รูปแบบกิจกรรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับผู้สูงอายุวัยต้น เพื่อลดภาวะหลงลืม

A Model of Vipassanā Meditation Practice Activities for Early Older Adults to Reduce Age-Related Forgetfulness.

พระภาณุเดช จนฺทโชโต (เรืองสว่าง)

Phanudeach Chandajoto (Ruangsawang)[๑]

มานพ นักการเรียน

Manop nakkarreiyn[๒]

Received: *September 18, 2025* **Revised:** *March 11, 2026*

Accepted: *March 12, 2026*

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ดังนี้ (๑) เพื่อสำรวจปัญหาของผู้สูงอายุวัยต้นที่มีภาวะหลงลืมตามอายุ (๒) เพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้สูงอายุวัยต้น และ (๓) นำเสนอรูปแบบกิจกรรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้สูงอายุวัยต้น การวิจัยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสานวิธี (Mixed Methods) ประกอบด้วยการวิจัยเชิงปริมาณจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน ๒๕๐ ราย และการวิจัยเชิงคุณภาพจากผู้ให้ข้อมูล ๕๐ คน ผ่านแบบสอบถามและการสัมภาษณ์เชิงลึก แล้วนำมาวิเคราะห์ด้วยการเรียบเรียงเชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุวัยต้นจำนวนมากประสบปัญหาภาวะหลงลืม ความวิตกกังวล และความไม่มั่นใจในตนเอง ส่งผลให้มีแนวโน้มหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ต้องใช้ความจำหรือการมีสมาธิอย่างต่อเนื่อง กิจกรรมการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวไตรสิกขา เช่น การฝึกอานาปานสติ การเดินจงกรม การฟังธรรม และการเจริญสติในชีวิตประจำวัน เป็นแนวทางที่ช่วยพัฒนาทั้งด้านกาย จิต และปัญญาได้อย่างเหมาะสม ส่วนรูปแบบการพัฒนาและนำเสนอ “SMART-VIPA Model” ซึ่งเป็นกรอบแนวคิดใหม่ในการจัดกิจกรรมวิปัสสนากรรมฐานสำหรับผู้สูงอายุวัยต้น โดยมีองค์ประกอบ ๖ ประการ ได้แก่ S (Simple) เน้นกิจกรรมที่เรียบง่าย ไม่ซับซ้อน เพื่อให้ผู้สูงอายุเข้าถึงและปฏิบัติตามได้ง่าย M (Mindfulness) มุ่งเน้นการฝึกสติเป็นหัวใจของกิจกรรม เพื่อฟื้นฟูความจำและลดความฟุ้งซ่าน A (Adaptability) ปรับให้เหมาะกับสภาพร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุแต่ละคน R (Routine) ส่งเสริมการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอในชีวิตประจำวัน เพื่อให้เกิดผลต่อเนื่อง T (Togetherness) สร้างการเรียนรู้แบบกลุ่มเล็กที่อบอุ่น มีปฏิสัมพันธ์ เพื่อให้เกิดกำลังใจ VIPA (Vipassan**ā**) ใช้หลักวิปัสสนาโดยเฉพาะการฝึกอานาปานสติร่วมกับการเจริญปัญญาตามแนวไตรสิกขา SMART-VIPA Model นี้เป็นการผสานระหว่างหลักไตรสิกขาและองค์ความรู้ด้านจิตวิทยาผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดรูปแบบกิจกรรมที่ยั่งยืน เหมาะสม และเป็นมิตรต่อผู้สูงอายุวัยต้น โดยเน้น

---

[๑] นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

[๒]อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

การพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งในมิติทางกาย จิต และปัญญา ทั้งยังสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในสถานปฏิบัติธรรมชุมชน หรือศูนย์ดูแลผู้สูงอายุอื่น ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ : ภาวะหลงลืมตามวัย, ไตรสิกขา, การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ, การวิจัยแบบผสานวิธี

Abstract

This research article aims to (1) explore the problems of early-stage elderly people with age-related forgetfulness, (2) develop a model of Vipassan**ā** meditation activities for early-stage elderly people, and (3) present a model of Vipassan**ā** meditation activities for early-stage elderly people. The research used a mixed methods research approach, consisting of quantitative research from a sample of 250 people and qualitative research from 50 informants through questionnaires and in-depth interviews. The results were then analyzed using descriptive analysis.

The research results found that many early-stage elderly people experience forgetfulness, anxiety, and low self-confidence, leading them to tend to avoid activities that require memory or continuous concentration. Vipassan**ā** practices based on the Threefold Training, such as mindfulness of breathing, walking meditation, listening to sermons, and mindfulness in daily life, are appropriate approaches to developing the body, mind, and intellect. Furthermore, the developed and presented "SMART-VIPA Model" is a new conceptual framework for organizing Vipassan**ā** meditation activities for early-stage elderly people. The SMART-VIPA Model comprises six elements: S (Simple), emphasizing simple, uncomplicated activities for easy accessibility and participation from the elderly; M (Mindfulness), focusing on mindfulness practice as the core of the activities to improve memory and reduce distractions; A (Adaptability), adapting to the physical and mental conditions of each individual; R (Routine), promoting consistent practice in daily life for lasting results; T (Togetherness), creating warm, interactive small group learning environments to foster encouragement; and VIPA (Vipassan**ā**), utilizing Vipassan**ā** principles, particularly mindfulness of breathing (**ā**n**ā**p**ā**nasati), combined with wisdom cultivation based on the Threefold Training (Trisikha). This model integrates the Threefold Training with knowledge of geriatric psychology to create sustainable, appropriate, and age-friendly activities for the elderly, focusing on improving quality of life in physical, mental, and intellectual dimensions. It can also be effectively applied in meditation centers, communities, or other senior care centers.

Keywords: Age-related Memory Decline, Threefold Training, Elderly Quality of Life Development, Mixed Methods Research

๑.บทนำ

ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มรูปแบบ แต่ก็กระทบต่อคุณภาพชีวิต การเข้าสังคมและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางจิตวิญญาณ กระบวนการปฏิบัติธรรมในแนววิปัสสนากรรมฐานนั้น เป็นแนวทางหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมทั้งสมาธิและปัญญาอย่างลึกซึ้ง โดยเฉพาะ “อานาปานสติ” หรือการเจริญสติด้วยลมหายใจ ซึ่งเป็นวิธีการภาวนาที่พระพุทธองค์ทรงรับรองว่าเหมาะแก่ผู้เริ่มต้นและสามารถนำไปสู่การพัฒนาปัญญาเห็นแจ้ง (วิปัสสนาญาณ) ได้อย่างเป็นลำดับขั้น อย่างไรก็ตาม ในปัจจุบันกลับพบว่า ผู้สูงอายุจำนวนไม่น้อยมีแนวโน้มหลีกเลี่ยงการเข้าร่วมกิจกรรมการปฏิบัติธรรม อันเนื่องมาจากความไม่มั่นใจในตนเอง ความจำที่เริ่มเสื่อมถอย และรูปแบบกิจกรรมที่ไม่เอื้อต่อสภาพร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุวัยต้น งานวิจัยหลายฉบับชี้ว่ารูปแบบการจัดกิจกรรมทางธรรมะในวัดหรือสำนักปฏิบัติธรรม ยังมีลักษณะเข้มงวด มีขั้นตอนซับซ้อน และไม่ตอบโจทย์ด้านจิตวิทยาสูงวัยเท่าที่ควร

การปฏิบัติตามคำสอนของพุทธศาสนาถือเป็นพื้นฐานของมนุษยสัมพันธ์ เพราะเป็นหลัก คำสอนที่ขัดเกลาจิตใจของมนุษย์จากระดับต่ำไปถึงระดับสูง ตั้งแต่เข้าใจตนเองไปถึงเข้าใจผู้อื่น หาก บุคคลใดปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนาแล้ว ก็ถือได้ว่าเป็นบุคคลที่ได้นำหลักพระพุทธศาสนาไปประยุกต์เพื่อสร้างมนุษยสัมพันธ์ เนื่องจากมีหลักธรรมของพระพุทธศาสนาหลายประการที่เป็นการสร้างความรัก ความศรัทธาให้กับคนอื่น และแน่นอนว่าเมื่อใครก็ตามที่นำหลักธรรมของพระพุทธศาสนาไปปฏิบัติย่อมเกิดประโยชน์แก่ตนเอง เช่น สามารถตั้งตัวให้เป็นหลักเป็นฐานได้สามารถตั้งตนอยู่ในหลักศีลในธรรม สามารถดับกิเลสให้พ้นทุกข์ได้อย่างแท้จริงหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนา ได้ให้ความสำคัญกับคำว่า “สิกขา” หรือที่เรียกกันว่า“ศึกษา” เป็นอย่างมาก เพราะเป็นหลักธรรมที่มีความหมายครอบคลุมการปฏิบัติธรรมทั้งหมดในพระพุทธศาสนา จนกล่าวได้ว่าเรื่องของการศึกษาเป็นเรื่องพระพุทธศาสนาทั้งสิ้น[๓] ในคัมภีร์พระไตรปิฎกพระพุทธเจ้าได้ ตรัสเน้นให้เห็นถึงความสำคัญของสิกขานี้ว่า ภิกษุผู้ที่มีความเพียรเอาใจใส่ปฏิบัติตามหลักสิกขา ๓ ประการ คือ ประพฤติอธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา อยู่เป็นนิจบัณฑิตย่อมเรียก ภิกษุเช่นนั้นว่าเป็นนักศึกษา เป็นนักปฏิบัติ มีความประพฤติบริสุทธิ์ เป็นผู้ตรัสรู้ชอบ เป็นนักปราชญ์ เป็นผู้ถึงที่สุดแห่งการปฏิบัติในโลก เป็นผู้ประกอบด้วยวิมุตติอันเป็นที่สิ้นตัณหา ย่อมมีจิตหลุดพ้นจากสังขารธรรมเพราะวิญญาณดับสนิท เหมือนความดับแห่งประทีป[๔] เป็นต้น

