

การใช้สติปัฏฐาน 4 ในการรำไทเก็กเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ
องค์รวมของผู้สูงอายุ*

AN APPLICATION OF SATIPATTHANA IN TAI-CHI EXERCISE FOR
ENHANCING ELDERLY HOLISTIC HEALTH

พรประภา สุธธิจิตร

Pornprapa Suttijit

ประพันธ์ ศุภสร

Prapan Supasorn

ตวงเพชร สมศรี

Toungpetch Somsri

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

E-mail: s.pornprapa8@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ คือ เพื่อศึกษาหลักสติปัฏฐาน 4 ในการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวม และผลการใช้สติปัฏฐาน 4 ในการรำไทเก็กเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุ เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ การเก็บข้อมูลใช้เครื่องมือการบันทึกเทป เอกสาร การสัมภาษณ์เชิงลึก และการสังเกตแบบมีส่วนร่วม กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก ได้แก่ นักวิชาการ ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีประสบการณ์ และผู้มีประสบการณ์รำไทเก็กจำนวน 15 คน ที่อยู่ในชมรมข้าราชการและครูอาวุโสของกระทรวงศึกษาธิการ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า

หลักสติปัฏฐาน 4 ในการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวม คือ 1) กาย การมีสติกำหนดรู้ลมหายใจ รู้เท่าทันอาการ 2) เวทนา รับรู้ความรู้สึกอย่างเท่าทัน 3) จิต มีสติควบคุมอารมณ์ และ 4) ธรรม ความนึกคิดไตร่ตรอง ทำให้เกิดปัญญา เมื่อนำมาปฏิบัติ จะช่วยในการพัฒนากายและใจให้เข้มแข็งขึ้นได้ และผลการใช้สติปัฏฐาน 4 ในการรำไทเก็กเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 1) กาย การรำไทเก็กเป็นการออกกำลังกายที่ใช้พลังลมปราณ ทำให้เลือดลมในกายไหลเวียนดี 2) จิตใจ ผลของการกำหนดกาย คือ การพัฒนาจิต สติจะคุ้มครองจิต ลดทุกข์ทางใจได้ 3) ปัญญา การเคลื่อนไหวที่ซ้าสัมพันธ์กับการหายใจ จนจิตตั้งมั่น

* Received 6 September 2019; Revised 14 December 2019; Accepted 27 December 2019



มีความนึกคิดไตร่ตรอง ทำให้เกิดปัญญา และ4) สังคม เมื่อจิตได้รับการพัฒนา ทำให้ผู้นั้นสามารถควบคุมอารมณ์และปรับตัวให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี

คำสำคัญ: สติปัฏฐาน 4, การรำไทเก็ก, สุขภาวะองค์รวม, ผู้สูงอายุ

Abstract

This research the objectives are: to study the principles of Satipatthana for enhancing holistic health, and the results of an application of Satipatthana in Tai-Chi exercise for enhancing elderly holistic health. Qualitative research was used. The data collections and instruments used were a tape recorder, documents, in-depth interview and participatory observation. The key informants were experienced scholars, specialists and 15 experienced Tai-Chi members at Senior educators and teachers organization of Thailand. Data were analyzed using content analysis.

The results show that:

The principles of Satipatthana for enhancing holistic health are: 1) Kaya : awareness of breathing in and out, to contemplate on the body, 2) Vedana: to contemplate on the feeling, 3) Citta: to be mindful to control the mind, and 4) Dhamma: the realization is to have wisdom. After practicing of these principles, we will develop to have a strong health and mind. The results of an application of Satipatthana in Tai-Chi exercise for enhancing elderly holistic health are composed of: 1) Physical: The Tai-Chi exercise is an exercise of inner power, and makes good blood circulation in the body. 2) Mental: The results of physical practicing is mental development. Mindfulness will protect the mind, can reduce mental suffering. 3) Intellectual: The movement is slowly related to the breathing until the mind is calm relax and gives wisdom. And4) Social: The mind is develop. The player able to control emotion and adjust to live with others well.

Keywords: Satipatthana, Tai-Chi Exercise, Holistic Health, Elderly



บทนำ

ในปัจจุบันประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทยเพิ่มสูงขึ้น โดยข้อมูลจากกรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย คาดว่าในปี พ.ศ. 2568 จะมีจำนวนประชากรผู้สูงอายุมากขึ้นถึง 12 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 19.8 ของประชากรทั้งหมด ผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีโอกาสเจ็บป่วยได้ง่ายทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ นับเป็นปัญหาทางด้านสุขภาพและอนามัย ซึ่งผลกระทบที่ตามมาคือ ปัญหาค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษา ภาวะพึ่งพาของผู้สูงอายุ อันจะนำมาสู่ปัญหาสังคมและเศรษฐกิจ ดังนั้นการพัฒนาและส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่งสำคัญ เมื่ออายุมากขึ้น ร่างกายจะมีการเสื่อมของอวัยวะทุกส่วน ทำให้เป็นสาเหตุให้เกิดโรค ปัญหาช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ของผู้สูงอายุ เป็นปัญหาสาธารณสุขของประเทศ ทั้งด้านงบประมาณการรักษา การออกกำลังกายเป็นหนทางที่ดีในการส่งเสริมสุขภาพและเป็นการป้องกันโรคที่จะเกิดขึ้น สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข หาวิธีการที่ทำให้ผู้สูงอายุได้ดูแลตัวเอง แนะนำว่าการออกกำลังกายแบบการบริหารลมปราณเพื่อสุขภาพ “ไทเก๊ก” เป็นรูปแบบหนึ่งของการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ส่งผลให้สุขภาพแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ ช่วยในการเสริมสร้างสุขภาพแบบองค์รวมได้ (พรพรรณ เจริญกุล, 2555)

การออกกำลังกายการรำไทเก๊กเป็นการฝึกพลังลมปราณ เป็นการบริหารร่างกาย และทำสมาธิ เพื่อนำสิ่งที่ทางการแพทย์แผนจีนเรียกว่า “ชี” หรือที่ทางการแพทย์อินเดียเรียกว่าลมปราณไปปรับดุลยภาพของหยินหยางในร่างกาย เป็นการออกกำลังกายที่ต้องอาศัยครูผู้สอนที่มีประสบการณ์ในการชี้แนะ ผู้ฝึกไทเก๊กใหม่ไม่เข้าใจในประเด็นการฝึก อาทิเช่น 1) เวลารำอย่าใช้แรงกล้ามเนื้อให้ใช้สมาธิจิตเป็นตัวกำหนด 2) เมื่อเคลื่อนไหวต้องหาความสงบนิ่ง สงบนิ่งสามารถควบคุมเคลื่อนไหว (ชมรมไทเก๊กการกีฬาแห่งประเทศไทย, 2555) แม้ผู้รำไทเก๊กมานานหลายปียังมีปัญหาในขณะรำ เช่น จิตใจบางครั้งจะเลื่อนลอย ไม่อยู่กับตัว มารู้ตัวอีกทีที่รำไม่พร้อมกับผู้เล่นอื่นแล้วเรียกว่าหลุด มีอาการลืมหำบ้าง ผู้รำบางคนมีอาการใจร้อน ไม่สามารถควบคุมตัวเองให้รำได้อย่างช้าๆ ทำให้เคลื่อนไหวร่างกายเร็วไปซึ่งเรียกว่าไม่มีสติในขณะรำ ทำให้ผลของการรำไม่มีประสิทธิภาพพอ เป็นการรำที่มีการเคลื่อนไหวเพียงทางด้านกายเท่านั้น ยังเข้าไม่ถึงจิตใจ (มงคล ศรีวัฒน์และชุติมา ปกป้อง, 2556) จากงานวิจัยพบว่า การออกกำลังกายแบบรำไทเก๊กที่ถูกต้อง หรือมีประสิทธิภาพจะสนับสนุนทางด้านสุขภาพกายและสุขภาพใจมาก ดังเช่นงานวิจัยของสุพรรณ สุขอรุณ และคณะ สรุปได้ว่า การฝึกไทชิ (ไทเก๊ก) สามารถเพิ่มระดับการต้านอนุมูลอิสระ และลดความเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือดในสตรีก่อนและหลังวัยทองได้จริง หรือผลการทดสอบพบว่า หลังการฝึกไทชิระดับปริมาณรวมของสารต้านอนุมูลอิสระในเลือดเพิ่มสูงขึ้น และระดับเอ็นไซม์กลูตาไธโอนเปอร์ออกซิเดสสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนั้นยังทำให้ระดับสารโฮโมซิสเตอีน ซึ่งเป็นตัวบ่งบอกความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดลดลงอีกด้วย (สุพรรณ สุขอรุณ และคณะ, 2554)



