



นันทนาการเชิงศรัทธาในพื้นที่เขาศักดิ์สิทธิ์ของไทย:

ศรัทธา ความเหนื่อย และการข้ามพ้น

FAITH-BASED RECREATION IN THAILAND'S SACRED MOUNTAIN AREAS:

FAITH, FATIGUE, AND TRANSCENDENCE

เตชภณ ทองเต็ม¹, และสุรชนา ประจิม²

Tachapon Tongterm¹, and Surachana Prachim²

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ,
ประเทศไทย^{1,2}

Department of Sport Science, Faculty of Liberal Arts and Sciences, Sisaket Rajabhat
University, Thailand^{1,2}

Email: spsc_network@hotmail.com ¹

Received 14 October 2025; Revised 24 October 2025; Accepted 25 November 2025

นันทนาการเชิงศรัทธาในพื้นที่เขาศักดิ์สิทธิ์ของไทย: ศรัทธา ความเหนื่อย และการข้ามพ้น

เดชภณ ทองเต็ม และสุรชนา ประจิม

บทคัดย่อ

การเปลี่ยนผ่านสู่สังคมสูงวัยในศตวรรษที่ 21 ได้ก่อให้เกิดความท้าทายเชิงโครงสร้างต่อสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงวัยและผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ซึ่งในบริบทไทยได้ปรากฏรูปแบบเฉพาะของการมีส่วนร่วมผ่านกิจกรรมการแสวงบุญบนภูเขาศักดิ์สิทธิ์ที่ผสมผสานแรงขับเคลื่อนทางจิตวิญญาณเข้ากับการท้าทายทางกายภาพอย่างลึกซึ้ง บทความนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) วิเคราะห์ปรากฏการณ์การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเชิงศรัทธาของผู้สูงวัยและผู้ป่วยโรคเรื้อรังในบริบทวัฒนธรรมไทย 2) ประยุกต์ใช้กรอบแนวคิด Faith–Fatigue–Transcendence Model เพื่ออธิบายกลไกการเปลี่ยนผ่านจากศรัทธาและความเหนื่อยสู่การข้ามพ้นที่ส่งเสริมพลังชีวิตและการพัฒนาตนเองสู่พลผลัง 3) วิเคราะห์ความเชื่อมโยงของการแสวงบุญบนพื้นที่ภูเขากับมิตินันทนาการด้านจิตวิญญาณ สังคม และสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงวัย และ 4) นำเสนอแนวทางการพัฒนาพื้นที่และกิจกรรมนันทนาการเชิงศรัทธาเพื่อการส่งเสริมพลผลังอย่างยั่งยืนในสังคมไทย โดยอาศัยการสังเคราะห์องค์ความรู้จากเอกสารวิชาการ และการสังเกตการณ์ภาคสนามจากเขาศักดิ์สิทธิ์เขาวงพระจันทร์ และภูสัณทิต ผลการสังเคราะห์ชี้ว่า ผู้สูงวัยมิได้มองความเหนื่อยล้าเป็นอุปสรรค หากแต่เป็นกลไกเชิงพิธีกรรมที่หลอมรวมศรัทธา ความพยายาม และการภาวนา จนแปรเปลี่ยนเป็นภาวะการข้ามพ้นซึ่งนำไปสู่การสร้างความหมาย ความเชื่อ และความหวัง อันเป็นรากฐานของพลังชีวิตและการก่อรูปพลผลัง โดยองค์ความรู้ที่สะท้อนการขยายกรอบนิยามของนันทนาการให้ครอบคลุมมิติทางวัฒนธรรมและจิตวิญญาณในสังคมไทย อีกทั้งผู้เขียนได้นำเสนอ Faith–Fatigue–Transcendence Model (FFT Model) ขึ้นเพื่ออธิบายบทบาทของพื้นที่ศักดิ์สิทธิ์ในฐานะสภาพแวดล้อมนันทนาการที่เกื้อหนุน การสร้างความหมาย พลังชีวิต และสุขภาวะองค์รวม อีกทั้งได้เสนอแนวทางเชิงปฏิบัติด้านการออกแบบพื้นที่ การจัดการความปลอดภัย และการส่งเสริมการเข้าถึงที่เหมาะสมต่อศักยภาพของผู้เข้าร่วม ทั้งนี้เพื่อสนับสนุนการใช้ทุนทางวัฒนธรรมในการยกระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงวัยไทย

คำสำคัญ: นันทนาการเชิงศรัทธา; การแสวงบุญ; พลผลัง; สุขภาวะองค์รวม; ภูเขาศักดิ์สิทธิ์

FAITH-BASED RECREATION IN THAILAND'S SACRED MOUNTAIN AREAS: FAITH, FATIGUE, AND TRANSCENDENCE

Tachapon Tongterm¹, and Surachana Prachim²

Abstract

The transition into an aging society in the twenty-first century has created substantial structural challenges to the holistic well-being of older adults and individuals with chronic illnesses. Within the Thai context, a distinctive form of participation has emerged through pilgrimage activities on sacred mountains, where spiritual devotion is deeply intertwined with demanding physical exertion. This article aims to 1) analyze the participation of older adults and chronic illness patients in faith-based recreational activities within the Thai cultural context; 2) apply the Faith–Fatigue–Transcendence Model (FFT Model) to explain the transitional mechanism through which faith and fatigue are transformed into transcendence that nurtures vitality and self-development toward Active Aging (Phruetthaphlang); 3) examine the connections between mountain pilgrimage and the spiritual, social, and holistic dimensions of recreation among older adults; and 4) propose development guidelines for faith-based recreational spaces and activities that sustainably foster Active Aging in Thai society. This study synthesizes academic literature and field observations from Khao Khitchakut, Khao Wong Phrachan, and Phu Lanka. The synthesis reveals that older adults do not perceive fatigue as a barrier but regard it as a ritual mechanism that unites faith, effort, and contemplative practice, ultimately giving rise to a state of transcendence. This transformative process generates meaning, belief, and hope, which form the foundation of vitality and the emergence of active aging. The findings broaden the conceptual scope of recreation to include cultural and spiritual dimensions within the Thai context. Furthermore, the authors introduce the FFT Model to explain the role of sacred landscapes as recreational environments that support meaning-making, vitality, and holistic well-being. Practical recommendations are also presented regarding spatial design, safety management, and accessibility enhancement aligned with participants' capabilities, with the intention of strengthening the use of cultural capital to improve the quality of life of older adults in Thailand.

Keywords: Faith-based recreation; Pilgrimage; Active ageing; Holistic well-being;
Sacred mountains.

บทนำ

ในศตวรรษที่ 21 การเปลี่ยนผ่านสู่สังคมสูงวัยได้ก่อให้เกิดความท้าทายเชิงโครงสร้างที่ส่งผลกระทบต่อระบบสุขภาพของประเทศทั่วโลก โดยเฉพาะในมิติสุขภาพองค์รวมที่ผู้สูงวัยต้องเผชิญทั้งการเสื่อมถอยของสมรรถภาพทางด้านร่างกาย ภาวะโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และความเปราะบางทางสังคมที่เกิดจากการลดลงของปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (Dogra et al., 2022) อีกทั้งปัจจุบันประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ ส่งผลให้ความต้องการกิจกรรมที่ช่วยฟื้นฟูสมรรถภาพทางกาย จิตใจ และความหมายของการดำรงชีวิตเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญเช่นเดียวกับในต่างประเทศ (Doğan & Gürbüz, 2025) ซึ่งภายใต้บริบทเช่นนี้แนวคิดพลพลัง (active ageing) ในฐานะกรอบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงวัยที่มุ่งสร้างความสามารถในการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าและงอกงามในทุกมิติ จึงมีความสำคัญมากขึ้น โดยต้องอาศัยการผสมผสานวัฒนธรรมวิถีชีวิต และความเชื่อที่มีรากลึกในสังคมไทย ทั้งนี้เพื่อออกแบบกิจกรรมที่สามารถเชื่อมโยงกาย จิตใจ และจิตวิญญาณอย่างกลมกลืน (Portegijs et al., 2023; Thornton, 2025) ซึ่งภายใต้บริบทดังกล่าว ได้เกิดกระแสการเข้าร่วมกิจกรรมแสวงบุญบนภูเขาศักดิ์สิทธิ์ของผู้สูงวัยและผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่สะท้อนพลังของความศรัทธาอย่างโดดเด่น แม้ว่ากิจกรรมเหล่านี้ต้องใช้แรงกายเป็นอย่างมาก แต่ผู้เข้าร่วมกลับมองความเหนื่อยล้าเป็นส่วนหนึ่งของ “การแสวงหาความหมาย” และ “การทดสอบขีดจำกัดของตนเอง” มากกว่าจะเป็นอุปสรรคของชีวิต (Bopp et al., 2012; Yousiph et al., 2025) โดยมีความศรัทธาทำหน้าที่เป็นแรงผลักดันในที่ช่วยให้ผู้เข้าร่วมตีความประสบการณ์ความลำบากเป็นกระบวนการเยียวยาและพัฒนาตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดนันทนาการเชิงศรัทธา (faith-based recreation) ที่ผสมผสานร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณเข้าด้วยกันอย่างกลมกลืน (Heintzman, 2009) ซึ่งประสบการณ์นี้ไม่เพียงตอบสนองความต้องการด้านสุขภาพ หากยังสร้างพื้นที่ทางสังคมใหม่ที่ผู้สูงวัยสามารถเชื่อมโยงกับชุมชน วัฒนธรรม และความเชื่อได้อย่างมีพลัง