พระพุทธศาสนาในฐานะศาสนาประจำชาติของไทย มีบทบาทสำคัญในการเยียวยาและพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในทุกช่วงวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในหมวด “ไตรสิกขา” อันประกอบด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งเป็นหลักธรรมพื้นฐานที่ส่งเสริมการพัฒนาทั้งกาย วาจา ใจ ไปสู่การดับทุกข์ได้อย่างแท้จริง ในพระไตรปิฎก พระพุทธองค์ทรงแสดงว่า “ภิกษุผู้เจริญไตรสิกขา ย่อมเป็นผู้มีจิตหลุดพ้นจากสังขารธรรม เพราะวิญญาณดับสนิท เหมือนความดับแห่งประทีป”[๕] หลักไตรสิกขาเป็นหลักธรรมภาคปฏิบัติที่ได้รวมเอาหลัก

---

[๓] พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), **การศึกษาที่สากลบนพื้นฐานแห่งภูมิปัญญาไทย,** (กรุงเทพมหานคร: โครงการตำราและเอกสารทางวิชาการ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๓๒), หน้า ๗๐–๗๑.

[๔] ดูรายละเอียดใน องฺ.ติก. (ไทย) ๒๐/๙๑/๓๒๐.

[๕] องฺ. ติก. ๒๐/๙๑/๓๒๐.

การศึกษาทั้งหมดในพระพุทธศาสนาเข้าไว้ด้วย หลักไตรสิกขาที่มีความสำคัญต่อคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา คือ คัมภีร์สำคัญทางพระพุทธศาสนาที่เกิดขึ้นในภายหลังคัมภีร์พระไตรปิฎกก็ได้ให้ความสำคัญกับหลักไตรสิกขานี้เป็นอย่างมาก เช่น คัมภีร์วิมุตติมรรค ที่แต่งขึ้นโดยพระอุปติสสเถระ ชาวศรีลังกา คัมภีร์วิมุตติมรรคนี้ จัดอยู่ในประเภทปกรณ์พิเศษที่นำเอาหลักไตรสิกขาในพระไตรปิฎก คือ ศีล สมาธิ ปัญญา มาแต่งอธิบายขยายความได้อย่างละเอียด และคัมภีร์วิสุทธิมรรค ที่แต่งขึ้นโดย พระพุทธโฆสาจารย์ คัมภีร์วิสุทธิมรรคนี้จัดอยู่ในประเภทปกรณ์พิเศษ เช่นเดียวกันกับคัมภีร์วิมุตติมรรคที่นำเอาหลักไตรสิกขาในพระไตรปิฎก คือ ศีล สมาธิ ปัญญา มาแต่งอธิบายขยายความได้อย่างละเอียดและพิสดารเป็นอย่างมาก หลักไตรสิกขาในคัมภีร์วิมุตติมรรค และคัมภีร์วิสุทธิมรรคนี้ได้มีความสำคัญต่อการศึกษาและการปฏิบัติธรรมของชาวพุทธที่นับถือพระพุทธศาสนานิกายเถรวาทในประเทศต่างๆ เป็นอย่างมาก หลักไตรสิกขาเป็นที่หลอมรวมหลักปฏิบัติธรรมทั้งหมดในพระพุทธศาสนา คือ หลักปฏิบัติธรรมทั้งหมดในพระพุทธศาสนาจัดเข้ารวมอยู่ในหลักไตรสิกขานี้ทั้งสิ้น สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้ให้ทัศนะว่า “ไตรสิกขานั้นถือกันว่าเป็นระบบการปฏิบัติธรรมที่ครบถ้วนสมบูรณ์ มีขอบเขตครอบคลุมมรรคทั้งหมด และเป็นการนำเอาเนื้อหาของมรรคไปใช้อย่างหมดสิ้นสมบูรณ์ จึงเป็นหมวดธรรมมาตรฐานสำหรับแสดงการปฏิบัติธรรม และมักใช้เป็นแม่บทในการบรรยายวิธีการปฏิบัติธรรม”[๖]

ปัจจุบันสังคมไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ ทำให้จำนวนผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุวัยต้น ซึ่งยังคงมีศักยภาพในการดำเนินชีวิตประจำวัน แต่ในขณะเดียวกันก็มักเริ่มประสบปัญหาด้านสุขภาพ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ หนึ่งในปัญหาที่พบบ่อยคือ ภาวะหลงลืม หรือการถดถอยของความจำ ซึ่งอาจส่งผลต่อคุณภาพชีวิตและความสามารถในการดำรงชีวิตอย่างอิสระ หากไม่ได้รับการส่งเสริมและป้องกันอย่างเหมาะสม อาจนำไปสู่การเกิดภาวะสมองเสื่อมในระยะยาวได้การป้องกันและชะลอการเกิดภาวะหลงลืมสามารถทำได้หลายวิธี หนึ่งในแนวทางที่ได้รับความสนใจมากขึ้นคือ การฝึกสติและการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างสมาธิ ความตระหนักรู้ และการจดจ่ออยู่กับปัจจุบัน การฝึกสติอย่างต่อเนื่องมีงานวิจัยสนับสนุนว่าสามารถช่วยกระตุ้นการทำงานของสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับความจำ ลดความเครียด และเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตใจ

ในบริบทของจังหวัดปราจีนบุรี มีวัดและสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดจำนวน ๑๕ แห่ง ทว่าอัตราการเข้าร่วมกิจกรรมวิปัสสนาของผู้สูงอายุยังคงอยู่ในระดับต่ำ จากข้อมูลของสำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัด (พ.ศ. ๒๕๖๕) พบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมการปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องมีไม่ถึงร้อยละ ๑๐ ของประชากรสูงอายุทั้งหมดในแต่ละปี สถานการณ์เช่นนี้สะท้อนให้เห็นถึง “ช่องว่างเชิงปฏิบัติการ” ที่ยังไม่มีรูปแบบกิจกรรมวิปัสสนาที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุวัยต้นในเชิงระบบ นอกจากนี้ ยังไม่มีงานวิจัยที่เน้นการพัฒนารูปแบบกิจกรรมวิปัสสนากรรมฐาน โดยเฉพาะสำหรับกลุ่ม “ผู้สูงอายุวัยต้นที่มีภาวะหลงลืมตามอายุ” โดยตรง ทั้งที่เป็นกลุ่มประชากรสำคัญซึ่งสามารถเข้าถึงและฝึกฝนกิจกรรมภาวนาได้ หากได้รับแนวทางและการสนับสนุนอย่างเหมาะสม การพัฒนากิจกรรมวิปัสสนาในลักษณะที่ “เรียบง่าย ยืดหยุ่น มีลำดับขั้นตอนชัดเจน และเน้นความต่อเนื่องในชีวิตประจำวัน” จึงเป็นสิ่งจำเป็นในการปฏิบัติธรรมทำให้เกิดประโยชน์ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ในด้านร่างกายจะทำให้เกิดการบริหาร ร่างกายได้เคลื่อนไหว ส่งผลดีต่อร่างกาย ช่วยฝึกความอดทน ส่วนด้านจิตใจ ผู้ปฏิบัติธรรมจะ

---

[๖] พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). **พุทธธรรม.** พิมพ์ครั้งที่ ๘. (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๖๐๑.

