

แนวทางการสร้างเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุตามหลักสติปัฏฐาน 4

ในตำบลสมสะอาด อำเภอกุฉินารายณ์ จังหวัดกาฬสินธุ์

Guidelines for Promoting Elderly Well-being Based on the Four Foundations of Mindfulness in Somsaard Subdistrict, Kuchinarai District, Kalasin Province

พระสมชาย ปญฺญาพหุล (ตรีจันทร)

Phra Somchai Panyaphahulo (Trijan)

พระครูวาปีจันทคุณ

Phrakruwapeechanthakhun

พระอธิการนัฐวุฒิ สิริจันโท

Phraadikarn Natthawut Siricando

วิทยาลัยสงฆ์ร้อยเอ็ด มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Roi Et Buddhist College

E-mail: 6341702004@mcu.ac.th



Received: 21 August 2025; Revised: 20 December 2025; Accepted: 22 December 2025

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ (1) เพื่อศึกษาหลักสติปัฏฐาน 4 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท (2) เพื่อศึกษาการดูแลสุขภาวะของผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลสมสะอาด อำเภอกุฉินารายณ์ จังหวัดกาฬสินธุ์ และ (3) เพื่อเสนอแนวทางการสร้างเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุตามหลักสติปัฏฐาน 4 การวิจัยเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เก็บรวบรวมข้อมูลจากการศึกษาเอกสารและการวิจัยภาคสนาม โดยใช้วิธีสัมภาษณ์เชิงลึก การสังเกต และการสนทนากลุ่ม

ผลการวิจัยพบว่า หลักสติปัฏฐาน 4 ได้แก่ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุได้อย่างครอบคลุมทั้งมิติร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และจิตวิญญาณ แนวทางที่สำคัญในการส่งเสริมสุขภาวะ ได้แก่ การฝึกสติและการตระหนักรู้ในชีวิตประจำวัน การพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม การฝึกการปล่อยวางและยอมรับความเปลี่ยนแปลง การส่งเสริมสุขภาพกายและจิตใจที่สมดุล และการสร้างกิจกรรมชุมชนที่บูรณาการหลักธรรม ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า หลักสติปัฏฐาน 4 เป็นเครื่องมือที่ทรงคุณค่าในการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ และควรได้รับการบูรณาการในกิจกรรมชุมชน ครอบครัว และองค์กรทางศาสนาอย่างเป็นระบบและยั่งยืน

คำสำคัญ: สุขภาวะผู้สูงอายุ, สติปัฏฐาน 4, พระพุทธศาสนา, การส่งเสริมสุขภาพ

Abstract

This research article aimed to: (1) examine the principle of the Four Foundations of Mindfulness (Satipatthana 4) in the Theravada Buddhist scriptures, (2) investigate the elderly health care practices in Somsaard Subdistrict, Kuchinarai District, Kalasin Province, and (3) propose guidelines for promoting elderly well-being based on Satipatthana 4. This study employed a qualitative research design through documentary study and fieldwork, utilizing in-depth interviews, observations, and focus group discussions.

The findings revealed that the Four Foundations of Mindfulness—contemplation of the body (kayanupassana), feelings (vedananupassana), mind (cittanupassana), and mental phenomena (dhammanupassana)—can be applied to enhance elderly well-being holistically in physical, mental, emotional, and spiritual dimensions. Key approaches include mindfulness training and awareness in daily life, contemplation of body, feelings, mind, and dhammas, the practice of letting go and acceptance of change, balanced physical and mental health promotion, and community-based activities integrating Buddhist principles. The results indicated that Satipatthana 4 serves as a valuable tool for promoting elderly well-being and should be integrated into community, family, and religious organizations systematically and sustainably.

Keywords: Elderly well-being, Satipatthana 4, Buddhism, Health promotion

บทนำ

ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มรูปแบบ อันเป็นผลมาจากความก้าวหน้าทางการแพทย์และสาธารณสุขที่ทำให้อัตราการมีอายุยืนยาวเพิ่มสูงขึ้น ขณะเดียวกันอัตราการเกิดลดลงอย่างต่อเนื่อง (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2564) สถานการณ์ดังกล่าวส่งผลให้โครงสร้างประชากรของประเทศเปลี่ยนแปลงไปอย่างมีนัยสำคัญ ผู้สูงอายุจำนวนมากต้องเผชิญกับปัญหาสุขภาพเรื้อรัง การเสื่อมถอยของสมรรถภาพทางกาย ความเปราะบางทางจิตใจ ความโดดเดี่ยวทางสังคม ตลอดจนการลดบทบาททางเศรษฐกิจและสังคม ซึ่งล้วนส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตโดยรวมของผู้สูงอายุ

การส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุจึงไม่อาจมุ่งเน้นเพียงการดูแลด้านสุขภาพร่างกายเท่านั้น หากแต่ต้องพิจารณาอย่างครอบคลุมในทุกมิติ ได้แก่ มิติทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ โดยเฉพาะอย่างยิ่งใน

บริบทของชุมชนชนบท ซึ่งผู้สูงอายุยังคงมีบทบาทสำคัญในการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น การดูแลสมาชิกในครอบครัว และการดำรงรักษาขนบธรรมเนียมประเพณีของชุมชน การสร้างเสริมสุขภาวะที่สอดคล้องกับวิถีชีวิต ความเชื่อ และวัฒนธรรมของท้องถิ่นจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณค่าและความหมาย

ในบริบทดังกล่าว การบูรณาการหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาใช้ในการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ ถือเป็นแนวทางที่มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับสังคมไทย เนื่องจากพระพุทธศาสนาเป็นรากฐานทางวัฒนธรรมและจิตวิญญาณของประชาชนส่วนใหญ่ โดยเฉพาะในชุมชนชนบทที่วัดและกิจกรรมทางศาสนา ยังคงเป็นศูนย์กลางของชีวิตชุมชน หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาจึงสามารถทำหน้าที่เป็นทั้งกรอบแนวคิดและเครื่องมือ ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้อย่างยั่งยืน