กรณีศึกษาจากพื้นที่สำคัญทั่วประเทศไทยสะท้อนบทบาทของกิจกรรมแสวงบุญในฐานะพื้นที่พัฒนาพลังชีวิตของผู้สูงวัยอย่างมีนัยสำคัญ โดยในบทความนี้ผู้เขียนจึงได้ยกกรณีศึกษา 3 พื้นที่ ได้แก่ เขาคิชฌกูฏ จังหวัดจันทบุรี ที่มีประเพณีนมัสการรอยพระพุทธรูปซึ่งสืบทอดยาวนาน เป็นพื้นที่ที่บุคคลทั่วไปและผู้สูงวัยจำนวนมากเลือกเดินทางขึ้นไปเพื่อฟื้นฟูใจและสร้างพลังภายใน (ภูวดล บัวบางพลู, 2561; พระมหากษัตริย์ราชวงศ์ และคณะ, 2566) ขณะที่เขาวงพระจันทร์ จังหวัดลพบุรี ซึ่งมีบันไดนับพันขั้น ได้กลายเป็นพื้นที่ที่ท้าทายทั้งสมรรถภาพกายและความหนักแน่นทางจิตใจ นำไปสู่ประสบการณ์ทางจิตวิญญาณที่ลุ่มลึก (บุญญเลขา มากบุญ และรัชชนก สวนสีดา, 2567) ส่วนภูถ้ำกา จังหวัดบึงกาฬ ที่มีความเชื่อเกี่ยวกับภูยานาคเป็นศูนย์กลาง ได้แปรเปลี่ยนเป็นพื้นที่ที่ความศรัทธาทำหน้าที่เป็นพลังหล่อเลี้ยงจิตใจผู้คนจากหลากหลายภูมิหลัง (พรพิมล แสงชาติ และศักรินทร์ นนทพจน์, 2567) ซึ่งพื้นที่ทั้งสามแสดงให้เห็นว่ากิจกรรมแสวงบุญบนภูเขาศักดิ์สิทธิ์มิได้เป็นเพียงพิธีกรรมทางศาสนา แต่เป็นพื้นที่นันทนาการเชิงศรัทธาที่ให้พลังชีวิต คุณค่าทางวัฒนธรรม และความหมายต่อการดำรงชีวิตในวัยสูงอายุ

อย่างไรก็ตาม แม้จะมีการศึกษาด้านพลพลังและกิจกรรมสำหรับผู้สูงวัยจำนวนมาก แต่ยังคงปรากฏช่องว่างในเชิงทฤษฎีและเชิงประจักษ์ในการอธิบายกลไกของกิจกรรมแสวงบุญที่มีความเหนื่อยล้าเป็นแก่นกลางของประสบการณ์ ซึ่งเป็นตัวเร่งสำคัญของการสร้างความหมายและการแปรเปลี่ยนทางจิตวิญญาณ

โดยเฉพาะการเชื่อมโยงระหว่างความเหนื่อยในบริบทสุขภาพศักดิ์สิทธิ์กับการพัฒนามิติทางสังคม จิตใจ และ สุขภาวะของผู้สูงวัยไทยยังขาดงานสังเคราะห์อย่างเป็นระบบ ดังนั้น บทความวิชาการนี้จึงมุ่งบูรณาการองค์ความรู้เพื่อ 1) วิเคราะห์ปรากฏการณ์การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเชิงศรัทธาของผู้สูงวัยและผู้ป่วยโรคเรื้อรังในบริบทวัฒนธรรมไทย 2) ประยุกต์ใช้กรอบแนวคิด Faith–Fatigue–Transcendence Model เพื่ออธิบายกลไกการเปลี่ยนผ่านจากศรัทธาและความเหนื่อยสู่การข้ามพ้นที่ส่งเสริมพลังชีวิตและการพัฒนาตนเองสู่พัฒนาพลัง 3) วิเคราะห์ความเชื่อมโยงของการแสวงบุญบนพื้นที่ภูเขากับมิตินันทนาการด้านจิตวิญญาณ สังคม และสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงวัย และ 4) นำเสนอแนวทางการพัฒนาพื้นที่และกิจกรรมนันทนาการเชิงศรัทธาเพื่อการส่งเสริมพัฒนาอย่างยั่งยืนในสังคมไทย โดยผู้เขียนคาดหวังว่าบทความนี้จะ เป็นฐานองค์ความรู้ใหม่ที่สามารถขยายพรมแดนความเข้าใจด้านนันทนาการเชิงศรัทธา และนำไปสู่การออกแบบกิจกรรมที่ตอบโจทย์ความหมายของชีวิตในช่วงวัยสูงอายุได้อย่างแท้จริงและมีผลต่อเชิงนโยบายในอนาคต

กรอบแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

เนื้อหาในส่วนนี้ผู้เขียนมุ่งนำเสนอเครื่องมือเชิงทฤษฎี ที่ถือเป็นรากฐานในการทำความเข้าใจพลวัตของนันทนาการเชิงศรัทธาที่ท้าทายทางกายภาพของผู้สูงวัย โดยมุ่งบูรณาการแนวคิดหลักด้านนันทนาการเชิงจิตวิญญาณ พลัง และกลไกการเปลี่ยนผ่าน ทั้งนี้เพื่อพัฒนาเป็นกรอบนำทางการวิเคราะห์ที่เชื่อมโยงศรัทธา ความเหนื่อย และการข้ามพ้น สู่การส่งเสริมพัฒนาพลังในบริบทวัฒนธรรมไทยอย่างเป็นระบบ ดังนี้

1. นันทนาการเชิงจิตวิญญาณและการแสวงหาความหมาย

ในสังคมร่วมสมัยที่ผู้คนต้องเผชิญความกดดันทั้งทางเศรษฐกิจ สังคม และจิตใจอย่างต่อเนื่อง กิจกรรมนันทนาการจึงมิได้เป็นเพียงการพักผ่อนทางกาย หากยังทำหน้าที่เป็นพื้นที่ภายในที่ช่วยเยียวยาจิตวิญญาณและเปิดโอกาสให้บุคคลได้ทบทวนคุณค่าของตนเอง โดยเฉพาะในผู้สูงวัยที่ต้องเผชิญความเปลี่ยนแปลงของบทบาททางสังคมและความเปราะบางในชีวิตประจำวัน แนวคตินันทนาการเชิงจิตวิญญาณ (spiritual recreation) ชี้ให้เห็นบทบาทของประสบการณ์ที่ก่อให้เกิดการตระหนักรู้ การเชื่อมโยงกับสิ่งที่สูงส่ง และการสะสมความหมายใหม่ในชีวิต (Soares et al., 2024) ซึ่งกิจกรรมในมิตินี้มักเกี่ยวข้องกับการเดินทางที่อาศัยร่างกายและพลังศรัทธาควบคู่กัน ความเหน็ดเหนื่อยจากการปีนเขาหรือการเดินทางไกลจึงไม่ถูกมองว่าเป็นอุปสรรค หากกลับกลายเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการแสวงหาความหมาย ช่วยให้ผู้สูงวัยได้ก้าวข้ามข้อจำกัดของตนเองและสัมผัสภาวะความสงบภายใน การแสวงบุญบนเขาศักดิ์สิทธิ์ เช่น เขาคิชฌกูฏ หรือเขาวงพระจันทร์ จึงสะท้อนให้เห็นว่าเมื่อศรัทธาถูกบูรณาการเข้ากับการท้าทายทางกาย ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นย่อมลึกซึ้งและทรงพลังในฐานะพื้นที่เปลี่ยนผ่านทางชีวิตซึ่งมีบทบาทสำคัญต่อการฟื้นคืนพลังใจและเสริมสร้างความเข้มแข็งในผู้สูงวัย (พระมหาหงษ์สา ดิษขัง และคณะ, 2566; บุญญเลขา มากบุญ และรัชชนก สวนสีดา, 2567)

2. แนวคิดพัฒนาพลังและสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงวัย

แนวคิดพัฒนาพลัง ได้ขยายฐานความเข้าใจผู้สูงวัยออกจากกรอบที่เน้นความเสื่อมถอยของร่างกาย ไปสู่มุมมองเชิงบวกที่ให้ความสำคัญกับศักยภาพ ความหวัง และคุณค่าของการดำรงชีวิตในบั้นปลาย ซึ่งสัมพันธ์อย่างลึกซึ้งกับแนวคิดสุขภาวะองค์รวมที่ผสมผสานสุขภาพกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณเข้าด้วยกัน (Portegijs et al., 2023) ซึ่งผู้สูงวัยที่มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมที่มีความหมายและท้าทายอย่างเหมาะสม เช่น การเดินขึ้นเขาภายใต้แรงศรัทธา มักแสดงให้เห็นถึงพลังในการปรับตัว ความมั่นคงทางอารมณ์ และการรับรู้คุณค่าของตนเอง ซึ่งล้วนเป็นปัจจัยสำคัญของพัฒนาพลัง (Doğan & Gürbüz, 2025) โดยในบริบทไทย กิจกรรมที่เชื่อมโยงศรัทธากับการออกกำลังกายอย่างเข้มข้นช่วยเปิดพื้นที่แห่งการเติบโตทางจิตวิญญาณ และทำให้ความเหนื่อยล้ากลายเป็นประสบการณ์เชิงบวกที่ส่งเสริมสุขภาวะเชิงลึกมากกว่าการบั่นทอนพลังชีวิต ดังนั้น การมองผู้สูงวัยในมิตินี้จึงช่วยชี้ให้เห็นว่า การเข้าร่วมกิจกรรมเชิงศรัทธามีใช่เพียงการรักษาสุขภาพกาย แต่ยังเป็นเส้นทางของการก่อรูปความหมาย การสร้างความหวัง และการพัฒนาพลังชีวิตอย่างต่อเนื่องในทุกมิติของการดำรงอยู่