มีจิตใจ ผ่องใส ผ่อนคลายจากความตึงเครียด ภายในจิตใจเกิดความสงบและมีสติ จากการที่ได้รับการฝึกปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาจิตใจก็จะทำให้จิตใจเราดีขึ้นได้ ส่งผลให้มีสุขภาพดีทั้งทางกายและทางใจ

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับผู้สูงอายุวัยต้น จึงถือเป็นแนวทางหนึ่งที่มีความสำคัญและเหมาะสม เพื่อช่วย ลดภาวะหลงลืม ส่งเสริมคุณภาพชีวิตและสร้างความสุขทางจิตใจ อันจะนำไปสู่การมีสุขภาวะที่ดีและสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณค่าเป็นแกนกลาง พร้อมบูรณาการแนวคิดจากการสัมภาษณ์พระวิปัสสนาจารย์ ผู้สูงอายุ และผู้เกี่ยวข้อง เพื่อให้ได้รูปแบบที่เหมาะสมกับสภาพกาย-ใจของผู้สูงอายุวัยต้น เป็นการคืนพื้นที่แห่งสติแก่กลุ่มเปราะบาง และฟื้นฟูศักยภาพภายในตนผ่านแนวทางแห่งพุทธธรรม

๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑) เพื่อสำรวจปัญหาของผู้สูงอายุวัยต้นที่มีภาวะหลงลืมตามอายุและกิจกรรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักไตรสิกขา

๒) เพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้สูงอายุวัยต้น

๓) เพื่อนำเสนอรูปแบบกิจกรรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้สูงอายุวัยต้น

๓. วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้รูปแบบการวิจัยแบบผสานวิธี (Mixed Methods Research) ประกอบด้วยการวิจัยเชิงปริมาณและคุณภาพ (Quantitative Research) เป็นกระบวนการศึกษาวิจัยที่มุ่งเน้นสภาพและวิธีการรวมถึงหลักพุทธธรรมในรูปแบบกิจกรรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับผู้สูงอายุวัยต้นเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี เพื่อพัฒนากระบวนการเรียนรู้ในการพัฒนาทักษะชีวิตทางปัญญา โดยสร้างรูปแบบกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุวัยต้นในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักไตรสิกขา

๓.๑ การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยการแจกแบบสอบถามถึงการสภาพทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างเพื่อให้ได้ข้อมูลในภาพรวมในการสำรวจกิจกรรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักไตรสิกขาสำหรับผู้สูงอายุวัยต้นที่มีอาการสับสนและสูญเสียความทรงจำ โดยใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ อายุ ชาติพันธุ์/เชื้อชาติ ระดับการศึกษา อาชีพ ระยะเวลาที่อาศัยในพื้นที่ และแบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยเชิงกระบวนการ จำแนกตามการเข้าร่วมกิจกรรม มีลักษณะเป็นแบบปลายปิดให้เลือกตอบ และเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับกิจกรรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักไตรสิกขา โดยกำหนดระดับความคิดเห็นออกเป็น ๕ ระดับ ตามมาตราวัดทัศนคติของลิเคริท์ และแบบสอบถามเกี่ยวกับการจัดกิจกรรม และมีลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบปลายเปิด ให้เลือกตอบโดยเสรีมุ่งเน้นการศึกษาที่รวบรวมข้อมูลจากหนังสือ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาชุดกิจกรรมหลักธรรมในพุทธศาสนา ร่วมกับแนวคิดทฤษฎี ศาสตร์ตะวันตกที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาชุดกิจกรรมในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับผู้สูงอายุวัยต้น โดยมีขั้นตอนดังนี้

๑) ศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลจากคัมภีร์พระพุทธศาสนา หนังสือ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบกิจกรรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักไตรสิกขาสำหรับผู้สูงอายุวัยต้นที่มีอาการสับสนและสูญเสียความทรงจำ

๒) ศึกษาวิเคราะห์ รวบรวมองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับศาสตร์ตะวันตกด้านรูปแบบกิจกรรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักไตรสิกขาสำหรับผู้สูงอายุวัยต้นที่มีอาการสับสนและสูญเสียความทรงจำรวมถึงลักษณะและพฤติกรรม

๓) สังเคราะห์องค์ความรู้ที่เกี่ยวกับรูปแบบกิจกรรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักไตรสิกขาสำหรับผู้สูงอายุวัยต้นที่มีอาการสับสนและสูญเสียความทรงจำ

๓.๒ การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยดำเนินการดังนี้

๑) การสัมภาษณ์พระภิกษุผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา คฤหัสถ์ที่เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนารูปแบบกิจกรรม ทั้งหมดจำนวน ๓๕ รูป/คน เพื่อให้ทราบถึงการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักไตรสิกขาสำหรับผู้สูงอายุวัยต้นที่มีอาการสับสนและสูญเสียความทรงจำ

๒) ประมวลข้อมูลจากการสัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลเชิงคุณภาพ แล้วนำมาวิเคราะห์ สังเคราะห์ เพื่อการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักไตรสิกขาสำหรับผู้สูงอายุวัยต้นที่มีอาการสับสนและสูญเสียความทรงจำ

๓.๓ กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ผู้วิจัยมุ่งศึกษาเก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ผู้ให้ข้อมูลเป็นการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เป็นการเลือกโดยพิจารณาจากการตัดสินใจของผู้วิจัยและอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้ทรงคุณวุฒิ ลักษณะของกลุ่มที่เลือกเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย การเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงต้องอาศัยความรอบรู้ ความชำนาญและประสบการณ์ในเรื่องนั้น ๆ ของผู้ทรงคุณวุฒิ ตามความเหมาะสม อย่างละเอียดลึกซึ้งเป็นองค์รวมเนื่องจากประสบการณ์และความชำนาญของแต่ละบุคคล โดยผู้วิจัยจะทำการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญจนครบตามจำนวนทั้งนี้การเลือกกลุ่มที่กล่าวมาในข้างต้นจะช่วยในการประหยัดเวลา ในการวิจัยการเก็บรวบรวมข้อมูลของทุกหน่วยงานเป็นไปได้ยากไม่สามารถศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดได้จึงขอเก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลบางส่วนที่ผู้วิจัยได้กำหนดมาข้างต้น ซึ่งประกอบด้วย ๒ กลุ่ม จำนวน ๑๕ คน คือ

กลุ่มที่ ๑ พระสงฆ์และพระวิปัสสนาจารย์	จำนวน ๕ รูป
กลุ่มที่ ๒ นักวิชการผู้ทรงคุณวุฒิ	จำนวน ๑๐ รูป/คน

๓.๔ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “รูปแบบกิจกรรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับผู้สูงอายุวัยต้นที่มีอาการสับสนและสูญเสียความทรงจำ” เป็นการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักไตรสิกขา (ศีล, สมาธิ, ปัญญา) เป็นแนวทางที่สามารถช่วยเสริมสร้างความเข้าใจและการปฏิบัติธรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ นี่คือแนวทางในการพัฒนารูปแบบกิจกรรมเป็นการศึกษาจากคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา ตำรา หนังสือ เอกสารสำคัญ บทความวิชาการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่

๑. แบบการสัมภาษณ์ (Interview) ใช้ในการเก็บข้อมูลจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สัมภาษณ์โดยการใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึกอย่างมีโครงสร้าง (Structured In-depth interview) โดยเป็นการสอบถามในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย และประเด็นอื่น ๆ เพื่อให้ได้คำตอบตามวัตถุประสงค์งานวิจัย เพื่อช่วยให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับความจริง ความคิดเห็น ปัญหา ข้อเสนอแนะ ความรู้สึก เจตคติ

๒. แบบสังเกต (Observation) เพื่อช่วยให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับความจริง ความคิดเห็น ปัญหา ข้อเสนอแนะ ความรู้สึก เจตคติที่ รวมไปถึงเครื่องมืออื่น ๆ ได้แก่ สมุดบันทึกภาคสนาม กล้องถ่ายรูป เครื่องคอมพิวเตอร์ เครื่องบันทึกเสียง โทรศัพท์มือถือ เครื่องมือแต่ละประเภทจะมีลักษณะที่สำคัญและความสามารถในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้แตกต่างกันออกไป

๓.๕ การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

๑. ข้อมูลชั้นปฐมภูมิและทุติยภูมิ โดยศึกษาจากงานเขียนของนักวิชาการตลอดจนผู้รู้ทฤษฎีแนวคิด เอกสารที่เกี่ยวข้อง เช่น ตำรา หนังสือ บทความ วิทยานิพนธ์ และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒. สร้างเครื่องมือตามวัตถุประสงค์ คำนิยามศัพท์ ของการทำวิจัยในการศึกษาที่กำหนด ได้แก่ แบบการสัมภาษณ์ (Interview) แบบสังเกต (Observation)

๓. นำเครื่องมือที่ได้ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน ๓ ท่าน รวมถึงอาจารย์ที่ปรึกษาได้ตรวจแก้ไขอีกครั้ง เพื่อตรวจดูความชัดเจนและความถูกต้องตรวจสอบด้านภาษาและความเที่ยงตรง (Validity) โดยปรับข้อคำถามก่อนนำไปใช้ในงานวิจัยจากนั้นจึงปรับปรุงแก้ไข เครื่องมือตามข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญ

๔) ขั้นตอนการนำเครื่องมือไปใช้และตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือดังที่กล่าวมาข้างต้น นำเข้ากระบวนการขั้นตอนการทำวิจัย

๕) การจัดพิมพ์เครื่องมือก่อนนำไปใช้ในการวิจัยตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