ดังนั้น ผู้วิจัยเห็นถึงความสำคัญของการศึกษา ที่จะนำหลักธรรมของสติปัฏฐาน 4 มาใช้กับการออกกำลังกายการรำไทเก็ก เพื่อให้เกิดประโยชน์กับผู้สูงอายุ เพราะเป็นหลักธรรมที่ตั้งแห่งสติ เป็นวิธีการใช้สติมากำหนดดูกาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อให้รู้เท่าทัน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2559) ซึ่งสอดคล้องกับการพัฒนาทักษะของการรำไทเก็กได้อย่างดี เป็นเทคนิคในการเฝ้าดูความเปลี่ยนแปลงของกายด้วยใจ จนพบธรรมชาติของความผ่อนคลายและสงบ โดยดูการเคลื่อนไหวของกายทั้งภายนอกและภายใน ซึ่งมีลมหายใจเป็นกุญแจในการปรับกายใจให้ผ่อนคลาย การรำไทเก็ก ต้องใช้สติกำหนดลมหายใจเข้าออกไปพร้อมกับท่ารำ กำหนดจิตให้สัมพันธ์กับการบริหารกายและลมหายใจ มุ่งสมาธิไปตามส่วนของร่างกาย ถ้าปฏิบัติได้ถูกต้องจะเป็นการส่งเสริมการรำไทเก็กได้ดี ทำให้การรำไทเก็กของผู้สูงอายุทำได้อย่างมีประสิทธิภาพ จะเป็นการรำไทเก็กที่รำได้ทั้งทางกายและเข้าถึงจิตใจ ช่วยทั้งรักษาสุขภาพกายและใจให้แข็งแรง ซึ่งจะก่อให้เกิดสุขภาวะองค์รวมที่สมบูรณ์ขึ้นได้ทั้งกาย ใจ ปัญญา และสังคม ดังเช่นงานวิจัยของพรอมรินทร์ อุทัยสมบัติ สรุปได้ว่า ผลของการเจริญอานาปานสติจะทำให้สติปัฏฐาน 4 สมบูรณ์ เป็นการพิจารณาเห็นกาย เวทนา จิต และธรรม มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ สามารถกำจัดความยินดีในร้ายในโลกได้ หลักการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้แก่ การกำหนดรู้ลมหายใจเข้า ออก และการกำหนดรู้การเคลื่อนไหวภายในอริยาบถต่างๆ เช่น การยืน เดิน นั่ง นอน กิน ผลในชีวิตประจำวัน คือ ลมหายใจปรุงแต่ง กายและใจ ลมหายใจที่ยาว ทำให้ร่างกายผ่อนคลายใจสงบ โล่งสบาย จิตตั้งมั่นควรแก่การทำงาน ส่งผลให้มีคุณค่าและประโยชน์ในด้านการพัฒนากาย จิต ปัญญา และสังคมให้เชื่อมโยงกันเป็นสุขภาวะองค์รวมที่สมดุล (พรอมรินทร์ อุทัยสมบัติ, 2555)

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาหลักสติปัฏฐาน 4 ในการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวม
2. เพื่อศึกษาผลการใช้สติปัฏฐาน 4 ในการรำไทเก็กเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุ

วิธีดำเนินการวิจัย

เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) ประกอบด้วยงานวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary research) การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) และการสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participatory observation) ผู้ให้ข้อมูลมี 3 กลุ่มคือ กลุ่มที่ 1 ผู้รู้ ผู้เชี่ยวชาญพิเศษทางด้านการรำไทเก็ก ผู้บริหารชมรม หัวหน้าชมรม และอาจารย์ผู้สอนในชมรมข้าราชการและครูอาวุโสของกระทรวงศึกษาธิการ (ช.อ.ศ.) เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร โดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อให้เห็นภาพรวมที่เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นภายหลังการรำไทเก็กเชิงพุทธบูรณาการ มีจำนวน 2 คน กลุ่มที่ 2 คือ ผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา ที่นำหลักธรรม



สถิติพื้นฐาน 4 มาใช้กับการรำไทเก็ก มีจำนวน 2 คน กลุ่มที่ 3 คือ สมาชิกผู้รำไทเก็กที่เข้าร่วมในชมรมข้าราชการและครูอาวุโสของกระทรวงศึกษาธิการ เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร โดยมีคุณสมบัติ คือ 1) เป็นสมาชิกผู้รำไทเก็กที่เข้าร่วมในชมรมเป็นประจำอย่างน้อย 2 ปี ขึ้นไป ไม่คำนึงถึงเพศ อายุและการศึกษา 2) ยอมรับมาเข้าร่วมการอบรมและให้ผู้สอนนำเสนอการใช้สถิติพื้นฐาน 4 ในการรำไทเก็ก และ 3) เป็นผู้สมัครใจและเต็มใจในการให้ความร่วมมือในการทำวิจัยนี้ มีจำนวน 15 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย

1) แนวคำถามสัมภาษณ์เชิงลึก 2) กิจกรรมที่ใช้ในงานวิจัย ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้คือ

1. แนวคำถามในการสัมภาษณ์เชิงลึก ซึ่งเป็นประเด็นคำถามที่ผู้วิจัยสัมภาษณ์ภายหลังจากที่ได้ฝึกการใช้สถิติพื้นฐาน 4 ในการรำไทเก็กว่าเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้างที่เกี่ยวข้องกับ

1.1 ด้านกาย คือ สุขภาพทางด้านร่างกาย ได้แก่ การเคลื่อนไหว การทรงตัว อาการปวดหลัง ข้อ เข่า ไหล่ แขน และระบบการหายใจ ได้แก่ การหายใจเข้าและการหายใจออก

1.2 ด้านจิตใจ คือ การบริหารจัดการ ได้แก่ อารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้น

1.3 ด้านสังคม คือ ความสัมพันธ์ระหว่างผู้รำไทเก็กกับบุคคลรอบข้าง ได้แก่ ครอบครัว ญาติ เพื่อน ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับความเป็นอยู่ การช่วยเหลือ และการพึ่งพา

