



รายงานการวิจัย

เรื่อง

รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔
เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์

A Model of Insight Meditation Practices Based on Four Satipatthana
Teaching for Mental Health Development of the Elderly
in Nakhon Sawan Province

โดย

ดร.แม่ชีศรีนรัตน์ ชิตะธรรมสิทธิ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์

พ.ศ. ๒๕๖๘

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วิทยาเขตนครสวรรค์

MCU RS 800768164



รายงานการวิจัย

เรื่อง

รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔
เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์

A Model of Insight Meditation Practices Based on Four Satipatthana
Teaching for Mental Health Development of the Elderly
in Nakhon Sawan Province

โดย

ดร.แม่ชีศรีนรัตน์ ชิตะธรรมสิทธิ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์

พ.ศ. ๒๕๖๘

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตนครสวรรค์

MCU RS 800768164

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



Research Report

A Model of Insight Meditation Practices Based on Four Satipatthana
Teaching for Mental Health Development of the Elderly
in Nakhon Sawan Province

By

Dr.Maechee Sarinrattana Chitathammasit
Mahachulalongkornrajavidyalaya University NakhonSawan Campus
B.E. 2568

Research Project Funded
by Mahachulalongkornrajavidyalaya University NakhonSawan Campus
MCU RS 800768164

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

ชื่อรายงานการวิจัย:	รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์
ผู้วิจัย:	ดร.แม่ชีศรีนรัตน์ ชิตะธรรมสิทธิ์
ส่วนงาน:	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์
ปีงบประมาณ:	๒๕๖๘
ทุนอุดหนุนการวิจัย:	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ ๑) เพื่อศึกษาหลักสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ๒) เพื่อศึกษาสภาพปัญหาด้านสุขภาพจิตของผู้มีอายุในสังคมไทย ๓) เพื่อนำเสนอรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์ เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ แบบวิจัยเอกสาร และสัมภาษณ์บุคคลนำมาวิเคราะห์สังเคราะห์ข้อมูลเขียนบรรยายเชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า สติปัฏฐาน คือ สติที่เข้าไปตั้งไว้มี ๔ ฐาน คือ ๑) ฐานกายมีสติเป็นประธานพิจารณากำหนดรู้เท่าทันกายและเรื่องทางกายตามเป็นจริงเช่น กำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก เป็นต้น ๒) ฐานเวทนา คือ ความเสวยอารมณ์ที่เป็นสุขบ้าง ทุกข์บ้าง ไม่สุขไม่ทุกข์บ้าง ๓) ฐานจิต คือ ธรรมชาติชนิดหนึ่งซึ่งรู้อารมณ์ จิตรู้สิ่งใดสิ่งนั้นก็เป็นอารมณ์มี ๑๖ อย่างเช่น จิตมีราคะ จิตปราศจากราคะ จิตมีโทสะ เป็นต้น ๔) ฐานธรรมมีองค์ประกอบ ๕ ประการคือ นิรวณ ๕ ได้แก่ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุกจะ และ วิจิกิฉา ชันธ ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และ วิญญาณ आयตนะ ๑๒ ได้แก่ ตาคู่กับรูป หูคู่กับเสียง กลิ่นคู่กับจมูก ลิ้นคู่กับรส กายคู่กับสัมผัส และ ใจคู่กับอัมมารมณ โขฌมณ ๗ ได้แก่ สติสัมโพชฌมณ อัมมวิจยสัมโพชฌมณ วิริยสัมโพชฌมณ ปีติสัมโพชฌมณ ปัสสัทธิสัมโพชฌมณ สมานิสัมโพชฌมณ และอุเบกขาสัมโพชฌมณ อริยสัจ ๔ ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค

สภาพปัญหาด้านสุขภาพจิตของผู้มีอายุในสังคมไทย กล่าวคือ คำว่า สุขภาพจิต คือ สุขภาวะทางด้านจิตใจ ครอบคลุมพฤติกรรมหลายด้านของบุคคล เช่น การรับรู้ ความคิด ความรู้สึก อารมณ์ มีทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุเช่น ทฤษฎีทางชีววิทยา ทฤษฎีทางจิตวิทยา ทฤษฎีทางสังคมวิทยา ส่วนคำว่า ผู้สูงอายุคือบุคคลที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป เป็นผู้สูงอายุ ส่วนจำนวนผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์มีจำนวน ๒๓๐,๕๑๘ คน ส่วนสภาพปัญหาและสาเหตุสุขภาพจิตผู้สูงอายุเช่น มีโรคต่าง ๆ รุมเร้า ค่าครองชีพสูง รายได้ไม่เพียงพอต่อการดำรงชีวิต ขาดที่พึ่งพา ช่วยตัวเองไม่ได้ ยามเจ็บป่วยขาดบุตรหลานดูแล ทำให้เกิดภาวะสับสน สมองเสื่อม และมีภาวะอันตรายที่จะเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ในจังหวัดนครสวรรค์แบ่งเป็น ๔ ฐาน คือ ๑) ฐานกาย ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมควรพิจารณาฐานกาย ๖ ฐาน ได้แก่ ฐานลมหายใจเข้า-ออก ฐานอิริยาบถต่าง ๆ ฐานสัมผัสสัญญา ฐานอาการ ๓๒ ฐานธาตุ ๔ และฐานพิจารณาซากศพ คือ ให้รู้จักร่างกายของตนเองจะได้ไม่ประมาท ๒) ฐานเวทนา ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมควรพิจารณาฐานเวทนา ๙ ฐาน คือ ฐานสุขเวทนา ฐานทุกขเวทนา ฐานอทุกขมสุขเวทนา ฐานสุขเวทนาที่มีอามิส ฐานสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ทุกขเวทนาที่มีอามิส ฐานทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส ฐานอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส และอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส คือ รู้จักความทุกข์ ความสุข และการปล่อยวางไม่ยึดมั่นถือมั่น ๓) ฐานจิต ผู้สูงอายุผู้ปฏิบัติธรรมควรพิจารณาฐานจิตให้รู้เห็นตามเป็นจริง อยู่มี ๑๖ ฐาน เช่น เมื่อจิตมีราคะก็รู้ เมื่อจิตปราศจากราคะก็รู้ เมื่อจิตไม่พ้นจากกิเลสก็รู้ คือ ให้มีสติรู้จักสภาพจิตใจของตนเองไม่หลงใจไปตามกิเลสตัณหา และ ๔) ฐานธรรม ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมควรพิจารณาฐานธรรม ๕ ฐาน ได้แก่ ฐานนิรวณ ๕ ฐานขันธ ๕ ฐานอายตนะ ๑๒ ฐานโพชฌงค์ ๗ และฐานอริยสัจ ๔ คือ ให้รู้จักธรรมะเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตตนเองตามกำลังสติปัญญา

Research Title: A Model of Insight Meditation Practices Based on Four Satipatthana Teaching for Mental Health Development of the Elderly in Nakhon Sawan Province

Researcher: Dr.Maechee Sarinrattana Chitathammasit

Department: Mahachulalongkornrajavidyalaya University
NakhonSawan Campus

Fiscal Year: 2568/2025

Research Scholarship Sponsor: Mahachulalongkornrajavidyalaya University
NakhonSawan Campus

ABSTRACT

This research has three objectives: 1) to study the principles of the Four Foundations of Mindfulness in the Theravāda Buddhist scriptures, 2) to examine the mental health problems among the elderly in Thai society, and 3) to propose a model of Vipassana meditation practice based on the Four Foundations of Mindfulness to improve the mental health of the elderly in Nakhon Sawan Province. This qualitative research employs document analysis and interviews, with data analyzed and synthesized with descriptive type of report.

Research Findings were that Mahasatipatthana refers to the mindfulness (Sati) which establishes the awareness firmly in four areas: 1) *Kāyānupassanā* having mindfulness as its leader, observing the body and its condition as it truly was, such as being aware of in-out breathing, 2) *Vedanānupassanā* or noticing feelings as they arise, whether pleasant, unpleasant, or neutral, 3) *Cittānupassanā* or observing mental states of object knowing including 16 states, such as a mind with lust, without lust, or a mind with anger and so on, 4) *Dhammānupassanā* or observing all phenomena include 5 schemes: *Nivarana* or Five Hindrances including sensual desire, ill-will, sloth and torpor, restlessness and remorse, and doubt, *Khandha* or Five Aggregates including body, feeling, perception, mental formations, and consciousness, *Āyatana* or 12 Sense Bases including the six senses and their corresponding objects, *Bojjhanga* or 7 Factors of Enlightenment including mindfulness, investigation of dhammas, energy, rapture,

tranquility, concentration, and equanimity, Ariyasacca or Four Noble Truths including suffering, its origin, cessation, and the path.

Mental health issues among Thai elderly revealed that mental health refers to a state of well-being that encompasses perception, cognition, feelings, and emotions. Relevant theories for understanding the elderly include biological, psychological, and sociological frameworks. The elderly, defined as individuals aged 60 and above. significant portion of Nakhon Sawan's elderly population number 230,518. Common mental health problems and causes include chronic illnesses, high living costs, insufficient income, lack of support, inability to care for themselves during illness, and lack of family caregivers. These factors can lead to confusion, dementia, and increased vulnerability to accidents.

A model for Vipassana meditation based on the Four Foundations of Mindfulness for improvement of the better mental health of the elderly in Nakhon Sawan focuses on the following areas: 1) *Kāyānupassanā*: Elders are encouraged to observe six aspects of the body, including awareness of breathing, physical postures, awareness on bodily movements, the 32 bodily parts, the four elements, and the perception of a corpse for understanding of impermanence without negligence. 2) *Vedanānupassanā*: Elders should observe nine aspects of feelings, such as pleasant, unpleasant, and neutral feelings, pleasant feeling with condition and unconditioned, unpleasant with conditions and unconditioned, neutral feeling with conditions and unconditioned, that is, cultivating detachment of all suffering and happiness. 3) *Cittānupassanā*: Elders should observe 16 mental states as they really were, such as the presence or absence of lust or defilements of mind, to develop mindfulness and resist being carried away by cravings. 4) *Dhammānupassanā*: Elders are advised to examine five dhamma aspects: the Five Hindrances, Five Aggregates, Twelve Sense Bases, Seven Factors of Enlightenment, and the Four Noble Truths, thereby fostering mental health development based on their capacity and wisdom.