๖) นำเครื่องมือไปเก็บรวบรวมข้อมูลตามที่กำหนดไว้

๓.๖ การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนในการวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการศึกษาใช้วิธีการเก็บข้อมูลทุติยภูมิรวมถึงวัตถุประสงค์ของการศึกษาก่อนที่จะลงเก็บข้อมูล ผู้ศึกษาจะพูดคุยสนทนาอย่างเป็นกันเองแบบไม่เป็นทางการกับผู้ให้ข้อมูล เพื่อสร้างความคุ้นเคยและความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน การถามจะไม่มีการลำดับข้อคำถามขึ้นอยู่กับสถานการณ์นั้น ๆ โดยใช้คำถามที่เข้าใจง่ายหากผู้ให้ข้อมูลไม่เข้าใจคำถามหรือตอบคำถามไม่ตรง ผู้วิจัยจะตั้งคำถามใหม่ให้เข้าใจง่ายขึ้น เกี่ยวกับเนื้อหาและข้อสังเกตที่ได้

๑. ทำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ถึงสถานที่ที่จะไปเก็บข้อมูลภาคสนามในพื้นที่ที่กำหนดไว้เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์การศึกษาวิจัย และขออนุญาตเข้าเก็บรวบรวมข้อมูลงานวิจัย

๒. รวบรวมข้อมูลประกอบการศึกษาวิจัยให้มีความเที่ยงตรง สามารถตรวจสอบได้จึงกำหนดใช้วิธีการที่หลากหลายจากข้อมูลการศึกษา เอกสาร ตำรา วรรณกรรม และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๓. ผู้วิจัยดำเนินการนัดหมายกลุ่มผู้ให้สัมภาษณ์ตามเวลาที่ได้ทำการนัดหมายไว้ล่วงหน้าแล้ว และดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองจากกลุ่มตัวอย่างด้วยแบบสอบถามจากกลุ่มผู้รู้ ได้แก่ พระสงฆ์แลนักวิชาการด้านการเผยแผ่ ผู้บริหารและผู้ผลิต และตัวแทนกลุ่มคนรุ่นใหม่ ดังนี้

๓.๑. วัน เวลา การสัมภาษณ์

๓.๒. สถานที่สัมภาษณ์

๓.๓. ระยะเวลาที่ใช้ในการสัมภาษณ์

๓.๔. วิธีการสัมภาษณ์ (การถาม, การตอบ, การจดบันทึกคำตอบ)

๔. ศึกษาพฤติกรรมโดยการสังเกตและสอบถามดูจากกลุ่มเป้าหมาย โดยการสนทนาพูดคุยเพื่อให้เกิดความคุ้นชินและผ่อนคลาย แล้วสังเคราะห์ออกมาเป็นแนวทางนำไปใช้ในการออกแบบสอบถาม โดยผู้วิจัยเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง

๕. หลังจากทำการสัมภาษณ์เสร็จสิ้น ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณและทำการนัดหมายการสัมภาษณ์ต่อเนื่อง แต่ในกรณีที่ผู้ให้ข้อมูลหรือผู้ให้ข้อมูลสำคัญไม่สะดวกในการสัมภาษณ์มากกว่า ๑ ครั้ง ผู้ศึกษาจะขออนุญาตผู้ให้ข้อมูลหรือผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการโทรศัพท์ติดต่อสอบถามเพิ่มเติมหากข้อมูลที่ได้ยังไม่ชัดเจน

๖. วิเคราะห์ รวบรวมข้อมูล สรุปผล และจัดพิมพ์รายงานการวิจัยที่ดำเนินการตามประเด็นแล้วจัดพิมพ์ตามรูปแบบฉบับการรายงานวิจัยของทางมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อดำเนินการไปตามลำดับของการรายงานความคืบหน้างานวิจัย รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์ เพื่อขอรับคำแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิของทางสถาบันเพื่อปรับปรุงแก้ไขก่อนเป็นฉบับสมบูรณ์

๓.๗ การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้มาจากการเก็บรวบรวมข้อมูล เมื่อได้รับข้อมูลจากการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยจะนำข้อมูลจากการวิเคราะห์จากเอกสารประกอบกับข้อมูลที่ได้จากวิธีการเก็บข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary sources) ซึ่งตามนิยามทั่วไปหมายความว่า เป็นแหล่งของข้อมูลที่ได้จากรายงาน หรือถ่ายทอดมาจากข้อมูลชั้นต้น มาสังเคราะห์และเรียบเรียงขึ้นใหม่เพื่อเสนอข้อคิดหรือแนวโน้มบางประการตามวัตถุประสงค์เพื่อนำมาวิเคราะห์ ด้านเนื้อหาของการวิจัยโดยศึกษาเอกสารคัมภีร์ในพระไตรปิฎก อรรถกถา รวมทั้งศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับการวิเคราะห์แนวทางการเผยแผ่พระพุทธศาสนาสำหรับคนรุ่นใหม่ แล้วสรุปตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ หลังจากนั้นผู้วิจัยยืนยันความน่าเชื่อถือได้ของข้อมูลด้วยการให้บุคคลที่อยู่ในปรากฏการณ์ที่ศึกษาและบุคคลที่มีความรู้เกี่ยวกับเรื่องที่ทำการศึกษาตรวจสอบและรับรองความถูกต้อง โดยการแปลข้อมูลพร้อมให้ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม ทักท้วงหรือยอมรับข้อมูลที่นำเสนอ ซึ่งการตรวจสอบความน่าเชื่อถือได้ของข้อมูลด้วยวิธีนี้และการนำเสนอชุดองค์ความรู้ การสังเคราะห์ข้อมูลในให้ได้ผลเป็นเชิงประจักษ์ และนำผลไปใช้ประโยชน์ได้จริงในวงกว้าง โดยมีขั้นตอนการวิเคราะห์มีวิธีดำเนินการ ดังนี้

๑. นำข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้มาเรียบเรียงให้เป็นระบบระเบียบพร้อมที่จะนำไปวิเคราะห์ต่อไป ขั้นตอนนี้ ได้แก่ การจดบันทึกใหม่ และพิมพ์ข้อมูลลงในเครื่องคอมพิวเตอร์ เพื่อเตรียมไปสู่การให้ความหมายข้อมูลการจัดหมวดหมู่ และการวิเคราะห์ในขั้นสุดท้ายต่อไป

๒. ให้ความหมายกับข้อมูล (Conceptualizing the data) ในขั้นตอนนี้ได้อาศัยการตีความจากข้อมูลเบื้องต้นให้เป็นข้อความที่สื่อความหมายของผู้ให้ข้อมูล

๓. จัดหมวดหมู่ความหมายของข้อมูล (Categorize the Concepts) เป็นขั้นการนำเอาความหมายที่ให้ไว้มาจัดเป็นหมวดหมู่ จากนั้นนำความหมายที่จัดหมวดหมู่แล้วมาตีความสร้างสรุปแบบอุปนัย

๔. วิเคราะห์และสรุปรวบรวมความหมายให้ได้ความรู้ตามจุดมุ่งหมายของการวิจัยซึ่งในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยได้นำข้อสรุปต่าง ๆ มาเชื่อมโยงกันจนเกิดเป็นโครงสร้างของข้อสรุปที่สามารถตอบปัญหาในการวิจัย ทั้งนี้ ผู้ศึกษาได้วิเคราะห์เพื่อจัดทำข้อเสนอแนะที่มุ่งเน้นให้เกิดกรอบแนวคิดเพื่อการพัฒนาต่อไป

๔. ผลการวิจัย

รูปแบบกิจกรรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุวัยต้นที่มีอาการสับสนและสูญเสียความทรงจำนั้น ควรเป็นกิจกรรมที่เรียบง่าย ยืดหยุ่น และมีความต่อเนื่อง โดยยึดหลัก ไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา มาเป็นแนวทางในการออกแบบกิจกรรม โดยคำนึงถึงข้อจำกัดทางร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุที่เริ่มมีความเปลี่ยนแปลงด้านความจำและการรับรู้ กิจกรรมควรประกอบด้วยการ ฝึกสติในชีวิตประจำวัน หรือการทำกิจกรรมกลุ่มที่เน้นความสัมพันธ์ทางสังคม การจัดกิจกรรมควรดำเนินในลักษณะ กลุ่มขนาดเล็ก ภายใต้การดูแลของพระวิปัสสนาจารย์ ผู้นำกิจกรรมซึ่งมีรายละเอียดต่อไปนี้

๔.๑ สถานการณ์ปัญหาของผู้สูงอายุวัยต้นและกิจกรรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักไตรสิกขา

สถานการณ์ของผู้สูงอายุวัยต้น ซึ่งหมายถึงผู้ที่มีอายุระหว่าง ๖๐-๖๙ ปี เริ่มประสบกับภาวะการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคมอย่างชัดเจน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มที่มีภาวะเริ่มต้นของอาการสับสนและสูญเสียความทรงจำ ซึ่งเป็นลักษณะหนึ่งของภาวะสมองเสื่อมในระยะต้น (ส่งผลให้ความสามารถในการจดจำ รายละเอียดเล็กน้อย หรือเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันลดลง ผู้สูงอายุบางรายเริ่มหลงลืมคำพูด ชื่อบุคคล หรือขั้นตอนของกิจกรรมที่เคยทำได้อย่างปกตินอกจากนี้ ยังพบว่าปัจจัยด้านความเครียด ความวิตกกังวล การเกษียณอายุ การสูญเสียบทบาททางครอบครัว หรือการขาดกิจกรรมทางสังคมที่เหมาะสม ล้วนเป็นตัวเร่งที่ทำให้ภาวะสับสนและหลงลืมรุนแรงขึ้นอย่างช้า ๆ โดยเฉพาะในกลุ่มที่ขาดการดูแลจากสมาชิกในครอบครัว หรืออยู่เพียงลำพังในชีวิตประจำวัน ส่งผลให้เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยว เบื่อหน่าย และไม่เห็นคุณค่าในตนเอง แม้ผู้สูงอายุวัยต้นส่วนใหญ่จะยังมีศักยภาพในการดำเนินชีวิตได้ในระดับหนึ่ง แต่การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและความจำดังกล่าวก็ส่งผลให้ความมั่นใจในการเข้าสังคมและการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ลดลง อย่างไรก็ตาม จากการสัมภาษณ์และสังเกตการณ์เชิงคุณภาพ พบว่า ผู้สูงอายุจำนวนไม่น้อยยังคงมีศรัทธาในพระพุทธศาสนา และมีความตั้งใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมทางธรรมเพื่อฝึกสติและบำรุงจิตใจ แต่ขาดแนวทางกิจกรรมที่ออกแบบให้เหมาะสมกับข้อจำกัดด้านร่างกายและภาวะความจำที่ลดลง ดังนั้น การนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะแนวทางการ ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา มาประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการออกแบบกิจกรรมสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุจึงถือเป็นแนวทางที่เหมาะสมและเป็นไปได้จริง “ศีล” ช่วยวางพื้นฐานด้านพฤติกรรมที่สงบและเรียบร้อย “สมาธิ” ช่วยฝึกให้จิตใจมีความตั้งมั่น ลดความฟุ้งซ่าน และ “ปัญญา” ช่วยให้เกิดความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิต ซึ่งนำไปสู่การปล่อยวาง ลดทุกข์ และสร้างสุขภาวะทางจิตอย่างยั่งยืน กิจกรรมกรรมฐานที่เหมาะสมควรมีลักษณะเรียบง่าย เช่น การหายใจเข้าออกอย่างมีสติ การเดินจงกรมระยะสั้น การนั่งสมาธิช่วงสั้น ๆ การสวดมนต์บทพื้นฐาน และการฟังธรรมที่ใช้ภาษาชัดเจน เข้าใจง่าย อีกทั้งควรจัดในบรรยากาศที่ผ่อนคลาย เป็นกันเอง และมีผู้นำกิจกรรมที่เข้าใจธรรมชาติของผู้สูงอายุอย่างแท้จริง เช่น พระสงฆ์ พระวิปัสสนาจารย์ หรืออาสาสมัครผู้ผ่านการอบรม โดยสรุป สถานการณ์ของผู้สูงอายุวัยต้นที่มีภาวะสับสนและความจำเสื่อมนั้น แม้จะมีความเปราะบางทางจิตใจและความจำ แต่ก็ยังสามารถได้รับการส่งเสริมและฟื้นฟูคุณภาพชีวิตผ่านกิจกรรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักไตรสิกขา หากกิจกรรมได้รับการออกแบบอย่างเหมาะสม เรียบง่าย เข้าถึงได้ และมีความต่อเนื่อง ก็จะสามารถช่วยเสริมสร้างสุขภาวะจิตใจ ลดความวิตกกังวล ฟื้นฟูสติ และคืนคุณค่าให้แก่ชีวิตผู้สูงอายุในช่วงบั้นปลายได้อย่างยั่งยืนและมีความหมาย

๔.๒ รูปแบบกิจกรรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับผู้สูงอายุวัยต้น

รูปแบบกิจกรรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุวัยต้นที่มีอาการสับสนและสูญเสียความทรงจำ ควรมีลักษณะเรียบง่าย เข้าใจง่าย และเอื้อต่อการฝึกจิตในชีวิตประจำวัน โดยต้องคำนึงถึงข้อจำกัดทางร่างกาย ความสามารถในการจดจำ และระดับสมาธิของผู้สูงอายุเป็นสำคัญ ทั้งนี้ การออกแบบกิจกรรมควรตั้งอยู่บนพื้นฐานของ ไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งเป็นแนวทางสำคัญของพระพุทธศาสนาในการพัฒนาจิตใจอย่างเป็นระบบ กิจกรรมในระดับเริ่มต้นควรเน้นการฝึก “สติ” ผ่านกิจกรรมที่คุ้นเคย เช่น การสวดมนต์บทสั้น ๆ การหายใจเข้าออกอย่างรู้ตัว (อานาปานสติแบบง่าย) การเดินจงกรมในระยะใกล้ และการนั่งสมาธิช่วงสั้น ๆ ไม่เกิน ๑๐ นาที โดยมีผู้ดูแลหรือผู้นำกิจกรรมคอยแนะนำอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ผู้สูงอายุรู้สึกมั่นใจและสามารถมีสมาธิกับกิจกรรมได้โดยไม่รู้สึกกดดัน กิจกรรมควรจัดในลักษณะกลุ่มขนาดเล็ก เพื่อให้เกิดบรรยากาศที่เป็นกันเองและลดความวิตกกังวล โดยมีพระวิปัสสนาจารย์หรืออาสาสมัครผู้เข้าใจธรรมชาติของผู้สูงอายุเป็นผู้นำกลุ่ม และควรใช้สถานที่ที่ผู้สูงอายุคุ้นเคยและรู้สึกปลอดภัย เช่น วัด ศูนย์สุขภาพชุมชน หรือศาลาชุมชน ทั้งนี้เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถจดจำสภาพแวดล้อมได้ดี และเกิดความรู้สึกผ่อนคลายเมื่อเข้าร่วมกิจกรรม ควรมีการบรรยายธรรมโดยใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย ยกตัวอย่างจากชีวิตจริง และเชื่อมโยงกับประสบการณ์ของผู้สูงอายุ เพื่อกระตุ้นให้เกิดการคิดไตร่ตรองด้วยตนเอง ทั้งนี้ การบรรยายธรรมควรเป็นช่วงสั้น ๆ และสลับกับการสนทนาธรรม เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้แสดงความคิดเห็นหรือแบ่งปันประสบการณ์ ซึ่งจะช่วยเสริมสร้างความผูกพันในกลุ่ม และกระตุ้นให้เกิดความตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเอง นอกจากกิจกรรมในรูปแบบทางการแล้ว ควรจัดกิจกรรมเสริมที่มีลักษณะ “การฝึกสติแบบแฝง” เช่น การพับผ้า การทำความสะอาดศาลาวัด การปลูกต้นไม้ หรือกิจกรรมศิลปะอย่างการวาดภาพหรือระบายสีธรรมะ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถฝึกจิตผ่านการกระทำอย่างต่อเนื่องโดยไม่รู้สึกเบื่อหน่ายหรือซ้ำซาก ในด้านระยะเวลา ควรจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง เช่น สัปดาห์ละ ๑ ครั้ง หรือเดือนละ ๒ ครั้ง โดยมีกำหนดระยะเวลาที่เหมาะสม คือ ไม่เกินครั้งละ ๑–๒ ชั่วโมง เพื่อไม่ให้ผู้สูงอายุรู้สึกเหนื่อยล้าจนเกินไป อีกทั้งควรมีการติดตามผลแบบไม่เป็นทางการ เช่น การสังเกตอารมณ์ สีหน้า การตอบสนอง และการมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วม เพื่อใช้ประกอบการปรับปรุงรูปแบบกิจกรรมให้เหมาะสมยิ่งขึ้น

๔.๓ นำเสนอรูปแบบกิจกรรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับผู้สูงอายุวัยต้น

การนำเสนอรูปแบบกิจกรรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับผู้สูงอายุวัยต้นที่ จำเป็นต้องอาศัยความเข้าใจในธรรมชาติของผู้สูงอายุอย่างลึกซึ้ง โดยเฉพาะในด้านการเปลี่ยนแปลงของระบบประสาท ความสามารถในการจดจำ และความเปราะบางทางอารมณ์ กิจกรรมวิปัสสนาที่นำเสนอควรมีลักษณะ “ประยุกต์เชิงเมตตา” คือ มีความอ่อนโยน เหมาะสมกับวัย และสามารถปรับได้ตามความสามารถของแต่ละบุคคล โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของหลัก ไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งเป็นแนวทางสำคัญของพระพุทธศาสนาในการพัฒนาจิตใจและบรรเทาความทุกข์อย่างลุ่มลึก การฝึก “ศีล” สำหรับผู้สูงอายุควรเน้นการส่งเสริมพฤติกรรมที่เป็นระเบียบเรียบร้อย เช่น การฝึกใช้คำพูดที่สุภาพ การตื่นและนอนเป็นเวลา การละเว้นจากพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดความว้าวุ่นใจ อันเป็นการสร้างรากฐานความสงบในชีวิตประจำวัน ส่วน “สมาธิ” ควรมีลักษณะเบา ไม่เน้นการนั่งนิ่งเป็นเวลานาน แต่ให้ความสำคัญกับการฝึกสติแบบง่าย เช่น การรู้ลมหายใจเข้าออก (อานาปานสติ) การเดินจงกรมช้า ๆ การฟังเสียงระฆัง และการนั่งสมาธิช่วงสั้น ๆ (๕-๑๐ นาที) พร้อมคำแนะนำอย่างเป็นขั้นตอน ซึ่งช่วยให้จิตใจมั่นคงและคลายความฟุ้งซ่าน “ปัญญา” ในกิจกรรมวิปัสสนาสำหรับผู้สูงอายุควรนำเสนอในรูปแบบการสนทนา การฟังธรรม และการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ใช้ภาษาง่าย มีตัวอย่างที่ใกล้เคียงกับชีวิตจริง เพื่อให้