1.4 ด้านปัญญา ได้แก่ ความรู้ ความคิด ความเข้าใจ ให้รู้จักคิด พิจารณาแก้ปัญหาด้วยปัญญา การใช้ชีวิตอยู่ในสังคมอย่างปกติสุข

วันเวลาที่สัมภาษณ์ คือ วันที่มีกิจกรรมการรำไทเก็ก ระยะเวลาในการศึกษาวิจัยใช้เวลา 1 ปี ช่วงเวลาในการสัมภาษณ์จะเป็นภายหลังจากที่สมาชิกรำไทเก็กเรียบร้อยแล้วและมีความพร้อม

2. กิจกรรมที่ใช้ในงานวิจัย จัดขึ้นประมาณเวลา 9.30 น.-10.30 น. ก่อนจะทำกิจกรรมหรือก่อนเริ่มรำ ครูผู้สอนจะอบรมให้ผู้รำไทเก็กเตรียมปรับกาย โดยการยืนให้ร่างกายอยู่ในลักษณะสมดุลตลอดเวลา ปรับการหายใจ โดยฝึกการหายใจเข้า-ออก ให้ช้า-ลึกและยาว และปรับจิต ให้จิตนิ่งและสงบ ในขณะที่ทำให้ใช้สติอยู่กับลมหายใจและการเคลื่อนไหวกายตลอดเวลา การออกกำลังกายแต่ละครั้งจะประกอบด้วย 3 ระยะคือ (1) ระยะอบอุ่นร่างกาย (warm phase) เพื่อเตรียมร่างกายก่อนออกกำลังกายจริง ใช้เวลา 5-10 นาที (2) ระยะออกกำลังกายอย่างจริงจัง (exercise phase) คือ การรำไทเก็ก หรือเรียกว่ากายบริหารลมปราณ 18 ท่า ใช้เวลา 20 นาที (3) ระยะผ่อนคลาย (cool down phase) การค่อยๆผ่อนการออกกำลังกายลงทีละน้อย แทนการหยุดโดยทันที ใช้เวลา 5-10 นาที ภายหลังจากเสร็จแล้ว ผู้รำก็พักได้



กายบริหารลมปราณทั้ง 18 ท่า ทุกท่าจะใช้วิธีหายใจเหมือนกันในขณะรำ ต่างกันแต่ท่ารำ ตามชื่อที่ตั้งไว้ เพื่อใช้จินตนาการในการรำ เช่น ท่าอินทรีทะยานฟ้า ผู้รำจินตนาการว่าตัวเองเป็นนกอินทรี กำลังบินขึ้นสู่ท้องฟ้า เป็นต้น ในขณะรำผู้รำต้องใช้สติ ติดตามลมหายใจ เข้า-ลึก ออก-ยาว เช่น ยกแขนขึ้น หายใจเข้าสู่ศอก แขนออก หายใจออกสุด และการหายใจต้องให้สอดคล้องกันกับการเคลื่อนไหวของร่างกายไปตลอดเวลาที่รำจนครบ 18 ท่า ทักษะกายบริหารลมปราณเบื้องต้น 18 ท่านี้ ผู้รำจะใช้การจินตนาการภาพในแต่ละท่าทั้ง 18 ท่า มีดังนี้ คือ 1) ท่าปรับลมปราณ ท่าเตรียมพร้อมทำจิตให้อยู่ในความสงบ 2) ยืดอกขยายทรวง จินตนาการภาพให้เสมือนยืนอยู่บนภูเขา 3) เเฉียดสายรุ้ง เสมือนกำลังชมสายรุ้งอันเฉียดฉาย, 4) ตะวันเบิกฟ้า เสมือนอยู่ท่ามกลางหมู่ปุยมะฆและค่อยๆแหวกปุยมะฆนั้นออกมา 5) ยืนหยัด ดัดแขน เสมือนขบวนรถกลางหาวเคลื่อนไหวบนแขน, 6) พายเรือกลางน้ำ เสมือนพายเรือกลางสระน้ำอย่างสบายอารมณ์ 7) เมฆชลล่อแก้ว เสมือนเด็กกำลังเล่นลูกบอล 8) สาวน้อยชมจันทร์ เสมือนกำลังชมพระจันทร์ในวันเพ็ญอยู่ 9) หมุนกายผลึกกร เสมือนใช้กำลังภายในผลึกฝ่ามือออกไป 10) เยื้องย่างบังแสงส่อง เสมือนจิตใจและร่างกายให้กลมกลืนกันขณะฝึกซ้อม 11) แหวกธารชมเวหา เสมือนกำลังจับปลาในทะเลพร้อมทั้งทัศนาท้องฟ้าสีคราม 12) แหวกคลื่นกลางสมุทร เสมือนคลื่นทะเลเป็นระลอก ระลอก 13) วิหกระพือปีก เสมือนนกพิราบฉวัดเฉวียนสุดอากาศที่สดชื่น 14) ยืดแขนปล่อยหมัด เสมือนนักสู้กำลังฝึกซ้อมเพื่อบริหารร่างกาย 15) อินทรีทะยานฟ้า เสมือนนกห่านฟ้าใหญ่ฉวัดเฉวียนบนเวหา 16) กังหันต้องลม ให้เสมือนร่างกายหมุนไปเหมือนลูกล้อวงใหญ่ 17) ลีลาพาจร เสมือนให้ยาเท้าตบลูกบอลอย่างสบายใจ 18) ผ่อนคลายลมปราณ ทำจิตให้สบายสงบ

การเก็บรวบรวมข้อมูล แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ

1. ข้อมูลเอกสาร ประกอบด้วย เอกสาร การศึกษาค้นคว้าเอกสาร และรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสถิติพื้นฐาน 4 ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาจากแหล่งข้อมูล คือ เอกสารชั้นปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539 และเอกสารทุติยภูมิ ได้แก่ คัมภีร์อรรถกถา หนังสือ เอกสาร อินเทอร์เน็ต สิ่งพิมพ์ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับประวัติความเป็นมาและแนวคิดเกี่ยวกับการรำไทเก๊กจากหนังสือ เอกสาร อินเทอร์เน็ต สิ่งพิมพ์ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง มาเรียบเรียง จำแนก และจัดกลุ่ม

2. ข้อมูลการสัมภาษณ์เชิงลึก ประกอบด้วย 1) การถอดเทปการสัมภาษณ์เชิงลึกโดยใช้แนวคำถาม 2) จัดหมวดหมู่และกลุ่มของข้อมูลตามขั้นตอนของการเปลี่ยนแปลงในองค์ประกอบ 4 ด้าน ได้แก่ ด้านกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านปัญญา ของผู้ให้ข้อมูลหลักแต่ละคน



การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลจนข้อมูลอิ่มตัวแล้ว ไม่มีข้อมูลที่ขัดแย้งกัน หรือคร่อมครือ ได้ดำเนินการตรวจสอบเพื่อความครบถ้วน จากนั้นผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้ มาศึกษา เปรียบเทียบ จัดกลุ่มและวิเคราะห์ถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในองค์ประกอบทั้ง 4 ด้านของผู้ให้ข้อมูลหลักแต่ละคนว่าเป็นอย่างไรในแต่ละด้าน มีความคล้ายและต่างกัน มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางใดบ้าง เพื่อหาผลที่ได้จากการใช้สติปัญญา 4 ในการรำไทเก็กมาเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุ

ผลการวิจัย

ผลที่ได้จากการวิจัย พบว่าหลักสติปัญญา 4 ในการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมประกอบด้วย 4 ประการ จากการเจริญภาวนาที่เป็นฐานแห่งการเจริญสติปัญญา 4 คือ ให้อยู่กับปัจจุบัน รู้ตัวทั่วพร้อมใน 4 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านกาย (กายานุปัสสนา) 2) ด้านเวทนา (เวทนานุปัสสนา) 3) ด้านจิตใจ (จิตตานุปัสสนา) 4) ด้านธรรม (ธัมมานุปัสสนา) ซึ่งสอดคล้องกับการพัฒนาทักษะของการรำไทเก็ก และนำไปสู่การเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมประกอบด้วย 1) ด้านกาย ได้แก่ การหายใจ และการเคลื่อนไหวร่างกาย 2) ด้านจิตใจ ได้แก่ การบริหารจัดการ เช่น อารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น 3) ด้านสังคม ได้แก่ ความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง และ 4) ด้านปัญญา เมื่อกายใจสงบ จะพัฒนาจิตให้เกิดปัญญา ซึ่งองค์ประกอบทั้ง 4 เป็นไปตามความหมายของสุขภาวะองค์รวม แนวคิดตามหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาถือว่า สุขภาวะหรือสุขภาพ หมายถึง ความสุขสมบูรณ์ของชีวิตในร่างกาย (กายิกสุข) และทางจิตใจ (เจตสิกสุข) โดยองค์ประกอบเหล่านี้แยกเป็น 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย จิตใจ สติ (สังคมและสิ่งแวดล้อม) และปัญญา โดยการที่ชีวิตของมนุษย์จะเกิดความสุขได้นั้น มิติทั้ง 4 ด้านนี้จะต้องประสานเป็นหนึ่งเดียวกัน

ผลการใช้สติปัญญา 4 ในการรำไทเก็กเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุ พบว่า เกิดการเปลี่ยนแปลง หรือส่งผลที่ดีขึ้นโดยตรงกับสุขภาวะองค์รวมของผู้รำไทเก็ก 4 ประการ คือ 1) ด้านร่างกาย 2) ด้านจิตใจ 3) ด้านปัญญา และ 4) ด้านสังคม โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้ คือ

1. ด้านร่างกาย พบว่า หลังจากที่ใช้สติในการรำไทเก็ก สมาชิกทุกคนสามารถหายใจเข้าลึก ออกยาวได้ หายใจโล่ง ผู้ให้ข้อมูลหลักได้สะท้อนถึงผลที่เกิดขึ้นกับสุขภาพทางร่างกาย ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1 กล่าวว่า “เมื่อก่อนเป็นหวัดบ่อย เป็นโรคมุมแพ เดี๋ยวนี้ไม่เป็นหวัด ไม่ไอ ไม่จามแล้ว ปัจจุบันนี้อาการของโรคมุมแพหายขาดแล้ว” สมาชิกทุกคนยอมรับว่าได้รับการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น ทั้งด้านการเคลื่อนไหวร่างกายที่กระฉับกระเฉง การทรงตัวที่ดี อาการปวดหลัง ข้อ เข่าไหล่ แขน บรรเทาปวดลง ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2 กล่าวว่า “เคยมีอาการไหล่ติด รำไท



เกิดแล้วอาการบรรเทาลง ไม่มีแล้ว การทรงตัวก็ดีขึ้น รู้สึกข้อต่อยืดหยุ่น” เช่นเดียวกับผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3 กล่าวว่า “รู้สึกดี ทำให้กระฉับกระเฉง อาการปวดเข่าที่เคยเป็นบรรเทาแล้ว” นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4 มีประวัติหกล้มมา ต้องผ่าตัดเปลี่ยนสะโพกข้างซ้ายเมื่อปีที่แล้วฟื้นตัวได้เร็วมาก หลังผ่าตัดแพทย์แนะนำให้มาออกกำลังกายแบบนี้ จึงสามารถเดินได้เอง และเดินได้ดีด้วย

2. ด้านจิตใจ ผู้ให้ข้อมูล ได้สะท้อนถึงผลที่มีจิตใจที่แจ่มใส เบิกบานมากขึ้น ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1 กล่าวว่า “มีจิตใจที่สงบ มีความสุข และใจสบายมากขึ้น ในขณะที่หลังการรำไทเก็ก” รวมทั้งผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2 ได้ให้ข้อมูลที่พบว่า มีการเปลี่ยนแปลงในประเด็นนี้อย่างชัดเจน เธอเป็นโรคซึมเศร้า เนื่องจากสามีถูกยิงตาย มีอาการแค้นใจ น้อยใจ และเศร้าใจมานานหลายปี ต้องเลี้ยงลูกลำพัง ได้รับความลำบากมาก หลังเกษียณ มาเข้าร่วมรำไทเก็กที่ชมรมรำแล้วได้เหงื่อ ขณะที่รำจะมุ่งมั่นให้ตามท่ารำให้ทัน ต้องการรำให้ดีที่สุด รู้สึกว่าหยุดความคิดได้ จิตว่าง ไม่คิดสิ่งใด อยู่กับท่ารำอยู่กับปัจจุบัน ทำให้จิตดีขึ้น จิตได้พักผ่อน อาการซึมเศร้าจึงค่อยบรรเทาลงมาก ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3 กล่าวว่า “การมารำไทเก็กที่ชมรมนี้ ทำให้สุขภาพจิตดี เพราะมีเพื่อนสูงวัยมาเจอกัน ทำให้ลิ้มอายุนของตัวเอง ได้เฮฮากัน” และผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4 กล่าวว่า “มาออกกำลังกายรำไทเก็ก พบเพื่อนดีให้กำลังใจกัน มีอาการเหงาบางครั้ง และเครียดกับครอบครัวเพราะอยู่กันหลายคน แต่พอมาที่ชมรมได้พบปะกับเพื่อนฝูง แล้วคลายเครียดได้สบายใจ”

3. ด้านปัญญา ผู้ให้ข้อมูลหลัก ได้สะท้อนถึงผลการพัฒนาเปลี่ยนแปลง หรือส่งผลที่ดีกับองค์ประกอบทางปัญญา ดังนี้ ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1 จะแก้ปัญหาโดยใช้กิจกรรมการรำไทเก็กเข้ามาช่วยเหลือ เมื่อพบว่าตัวเองมีอาการซึมเศร้ามาก ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2 กล่าวว่า “เมื่อพบว่ามีอาการเครียดกับครอบครัว จะไปชมรมเพื่อออกกำลังกาย พบปะเพื่อนฝูง มองโลกในแง่บวก คิดว่าถ้าความกังวลถูกตัดไป ก็อยู่อย่างมีความสุข เมื่อพบความทุกข์ก็ปล่อย และละวางได้ รู้ที่เลือกจะอยู่กับความสุข” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3 กล่าวว่า “เมื่อมีปัญหา เครียด จะพยายามนิ่ง แล้วหาวิธีแก้ปัญหาลองแบบง่ายๆ ไม่ไวยวาย พยายามควบคุมอารมณ์” และสุดท้ายผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4 กล่าวว่า “ป่วยเป็นโรค Parkinson ทำให้ใจว่าเป็นความเสื่อมของร่างกาย พยายามออกกำลังกายเพื่อต่อสู้กับโรค เช่น เดิน ขี่จักรยาน ท่านกล่าวต่อว่า ทำอะไรก็แล้วแต่ ถ้าแน่นและมุ่งมั่นกับสิ่งนั้น ก็คือ การใช้สติ