หลักสติปัฏฐาน 4 ได้แก่ กายานุปัสสนา เวทนानุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา นับเป็นหัวใจ สำคัญของการเจริญสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นแนวทางที่ช่วยให้บุคคลเกิดการรู้เท่าทันกาย เวทนา จิต และธรรม เข้าใจความเป็นจริงของชีวิตตามหลักไตรลักษณ์ และสามารถเผชิญกับความเปลี่ยนแปลง ความเสื่อม และความไม่แน่นอนของชีวิตได้อย่างมีสติและปัญญา สำหรับผู้สูงอายุ การเจริญสติตามหลักสติปัฏฐาน 4 สามารถ ช่วยลดความวิตกกังวล ความเครียด และความทุกข์ทางใจ อีกทั้งยังส่งเสริมการยอมรับสภาพร่างกายที่ เปลี่ยนแปลงไป การมีจิตใจสงบ สมดุล และดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า (พระพรหมคุณาภรณ์, 2543; Kabat-Zinn, 1990)

ด้วยเหตุนี้ การนำหลักสติปัฏฐาน 4 มาประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการสร้างเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุใน ระดับชุมชน จึงเป็นแนวทางที่มีศักยภาพในการเชื่อมโยงมิติทางสุขภาพ จิตใจ และจิตวิญญาณเข้าด้วยกันอย่างเป็น องค์กรรวม อันจะนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างยั่งยืนและสอดคล้องกับบริบททางสังคมและ วัฒนธรรมท้องถิ่น

ดังนั้น การวิจัยครั้งนี้จึงมีความมุ่งหมายเพื่อ (1) ศึกษาหลักสติปัฏฐาน 4 จากคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทในฐาณะกรอบแนวคิดทางจิตวิญญาณ (2) ศึกษาสภาพการดูแลและการสร้างเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุในพื้นที่ ตำบลสมสะอาด อำเภอกุฉินารายณ์ จังหวัดกาฬสินธุ์ และ (3) เสนอแนวทางการสร้างเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ โดยประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน 4 ให้สอดคล้องกับบริบทชุมชน เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนานโยบายและการจัด กิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุในระดับท้องถิ่นต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

- 1) ศึกษาหลักสติปัฏฐาน 4 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
- 2) ศึกษาการดูแลสุขภาวะของผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลสมสะอาด

3) เสนอแนวทางการสร้างเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุตามหลักสติปัญญา 4 ของผู้สูงอายุในตำบลสมสะอาด อำเภอกุฉินารายณ์ จังหวัดกาฬสินธุ์

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบการศึกษาเอกสารและภาคสนาม เพื่อทำความเข้าใจทั้งมิติทางทฤษฎีและการปฏิบัติจริง โดยแบ่งการศึกษาออกเป็น 3 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การศึกษาหลักธรรมในคัมภีร์

ทำการศึกษาและวิเคราะห์เชิงเอกสาร (Documentary Research) เกี่ยวกับหลักสติปัญญา 4 โดยใช้ข้อมูลจาก 1) พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2) วรรณคดีและฎีกาที่เกี่ยวข้อง 3) ตำราหรือบทความวิชาการด้านพระพุทธศาสนาและสุขภาวะ 4) การวิเคราะห์เน้นการสกัดสาระสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติสติปัญญา และประเด็นที่สามารถประยุกต์ใช้กับการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ

ระยะที่ 2 การสำรวจบริบทสุขภาวะผู้สูงอายุ

เป็นการวิจัยภาคสนาม (Field Research) โดยเก็บข้อมูลจากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants) ได้แก่

1) ผู้สูงอายุในตำบลสมสะอาด จำนวน 20 คน (เลือกแบบเจาะจง ผู้มีอายุ 60 ปีขึ้นไป มีสุขภาพแตกต่างกันทั้งแข็งแรงและเจ็บป่วย)

2) ครอบครัวหรือผู้ดูแลผู้สูงอายุ จำนวน 10 คน

3) ผู้นำชุมชน/พระสงฆ์/อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) จำนวน 5 คน

วิธีการเก็บข้อมูลดำเนินการโดยใช้

1) การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) เกี่ยวกับวิถีการดูแลสุขภาพ การใช้หลักธรรมทางศาสนาในชีวิต และปัญหาที่ผู้สูงอายุต้องเผชิญ

2) การสังเกต (Observation) บันทึกพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ เช่น การออกกำลังกาย การทำกิจกรรมทางศาสนา การเข้าสังคม

3) การสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) จัดกลุ่มผู้สูงอายุและผู้ดูแลเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์และมุมมองเกี่ยวกับสุขภาวะ

ขั้นตอนนี้มีเป้าหมายเพื่อสะท้อนสภาพจริงของสุขภาวะผู้สูงอายุทั้งในมิติร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ ดำเนินการดังนี้

ระยะที่ 3 การสังเคราะห์แนวทางเสริมสุขภาวะเมื่อได้ข้อมูลจากทั้งเอกสารและภาคสนามแล้ว ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) เพื่อตีความและเชื่อมโยงข้อมูล จากนั้นทำการสังเคราะห์ (Synthesis) เป็นแนวทางการสร้างเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ โดยอาศัยหลักสติปัญญา 4 มาเป็นกรอบหลัก เช่น

