

**การเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวมของผู้สูงอายุ
ในสำนักปฏิบัติธรรมกรุงเทพมหานคร**
ENHANCING THE HOLISTIC HEALTH OF THE ELDERLY IN BANGKOK AGENCY
PRACTICE

วิลาวัณ ผลจันทร์*

พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินโนโท**

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มุ่งศึกษาการเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวมและศึกษาปัจจัยเชิงพุทธกับการเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวมของผู้สูงอายุในสำนักปฏิบัติธรรม กรุงเทพมหานคร เป็นการศึกษาวิจัยเชิงสัมพันธ์เปรียบเทียบ โดยกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้สูงอายุซึ่งเป็นอาสาสมัคร ในสำนักปฏิบัติธรรมในกรุงเทพมหานคร จำนวน 40 คน เครื่องมือวิจัย ได้แก่ เครื่องตรวจวัดสัญญาณชีพ และแบบสอบถาม โดยคุณภาพการวัด (α) = .945 เก็บรวบรวมข้อมูล โดยตรวจวัดสัญญาณชีพ และแบบวัดสุขภาวะแบบองค์รวม ก่อนและหลังเจริญจิตภาวนาตามหลักอานาปานสติ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ใช้สถิติทดสอบ ได้แก่ t-test และ F-test ผลการศึกษาที่สำคัญพบดังนี้

ประการที่ 1 ผลเปรียบเทียบ ก่อน-หลังเจริญจิตภาวนา พบว่า ผู้สูงอายุในสำนักปฏิบัติธรรมหลังจากที่ได้เจริญจิตภาวนา มีสุขภาวะแบบองค์รวมทุกด้านดีกว่า ก่อนเจริญจิตภาวนา โดยเฉพาะอย่างยิ่งสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ภายหลังที่ได้เจริญจิตภาวนาแล้วส่งผลให้มีสุขภาวะแบบองค์รวมดีขึ้น

ประการที่ 2 ผู้สูงอายุในสำนักปฏิบัติธรรม มีสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ดีกว่า สุขภาวะด้านอื่นๆ ได้แก่ ผู้สูงอายุที่ (1) มีอัตราการหายใจต่างกัน (2) มีอัตราการเต้นของหัวใจต่างกัน (3) มีความดันเลือดขณะที่หัวใจบีบตัวต่างกัน (4) มีความดันเลือดขณะที่หัวใจคลายตัวต่างกัน (วัดก่อนเจริญจิตภาวนา) มีสุขภาวะแบบองค์รวม โดยภาพรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ประการที่ 3 ผู้สูงอายุในสำนักปฏิบัติธรรม (วัดหลังเจริญจิตภาวนา) พบว่า (1) ผู้ที่มีอัตราการหายใจ 19.95 ครั้ง/นาที มีสุขภาวะแบบองค์รวม ดีกว่า ผู้สูงอายุที่มีอัตราการหายใจ 19.96 ครั้ง/นาที (2) ผู้ที่มีอัตราการเต้นของหัวใจ 76.93 ครั้ง/นาที มีสุขภาวะทางจิตใจดีน้อยกว่า ผู้ที่มีอัตราการเต้นของหัวใจ 76.94 ครั้ง/นาที

*อาจารย์ประจำหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี

**ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ประการที่ 4 ผู้สูงอายุในสำนักปฏิบัติธรรม (วัดหลังเจริญจิตภาวนา) พบว่า (1) ผู้ที่มีความดันเลือดขณะที่หัวใจคลายตัว 76.18 มีสุขภาวะทางสังคม ดีกว่า ผู้ที่มีความดันเลือดขณะที่หัวใจคลายตัว 76.19 (2) ผู้ที่มีความดันเลือดขณะที่หัวใจคลายตัว 76.18 มีสุขภาวะทางจิตวิญญาณดีกว่า ผู้ที่มีความดันเลือดขณะที่หัวใจคลายตัว 76.19