4. ด้านสังคม ผู้ให้ข้อมูลหลักในงานวิจัยนี้ ได้สะท้อนให้เห็นถึงผลของสัมพันธภาพภายในชมรมเป็นไปด้วยดี และส่วนของการเดินทางมาทำกิจกรรม ก็เป็นสิ่งที่ทำทนายสมาชิกผู้สูงอายุเช่นกัน เช่นผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1 กล่าวว่า “เดินทางมาชมรมตามลำพัง เพื่อมาพบเพื่อน และมาออกกำลังกายรำไทเก็ก ที่นี่มีกิจกรรมหลากหลาย จากสังคมกลุ่มเล็กก็สามารถขยายไปเป็นกลุ่มใหญ่ได้ เช่น มีชมรมดนตรี เบตอง กีฬา รำไทย ลีลาศ และร้องเพลง มีมนุษย์สัมพันธ์



เพิ่มขึ้น เพื่อนในชมรมสุขภาพดี สามารถช่วยเหลือตัวเอง มีเพื่อนหลายคนที่ไม่ได้อยู่ในชมรม พวกเขารอแนะว่าเรา สุขภาพไม่ค่อยดี ฟังตัวเองได้น้อย อาศัยอยู่แถบ หนองแขม กรุงเทพมหานคร เดินทางมาที่ชมรมครั้งหนึ่ง ไปและกลับต้องจ่ายเงินค่า Taxi ประมาณ 700 บาท ตั้งใจที่จะมาเพราะมีความสุข” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2 กล่าวว่า “มาเข้าร่วมกิจกรรม ทำให้จิตใจเบิกบานขึ้น ฟังเพื่อนพูดคุยกันสนุก อาการซึมเศร้าลดลง การเดินทางมาที่ชมรม ทำให้ตัวเองกระตือรือร้นที่จะมา พยายามตามรถเมล์ให้ทัน อยู่กับปัจจุบันทุกขณะในช่วงรอรถเมล์ ตั้งใจคอยรอรถเมล์สายที่จะขึ้น เวลาขึ้นลงรถก็ต้องมีสติในการก้าว เพราะว่าตัวเองแก่มาแล้ว ถ้าพลาดไปเป็นอันตรายมาก ช่วงเวลานี้ ทำให้คลายความเศร้าลงได้ เพราะไม่ได้คิดถึงอดีต แต่กำลังอยู่กับปัจจุบัน” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3 กล่าวว่า “จุดเด่นของการมาที่ชมรม คือ ได้เจอเพื่อนมีโอกาสมานั่งคุยกัน มีความเอื้อเฟื้อ สามัคคี และแบ่งปัน มีความสุข” สุดท้ายผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4 กล่าวว่า “ชอบทำงานเพื่อสังคม เสียสละมาทำงานที่ชมรมด้วยความเต็มใจ ปัจจุบันตัวเองยังไปสอนพิเศษเกี่ยวกับการโรงแรมและจัดเลี้ยง ที่วิทยาลัยธุรกิจและการท่องเที่ยว เรียนรู้พัฒนาตัวเองมาตลอด ไม่เคยอยู่เฉย บ้านอยู่แถวประชาชื่น ขับรถมาเอง”

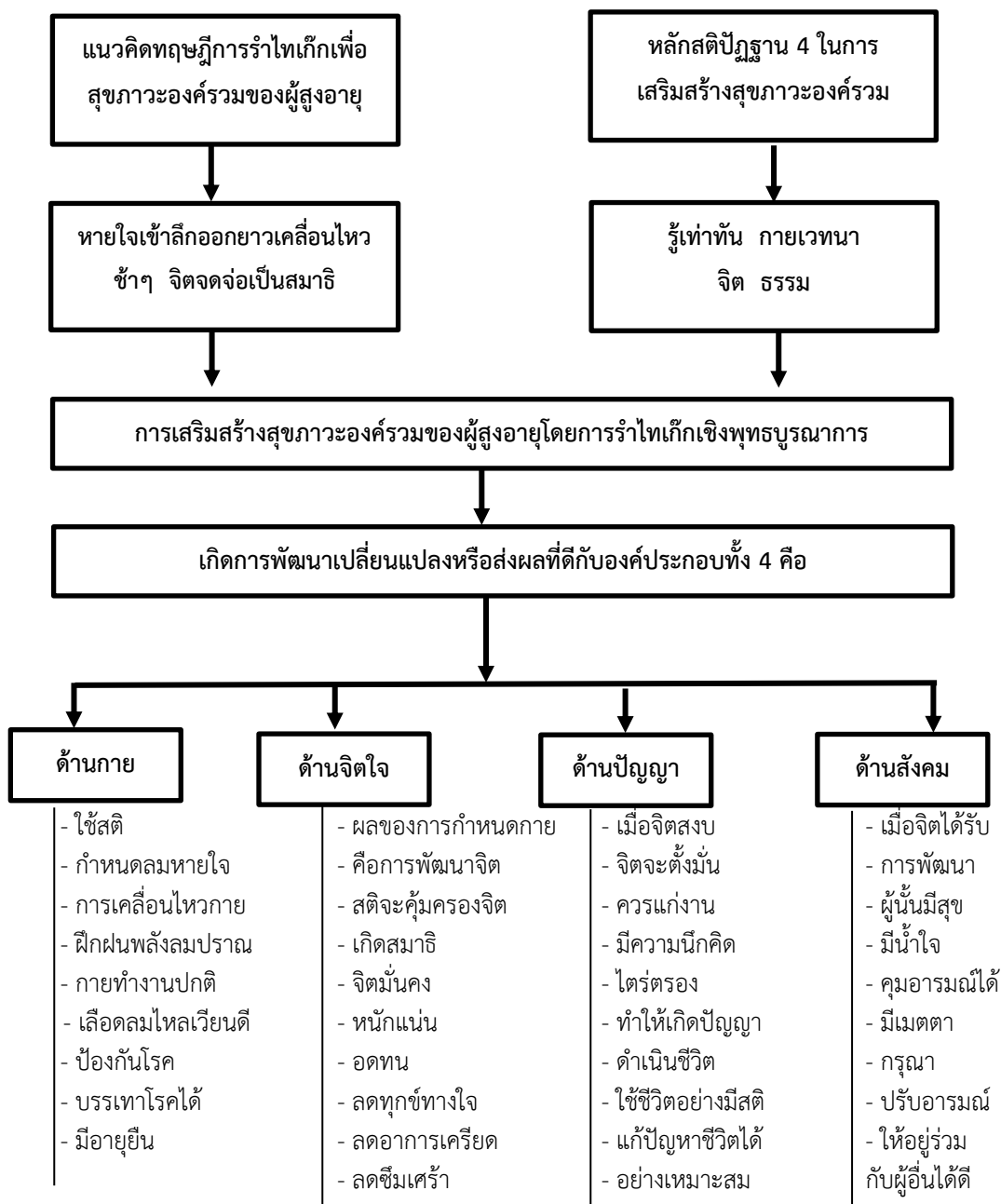
การรำไทเก็ก เป็นการฝึกให้จิตสนใจอยู่กับลมหายใจเข้าลึก ออกยาว และการเคลื่อนไหวของร่างกาย ซึ่งคล้ายกับการเจริญสติในพระพุทธศาสนา ดังนั้น ผู้รำไทเก็กควรฝึกเจริญสติอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ ผู้วิจัยนำหลักสติปัฏฐาน 4 มาใช้บูรณาการในการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุในการรำไทเก็ก ทำเป็นแนวทางในการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุ ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านปัญญา และด้านสังคมอย่างเห็นได้จริง เป็นรูปธรรม สรุปได้เป็นแผนภาพดังนี้คือ