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยเรื่อง “รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์” นี้สำเร็จได้ด้วยดีเพราะได้รับความเมตตาอนุเคราะห์เป็นอย่างยิ่งจากหลายฝ่ายกล่าวคือ พระธรรมวชิรธีรคุณ, รศ. ดร. รองอธิการบดี, พระครูศรีสุธรรมนิวิฐ, รศ. ดร. รักษาการผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์, ผศ. ดร.สุกัญญาณัฐ อบสิน รักษาการผู้อำนวยการสำนักงานวิทยาเขตนครสวรรค์ และคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์ ซึ่งได้เมตตาให้คำชี้แนะรูปแบบ วิธีการ งานวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงตามวัตถุประสงค์ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งถึงความกรุณาดังกล่าว และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบคุณ ผศ. ดร.อัครเดช พรหมกลัป ผู้รักษาการในตำแหน่งรองผู้อำนวยการสำนักวิชาการ และนายธนา เทียนจิตรราเพ็ชร ผู้อำนวยการส่วนงานบริหาร ที่ได้บริหารจัดการเรื่องทุนสำหรับดำเนินงานและได้เชิญคณาจารย์ผู้ชำนาญการวิจัยมาให้ความรู้และฝึกอบรมวิธีการทำวิจัย จนทำให้ผู้วิจัยได้นำองค์ความรู้ที่ได้จากการฝึกอบรมมาปรับปรุงงานวิจัยและเติมเต็มสิ่งที่บกพร่องให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณ และขอขอบคุณทุก ๆ ท่านที่กรุณาเสียสละให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี เพื่อให้ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลในการทำวิจัย

ท้ายที่สุดของความสำเร็จในครั้งนี้ผู้วิจัยขอขอบพระคุณทุกท่านที่มีส่วนร่วมในงานวิจัยจนสำเร็จไปได้ด้วยดี ขอขอบพระคุณและขอบขอบคุณค่าที่เกิดขึ้นจากการศึกษางานวิจัยในครั้งนี้บิดามารดาที่ให้ชีวิตและสติปัญญา หากมีสิ่งใดบกพร่องผู้วิจัยขอน้อมรับไว้และขออภัยไว้ ณ โอกาสนี้

ดร.แม่ชีศรีนรัตน์ ชิตะธรรมสิทธิ

๑ เมษายน ๒๕๖๘

สารบัญ

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ค
กิตติกรรมประกาศ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ.....	ฉ
บทที่ ๑ บทนำ.....	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	๑
๑.๒ คำถามวิจัย.....	๕
๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	๕
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย.....	๕
๑.๕ นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย.....	๗
๑.๖ ประโยชน์ที่ได้จากการวิจัย.....	๗
บทที่ ๒ แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	๙
๒.๑ แนวคิดการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔.....	๙
๒.๒ แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาพจิตของสูงอายุนในสังคมไทย.....	๖๗
๒.๓ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	๑๑๔
๑.๔ กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	๑๑๗
บทที่ ๓ ระเบียบวิธีวิจัย.....	๑๑๘
๓.๑ รูปแบบการวิจัย.....	๑๑๘
๓.๒ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ.....	๑๒๐
๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	๑๒๓
๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	๑๒๕
๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล.....	๑๒๕
๓.๖ สรุปกระบวนการวิจัย.....	๑๒๗
บทที่ ๔ ผลการศึกษาวิจัย.....	๑๒๘
๔.๑ หลักสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท.....	๑๒๘
๔.๒ สภาพปัญหาด้านสุขภาพจิตของผู้มีอายุในสังคมไทย.....	๑๓๒
๔.๓ รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนา	

สุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์.....	๑๓๖
๔.๔ องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย.....	๒๐๐
๔.๕ สรุป.....	๒๐๑
บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	๒๐๔
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๒๐๔
๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย	๒๑๓
๕.๓ ข้อเสนอแนะ.....	๒๑๖
บรรณานุกรม	๒๑๘
ภาคผนวก.....	๒๒๖
ภาคผนวก ก ใบรับรองการขอจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์.....	๒๒๗
ภาคผนวก ข เครื่องมือวิจัย, แบบสอบถาม, แบบสัมภาษณ์.....	๒๓๐
ภาคผนวก ค หนังสือแนะนำ, หนังสือเชิญผู้ทรงคุณวุฒิ, ผู้ให้ข้อมูล.....	๒๓๓
ภาคผนวก ง ภาพถ่ายการลงพื้นที่ทำงานวิจัย, การสัมภาษณ์.....	๒๖๖
ภาคผนวก จ การรับรองการนำผลงานวิจัยไปใช้ประโยชน์.....	๒๗๘
ภาคผนวก ฉ บทความวิจัย.....	๒๘๐
ประวัติผู้วิจัย.....	๓๐๐

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

ในงานวิจัยฉบับนี้ ผู้เขียนได้อ้างอิงข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาทศปิฎก ๒๕๐๐ และภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ โดยใช้อักษรย่อแทนชื่อเต็มคัมภีร์ตามระบบอ้างอิง เล่ม/ข้อ/หน้า ตัวอย่าง ที.สี. (บาลี) ๙/๑๙/๒๙. หมายถึง ทีฆนิกาย สีลขณธวคคปาลิ พระไตรปิฎกเล่มที่ ๙ ข้อ ๑๙ หน้า ๒๙ เป็นต้น ที.สี. (ไทย) ๙/๑๙/๕๐. หมายถึง ทีฆนิกาย สีลขณธวคค พระไตรปิฎกเล่มที่ ๙ ข้อ ๑๙ หน้า ๕๐ เป็นต้น

สำหรับ อรรถกถา อ้างอิงอรรถกถาภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย รูปแบบการอ้างอิงจะขึ้นต้นด้วยอักษรย่อชื่อคัมภีร์แล้วตามด้วย เล่ม/ข้อ/หน้า ตัวอย่าง ที.สี.อ. (บาลี) ๑/๒๐/๒๐. หมายถึง ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี สีลขณธวคคอนุฎกถา เล่มที่ ๑ ข้อ ๑๓ หน้า ๒๐ กรณีที่อรรถกถาเล่มใดไม่มีเลขข้อ รูปแบบการอ้างอิงจะขึ้นต้นด้วยอักษรย่อชื่อคัมภีร์แล้วตามด้วยเล่ม/หน้า ตัวอย่าง อภิ.สง.อ. (บาลี) ๑/๑๗๒ หมายถึง อภิธมมปิฎก ธมมสงคณิ อฏฐสาธินิอฏฐกถา เล่มที่ ๑ หน้า ๑๗๒ บางคัมภีร์มีจำนวนเล่มเดียว ใช้วิธีการอ้างอิงข้อ/หน้า ตัวอย่าง ชุ.ม.อ. (บาลี) ๒/๔. หมายถึง ชุททกนิกาย สททมมปฐโชติกา มหานิทเทสอฏฐกถา ข้อ ๒ หน้า ๔ เป็นต้น

ฎีกา อ้างอิงฎีกาภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย รูปแบบการอ้างอิงจะขึ้นต้นด้วยอักษรย่อชื่อคัมภีร์แล้วตามด้วยเล่ม/ข้อ/หน้า ตัวอย่าง ที.ม.ฎีกา (บาลี) ๑/๓/๕ หมายถึง ทีฆนิกาย นิลตถุปปาสินี มหาวคคฎีกา เล่มที่ ๑ ข้อ ๓ หน้า ๕ บางคัมภีร์มีจำนวนเล่มเดียว ใช้วิธีการอ้างอิงข้อ/หน้า ตัวอย่าง วชิร.ฎีกา (บาลี) ๕/๒๓. หมายถึง วชิรพุทธิฎีกา ข้อ ๕ หน้า ๒๓ เป็นต้น บางกรณีใช้ ที.สี.ฎีกา (บาลี) ๔๐๔ หมายถึง ทีฆนิกาย สีลขณธวคคฎีกา หน้า ๔๐๔

พระวินัยปิฎก

วิ.มหา. (ไทย)	= วินัยปิฎก	มหาวิภังค์	(ภาษาไทย)
วิ.ม. (ไทย)	= วินัยปิฎก	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
วิ.จุ. (ไทย)	= วินัยปิฎก	จุฬวรรค	(ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

ที.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฎิกวรรค	(ภาษาไทย)
ม.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลปณณาสก์	(ภาษาไทย)
ม.อุ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปริปณณาสก์	(ภาษาไทย)
ส.นิ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	นิทานวรรค	(ภาษาไทย)
ส.ข. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	ขันธวารวรรค	(ภาษาไทย)
ส.สพา. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สหายตนวรรค	(ภาษาไทย)

ส.ม. (ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
อง.ทุก. (ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ทุกนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ. (ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธรรมบท	(ภาษาไทย)
ขุ.อิติ. (ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อิติวุตตกะ	(ภาษาไทย)

อรรถกถาพระสูตรตันตปิฎก

ที.ม.อ. (ไทย)	=	ทีฆนิกาย	สุมังคลวิลาสินี	มหาวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ส.ม.อ. (ไทย)	=	สังยุตตนิกาย	สารัตถปกาสินี	มหาวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
อง.ทุก.อ. (บาลี)	=	องคุตตรนิกาย	มโนรธปุรณี	ทุกนิบาตอรรถกถาบาลี	(ภาษาบาลี)
ขุ.ขุ.อ. (บาลี)	=	ขุททกนิกาย	ปรมตลโฆติกา	ขุททกปาธอรรถกถาบาลี	(ภาษาบาลี)

อรรถกถาพระอภิธรรมปิฎก

อภ.สง.อ. (บาลี)	=	อภิธมมปิฎก	ธมมสังคณี	อภุจสาลินีอภุจกถาบาลี	(ภาษาบาลี)

ปกรณ์วิเสส

วิสุทฺธิ. (ไทย)	=	วิสุทฺธิมรรคปกรณ์			(ภาษาไทย)

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จากการคาดการณ์ขององค์การสหประชาชาติ (UN) ในอีก ๑๐ ปีข้างหน้าหรือประมาณ ปี พ.ศ. ๒๕๖๗ ประเทศไทยจะมีประชากรผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า ๖๐ ปี จำนวน ๘.๙ ล้านคน ซึ่งเพิ่มขึ้นกว่าสองเท่าตัวเมื่อเทียบกับปี พ.ศ. ๒๕๕๗ ซึ่งอยู่ที่เพียง ๔.๔ ล้านคน และเมื่อพิจารณาอัตราส่วนพึ่งพิงวัยชรา (old age dependency ratio) ได้แก่ จำนวนประชากรผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า ๖๐ ปีขึ้นไปต่อประชากรวัยทำงานอายุ ๑๕-๖๐ ปี พบว่าสัดส่วนนี้ของประเทศไทยเริ่มปรับตัวสูงกว่าค่าเฉลี่ยของภูมิภาคเอเชียในปี พ.ศ. ๒๕๕๗ และคาดว่าใน ปี พ.ศ. ๒๕๖๗ สัดส่วนนี้จะอยู่ที่ร้อยละ ๑๗ ซึ่งเพิ่มขึ้นจากร้อยละ ๑๓ และร้อยละ ๑๐ ใน ปี พ.ศ. ๒๕๖๗ ตามลำดับ โดยพบว่าประเทศที่มีระดับ old age dependency ratio หรืออัตราส่วนพึ่งพิงของประชากรผู้สูงอายุสูงสุดในโลก คือ ญี่ปุ่น รองลงมาคือ ประเทศในยุโรป^๑

ปัจจุบันผู้สูงอายุโดยทั่วไปในประเทศไทย ต้องเผชิญกับปัญหาทางด้านสังคม โดยบทบาทและความสำคัญของผู้สูงอายุในสังคม มักถูกจำกัดให้ลดลง ทั้งนี้เนื่องจากถูกมองว่าสุขภาพไม่แข็งแรง การสื่อสารกับคนทั่วไปทำได้ลำบากมีผลให้ผู้สูงอายุต้องอยู่ในบ้านและมีความรู้สึกที่ตนเองไม่มีประโยชน์ หมดคุณค่า เป็นภาระให้ลูกหลาน โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่เคยพึ่งตนเองได้หรือเป็นที่พึ่งให้สมาชิกในครอบครัว ต้องเปลี่ยนบทบาทเป็นผู้รับการช่วยเหลือและถ้าผู้ใกล้ชิดไม่ให้ความสนใจจะส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดอาการซึมเศร้าอย่างรุนแรงถึงขั้นทำร้ายตนเองได้ และสุดท้ายคือ ปัญหาด้านสุขภาพซึ่งผู้สูงอายุมักจะมีปัญหาด้านสุขภาพ เสื่อมโทรม มีโรคภัยต่าง ๆ เปียดเบียนทั้งโรคทางกายและทางสมอง ผู้ที่มีอายุเกิน ๖๐ ปี มักมีการเปลี่ยนแปลงทางสมองคือ โรคสมองเสื่อม โรคหลงลืม โรคซึมเศร้า ซึ่งจากปัญหาหลักทั้ง ๓ ปัญหานี้ ปัญหาทางด้านสุขภาพเป็นที่พบมากที่สุดคือ พบ

^๑ เสาวณี จันทะพงษ์ และคณะ, การขาดแคลนแรงงานไทย: สภาพปัญหา สาเหตุและแนวทางแก้ไข, (กรุงเทพมหานคร: ธนาคารแห่งประเทศไทย, ๒๕๖๗), หน้า ๓๘.