- การฝึกสติ (Mindfulness Practice)
- การพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรมในชีวิตประจำวัน
- การฝึกการยอมรับและปล่อยวาง (Acceptance and Letting Go)
- การจัดกิจกรรมชุมชนที่เสริมสุขภาวะอย่างองค์รวม

การตรวจสอบคุณภาพข้อมูล เพื่อให้ผลการวิจัยมีความน่าเชื่อถือและยอมรับได้ ผู้วิจัยดำเนินการตรวจสอบคุณภาพข้อมูลตามเกณฑ์ของ Lincoln และ Guba (1985) ดังนี้

1) ความน่าเชื่อถือ (Credibility) ผู้วิจัยใช้วิธีการตรวจสอบข้อมูลจากหลายแหล่ง (Triangulation) ทั้งจากการสัมภาษณ์ การสังเกต และการสนทนากลุ่ม โดยมีการตรวจสอบข้อมูลซ้ำกับผู้ให้ข้อมูล เพื่อยืนยันความถูกต้องของสาระที่ได้รับ ใช้เวลาลงพื้นที่อย่างต่อเนื่อง เพื่อสร้างความไว้วางใจและเข้าใจบริบทอย่างลึกซึ้ง

2) ความถ่ายโอนผลได้ (Transferability) ผู้วิจัยบรรยายบริบทของพื้นที่ ตำบลสมสะอาด อำเภอกุฉินารายณ์ จังหวัดกาฬสินธุ์ อย่างละเอียด พร้อมอธิบายลักษณะของผู้ให้ข้อมูล กระบวนการเก็บข้อมูล และสถานการณ์การวิจัยอย่างชัดเจน เพื่อให้ผู้อ่านสามารถนำผลการวิจัยไปปรับใช้ในบริบทที่ใกล้เคียงกันได้

3) ความคงเส้นคงวาของข้อมูล (Dependability) ผู้วิจัยเก็บบันทึกข้อมูล และขั้นตอนการดำเนินการวิจัยไว้อย่างเป็นระบบ โดยมีการตรวจสอบทบทวนข้อมูลโดยอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อยืนยันความถูกต้องและความสอดคล้องของการวิเคราะห์

4) ความเป็นกลางและตรวจสอบได้ (Confirmability) ผู้วิจัยบันทึกการตีความข้อมูลอย่างโปร่งใส โดยอ้างอิงจากข้อมูลจริงและคำพูดของผู้ให้ข้อมูล ใช้การตรวจสอบย้อนกลับ เพื่อให้สามารถติดตามที่มาของข้อมูล กระบวนการวิเคราะห์ และข้อสรุปได้อย่างชัดเจน

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง แนวทางการสร้างเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุตามหลักสติปัฏฐาน 4 ในตำบลสมสะอาด อำเภอกุฉินารายณ์ จังหวัดกาฬสินธุ์ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาหลักสติปัฏฐาน 4 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ศึกษาสภาพการดูแลสุขภาวะของผู้สูงอายุในบริบทชุมชนตำบลสมสะอาด และสังเคราะห์แนวทางการสร้างเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุตามหลักสติปัฏฐาน 4 โดยใช้กระบวนการศึกษาเชิงเอกสารควบคู่กับการเก็บข้อมูลภาคสนาม

ผลการวิจัยสะท้อนให้เห็นว่า หลักสติปัฏฐาน 4 สามารถนำมาประยุกต์ใช้เป็นกรอบแนวคิดในการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุได้อย่างเป็นองค์รวม ครอบคลุมทั้งมิติด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ อีกทั้งยังสอดคล้องกับวิถีชีวิต วัฒนธรรม และบริบทของชุมชนชนบท การสรุปผลการวิจัยในบทนี้จึงนำเสนอเรียงตามวัตถุประสงค์การวิจัยทั้ง 3 ข้อ ดังต่อไปนี้

1. ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เพื่อศึกษาหลักสติปัฏฐาน 4 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

ผลการศึกษาพบว่า หลักสติปัฏฐาน 4 เป็นแนวทางสำคัญในการฝึกเจริญสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท ประกอบด้วยองค์ธรรม 4 ประการ ได้แก่

- 1) กายานุปัสสนา คือ การพิจารณากายอย่างมีสติและต่อเนื่อง เช่น การกำหนดลมหายใจ การสังเกต อิริยาบถ และการตระหนักรู้ถึงสภาพร่างกายตามความเป็นจริง
- 2) เวทนานุปัสสนา คือ การรู้เท่าทันความรู้สึกทั้งสุข ทุกข์ และไม่สุขไม่ทุกข์ โดยไม่ยึดติดหรือผลักไส
- 3) จิตตานุปัสสนา คือ การพิจารณาภาวะของจิต เช่น ความฟุ้งซ่าน ความเศร้าหมอง หรือความสงบ เพื่อให้เกิดความเข้าใจและควบคุมจิตได้อย่างเหมาะสม
- 4) ธัมมานุปัสสนา คือ การพิจารณาธรรม อันได้แก่ อุปกิเลส เหตุปัจจัยแห่งทุกข์ แนวทางการดับทุกข์ และสังขารของชีวิต

หลักสติปัฏฐาน 4 ดังกล่าวถือเป็นกรอบแนวคิดเชิงจิตวิญญาณที่มุ่งพัฒนามนุษย์อย่างเป็นองค์รวม สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุได้ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และการดำรงชีวิตอย่างมีสติ และปัญญา

2. ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 เพื่อศึกษาการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลสมสะอาด อำเภอกุฉินารายณ์ จังหวัดกาฬสินธุ์

ผลการศึกษาบริบทสุขภาพของผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลสมสะอาด พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ได้รับการดูแลด้านสุขภาพกายขั้นพื้นฐาน เช่น การรับประทานอาหารที่เหมาะสม การพักผ่อน การออกกำลังกายเบื้องต้น และการได้รับการตรวจสุขภาพประจำปีจากหน่วยงานด้านสาธารณสุขในพื้นที่ อย่างไรก็ตาม การดูแลดังกล่าวยังเน้นหนักในมิติทางกายภาพเป็นหลัก