1. “S” (Satipatthana) = สติปัฏฐาน 4 สติปัฏฐาน เป็นธรรมที่ตั้งแห่งสติ ใช้พัฒนาจิตใจ โดยการนำสติมากำหนดดูกาย เวทนา จิต และธรรม เป็นสายของปัญญาโดยตรง ผ่านการพิจารณาภายในที่เคลื่อนไหว มีสติรู้เท่าทันอารมณ์ สุข ทุกข์ จิตมีความมุ่งมั่น สงบ มีปัญญาเห็นความเป็นไปแห่งนามรูป ซึ่งสอดคล้องกับการพัฒนาทักษะของการรำไทเก็กได้อย่างดี

2. “T” (Tai-Chi exercise) = การรำไทเก็กต้องใช้สติ ประครองในการรำเสมอต้องกำหนดลมหายใจเข้าลึก ออกยาว พร้อมกับท่ารำ มีสมาธิไปตามส่วนของร่างกาย ให้สัมพันธ์กับการบริหารพลังลมปราณ การรำได้ถูกต้องย่อมส่งผลให้สุขภาพกายแข็งแรง และสุขภาพจิตให้เข้มแข็ง นำไปสู่สุขภาวะองค์รวมที่สมบูรณ์ จากที่กล่าวมานี้ จึงแสดงแผนภาพ ได้ดังนี้ คือ



แผนภาพแสดง แนวทางในการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุในการรำไทเก็ก





กล่าวได้ว่า องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยเรื่อง การใช้สติปัฏฐาน 4 ในการรำไทเก็กเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุนี้ ถือได้ว่ามีความสำคัญต่อการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุอย่างแท้จริง จะทำให้พบกับความสุขทั้งกายและใจต่อตัวเองและผู้อื่น

อภิปรายผล

1. หลักสติปัฏฐาน 4 ในการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวม สติปัฏฐาน เป็นธรรมที่ตั้งแห่งสติ ใช้พัฒนาจิตใจ โดยการนำสติมากำหนดดูกาย เวทนา จิต และธรรม เป็นสายของปัญญาโดยตรง ผ่านการพิจารณาภายในที่เคลื่อนไหว มีสติรู้เท่าทันอารมณ์ สุข ทุกข์ จิตมีความมุ่งมั่นสงบ มีปัญญาเห็นความเป็นไปแห่งนามรูป ซึ่งสอดคล้องกับการพัฒนาทักษะของการรำไทเก็กได้อย่างดี และนำไปสู่การเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวม การดูแลสุขภาพเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างหนึ่งของมนุษย์ ตามทัศนะของพระพุทธศาสนา ช่วงที่มีชีวิตอยู่ต้องดูแลสุขภาพทั้งกาย และใจแบบองค์รวมให้ดี ซึ่งมีองค์ประกอบอยู่ 4 มิติดด้วยกัน คือ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางจิตวิญญาณหรือการรู้คิด (ปัญญา) ทั้ง 4 มิติต้องเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่ให้ความสำคัญกับเรื่องสุขภาวะองค์รวม เพราะการมีสุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งสี่มิติ จะนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี สุขภาพจึงแยกไม่ได้จากวิถีชีวิต พระพุทธศาสนาเน้นเรื่องการดูแลจิตใจเป็นสำคัญ เพราะถ้ามีจิตใจที่เข้มแข็ง สุขภาพร่างกายก็จะดีไปด้วย ในครั้งพุทธกาลพระพุทธองค์ทรงใช้ธรรมโอสธในการดูแลรักษาร่างกายและจิตใจ (สุจิตรา อ่อนค้อม, 2554) “ธรรมโอสธ” แปลว่า ยาคือธรรมะ การนำเอาหลักธรรมโอสธ มาใช้ในการดูแลรักษาสุขภาพด้านจิตใจ พระพุทธองค์ได้ทรงใช้ในครั้งพุทธกาลและได้ผลดี นำมาประยุกต์ใช้ในปัจจุบันนี้ซึ่งเป็นสิ่งที่ดี ในการดูแลสุขภาพทั้งกายและใจแบบองค์รวม พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเน้นการปฏิบัติเพื่อให้เกิดผลอย่างแท้จริง หนึ่งในกิจกรรมที่ใช้หลักธรรมโอสธในการปฏิบัติ คือ การเจริญสติปัฏฐาน 4 (ศิริลักษณ์ วรไวย์, 2558)

2. ผลการใช้สติปัฏฐาน 4 ในการรำไทเก็กเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุพบว่า เกิดผลการพัฒนาเปลี่ยนแปลง หรือส่งผลที่ดีขึ้นโดยตรงกับสุขภาวะองค์รวมของผู้รำไทเก็ก 4 ประการ คือ 1) ด้านร่างกาย 2) ด้านจิตใจ 3) ด้านปัญญา และ 4) ด้านสังคม โดยมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้ คือ

2.1 ด้านร่างกาย พบว่า หลังจากที่ใช้สติในการรำไทเก็ก ส่งผลที่ดีขึ้นกับผู้ให้ข้อมูลหลัก โดยในด้านการหายใจ สามารถหายใจเข้าลึก ออกยาวได้ หายใจโล่ง และในด้านการเคลื่อนไหวร่างกายก็กระฉับกระเฉง การทรงตัวดีขึ้น ผลดีของการพัฒนาทางด้านร่างกายที่เกิดขึ้นนี้ สอดคล้องกับงานเขียนของ มงคล ศรีวิวัฒน์และชุตินา ปกป้อง พบว่า การฝึกออกกำลังกายแบบไทเก็กทำให้สุขภาพแข็งแรง เพราะการกำหนดลมหายใจเข้าลึก ออกยาว จะเกิดสิ่งที่ดี ความเชื่อแบบเต๋าเรียกว่า “ชี” หรือพลังชีวิตในโยคะเรียกว่า “ลมปราณ” ซึ่งจะหมุนเวียนอยู่



ในร่างกาย ทำให้เนื้อเยื่ออวัยวะภายในได้รับการบำรุง เลือดทำงานได้มากขึ้นกว่าเดิมส่งผลให้อายุยืนยาว ช่วยฟื้นฟูสภาพร่างกายที่สึกหรอให้กลับคืนมา (มงคล ศรีวัฒน์และชุตินา ปกป้อง, 2556) จากความก้าวหน้าของเทคโนโลยีและวิทยาศาสตร์ได้คิดค้นเครื่องมือตรวจจับชีพจร และถ่ายรูปไว้เป็นหลักฐาน สามารถอธิบายทางวิทยาศาสตร์ได้ว่า พลังชีวิต พลังชี พลังปรมาณเป็นคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า ที่ขับเคลื่อนให้อวัยวะและร่างกายเราทำงานได้อย่างปกติ ทำให้อวัยวะทุกส่วนของร่างกายทำงานเป็นธรรมชาติ ไปป้องกันบำบัดโรคร้ายไข้เจ็บและช่วยให้มีอายุวัฒนะ (วิโรจน์ ตระการวิจิตร, 2558)