3. การบูรณาการศรัทธา ความเหนื่อย และการข้ามพ้น

การทำความเข้าใจประสบการณ์ของผู้สูงวัยที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเชิงศรัทธาจำเป็นต้องมองผ่านพลวัตที่ซ้อนทับระหว่างร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ ซึ่งเกิดขึ้นจากการบรรจบกันของศรัทธา ความเหนื่อยล้า และภาวะการข้ามพ้นที่เป็นหัวใจของประสบการณ์นี้อย่างแท้จริง โดยศรัทธาทำหน้าที่เป็นแรงขับเคลื่อนภายในที่ส่งพลังให้ผู้สูงวัยสามารถก้าวผ่านความยากลำบากที่เผชิญบนเส้นทางแสวงบุญได้อย่างมีความหมายมากกว่าการได้รับแรงจูงใจจากปัจจัยภายนอก (Bopp et al., 2012) ซึ่งเมื่อศรัทธาหล่อเลี้ยงมิติทางกายภาพ ความเหนื่อยล้าที่เกิดขึ้นจึงมิได้ถูกมองว่าเป็นข้อจำกัดของวัย แต่กลับทำหน้าที่เหมือนตัวเร่งที่ทำให้ผู้เข้าร่วมรับรู้ขีดจำกัดของตนเองและพร้อมเปิดพื้นที่ให้ประสบการณ์เชิงลึกเกิดขึ้น ในขณะที่การข้ามพ้นซึ่งเกิดขึ้นหลังจากการก้าวผ่านความเหนื่อยด้วยพลังภายใน เป็นสถานะที่นำไปสู่ความสงบ ความตระหนักรู้ และการเชื่อมโยงกับสิ่งที่สูงส่งกว่า ถือเป็นกระบวนการเยียวยาที่มีมิติทางจิตวิญญาณอย่างเด่นชัด (Heintzman, 2009) และยังสอดคล้องกับผลการศึกษาด้านนันทนาการบำบัดที่พบว่ากระบวนการทางจิตวิญญาณสามารถช่วยผู้คนฟื้นคืนพลังชีวิตอย่างลึกซึ้ง (Litchke et al., 2022) ดังนั้น การบูรณาการศรัทธา ความเหนื่อย และการข้ามพ้น จึงเป็นกลไกสำคัญของประสบการณ์นันทนาการเชิงศรัทธาที่ทำให้กิจกรรมท้าทายทางกายภาพมีความหมายมากกว่าการออกกำลังกาย และเป็นฐานคิดสำคัญที่ช่วยอธิบายว่าเหตุใดผู้สูงวัยจึงได้รับพลังใหม่ผ่านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมลักษณะนี้อย่างต่อเนื่อง

4. แนวคิดศรัทธา ความเหนื่อย และการข้ามพ้น

จากการสังเคราะห์พลวัตที่กล่าวมาในหัวข้อก่อนหน้า ผู้เขียนจึงได้นำเสนอกรอบแนวคิดศรัทธา ความเหนื่อย และการข้ามพ้น หรือ Faith–Fatigue–Transcendence Model (FFT Model) เพื่อใช้ทำความเข้าใจกลไกภายในของกิจกรรมนันทนาการเชิงศรัทธาที่ท้าทายทางกายภาพ ซึ่งมีศักยภาพในการเสริมสร้างพัฒนาพลังของผู้สูงวัยอย่างลุ่มลึกและเป็นองค์รวม ซึ่งโมเดลนี้มีได้มองการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายว่าเป็นเพียงการออกกำลังกายหรือการฝึกความทนทาน แต่ชี้ให้เห็นมิติสำคัญของจิตวิญญาณ การสร้างอัตลักษณ์ และการ

เปลี่ยนผ่านทางชีวิตที่เกิดขึ้นระหว่างเส้นทางอันเต็มไปด้วยความหมาย โดยกรอบแนวคิดนี้ประกอบด้วย 5 ลำดับที่สัมพันธ์กันอย่างเป็นระบบ ได้แก่

1) ศรัทธา (faith)

พลังขับเคลื่อนภายในที่ทรงความหมายในการเริ่มต้นกิจกรรม ไม่ว่าจะเป็นความต้องการแสวงหาความสงบ ความเชื่อมโยงกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรือการหาเพื่อจุดหมายทางจิตวิญญาณ ศรัทธาจึงไม่ใช่เพียงแรงผลักดัน แต่เป็นพลังที่หล่อเลี้ยงเจตจำนงและช่วยยึดเหนี่ยวให้ผู้สูงวัยก้าวผ่านความเหน็ดเหนื่อยได้อย่างมั่นคง (Bopp et al., 2012)

2) ความเหนื่อยล้า (fatigue)

สภาวะทางกายและใจที่ผู้เข้าร่วมต้องเผชิญ โดยมีข้อจำกัดของวัยเพียงอย่างเดียว แต่ทำหน้าที่เป็นจุดทดสอบที่ทำให้ผู้สูงวัยตระหนักถึงความเปราะบางและขีดจำกัดของตนเอง ซึ่งกลับกลายเป็นเงื่อนไขสำคัญที่เปิดทางให้ประสบการณ์เชิงจิตวิญญาณเกิดการแปรเปลี่ยน (Doğan & Gürbüz, 2025)

3) การข้ามพ้น (transcendence)

จุดเปลี่ยนที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลสามารถผ่านความเหนื่อยล้าด้วยพลังของศรัทธา นำไปสู่ความตระหนักรู้ ความสงบภายใน และความเชื่อมโยงกับสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าตนเอง ไม่ว่าจะเป็นพลังเหนือธรรมชาติหรือความหมายชีวิตในมิติที่ลึกกว่าเดิม (Litchke et al., 2022)

4) การสร้างความหมาย (meaning-making)

กระบวนการตีความหลังการข้ามพ้นที่ทำให้ความเหนื่อยและความยากลำบากถูกเปลี่ยนให้เป็นคุณค่าใหม่ ทั้งในเชิงบทเรียนชีวิต แรงบันดาลใจ และความเข้มแข็งภายใน ที่ช่วยหล่อหลอมอัตลักษณ์ผู้สูงวัยให้มั่นคงยิ่งขึ้น (Soares et al., 2024)

5) พลังชีวิต (vitality) และการพัฒนาสู่พุดมพลัง

ผลลัพธ์ที่ปรากฏเป็นความกระปรี้กระเปร่า แรงบันดาลใจ และเจตจำนงในการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ ครอบคลุมสภาวะทั้งกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ซึ่งถือเป็นหัวใจสำคัญของพุดมพลังในสังคมสูงวัย (Lantzi-Vicente, 2024)

กล่าวโดยสรุป กรอบแนวคิด FFT Model ได้เปิดพื้นที่ตีความ นันทนาการเชิงศรัทธาในฐานะกระบวนการพัฒนามนุษย์ที่ครอบคลุมทั้งกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ โดยแสดงให้เห็นว่า ศรัทธามีใช้เพียงความเชื่อส่วนบุคคล แต่เป็นพลังทางสังคมและวัฒนธรรมที่สามารถเปลี่ยนความเหนื่อยล้าให้กลายเป็นการเยียวยา การฟื้นคืนพลังชีวิต และการพัฒนาสู่พุดมพลังอย่างแท้จริง

ลักษณะกิจกรรมและกรณีศึกษา

หัวข้อนี้ผู้เขียนมุ่งนำเสนอผลการสังเคราะห์ปรากฏการณ์เชิงประจักษ์ของกิจกรรมนันทนาการเชิงศรัทธาที่เกิดขึ้นในพื้นที่ศักดิ์สิทธิ์ทั้งสามแห่งของไทย 3 แห่ง ได้แก่ เขาคิชฌกูฏ จังหวัดจันทบุรี เขาวงพระจันทร์ จังหวัดลพบุรี และภูลังกา จังหวัดบึงกาฬ โดยมุ่งทำความเข้าใจลักษณะทางกายภาพของเส้นทางรูปแบบประสบการณ์ของผู้เข้าร่วม และกลไกของศรัทธาที่หล่อหลอมให้ความเหนียวแน่นกลายเป็นกระบวนการเปลี่ยนผ่านทางจิตวิญญาณ ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นฐานสำคัญสำหรับการอธิบาย FFT Model ดังนี้

1. เขาคิชฌกูฏ จังหวัดจันทบุรี

เขาคิชฌกูฏหรือรอยพระพุทธรูปทพหลวง เป็นพื้นที่ศรัทธาที่มีเอกลักษณ์ชัดเจน เนื่องจากเปิดให้ประชาชนขึ้นสักการะเพียงปีละครั้งในช่วงเทศกาลมาฆบูชาและต่อเนื่องประมาณสองเดือน ซึ่งลักษณะการจำกัดเวลาและโอกาสนี้ทำหน้าที่เสริมแรงให้เกิดความมุ่งมั่นและความศรัทธาเข้มข้นของผู้เข้าร่วม (ปวีณรัตน์ เวชมนิศรี และนฤตลภัสสร จักขุเตโชวิชย์, 2564; ปัญญณัฐ ศีลาฉาย และคณะ, 2560) อีกทั้งเส้นทางเดินเท้าที่ทอดยาวกว่าสิบเอ็ดกิโลเมตรที่ประกอบด้วยทางลาดชันและบันไดหิน ทำให้ผู้แสวงบุญต้องใช้ทั้งแรงกาย ความเพียร และความอดทนในการเคลื่อนตัวขึ้นสู่ยอดเขา ซึ่งลักษณะทางกายภาพเช่นนี้จึงมิได้เป็นเพียงปัจจัยด้านความเหนียว แต่ทำหน้าที่เป็นพิธีกรรมทางกายภาพ ที่หล่อหลอมให้ผู้เข้าร่วมได้ภาวนา ทบทวนชีวิต และเผชิญหน้ากับข้อจำกัดของตนเอง (วิชญ์ฐนีย์ ดิษฐประณีต และคณะ, 2563)

ผู้สูงวัยและผู้ป่วยโรคเรื้อรังจำนวนมากเข้าร่วมกิจกรรมนี้ด้วยความเชื่อมั่นในบุญบารมีและการชำระล้างบาป ซึ่งเป็นแรงผลักดันภายในที่ช่วยให้พวกเขาก้าวผ่านความเหนียวอย่างต่อเนือง (พิชคุณ อรรถเวท ขาสกุล และมนตรี วิวาทสุข, 2566; พนิดา บุญล้อม, 2558) อีกทั้งจากการสัมภาษณ์ผู้สูงวัยที่เข้าร่วมในพื้นที่จริง เมื่อบรรลุลถึงรอยพระพุทธรูปทพ ผู้เข้าร่วมจำนวนมากมักสะท้อนความรู้สึกสงบ ความปิติ และความปลดปล่อยจากความทุกข์ ซึ่งเป็นสัญญาณสำคัญของการก้าวข้ามพ้นที่ทำให้กิจกรรมนี้ก้าวข้ามจากพิธีกรรมศาสนาไปสู่กระบวนการปรับเปลี่ยนเชิงอัตตาที่สร้างคุณค่าใหม่ในชีวิตวัยชรา