ในขณะเดียวกัน ผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งยังขาดกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพด้านจิตใจและจิตวิญญาณ ส่งผลให้เกิดปัญหาความเครียด ความเหงา การรู้สึกโดดเดี่ยว และการขาดการมีส่วนร่วมทางสังคม แม้ว่าครอบครัวและชุมชนจะมีบทบาทในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ แต่ส่วนใหญ่ยังจำกัดอยู่ในด้านการดูแลสุขภาพกายและการช่วยเหลือในชีวิตประจำวัน ขาดกระบวนการหรือกิจกรรมที่มุ่งเสริมสร้างสุขภาพภายในและคุณค่าทางจิตใจอย่างเป็นระบบ

3. ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 เพื่อเสนอแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักสติปัฏฐาน 4 ในตำบลสมสะอาด อำเภอกุฉินารายณ์ จังหวัดกาฬสินธุ์

จากการสังเคราะห์ข้อมูลเชิงทฤษฎีจากคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทร่วมกับข้อมูลภาคสนาม ผู้วิจัยได้เสนอแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักสติปัฏฐาน 4 โดยมุ่งเน้นการฝึกสติและการตระหนักรู้ในชีวิตประจำวันผ่านการพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความเข้าใจ ยอมรับ และปรับตัวต่อความเปลี่ยนแปลงของชีวิตตามธรรมชาติ

แนวทางดังกล่าวประกอบด้วย การส่งเสริมการฝึกเจริญสติอย่างเหมาะสมกับวัย การฝึกการปล่อยวางเพื่อลดความยึดติดและความทุกข์ทางใจ การจัดกิจกรรมในระดับชุมชน เช่น การเจริญสติร่วมกัน การออกกำลังกายที่

ผลจากการกำหนดสติ และกิจกรรมที่ส่งเสริมการมีส่วนร่วมทางสังคม นอกจากนี้ ยังมุ่งพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในลักษณะองค์รวม ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคม และการเรียนรู้ตลอดชีวิต ซึ่งเป็นกลไกสำคัญในการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างยั่งยืนในบริบทของชุมชนชนบท

อภิปรายผล

การอภิปรายผลการวิจัยเรื่อง แนวทางการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักสติปัฏฐาน 4 ในตำบลสมสะอาด อำเภอกุฉินารายณ์ จังหวัดกาฬสินธุ์ มุ่งอธิบายผลการศึกษาตามวัตถุประสงค์การวิจัยทั้งสามประการ โดยเชื่อมโยงหลักสติปัฏฐาน 4 กับบริบทการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน เพื่อนำไปสู่ความเข้าใจเชิงองค์รวมและการประยุกต์ใช้ในทางปฏิบัติอย่างเหมาะสม อภิปรายผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ได้ดังนี้

1. การศึกษาหลักสติปัฏฐาน 4 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

ผลการวิจัยพบว่า สติปัฏฐาน 4 เป็นหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งมุ่งเน้นการตั้งสติหรือการเจริญสติในการพิจารณากายและจิตใจ เพื่อพัฒนาจิตไปสู่ความรู้เท่าทันและความหลุดพ้นจากความทุกข์ โดยแบ่งออกเป็น 4 ประการ ได้แก่ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน มุ่งให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาตามความเป็นจริง เช่น การกำหนดลมหายใจ การรู้ตัวในการเคลื่อนไหว และการพิจารณาส่วนประกอบของร่างกาย เพื่อให้เห็นความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่มีตัวตนของกาย เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการพิจารณาความรู้สึกสุข ทุกข์ และไม่สุขไม่ทุกข์ โดยรู้เท่าทันเวทนาที่เกิดขึ้นโดยไม่ยึดติด จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการพิจารณาสภาวะจิตที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น จิตที่ฟุ้งซ่าน จิตที่สงบ หรือจิตที่เศร้าหมอง เพื่อให้เข้าใจธรรมชาติของจิตที่ไม่คงที่ ส่วนธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการพิจารณาธรรม ได้แก่ ขั้น 5 อริยสัจ 4 และสภาวะธรรมต่าง ๆ เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นความจริงของชีวิต

ผลการศึกษาดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่า หลักสติปัฏฐาน 4 เป็นกรอบแนวคิดเชิงพุทธจิตวิทยาที่มีความเป็นองค์รวม สามารถนำมาใช้เป็นพื้นฐานในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสุขภาวะของมนุษย์ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ

2. การศึกษาการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลสมสะอาด อำเภอกุฉินารายณ์ จังหวัดกาฬสินธุ์

ผลการวิจัยพบว่า การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลสมสะอาดมีลักษณะการดูแลในมิติทางกายภาพเป็นหลัก ได้แก่ การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพประจำปี และการป้องกันโรค ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลัก 5 อ. ของกระทรวงสาธารณสุข ได้แก่ อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ อาชีพ และอโรคยา

อย่างไรก็ตาม การดูแลสุขภาพด้านจิตใจ สังคม และจิตวิญญาณยังไม่ได้ได้รับการส่งเสริมอย่างเป็นระบบ ผู้สูงอายุบางส่วนประสบปัญหาความเครียด ความเหงา และการขาดการมีส่วนร่วมทางสังคม แม้ว่าครอบครัวและชุมชนจะมีบทบาทในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ แต่ยังเน้นการดูแลด้านร่างกายมากกว่าการเสริมสร้างสุขภาวะภายใน