2.2 ด้านจิตใจ ผู้ให้ข้อมูล ได้สะท้อนถึงผลที่มีจิตใจที่แจ่มใส เบิกบานมากขึ้น ทำให้จิตใจดีขึ้น จิตได้พักผ่อน อาการซึมเศร้าบรรเทาลงมาก ผลดีของการพัฒนาทางด้านจิตใจที่เกิดขึ้น สอดคล้องกับ วิโรจน์ ตระการวิจิตร เขียนหนังสือโดยอ้างถึงอาจารย์แพทย์ในโรงเรียนแพทย์ฮาร์วาร์ด ประเทศสหรัฐอเมริกา ได้ศึกษาวิจัยการนำการรำไทเก็กมาสอนให้ผู้ป่วย โดยจัดโปรแกรมการฝึก 12 สัปดาห์ ฝึกวันละ 45-60 นาที พบว่าเกิดผลดีต่อระบบการทำงานของอวัยวะภายในร่างกาย ตั้งแต่ระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบประสาทและสมอง ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก ระบบภูมิคุ้มกัน และระบบสุขภาพจิต และถ้านำการรำไทเก็กมาใช้ร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบันในการดูแลคนไข้โรคเรื้อรัง จะช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายได้มาก นอกจากนี้ได้ทำการวิจัยกับคนปกติทั่วไป พบว่า การรำไทเก็กอย่างสม่ำเสมอจะช่วยชะลอและป้องกันการเกิดโรคหัวใจ โรคทางสมอง โรคทางจิตเวช และลดอาการเครียดได้ การรำไทเก็กได้ประโยชน์ในการเสริมสร้างสุขภาพ และการมีชีวิตอยู่ที่ดีในทุกกลุ่มอายุ กลุ่มอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป จะเป็นการออกกำลังกายเพื่อฟื้นฟูสุขภาพที่เหมาะสมและนุ่มนวลที่สุด (วิโรจน์ ตระการวิจิตร, 2558)

2.3 ด้านปัญญา ผู้ให้ข้อมูลหลัก ได้สะท้อนถึงผลการเปลี่ยนแปลงที่ส่งผลที่ดีกับองค์ประกอบด้านปัญญา ในการคิดไตร่ตรอง มีสติในการแก้ไขปัญหา อุปสรรคในชีวิต ก่อให้เกิดอิสรภาพ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2556) สอดคล้องกับงานวิจัยของ ศิริลักษณ์ วรไวย์ ว่าการปฏิบัติตามหลักคำสอนของพระพุทธองค์ส่งผลต่อสุขภาพโดยแท้ และเป็นที่ยอมรับของคนทั่วไป (ศิริลักษณ์ วรไวย์, 2558) การปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 กิจกรรมนี้ มุ่งทำให้จิตใจสงบ มีสติ เยือกเย็น และเกิดปัญญาพิจารณาเหตุผล จิตที่มีการฝึกฝนที่ดีจะมีภูมิคุ้มกันไม่กวัดแกว่ง เป็นจิตที่มีพลังต่อสู้ปัญหาอุปสรรคทุกอย่างได้อย่างดี ส่งผลต่อสุขภาวะที่ดีเช่นกัน การเจริญสติเบื้องต้น (พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก, 2555) สามารถฝึกปฏิบัติในชีวิตประจำวัน และยามว่างได้ เช่น การใช้สติอยู่กับลมหายใจเข้าออก อยู่กับปัจจุบัน รู้ตัวกับทุกอิริยาบถในการกระทำทุกอย่าง มีสติอยู่เสมอ ไม่เหม่อลอย ถ้าปฏิบัติได้เป็นประจำ ทุกวัน ทุกเวลา จะทำให้จิตใจสงบ ผ่อนคลายได้สมาธิ “ได้เอาก็คตกจิต” มีอารมณ์เป็นหนึ่งควรแก่งาน (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)



2.4 ด้านสังคม ผู้ให้ข้อมูล ได้สะท้อนออกมาเป็นคำพูดที่ว่า “จุดเด่นของการมาที่ชมรม คือ ได้เจอเพื่อน มีโอกาสมาพูดคุยกัน มีความเอื้อเฟื้อ สามัคคี และแบ่งปัน มีความสุข” บางคนเป็นจิตอาสาทำงานให้กับชมรม โดยไม่หวังผลตอบแทน ผลดีของการเปลี่ยนแปลงด้านสังคมที่เกิดขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของณฐเมศร์ วงศ์ศุภาพพัฒน์ เรื่อง แนวทางการประยุกต์ใช้สติและสัมปชัญญะเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการแก้ไขปัญหาของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน บริษัทการบินไทย ผลของการวิจัยพบว่า การปฏิบัติธรรมแนวสติปัฏฐาน 4 โดยเน้นหลักเบื้องต้น คือ สติและสัมปชัญญะทำให้ลูกเรือมีสติอยู่ตลอดเวลา เพราะสติเป็นตัวป้องกันความพลั้งเผลอของจิต ไม่ให้จิตตกเป็นทาสของอารมณ์ ยังเป็นธรรมที่ส่งต่อไปยังสมาธิและปัญญา สภาพจิตที่พัฒนาแล้ว จะเป็นประโยชน์ต่อการทำงาน สามารถลดทุกข์ทางใจในทุกรูปแบบได้ เช่น ความเครียด ความกังวล และความกลัว ก่อให้เกิดอิสรภาพ ประสบความสุขสงบและมีมิตรภาพ ทำให้จิตไม่ฟุ้งซ่าน เพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน รวมไปถึงชีวิตส่วนตัวคนรอบข้างและสังคม (ณฐเมศร์ วงศ์ศุภาพพัฒน์, 2555)

สรุป

การนำหลักสติปัฏฐาน 4 มาใช้บูรณาการ ในการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุในการรำไทเก็ก ทำเป็นแนวทางในการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุ ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านปัญญา และด้านสังคมอย่างเห็นได้จริง เป็นรูปธรรม สรุปได้ดังนี้คือ

1. ด้านร่างกาย ผู้รำไทเก็กใช้สติกำหนดลมหายใจเข้าลึก ออกยาว และสัมพันธ์กับการเคลื่อนไหวกายตลอดเวลาขณะรำ ทำให้มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่กับปัจจุบันขณะ เป็นสติสัมปชัญญะและเกิดสมาธิขึ้น เป็นการออกกำลังกายแบบฝึกฝนพลังลมปราณ โดยการหายใจจะช้า ต่อเนื่อง และให้สัมพันธ์กับการเคลื่อนไหวของร่างกาย ในทุกท่าของการรำจะมีปราณหรือ “ชี” เป็นพลังชีวิตหมุนเวียนอยู่ในร่างกาย ปราณนี้จะขับเคลื่อนให้อวัยวะ และร่างกายทำงานได้อย่างปกติ เป็นธรรมชาติ ทำให้เลือดลมในร่างกายไหลเวียนดี ป้องกันหรือบรรเทาโรคภัยไข้เจ็บได้ มีอายุยืน