คำสำคัญ : สุขภาวะแบบองค์รวม, ผู้สูงอายุ, สำนักปฏิบัติธรรม

ABSTRACT

This paper aims at enhancing the wellbeing and holistic study of the Buddhist enhancing the holistic health of the elderly in agency practice. Bangkok The study compares the relative the sample population and elderly volunteers. The agency practice Bangkok 40 research tools, including vital signs monitors and questionnaires measuring quality () = 0.945, data collection. By monitoring vital signs Scale and holistic health. Before and after the prayer, spiritual growth by anapanasati. Data analysis Using basic statistics include percentage, mean, standard deviation. Using statistical tests including t-test and F-test results of a major study found below.

The first results of the comparison before - after spiritual growth, prayer found seniors in agency practice mental prayer after the boom. Holistic health is all the better. Before spiritual growth, prayer especially spiritual health. After prayer and spiritual growth that has resulted in better health holistically.

First, two seniors in agency practice. A healthy spiritual well-being of others, including the elderly (1), a respiratory rate differential (2) The rate of cardiac different (3) blood pressure while the heart is squeezing overseas. (4) Blood pressure as the heart relaxes them. (Measured before succeeding mental prayer) is a holistic health overall difference. The level of statistical significance. 05.

The three seniors on the practice court. (Measuring the progress of mental prayer) found that (1) people with respiratory rate 19.95 beats / minute with holistic health than elderly people with respiratory rate 19.96 beats / min (2) those. The rate of cardiac 76.93 beats / minute, with better mental health than those who have a heart rate of 76.94 beats / minute.

The four seniors on the practice court. (Measuring the progress of mental prayer) found that (1) people with blood pressure as the heart relaxes 76.18 a social health than people with blood pressure as the heart relaxes 76.19 (2). People

with blood pressure as the heart relaxes 76.18 a better spiritual health. People with blood pressure as the heart relaxes 76.19.

Keywords: Holistic Health, Elderly, Agency Practice.

1.บทนำ

การปฏิบัติสมาธิในทางพระพุทธศาสนานั้นมีหลากหลายวิธี บุคคลทั่วไปสามารถปฏิบัติได้ง่ายเพียงมีสติกำหนดรู้ อิริยาบถต่าง ๆ ของร่างกาย รวมถึงการหายใจเข้า หายใจออก สมาธิในทางพระพุทธศาสนา ถือเป็นแก่นแท้ทางพระพุทธศาสนา การทำจิตให้บริสุทธิ์ ผ่องใสเบิกบาน จนหลุดพ้นจากกิเลส สู่พระนิพพาน เป็นเป้าหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา วิธีปฏิบัติสมาธิหรือวิธีกระทำการอันเป็นที่ตั้งมั่นแห่งจิตมี 2 วิธี คือ วิปัสสนากรรมฐาน และสมถะกรรมฐาน ซึ่งธรรมอันเป็นที่ตั้งมั่นแห่งจิตทั้ง 2 วิธีนี้มีอารมณ์อันเป็นที่ตั้งมั่นแห่งจิตหลายวิธี ผู้ปฏิบัติสามารถเลือกปฏิบัติได้ตามจริตของตนเองและปฏิบัติได้ง่าย เช่น คนที่มีโรคหอบหืด คือ หลงใหลในของสวยงามง่าย ควรพิจารณาความไม่งาม (อสุภะ) ความไม่เที่ยง ความไม่แน่นอนในสังขารต่างๆ (อนิจจัง) เพื่อให้ใจไม่ติดในโรคหอบหืดจะได้ทำสมาธิได้ง่าย เพราะเมื่อหลับตาทำสมาธิแล้ว ใจเราชอบอะไร คุณอะไร ก็จะมีภาพนั้นปรากฏขึ้นมาในใจ (สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน, 2554)