เมื่อพิจารณาในมิติสุขภาวะองค์รวม พบว่า สุขภาวะผู้สูงอายุควรครอบคลุม 4 ด้าน ได้แก่ สุขภาพร่างกาย สุขภาพจิต สุขภาพสังคม และสุขภาพจิตวิญญาณ การดูแลที่สมดุลในทุกมิติจะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ มีความสุข และมีคุณค่าในบั้นปลายชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของพระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุทธิโส) (2551) และพระมหาทวิ มหาปญโญ (2556) ที่เน้นสุขภาวะแบบองค์รวมตามหลักพระพุทธศาสนา

3. แนวทางการสร้างเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุตามหลักสติปัฏฐาน 4 ในตำบลสมสะอาด อำเภอกุฉินารายณ์ จังหวัดกาฬสินธุ์

จากการสังเคราะห์ผลการศึกษาทั้งเชิงเอกสารและภาคสนาม พบว่า การนำหลักสติปัฏฐาน 4 มาประยุกต์ใช้ในการสร้างเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ สามารถดำเนินการได้ในลักษณะการฝึกสติในชีวิตประจำวัน ได้แก่ การมีสติในร่างกาย การมีสติในความรู้สึก การมีสติในสภาพจิตใจ และการมีสติในธรรม

การมีสติในร่างกายช่วยให้ผู้สูงอายุรับรู้การเคลื่อนไหวและสภาพร่างกายของตนเองอย่างเหมาะสม ลดการบาดเจ็บและส่งเสริมสุขภาพกาย การมีสติในความรู้สึกช่วยให้สามารถจัดการกับความเครียดและอารมณ์เชิงลบได้ดีขึ้น การมีสติในสภาพจิตใจช่วยให้เกิดความสงบ ลดความวิตกกังวล และเข้าใจธรรมชาติของจิต ส่วนการมีสติในธรรมช่วยเสริมสร้างปัญญาและการยอมรับความเปลี่ยนแปลงของชีวิต

แนวทางดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดพุทธจิตวิทยาและการพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวม ซึ่งสามารถนำไปใช้ในการจัดกิจกรรมชุมชน เช่น การเจริญสติร่วมกัน การออกกำลังกายที่ผสมผสานการกำหนดสติ และกิจกรรมส่งเสริมการมีส่วนร่วมทางสังคม อันเป็นกลไกสำคัญในการสร้างเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุอย่างยั่งยืนในบริบทของชุมชนชนบท

องค์ความรู้ใหม่

งานวิจัยนี้ชี้ให้เห็นว่า “สติปัฏฐาน 4” เป็นกรอบองค์ความรู้แกนกลาง (Core Framework) ที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการสร้างเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุได้อย่าง องค์รวม ครอบคลุม และสอดคล้องกับบริบทชุมชนชนบทไทย โดยเฉพาะพื้นที่ที่มีวัฒนธรรมพุทธเป็นฐานชีวิต สาระสำคัญขององค์ความรู้สามารถสังเคราะห์ได้เป็น 3 ระดับ ได้แก่

1. ระดับหลักธรรม (Spiritual-Philosophical Foundation)

สติปัฏฐาน 4 ทำหน้าที่เป็น “รากฐานทางปัญญาและจิตวิญญาณ” ประกอบด้วย

(1) กายานุปัสสนา → การรู้เท่าทันร่างกาย ความเสื่อม ความเปลี่ยนแปลง

(2) เวทนานุปัสสนา → การรู้เท่าทันความรู้สึก ไม่ยึดติดสุข-ทุกข์

- (3) จิตตานุปัสสนา → การเห็นสภาพจิตตามจริง ลดฟุ้งซ่าน วิตกกังวล
- (4) ธัมมานุปัสสนา → การเข้าใจสัจธรรม ความไม่เที่ยง ทุกข์ อนัตตา
- หลักธรรมชุดนี้ทำหน้าที่เป็นกรอบคิด (Mindset) ที่เปลี่ยนการดูแลสุขภาพจาก “การแก้ปัญหา” เป็น “การเรียนรู้ชีวิต”

2. ระดับกระบวนการ (Process of Health Promotion)

จากข้อมูลภาคสนามและการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา สามารถสังเคราะห์เป็น กระบวนการสร้างเสริมสุขภาพ 5 ขั้น ดังนี้

- (1) การตระหนักรู้ (Awareness) ผู้สูงอายุเรียนรู้การมีสติในกิจวัตรประจำวัน (เดิน กิน นั่ง นอน)
- (2) การยอมรับ (Acceptance) ยอมรับความเสื่อม ความเจ็บป่วย และความเปลี่ยนแปลงตามวัย
- (3) การปล่อยวาง (Letting Go) ลดความยึดติดในร่างกาย บทบาท และความคาดหวัง
- (4) การปรับตัวอย่างมีสติ (Mindful Adaptation) ปรับพฤติกรรมสุขภาพให้เหมาะสมกับสภาพจริงของตน
- (5) การมีส่วนร่วมทางสังคมอย่างมีความหมาย (Meaningful Participation) เชื่อมโยงครอบครัว ชุมชน วัด และกิจกรรมร่วมกัน

3. ระดับผลลัพธ์ (Holistic Well-being Outcomes)

ผลลัพธ์ของการใช้สติปัฏฐาน 4 ไม่ได้จำกัดเฉพาะสุขภาพจิต แต่เกิด สุขภาวะองค์รวม 4 มิติ ได้แก่

- (1) สุขภาวะทางกาย – รู้เท่าทันร่างกาย ลดอุบัติเหตุ ดูแลสุขภาพเหมาะสมวัย
- (2) สุขภาวะทางจิตและอารมณ์ – ลดความเครียด เหนงา วิตกกังวล เพิ่มความสงบภายใน
- (3) สุขภาวะทางสังคม – รู้สึกมีคุณค่า มีบทบาท มีความสัมพันธ์ที่ดี
- (4) สุขภาวะทางจิตวิญญาณ – เข้าใจชีวิต ยอมรับความตาย มีความหมายในบั้นปลายชีวิต