2. เขาวงพระจันทร์ จังหวัดลพบุรี

เขาวงพระจันทร์เป็นพื้นที่ที่เผยให้เห็นพลวัตของศรัทธาและความเหนียวอย่างลึกซึ้ง จุดเด่นของพื้นที่คือบันไดจำนวนสามพันเจ็ดร้อยเก้าสิบขั้นที่ทอดยาวจากลานเชิงเขาสู่อรอยพระพุทธรูปและองค์พระใหญ่ ซึ่งถูกบันทึกลงเป็นเส้นทางแสวงบุญที่ท้าทายความทนทานมากที่สุดแห่งหนึ่งของประเทศ (ไทยรัฐออนไลน์, 2566; สยามรัฐ, 2566) โดยลักษณะของบันไดที่สูงชันและต่อเนื่องมิได้เป็นเพียงโครงสร้างทางกายภาพ แต่กลายเป็นสัญลักษณ์ของการเดินทางภายในที่ทำให้ผู้แสวงบุญต้องฝึกทั้งร่างกายและจิตใจไปพร้อมกัน

ความเหนียวที่นี้แตกต่างจากการเดินเขาทั่วไป เพราะผู้เข้าร่วมจำนวนมาก ที่เดินเบียดเสียดกัน (บันไดที่แคบ) โดยเฉพาะผู้สูงวัยและผู้มีโรคประจำตัว ต้องหยุดเป็นระยะเพื่อกำหนดลมหายใจ ผิกสติ และยึดโยงศรัทธาเข้ากับเป้าหมายในใจของตนเอง ดังนั้นเส้นทางจึงทำหน้าที่เสมือนเป็นเครื่องมือภาวนาอย่างเป็นรูปธรรม (สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดลพบุรี, 2568) กล่าวคือ เมื่อผู้เข้าร่วมสามารถก้าวถึงยอดเขาด้วยความเพียรและแรงศรัทธา ความเหนียวที่เคยเป็นอุปสรรคกลับกลายเป็นจุดทดสอบที่นำไปสู่การข้ามพ้น

ซึ่งปรากฏผ่านความภาคภูมิใจ ความสงบ หรือความปิติที่หลายคนกล่าวถึงหลังบรรลุเป้าหมาย ซึ่งเหตุการณ์เหล่านี้ตอกย้ำว่าการเดินขึ้นเขาวงพระจันทร์มิใช่เพียงการปฏิบัติศาสนพิธี แต่คือกระบวนการเปลี่ยนผ่านเชิงอัตตาที่ทำให้ผู้สูงวัยสามารถแปรประสบการณ์แห่งความเหนื่อยเป็นพลังชีวิตได้อย่างแท้จริง

3. ภูลังกา จังหวัดบึงกาฬ

ภูลังกา จังหวัดบึงกาฬ เป็นกรณีศึกษาที่สะท้อนมิติสังเคราะห์ของความเชื่อพื้นบ้านและพุทธศาสนา โดยมีถ้ำนาคาเป็นศูนย์รวมศรัทธาที่เชื่อมโยงกับความเชื่อเรื่องพญานาคอย่างลึกซึ้ง (พระครูวินัยธรวุฒิ ไกร อภิรักษ์ และคณะ, 2568) ภูมิประเทศประกอบด้วยภูเขาหินทรายสูงชัน ทางชัน โขดหิน และช่วงปีนปายที่ต้องอาศัยสมรรถภาพกายที่มากกว่าการเดินทางทั่วไป (วาสนา ขวัญทองยิ้ม และคณะ, 2567; วุฒิพงศ์ บุขราคม และคณะ, 2568) ซึ่งผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่ โดยเฉพาะผู้สูงวัย เผชิญกับความเหนื่อยล้าอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่ความเหนื่อยนี้กลับถูกตีความเป็นส่วนหนึ่งของพิธีกรรมเชิงประจักษ์ เพราะทุกครั้งที่ต้องหยุดพัก ผู้เข้าร่วมมักหันกลับมาฝึกสติ พิจารณาลมหายใจ และทบทวนข้อจำกัดของตนเอง (พรหมภัสสร ชุนบุญญทิพย์, 2566) หลายคนสะท้อนว่า ช่วงเวลาที่เหนื่อยที่สุดคือช่วงที่จิตใจใกล้สงบมากที่สุด เพราะต้องปล่อยวางความกลัว ความสงสัย และความยึดติดในสังขาร เมื่อบรรลุถึงสุดเขตบุญ ความเหนื่อยจึงแปรเปลี่ยนเป็นประสบการณ์การข้ามพ้นที่เชื่อมโยงผู้เข้าร่วมกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์และกระบวนการเยียวยาภายในที่ลึกซึ้ง

4. ผลการสังเคราะห์กรณีศึกษา

แม้พื้นที่ทั้งสามแห่งจะมีภูมิประเทศและรูปแบบการเดินทางแตกต่างกัน ตั้งแต่เส้นทางเดินเท้าระยะไกล บันไดนับพันขั้น ไปจนถึงเส้นทางปีนปายบนโขดหิน แต่สิ่งที่ปรากฏร่วมกันคือพลวัตของประสบการณ์ที่ถูกหล่อหลอมโดยสามองค์ประกอบหลัก ได้แก่ ศรัทธา ความเหนื่อย และการข้ามพ้น โดยศรัทธาทำหน้าที่เป็นแรงผลักดันในสูงสุดที่ช่วยให้ผู้เข้าร่วม โดยเฉพาะผู้สูงวัยและผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ก้าวเดินต่อไปแม้เผชิญข้อจำกัดของร่างกาย (พระณัฐวุฒิ พันทะลี, 2565; ยุพารักษ์ ชนะบวรวัฒน์, 2560) ความเหนื่อยล้า ซึ่งในบริบททั่วไปมักถูกมองเป็นอุปสรรค ถูกตีความใหม่เป็นองค์ประกอบเชิงพิธีกรรมที่ช่วยชำระล้างภายใน ให้ผู้เข้าร่วมได้เผชิญและปล่อยวางความกลัว ความยึดติด และแรงต้านในใจ จนกลายเป็นเงื่อนไขสำคัญของกระบวนการเปลี่ยนผ่านทางจิตวิญญาณ และสุดท้าย การข้ามพ้น ปรากฏเป็นประสบการณ์ร่วมที่เกิดขึ้นเมื่อผู้เข้าร่วมสามารถก้าวผ่านความเจ็บปวดทางกายและข้อจำกัดของตนเอง ซึ่งเปิดทางสู่ความสงบลึกซึ้ง ความปิติ และการตระหนักรู้ใหม่ในศักยภาพของชีวิตวัยชรา

ประสบการณ์ทั้งหมดนี้ชี้ว่า นันทนาการเชิงศรัทธาในพื้นที่เขาศักดิ์สิทธิ์มิใช่เพียงพิธีกรรมทางศาสนา แต่เป็นพื้นที่ของการเปลี่ยนแปลงเชิงอัตตาที่หล่อหลอมพลังชีวิตและสร้างคุณค่าใหม่ให้กับผู้สูงวัยอย่างแท้จริง และเป็นฐานสำคัญสำหรับการอธิบายกลไก FFT Model ในหัวข้อถัดไป

มิติของนันทนาการเชิงศรัทธา

จากการสังเคราะห์กรณีศึกษาเขาศักดิ์สิทธิ์ทั้งสามแห่งพบว่า ประสบการณ์แสวงบุญมีความลุ่มลึกกว่าพิธีกรรมทางศาสนาในความหมายทั่วไป เพราะเป็นประสบการณ์ที่หลอมรวมศรัทธา ความเหนื่อย และการข้ามพ้นเข้าด้วยกันจนเกิดเป็นกระบวนการเรียนรู้ภายในที่ส่งผลต่อทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และ

จิตวิญญาณ โดยเฉพาะในผู้สูงวัยที่ใช้ศรัทธาเป็นพลังขับเคลื่อนในการก้าวผ่านข้อจำกัดทางร่างกาย เส้นทางลาดชัน บันไดจำนวนมาก หรือภูมิประเทศที่ท้าทายจึงกลายเป็นพื้นที่ของการภาวนา การเผชิญตนเอง และการสร้างความหมายใหม่ของชีวิต ประสบการณ์ดังกล่าวสะท้อนแก่นของนันทนาการเชิงจิตวิญญาณที่ผสมผสานพลังศรัทธาเข้ากับการพัฒนามนุษย์บนฐานทุนทางวัฒนธรรมอย่างเป็นองค์รวม และนำไปสู่ประเด็นวิเคราะห์สำคัญสามประการ ได้แก่

1. การขยายนิยามของนันทนาการ: จากความผ่อนคลายสู่การข้ามพ้น

การทำความเข้าใจกิจกรรมแสงบุญในพื้นที่เขาศักดิ์สิทธิ์ของไทยในฐานะนันทนาการ ทำให้จำเป็นต้องทบทวนกรอบคิดดั้งเดิมที่มักมองนันทนาการเป็นเพียงกิจกรรมเพื่อความผ่อนคลาย หรือการผ่อนคลายตามความหมายแบบดั้งเดิม (Barnett & Weber, 2009) เพราะปรากฏการณ์จากกรณีศึกษาชี้ให้เห็นว่านันทนาการสามารถทำหน้าที่เป็นพื้นที่ของการเติบโตภายใน การแสวงหาความหมาย และการงอกงามทางจิตวิญญาณได้อย่างลุ่มลึก โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงวัยที่เลือกเข้าร่วมกิจกรรมด้วยเจตจำนงอิสระภายใต้แรงศรัทธามากกว่าจะเป็นแรงจูงใจทางวัตถุหรือความเพลิดเพลินตามปกติ ความเหน็ดเหนื่อยที่เกิดจากเส้นทางชัน บันไดสูง หรือภูมิประเทศที่ท้าทายจึงไม่ใช่อุปสรรค แต่เป็นเงื่อนไขเชิงประสบการณ์ที่ผลักดันให้ผู้เข้าร่วมภาวนา เผชิญตนเอง และสร้างความเข้าใจใหม่เกี่ยวกับชีวิต ขณะที่ผลลัพธ์ของการเดินทางไม่จบลงเพียงความผ่อนคลายชั่วคราว หากกลับพัฒนาไปสู่การเปลี่ยนผ่านทางอัตตาและการค้นพบความหมายชีวิตที่ยั่งยืน ซึ่งสะท้อนศักยภาพของนันทนาการในการทำหน้าที่เป็นพื้นที่บ่มเพาะจิตวิญญาณ เยียวยาภายใน และเสริมสร้างพลังชีวิตในวัยสูงอายุ โดยมีทุนทางวัฒนธรรมและศรัทธาเป็นฐานสำคัญในการยกระดับคุณค่าของประสบการณ์นันทนาการสู่การข้ามพ้นที่ลึกซึ้งกว่าเดิม (ปวีณรัตน์ เวชมนิศรี และนฤตลภัสสร จักษุเดโช วนิชย์, 2564; พนิดา บุญล้อม, 2558)