การปฏิบัติสมาธิมีประโยชน์สำหรับผู้ปฏิบัติมากมาย เช่น ช่วยให้ผู้ปฏิบัติคลายกังวล มีบุคลิกภาพดี กระปรี้กระเปร่า สง่างามเผย มีความเชื่อมั่นในตัวเอง รู้สึกควบคุมอารมณ์จิตใจได้ดีขึ้น ผู้ปฏิบัติสมาธิบ่อย ๆ จะทำให้ความจำดีขึ้น รอบคอบมากขึ้นทำให้เกิดปัญญาในการทำหน้าที่การทำงาน ทำให้ร่างกายแข็งแรง มีภูมิคุ้มกันทางเชื้อโรค ชะลอความแก่ มีจิตใจอ่อนโยนเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เกิดความประพฤติดีทั้งทางกาย วาจา และจิตใจ สามารถระงับความโกรธ อารมณ์ร้ายต่าง ๆ เพราะการฝึกสมาธิช่วยให้จิตสงบนิ่ง ทั้งนี้ผู้มีจิตเป็นสมาธิจะมีอัตราการหายใจลดลง หัวใจเต้นช้าลง คลื่นสมองช้าและเป็นระเบียบขึ้น การเผาผลาญอาหารในร่างกายลดลง ส่งผลให้เป็นผู้มีสุขภาพดี สมาธิมีความสัมพันธ์กับการทำงานของสมอง เมื่อคลื่นสมองเปลี่ยนแปลงเป็นคลื่นแบบบีตา (ความถี่ 4-7.9 เฮิรตซ์) ช่วยให้ร่างกาย จิตใจผ่อนคลาย เป็นผลดีต่อชีวิตและสุขภาพ สามารถบำบัดโรคบางอย่างได้ เช่น โรคความดันโลหิตสูง และโรคเศร้า อีกทั้งยังช่วยคลายความวิตกกังวล กับความเครียดในจิตใจและอารมณ์ให้ดีขึ้นอีกด้วย (มติชนสุดสัปดาห์, 2556)

การศึกษาวิจัยนี้ประยุกต์แนวคิดในการศึกษาตามแนวคิดที่ว่า ประโยชน์ของการมีสุขภาวะที่ดี โดยพิจารณาถึงทุก ๆ องค์ประกอบในร่างกาย ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ ไม่ได้พิจารณาเฉพาะโรคที่เป็น หรือเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย แต่จะพิจารณาจากปฏิสัมพันธ์ ความสัมพันธ์ระหว่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และสภาพแวดล้อม ไม่สามารถแยกออกจากกันได้ และความสัมพันธ์ดังกล่าวต้องอยู่ในภาวะสมดุลเพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการมีสุขภาวะที่ดีที่สุด โดยมุ่งที่จะศึกษาเปรียบเทียบปัจจัยเชิงพุทธ ได้แก่ การฝึกสมาธิ (แบบอานาปานสติ+สัมมาสติ) โดยเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม (ไม่ฝึกสมาธิแบบสัมมาสติ) มีส่วนเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวม

ของผู้สูงอายุในสำนักปฏิบัติธรรมหรือไม่อย่างไร อีกทั้งมุ่งศึกษาวิเคราะห์การเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวมของผู้สูงอายุในสำนักปฏิบัติธรรมมีสถานะเป็นอย่างไรเมื่อเทียบกับเกณฑ์ที่กำหนด

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาการเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวมของผู้สูงอายุในสำนักปฏิบัติธรรม กรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาปัจจัยเชิงพหุกับการเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวมของผู้สูงอายุในสำนักปฏิบัติธรรม กรุงเทพมหานคร
3. เพื่อศึกษาวิเคราะห์การเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวมของผู้สูงอายุในสำนักปฏิบัติธรรมกรุงเทพมหานคร

3. ขอบเขตการวิจัย

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา

ขอบเขตเนื้อหาของการศึกษาเพื่อตอบวัตถุประสงค์คือ การศึกษาการเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวม ของผู้สูงอายุในสำนักปฏิบัติธรรมกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยกำหนดขอบเขตในการศึกษาดังนี้ การศึกษาปัจจัยการเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวม ได้แก่ การจัดการกระทำสาเหตุ กล่าวคือ การฝึกสมาธิพื้นฐาน มุ่งเน้นความสนใจของผู้ปฏิบัติที่ลมหายใจเข้า-ออก (อานาปานสติ+ สัมมาสติ)

การตรวจสอบการจัดการกระทำสาเหตุ ได้แก่ ปริมาณการรับรู้ การมุ่งเน้นความสนใจในปฏิบัติธรรมแบบ อานาปานสติ+ สัมมาสติ การมีสติระลึกทั่ว ขณะหายใจเข้า-ออก โดยใช้แบบสอบถาม ชุดตรวจสอบการจัดการกระทำ

การศึกษาปัจจัยเชิงพหุ ได้แก่ กลุ่มทดลอง ฝึกสมาธิแบบสัมมาสติ เปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม ไม่ฝึกสมาธิ มีส่วนการเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวมของผู้สูงอายุในสำนักปฏิบัติธรรม กรุงเทพมหานคร อย่างไร ผู้วิจัยมุ่งศึกษา ปัจจัยส่วนบุคคลคะแนนตรวจสอบการจัดการกระทำ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม เมื่อเปรียบเทียบกับคะแนนสุขภาวะแบบองค์รวมมีความแตกต่างกันอย่างไร ทั้งนี้การศึกษาสุขภาวะแบบองค์รวม เป็นการศึกษาโดยใช้แบบสอบถาม โดยผู้วิจัยมุ่งศึกษา วัดตัวแปรเชิงผลตามองค์ประกอบทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านจิตใจ ด้านร่างกาย ด้านสังคม และด้านจิตวิญญาณ โดยไม่ได้พิจารณาเฉพาะโรคที่เป็น หรือเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย แต่จะพิจารณาจากปฏิริยาความสัมพันธ์ระหว่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และสภาพแวดล้อม ซึ่งไม่สามารถแยกออกจากกันได้ และความสัมพันธ์ดังกล่าวต้องอยู่ในภาวะสมดุลเพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการมีสุขภาวะที่ดีที่สุด

และศึกษาวิเคราะห์การเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวมของผู้สูงอายุในสำนักปฏิบัติธรรมกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยมุ่งศึกษาโดยการกำหนดเนื้อหาในการศึกษา ได้แก่ การวิเคราะห์องค์ประกอบสุขภาวะแบบองค์รวม โดยการสร้างและพัฒนาแบบวัดมาตรฐานประเมินค่า 5 ระดับ สร้าง

และพัฒนาตัวชี้วัดตามแนวคิดทฤษฎีที่ศึกษาจากการทบทวนวรรณกรรม หลังจากได้แบบวัดที่มาตรฐานแล้ว นำไปวัดในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แล้วนำไปวิเคราะห์ตามลำดับ

2. ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้ปฏิบัติธรรมกลุ่มผู้สูงอายุ ณ วัดสำนักปฏิบัติธรรม ในเขตกรุงเทพมหานคร

การเลือกกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย โดยทำการคัดเลือกผู้ปฏิบัติธรรมกลุ่มผู้สูงอายุ มีคุณลักษณะดังนี้ (1) เป็นผู้ปฏิบัติธรรมกลุ่มผู้สูงอายุมีอายุ 60 ปีขึ้นไป (2) ระยะเวลาปฏิบัติธรรมไม่น้อยกว่า 30 ชั่วโมง/ต่อเดือน (3) เคยปฏิบัติธรรมในวัดสำนักปฏิบัติธรรมที่มีพระวิปัสสนาจารย์ และ (4) มีสัญญาชีพอยู่ในเกณฑ์ปกติ (เครื่องวัดแบบพกพา) เป็นอาสาสมัคร จำนวน 80 คนการสุ่มเข้ากลุ่ม แบบไม่ลำเอียง โดยการจับสลากเข้ากลุ่มทดลอง จำนวน 40 คน กลุ่มควบคุม จำนวน 40 คน ทั้งนี้ขั้นตอนการทดลองกับกลุ่มตัวอย่างจะดำเนินการจนกว่าจะครบตามขนาดกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดโดยการดำเนินการทดลองแต่ละครั้งเป็นไปตามขั้นตอนกระบวนการทดลอง

4. สมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานที่ 1 กลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมซึ่งเป็นกลุ่มทดลอง จะเป็นผู้ที่มีสุขภาวะแบบองค์รวมดีกว่ากลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมซึ่งเป็นกลุ่มควบคุม

สมมติฐานที่ 3 กลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมที่ปฏิบัติธรรมตามแนวอานาปานสติและสัมมาสติ จะเป็นผู้ที่มีสุขภาวะแบบองค์รวมดีกว่ากลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมที่ไม่ใช่แบบอานาปานสติและสัมมาสติ

สมมติฐานที่ 4 กลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมที่มีลักษณะทั่วไปคือ เพศ อายุ ประสบการณ์ปฏิบัติธรรมต่างกัน จะเป็นผู้ที่มีสุขภาวะแบบองค์รวมแตกต่างกัน

5. วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาการเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวมและศึกษาปัจจัยเชิงพุทธเปรียบเทียบการเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวมและมุ่งศึกษาวิเคราะห์การเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวมของผู้สูงอายุในสำนักปฏิบัติธรรม เป็นการวิจัยเชิงความสัมพันธ์เปรียบเทียบ (Correlation – Comparative Study) โดยมุ่งศึกษากลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมตามหลักอานาปานสติหรือสัมมาสติ ซึ่งคาดว่าจะส่งผลต่อการพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมของกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมสูงอายุ โดยมีประชากร ได้แก่ ผู้ปฏิบัติธรรมกลุ่มผู้สูงอายุ ณ วัดสำนักปฏิบัติธรรม ในเขตกรุงเทพมหานคร การเลือกกลุ่มตัวอย่าง ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง สำนักปฏิบัติธรรม และเป็นอาสาสมัครมีคุณลักษณะดังนี้ (1) เป็นผู้ปฏิบัติธรรมกลุ่มผู้สูงอายุ มีอายุ 60 ปีขึ้นไป (2) ระยะเวลาปฏิบัติธรรมไม่น้อยกว่า 30 ชั่วโมง/ต่อเดือน (3) เคยปฏิบัติธรรมในวัดสำนักปฏิบัติธรรมที่มีพระวิปัสสนาจารย์ และ (4) มีสัญญาชีพอยู่ในเกณฑ์ปกติ (เครื่องวัดแบบพกพา) เป็นอาสาสมัครจำนวน 40 คน เครื่องมือที่ใช้สำหรับวิจัยนี้แบบวัด สุขภาวะแบบองค์รวม ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นภาพรวม (α) = .945 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ค่าเฉลี่ย (Mean) และ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard

Deviation) และ การทดสอบค่าที (t-test) ในกรณีตัวแปรต้นสองกลุ่ม และการทดสอบค่าเอฟ (F-Test) ด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One Way ANOVA)

6. สรุปผลการวิจัย

ผลการศึกษาการเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวมของผู้สูงอายุในสำนักปฏิบัติธรรม กรุงเทพมหานคร พบผลที่สำคัญดังนี้

ประการที่ 1 ผลเปรียบเทียบ ก่อน-หลัง เจริญจิตภาวนา พบว่า ผู้สูงอายุในสำนักปฏิบัติธรรมหลังจากที่ได้เจริญจิตภาวนา มีสุขภาวะแบบองค์รวมทุกด้านดีกว่า ก่อนเจริญจิตภาวนา โดยเฉพาะอย่างยิ่งสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ภายหลังที่ได้เจริญจิตภาวนาแล้วส่งผลให้มีสุขภาวะแบบองค์รวมดีขึ้น

ประการที่ 2 ผู้สูงอายุในสำนักปฏิบัติธรรม มีสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ดีกว่า สุขภาวะด้านอื่น ๆ ได้แก่ ผู้สูงอายุที่ (1) มีอัตราการหายใจต่างกัน (2) มีอัตราการเต้นของหัวใจต่างกัน (3) มีความดันเลือดขณะที่หัวใจบีบตัวต่างกัน (4) มีความดันเลือดขณะที่หัวใจคลายตัวต่างกัน (วัดก่อนเจริญจิตภาวนา) มีสุขภาวะแบบองค์รวมโดยภาพรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ประการที่ 3 ผู้สูงอายุในสำนักปฏิบัติธรรม (วัดหลังเจริญจิตภาวนา) พบว่า (1) ผู้ที่มีอัตราการหายใจ 19.95 ครั้ง/นาที มีสุขภาวะแบบองค์รวม ดีกว่า ผู้สูงอายุที่มีอัตราการหายใจ 19.96 ครั้ง/นาที (2) ผู้ที่มีอัตราการเต้นของหัวใจ 76.93 ครั้ง/นาที มีสุขภาวะทางจิตใจ ดีน้อยกว่า ผู้ที่มีอัตราการเต้นของหัวใจ 76.94 ครั้ง/นาที

ประการที่ 4 ผู้สูงอายุในสำนักปฏิบัติธรรม (วัดหลังเจริญจิตภาวนา) พบว่า (1) ผู้ที่มีความดันเลือดขณะที่หัวใจคลายตัว 76.18 มีสุขภาวะทางสังคม ดีกว่า ผู้ที่มีความดันเลือดขณะที่หัวใจคลายตัว 76.19 (2) ผู้ที่มีความดันเลือดขณะที่หัวใจคลายตัว 76.18 มีสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ดีกว่า ผู้ที่มีความดันเลือดขณะที่หัวใจคลายตัว 76.19

7. อภิปรายผลการวิจัย

การอภิปรายผลการวิจัยในส่วนนี้กำหนดประเด็นสำคัญเฉพาะเพื่ออภิปรายผลมีดังนี้

อภิปรายผลประเด็นที่ 1 ผู้สูงอายุในสำนักปฏิบัติธรรมหลังจากที่ได้เจริญจิตภาวนามีสุขภาวะทางจิตวิญญาณดีขึ้น ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า การปฏิบัติธรรมทำให้ผู้ปฏิบัติมีโอกาสได้พิจารณาถึงกฎธรรมชาติของชีวิต หรือตามกฎไตรลักษณ์ การเกิดขึ้น คงอยู่ และดับไป การพิจารณาดังกล่าวนี้นำไปสู่การพัฒนาจิตวิญญาณให้สูงขึ้น เป็นต้น

อภิปรายผลประเด็นที่ 2 ผู้สูงอายุมีสัญญาณชีพต่างกัน คือ (1) มีอัตราการหายใจต่างกัน (2) มีอัตราการเต้นของหัวใจต่างกัน (3) มีความดันเลือดขณะที่หัวใจบีบตัวต่างกัน (4) มีความดันเลือดขณะที่หัวใจคลายตัวต่างกัน (วัดก่อนเจริญจิตภาวนา) มีสุขภาวะแบบองค์รวมโดยภาพรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับการศึกษาของ ศาสตราจารย์

ปี.เค.อนันต์ แห่งสถาบันวิทยาศาสตร์การแพทย์ออล อินเดีย ได้ทำการทดลองกับโยคี ชื่อศรี รามนันท์ โดยได้ให้โยคีเข้าไปนั่งทำสมาธิอยู่ในหีบขนาดกว้าง 4 ฟุต ยาว 6 ฟุต และลึก 4 ฟุต หีบ อากาศเข้าออกไม่ได้ ครั้งหนึ่งนาน 8 ชั่วโมง และอีกครั้ง 10 ชั่วโมง โดยไม่ปรากฏอันตรายอย่างใดแก่โยคี ผลการวิจัยพบว่า (1) โยคีใช้ออกซิเจนน้อยกว่าธรรมดา 33 /50 เปอร์เซ็นต์ (2) อัตราชีพจรลดลงจาก 85 ครั้งต่อนาที คงเหลือเพียง 60 / 70 ครั้งต่อนาที (3) การหายใจมีความเร็วเกือบคงที่ระหว่างการทำสมาธิ (4) คลื่นสมองมีลักษณะคล้ายกับเวลานอน หลับๆ ตื่น ๆ

อภิปรายผลประเด็นที่ 3 ผู้สูงอายุในสำนักปฏิบัติธรรม (วัดหลังเจริญจิตภาวนา) มีอัตราการหายใจ 19.95 ครั้ง/นาที มีสุขภาวะแบบองค์รวม ดีกว่า ผู้สูงอายุที่มีอัตราการหายใจ 19.96 ครั้ง/นาที อธิบายได้ว่า การปฏิบัติธรรมโดยการเจริญจิตภาวนากำหนดลมหายใจอย่างมีสติแบบอัตรชาวล่วงส่งผลให้สุขภาวะแบบองค์รวมดีขึ้น

อภิปรายผลประเด็นที่ 4 ผู้สูงอายุในสำนักปฏิบัติธรรม (วัดหลังเจริญจิตภาวนา) คือ (1) ผู้ที่มีความดันเลือดขณะหัวใจคลายตัว 76.18 มีสุขภาวะทางสังคม ดีกว่า ผู้ที่มีความดันเลือดขณะหัวใจคลายตัว 76.19 (2) ผู้ที่มีความดันเลือดขณะหัวใจคลายตัว 76.18 มีสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ดีกว่า ผู้ที่มีความดันเลือดขณะหัวใจคลายตัว 76.19 อธิบายได้ว่า ความดันในเลือดขณะหัวใจคลายตัวลดลงทำให้มีสุขภาวะทางสังคมดีขึ้น และสุขภาวะทางจิตวิญญาณดีขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาเกี่ยวกับประเภทของการเจริญสติที่แตกต่างกันมีผลต่อการไหลเวียนของเลือดในสมอง (Wang, et al, 2011)

8. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ข้อเสนอแนะจากการศึกษามีดังนี้

1) การปฏิบัติธรรมเป็นผลดีต่อสุขภาวะแบบองค์รวม ดังนั้นแนวทางปฏิบัติธรรมจึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งสำหรับผู้สูงอายุในการดูแลสุขภาวะของตนเอง

2) การปฏิบัติธรรมด้วยวิธีเจริญอานาปานสติ หรือการกำหนดลมหายใจเข้า ออก เป็น การปฏิบัติธรรมต่อการดูแลตนเองให้ห่างไกลจากโรคต่าง ๆ

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1) ควรมีการศึกษาการปฏิบัติธรรมเฉพาะวิธีเจาะจง เช่น การปฏิบัติภาวนาแบบพุทโธ เป็นผลดีต่อสุขภาวะแบบองค์รวมอย่างไร

2) ควรมีการศึกษาดูผลของการเปลี่ยนแปลงของคลื่นไฟฟ้าสมองหลังปฏิบัติธรรมเฉพาะวิธีเจาะจงนั้น ๆ เป็นต้น

บรรณานุกรม

- มตินิสิตสุตสัปดาห์. 2556. สมาธิ-สมอง. มุมจิตวิทยา กิติกร.
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน). 2554. สมาธิในพระพุทธศาสนา. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินันโท และคณะ. 2560. การเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวมของผู้สูงอายุในสำนักปฏิบัติธรรม กรุงเทพมหานคร. รายงานการวิจัยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- Wang, D. J., Rao, H., Korczykowski, M., Wintering, N., Pluta, J., Khalsa, D. S., & Newberg, A. B. 2011. Cerebral blood flow changes associated with different meditation practices and perceived depth of meditation. *Psychiatry Res*, 191(1), 60-67. doi:10.1016/j.psychres.2010.09.011