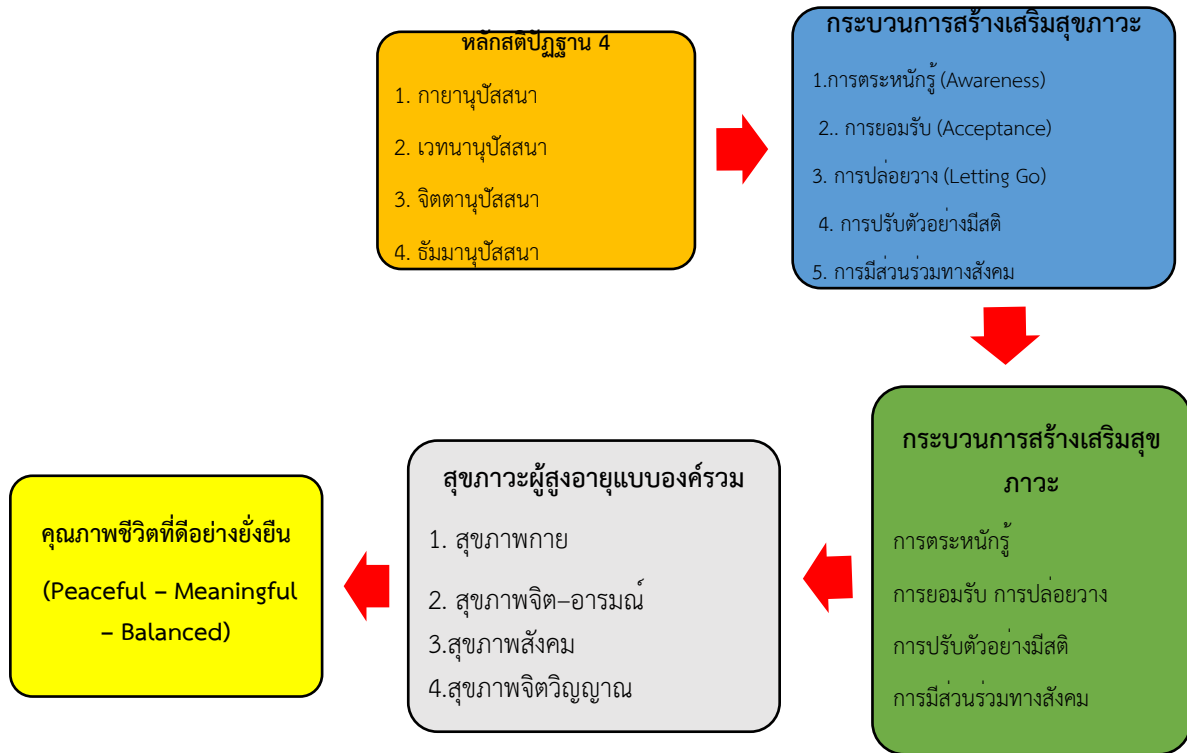
4. องค์ความรู้ใหม่ (New Knowledge)

การสังเคราะห์เชิงวิชาการสามารถสรุป “องค์ความรู้ใหม่” ได้ดังนี้

สติปัฏฐาน 4 ทำหน้าที่เป็น “กลไกภายใน (Inner Mechanism)” ที่เชื่อมโยงการดูแลสุขภาพกาย-ใจ-สังคม-จิตวิญญาณ ไปสู่สุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน ซึ่งเป็นการต่อยอดแนวคิด 5 อ. ของกระทรวงสาธารณสุขโดยเพิ่ม มิติ “สติและปัญญา” เป็นตัวประสานหลัก

5. แผนภาพองค์ความรู้ใหม่ “โมเดลสุขภาวะผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการตามหลักสติปัฏฐาน 4”

บริบทชุมชน / ครอบครัว / วัด



แผนภาพที่ 1 องค์ความรู้ใหม่

สรุป

สรุปผลการวิจัยเรื่อง แนวทางการสร้างเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุตามหลักสติปัฏฐาน 4 ในพื้นที่ตำบลสมสะอาด อำเภอกุฉินารายณ์ จังหวัดกาฬสินธุ์ มีประเด็นสำคัญดังนี้

1. หัวใจสำคัญของหลักสติปัฏฐาน 4 หลักสติปัฏฐาน 4 ตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นกรอบแนวคิดเชิงจิตวิญญาณที่มุ่งพัฒนาศักยภาพมนุษย์อย่างเป็นองค์รวม, ประกอบด้วย:

กายานุปัสสนา: การมีสติเท่าทันร่างกาย ลมหายใจ และอริยาบถ

เวทนานุปัสสนา: การรู้เท่าทันความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉยๆ โดยไม่ยึดติด

จิตตานุปัสสนา: การพิจารณาสถานะจิตใจ เช่น ความสงบ หรือความเศร้าหมอง เพื่อการควบคุมจิตที่เหมาะสม

อัมมานุปัสสนา: การพิจารณาสังขารของชีวิตและเหตุปัจจัยแห่งทุกข์

2. สภาพปัญหาในพื้นที่ศึกษา จากการศึกษาบริบทในตำบลสมสะอาด พบว่าการดูแลผู้สูงอายุมีลักษณะดังนี้:

เน้นด้านกายภาพเป็นหลัก: ผู้สูงอายุได้รับการดูแลด้านอาหาร การออกกำลังกาย และการตรวจสุขภาพตามวงรอบจากหน่วยงานสาธารณสุขเป็นอย่างดี