2. พลวัตของ FFT Model สู่สุขภาวะองค์รวม

กรอบแนวคิด FFT Model อธิบายพลวัตเชิงลึกของประสบการณ์แสงบุญในพื้นที่เขาศักดิ์สิทธิ์ โดยสะท้อนว่าศรัทธาเป็นแรงขับเคลื่อนหลักในตัวผู้สูงวัยและผู้ป่วยโรคเรื้อรังให้เข้าร่วมกิจกรรมที่ทำลายทางกายด้วยความสมัครใจ ซึ่งแตกต่างจากกิจกรรมนันทนาการทั่วไปที่มักขับเคลื่อนด้วยความเพลิดเพลินหรือการพักผ่อน (Barnett & Weber, 2009) กล่าวคือ เมื่อการเดินทางบนเส้นทางชันหรือบันไดสูงดำเนินไป ความเหนื่อยล้าทั้งทางกายและใจมิได้ถูกประมวลผลในฐานะอุปสรรค หากกลับทำหน้าที่เป็นเบ้าหลอมประสบการณ์ที่ผลักดันให้ผู้เข้าร่วมเผชิญตนเอง จดจ่อกับลมหายใจ ผิวกาย และยอมรับข้อจำกัดของร่างกาย ซึ่งสอดคล้องกับข้อค้นพบจากทั้งสามกรณีศึกษาที่ผู้เข้าร่วมจำนวนมากสะท้อนว่าช่วงเวลาเหน็ดเหนื่อยที่สุดคือช่วงที่จิตใจนิ่งที่สุด เพราะเป็นจังหวะที่บุคคลต้องปล่อยวางความกลัวและเสียงรบกวนภายในเพื่อก้าวต่อไปอย่างมั่นคง (พรหมภัสสร ชุนบุญญทิพย์, 2566) อีกทั้ง เมื่อความเหน็ดเหนื่อยถูกแปรเปลี่ยนผ่านพลังศรัทธา กระบวนการข้ามพ้นจึงเกิดขึ้น และถูกประจักษ์ในรูปของความสงบ ความปิติ การปลดปล่อยจากความทุกข์ และการตระหนักรู้ใหม่เกี่ยวกับศักยภาพของชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดว่ากิจกรรมนันทนาการเชิงจิตวิญญาณสามารถนำไปสู่สุขภาวะองค์รวมในทั้งมิติกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ (Doğan & Gürbüz, 2025) ส่งผลให้ประสบการณ์แสงบุญมิได้เป็นเพียงการเดินทางเชิงศาสนา แต่คือกระบวนการเชิงพัฒนามนุษย์ที่ช่วยฟื้นฟูพลังใจ เพิ่มความ

ยึดหยุ่นทางจิตใจ เสริมสร้างความเชื่อมั่นในศักยภาพของผู้สูงวัย และก่อให้เกิดความหมายใหม่ของการดำรงอยู่ในสังคมสูงวัยร่วมสมัยอย่างแท้จริง

3. คุณูปการต่อพลพลั้งและนโยบายสาธารณะ

ประสบการณ์แสวงบุญในพื้นที่เขาศักดิ์สิทธิ์มีได้จำกัดอยู่เพียงการเสริมสร้างสุขภาวะระดับปัจเจก แต่ยังสามารถคุณค่าทางนันทนาการเชิงสาธารณะที่ผานศรัทธา วัฒนธรรม และสุขภาพเข้าด้วยกันอย่างทรงพลัง โดยกิจกรรมแสวงบุญในลักษณะนี้ทำหน้าที่คล้ายกลไกทางสังคมที่ช่วยบ่มเพาะความเชื่อมั่นในศักยภาพของผู้สูงวัย กระตุ้นการมีส่วนร่วมในพื้นที่สาธารณะ และส่งเสริมทุนทางสังคมผ่านเครือข่ายความสัมพันธ์ระหว่างผู้ร่วมเดินทาง ซึ่งทั้งหมดนี้สอดคล้องกับแนวคิดพลพลั้งขององค์การอนามัยโลกที่เน้นการธำรงศักยภาพผู้สูงวัยในมิติด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณอย่างสมดุล (Dogra et al., 2022) อีกทั้งการแปรเปลี่ยนความเหนื่อยล้าให้เป็นพลังชีวิตตามพลวัตของ FFT Model ยังชี้ให้เห็นบทบาทของทุนทางวัฒนธรรมในการรองรับการสูงวัยของสังคมไทย ซึ่งภาครัฐควรขยายกรอบนโยบายด้านนันทนาการเพื่อยอมรับกิจกรรมเชิงศรัทธาที่ทำหายทางกายเป็นส่วนหนึ่งของการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงวัยควบคู่กับการพัฒนาระบบการเข้าถึงพื้นที่ศักดิ์สิทธิ์ให้มีความปลอดภัยและเป็นมิตรต่อผู้สูงวัยด้วยการบูรณาการความร่วมมือระหว่างชุมชน องค์กรศาสนา และหน่วยงานด้านสาธารณสุข ตลอดจนการสนับสนุนงานวิจัยเชิงประจักษ์อย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้ เพื่อสร้างฐานข้อมูลที่น่าเชื่อถือในการยืนยันบทบาทของกิจกรรมนันทนาการเชิงศรัทธาในฐานะพลสาธารณะที่ช่วยหล่อเลี้ยงพลพลั้งและรองรับการกำหนดนโยบายที่เหมาะสมกับบริบทวัฒนธรรมและวิถีชีวิตของผู้สูงวัยไทยอย่างแท้จริง

การประยุกต์ใช้กรอบแนวคิด FFT Model

การประยุกต์ใช้กรอบแนวคิด FFT Model ในบริบทของกิจกรรมแสวงบุญเชิงศรัทธาในพื้นที่ศักดิ์สิทธิ์ของไทย สะท้อนให้เห็นศักยภาพของโมเดลนี้ในฐานะนวัตกรรมเชิงแนวคิดที่ช่วยทำความเข้าใจโลกเชิงลึกของการพัฒนามนุษย์ผ่านประสบการณ์ทางวัฒนธรรมและจิตวิญญาณ การผานกันของศรัทธา ความเหนื่อย และการข้ามพ้นมิได้เกิดขึ้นแบบแยกส่วน แต่เป็นกระบวนการเปลี่ยนผ่านที่ดำเนินอย่างต่อเนื่องและมีผลทั้งในระดับปัจเจก ชุมชน และเชิงนโยบาย ซึ่งสอดคล้องกับหลักฐานทางนันทนาการเชิงจิตวิญญาณที่ชี้ว่าประสบการณ์ในพื้นที่ศักดิ์สิทธิ์สามารถยกระดับภาวะภายใน ความหมายชีวิต และทุนสังคมของผู้เข้าร่วมได้อย่างลึกซึ้ง เมื่อพิจารณาพร้อมกับหลักฐานด้านความยืดหยุ่นและคุณค่าในตนเองของผู้สูงวัยในกิจกรรมที่ทำหายทางกายและจิตใจ ทำให้โมเดลนี้มีความสมบูรณ์ทั้งในเชิงประสบการณ์ วัฒนธรรม และการประยุกต์ใช้ในสังคมสูงวัยไทย ดังนี้

1. การทำงานร่วมกันของศรัทธา ความเหนื่อย และการข้ามพ้น

ศรัทธา ความเหนื่อย และการข้ามพ้น ทำงานร่วมกันในลักษณะพลวัตที่ส่งเสริมการเกิดประสบการณ์นันทนาการเชิงศรัทธาอย่างเป็นกระบวนการ โดยศรัทธาทำหน้าที่เป็นแรงขับเคลื่อนที่กระตุ้นให้ผู้สูงวัยและผู้ที่มีข้อจำกัดทางสุขภาพกล้าตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมที่ทำหาย ทั้งยังเป็นกรอบความหมายที่ช่วยให้บุคคลตีความความเหนื่อยล้าในมิติที่ลึกกว่าภาระของร่างกาย กล่าวคือ เมื่อความเหนื่อยปรากฏขึ้น มันกลับ

ทำหน้าที่เป็นเบ้าหลอมที่ผลักดันให้ผู้เข้าร่วมเผชิญหน้ากับข้อจำกัดของตนเอง ผ่านการจดจ่อ การภาวนา และการทำงานภายใน ซึ่งการศึกษาที่ผ่านมาได้ชี้ให้เห็นว่าเป็นส่วนหนึ่งของการปรับตัวทางจิตใจในกิจกรรมที่ทำหายทางด้านร่างกาย (Litchke et al., 2022) อีกทั้ง ความเหนื่อยที่หลอมรวมอยู่ได้รุ่มเงาของศรัทธาจึงเป็นปัจจัยเงื่อนไขที่เปิดทางให้เกิดการข้ามพ้น ซึ่งเป็นสภาวะของการปลดปล่อยภาระทางกายใจและการเข้าถึงความสงบภายใน (Heintzman, 2009) ทำให้การแสวงบุญมิได้เป็นเพียงพิธีกรรมทางศาสนา แต่เป็นกระบวนการหลอมรวมภายในที่ยืนยันศักยภาพในการเปลี่ยนแปลงตนเองของผู้สูงวัยอย่างเป็นรูปธรรม

2. กลไกภายในและผลลัพธ์เชิงปัจเจก

กระบวนการข้ามพ้นที่เกิดขึ้นใน FFT Model นำผู้สูงวัยเข้าสู่การทำงานภายในที่ช่วยเหลือหลอมความหมาย ความเชื่อ และความหวังในระดับลึก โดยการตีความความเหนื่อยล้าเป็นสัญลักษณ์ของความเพียรพยายามหรือการชำระล้างทางจิตวิญญาณ ทำให้ประสบการณ์ที่เคยเป็นอุปสรรคแปรเปลี่ยนเป็นทุนทางจิตใจที่ผู้เข้าร่วมสามารถนำกลับไปใช้ในชีวิตประจำวัน กล่าวคือ เมื่อความหมายและความเชื่อได้รับการต่อยอดผ่านประสบการณ์จริง ความหวังใหม่จึงเกิดขึ้นในรูปของการมองอนาคตอย่างมีพลัง ความเข้มแข็งนี้สะท้อนผ่านการฟื้นคืนพลังชีวิต การยืนยันความสามารถของตนเอง และการพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจ ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของคุณภาพชีวิตผู้สูงวัยในสังคมปัจจุบัน ผลลัพธ์ดังกล่าวยังนำไปสู่ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ลดภาวะโดดเดี่ยวทางจิตใจ และส่งเสริมการมองบทบาทของตนเองในฐานะบุคคลที่ยังสามารถสร้างคุณค่าและมีส่วนร่วมในสังคมได้อย่างมีความหมาย จึงถือเป็นรากฐานของพฤติกรรมในระดับบุคคลอย่างแท้จริง