ร้อยละ ๖๐.๘๐^๒ โดยปัญหาด้านสุขภาพของผู้สูงอายุส่วนใหญ่เกิดจากการมีพฤติกรรมที่ไม่ส่งเสริมสุขภาพหรือมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในระดับต่ำ^๓

พระพุทธศาสนามีหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเป็นหลักชัย และเป็นแนวทางเพื่อดับตัณหา อูปาทานชั้น ๕ ที่เกิดขึ้นทำให้แจ้งถึงที่สุดแห่งกองทุกข์โดยสิ้นเชิง ดังนั้น หนทางสายเดียวที่จะดับเวทนาโดยไม่เหลือเชื้ออีก นั่นคือ หนทางสายเอก ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔

ในมหาสติปัฏฐานสูตร เป็นข้อปฏิบัติเพื่อรู้แจ้ง คือเข้าใจตามเป็นจริงของสิ่งทั้งปวงโดยไม่ถูกกิเลสครอบงำ สติปัฏฐานมี ๔ ระดับ คือ

๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติระลึกรู้กายเป็นฐาน ซึ่งกายในที่นี้หมายถึงประชุมหรือรวม นั่นคือธาตุ ๔ ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟมาประชุมรวมกันเป็นร่างกาย ไม่มองกายด้วยความเป็นคน สัตว์ เรา เขา

๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติระลึกรู้เวทนาเป็นฐาน ไม่มองเวทนาด้วยความเป็นคน สัตว์ เรา เขาคือไม่มองว่าเรากำลังทุกข์ หรือเรากำลังสุข หรือเราเฉย ๆ แต่มองแยกเป็นนามธรรมอย่างหนึ่ง เห็นความเกิดดับ เวทнал้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา

๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติระลึกรู้จิตเป็นฐาน เป็นการนำจิตมาระลึกรู้เจตสิกหรือรู้จิตก็ได้ ไม่มองจิตด้วยความเป็นคน สัตว์ เรา เขา คือไม่มองว่าเรากำลังคิด เรากำลังโกรธ หรือเรากำลังเหม่อลอย แต่มองแยกเป็นนามธรรมอย่างหนึ่ง

๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน^๔ คือ การมีสติระลึกรู้สภาวะธรรมเป็นฐาน ทั้งรูปธรรมและนามธรรมล้วนมีความเกิดดับ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา

โดยปกติ ผู้สูงอายุจึงจำเป็นต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษทั้งอาหารการกิน ความเป็นอยู่ การรักษาตัวการตรวจสุขภาพ สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย ตลอดจนการเอาใจใส่และไม่เป็นภาระของ

^๒ บรรลุ ศิริพานิช, พฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุไทยที่อายุยืนยาวและแข็งแรง, (กรุงเทพมหานคร: สามดีการพิมพ์, ๒๕๕๑), หน้า ๖๔.

^๓ วรณี ชัชวาลทิพากร, “การศึกษาภาวะสุขภาพและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีและมีปัญหาสุขภาพ”, ใน เอกสารประกอบการประชุมวิชาการแห่งชาติว่าด้วยผู้สูงอายุผู้สูงอายุ ด้วยคุณภาพ, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๓๒.

^๔ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๘๙/๒๒๓

สังคม^๕ การจัดการด้านสวัสดิการแก่ผู้สูงอายุอย่างเป็นทางการในประเทศไทยนั้นเริ่มมาตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๔๙๔ จากการตราพระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญ พ.ศ. ๒๔๙๔ เพื่อเป็นหลักประกันด้านรายได้ของข้าราชการเมื่อถึงวัยเกษียณ ซึ่งต่อมามีแนวคิดการจัดสวัสดิการของรัฐแก่ผู้สูงอายุโดยเฉพาะด้านสังคมสงเคราะห์ เกี่ยวกับการจัด ที่พักอาศัย อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค เพื่อเป็นปัจจัยเบื้องต้นในการดำรงชีวิต ซึ่งผู้สูงอายุเหล่านี้ครั้งหนึ่งเคยทำประโยชน์และเป็นปัจจัยทางเศรษฐกิจของชาติด้านกำลังแรงงาน บัดนี้เข้าสู่วัยสูงอายุหรือวัยชรา เกิดความเสื่อมถอย ทั้งด้านกำลังกาย และจิตใจ ดังนั้นจึงเป็นหน้าที่ของรัฐจะต้องให้ความช่วยเหลือ ส่งเสริม รักษา ฟื้นฟูดูแลความเป็นอยู่และจิตใจ รวมไปถึงการสนับสนุนให้สามารถดำรงคงอยู่แบบพึ่งพาตนเองต่อไปได้อย่างปกติสุข

เนื่องจากในจังหวัดนครสวรรค์มีจำนวนผู้สูงอายุมากมีปัญหาต่าง ๆ เช่น ขาดการเอาใจใส่ดูแลจากบุตรหลาน เป็นโรคซึมเศร้า เป็นต้น ส่วนจำนวนผู้สูงในจังหวัดนครสวรรค์ ดังนี้

- ๑) ผู้สูงอายุที่ได้รับเบี้ยยังชีพ ๑๘๓,๙๔๒ คน
- ๒) ผู้สูงอายุจำแนกตามความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน (ADL)
 ๑. ติดบ้าน ๔,๐๕๐ คน
 ๒. ติดสังคม ๑๔๒,๘๗๒ คน
 ๓. ช่วยเหลือ ตัวเองไม่ได้ (ติดเตียง) ๑,๐๒๐ คน
- ๓) ผู้สูงอายุที่ต้องดำรงชีพด้วยการเร่ร่อน ขอดทาน ๑๘ คน
- ๔) ผู้สูงอายุที่มีที่อยู่อาศัยไม่เหมาะสม ๘๕ คน

การแสดงผลงานการณผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์ในปี ๒๕๖๕ (ณ เดือนมิถุนายน ๒๕๖๕) พบว่า จำนวนผู้สูงอายุจังหวัดนครสวรรค์ มีจำนวน ๒๓๐,๕๑๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๒.๓๕ ซึ่งจังหวัด นครสวรรค์เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแบบสมบูรณ์ ในประเด็นด้านสังคม พบว่า ส่วนใหญ่มีผู้สูงอายุที่ได้รับเบี้ยยังชีพร้อยละ ๗๙.๘๐ ของประชากรผู้สูงอายุทั้งหมดในจังหวัด และหากจำแนกประเภทของผู้สูงอายุตามความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันพบว่า ส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุติดสังคม (ช่วยเหลือตนเองได้) ร้อยละ ๙๖.๕๗ จากผู้สูงอายุที่ได้รับการคัดกรองรองลงมา เป็นผู้สูงอายุติดบ้าน (ช่วยเหลือตนเองได้บ้าง) ร้อยละ ๒.๗๔ และเป็นผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ (ติดเตียง) ร้อยละ ๐.๖๙ และพบว่า มีผู้สูงอายุที่ต้องดำรงชีพด้วยการเร่ร่อน ขอดทาน ร้อยละ ๐.๐๑ ของ

^๕ พวงทอง ไกรพิบูลย์, การแพทย์แบบต่าง ๆ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://portal.in.th/thastro.org/pages/๒๕๘๒/> [๑๗ ตุลาคม ๒๕๖๗].

ประชากรผู้สูงอายุทั้งหมดในจังหวัดและผู้สูงอายุที่มีที่อยู่อาศัย ไม่เหมาะสม ร้อยละ ๐.๐๔ ของผู้สูงอายุทั้งหมดในจังหวัด^๖

ฉะนั้น ผู้สูงอายุสามารถนำหลักสติปัญญา ๔ ไปประพฤติปฏิบัติ โดยมีวัตถุประสงค์หลัก เพื่อให้เกิดความผาสุกทางสุขภาพจิต จิตวิญญาณ และบุคคลเหล่านี้มักเป็นผู้ที่มีใบหน้าสดชื่น ยิ้มแย้มแจ่มใส เพราะรู้สึกว่าการมีชีวิตมีความผาสุก สงบ เยือกเย็น สมหวัง มีกำลังใจที่เข้มแข็ง มีความพร้อมที่จะเผชิญปัญหาหรือดำเนินชีวิตไปข้างหน้าได้อย่างมั่นใจสามารถแสดงความพึงพอใจ หรือชื่นชมในประสบการณ์ของตนและสิ่งแวดล้อมโดยองค์ประกอบของความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ ตามหลักพระพุทธศาสนา สุขุขความสงบที่เกิดจากความดี ความไม่เห็นแก่ตัว หรือการบีบคั้นทางสุขภาพจิต เป็นความสุขที่ลึก และยิ่งกว่าสุขอื่น ๆ ไม่มีความเห็นแก่ตัว ผ่อนคลายไม่เครียด มีความปีติ ความรู้สึกเบิกบานกับการทำหน้าที่ และการใช้ชีวิต รู้ตื่นและเบิกบานในทุกย่างก้าว และทุกขณะที่ทำหน้าที่ รู้เท่าทัน ไม่ประมาทหรือขาดสติ มีสติปัญญาในการเสพทั้งทางหู ตา จมูก ลิ้น กาย และใจ อย่างมีสติ สมาน และปัญญา วิธีการอย่างนี้จะช่วยให้เราสามารถที่จะสร้างสุขภาพได้ดีกว่า หรือพูดในภาษาที่สั้น ๆ ว่าเน้นที่การสร้างนำซ่อม^๗ และรู้จักฝึกฝนพัฒนาตนจนค้นพบศักดิ์ศรีและคุณค่าภายในตนเองเติบโตงอกงามขึ้นเป็นธรรมชาติไปโดย บนพื้นฐานของคุณธรรม จริยธรรม มีเหตุผล เคารพซึ่งกันและกันมากขึ้น ฉะนั้น รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัญญา ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์เป็นอย่างไร และมีหลักธรรมอะไรบ้างที่ใช้ในการดูแลสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ

ด้วยเหตุผลดังกล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยมีความสนใจศึกษาเรื่อง “รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัญญา ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์” เพื่อให้ทราบถึงวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ทั้ง ๓ ข้อ คือ เพื่อศึกษาหลักสติปัญญา ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อศึกษาสภาพปัญหาด้านสุขภาพจิตของผู้มีอายุในสังคมไทย และเพื่อนำเสนอรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัญญา ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์ อันจะเป็นข้อมูลนำเสนอเป็นงานวิจัยที่เป็นองค์ความรู้ทางพระพุทธศาสนา ซึ่งยังไม่มีการศึกษาวิเคราะห์สรุปไว้เป็นงานวิจัยอย่างเป็นทางการ ผู้วิจัยมีความต้องการค้นคว้าและนำเสนองานวิจัยในเรื่องนี้

^๖ สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ จังหวัดนครสวรรค์, รายงานสถานการณ์ทางสังคมจังหวัดนครสวรรค์ ๒๕๖๕, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://www.m-society.go.th/ewtadmin/ewt/mso_web/download/article/article_๒๐๒๒๐๙๒๐๑๕๔๕๓๙.pdf [๒๒ ตุลาคม ๒๕๖๗].