ชาวมิตติจิตวิญญาน: ยังคงมีปัญหาเรื่อง ความเครียด ความเหงา และความโดดเดี่ยว เนื่องจากขาดกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพด้านจิตใจอย่างเป็นระบบ

บทบาทครอบครัวและชุมชน: ส่วนใหญ่จำกัดอยู่เพียงการช่วยเหลือในชีวิตประจำวัน แต่ยังไม่ได้มุ่งเน้นการสร้างเสริมคุณค่าทางจิตใจ

3. แนวทางการสร้างเสริมสุขภาพอย่างยั่งยืน ผู้วิจัยได้เสนอแนวทางเพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชนบทไว้ดังนี้:

การฝึกสติในชีวิตประจำวัน: ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุใช้หลักการพิจารณา กาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อให้เกิดการยอมรับและปรับตัวต่อความเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ

กิจกรรมชุมชนเชิงสร้างสรรค์: เช่น การเจริญสติร่วมกันในชุมชน หรือการออกกำลังกายที่ผสมผสานการกำหนดสติ (Mindful Exercise) เพื่อเพิ่มการมีส่วนร่วมทางสังคม

การพัฒนาแบบองค์รวม: มุ่งเน้นความสมดุลระหว่าง ร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ในสังคม และการเรียนรู้ตลอดชีวิต เพื่อสร้างกลไกการมีสุขภาพที่ยั่งยืน

โดยสรุปแล้ว การนำหลักสติปัฏฐาน 4 มาประยุกต์ใช้ จะช่วยเติมเต็มมิติทางจิตใจที่ขาดหายไป ทำให้ผู้สูงอายุไม่เพียงแต่มีร่างกายที่แข็งแรง แต่ยังมีจิตใจที่ปล่อยวางและเข้าใจความจริงของชีวิตได้ดียิ่งขึ้น เปรียบเทียบได้ว่า การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุเหมือนกับการดูแล "บ้าน" การดูแลสุขภาพคือการซ่อมแซมหลังคาและฝาผนังให้คงทน แต่การใช้หลักสติปัฏฐาน 4 คือการจุดไฟให้แสงสว่างภายในบ้าน เพื่อให้ผู้อยู่อาศัยมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงและอยู่อย่างสงบสุขแม้ในยามที่โครงสร้างบ้านเริ่มทรุดโทรมลงตามกาลเวลา

ข้อเสนอแนะ

1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

จากการศึกษาแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักสติปัฏฐาน 4 มีข้อเสนอแนะในเชิงนโยบายดังนี้

1) จัดโปรแกรมฝึกอบรมที่เน้นการฝึกสติในชีวิตประจำวัน เช่น การฝึกสมาธิ การเจริญสติ และการฝึกการรับรู้ร่างกายและจิตใจ การอบรมสามารถจัดในชุมชนหรือศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ

2) จัดทำสื่อการเรียนรู้ เช่น หนังสือ บทความ วิดีโอ หรือแอปพลิเคชันที่เข้าถึงง่าย ซึ่งอธิบายหลักการสติปัฏฐาน 4 และประโยชน์ของการปฏิบัติ

3) ส่งเสริมการจัดตั้งกลุ่มฝึกสติและสมาธิในชุมชนหรือศูนย์ผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถฝึกฝนร่วมกันและแลกเปลี่ยนประสบการณ์

4) จัดกิจกรรมกลุ่มที่เน้นการฝึกจิตใจ เช่น การทำสมาธิ การฝึกโยคะ หรือการทำกิจกรรมที่สร้างความสงบสุขและความสุขในใจ

- 5) จัดอบรมให้กับบุคลากรทางการแพทย์และผู้ดูแลผู้สูงอายุเกี่ยวกับหลักสติปัฏฐาน 4 และวิธีการนำไปใช้ในการดูแลผู้สูงอายุ เช่น การใช้การฝึกสติเพื่อลดความเครียดและความวิตกกังวล
- 6) จัดให้มีโปรแกรมฝึกอบรมฟรีหรือราคาประหยัดสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อให้ทุกคนสามารถเข้าถึงการฝึกสติปัฏฐานได้
- 7) จัดให้มีเงินทุนสนับสนุนสำหรับโครงการหรือกิจกรรมที่เน้นการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุตามหลักสติปัฏฐาน

2. ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้ประโยชน์

จากการศึกษาแนวทางการสร้างเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุตามหลักสติปัฏฐาน 4 มีข้อเสนอแนะในการนำไปใช้ประโยชน์ดังนี้