3. การขยายสู่พัฒนาพลังและข้อเสนอเชิงนโยบาย

เมื่อประสบการณ์เชิงศรัทธาส่งผลต่อสภาวะของผู้สูงวัยในระดับปัจเจก ผลลัพธ์ดังกล่าวยังก่อปรด้วยมิติทางสังคมที่สามารถขับเคลื่อนพัฒนาพลังในระดับชุมชนและนโยบายได้อย่างชัดเจน เนื่องจากการแสวงบุญเชิงศรัทธามีศักยภาพในการสร้างทุนทางสังคม เครือข่ายความสัมพันธ์ และความไว้วางใจร่วมที่เชื่อมโยงศาสนา วัฒนธรรม และสุขภาพเข้าไว้ด้วยกัน (Soares et al., 2024) ซึ่งเป็นฐานสำคัญของสังคมสูงวัยคุณภาพ โดยการประยุกต์ใช้กรอบแนวคิดนี้ในเชิงนโยบายสามารถช่วยขยายกรอบการจัดการนั้นหนทางการให้ครอบคลุมกิจกรรมเชิงศรัทธาที่มีความหมายต่อผู้สูงวัย พัฒนาเส้นทางและพื้นที่ศักดิ์สิทธิ์ให้ปลอดภัยและเข้าถึงได้มากขึ้นโดยไม่ลดทอนความท้าทายที่เป็นหัวใจของประสบการณ์ และส่งเสริมงานวิจัยเชิงประจักษ์ที่สนับสนุนการกำหนดนโยบายตามหลักฐานเพื่อให้เหมาะสมกับบริบทและวิถีชีวิตของผู้สูงวัยไทย แนวทางเหล่านี้ช่วยให้ FFT Model ทำหน้าที่เป็นกรอบปฏิบัติที่มีศักยภาพในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงวัย พร้อมทั้งต่อยอดเป็นอำนาจละมุน (soft power) ทางวัฒนธรรมที่สะท้อนเอกลักษณ์ของสังคมไทยสู่ระดับนานาชาติต่อไปได้

แนวทางการพัฒนาเชิงปฏิบัติในบริบทไทย

กรอบแนวคิด FFT Model ทำหน้าที่เป็นสะพานเชื่อมระหว่างความเข้าใจเชิงทฤษฎีกับการนำไปสู่การปฏิบัติจริง โดยชี้ให้เห็นว่าศรัทธา ความเหนื่อย และการข้ามพ้นสามารถกลายเป็นกลไกของการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงวัยได้ หากถูกออกแบบและบริหารจัดการให้สอดคล้องกับบริบทวัฒนธรรมไทย ดังนั้นในหัวข้อนี้ผู้เขียนจึงมุ่งสังเคราะห์แนวทางเชิงปฏิบัติที่ใช้แปลงพลวัตของโมเดลให้เป็นรูปธรรม ทั้งในระดับกิจกรรม

พื้นที่การจัดการเชิงระบบ และการสร้างระบบนิเวศทางวัฒนธรรมที่มีชีวิต ทั้งนี้เพื่อให้กิจกรรมแสงบุญทำหน้าที่เป็นเครื่องมือสร้างพลังชีวิต สุขภาวะ และพัฒนาอย่างยั่งยืน ดังนี้

1. การออกแบบกิจกรรมศรัทธาบนฐานนันทนาการ

การพัฒนากิจกรรมแสงบุญให้เป็นนันทนาการเชิงศรัทธาที่ส่งเสริมพัฒนาพลังจำเป็นต้องอาศัยหลักการออกแบบที่ผสานคุณค่าของศรัทธาเข้ากับกลไกของนันทนาการอย่างลึกซึ้ง ทั้งนี้เพื่อสร้างประสบการณ์ที่ตอบสนองทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณของผู้สูงวัย อีกทั้งกิจกรรมควรรักษาความท้าทายในระดับที่กระตุ้นพลังชีวิตแต่มีความยืดหยุ่นสอดคล้องกับศักยภาพที่แตกต่างของผู้เข้าร่วม การสร้างพื้นที่สำหรับการภาวนา การใคร่ครวญ และการเชื่อมโยงภูมิปัญญาท้องถิ่นจะช่วยให้ความเหนื่อยกลายเป็นเงื่อนไขเชิงประสบการณ์ที่หล่อหลอมความหมายใหม่ ซึ่งการออกแบบกิจกรรมในลักษณะนี้ช่วยให้การแสงบุญไม่ใช่เพียงการประกอบพิธีกรรม แต่เป็นกลไกทางนันทนาการร่วมสมัยที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงวัยเติบโตทางจิตวิญญาณมีส่วนร่วมกับชุมชน และพัฒนาคุณค่าในตนเองอย่างมั่นคง

2. การจัดการพื้นที่และเส้นทางเพื่อความปลอดภัยและการเข้าถึง

พื้นที่ศักดิ์สิทธิ์สำหรับกิจกรรมแสงบุญต้องได้รับการจัดการอย่างสมดุลระหว่างความท้าทายที่หล่อหลอมพลังภายในและความปลอดภัยที่เอื้อต่อการเข้าร่วมของผู้สูงวัย โดยโครงสร้างพื้นฐาน เช่น เส้นทางเดิน รวจับ จุดพัก และระบบสนับสนุนทางสุขภาพต้องถูกออกแบบอย่างเหมาะสมโดยไม่ลดทอนคุณค่าของความพยายาม เส้นทางควรมีความหลากหลาย ทั้งเส้นทางที่กระตุ้นศักยภาพและเส้นทางที่เอื้อต่อผู้ที่มีข้อจำกัด ทั้งนี้เพื่อให้ทุกคนเข้าถึงกระบวนการสร้างความหมายได้อย่างเท่าเทียม การจัดการเช่นนี้ลดความกังวล เสริมความมั่นใจ และเปิดโอกาสให้ผู้สูงวัยได้เข้าถึงประสบการณ์ข้ามพ้นอย่างมีศักดิ์ศรี ซึ่งสัมพันธ์กับหลักฐานด้านความยืดหยุ่นทางจิตใจและการยืนยันศักยภาพในผู้สูงวัยตามงานศึกษาร่วมสมัย

3. ความร่วมมือของชุมชน ศาสนา และภาครัฐ

การพัฒนาพื้นที่ศรัทธาให้เป็นกลไกส่งเสริมพัฒนาพลังจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือแบบบูรณาการจากหลายภาคส่วน ซึ่งแต่ละส่วนมีบทบาทเฉพาะที่เกื้อกูลกัน ชุมชนทำหน้าที่ดูแลพื้นที่ สืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น และสร้างความหมายทางวัฒนธรรมที่เป็นบริบทสำคัญของกิจกรรม องค์กรศาสนาเป็นผู้ดูแลความศักดิ์สิทธิ์และจัดกิจกรรมเชิงจิตวิญญาณที่เป็นหัวใจของประสบการณ์ ส่วนภาครัฐมีบทบาทสำคัญในการกำหนดนโยบาย จัดสรรทรัพยากร พัฒนาความปลอดภัย และประสานงานกับหน่วยงานอื่นเพื่อเสริมระบบนิเวศของพื้นที่ โดยความร่วมมือที่มีประสิทธิภาพจะทำให้พื้นที่ศักดิ์สิทธิ์ทำงานได้จริงในฐานะกลไกทางสังคมที่ผสมผสานศรัทธา สุขภาวะ และการพัฒนาชุมชนเข้าด้วยกันอย่างเป็นระบบ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดพลังสาธารณะในงานวิจัยร่วมสมัยที่ชี้ว่าการผนึกกำลังของหลายภาคส่วนช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยได้อย่างยั่งยืน

4. โมเดลพื้นที่ศรัทธาเพื่อพัฒนาพัฒนาพลังในบริบทไทย

โมเดลพื้นที่ศรัทธาเพื่อพัฒนาพัฒนาพลัง เป็นกรอบบูรณาการที่มองพื้นที่ศักดิ์สิทธิ์ในฐานะระบบนิเวศทางวัฒนธรรมที่สนับสนุนสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงวัยอย่างรอบด้าน โดยโมเดลนี้วางแกนศรัทธาและจิตวิญญาณเป็นศูนย์กลาง เชื่อมโยงกับแกนนันทนาการเชิงท้าทายที่เปลี่ยนความเหนื่อยให้เป็นพลังภายใน

เสริมด้วยแกนสุขภาวะองค์รวมที่ผสมผสานการเคลื่อนไหว การเยียวยาจิตใจ การมีส่วนร่วมทางสังคม และการเติมเต็มทางจิตวิญญาณ พร้อมทั้งขับเคลื่อนด้วยแกนความร่วมมือที่ทำให้พื้นที่ศรัทธาทำงานอย่างยั่งยืนในระดับชุมชนและนโยบาย โมเดลนี้จึงเปรียบเสมือนพิมพ์เขียวเชิงสร้างสรรค์ที่ช่วยให้พื้นที่ศักดิ์สิทธิ์ของไทยก้าวข้ามการเป็นสถานที่ประกอบพิธีกรรมไปสู่การเป็นศูนย์กลางเรียนรู้ การฟื้นฟูพลังชีวิต และการสร้างพลพลังสำหรับสังคมสูงวัยไทยในอนาคต