^๗ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (๑๙๘๗), จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๑๓.

๑.๒ คำถามวิจัย

- ๑.๒.๑ หลักสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นอย่างไร
- ๑.๒.๒ สภาพปัญหาด้านสุขภาพจิตของผู้มีอายุในสังคมไทยเป็นอย่างไร
- ๑.๒.๓ รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์เป็นอย่างไร

๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

โครงการวิจัยนี้ มีวัตถุประสงค์โครงการวิจัย ๓ ประการดังนี้

- ๑.๓.๑ เพื่อศึกษาหลักสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๓.๒ เพื่อศึกษาสภาพปัญหาด้านสุขภาพจิตของผู้มีอายุในสังคมไทย
- ๑.๓.๓ เพื่อนำเสนอรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

ในการวิจัยเรื่อง “รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์” ผู้วิจัยได้กำหนดรูปแบบเพื่อทำการศึกษาวิจัยในรูปแบบของการวิจัยเชิงคุณภาพภาคสนาม (Qualitative Research) แบ่งเป็น ๒ รูปแบบ ได้แก่ รูปแบบการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการวิจัยเนื้อหาเชิงเอกสาร (Document Research) และรูปแบบการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (Semi Structured Indepth Interview) โดยมีการเก็บข้อมูลเพิ่มเติมอันเป็นประโยชน์แก่งานวิจัยด้วยการสัมภาษณ์บุคคล จำนวน ๒๕ ท่าน ในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการวิจัยดังนี้ คือ

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตในการศึกษาเกี่ยวกับหลักสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท สภาพปัญหาด้านสุขภาพจิตของผู้มีอายุในสังคมไทย และรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์มาประยุกต์ใช้กับสังคมไทยในปัจจุบัน

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านเอกสาร

ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าจากพระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ พระไตรปิฎก ฉบับภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อรรถกถา ฎีกา ตำรา หนังสือ บทความ วารสาร เอกสาร สารนิพนธ์ วิทยานิพนธ์เป็นต้นที่เกี่ยวกับรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์มาประยุกต์ใช้กับสังคมไทยในปัจจุบัน

๑.๔.๓ ขอบเขตด้านผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

การสัมภาษณ์นักวิชาการทางด้านพระพุทธศาสนา พระวิปัสสนาจารย์ ผู้เชี่ยวชาญ และกลุ่มผู้สูงอายุทั้งชายและหญิงที่เกี่ยวกับรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์มาประยุกต์ใช้กับสังคมไทยในปัจจุบัน จำนวน ๒๕ รูป/คน ได้แก่

๑) นักวิชาการทางพระพุทธศาสนาจำนวน ๒ รูป/คน โดยผู้วิจัยได้คัดเลือกจากสถาบันการศึกษาชั้นสูงด้านวิปัสสนาภาวนา ซึ่งเป็นผู้มีความรู้ ทักษะและประสบการณ์การสอนและการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม นอกจากนั้นยังเป็นอาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา เป็นตัวแทนผู้ให้ข้อมูลสำคัญด้านวิชาการวิปัสสนาภาวนา

๒) พระวิปัสสนาจารย์ ๑๒ รูป/คน โดยผู้วิจัยกราบเรียนเชิญเป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญซึ่งพระวิปัสสนาจารย์ทั้ง ๑๒ รูป เป็นผู้มีความรู้และทักษะด้านการสอนและสอบอารมณ์วิปัสสนาภาวนาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเป็นระยะเวลานาน อีกทั้งยังเป็นผู้บริหารและเจ้าสำนักศูนย์ปฏิบัติธรรมที่มีชื่อเสียงและได้รับการยอมรับจากทั้งด้านวิชาการและการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาชั้นสูงของสังคมไทยในปัจจุบัน

๓) แพทย์ ๒ คน โดยผู้วิจัยได้เรียนเชิญให้แพทย์ทั้งสองท่านซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ มีความรู้และประสบการณ์การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเป็นระยะเวลานาน อีกทั้งแพทย์ทั้งสองยังเป็นผู้ทรงคุณวุฒิสูงอายุ เป็นตัวแทนผู้ให้ข้อมูลสำคัญด้านวิชาการเกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงอายุ

๔) ตัวแทนผู้ปฏิบัติธรรมผู้สูงอายุชาย ๓ คน ซึ่งผู้วิจัยได้เลือกให้เป็นตัวแทนผู้ให้ข้อมูลด้านประสบการณ์/ปัญหาอุปสรรค/ความต้องการของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาฝ่ายชายซึ่งเป็นผู้สูงอายุจะสะท้อนให้เห็นข้อมูลสำคัญด้านผลการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา จากศูนย์ปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครสวรรค์

๕) ตัวแทนผู้ปฏิบัติธรรมผู้สูงอายุหญิง ๖ คนซึ่งผู้วิจัยได้เลือกให้เป็นตัวแทนผู้ให้ข้อมูลด้านประสบการณ์/ปัญหาอุปสรรค/ความต้องการของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาฝ่ายหญิงซึ่งเป็นผู้สูงอายุจะสะท้อนให้เห็นข้อมูลสำคัญด้านผลการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา จากศูนย์ปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครสวรรค์

๑.๕ นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา หมายถึง การอบรมปัญญาให้เกิดขึ้นอันเป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์ โดยอาศัยสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นองค์ธรรมเครื่องตรัสรู้เป็นที่ตั้งแห่งการงานทางใจที่จะให้เห็นแจ้งในนามรูปในไตรลักษณ์ ในอริยสัจ ในมรรค ผล นิพพาน เป็นทางสายเอกเพื่อการบรรลุธรรม

สติปัฏฐาน ๔ หมายถึง ที่ตั้งของสติ หรือการตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริงมี ๔ ประการ คือ ๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณากายให้รู้เห็นตามเป็นจริง ๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา ให้รู้เห็นตามเป็นจริง ๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิตให้รู้เห็นตามเป็นจริง ๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ให้รู้เห็นตามเป็นจริง

สุขภาพจิตของผู้สูงอายุ หมายถึง ความเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์และจิตใจ โดยผู้สูงอายุคือ บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป จะมีอาการซึมเศร้า หงุดหงิด ขี้ระแวง วิตกกังวล โกรธง่าย เอาแต่ใจ เกิดขึ้นจากความเสื่อมของสมองและระดับฮอร์โมนในร่างกายไม่สมดุลเหมือนเดิม การเผชิญกับความสูญเสียและการพลัดพรากของคู่ชีวิต ญาติสนิทหรือเพื่อนฝูง เกิดความเหงา ขาดที่พึ่งทางใจเป็นต้น

จังหวัดนครสวรรค์ หมายถึง นครสวรรค์ เป็นจังหวัดที่ตั้งอยู่ในตอนบนของภาคกลาง หรือบางหน่วยงานจัดให้อยู่ในภาคเหนือตอนล่าง จึงได้รับสมญานามว่าเป็น ประตูสู่ภาคเหนือ มีพื้นที่ประมาณ ๙,๕๙๗ ตารางกิโลเมตร เป็นจังหวัดที่มีความสำคัญในทางประวัติศาสตร์อีกจังหวัดหนึ่งของประเทศไทยในงานวิจัยนี้หมายถึง สุขภาพจิตของผู้สูงอายุที่อยู่ในจังหวัดนครสวรรค์

๑.๖ ประโยชน์ที่ได้จากการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้ จะก่อให้เกิดประโยชน์ ดังต่อไปนี้

๑.๖.๑ ทำให้ทราบหลักสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๖.๒ ทำให้ทราบสภาพปัญหาด้านสุขภาพจิตของผู้มีอายุในสังคมไทย

๑.๖.๓ ทำให้ทราบรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์

๑.๖.๔ ทำให้ทราบนำผลการวิจัยเรื่อง รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติ
ปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์มาประยุกต์ใช้ในสังคมปัจจุบันได้

บทที่ ๒

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง “รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์” ผู้วิจัยจะได้ทำการศึกษาศึกษาหลักสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท สภาพปัญหาด้านสุขภาพจิตของผู้มีอายุในสังคมไทย และรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์ ผู้วิจัยได้กำหนดประเด็นสำคัญที่เกี่ยวข้องไว้ดังนี้

๒.๑ แนวคิดการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔

๒.๒ แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาพจิตของสูงอายุในสังคมไทย

๒.๓ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๔ กรอบแนวคิดในการวิจัย

๒.๑ แนวคิดการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔

การปฏิบัติวิปัสสนา หมายถึง การเจริญปัญญาจนเห็นขั้น ๕ โดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้บรรลุมรรค ผล นิพพาน อันเป็นจุดหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา โดยมีพุทธดำรัสรับรองว่า ภิกษุใดต้องบรรลุอรหัตผล พึงทำศีลให้บริบูรณ์ หมั่นประกอบธรรมเครื่องสงบใจภายในตน ไม่เห็นห่างจากฌาน ประกอบด้วยวิปัสสนาเถิด^๑ คำว่า วิปัสสนา เป็นชื่อของปัญญา มีความหมายตามศัพท์ดังนี้ วิ แปลว่า โดยประการต่างๆ ปัสสนา แปลว่า หยั่งรู้ หยั่งเห็น เห็นแจ้ง วิปัสสนา จึงหมายความว่า ปัญญาหยั่งรู้ หยั่งเห็น เห็นแจ้งโดยประการต่างๆ ในสภาวะลักษณะของสภาวะธรรมรูป สภาวะธรรมนาม ตามความเป็นจริงว่า สภาวะธรรมทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคลตัวตนเราเขา ดังนั้น วิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาคือการเริ่มตั้งความสิ้นไปและความเสื่อมไปในอภิปภาพ การปฏิบัติวิปัสสนา

^๑ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๖๙/๖๑-๖๒.

วิปัสสนาด้วยอำนาจการทำต่อเนื่องกันแล้ว ถือเอาอรหัตผลของภิกษุผู้มีความประพฤติเบา ยินดีในเสนาสนะอันสงัดชื่อว่า วิปัสสนาธัมม^๒

๒.๑.๑ ความหมายของสติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน หมายถึง สติ เป็นตัวประธานตั้งมั่นอารมณ์ มีวิเคราะหว่า สมปยุตตธัมเมสุ ปมุชา ปธานา หุตวา กายทีสุ อารมมณสุ ติฏฐิตี ปฏฺฐาน ธรรมใดเป็นหัวหน้า คือ เป็นประธานในสัมปยุตตธรรมทั้งหลาย แล้วตั้งอยู่ในอารมณ์ทั้งหลายมีกาย เป็นต้น ฉะนั้น ธรรมนั้นจึงมีชื่อว่า ปฏฺฐานสติ เอวปฏฺฐานนติ สติปฏฺฐาน สตินั้นแหละ เป็นประธานในสัมปยุตตธรรมแล้วตั้งมั่นในอารมณ์มีกายเป็นต้น ฉะนั้น จึงชื่อว่า สติปัฏฐาน^๓

บุคคลผู้บำเพ็ญอานาปานสติ ชื่อว่าทำสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ สติ คือ การคุ้มครองรักษาจิต เหมือนกับน้ำมนต์รักษาบาตร มีสติปัฏฐาน ๔ เป็นปฏฺฐานสติสัมโพชฌงค์ คือ อยู่อย่างมีสติไม่หลงลืม^๔ สติ ความระลึกได้ คือ สภาวะระลึกได้ หมายความว่า เข้าถึงกรรมดีที่ตนกระทำแล้วและพึงกระทำ หรือเข้าถึงพระพุทธรูป เป็นต้น ด้วยความไม่หลงลืม ดังพระพุทธทวจนะว่า ภิกษุทั้งหลาย ตถาคตกถว่าสติว่ามีอุปการะในที่ทั้งปวง^๕

ในอรรถกถาที่ขนิยาย มหาวรรคกล่าวว่า สติปัฏฐาน ๔ หมายถึง ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการปฏิบัติมีสติเป็นประธาน^๖ คือ สัมมาสติเป็นทางเดียวเป็นทางเอกมิใช่ทางสองแห่ง เป็นทางที่บุคคลพึงไปผู้เดียว เป็นหนทางไปของบุคคลผู้เป็นเอก เป็นหนทางของพระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นหนทางไปในธรรมวินัยอันเดียวไม่มีในธรรมวินัยอื่น เป็นหนทางย่อมไปครั้งเดียว^๗ เป็นมรรคเบื้องต้น^๘ ที่เป็น โลกียมรรค เมื่อบุคคลเจริญให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อบรรลุมรรคที่เป็นโลกุตตระ

^๒ ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๘.

