งยืน

2) กลไกการพัฒนา การพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุดำเนินผ่านกระบวนการเรียนรู้ภายในได้แก่ รู้กาย รู้เวทนา รู้จิต รู้ธรรม และเกิดปัญญา กระบวนการดังกล่าวช่วยให้ผู้สูงอายุรู้เท่าทันร่างกาย อารมณ์ ความคิด ความทุกข์ และความจริงของชีวิต เมื่อปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ย่อมเกิดปัญญาในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ดูแลตนเอง และพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน

3) กลไกการขับเคลื่อน การพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุต้องอาศัยความร่วมมือของวัด ครอบครัว ชุมชน หน่วยงานสุขภาพ และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น วัดเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ธรรม ครอบครัวดูแลใกล้ชิด ชุมชนสร้างกิจกรรมร่วม และหน่วยงานสุขภาพสนับสนุน

ความรู้ด้านสุขภาพ การทำงานร่วมกันของทุกภาคส่วนทำให้เกิดระบบดูแลผู้สูงอายุที่ต่อเนื่อง ครอบคลุม และสอดคล้องกับบริบทของตำบลน้ำอ่าง

4) ผลลัพธ์ของการบูรณาการ การนำหลักสติปัฏฐาน 4 มาบูรณาการช่วยพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมดูแลสุขภาพดีขึ้น จัดการอารมณ์ได้ดี มีความสัมพันธ์กับครอบครัวและชุมชน และลดความรู้สึกโดดเดี่ยว ผลลัพธ์ดังกล่าวเชื่อมโยงกันเป็นสุขภาวะองค์รวม ทำให้ผู้สูงอายุเข้าใจชีวิต ยอมรับความเปลี่ยนแปลง และดำรงชีวิตอย่างสงบ

5) องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย สติปัฏฐาน 4 ไม่ได้ส่งเสริมสุขภาวะเพียงด้านใดด้านหนึ่ง แต่เป็นระบบพัฒนาผู้สูงอายุแบบองค์รวม หลักธรรมดังกล่าวเชื่อมโยงการพัฒนากาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ผ่านการเรียนรู้ภายในและการมีส่วนร่วมของชุมชน งานวิจัยจึงเสนอว่า การใช้สติปัฏฐาน 4 ควบคู่กับกลไกวัด ครอบครัว ชุมชน และหน่วยงานสุขภาพ เป็นแนวทางดูแลผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน

สรุป/ข้อเสนอแนะ

การเพิ่มมูลค่าประเพณีตักบาตรเทโวเชิงเศรษฐกิจและวัฒนธรรมสร้างสรรค์ในเขตอำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์ สามารถดำเนินได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยการบูรณาการความร่วมมือระหว่างวัด ชุมชน หน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน และสถานศึกษาในการวางแผนและพัฒนากิจกรรมร่วมกัน ควรส่งเสริมการใช้ทุนทางวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นให้เชื่อมโยงกับแนวคิดเศรษฐกิจสร้างสรรค์และการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม รวมทั้งพัฒนาผลิตภัณฑ์ชุมชน อาหารพื้นถิ่น และกิจกรรมทางวัฒนธรรมให้มีความร่วมสมัยและน่าสนใจมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ควรประยุกต์ใช้สื่อดิจิทัลและเทคโนโลยีสมัยใหม่ในการประชาสัมพันธ์ เพื่อขยายการรับรู้ไปสู่คนรุ่นใหม่และนักท่องเที่ยว ขณะเดียวกัน ต้องรักษาอัตลักษณ์และคุณค่าทางพระพุทธศาสนาไว้ควบคู่กับการพัฒนา อีกทั้งควรเปิดโอกาสให้เยาวชนและประชาชนในพื้นที่เข้ามามีส่วนร่วมในการสืบสานและออกแบบกิจกรรมของประเพณี เพื่อให้ประเพณีตักบาตรเทโวสามารถสร้างคุณค่าทางเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรมแก่ชุมชนได้อย่างยั่งยืนต่อไปในอนาคต **ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้** 1) ควรพัฒนากิจกรรมทางวัฒนธรรม นิทรรศการ และผลิตภัณฑ์ชุมชนให้มีความหลากหลาย เพื่อเพิ่มความน่าสนใจและสร้างรายได้แก่ประชาชนในพื้นที่ 2) ควรจัดระบบบริหารงานให้ชัดเจน ทั้งด้านคณะกรรมการ การแบ่งหน้าที่ และการวางแผนล่วงหน้า