2. ด้านจิตใจ ผลของการกำหนดลมหายใจเข้าลึกออกยาว กำหนดการเคลื่อนไหวกายทำให้เกิดการพัฒนาจิต ด้วยการตั้งสติเข้ามา สติจะคุ้มครองจิต ทำให้เกิดสมาธิ จิตมั่นคง ส่งผลให้จิตใจของผู้ปฏิบัติเป็นคนหนักแน่น อุดมทน แน่วแน่ในการทำงาน มีจิตใจเบิกบาน กระฉับกระเฉง มีอารมณ์ที่มั่นคง สามารถลดทุกข์ทางใจในทุกรูปแบบได้ และมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิตได้ เช่น ความเครียด ความกังวล อารมณ์อ่อนไหวง่าย หงุดหงิด อาการซึมเศร้า กลัวหวาดระแวง ลังเล และความขัดเคืองใจ เป็นต้น

3. ด้านปัญญา การรำไทเก็กมีหลักการสำคัญ คือ การเคลื่อนไหวของกายเป็นไปอย่างช้า ๆ สัมพันธ์กับลมหายใจเข้าลึก ออกยาว จนจิตสงบ เป็นการฝึกจิตทั้งพลังภายใน และฝึก



ความคิดกำหนดจิตควบคู่กันไปด้วย ต้องมีการกำหนดจิต สร้างจินตนาการในขณะที่ฝึกด้วย จะช่วยฝึกจิตใจให้เยือกเย็น นิ่ง และมีสติ ส่งผลให้เกิดความผ่อนคลายของจิตใจ จิตตั้งมั่น ก่อให้เกิดอิสรภาพ โดยจะไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์ทั้งหลายที่เข้ามากระทบ ปัญญาที่จะเจริญขึ้น ผู้รู้สามารถปล่อยจิตให้ว่าง ตามดูรู้ทันพฤติกรรมทางกาย วาจา ความรู้สึกนึกคิด และภาวะจิตของตนที่เป็นไปได้ ตามความเป็นจริง ปล่อยวาง สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีสติ ปัญญา เฉลียวและแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

4. ด้านสังคม ผู้รู้ไทเก็ก เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิ จิตได้รับการพัฒนา สามารถควบคุมลด และละกิเลส 3 ในระดับหนึ่งได้ สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ทำให้ผู้นั้นพบกับความสงบ ความสุข ผ่อนคลาย ปรับอารมณ์ ควบคุมอารมณ์ได้ดี มีความเมตตา กรุณา มีน้ำใจ สุภาพ อ่อนโยน เข้าใจตนเองและผู้อื่น พัฒนาตนเอง เกิดการปล่อยวาง รู้จักตนเอง มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อคนรอบข้าง ปรับตัวให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี

การใช้สติปัญญา 4 ในการรำไทเก็กช่วยในการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุได้อย่างแท้จริง โดยผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงส่งผลที่ดีขึ้น ก่อให้เกิดสุขภาวะองค์รวมที่สมบูรณ์ขึ้นได้

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1.1 ในชมรมผู้สูงอายุทุกแห่ง ควรมีกิจกรรมการรำไทเก็กเชิงพุทธบูรณาการ โดยมีครูผู้สอนนำความรู้เรื่องสติมาใช้ในการรำไทเก็ก เพื่อให้เกิดประสิทธิผลที่ดีขึ้นกับผู้รู้

1.2 ควรจัดให้มีกิจกรรมการรำไทเก็กเชิงพุทธบูรณาการ ให้แพร่หลายในทุกสวนสาธารณะ และควรมีครูผู้สอนนำความรู้เรื่องสติมาใช้ในการรำไทเก็กเช่นกัน ซึ่งจะช่วยให้ชนทุกวัย ทุกเพศ ทุกชั้น และทุกระดับ จะได้เข้าถึง ส่งผลให้มีการพัฒนาของร่างกาย จิตใจ และสังคม ของคนที่มีมาเข้าร่วมกิจกรรม ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมก็คือ ประชาชน มีตั้งแต่ เด็ก วัยรุ่น วัยทำงาน ผู้สูงอายุ

1.3 ควรนำการรำไทเก็กเชิงพุทธบูรณาการ มาใช้ในสถานพยาบาล โรงพยาบาล เพื่อจะช่วยให้ผู้ป่วยบรรเทาจากอาการป่วย จิตใจดีขึ้น มีความสงบ ในปัจจุบันผลของงานวิจัยหลายชิ้น แสดงให้เห็นว่าเป็นจริงแล้ว

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรทำการวิจัยผลของการรำไทเก็กเชิงพุทธบูรณาการ กับกลุ่มเยาวชนในการดำเนินชีวิตอย่างมีสติ

2.2 ควรทำการวิจัยผลของการรำไทเก็กเชิงพุทธบูรณาการ กับกลุ่มวัยทำงานในการดำเนินชีวิตอย่างมีสติ



2.3 ควรทำการวิจัยผลของการรำไทเก็กเชิงพุทธบูรณาการ เพื่อให้เกิดการเสริมสร้างในเชิงสังคมมากขึ้นได้อย่างไร

เอกสารอ้างอิง

- ชมรมไทเก็กการกีฬาแห่งประเทศไทย. (2555). ปรัชญามวยไทเก็ก. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ซีดี มีเดียไกด์ จำกัด.
- ณฐเมศร์ วงศ์ศุภาพพัฒน์. (2555). แนวทางการประยุกต์ใช้สติและสัมปชัญญะ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการแก้ไขปัญหาของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน บริษัทการบินไทย. ใน วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์.
- พรณธร เจริญกุล. (2555). การดูแลตนเองของผู้สูงอายุ. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: บริษัท รุ่งแสงการพิมพ์ จำกัด.
- พรอมรินทร์ อุทัยสมบัติ. (2555). ศึกษาแนวทางการฝึกอานาปานสติ เพื่อส่งเสริมการเล่นเทนนิส. ใน วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2556). พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย. (พิมพ์ครั้งที่ 38). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม.
- _____. (2559). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์. (พิมพ์ครั้งที่ 28). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม.
- พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก. (2555). อานาปานสติ: วิถีแห่งความสุข 1 ชีวิตทั้งหมดให้อยู่ด้วยอานาปานสติ. (พิมพ์ครั้งที่ 17). กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิมาโยโคตรมี.
- มงคล ศรีวัฒน์และชุติมา ปกป้อง. (2556). ไทเก็ก: การออกกำลังกายสู่อายุวัฒนะ. กรุงเทพมหานคร: กองการแพทย์ทางเลือก.
- มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์.
- วิโรจน์ ตระการวิจิตร. (2558). ทำง่าย หายป่วย ด้วยพลังชีวิต. กรุงเทพมหานคร: บริษัทพรินซ์ดี จำกัด.
- ศิริลักษณ์ วรไวย์. (2558). รูปแบบการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยหลักธรรมโอสธของผู้ป่วยโรคเบาหวาน อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม. ใน ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต. มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์.
- สุจิตรา อ่อนค้อม. (2554). ศาลาธรรมโอสธ 1 ตอบปัญหาสนทนาธรรม. (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัยการพิมพ์.



สุพรรณ สุขอรุณ และคณะ. (2554). ผลของการฝึกไทชิโดยเน้นการหายใจต่อสมรรถภาพทางกายในผู้สูงอายุ. ใน รายงานการวิจัย. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.