^๓ พระสังฆทัมมโชติกะ ทัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๑๓๐.

^๔ พระอุปติสเสเถระ, **วิมุตติมรรค**, แปลโดย พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๑๐๔-๑๐๘.

^๕ พระอนุรุทธะ และ พระญาณธชะ, **อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี**, แปลโดย พระคันธสาราภิวงศ์, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวัน กราฟฟิค เพลท, ๒๕๔๖), หน้า ๒๘๐.

^๖ ที.ม.อ. (บาลี) ๓๗๓/๓๖๘.

^๗ ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๒๕๘.

^๘ ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๒๖๔.

ในปรมัตถทีปนี สติปัฏฐาน หมายถึง ธรรมที่เป็นใหญ่ตั้งมั่นในอารมณ์มีก่องรูปเป็นต้นมีรูปวิเคราะห์ เป็นอวธรรณบุรพบท กรรมธารยสมาสว่าสติ เอว ปุฏฐาน สติปัฏฐาน หมายถึงสติ โดยทั่วไป สติปัฏฐาน ศัพท์ มักปรากฏในฐานะ ๒ ประการ คือธรรมที่เป็นใหญ่ตั้งมั่น หมายถึงสติ และที่ตั้งของสติ หมายถึง อารมณ์ ๔ มีก่องรูปเป็นต้น^๙

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคให้ความหมายว่า สติแล่นไปตั้งอยู่ในอารมณ์กาย เวทนา จิต ธรรม โดยอาการว่าไม่งาม ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน เพื่อทำกิจให้สำเร็จด้วยการละเสียซึ่งความสำคัญว่างาม ว่าเที่ยง ว่าสุข ว่ามีตัวตน^{๑๐} ในทางอภิธรรมกล่าวถึงลักษณะที่จิตเกาะของสติเจตสิก^{๑๑} มี ๔ ประการ คือ

- ๑) มีความระลึกได้ในอารมณ์เนื่อง ๆ คือมีความไม่ประมาทเป็นลักษณะ
- ๒) มีการไม่หลงลืมเป็นกิจ
- ๓) มีการรักษาอารมณ์เป็นผล
- ๔) มีการจำได้แม่นยำเป็นเหตุใกล้

เมื่อตรวจสอบหลักความหมายในทางไวยากรณ์บาลีจึงรู้ว่าสติปัฏฐานมาจากธาตุ วิภัตติ ปัจจัยอะไร และวิเคราะห์ว่าอย่างไรได้บ้าง มีความหมายว่า ดังนี้

คำว่าสติ มาจาก สรธาตุในความหมายว่า คิด, ระลึก ลง อ ปัจจัยประจําหมวดธาตุ ลง ตี ปัจจัยในนามกิตก ลง สி ปฐมวิภัตติ สำเร็จรูปเป็น สติมีรูปวิเคราะห์และความหมาย ดังนี้

๑) คำว่าสติ มีรูปวิเคราะห์ว่าสรติ จินตตติ สติ (กิริยาที่ระลึกได้) อีกวิเคราะห์ คือ สรติ เอ ตายาติ สติ (ธรรมชาติเป็นเหตุให้ระลึกได้) หรือ อีกวิเคราะห์ คือ ปมาท สรติ หีสตติ สติ (ธรรมชาติผู้ เบียดเบียนความประมาท)^{๑๒}

^๙ พระญาณธชะ, ปรมัตถทีปนี ปริจเฉทที่ ๗ สมุจจยสังคหะ, แปลโดย พระคันธสาราภังค์, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวัน กราฟฟิคเพลท, ๒๕๔๖), หน้า ๖๖๐-๖๖๑.

^{๑๐} พระพุทธโฆสะเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๑๑๐๙.

^{๑๑} ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ลักษณะที่จิตเกาะแห่งปรมัตถธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท รุ่งเรืองวิริยะพัฒนาโรงพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๙), หน้า ๒๐.

^{๑๒} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดศัพท์วิเคราะห์, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เสียงเสียง, ๒๕๔๘), หน้า ๖๕๕.

๒) คำว่า ปฏิจจาน มาจาก อุปสรรค ธาตุ วิภัติ ปัจจัยวิเคราะห์ และความหมายดังนี้
ป เป็นอุปสรรค คือ บทหน้าแปลว่าทั่ว ข้างหน้าก่อนออก จา ธาตุในความหมายว่าตั้งอยู่ลง ยุ ปัจจัย
ลง สิ ปฐมวิภัติโนนปุงสกลิงค สำเร็จรูปเป็น

ปฏิจจาน มีรูปวิเคราะห์ว่า ปติฏฐาติเอตถาติ ปฏิจจาน แปลว่าที่ เป็นที่ตั้ง การตั้ง การ
ตั้งมั่น^{๑๓}

๓) คำว่า สติปฏิจจาน มีรูปวิเคราะห์ว่าสติยา กรณภูตยา ปฏานปฏเปตพพสติปฏิจจาน
(อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งสติ) สติ + ปฏิจจาน แปลว่าสติปฏิจจาน ที่ตั้งแห่งสติ การตั้งสติ อารมณ์เป็นที่ตั้ง
สติ^{๑๔} ด้วยเหตุนี้ สติปฏิจจาน จึงหมายถึง ที่ตั้งแห่งสติ อารมณ์เป็นที่ตั้งสติ การตั้งมั่นซึ่งสติ การตั้งมั่น
แห่งสติ ความตั้งสติ ฯลฯ ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติปรากฏ^{๑๕}

คำว่าสติปฏิจจาน มีความหมาย ๓ ประการ คือ

๑) ประการที่ ๑ ที่ตั้งของสติ หมายถึงอารมณ์ของสติ ๔ ได้แก่กาย เวทนา จิต ธรรม
ตามนัยนี้ ปฏิจจาน แปลว่าที่ตั้ง ลง ยุ ปัจจัยในอธิกธรรมาสนะ มีรูปวิเคราะห์ว่าปติฏฐาติ เอตถาติ
ปฏิจจาน, สติยา ปฏิจจาน สติปฏิจจาน (สติปฏิจจาน คือที่ตั้งของสติ)

๒) ประการที่ ๒ สภาวะที่ พึงตั้งไว้ด้วยสติ หมายถึง การลวงความยินดียินร้าย ตาม
นัยนี้ ปฏิจจาน แปลว่าสภาวะที่พึงตั้งไว้ ลง ยุ ปัจจัยในกรรมสาสนะ มีรูปวิเคราะห์ว่า ปฏเปตพพนติ
ปฏิจจาน, ตียาปฏิจจาน สติปฏิจจาน (สติปฏิจจาน คือสภาวะที่พึงตั้งไว้ด้วยสติ)

๓) ประการที่ ๓ สติที่เข้าไปตั้งไว้ หรือ สติที่ตั้งมั่น ตามนัยนี้ ปฏาน แปลว่าเข้าไปตั้ง
ไว้ หรือ ตั้งไว้มั่น ลง ยุ ปัจจัยในกัตตุสาสนะ มีรูปวิเคราะห์ว่าปฏฐาติติ ปฏิจจาน, สติเยวปฏิจจาน สติปฏ
ิจจาน

สติปฏิจจาน คือสติเข้าไปตั้งไว้ หรือสติที่ตั้งไว้มั่น อุปสรรค คือ อุป ตามนัยนี้ใช้ใน
ความหมายว่าเข้าไป เล่นไป ยิ่ง มั่นคง^{๑๖}

^{๑๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๘๗.

^{๑๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๕๖.

^{๑๕} ป. หลงบุญสม ประยุทธ์, พันตรี, พจนานุกรมมคไทย, (กรุงเทพมหานคร: เรื่องปัญญา, ๒๕๔๐),
หน้า ๖๕๕.

^{๑๖} พระโสภณมหาเถระ (มหาสียาตอ), มหาสติปฏิจจานสูตรทางสู่พระนิพพาน, แปลโดย พระคันธ-
สาราภังค์, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๒๔.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายไว้ว่าการฝึกสติเป็นการตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง คือความที่สิ่งนั้น ๆ มันเป็นอย่างมันเองได้แก่อนิจจตา

๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณากายให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงกายไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือพิจารณาอานาปนสติกำหนดลมหายใจ อิริยาบถกำหนดรู้ทันอิริยาบถ สัมผัสสัญญาสร้างสัมผัสสัญญาในการเคลื่อนไหวทุกอย่างปฏิกลมนสิการพิจารณาส่วนประกอบอันไม่สะอาดทั้งหลายที่ประชุมเข้าเป็นร่างกายนี้ธาตุมนสิการพิจารณาเห็นร่างกายของตนโดยสักแต่ว่าเป็นธาตุแต่ละอย่าง ๆ นวสีวิภา พิจารณาซากศพในสภาพต่าง ๆ อันแปลกกันไปใน ๙ ระยะเวลาให้เห็นคติธรรมตาของร่างกายของผู้อื่นเป็นเช่นใดของตนก็จักเป็นเช่นนั้น

๒) เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐานการตั้งสติกำหนดเวทนาให้รู้เห็น ตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์ตัวตนบุคคล เราเขา คือมีสติรู้พร้อมรู้ชัดในเวทนาอันเป็นสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉย ๆ ก็ดี ที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้น

๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานการตั้งสติกำหนดพิจารณาจิตให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเรา เขา คือมีสติพร้อมด้วยความรู้ชัดจิตของตนที่มีราคะไม่มีราคะมีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ เศร้าหมองหรือผ่องแผ้วฟุ้งซ่านหรือมีสมาธิอย่างไร ๆ ตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้น ๆ

๔) อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเรา เขา คือมีสติพร้อมด้วยความรู้ชัดในธรรมทั้งหลายได้แก่นิรวณ ๕ ชั้นธ ๕ อายุตนะ ๑๒ โพชฌงค์๗ อริยสัจ ๔ ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร มีโนตนหรือไม่มีเกิดขึ้น เจริญ บริบูรณ์และดับไปได้ตามที่เป็นอย่างนั้น^{๑๗}

พุทธทาสภิกขุได้ให้ความหมายไว้ว่าการพิจารณาหาสติปัฏฐานเป็นการฝึกจิตเพื่อให้รู้เป็นอันเดียวกันกับความว่างเพื่อให้เข้าถึงสมาธิภาวนาเป็นการทำหน้าที่โดยสมบูรณ์ของมนุษย์ด้วยความไม่ประมาทในวัยการฝึกจิตของตนในสติปัฏฐาน ได้แก่ให้ระลึกถึงกายนี้หนึ่ง ให้ระลึกถึงเวทนานี้หนึ่งให้ระลึกถึงจิตนี้หนึ่งให้ระลึกถึงธรรมนี้หนึ่งผู้เจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ให้เกิดเป็นสมาธินั้นต้องรู้จักคุณธรรม ๓ อย่าง คือ สติความระลึกได้ สัมผัสสัญญาความรู้ตัว ไว้ประจำใจก่อนใช้สติเล่นติดต่อกับอารมณ์มีรูปกายเป็นต้น แล้วให้เล่นเข้ามาสู่ภายใน คือ ใจของตน อาตาปี ความเพียรเพ่งพิจารณา

^{๑๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒๐, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๒๙๖-๒๙๗.