ข้อเสนอเชิงนโยบายและทิศทางอนาคต

การวิเคราะห์กิจกรรมแสงบุญเชิงศรัทธาผ่านกรอบแนวคิด FFT Model ทำให้เห็นได้ว่ากระบวนการเดินทางที่ผสมผสานศรัทธา ความเหนื่อย และการข้ามพ้นเป็นมากกว่าพิธีกรรมทางศาสนาหรือกิจกรรมนันทนาการ หากแต่เป็นกลไกทางวัฒนธรรมที่สามารถยกระดับสู่การกำหนดนโยบายเพื่อรองรับสังคมผู้สูงวัยไทยได้อย่างยั่งยืน ประสบการณ์เชิงลึกทางกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณที่เกิดขึ้นในการแสงบุญชี้ให้เห็นศักยภาพของกิจกรรมรูปแบบนี้ต่อการพัฒนาพลพลังอย่างเป็นระบบ ทั้งในระดับปัจเจก ชุมชน และระดับชาติ ดังนั้นหัวข้อนี้ผู้เขียนจึงได้นำเสนอข้อเสนอเชิงนโยบายที่ครอบคลุมมิติของสุขภาวะ วัฒนธรรม และโครงสร้างสังคม ดังนี้

1. การบูรณาการเข้าสู่ยุทธศาสตร์ผู้สูงอายุและสาธารณสุขแห่งชาติ

ควรมีการขยายกรอบนิยามของนันทนาการในแผนยุทธศาสตร์ผู้สูงอายุและแผนสาธารณสุขแห่งชาติให้ครอบคลุมกิจกรรมเชิงศรัทธาที่ตั้งอยู่บนกรอบแนวคิด FFT Model อีกทั้ง การยกศรัทธาและความท้าทายทางด้านร่างกายเข้าสู่พื้นที่เชิงนโยบายจะทำให้ประเทศไทยใช้ทุนทางวัฒนธรรมของตนเป็นพลังขับเคลื่อนการพัฒนาผู้สูงอายุอย่างแท้จริง และช่วยให้การส่งเสริมพลพลังดำเนินไปอย่างครอบคลุม ชัดเจน และเชื่อมโยงกับบริบทท้องถิ่นมากยิ่งขึ้น

2. การสนับสนุนเชิงโครงสร้างและงานวิจัยเชิงประจักษ์

รัฐและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรจัดสรรทรัพยากรเพื่อพัฒนาพื้นที่และกิจกรรมเชิงศรัทธาให้สอดคล้องกับมาตรฐานด้านความปลอดภัยและการเข้าถึง โดยเฉพาะในพื้นที่ศักดิ์สิทธิ์ที่ผู้สูงวัยใช้เป็นสถานที่ฝึกความอดทนและฝึกจิตใจ นอกจากนี้ ควรสนับสนุนงานวิจัยเชิงประจักษ์ ทั้งการติดตามระยะยาวและการศึกษาเปรียบเทียบเพื่อสร้างฐานข้อมูลที่หนักแน่นสำหรับนโยบายเชิงหลักฐาน ซึ่งการยืนยันผลของโมเดล FFT Model ผ่านวิจัยคุณภาพและปริมาณจะช่วยให้เกิดความมั่นใจในเชิงนโยบาย และนำไปสู่การพัฒนาแนวทางที่เหมาะสมกับสังคมไทยและวัฒนธรรมไทยได้ในอนาคต

3. การส่งเสริมการมีส่วนร่วมข้ามรุ่น

ควรสนับสนุนการออกแบบกิจกรรมแสงบุญและกิจกรรมเชิงศรัทธาให้เป็นพื้นที่ของการมีส่วนร่วมระหว่างวัย เพื่อเสริมสายสัมพันธ์ในครอบครัวและสร้างการถ่ายทอดคุณค่าระหว่างรุ่นอย่างเป็นธรรมชาติ โดยการมีส่วนร่วมข้ามรุ่นไม่เพียงช่วยลดช่องว่างระหว่างวัย แต่ยังช่วยให้เยาวชนได้เรียนรู้มรดกทางวัฒนธรรม

ขณะเดียวกันผู้สูงวัยก็ได้รับการยืนยันคุณค่าทางสังคม การพัฒนาเช่นนี้จะช่วยเพิ่มความเข้มแข็งให้แก่ชุมชน และทำให้กิจกรรมศรัทธามีความหมายทางสังคมในระดับที่ลึกยิ่งขึ้น

4. การผลักดันอำนาจละมุนทางวัฒนธรรม

กิจกรรมแสงบุญในพื้นที่ศักดิ์สิทธิ์ของไทยมีศักยภาพที่จะกลายเป็นอำนาจละมุนที่สะท้อนเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมไทยต่อสังคมโลก ซึ่งการพัฒนากิจกรรมเหล่านี้ให้มีคุณภาพ มาตรฐาน และความพร้อมสำหรับการแลกเปลี่ยนในระดับนานาชาติ จะช่วยเสริมภาพลักษณ์ของไทยในฐานะสังคมที่ผสมผสานศรัทธา สุขภาวะ และวัฒนธรรมอย่างลงตัว นอกจากนี้ การใช้โมเดล FFT Model ในระดับนโยบายจึงมีผลต่อทั้งการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงวัยและการพัฒนาพลังอ่อนทางวัฒนธรรมที่สามารถต่อยอดสู่การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมและความร่วมมือด้านวิชาการในอนาคตได้

5. ทิศทางการวิจัยและความร่วมมือในอนาคต

ควรส่งเสริมงานวิจัยเชิงปฏิบัติการและโครงการนำร่องเพื่อทดสอบและปรับใช้โมเดล FFT Model ในพื้นที่จริงที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรม การบูรณาการสหวิทยาการจากสาขาสุขภาพ ศาสนศึกษา มานุษยวิทยา สังคมวิทยา และนันทนาการ ซึ่งจะช่วยขยายขอบเขตความรู้และทำให้การอธิบายบทบาทของศรัทธาในสังคมสูงวัยมีความลุ่มลึกขึ้น อีกทั้ง การพัฒนาความร่วมมือระหว่างภาครัฐ สถาบันการศึกษา และชุมชนท้องถิ่นจะช่วยให้การต่อยอดองค์ความรู้มีความสมบูรณ์และเกิดผลต่อการกำหนดนโยบายเชิงพัฒนาการในอนาคตได้อย่างยั่งยืน

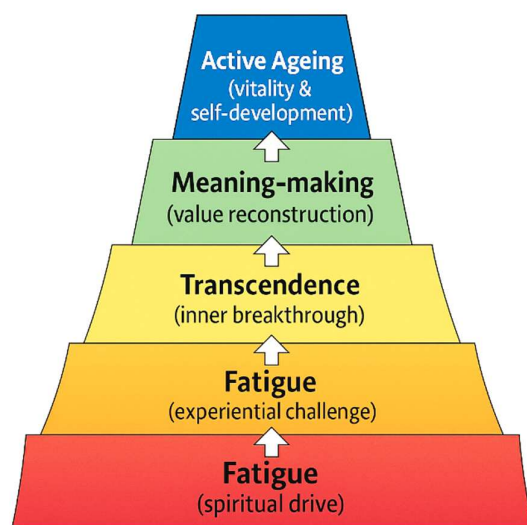
บทสรุป

การวิเคราะห์กรณีศึกษาการแสงบุญในพื้นที่เขาศักดิ์สิทธิ์ของไทยทั้ง 3 แหล่ง ได้แก่ เขาคิชฌกูฏ เขาวงพระจันทร์ และภูลังกา ทำให้เห็นอย่างชัดเจนว่านันทนาการมีได้จำกัดอยู่เพียงกิจกรรมพักผ่อน หากแต่เป็นพื้นที่ประสบการณ์ที่หลอมรวมสุขภาวะองค์รวม ความหมายต่อชีวิต และพลวัตทางจิตวิญญาณของผู้สูงวัยและผู้ป่วยโรคเรื้อรัง โดยบทความนี้ได้ประยุกต์ใช้กรอบแนวคิด FFT Model ในการอธิบายว่าศรัทธาสามารถแปรเปลี่ยนความเหนื่อยล้าทางกายให้กลายเป็นประสบการณ์เชิงพิธีกรรมที่นำไปสู่การข้ามพ้นทางจิตวิญญาณ ซึ่งเป็นกลไกภายในที่ก่อให้เกิดความหมาย ความเชื่อ และความหวัง อันเป็นพื้นฐานของพลังชีวิตและพัฒนาการทางตนเองที่หล่อหลอมสู่พลวัตพลัง อีกทั้งผลการสังเคราะห์ยืนยันได้ว่าสภาวะดังกล่าวเชื่อมโยงโดยตรงกับมิตินันทนาการด้านจิตวิญญาณ สังคม และสุขภาวะ ตลอดจนสะท้อนบทบาทสำคัญของกิจกรรมแสงบุญในฐานะกลไกทางวัฒนธรรมที่ช่วยเสริมสร้างศักยภาพของผู้สูงวัย

องค์ความรู้ที่ได้รับ

องค์ความรู้ที่บทความนี้พัฒนาขึ้นคือการยกระดับ FFT Model ให้เป็นกรอบแนวคิดเชิงสร้างสรรค์ที่สามารถอธิบายพลวัตของกิจกรรมนันทนาการเชิงศรัทธาที่ทำหายทางกายในบริบทผู้สูงวัยไทยอย่างเป็นระบบ โดยแสดงให้เห็นว่า “ศรัทธา” ทำหน้าที่เป็นพลังขับเคลื่อนภายในที่ทรงอิทธิพลที่สุดในการเริ่มต้นและหล่อเลี้ยงการเดินทาง ผู้เข้าร่วมจึงสามารถเผชิญ “ความเหนื่อยล้า” ในฐานะจุดทดสอบซึ่งทั้งสะท้อนข้อจำกัด

และเปิดโอกาสให้เกิดการภาวนาและการมองตนเองอย่างลึกซึ้ง ซึ่งเมื่อผ่านขั้นนี้ได้จึงก้าวเข้าสู่ “การข้ามพ้น” โดยถือเป็นจุดเปลี่ยนสำคัญที่หลอมรวมการยอมรับ ความสงบภายใน และการเชื่อมโยงกับคุณค่าที่ใหญ่กว่าตนเอง กระบวนการดังกล่าวนำไปสู่การสร้างความหมายผ่านการตีความประสบการณ์ทางกายและจิตวิญญาณให้เป็นคุณค่าใหม่ บทเรียนชีวิต และความหวังต่อการดำรงตนในวัยสูงอายุ ก่อนส่งผลสู่ยอดพีระมิดคือ “พุทธพลัง” ซึ่งเป็นสถานะที่สะท้อนการฟื้นคืนศักยภาพ ความงอกงาม และคุณภาพชีวิตที่มั่นคงในสังคมสูงวัย อีกทั้งบทความนี้ได้ขยายกรอบนิยามของนันทนาการจากกิจกรรมเพื่อความเพลิดเพลิน สู่การเป็นกลไกทางวัฒนธรรมที่สามารถส่งเสริมสุขภาพองค์รวมและรองรับการกำหนดนโยบายสำหรับผู้สูงอายุไทยได้อย่างยั่งยืน โดยโครงสร้างความสัมพันธ์ทั้งหมดได้ถูกร้อยเรียงในรูปแบบพีระมิด ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 Faith-Fatigue-Transcendence Pyramid Model