- 1) การนำหลักสติปัฏฐาน 4 มาใช้ในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ เช่น การฝึกปฏิบัติสมาธิหรือการกำหนดสติในทุกๆ กิจกรรมที่ทำ เช่น ขณะเดิน, ขณะรับประทานอาหาร หรือขณะทำกิจวัตรประจำวัน จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีจิตใจสงบและลดความวิตกกังวล
- 2) องค์กรหรือสถานที่ที่ดูแลผู้สูงอายุสามารถจัดกิจกรรมที่เน้นการฝึกสติ เช่น การทำสมาธิแบบเดิน, การฝึกโยคะที่เน้นการมีสติรู้ตัว หรือการสนทนาธรรมเพื่อสร้างสติปัญญา
- 3) ควรจัดสถานที่หรือพื้นที่ที่เงียบสงบเหมาะแก่การฝึกสมาธิ หรือมีสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรู้สึกผ่อนคลาย เช่น มีสวนหย่อมที่สามารถนั่งสมาธิ หรือจัดทำมุมธรรมชาติดีที่สามารถใช้เป็นสถานที่สำหรับการทำกิจกรรมทางธรรม
- 4) การพัฒนาสื่อการเรียนรู้ เช่น หนังสือ คู่มือ วิดีโอ หรือแอปพลิเคชันที่อธิบายหลักการและวิธีการฝึกสติปัฏฐาน 4 จะช่วยให้ผู้สูงอายุและผู้ดูแลสามารถเรียนรู้และปฏิบัติได้ง่ายขึ้น
- 5) การให้ความรู้แก่ผู้ดูแลและบุคลากรทางการแพทย์เกี่ยวกับหลักสติปัฏฐาน 4 จะช่วยให้พวกเขาสามารถสนับสนุนและช่วยเหลือผู้สูงอายุได้ดียิ่งขึ้น โดยเฉพาะในเรื่องการจัดการกับความเครียดและอารมณ์
- 6) ผู้สูงอายุควรได้รับการส่งเสริมให้ฝึกปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ในกิจวัตรประจำวัน เช่น การเดิน การกิน การทำงานบ้าน เพื่อเพิ่มความตระหนักรู้และการมีสติในทุกขณะ ซึ่งจะช่วยลดความเครียดและเสริมสร้างสุขภาพจิต
- 7) การให้ความรู้แก่ผู้ดูแลและบุคลากรทางการแพทย์เกี่ยวกับหลักสติปัฏฐาน 4 จะช่วยให้พวกเขาสามารถสนับสนุนและช่วยเหลือผู้สูงอายุได้ดียิ่งขึ้น โดยเฉพาะในเรื่องการจัดการกับความเครียดและอารมณ์
- 8) ส่งเสริมการฝึกสติในกลุ่มผู้สูงอายุ เช่น การฝึกสมาธิ การเจริญภาวนา หรือการสนทนาธรรม สามารถเสริมสร้างความรู้สึกเชื่อมโยงและการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญต่อสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุ
- 9) ผสมผสานการฝึกสติกับกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพอื่น ๆ การฝึกสติสามารถผสมผสานกับกิจกรรมอื่น ๆ เช่น การออกกำลังกาย การทำโยคะ หรือการทำสวน เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทั้งทางกายและใจ

10) การนำแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักสติปัฏฐาน 4 ไปใช้สามารถช่วยเสริมสร้างสุขภาพจิตและสุขภาพกาย ทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น และมีความสุขในชีวิตประจำวันมากขึ้น

3. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไปเกี่ยวกับแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักสติปัฏฐาน 4 มีดังนี้

- 1) ควรมีการวิจัยเชิงทดลองที่ติดตามผู้สูงอายุที่ฝึกปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ในระยะยาว เพื่อประเมินถึงผลกระทบที่มีต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต คุณภาพชีวิต และความพึงพอใจในชีวิต
- 2) การวิจัยควรเปรียบเทียบประสิทธิผลของการฝึกสติปัฏฐาน 4 กับโปรแกรมอื่นๆ เช่น โยคะ การออกกำลังกาย การบำบัดทางจิต เพื่อหาข้อได้เปรียบหรือข้อจำกัดของแต่ละวิธี
- 3) วิจัยเพิ่มเติมควรศึกษาเปรียบเทียบผลลัพธ์ของการฝึกสติปัฏฐาน 4 ระหว่างกลุ่มผู้สูงอายุที่มีภูมิหลังทางสังคมและวัฒนธรรมต่างกัน เช่น ผู้สูงอายุในเมืองและชนบท หรือผู้สูงอายุที่มีภาวะสุขภาพแตกต่างกัน
- 4) ควรมีการศึกษาถึงปัจจัยที่เอื้อต่อหรือเป็นอุปสรรคต่อการเข้าร่วมกิจกรรมฝึกปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ของผู้สูงอายุ เช่น สถานะทางเศรษฐกิจ สถานะครอบครัว หรือความเชื่อส่วนบุคคล เพื่อหาวิธีการปรับปรุงการมีส่วนร่วม
- 5) ควรมีการวิจัยในการพัฒนาโปรแกรมการฝึกสติปัฏฐาน 4 ที่เหมาะสมกับความต้องการและความสามารถของผู้สูงอายุ เช่น โปรแกรมที่ปรับให้มีความยืดหยุ่นหรือรวมการใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพ
- 6) เนื่องจากผู้สูงอายุมักประสบปัญหาทางอารมณ์ การวิจัยครั้งต่อไปควรมุ่งเน้นไปที่การประเมินผลของการฝึกสติปัฏฐาน 4 ในการลดภาวะซึมเศร้า ความเครียด และความวิตกกังวล
- 7) ควรมีการวิจัยเพิ่มเติมเพื่อประเมินว่าการฝึกสติปัฏฐาน 4 สามารถช่วยให้ผู้สูงอายุรับมือกับโรคเรื้อรังหรือความเจ็บป่วยได้อย่างไร
- 8) การวิจัยครั้งต่อไปควรเน้นการพัฒนาความเข้าใจที่ลึกซึ้งขึ้นเกี่ยวกับประสิทธิผลและการปรับใช้สติปัฏฐาน 4 ในการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในบริบทต่างๆ

เอกสารอ้างอิง

- พระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุทโธ). (2551). การศึกษาเชิงวิเคราะห์วิถีชีวิต พฤติกรรมสุขภาพ และการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก. คุุณินิพนธ์พุทธศาสนดุณินิพนธ์. บัณทิต
วิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2543). พุทธธรรม. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม.

- พระมหาทวี มหาปัญญา. (2556). วิเคราะห์อายุสธรรม 5: หลักธรรมที่ช่วยให้อายุยืน 5 ประการในคัมภีร์
พระพุทธศาสนาเถรวาท. อยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2564). รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- Creswell, J. W. (2013). Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches
3rd ed.. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face
stress, pain, and illness. New York: Delacorte.