ผู้สูงอายุสามารถเข้าใจธรรมะได้โดยไม่รู้สึกว่าตนด้อยความสามารถ เนื้อหาควรเน้นการยอมรับความเปลี่ยนแปลงของชีวิต การอยู่กับปัจจุบัน และการปล่อยวางสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ ซึ่งเป็นแก่นของการฝึกปัญญาตามแนววิปัสสนากรรมฐาน กิจกรรมควรจัดในลักษณะกลุ่มขนาดเล็ก มีบรรยากาศผ่อนคลาย ไม่เคร่งครัด มีการต้อนรับและดูแลอย่างใกล้ชิดจากพระวิปัสสนาจารย์หรืออาสาสมัครผู้มีความเข้าใจในธรรมชาติของผู้สูงอายุอย่างแท้จริง สถานที่จัดกิจกรรมควรเป็นพื้นที่ที่ผู้สูงอายุคุ้นเคยและรู้สึกปลอดภัย เช่น วัด ศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุ หรือศาลาชุมชนในท้องถิ่น พร้อมทั้งกำหนดระยะเวลาในการปฏิบัติให้เหมาะสม เช่น ไม่เกินครั้งละ ๑-๒ ชั่วโมง นอกจากนี้ควรมีการจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง เช่น รายสัปดาห์หรือรายเดือน เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความเคยชินและเห็นผลการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจอย่างชัดเจน พร้อมกันนี้ควรมีการติดตามผลในเชิงคุณภาพ เช่น การสังเกตพฤติกรรม การสะท้อนความรู้สึก หรือการแลกเปลี่ยนประสบการณ์หลังการฝึก เพื่อให้สามารถปรับปรุงแนวทางกิจกรรมให้เหมาะสมยิ่งขึ้นในแต่ละบุคคล

๕.การอภิปรายผล

ผลการวิจัยเรื่องกิจกรรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับผู้สูงอายุวัยต้น โดยภาพรวมพบว่ากิจกรรมดังกล่าวมีความเหมาะสมและส่งผลดีต่อสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุวัยต้น โดยค่าเฉลี่ยรวมของความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมอยู่ที่ ๔.๑๑ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานอยู่ที่ ๐.๖๐ ซึ่งอยู่ในระดับดี ผลการวิจัยนี้สะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของการจัดกิจกรรมที่เน้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตในวัยสูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถมีส่วนร่วมได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีเป้าหมายชัดเจน และสามารถวัดผลได้ในระดับพฤติกรรมและสุขภาพจิต เมื่อเปรียบเทียบทุกมุมมองร่วมกันแล้ว จะพบว่ามีความสอดคล้องกันในประเด็นสำคัญ ได้แก่ การเน้นกิจกรรมที่เรียบง่าย สอดคล้องกับวัยและสภาพของผู้สูงอายุ การใช้หลักไตรสิกขาเป็นแกนกลางในการพัฒนากิจกรรม และการส่งเสริมความต่อเนื่องของกิจกรรมผ่านความร่วมมือจากวัด ชุมชน ครอบครัว และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องซึ่งมีรายละเอียดต่อไปนี้

๕.๑ สภาพปัญหาของผู้สูงอายุวัยต้นที่มีภาวะหลงลืมตามอายุและกิจกรรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักไตรสิกขา

จากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณพบว่า ผู้สูงอายุวัยต้นมีแนวโน้มเผชิญกับภาวะหลงลืมตามอายุ (age-related memory decline) อย่างชัดเจน ส่งผลต่อความเชื่อมั่นในตนเอง การเข้าสังคม และความสามารถในการจดจำขั้นตอนของกิจกรรมทางธรรมะ โดยเฉพาะกิจกรรมที่มีลักษณะเป็นพิธีกรรมหรือการนั่งสมาธิที่ยาวนานสภาพปัญหาดังกล่าวสอดคล้องกับการอธิบายของ กรมสุขภาพจิต ซึ่งระบุว่า ผู้สูงอายุช่วง ๖๐–๖๙ ปี มีแนวโน้มเกิดภาวะ “ลืมบ่อยแต่ยังช่วยตนเองได้” ซึ่งอยู่ระหว่างความเป็นปกติกับความเสี่ยงของสมองเสื่อมในด้านกิจกรรมกรรมฐาน พบว่ารูปแบบการสอนในปัจจุบันยังมีลักษณะเข้มงวดและไม่เอื้อต่อภาวะทางจิตใจของผู้สูงอายุวัยต้น ผู้ให้ข้อมูลกลุ่มพระวิปัสสนาจารย์ต่างเห็นพ้องว่า การเจริญสมาธิหรือสติอย่างยืดหยุ่นและสอดคล้องกับชีวิตประจำวันจะช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าถึงการปฏิบัติได้ง่ายขึ้นผลนี้สนับสนุนข้อเสนอของ พุทธทาสภิกขุ ที่กล่าวว่า “การปฏิบัติธรรมต้องไม่เป็นสิ่งแปลกปลอมจากชีวิต” ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางอานาปานสติในคัมภีร์พระไตรปิฎก[๗] ที่เน้น “สติระลึกในลมหายใจเข้าออก” เพื่อเป็นทางสายกลางของการฝึกจิตในชีวิตประจำวัน

[๗] ม.มู. ๑๒/๑๐๕/๗๗.

ผู้สูงอายุวัยต้นจำนวนไม่น้อยเริ่มมีภาวะหลงลืมตามอายุ ซึ่งส่งผลกระทบต่อความมั่นใจในตนเอง ความสามารถในการใช้ชีวิตประจำวัน และคุณภาพชีวิตในระยะยาว ความเปลี่ยนแปลงนี้แม้ไม่รุนแรงถึงขั้นเป็นภาวะสมองเสื่อม แต่ก็มีผลทางจิตใจที่ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกวิตกกังวล อ่อนไหว และไม่กล้าเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม โดยเฉพาะกิจกรรมที่ต้องใช้สมาธิหรือการจดจำขั้นตอนอย่างต่อเนื่อง เช่น การปฏิบัติธรรมแบบดั้งเดิม อย่างไรก็ตาม ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่า หากมีการออกแบบกิจกรรมวิปัสสนากรรมฐานที่สอดคล้องกับศักยภาพของผู้สูงอายุ เช่น กิจกรรมที่เน้นการฝึกสติอย่างเรียบง่าย เข้าใจได้ง่าย และมีความต่อเนื่อง ก็จะสามารถช่วยฟื้นฟูสุขภาวะทางจิตใจ และชะลอการเสื่อมถอยของสติและความจำได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผลการวิจัยในครั้งนี้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ พิริยาภรณ์ ทองศรี ที่ศึกษาการส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุโดยใช้หลักไตรสิกขา พบว่าการนำหลักศีล สมาธิ และปัญญามาใช้ในกิจกรรมกลุ่มผู้สูงอายุ ช่วยลดความวิตกกังวลและเพิ่มความสามารถในการควบคุมอารมณ์ได้อย่างมีนัยสำคัญ โดยเฉพาะการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีระยะเวลาสั้น ๆ ทำให้ผู้สูงอายุสามารถมีส่วนร่วมได้โดยไม่รู้สึกกดดัน นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ ศิริลักษณ์ ชุ่มเชื้อ ซึ่งเสนอว่าการใช้กิจกรรมพุทธธรรมบำบัด โดยเฉพาะการสวดมนต์ ฟังธรรม และนั่งสมาธิสั้น ๆ ร่วมกับการเจริญสติในชีวิตประจำวัน เป็นแนวทางที่ช่วยฟื้นฟูความจำและลดภาวะหลงลืมในกลุ่มผู้สูงอายุได้จริง และยังมีผลดีต่อความผูกพันในกลุ่ม ช่วยลดความโดดเดี่ยวและภาวะซึมเศร้าเบื้องต้นอีกด้วย และยังสอดคล้องกับแนวคิดของ พระมหาวีรพล ปญฺญาวชิโร ที่เน้นว่า วิปัสสนากรรมฐานมิใช่เป็นเพียงการนั่งสมาธิในรูปแบบเข้มข้นเท่านั้น แต่สามารถออกแบบเป็นกิจกรรมแบบเบา เช่น การพับผ้าอย่างมีสติ การกวาดลานวัดด้วยจิตใจสงบ หรือแม้แต่การฟังเสียงธรรมชาติ ก็ล้วนเป็น “รูปแบบแห่งวิปัสสนา” ที่เหมาะสำหรับผู้สูงอายุที่มีข้อจำกัดทางร่างกายหรือสมอง ผลการวิจัยฉบับนี้ยืนยันว่ากิจกรรมวิปัสสนากรรมฐานตามหลักไตรสิกขาสามารถประยุกต์ให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุที่มีภาวะหลงลืมตามวัยได้อย่างเป็นรูปธรรม และสอดคล้องกับผลงานวิจัยของนักวิชาการหลายท่านที่ชี้ให้เห็นถึงประโยชน์ของการฝึกสติอย่างต่อเนื่องต่อสุขภาพจิต ความจำ และคุณค่าทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ

๕.๒ พัฒนารูปแบบกิจกรรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับผู้สูงอายุวัยต้น

การพัฒนารูปแบบกิจกรรมในการวิจัยนี้อิงหลักไตรสิกขาเป็นกรอบแนวคิด ได้แก่ การรักษาศีลเบื้องต้น (เช่น งดเว้นสิ่งเสพติด), การฝึกสมาธิแบบสั้น (ช่วง ๕–๑๐ นาที), การฝึกเจริญสติร่วมกับกิจกรรมกลุ่ม และการอบรมปัญญาผ่านการฟังธรรมะและการสนทนาแบบไม่เป็นทางการกิจกรรมเหล่านี้ออกแบบให้สอดคล้องกับข้อจำกัดของผู้สูงอายุ ได้แก่ การทรงตัวที่ลดลง ความอดทนในการนั่งระยะยาว และภาวะหลงลืมเบื้องต้น การฝึก “อานาปานสติแบบย่อ” และการเดินจงกรมระยะสั้นได้รับการประเมินว่าช่วยให้ผู้สูงอายุมีสติกลับคืนและคลายความวิตกกังวลแนวทางดังกล่าวสอดคล้องกับ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ที่มองว่า “ไตรสิกขาคือรูปแบบการพัฒนาชีวิตทั้งระบบ” โดยกิจกรรมต้องเอื้อต่อการฝึกสติในทุกมิติ ไม่ใช่เพียงเฉพาะในวัดหรือช่วงกิจกรรมพิเศษเท่านั้น)การออกแบบกิจกรรมที่ยืดหยุ่น ยังตอบโจทย์ข้อวิจัยของ พรเทพ อินทรสมบัติ ซึ่งพบว่า ผู้สูงอายุมีแนวโน้มปฏิเสธกิจกรรมที่ซับซ้อนหรือมีลักษณะเป็นทางการ แต่กลับเปิดใจต่อกิจกรรมภาวนาที่สอดแทรกในชีวิตประจำวัน เช่น สวดมนต์พร้อมคำแปล ฟังธรรมจากพระในชุมชน หรือร่วมสนทนาเชิงธรรมะในวงเล็ก ๆ ซึ่งในรูปแบบกิจกรรมที่มีลักษณะเรียบง่าย ยืดหยุ่น เป็นขั้นตอน และเน้นการฝึกสติอย่างต่อเนื่องในชีวิตประจำวัน สามารถตอบสนองต่อภาวะทางกายภาพและจิตใจของผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ กิจกรรมที่ได้รับการออกแบบในงานวิจัยนี้ เช่น การฝึกอานาปานสติแบบง่าย การเดินจงกรมระยะสั้น การนั่งสมาธิช่วงสั้น การฟัง

ธรรมะที่เข้าใจง่าย และการทำกิจกรรมกลุ่มอย่างไม่เป็นทางการ ได้รับการยอมรับว่าเหมาะสมต่อผู้สูงอายุที่มีภาวะหลงลืมหรือความจำถดถอยในระยะต้น การพัฒนารูปแบบกิจกรรมตามแนวทางดังกล่าว สอดคล้องกับงานวิจัยของ ผศ.ดร.สุภาวดี รัตนวราหะ ซึ่งเสนอว่า การฝึกสติในผู้สูงอายุควรเริ่มจากกิจกรรมที่ผ่อนคลายและใกล้ตัว เพื่อให้เกิดความรู้สึกปลอดภัย ไม่เคร่งเครียด และส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมฝึกสมาธิอย่างเป็นธรรมชาติ โดยเฉพาะกิจกรรมที่เชื่อมโยงกับชีวิตประจำวัน เช่น การสวดมนต์ก่อนนอน หรือการกำหนดลมหายใจขณะทำงานบ้าน ถือเป็นแนวทางวิปัสสนาเชิงบูรณาการที่ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงได้ง่าย นอกจากนี้ รูปแบบกิจกรรมในงานวิจัยฉบับนี้ยัง สอดคล้องกับงานของ รศ.ดร.ชุติมา กาญจนสุนทร ที่เน้นการพัฒนาหลักสูตรฝึกสมาธิสำหรับผู้สูงอายุ โดยเสนอว่าการฝึกสมาธิที่มีช่วงเวลาสั้นแต่ต่อเนื่อง มีการประเมินผลเป็นระยะ และจัดในสถานที่ที่ผู้สูงอายุคุ้นเคย จะช่วยลดความเครียด และเพิ่มระดับความพึงพอใจในตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับข้อค้นพบของผู้สูงอายุในงานวิจัยฉบับนี้ที่แสดงความรู้สึกสบายใจเมื่อได้ปฏิบัติในสถานที่ที่ปลอดภัย เช่น วัดหรือศาลาชุมชน ขณะเดียวกัน การออกแบบกิจกรรมในลักษณะกลุ่มย่อย มีความเป็นกันเอง และเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แสดงออกถึงประสบการณ์ภายในของตน ยัง สอดคล้องกับงานของ พระครูปลัดธีรวัฒน์ วรวฑฺฒโน ซึ่งเน้นว่า วิปัสสนากรรมฐานสำหรับผู้สูงอายุไม่ควรจำกัดอยู่เพียงการนั่งสมาธิ แต่ควรใช้กระบวนการ “ภาวนาแบบกลุ่ม” เพื่อแลกเปลี่ยนธรรมะร่วมกัน ฟังธรรมอย่างเปิดใจ และร่วมกันฝึกปฏิบัติด้วยความรู้สึกเป็นพี่น้อง ซึ่งช่วยลดความโดดเดี่ยวในจิตใจ และสร้างพลังบวกต่อกันในหมู่ผู้สูงอายุ

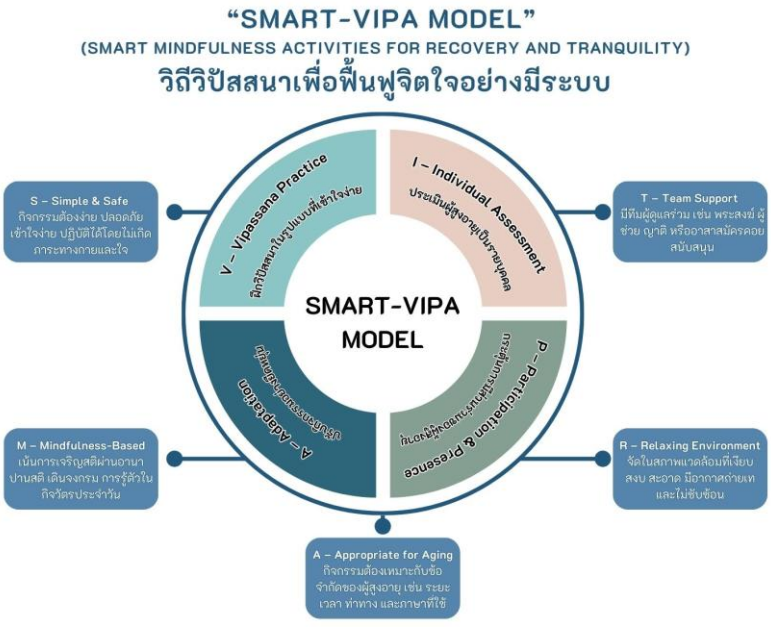
๕.๓ นำเสนอรูปแบบกิจกรรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับผู้สูงอายุวัยต้น