เอกสารอ้างอิง

- ไทยรัฐออนไลน์. (2566). สู่ศรัทธาพิชิต “เขาวงพระจันทร์”. สืบค้นเมื่อ 15 สิงหาคม 2568.
จาก <https://www.thairath.co.th/newspaper/2613968>
- บุญญเลขา มากบุญ และรัชชนก สอนสีดา. (2567). พิษียอดเขาวงพระจันทร์แห่งลพบุรี : กลวิธีการใช้เรื่องเล่าผูกโยงเข้ากับแหล่งท่องเที่ยวผ่านแคมเปญการท่องเที่ยว “รักจริงแค่ไหน Key นี้คือคำตอบ”. *วารสารละครี*, 8(2), 80-91.
- ปวีณรัตน์ เวชมนีศรี และนฤตลภัสสร จักษุเตโชวณิชย์. (2564). แนวทางการจัดการความปลอดภัยด้านการจราจรสำหรับนักท่องเที่ยวที่เข้ามานมัสการรอยพระพุทธรูปท่ากรณีศึกษา อุทยานแห่งชาติเขาคิชฌกูฏ จังหวัดจันทบุรี. *วารสารวิชาการ สถาบันวิทยาการจัดการแห่งแปซิฟิก*, 7(1), 93-106.
- ปัญญาณัฐ ศิลาฉาย, ละเมียด ควรประสงค์ และวิภาดา เทียงทางธรรม. (2560). *วารสารวิจัยรำไพพรรณี*, 13(3), 101-113.
- พนิดา บุญล้อม. (2558). รอยพระพุทธรูปเขาคิชฌกูฏ. *วารสารศูนย์การศึกษาแพทยศาสตร์คลินิก โรงพยาบาลพระปกเกล้า*, 32(1), 100-102.

- พรพิมล แสงชาติ และศักรินทร์ นนทพจน์. (2567). ความสามารถในการรองรับนักท่องเที่ยวและการประเมินมูลค่าต้นทุนทางการเงิน ของถ้ำนาคา อุทยานแห่งชาติภูแล้งคา. *วารสารราชภัฏสุราษฎร์ธานี*, 11(2), 128-160.
- พรหมภัสสร ชุมบุญญทิพย์. (2566). การท่องเที่ยวเชิงจิตวิญญาณและการตัดสินใจเดินทางของนักท่องเที่ยว ถ้ำนาคา จังหวัดบึงกาฬ ในประเทศไทย: บทบาทของสื่อสังคม ประสบการณ์ของนักท่องเที่ยว ความเชื่อทางศาสนา และการบอกเล่าต่อ. *วารสารบริหารธุรกิจและการบัญชี*, 7(3), 9-30.
- พระครูวินัยธรรมวิไกร อภิรักษ์, พระณัฐภูมิ พันทะลี, พระครูประยุตสารธรรม, พระมหาวิรุทธิโรจโน และณัฐอร เจือจันทร์. (2568). ถ้ำนาคา : ความเชื่อของประชาชนในท้องถิ่นเขตอุทยานแห่งชาติภูแล้งคา. *วารสารสันติยาภิวัฒน์ วัดหนองนกกด*, 3(3), 313-328.
- พระณัฐภูมิ พันทะลี. (2565). พญานาค: ความเชื่อของคนในสังคมอีสานเขตลุ่มน้ำโขง. *วารสารวิชาการพระพุทธศาสนาเขตลุ่มน้ำโขง*, 5(2), 32-47.
- พระมหาทนต์สา ดิษขัง, ชัยยนต์ ประดิษฐ์ศิลป์ และจำลอง แสนเสนาะ. (2566). รูปแบบการพัฒนาความยั่งยืนในประเพณีงานนมัสการรอยพระพุทธบาทเขาคิชฌกูฏจังหวัดจันทบุรี. *วารสารการบริหารนิเทศบุคคลและนวัตกรรมการท่องเที่ยว*, 9(8), 1148-1157.
- พิชคุณ อรรถเวทาสกุล และมนตรี วิวัฒน์สุข. (2566). พุทธ พราหมณ์ ผี : ความเชื่อและการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม ณ เขาคิชฌกูฏ จังหวัดจันทบุรี. *วารสารศิลปศาสตร์ราชชมงคลพระนคร Journal of Liberal Arts Rajamangala University of Technology Phra Nakhon*, 3(1), 12-32.
- ภูวดล บัวบางพลู. (2561). แนวทางการจัดการการท่องเที่ยวเชิงนิเวศอย่างยั่งยืน อุทยานแห่งชาติเขาคิชฌกูฏ จังหวัดจันทบุรี. *วารสารวิจัยรำไพพรรณี*, 12(2), 91-101.
- ยุพารักษ์ ชนะบรรณวัฒน์. (2560). การบนสิ่งศักดิ์สิทธิ์ของชาวพุทธในสังคมไทย. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- วาสนา ขวัญทองยิ้ม, อภิไทย แก้วจรัส, กนกพร รอดเขียน, สุภัทรา เขียวศรี และทิพย์วดี โพธิ์สีทิพรณ. (2567). พฤติกรรมและความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวชาวไทยที่เดินทางมาท่องเที่ยวยัง ถ้ำนาคา อุทยานแห่งชาติภูแล้งคา จังหวัดบึงกาฬ. *Journal of Roi Kaensarn Academi*, 9(12), 785-799.
- วิษณุภรณ์ ดิษฐ์ประณีต, ชัยยนต์ ประดิษฐ์ศิลป์, จุฑามาศ ชูสุวรรณ และอัศวิน แก้วพิทักษ์. (2563). การสำรวจความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดงานนมัสการรอยพระพุทธบาทเขาคิชฌกูฏ และความต้องการในการท่องเที่ยวต่อไปในจังหวัดจันทบุรี. *วารสารการเมือง การบริหาร และกฎหมาย*, 13(2), 221-234.
- วุฒิพงศ์ บุขราคม, ศิริวรรณ สนั่นเอื้อ, ชนัญญา สิ้นชื่น, สอนประจันต์ เสียงเย็น, อรณิชา ครองยุติ และสุภัสสร วันสุทะ. (2568). รูปแบบพัฒนาการสร้างเส้นทางท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์และวัฒนธรรมถ้ำนาคา อำเภอบึงโขงหลง จังหวัดบึงกาฬ. *Interdisciplinary Academic and Research Journal*, 5(2), 965-980.
- สยามรัฐ. (2566). แรงศรัทธาของนักท่องเที่ยวแห่ขึ้นเขาหลวงพระจันทร์ พิชิต 3,790 ขึ้น " นมัสการรอยพระพุทธบาท. สืบค้นเมื่อ 15 สิงหาคม 2568. จาก <https://siamrath.co.th/n/420935>

- สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดลพบุรี. (2568). วัดเขาวงพระจันทร์ จ.ลพบุรี ประกาศขยายเวลา ขึ้นกราบสักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์บนยอดเขา หลังนักท่องเที่ยวสายบุญ แห่เดินทางไป พิฐจน์ศรัทธา พิชิต 3,790 ขึ้นบนยอดเขาเป็นจำนวนมาก ทำให้ด้านล่างรถติดยาว กว่า 10 กิโลเมตร. สืบค้นเมื่อ 15 สิงหาคม 2568. จาก<https://lopburi.prd.go.th/th/content/category/detail/id/57/iid/364204>
- Barnett, L. A., & Weber, J. J. (2009). Teaching children about religion, spirituality, themselves, and others: The role of faith-based recreational activities. *Leisure/Loisir*, 33(1), 147-178.
- Bopp, M., Peterson, J. A., & Webb, B. L. (2012). A comprehensive review of faith-based physical activity interventions. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 6(6), 460-478.
- Doğan, M., & Gürbüz, B. (2025). The impact of outdoor physical activity on psychological resilience in older adults: The role of perceived health in active ageing. *Australasian Journal on Ageing*, 44(2), e70051.
- Dogra, S., Dunstan, D. W., Sugiyama, T., Stathi, A., Gardiner, P. A., & Owen, N. (2022). Active aging and public health: evidence, implications, and opportunities. *Annual review of public health*, 43(1), 439-459.
- Heintzman, P. (2009). Nature-based recreation and spirituality: A complex relationship. *Leisure Sciences*, 32(1), 72-89.
- Lantzi-Vicente, S. (2024). Active and Healthy Aging: A Systematic Review of the Social Science Literature. *Research on Ageing and Social Policy*, 12(2), 127-145.
- Litchke, L. G., Quinn, B., Turner, K., & Trapp, K. (2022). Therapeutic recreation activities combined with a 12-step faith-based program for adults experiencing addiction, mental health, and homelessness: A case study. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 40(2), 217-228.
- Portegijs, E., Lee, C., & Zhu, X. (2023). Activity-friendly environments for active aging: The physical, social, and technology environments. *Frontiers in public health*, 10, 1080148.
- Soares, N., Lima, J., & do Rosário Borges, M. (2024). Spiritual Tourism—A Literature Review to Encourage Reflection on Emerging Concerns. *Tourism: An International Interdisciplinary Journal*, 72(4), 660-672.
- Thornton, J. S., Morley, W. N., & Sinha, S. K. (2025). Move more, age well: prescribing physical activity for older adults. *Canadian Medical Association Journal*, 197(3), E59-E67.
- Yousiph, T., Patterson, C., Fernandez, R., Alford, S., & Moxham, L. (2025). The impact of outdoor therapeutic recreation on suicidality: A mixed-method systematic review. *Journal of Leisure Research*, 56(3), 315-335.