เพื่อให้การดำเนินงานมีประสิทธิภาพและต่อเนื่อง 3) ควรส่งเสริมการมีส่วนร่วมของเยาวชนและประชาชนทุกช่วงวัย ในการจัดกิจกรรมและประชาสัมพันธ์ เพื่อสืบสานประเพณีให้คงอยู่ต่อไปอย่างยั่งยืน **ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป** 1) ควรศึกษาการพัฒนารูปแบบการจัดการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมของประเพณีตักบาตรเทโวในพื้นที่อื่น เพื่อนำมาเปรียบเทียบและพัฒนาแนวทางที่เหมาะสมยิ่งขึ้น 2) ควรศึกษาผลกระทบทางเศรษฐกิจและสังคมจากการจัดงานประเพณีตักบาตรเทโวอย่างเชิงลึก เพื่อประเมินคุณค่าและประสิทธิผลของการพัฒนา 3) ควรศึกษาบทบาทของเทคโนโลยีและสื่อดิจิทัลในการส่งเสริมประเพณีทางวัฒนธรรมเพื่อพัฒนาแนวทางการประชาสัมพันธ์ให้มีประสิทธิภาพและสอดคล้องกับยุคสมัย

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต. (2558) การดูแลทางด้านสังคมจิตใจของผู้สูงอายุเพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพจิต. (พิมพ์ครั้งที่ 4). นนทบุรี: สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต.

_____. (2568). คู่มือระบบการติดตามดูแล ช่วยเหลือสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ปี 2568. กรุงเทพมหานคร: กรมสุขภาพจิต.

กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ. (2559). คู่มือโรงเรียนผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.

จักรแก้ว นามเมือง. (2560). โรงเรียนผู้สูงอายุ: ต้นแบบการจัดการสุขภาวะและสวัสดิการผู้สูงอายุ. ใน รายงานการวิจัย. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระครูวินัยธรจิรภัทรส์ จิตฺตโสภโณ (มีทองแสน) และพระมหาโกมล กมโล. (2568). กระบวนการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุด้วยหลักวิปัสสนากรรมฐาน. วารสาร มจร บาฬีศึกษาพุทธโฆสปริทรรศน์, 11(3), 1080-1093.

พระชยานันทมุนี (ธรรมวัตร จรณธมฺโม) และคณะ. (2568). วิเคราะห์ขบวนการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุด้วยหลักสติปัฏฐาน 4 ในจังหวัดน่าน. วารสารพุทธนวัตกรรมและการจัดการ, 8(4), 15-29.

พระสนธิศักดิ์ อาภสฺสโร (รังกา) และคณะ. (2563). การบรรเทาอาการป่วยเรื้อรังผู้สูงอายุด้วยหลักสติปัฏฐาน 4 ของศูนย์สร้างสุขผู้สูงอายุ วัดหนองแวงพระอารามหลวง ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น. วารสารสถาบันวิจัยพิมลธรรม, 7(2), 51-62.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผล.). (2557). สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2556. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พลับชิง.

วิภาดา สนเพ็ชร และพระมหาบุญไทย ปุญฺญโน. (2562). การเจริญอานาปานสติสำหรับผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค. วารสารบัณฑิตศาส์น, 17(2), 33-45.

สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุและคณะ. (2556). ชุดความรู้การดูแลตนเองและพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

สำนักส่งเสริมสุขภาพ. (2548) การส่งเสริมสุขภาพสำหรับสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพ. นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข กรมอนามัย.