เมื่อรูปแบบกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นถูกนำไปใช้กับกลุ่มผู้สูงอายุวัยต้นในพื้นที่ศึกษาจริง พบว่า ผู้เข้าร่วมรู้สึก “มีจิตมั่นคงขึ้น” “มีสติในกิจวัตรมากขึ้น” และ “ลดอารมณ์หงุดหงิดได้” โดยเฉพาะเมื่อฝึกการกำหนดลมหายใจร่วมกับคำบริกรรม “พุท-โธ” อย่างสม่ำเสมอผู้เข้าร่วมหลายรายระบุว่า การได้ปฏิบัติกรรมฐานแบบไม่เคร่งเครียด ได้ฟังธรรมะที่เข้าใจง่าย และมีกัลยาณมิตรในกลุ่ม ช่วยให้เกิดความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคมทางจิตวิญญาณ ซึ่งตอบโจทย์การพัฒนาคุณภาพชีวิตในวัยสูงอายุได้อย่างรอบด้านผลนี้สอดคล้องกับการวิจัยของ Wong et al. ซึ่งศึกษาผลของ Mindfulness-Based Elderly Program” พบว่า ผู้สูงอายุที่ฝึกสติในชีวิตประจำวัน มีแนวโน้มมีความจำดีขึ้น มีความพึงพอใจในชีวิตสูงขึ้น และมีอัตราความเศร้าซึมลดลงอย่างชัดเจนนอกจากนี้ ยังพบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความเข้าใจเรื่อง “ไตรลักษณ์” มากขึ้น เช่น เข้าใจความไม่เที่ยงของสังขารและสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงของตนเองได้ด้วยใจสงบ ซึ่งแสดงให้เห็นว่า กิจกรรมวิปัสสนาแบบง่ายไม่เพียงแต่ลดภาวะหลงลืม แต่ยังเสริมสร้างปัญญาตามแนวทางพระพุทธศาสนาได้อย่างเป็นรูปธรรมผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า กิจกรรมวิปัสสนากรรมฐานที่พัฒนาขึ้นโดยยึดหลักไตรสิกขาและสอดคล้องกับชีวิตจริงของผู้สูงอายุวัยต้นสามารถตอบสนองต่อปัญหาความหลงลืม ความว้าวุ่นทางใจ และความรู้สึกโดดเดี่ยวได้อย่างชัดเจน ทั้งยังเป็นเครื่องมือส่งเสริมสุขภาวะองค์รวม ทั้งในมิติศีล สมาธิ และปัญญา กล่าวโดยสรุป ไตรสิกขามิได้เป็นเพียงหลักธรรมเชิงอุดมคติ หากแต่สามารถแปรรูปเป็น “กิจกรรมที่เป็นไปได้จริง” สำหรับกลุ่มเปราะบางในสังคมได้อย่างแท้จริง ซึ่งรูปแบบดังกล่าวมีความสอดคล้องกับแนวคิดและผลการศึกษาของนักวิชาการหลายท่านที่ได้ดำเนินการวิจัยในด้านการพัฒนาจิตใจของผู้สูงอายุผ่านแนวทางพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการฟื้นฟูภาวะความจำ การส่งเสริมสติ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางจิตใจ ซึ่งสามารถอภิปรายได้โดยเปรียบเทียบกับงานวิจัยของนักวิชาการ รูปแบบกิจกรรมที่เน้นการฝึกอานาปานสติอย่างค่อยเป็นค่อยไป การใช้คำบริกรรม “พุท-โธ” ร่วมกับลมหายใจ และการฝึกเจริญสติในกิจวัตรประจำวัน เช่น การลุกนั่ง การเดิน การรับประทาน

อาหาร มีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ พญ.ทานิกา ธีระวุฒิ ซึ่งศึกษาผลของการฝึกสติในผู้สูงอายุ โดยพบว่าการฝึกสติอย่างสม่ำเสมอสามารถลดอาการซึมเศร้า ลดความเครียด และเสริมสร้างความสงบทางจิตใจ รวมถึงพัฒนาความสามารถในการรับรู้และความจำในกลุ่มผู้สูงอายุได้อย่างมีนัยสำคัญและยังมีแนวทางการนำหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา มาใช้เป็นโครงสร้างในการออกแบบกิจกรรมในครั้งนี้ มีความสอดคล้องกับผลการศึกษาของพระครูศรีปริยัติยานุรักษ์ ซึ่งได้เสนอรูปแบบการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุผ่านกิจกรรมทางศาสนา โดยเน้นการฝึกสมาธิ สวดมนต์ และการพิจารณาธรรม เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกสงบ มั่นคง และมีความพร้อมที่จะดำรงชีวิตในบั้นปลายอย่างมีคุณค่า ซึ่งสอดคล้องกับกิจกรรมที่จัดขึ้นในงานวิจัยฉบับนี้ รูปแบบกิจกรรมดังกล่าวยังมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ ผศ.ดร.ชลิตา สุนทรารักษ์ ที่ได้ศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบกลุ่มร่วมกับการฟังธรรมและสนทนาธรรม ซึ่งพบว่ามีผลต่อการกระตุ้นระบบความจำระยะสั้น และช่วยลดความวิตกกังวลของผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในงานวิจัยฉบับนี้ จึงมีการบรรจุกิจกรรมเสริม เช่น การฟังเสียงธรรมะ การระลึกถึงความดีในอดีต และการสนทนาเชิงบวก เพื่อส่งเสริมการฟื้นฟูด้านความจำเชิงอารมณ์ ของผู้สูงอายุ โดยสรุป รูปแบบกิจกรรมที่ได้จัดทำขึ้นในครั้งนี้ มีความสอดคล้องกับแนวทางและผลการศึกษาทางวิชาการที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตใจและสติสัมปชัญญะของผู้สูงอายุอย่างชัดเจน และแสดงให้เห็นถึงศักยภาพของแนวทางวิปัสสนากรรมฐานในการบูรณาการเข้ากับการดูแลผู้สูงอายุในมิติสุขภาพจิต โดยเฉพาะกลุ่มที่มีภาวะสับสนและความจำถดถอย อันเป็นแนวโน้มสำคัญของการดูแลสุขภาวะผู้สูงอายุในสังคมไทยอย่างยั่งยืน

๖. สรุป/องค์ความรู้ใหม่

จากการวิจัยทำให้ได้องค์ความรู้ออกมาในรูปแบบ “โมเดลการนำเสนอรูปแบบกิจกรรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับผู้สูงอายุวัยต้น” โดยมีองค์ประกอบที่เป็นระบบ ชัดเจน และสามารถนำไปใช้พัฒนาเป็นแนวทางปฏิบัติจริงในระดับพื้นที่ได้ ทั้งในรูปแบบแผนงาน โครงการ หรือกิจกรรมภายใต้การดูแลของวัด ชุมชน หรือหน่วยงานด้านผู้สูงอายุ “SMART-VIPA Model” องค์ประกอบของโมเดล SMART–VIPA



รูปภาพที่ ๔.๑ โมเดล “SMART-VIPA Model”

๑. S – Simple (เรียบง่าย) ออกแบบกิจกรรมที่เข้าใจง่าย เช่น ฝึกอานาปานสติโดยนับลมหายใจเข้า–ออกร่วมกับคำบริกรรม “พุท-โธ” หรือใช้เสียงระฆังนำสมาธิ โดยไม่เน้นศัพท์ยากหรือแนวคิดนามธรรม สมาธิแบบสั้น (๕–๑๐ นาที),

๒. M – Mindfulness (สติรู้ตัวทั่วพร้อม) สอดแทรกการฝึกสติในกิจกรรมชีวิตประจำวัน เช่น การล้างจาน กวาดบ้าน เดินจงกรมรอบบ้าน "กิจกรรมบันทึกสติ" โดยให้ผู้สูงอายุจดบันทึกช่วงเวลาที่มีสติในแต่ละวัน หรือฝึก “สติกับเสียงธรรม”

๓. A – Adaptability (ปรับตามสภาพ) ปรับกิจกรรมให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย จิตใจ และภูมิหลังของผู้สูงอายุ เช่น หากนั่งกับพื้นไม่ได้ ให้ใช้เก้าอี้นั่งสมาธิแทน สร้างชุดกิจกรรม "เลือกได้ตามใจ"

๔. R – Routine (ฝึกอย่างสม่ำเสมอ) สร้างตารางการฝึกปฏิบัติที่เป็นประจำ เช่น ช่วงเช้าก่อนอาหาร หรือหลังตื่นนอน ใช้เวลา ๑๕–๒๐ นาที

๕. T – Togetherness (การฝึกร่วมกันเป็นกลุ่ม)จัดกิจกรรมกลุ่มขนาดเล็ก เช่น “กลุ่มสมาธิ ๕ คน” เพื่อสร้างความผูกพันและความมั่นใจ ลดความรู้สึกโดดเดี่ยวงสนทนาธรรมเชิงประสบการณ์ (Dhamma Circle), การจับคู่ "พี่ดูแลน้องธรรมะ"

๖. VIPA – Vipassanā **(วิปัสสนากรรมฐาน)** ใช้เทคนิคการฝึกเจริญสติแบบวิปัสสนา เช่น การรู้กายเคลื่อนไหว (ยืน เดิน นั่ง นอน) และรู้เวทนา–จิต–ธรรมตามสติปัฏฐาน ๔

บรรณานุกรม

๑.ภาษาไทย:

ก.ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย**.ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,๒๕๓๙.

ข.ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ :

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), **การศึกษาที่สากลบนพื้นฐานแห่งภูมิปัญญาไทย,** (กรุงเทพมหานคร: โครงการตำราและเอกสารทางวิชาการ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๓๒).

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). **พุทธธรรม.** พิมพ์ครั้งที่ ๘. (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒).