

การเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวมของผู้สูงอายุในสำนักปฏิบัติธรรม
กรุงเทพมหานคร

Enhancing the Holistic Health of the Elderly in
Bangkok Agency Practice

พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินันโท

PhrakhrusangkarakEkkapatra Abichando^๑

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มุ่งศึกษาการเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวมและศึกษาปัจจัยเชิงพุทธกับการเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวมของผู้สูงอายุในสำนักปฏิบัติธรรม กรุงเทพมหานคร เป็นการศึกษาวิจัยเชิงสัมพันธ์เปรียบเทียบ โดยกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้สูงอายุซึ่งเป็นอาสาสมัคร ในสำนักปฏิบัติธรรมในกรุงเทพมหานคร จำนวน ๘๐ คน เครื่องมือวิจัย ได้แก่ เครื่องตรวจวัดสัญญาณชีพ และแบบสอบถามโดยคุณภาพการวัด (α) = .๙๔๕ เก็บรวบรวมข้อมูล โดยตรวจวัดสัญญาณชีพและแบบวัดสุขภาวะแบบองค์รวม ก่อนและหลังเจริญจิตภาวนาตามหลักอานาปานสติวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ใช้สถิติทดสอบ ได้แก่ t-test และ F-test ผลการศึกษาที่สำคัญพบดังนี้ ประการที่ ๑ ผลเปรียบเทียบ ก่อน-หลังเจริญจิตภาวนา พบว่า ผู้สูงอายุในสำนักปฏิบัติธรรมหลังจากที่ได้เจริญจิตภาวนา มีสุขภาวะแบบองค์รวมทุกด้านดีกว่า ก่อนเจริญจิตภาวนา โดยเฉพาะอย่างยิ่งสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ภายหลังจากได้เจริญจิตภาวนาแล้วส่งผลให้มีสุขภาวะแบบองค์รวมดีขึ้น ประการที่ ๒ ผู้สูงอายุในสำนักปฏิบัติธรรม มีสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ดีกว่า สุขภาวะด้านอื่นๆ ได้แก่ ผู้สูงอายุที่ (๑) มีอัตราการหายใจต่างกัน (๒) มีอัตราการเต้นของหัวใจต่างกัน (๓) มีความดันเลือดขณะที่หัวใจบีบตัวต่างกัน (๔) มีความดันเลือดขณะที่หัวใจคลายตัวต่างกัน (วัดก่อนเจริญจิตภาวนา) มีสุขภาวะแบบองค์รวมโดยภาพรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ประการที่ ๓ ผู้สูงอายุในสำนักปฏิบัติธรรม (วัดหลังเจริญจิตภาวนา) พบว่า (๑) ผู้ที่มีอัตราการหายใจ ๑๙.๙๕ ครั้ง/

^๑ สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Buddhist Psychology, Humanities Faculty, Mahachulalongkornrajavidyalaya University,
Thailand.



นาที มีสุขภาพแบบองค์รวม ดีกว่า ผู้สูงอายุที่มีอัตราการหายใจ ๑๙.๙๖ ครั้ง/นาที (๒) ผู้ที่มีอัตราการเต้นของหัวใจ ๗๖.๙๓ ครั้ง/นาที มีสุขภาพทางจิตใจ ดีน้อยกว่า ผู้ที่มีอัตราการเต้นของหัวใจ ๗๖.๙๔ ครั้ง/นาที ประการที่ ๔ ผู้สูงอายุในสำนักปฏิบัติธรรม (วัดหลังเจริญจิตภาวนา) พบว่า (๑) ผู้ที่มีความดันเลือดขณะหัวใจคลายตัว ๗๖.๑๘ มีสุขภาพทางสังคม ดีกว่า ผู้ที่มีความดันเลือดขณะหัวใจคลายตัว ๗๖.๑๙ (๒) ผู้ที่มีความดันเลือดขณะหัวใจคลายตัว ๗๖.๑๘ มีสุขภาพทางจิตวิญญาณดีกว่า ผู้ที่มีความดันเลือดขณะหัวใจคลายตัว ๗๖.๑๙

คำสำคัญ : สุขภาพแบบองค์รวม, 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 80 research tools, including vital signs monitors and questionnaires measuring quality () = 0.955, 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 differential (3) blood pressure while the heart is squeezing overseas. (5) 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 76.95 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

๑.บทนำ

การปฏิบัติสมาธิในทางพระพุทธศาสนานั้นมีหลากหลายวิธีบุคคลทั่วไปสามารถปฏิบัติได้ง่ายเพียงมีสติกำหนดรู้ อิริยาบถต่าง ๆ ของร่างกาย รวมถึงการหายใจเข้า หายใจออก สมาธิในทางพระพุทธศาสนา ถือเป็นแก่นแท้ทางพระพุทธศาสนา การทำจิตให้บริสุทธิ์ ผ่องใสเบิกบาน จนหลุดพ้นจากกิเลส สู่พระนิพพาน เป็นเป้าหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา วิธีปฏิบัติสมาธิหรือวิธีกระทำอันเป็นที่ตั้งมั่นแห่งจิตมี ๒ วิธี คือ วิปัสสนากรรมฐาน และสมถะกรรมฐาน ซึ่งธรรมอันเป็นที่ตั้งมั่นแห่งจิตทั้ง ๒ วิธีนี้มีอารมณ์อันเป็นที่ตั้งมั่นแห่งจิตหลายกหลายวิธี ผู้ปฏิบัติสามารถเลือกปฏิบัติได้ตามจริตของตนเองและปฏิบัติได้ง่าย เช่น คนที่มีโรคจริต คือ หลงใหลในของสวยงามง่าย ควรพิจารณาความไม่งาม (อสุภะ) ความไม่

เที่ยง ความไม่แน่นอนในสังขารต่าง ๆ (อนิจจัง) เพื่อให้ใจไม่ติดในราคะได้ง่ายจะทำได้ทำสมาธิได้ง่าย เพราะเมื่อหลับตาทำสมาธิแล้ว ใจเราขอบอะไร คั่นอะไร ก็จะมีภาพนั้นปรากฏขึ้นมาในใจ^๒ การปฏิบัติสมาธิมีประโยชน์สำหรับผู้ปฏิบัติมากมาย เช่น ช่วยให้ผู้ปฏิบัติคลายกังวล มีบุคลิกภาพดี กระปรี้กระเปร่า สง่าผ่าเผย มีความเชื่อมั่นในตัวเอง รู้สึกควบคุมอารมณ์จิตใจได้ดีขึ้น ผู้ปฏิบัติสมาธิบ่อย ๆ จะทำให้ความจำดีขึ้น รอบคอบมากขึ้นทำให้เกิดปัญญาในการทำหน้าที่การงาน ทำให้ร่างกายแข็งแรง มีภูมิคุ้มกันทางเชื้อโรค ชะลอความแก่ มีจิตใจอ่อนโยน

^๒มติชนสุดสัปดาห์ สมาธิ-สมอง. มุมจิตวิทยา กิตติกร สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน)



เอื้อเพื่อเมื่อแผ้ว เกิดความพระพุดิตีทั้งทางกาย วาจา และจิตใจ สามารถระดับความโกรธ อารมณ์ร้ายต่าง ๆ เพราะการฝึกสมาธิช่วยให้จิตสงบนิ่ง ทั้งนี้ผู้มีจิตเป็นสมาธิจะมีอัตราการหายใจลดลง หัวใจเต้นช้าลง คลื่นสมองช้าและเป็นระเบียบขึ้น การเผาผลาญอาหารในร่างกายลดลง ส่งผลให้เป็นผู้มีสุขภาพดี สมาธิมีความสัมพันธ์กับการทำงานของสมอง เมื่อคลื่นสมองเปลี่ยนแปลงเป็นคลื่น แบบบีตา (ความถี่ ๔-๗.๕ เฮิร์ตซ์) ช่วยให้ร่างกายจิตใจผ่อนคลาย เป็นผลดีต่อชีวิตและสุขภาพ สามารถบำบัดโรคบางอย่างได้ เช่น โรคความดันโลหิตสูง และโรคเศร้า อีกทั้งยังช่วยคลี่คลายความวิตกกังวล กับความเครียดในจิตใจและอารมณ์ให้ดีขึ้นอีกด้วย^๓ การศึกษาวิจัยนี้ประยุกต์แนวคิดในการศึกษาตามแนวคิดที่ว่า ปรัชญาของการมีสุขภาพที่ดี โดยพิจารณาถึงทุก ๆ องค์ประกอบในร่างกาย ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ ไม่ได้พิจารณาเฉพาะโรคที่เป็น หรือเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย แต่จะพิจารณาจากปฏิภริยาความสัมพันธ์ระหว่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และสภาพแวดล้อม ไม่สามารถแยกออกจากกันได้ และความสัมพันธ์ดังกล่าวต้องอยู่ในภาวะสมดุล

^๓มติชนสุดสัปดาห์ สมาธิ-สมอง. มุมจิตวิทยา กิตติกร สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน)

เพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการมีสุขภาพที่ดีที่สุด โดยมุ่งที่จะศึกษาเปรียบเทียบปัจจัยเชิงพุทธได้แก่ การฝึกสมาธิ (แบบอาณานสติ+สัมมาสติ) โดยเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม (ไม่ฝึกสมาธิแบบสัมมาสติ) มีส่วนเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวมของผู้สูงอายุในสำนักปฏิบัติธรรมหรือไม่อย่างไร อีกทั้งมุ่งศึกษาวิเคราะห์การเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวมของผู้สูงอายุในสำนักปฏิบัติธรรมมีสภาพเป็นอย่างไรเมื่อเทียบกับเกณฑ์ที่กำหนด

๒. วัตถุประสงค์การวิจัย

๑. เพื่อศึกษาการเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวมของผู้สูงอายุในสำนักปฏิบัติธรรม กรุงเทพมหานคร

๒. เพื่อศึกษาปัจจัยเชิงพุทธกับการเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวมของผู้สูงอายุในสำนักปฏิบัติธรรม กรุงเทพมหานคร

๓. เพื่อศึกษาวิเคราะห์การเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวมของผู้สูงอายุในสำนักปฏิบัติธรรม กรุงเทพมหานคร

๓. ขอบเขตการวิจัย

๑. ขอบเขตด้านเนื้อหา
ขอบเขตเนื้อหาของการศึกษาเพื่อตอบวัตถุประสงค์คือ การศึกษาการเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวมของผู้สูงอายุในสำนักปฏิบัติธรรม กรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยกำหนดขอบเขตใน



การศึกษาครั้งนี้ การศึกษาปัจจัยการเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวม ได้แก่ การจัดการกระทำสาเหตุ กล่าวคือ การฝึกสมาธิพื้นฐาน มุ่งเน้นความสนใจของผู้ปฏิบัติที่ลมหายใจเข้า-ออก (อานาปานสติ+สัมมาสติ)

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

การศึกษาปัจจัยเชิงพุทธ ได้แก่ กลุ่มทดลอง ฝึกสมาธิแบบสัมมาสติ เปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม ไม่ฝึกสมาธิ มีส่วนการเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวมของผู้สูงอายุในสำนักปฏิบัติธรรมกรุงเทพมหานคร อย่างไร ผู้วิจัยมุ่งศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลคะแนนตรวจสอบการจัดการกระทำ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม เมื่อเปรียบเทียบกับคะแนนสุขภาวะแบบองค์รวมมีความแตกต่างกันอย่างไร ทั้งนี้ การศึกษาสุขภาวะแบบองค์รวม เป็นการศึกษาโดยใช้แบบสอบถาม โดยผู้วิจัยมุ่งศึกษาวัดตัวแปรเชิงผลตามองค์ประกอบทั้ง ๔ ด้าน ได้แก่ ด้านจิตใจ ด้านร่างกาย ด้านสังคม และด้านจิตวิญญาณ โดยไม่ได้พิจารณาเฉพาะโรคที่เป็น หรือเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย แต่จะพิจารณาจากปฏิภพความสัมพันธ์ระหว่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และสภาพแวดล้อม ซึ่งไม่สามารถแยกออกจากกันได้ และความสัมพันธ์ดังกล่าวต้องอยู่ในภาวะสมดุล

เพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการมีสุขภาวะที่ดีที่สุด

และศึกษาวิเคราะห์การเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวมของผู้สูงอายุในสำนักปฏิบัติธรรมกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยมุ่งศึกษาโดยการกำหนดเนื้อหาในการศึกษา ได้แก่ การวิเคราะห์องค์ประกอบสุขภาวะแบบองค์รวม โดยการสร้างและพัฒนาแบบวัดมาตรฐานประเมินค่า ๕ ระดับ สร้างและพัฒนาตัวชี้วัดตามแนวคิดทฤษฎีที่ศึกษาจากการทบทวนวรรณกรรม หลังจากได้แบบวัดที่มาตรฐานแล้ว นำไปวัดในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แล้วนำไปวิเคราะห์ตามลำดับ

๒. ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้ปฏิบัติธรรมกลุ่มผู้สูงอายุ ณ วัดสำนักปฏิบัติธรรม ในเขตกรุงเทพมหานคร

การเลือกกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย โดยทำการคัดเลือกผู้ปฏิบัติธรรมกลุ่มผู้สูงอายุ มีคุณลักษณะดังนี้ (๑) เป็นผู้ปฏิบัติธรรมกลุ่มสูงอายุมีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป (๒) ระยะเวลาปฏิบัติธรรมไม่น้อยกว่า ๓๐ ชั่วโมง/ต่อเดือน (๓) เคยปฏิบัติธรรมในวัดสำนักปฏิบัติธรรมที่มีพระวิปัสสนาจารย์ และ (๔) มีสัญญาชีพอยู่ในเกณฑ์ปกติ (เครื่องวัดแบบพกพา) เป็นอาสาสมัคร จำนวน ๘๐ คนการสุ่มเข้ากลุ่ม แบบไม่ลำเอียง โดยการจับสลากเข้ากลุ่มทดลอง จำนวน ๔๐ คน กลุ่มควบคุม จำนวน ๔๐



คน ทั้งนี้ขั้นตอนการทดลองกับกลุ่มตัวอย่างจะดำเนินการจนกว่าจะครบตามขนาดกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดโดยการดำเนินการทดลองแต่ละครั้งเป็นไปตามขั้นตอนกระบวนการทดลอง

๔. สมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานที่ ๑ กลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม ซึ่งเป็นกลุ่มทดลอง จะเป็นผู้ที่มีสุขภาพแบบองค์รวมดีกว่ากลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมซึ่งเป็นกลุ่มควบคุม

สมมติฐานที่ ๓ กลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมที่ปฏิบัติตามแนวอานาปานสติและสัมมาสติ จะเป็นผู้ที่มีสุขภาพแบบองค์รวมดีกว่ากลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมที่ไม่ใช่แบบอานาปานสติและสัมมาสติ

สมมติฐานที่ ๔ กลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมที่มีลักษณะทั่วไปคือ เพศ อายุ ประสบการณ์ปฏิบัติธรรมต่างกัน จะเป็นผู้ที่มีสุขภาพแบบองค์รวมแตกต่างกัน

๕. วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาการเสริมสร้างสุขภาพแบบองค์รวมและศึกษาปัจจัยเชิงพุทธเปรียบเทียบการเสริมสร้างสุขภาพแบบองค์รวมและมุ่งศึกษาวิเคราะห์การเสริมสร้างสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุในสำนักปฏิบัติธรรม เป็นการวิจัยเชิงความสัมพันธ์เปรียบเทียบ (Correlation – Comparative Study) โดยมุ่งศึกษากลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมตามหลักอานาปานสติหรือสัมมาสติ ซึ่งคาดว่าเป็นผลดี

ต่อการพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมของกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมสูงอายุ โดยมีประชากร ได้แก่ ผู้ปฏิบัติธรรมกลุ่มผู้สูงอายุ ณ วัดสำนักปฏิบัติธรรม ในเขตกรุงเทพมหานคร การเลือกกลุ่มตัวอย่าง ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง สำนักปฏิบัติธรรม และเป็นอาสาสมัครมีคุณลักษณะดังนี้ (๑) เป็นผู้ปฏิบัติธรรมกลุ่มสูงอายุ มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป (๒) ระยะเวลาปฏิบัติธรรมไม่น้อยกว่า ๓๐ ชั่วโมง/ต่อเดือน (๓) เคยปฏิบัติธรรมในวัดสำนักปฏิบัติธรรมที่มีพระวิปัสสนาจารย์ และ (๔) มีสัญญาชีพอยู่ในเกณฑ์ปกติ (เครื่องวัดแบบพกพา) เป็นอาสาสมัคร จำนวน ๔๐ คน เครื่องมือที่ใช้สำหรับวิจัยนี้แบบวัด สุขภาพแบบองค์รวม ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นภาพรวม ($r = .945$) วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ค่าเฉลี่ย (Mean) และ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และการทดสอบค่าที (t-test) ในกรณีตัวแปรต้นสองกลุ่ม และการทดสอบค่าเอฟ (F-Test) ด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One Way ANOVA)

๖. สรุปผลการวิจัย

ผลการศึกษาการเสริมสร้างสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุในสำนักปฏิบัติธรรมกรุงเทพมหานคร พบผลที่สำคัญดังนี้

ประการที่ ๑ ผลเปรียบเทียบก่อน-หลัง เจริญจิตภาวนา พบว่า ผู้สูงอายุในสำนักปฏิบัติธรรมหลังจากที่ได้เจริญจิต

ภาวนา มีสุขภาวะแบบองค์รวมทุกด้าน ดีกว่า ก่อนเจริญจิตภาวนา โดยเฉพาะอย่างยิ่งสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ภายหลังที่ได้เจริญจิตภาวนาแล้วส่งผลให้มีสุขภาวะแบบองค์รวมดีขึ้น

ประการที่ ๒ ผู้สูงอายุในสำนักปฏิบัติธรรม มีสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ดีกว่า สุขภาวะด้านอื่น ๆ ได้แก่ ผู้สูงอายุที่ (๑) มีอัตราการหายใจต่างกัน (๒) มีอัตราการเต้นของหัวใจต่างกัน (๓) มีความดันเลือดขณะที่หัวใจบีบตัวต่างกัน (๔) มีความดันเลือดขณะที่หัวใจคลายตัวต่างกัน (วัดก่อนเจริญจิตภาวนา) มีสุขภาวะแบบองค์รวมโดยภาพรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

ประการที่ ๓ ผู้สูงอายุในสำนักปฏิบัติธรรม (วัดหลังเจริญจิตภาวนา) พบว่า (๑) ผู้ที่มีอัตราการหายใจ ๑๙.๙๕ ครั้ง/นาที มีสุขภาวะแบบองค์รวม ดีกว่า ผู้สูงอายุที่มีอัตราการหายใจ ๑๙.๙๖ ครั้ง/นาที (๒) ผู้ที่มีอัตราการเต้นของหัวใจ ๗๖.๙๓ ครั้ง/นาที มีสุขภาวะทางจิตใจ ดีน้อยกว่า ผู้ที่มีอัตราการเต้นของหัวใจ ๗๖.๙๔ ครั้ง/นาที

ประการที่ ๔ ผู้สูงอายุในสำนักปฏิบัติธรรม (วัดหลังเจริญจิตภาวนา) พบว่า (๑) ผู้ที่มีความดันเลือดขณะที่หัวใจคลายตัว ๗๖.๑๘ มีสุขภาวะทางสังคม ดีกว่า ผู้ที่มีความดันเลือดขณะที่หัวใจคลายตัว ๗๖.๑๙ (๒) ผู้ที่มีความดันเลือดขณะที่หัวใจคลายตัว ๗๖.๑๘ มีสุขภาวะทางจิต

วิญญาณ ดีกว่า ผู้ที่มีความดันเลือดขณะที่หัวใจคลายตัว ๗๖.๑๙

๗. อภิปรายผลการวิจัย

การอภิปรายผลการวิจัยในส่วนนี้ กำหนดประเด็นสำคัญเฉพาะเพื่ออภิปรายผลมีดังนี้

อภิปรายผลประเด็นที่ ๑ ผู้สูงอายุในสำนักปฏิบัติธรรมหลังจากที่ได้เจริญจิตภาวนามีสุขภาวะทางจิตวิญญาณดีขึ้น ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะว่า การปฏิบัติธรรมทำให้ผู้ปฏิบัติมีโอกาสได้พิจารณาถึงกฎธรรมชาติของชีวิต หรือตามกฎไตรลักษณ์ การเกิดขึ้น คงอยู่ และดับไป การพิจารณาดังกล่าวนี้นำไปสู่การพัฒนาจิตวิญญาณให้สูงขึ้น เป็นต้น

อภิปรายผลประเด็นที่ ๒ ผู้สูงอายุ มีสัญญาณชีพต่างกัน คือ (๑) มีอัตราการหายใจต่างกัน (๒) มีอัตราการเต้นของหัวใจต่างกัน (๓) มีความดันเลือดขณะที่หัวใจบีบตัวต่างกัน (๔) มีความดันเลือดขณะที่หัวใจคลายตัวต่างกัน (วัดก่อนเจริญจิตภาวนา) มีสุขภาวะแบบองค์รวมโดยภาพรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ สอดคล้องกับการศึกษาของ ศาสตราจารย์ปี.เค.อนันต์ แห่งสถาบันวิทยาศาสตร์การแพทย์ฮอล อินเดีย ได้ทำการทดลองกับโยคี ชื่อ ศรี รามนันท์ โดยได้ให้โยคีเข้าไปนั่งทำสมาธิอยู่ในหีบขนาดกว้าง ๔ ฟุต ยาว ๖ ฟุต และลึก ๔ ปดที่ปิดทึบ อากาศเข้าออกไม่ได้ ครั้งหนึ่งนาน ๘ ชั่วโมง และอีกครั้ง ๑๐ ชั่วโมง โดย



ไม่ปรากฏอันตรายอย่างใดแก่โยคี ผลการวิจัยพบว่า (๑) โยคีใช้ออกซิเจนน้อยกว่าธรรมดา ๓๓ / ๕๐ เปอร์เซ็นต์ (๒) อัตราชีพจรลดลงจาก ๘๕ ครั้งต่อนาที คงเหลือเพียง ๖๐ / ๗๐ ครั้งต่อนาที (๓) การหายใจมีความเร็วเกือบคงที่ระหว่างการทำสมาธิ (๔) คลื่นสมองมีลักษณะคล้ายกับเวลานอน หลับๆ ตื่น ๆ

อภิปรายผลประเด็นที่ ๓ ผู้สูงอายุในสำนักปฏิบัติธรรม (วัดหลังเจริญจิตภาวนา) มีอัตราการหายใจ ๑๙.๙๕ ครั้ง/นาทีกว่า มีสุขภาวะแบบองค์รวม ดีกว่าผู้สูงอายุที่มีอัตราการหายใจ ๑๙.๙๖ ครั้ง/นาทีกว่า อธิบายได้ว่า การปฏิบัติธรรมโดยการเจริญจิตภาวนากำหนดลมหายใจอย่างมีสติแบบอัตราช้าลงส่งผลให้สุขภาวะแบบองค์รวมดีขึ้น

อภิปรายผลประเด็นที่ ๔ ผู้สูงอายุในสำนักปฏิบัติธรรม (วัดหลังเจริญจิตภาวนา) คือ (๑) ผู้ที่มีความดันเลือดขณะหัวใจคลายตัว ๗๖.๑๘ มีสุขภาวะทางสังคมดีกว่า ผู้ที่มีความดันเลือดขณะหัวใจคลายตัว ๗๖.๑๙ (๒) ผู้ที่มีความดันเลือดขณะหัวใจคลายตัว ๗๖.๑๘ มีสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ดีกว่า ผู้ที่มีความดันเลือดขณะหัวใจคลายตัว ๗๖.๑๙ อธิบายได้ว่า ความ

ดันในเลือดขณะที่หัวใจคลายตัวลดลงทำให้มีสุขภาวะทางสังคมดีขึ้น และสุขภาวะทางจิตวิญญาณดีขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาเกี่ยวกับประเภทของการเจริญสติที่แตกต่างกันมีผลต่อการไหลเวียนของเลือดในสมอง (Wang, at all, ๒๐๑๑)

๘. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ข้อเสนอแนะจากการศึกษามีดังนี้

๑) การปฏิบัติธรรมเป็นผลดีต่อสุขภาวะแบบองค์รวม ดังนั้นแนวทางปฏิบัติธรรมจึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งสำหรับผู้สูงอายุในการดูแลสุขภาพของตนเอง

๒) การปฏิบัติธรรมด้วยวิธีเจริญอานาปานสติ หรือการกำหนดลมหายใจเข้าออก เป็นการปฏิบัติธรรมต่อการดูแลสุขภาพตนเองให้ห่างไกลจากโรคต่าง ๆ

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

๑) ควรมีการศึกษาการปฏิบัติธรรมเฉพาะวิธีเจาะจง เช่น การปฏิบัติภาวนาแบบ พุทโธ เป็นผลดีต่อสุขภาวะแบบองค์รวมอย่างไร

๒) ควรมีการศึกษาทดลองการเปลี่ยนแปลงของคลื่นไฟฟ้าสมองหลังปฏิบัติธรรมเฉพาะวิธีเจาะจงนั้นๆ เป็นต้น



บรรณานุกรม

- มติชนสุดสัปดาห์, (๒๕๕๖). **สมาธิ-สมอง. มุมจิตวิทยา กิติกร, ๑** พฤศจิกายน ๒๕๕๖.
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน). (๒๕๕๔) **สมาธิในพระพุทธศาสนา. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพฯ มหามกุฏราชวิทยาลัย.**
- พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินโนโท และคณะ. (๒๕๖๐). **การเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวมของผู้สูงอายุในสำนักปฏิบัติธรรม กรุงเทพมหานคร. รายงานการวิจัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**
- 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.