ขยายอาการของกายออกเป็นส่วนอุปมาอีกว่ากายเราเปรียบเหมือนโรงเลื่อยจักรจืดเปรียบเหมือนเหล็กเพลาสัมผัสปัญญา เปรียบเหมือนมูลที่หมุนรอบตัวเพลายู่ในสถานที่แห่งเดียว สติเหมือนสายพานคอยผูกอารมณ์กับจิตไว้ไม่ให้เคลื่อนคลาตไปสู่อารมณ์อื่น อาตาศึกษาความเพียรเพ่งพิจารณาเหมือนตัวเลื่อยจักรคอยตัดหินท่อนซุงนั้นให้กระจายออกเป็นชิ้น ๆ จึงจะสำเร็จประโยชน์คุณธรรม ๓ อย่างนี้มีประจำตัวอยู่เสมอในการฝึกสติจึงจะสำเร็จได้เรียกว่าเกิดญาณคือ ความรู้ปรากฏขึ้น เป็นฝึกมหาสติปัฏฐานโดยสมบูรณ์^{๑๔}

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ป.ธ. ๙) ได้บรรยายแนวทางแห่งการปฏิบัติพระกรรมฐานเตรียมตัวก่อนตายไว้ว่าเตรียมสร้างทางชอบไว้ห้วงกุศลคือ การฝึกมหาสติปัฏฐาน เป็นการส่งเสริมผลเพิ่มให้คุณภาพชีวิตตนพัฒนาเจริญขึ้น ก่อนแต่มฤตยูคลเผด็จชีพเชียวนาตายพรากจากโลก ได้สติตัวแดนเกษมยศและลาภหายไปไม่ได้แน่ เว้นเสียแต่ต้นทุนบุญกุศล ทั้งสมบัติทั้งหลายให้ปวงชน ร้างของตนเขายังเอาไปเผาไฟ การเตรียมตัวก่อนตายด้วยการฝึกมหาสติปัฏฐานนั้นก่อนอื่นเรา จะต้องรู้ว่าเมื่อตายไปแล้วมีทางเดินอยู่ ๗ สาย คือ

๑) ทางไปนิพพานสายนี้ไปเพราะเจริญสติปัฏฐาน ๔ หรือเจริญวิปัสสนากรรมฐาน พระพุทธเจ้าและเหล่าพระสาวกไปสู่พระนิพพานด้วยทางสายใด ทางสายนั้นเป็นอันนักปราชญ์รู้ทั่วถึงกันว่าได้แก่สติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นทางสายเอกเป็นทางเดียวเท่านั้นที่จะนำสรรพสัตว์ไปสู่พระนิพพาน

๒) ทางไปพรหมโลกสายนี้ไปเพราะอำนาจมาน ผู้ประสงค์ที่จะไปต้องเจริญสมถกรรมฐานจนได้บรรลุปฐมฌานเป็นต้นจึงจะไปได้

๓) ทางไปสวรรค์ ๖ ชั้นสายนี้ไปเพราะมหากุศลเช่นให้ทานฟังธรรม เจริญธรรม สร้างโบสถ์วิหารวัดวาอารามทอดกฐินทอดผ้าป่าสร้างสะพานเป็นต้น

๔) ทางไปมนุษย์สายนี้ไปเพราะศีล ๕ กุศลกรรมบถ ๑๐

๕) ทางไปเป็นสัตว์ดิรัจฉานสายนี้ไปเพราะโมหะคือความหลง

๖) ทางไปเป็นเปรตอสุรกายสายนี้ไปเพราะความโลภคือการห้วงสมบัติ

^{๑๔} พุทธศาสนิกชน, ศิลปะการดำเนินชีวิต (เรื่องเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม), พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๔๓), หน้า ๓๕-๓๖.

๓) ทางไปนรกสายนี้ไป เพราะโทษะ คือ ความโกรธวิธีเตรียมตัวก่อนตาย ด้วยการฝึกสติให้หัวใจพระก่อนนอนระลึกถึงบุญกุศลที่ได้เคยทำมา ให้เจริญสมณกรรมฐานหรือวิปัสสนากรรมฐานทุก ๆ วัน^{๑๙}

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ได้บรรยายธรรมไว้ว่าแนวปฏิบัติมหาสติปัฏฐานภาวนามีสองนัย ผู้จะลงมือเจริญสติปัฏฐาน ๔ แต่ละข้อ นอกจากเป็นผู้เห็นโทษทุกข์เบื่อหน่ายคลายความยินดีเพลิดเพลินติดอยู่ในกามคุณแล้วทำความเลื่อมใสพอใจในการปฏิบัติตามสติปัฏฐาน เพราะเชื่อตามคำพยากรณ์ของพระพุทธเจ้าว่าเป็นทางที่ให้พ้นจากกองทุกข์ได้อย่างแท้จริงแล้วอย่าได้ลังเลสงสัยในสติปัฏฐานข้ออื่นอีกที่เรายังมีได้เจริญ เพราะสติปัฏฐานทั้ง ๔ เมื่อเจริญข้อใดข้อหนึ่งได้แล้วข้ออื่น ๆ ก็จะไปปรากฏชัดแจ้งให้หายสงสัยในข้อนั้นเอง แล้วก็อย่าไปหวังหรือปรารถนาอะไร ๆ ไว้ล่วงหน้าให้มาเป็นอารมณ์เพราะจะเป็นอุปสรรคแก่การเจริญสติปัฏฐาน อนึ่งความคิดปรุงแต่งว่า เราเจริญสติปัฏฐานแล้วจะได้จะเห็นจะเป็นอย่างนั้น ๆ ก็อย่าให้มีอยู่ในจิตแม้แต่คิดเดียวแล้ว พึงตั้งสติคุมจิตให้อยู่เป็นปัจจุบันอยู่เฉพาะสติปัฏฐานที่เรากำลังเจริญอยู่นั้น โดยวิธีใดวิธีหนึ่ง

เมื่อเอาสติไปตั้งลงที่กาย โดยแยกสติกับใจออกจากกายตั้งได้อธิบายมาแล้ว ให้เพ่งดูเฉพาะกายเฉย ๆ ไม่ต้องไปแยกแยะกายให้เป็นธาตุตอสุข อันใดทั้งหมดแม้แต่คำว่ากาย หรือว่าตนก็ไม่ต้องไปคำนึงถึงให้ตั้งสติเพ่งอยู่อย่างนั้น เมื่อจิตแน่วแน่มั่นอยู่ในอารมณ์อันเดียวแล้ว อารมณ์อื่นนอกนั้นมันก็จะหายไปเอง ในขณะนั้นจิตจะไม่ส่งสายไปในอดีต-อนาคต แม้แต่สมมติบัญญัติว่าอันนั้นเป็นนั่นอันนี้เป็นนี้ก็จะมี กายที่จิตไปเพ่งอยู่ นั้นก็จะเห็นเป็นสักแต่ว่าวัตถุธาตุอันหนึ่งเท่านั้น มิใช่เรา มิใช่เขาหรือ สัตว์ ตัวตนบุคคลอะไรทั้งหมด นี่เรียกว่าจิตเข้าถึงเอกัคคตารมณ์นั้นจึงจะถึงสติปัฏฐานภาวนาโดยแท้เมื่อจิตที่ได้ฝึกอบรมให้ชำนาญ คล่องแคล่วไว้ดีแล้วจิตนั้นจะประกอบด้วยปัญญาฉลาดสามารถใช้วัตถุกามมิให้กามกิเลสเกิดขึ้นได้อีก จิตนั้นได้ชื่อว่าไม่เสื่อมแลเหินจากกามกิเลสรูปกายแลจิตเกิดในกามภูมิ จึงต้องหลงแลมัวเมา ประมาทเดือดร้อนเป็นทุกข์อยู่ด้วยกามกิเลสผู้เจริญสติมีปัญญาเห็นโทษแล้วมาฝึกอบรมมหาสติปัฏฐานจนพ้นจากการเป็นทาสของกามกิเลสแล้ว ย่อมพ้นจากทุกข์ในวัฏฏสงสารได้อย่างแน่แท้^{๒๐}

สรุปว่า ความหมายของสติปัฏฐาน ๔ คือ สติที่เข้าไปตั้งไว้ หรือสติที่ตั้งไว้ มั่นการเจริญสติ การเจริญฐาน การพิจารณาธาตุ ๔ หรือกองกุศลเป็นอมตธรรมมาตรฐานแห่งการบรรลุธรรม ธรรม

^{๑๙} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ป.ธ. ๙), วิปัสสนากรรมฐานภาค ๒ ว่าด้วยมหาสติปัฏฐาน, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๕๘๙-๖๑๔.

^{๒๐} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, แปลโดย พระคันธ-สราภวังค์, หน้า ๔๑๗.

อันเป็นที่พึงเป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ เพื่อบรรลุลุทธิ เพื่อแจ้งนิพพาน เพื่อละความเห็นผิดละ
สมุทัยละราคะ ละอาสวะ ไม่ว่าพระเสขะ พระอเสขะพึงสมาทานมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติละ
ความยินดี ยินร้ายในโลก

๒.๑.๒ ความสำคัญของสติปัฏฐาน ๔

ความสำคัญของสติปัฏฐาน ๔ ดังพระพุทธพจน์ว่า ภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นที่ไปอัน
เอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงความโศกและปริเทวะ เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และ
โทมนัส เพื่อบรรลุลุทธิที่ถูกต้อง เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพานหนทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ^{๒๑}

ส่วนในอรรถกถาพระอรรถกถาจารย์ได้กล่าวถึงนัยยะของหนทางนี้เป็นที่ไปอันเอก
เพิ่มเติมว่า ทางไปผู้เดียวคือ

๑) อีกนัยหนึ่ง ชื่อว่า เอกายณะ เพราะอรรถวิเคราะห์ว่า เป็นทางที่บุคคลพึงไปผู้เดียว
ทางไปจากวิฏสงสาร^{๒๒}

๒) อีกนัยหนึ่ง ชื่อว่า อยณะ เพราะอรรถวิเคราะห์ว่า เป็นเครื่องไป อธิบายว่า ไปจาก
สังสารวิฏสู่พระนิพพาน ทางไปของผู้เป็นเอก คือ หนทางไปของบุคคลผู้เป็นเอก ชื่อว่า เอกายณะ^{๒๓}

๓) ทางไปของผู้ประเสริฐสุด บทว่า เอกสฺส คือ ของบุคคลผู้ประเสริฐสุดแห่งสรรพ
สัตว์^{๒๔} ทางไปของพระผู้มีพระภาคเจ้า หนทางของพระผู้มีพระภาคเจ้า สัตว์เหล่าอื่นถึงจะเดินไปด้วย
หนทางนั้นก็จริง หนทางนั้นก็เป็ทางเดินของพระผู้มีพระภาคเจ้าเท่านั้น เพราะเป็นทางที่พระองค์
ทรงทำให้เกิดขึ้น ทางไปในธรรมวินัยนี้เท่านั้น ชื่อว่าเอกายณะ พระอรรถกถาจารย์อธิบายว่า หนทาง
เป็นไปในธรรมวินัยนี้เท่านั้น ไม่เป็นไปในธรรมวินัยศาสนาอื่น ทางไปครั้งเดียว

๔) อีกนัยหนึ่ง หนทางย่อมไปครั้งเดียว เหตุที่หนทางนั้นจึงชื่อเอกายณะ (ทางไป
ครั้งเดียว) พระอรรถกถาจารย์อธิบายว่า หนทางแม้เป็นไปโดยมุข คือถ้ามามีมุขต่าง ๆ กัน ณ
เบื้องต้น ในเบื้องปลาย ก็ไปสู่พระนิพพานอันเดียวกันนั่นเอง^{๒๕}

ในภาคอุทเทสพระผู้มีพระภาคทรงยกหัวข้อการบรรยายขึ้นเป็นอุทเทสว่าภิกษุทั้งหลาย
ทางนี้เป็นทางสายเดียวเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อล่วงโศกและปริเทวะ เพื่อดับ ทุกข์และ

^{๒๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๕/๓๔๐.

^{๒๒} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๓/๓๕๙.

^{๒๓} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๓/๓๕๙.

^{๒๔} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๓/๓๕๙.

^{๒๕} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๓/๓๕๙.

โทมนัส เพื่อบรรลุลุณณธรรม (อริยมรรค) เพื่อให้แจ้งนิพพานทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ สติปัฏฐาน คือ การตั้งสติสัมปชัญญะเพียรพิจารณากายเวทนาจิตและธรรมเพื่อกำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกให้ได้โดยแยกพิจารณาเป็น ๔ ประการ คือ

- ๑) การพิจารณาเห็นกายในกาย
- ๒) การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย
- ๓) การพิจารณาเห็นจิตในจิต
- ๔) การพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย^{๒๖}

ในภาคนิทเทส ในประเด็นนี้ได้ตั้งหัวข้อในการศึกษาออกเป็น ๔ ข้อ คือ

- ๑) ข้อที่ ๑ การพิจารณาเห็นกายในกายแบ่งออกเป็น ๖ หมวด คือ

๑. พิจารณาลมหายใจเข้าลมหายใจออก ให้เห็นการไหลเข้าไหลออกติดต่อกันเป็นลำยาวสั้นสลับกันไป

๒. พิจารณาอิริยาบถ คือพิจารณาการเดิน ยืนนั่งนอน ให้รู้ความเป็นไปของอิริยาบถนั้น ๆ

๓. พิจารณาสัมปชัญญะ คือ พิจารณาความรู้สึกตัวในการเคลื่อนไหวทางกายเช่น การก้าวการถอย การคู้แขนเข้า การเหยียดแขนออก โดยกำหนดให้รู้ทันทุกอกกับกิริยานั้น ๆ

๔. พิจารณาสังขิปุญฺญคือพิจารณาอาการ ๓๒ ในกายของตนมีผมนเล็บ ฟันหนังเป็นต้น ให้เห็นว่าเป็นของน่าเกลียด

๕. พิจารณาธาตุ คือพิจารณา ดินน้ำ ไฟลม ในกายของตนให้เห็นโดยความเป็นธาตุเหมือนคนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโคนั่งแบ่งอวัยวะโคที่ฆ่าออกเป็นส่วน ๆ อย่างชำนาญ

๖. พิจารณาซากศพ ซึ่งมีลักษณะต่าง ๆ กันถึง ๙ ลักษณะเช่นซากศพที่ตายมาแล้ว ๑ วัน ถึง ๓ วันแล้วนำมาเปรียบเทียบกับกายของตนว่ามีสภาพอย่างเดียวกัน^{๒๗}

๒) ข้อที่ ๒ การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายคือพิจารณาความรู้สึกสุข ทุกข์ ไม่ใช่สุข ไม่ใช่ทุกข์ (อุเบกขา) ในตัวเองแบ่งเป็น ๔ ประการคือ

๑. เมื่อเสวยสุขเวทนาจึงรู้ชัดเวทนานั้น

^{๒๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๒.

^{๒๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๑๓.

๒. เมื่อเสวยทุกขเวทนากัรูชิตเวทนานั้น
๓. เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนากัรูชิตเวทนานั้น
๔. เมื่อเสวยสุขเวทนามีอามิสกัรูชิตเวทนานั้น
๕. เมื่อเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิสกัรูชิตเวทนานั้น
๖. เมื่อเสวยทุกขเวทนามีอามิสกัรูชิตเวทนานั้น
๗. เมื่อเสวยทุกขเวทนาไม่มีอามิสกัรูชิตเวทนานั้น
๘. เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนามีอามิสกัรูชิตเวทนานั้น
๙. เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาไม่มีอามิสกัรูชิตเวทนานั้น^{๒๘}

๓) ข้อที่ ๓ การพิจารณาเห็นจิตในจิตคือพิจารณาจิตของตนให้เห็นสถานะตามที่ปรากฏในขณะนั้น ๆ และรู้ชัดตามความเป็นจริง แบ่งเป็น ๑๐ ประการ ตามสถานะของจิตเช่นจิตมีราคะก็รู้ชัดว่าจิตมีราคะ จิตปราศจากราคะก็รู้ชัดว่าจิตปราศจากราคะ^{๒๙}

๔) ข้อที่ ๔ การพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายคือพิจารณาว่าในขณะนั้น ๆ มีธรรมอะไรเกิด อยู่ในจิตของตนก็รู้ชัดธรรมนั้น ๆ แบ่งเป็น ๕ หมวด คือ

๑. หมวดนิรวณ
๒. หมวดขันธ
๓. หมวดอายตนะ
๔. หมวดโพชฌงค์
๕. หมวดสังขะ^{๓๐}

การพิจารณาเห็นนิรวณ ๕ เช่น เมื่อกำฉันทะ ภายในมืออยู่ก็รู้ชัดว่ากำฉันทะภายในของเราไม่มีอยู่หรือเมื่อกำฉันทะภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่ากำฉันทะภายในของเราไม่มีอยู่

นอกจากนี้ยังพิจารณาให้รู้ชัดความเกิดแห่งกำฉันทะความดับแห่งกำฉันทะ และข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งกำฉันทะนั้นด้วย

ภาคอานิสงส์ของสติปัญฐาน พระผู้มีพระภาคทรงแสดงอานิสงส์ของการเจริญสติปัญฐานไว้ในตอนท้ายของพระสูตรนี้ว่าบุคคลผู้เจริญสติปัญฐาน ๔ ประการนี้ เพียง ๗ วันเป็นอย่างน้อยก็หวังได้ว่าจะมีผลในปัจจุบันอย่างใดอย่างหนึ่งในจำนวนผล ๒ อย่าง คือ

^{๒๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๔.

^{๒๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๕.

^{๓๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๖/๓๒๔.

๑) จะได้บรรลุอรหัตตผล

๒) ถ้ายังมีอุปาทิเหลืออยู่ จะบรรลุอนาคามีผล^{๓๑}

สรุปว่า ความสำคัญของสติปัฏฐาน ๔ คือ ด้านกาย ด้านเวทนา ด้านจิต และด้านธรรมโดยการเจริญศีล สมาธิ ปัญญา ได้ชื่อว่าเจริญมรรคมืองค์ ๘ จัดเป็นการปฏิบัติได้ทั้งสมถะและวิปัสสนา กล่าวคือผู้ปฏิบัติเจริญสมถะจนได้ฌาน ก่อนแล้วจึงเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ไปจนถึงที่สุดก็ได้ หรือจะอาศัยสมาธิเพียงขั้นต้น ๆ แล้วเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ไปจนถึงที่สุดก็ได้

๒.๑.๓ ความหมาย ความสำคัญ องค์ธรรม และองค์ประกอบของกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติตั้งมั่นอยู่ในการพิจารณาเนือง ๆ เป็นการตั้งสติกำหนดพิจารณาภายใต้รู้เห็นตามเป็นจริง เพื่อให้สอดคล้องกับ ความหมายความสำคัญและองค์ธรรมของกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ผู้วิจัยประสงค์ที่จะดำเนินการวิจัย ดังนี้

ก. ความหมายของกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีความเพียรพิจารณาตามสภาพความเป็นจริงในอิริยาบถต่าง ๆ โดยการมีสัมปชัญญะ หรือความรู้ตัวทั่วพร้อม พิจารณาให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงในอิริยาบถน้อยใหญ่ด้วยสติในแต่ละขณะ ๆ เป็นต้น

๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การที่มีสติตั้งมั่นอยู่ในการพิจารณาเนือง ๆ ซึ่งกาย คือ รูปขันธ์ หมายถึงการกำหนดรู้พิจารณาเห็นกองรูปว่าเป็นเพียงกองรูปด้วยความเพียร ด้วยสติด้วยสัมปชัญญะและไม่ยินดีหรือยินร้าย ดังพระพุทธรพจน์ในมหาสติปัฏฐานสูตร มีข้อความว่า พระบาลีว่า อธิ ภิกขเว ภิกขุ กายะ กายานุปัสสี วิหริตี อาตาปี สมปะชาโน สติมา วินยเย โลเก อภิชฌา โทมนสส์ เวทนาสุ เวทนนานุปัสสี จิตเต จิตตานุปัสสี ฌเมสุ ฌมานุปัสสี^{๓๒}

๒) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การที่มีสติตั้งมั่นพิจารณาภายใต้รู้เห็นตามเป็นจริง ว่า เป็นเพียงกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา ดังมีพระพุทธรพจน์ว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา พิจารณาเห็นจิตในจิต พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย^{๓๓}

^{๓๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๔/๓๓๘.

^{๓๒} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๓/๒๔๘.

^{๓๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒-๓๗๔/๓๐๑-๓๐๒.

๓) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย การมีสติ กำกับดูรู้เท่าทันกายและเรื่องทางกาย ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ ข้อปฏิบัติมีสติเป็นประธาน การตั้งสติ กำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่าง ๆ และความ เป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย ที่ทำให้มองเห็น เพี้ยนไปตามอำนาจกิเลส^{๓๔}

๔) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การมีสติ ตามจดจ่อกำหนดรู้สภาวะธรรม ความเคลื่อนไหว ความเป็นไปทั้งหมดของรูปรกาย ตามธรรมชาติที่เป็นอยู่ กำหนดรู้ให้ทันทุกอาการ ของกาย ที่เคลื่อนไหว ที่ดำเนินไป กำหนดรู้ตามอาการ ที่ขยับเขยื้อนเคลื่อนไหว จดจ่อต่อเนื่องไป ให้ละเอียดถ้วนถี่^{๓๕}

ข. ความสำคัญของกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ความสำคัญของกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติพิจารณาให้เห็น กายภายนอก และ กายภายในด้วยการพิจารณาใน ๖ หมวด ได้แก่

๑) อานาปานบรรพ คือ การเรียนรู้ในการทำสมาธิเข้าใจลมหายใจเข้า-ออก เข้ายาวมี สติรู้ เข้าสั้นมีสติรู้

๒) อิริยาบถบรรพ คือ การมีสติระลึกในอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถย่อย อื่น ๆ

๓) สัมปชัญญะบรรพ คือ การตั้งสติพิจารณาเห็นกายภายใน หมายถึงพิจารณาเห็น อิริยาบถย่อยในกายของตนด้วยสัมปชัญญะ ๔ ประการ คือ ๑. สาทถกสัมปชัญญะ รู้ชัดว่ามีประโยชน์ ๒. สัปพายสัมปชัญญะ รู้ชัดว่าเป็นสัปพายะ ๓. โจรกสัมปชัญญะ รู้ชัดว่าเป็นโจร และ ๔. อสัมโมห สัมปชัญญะ รู้ชัดโดยไม่หลง

๔) ปฏิกูลมนสิการบรรพ คือ การพิจารณาเห็นกายนี้ว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ใสใหญ่ ใส่น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูกไขข้อ มูล

^{๓๔} สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๓๙, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๖๐), หน้า ๓๙๕.

^{๓๕} สยาดอกัททันตวิโรจนะ (มหาคณถวาจากบัณฑิต มหากัมมัฏฐานนาจริยะ), วิธีเจริญมหาสติปัฏฐาน เล่ม ๑ แนวทางแห่งการปฏิบัติ, แปลโดย เมฆวดี, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ ดี เอ็ม จี, ๒๕๕๖), หน้า ๔๐-๔๑.

๕) ธาตุมนสิการบรรพ คือ การพิจารณาความเป็นธาตุของร่างกาย ที่ประกอบเข้าด้วยกัน

๖) นวสีวิธการบรรพ คือ การเพ่งพิจารณาร่างกายโดยเทียบกับศพในลักษณะต่าง ๆ เช่น ศพที่ถูกทิ้งขึ้นอืด ศพในสภาพต่าง ๆ บางทีเรียกหมวดป่าช้าทั้ง ๙ เพื่อน้อมจิตเข้าระลึกถึงในกายว่ามีธรรมดาเป็นเช่นนั้น จะได้คลายมานะ ละทิฐิไม่ยึดมั่นถือมั่น เกิดเบื่อหน่ายคลายกำหนดไม่รักหลง ก็ไม่เกิดทุกข์^{๓๖}

ค. องค์ธรรมของกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

องค์ธรรมของกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติเจตสิก เป็นธรรมชาติที่ทำให้ระลึกถึงในสิ่งที่ เป็นประโยชน์ ช่วยป้องกันโทษที่จะเกิดขึ้นได้ ทั้งช่วยหล่อเลี้ยงสัมปยุตตธรรมที่เกิดขึ้นพร้อมกับตนให้มุ่งตรงต่อการทำงานที่เป็นกุศลอยู่เสมอ

บัณฑิตผู้มีปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาโดยอุบายอันแยบคายแล้ว ย่อมสามารถกำหนดพิจารณาเรียนรู้สภาวะ อันเป็นปรมาตมธรรมอย่างหนึ่ง ซึ่งนับเนื่องในสังขารชั้น ๕ เพราะเป็นสภาวะธรรม ที่ปรุงแต่งจิตให้เกิดการรับรู้อารมณ์ที่พิเศษออกไปจาก เวทนาชั้น และสัญญาชั้น โดยอาศัยคุณสมบัติ พิเศษเฉพาะตน ที่ไม่เหมือนกับสภาวะธรรม เหล่าอื่น ๔ ประการ ที่เรียกว่า วิเสสลักษณะ หรือ ลักษณะ พิสดาร ดังต่อไปนี้

๑) ลักษณะทิจตุกะของสติเจตสิก

๑. อปีลาปนลกขณ มีความระลึกได้ในอารมณ์ คือ ความไม่ประมาทเป็นลักษณะ
๒. อสมโมหรสา มีการไม่หลงลืมเป็นกิจ
๓. อารกขปจจุปฏฐานามีการรักษาอารมณ์เป็นผล
๔. อิธสยวาทปฏฐานามีการจำได้แม่นยำเป็นเหตุใกล้^{๓๗}

๒) ลักษณะทิจตุกะของสติเจตสิกตามนัยพระอภิธรรม

๑. อปีลาปนลักษณะสติ (วา) อุปคณหณลกขณาสติ มีการไม่เลอะเลือน เป็นลักษณะ หรือ มีการกำหนดไว้ได้อย่างแม่นยำ เป็นลักษณะ หมายความว่า สตินี้เมื่อเกิดขึ้นย่อมเตือนให้รู้จักว่าสิ่งนี้เป็นกุศล สิ่งนี้เป็นอกุศล สิ่งนี้มีโทษ สิ่งนี้ไม่มีโทษ ธรรมเหล่านี้เป็นสติปัฏฐาน ๔

^{๓๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒-๓๗๓/๓๐๑-๓๐๒.

^{๓๗} วรรณสิทธิ ไทยะเสวี, คู่มือการศึกษา พระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๒ เจตสิกสังคหวิภาค, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (นครปฐม: มูลนิธิแนบมหานิรานนท์, ๒๕๕๓), หน้า ๒๐.

๒. อสมโมหรรสา มีการไม่หลงลืม เป็นกิจ หมายความว่า การที่บุคคลสามารถจำ การงานที่ทำและคำพูดที่ล่วงมาแล้วแม่นยำได้โดยไม่หลงลืมก็เพราะสติเป็นผู้แสดงบทบาทหน้าที่ การ ที่บุคคลทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้โดยไม่มีการผิดพลาดคลาดเคลื่อน เช่น การทำ การพูด การคิดพิจารณา หรือกิจการงานต่าง ๆ ทั้งคติโลกและคติธรรมสำเร็จลุล่วงไปด้วยดีไม่มีการผิดพลาดเสียหายตามมา ภายหลัง หรือไม่มีโทษทั้งต่อตนเองและบุคคลเหล่านี้อื่น

๓. อารกขปจจุปฏฐานะ (วา) วิสยาภิมุขภาวปจจุปฏฐานะ มีการรักษาอารมณ์ไว้ ไม่ให้ออกไปจากจิต เป็นอาการปรากฏ หรือมีความจดจ่อต่ออารมณ์เป็นอาการปรากฏ หมายความว่า ผลที่เห็นประจักษ์ของสตินั้นคือการรักษาสภาวะของอารมณ์ที่จิตเข้าไปรับรู้ไว้ หรือยึดหน่วงอารมณ์ไว้ มิให้เลือนหายไป ทำให้สามารถระลึกนึกถึงได้อยู่เสมอในยามที่ต้องการ

๔. ธิรสณูปาทฐานา (วา) สติปฏฐานปทฐานา สติมีความจำที่มั่นคง เป็นเหตุ โกล้ให้เกิด หรือมีสติปฏฐานทั้ง ๔ เป็นเหตุโกล้ให้เกิด หมายความว่า สติเจตสิกย่อมมีความจำได้ ที่ มั่นคง หรือมีสัญญาที่จำไว้ได้อย่างแม่นยำ เป็นเหตุให้เกิดขึ้น ถ้าบุคคลใดมีความจำเป็นเยี่ยงย้อมเป็น เหตุให้เกิดสติระลึกถึงสิ่งที่จำได้นั้นอย่างฉับพลันว่องไว เมื่อประสบพบเห็นสิ่งใดย่อมสามารถระลึกนึกถึง สิ่งนั้นได้อย่างรวดเร็วและจำได้อย่างถูกต้องไม่ผิดพลาด พร้อมทั้งรู้รายละเอียดเกี่ยวกับสิ่งนั้นได้เป็น อย่างดีว่าเป็นคุณหรือเป็นโทษ มีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์ เป็นต้น^{๓๘}

สรุปว่า ความหมายของกายานุปัสสนาสติปฏฐาน คือ การมีสติเป็นประธานพิจารณา กำหนดรู้เท่าทันกายและเรื่องทางกายตามเป็นจริง ได้แก่ ๑) กำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก ๒) กำหนดรู้ ในอริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ ๓) กำหนดรู้สีกตัวทั่วพร้อม ๔) กำหนดรู้โดยอาการว่ากายเป็นสิ่งที่ของปฏิภูล ๕) กำหนดรู้ในธาตุ ๔ และ ๖) กำหนดรู้ในอสุภะ ความไม่สวยงามต่าง ๆ ความสำคัญของกายานุปัสสนา สติปฏฐาน คือ เป็นทั้งสมณะ และวิปัสสนา ต้องเจริญสมณะเสียก่อนแล้วจึงยกขึ้นสู่วิปัสสนาภายหลัง ได้ มีลักษณะที่จำได้ ๔ ได้แก่ ๑) มีความระลึกได้ในอารมณ์ คือ ความไม่ประมาท เป็นลักษณะ ๒) มี การไม่หลงลืม เป็นกิจ ๓) มีการรักษาอารมณ์ เป็นผล และ ๔) มีการจำได้แม่นยำ เป็นเหตุโกล้

ง. องค์ประกอบของกายานุปัสสนาสติปฏฐาน

องค์ประกอบกายานุปัสสนาสติปฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาทำให้รู้เห็นตามเป็น จริงว่าเป็นเพียงกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา แบ่งออกเป็น ๖ หมวด ๑๔ บรรพ ได้แก่ อานาปาน

^{๓๘} พระมหาชินวัฒน์ จุกกวโร (กุยรัมย์ ป.ธ. ๘), พระอภิธรรม เจตสิกปริมัตถ์, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอบุ๊ก ดิสทริบิวชั่น จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๕๒๓-๕๒๖.

บรรพ อริยาบทบรรพ สัมปชัญญะบรรพ ปฏิกุณฺณสิการบรรพ ธาตุมนสิการบรรพ และนวสัทธิกาบรรพ เพื่อให้สอดคล้องกับกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ผู้วิจัยประสงค์ที่จะดำเนินการวิจัย ดังนี้

(๑) อานาปานบรรพคือ หมวดกำหนดลมหายใจเข้า-ออก

อานาปานบรรพ หมวดกำหนดลมหายใจเข้า-ออก คือ มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก
๑๖ ชั้นเช่น

- ๑) เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว
- ๒) เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกยาว
- ๓) เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้าสั้น
- ๔) เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกสั้น
- ๕) สำเนียงว่า เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า^{๓๙}

กายมีอยู่ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณเจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยค้นหาและทิวฏฐิอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลกนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ ดำรงสติไว้เฉพาะหน้ามีสติหายใจเข้ามีสติหายใจออก อานาปานบรรพ คือ สมาธิที่ประกอบด้วยสติกำหนดลมหายใจเข้า-ออก หมายความว่า สมาธิทุกอย่างจะเกิดผลได้ต้องมีสติเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ ถ้าปราศจากสติแล้วสมาธิก็เกิดขึ้นไม่ได้ และสตินั้นกำหนดอารมณ์ได้หลากหลาย เช่น การพิจารณาอย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ ด้วยวิธีนี้ เมื่อพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกาย ภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกาย ทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิด (แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับ

(๒) อริยาบทบรรพ คือ หมวดกำหนดอริยาบท

อริยาบทบรรพ หมวดกำหนดอริยาบท คือ การตั้งสติพิจารณาเห็นกายในกายภายใน และพิจารณาเห็นกายในกายภายนอก ดังพระพุทธพจน์ว่า ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุ

- ๑) เมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า เราเดิน
- ๒) เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่า เรายืน
- ๓) เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า เรานั่ง
- ๔) เมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า เรานอน^{๔๐}

^{๓๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๑.

^{๔๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

ภิกษุ นั้น เมื่อดำรงกายอยู่โดยอาการใด ๆ ก็รู้ชัดกายที่ดำรงอยู่โดยอาการนั้น ๆ ด้วยวิธีนี้ ภิกษุ ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายใน^{๔๑} อยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอก^{๔๒} อยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่^{๔๓}

การดำรงกายยืน เดิน นั่ง นอน รู้ชัดถึงเหตุทำให้ธรรมเกิด-ดับในอริยาบถ ดังกล่าวเป็นปัจจุบันขณะอย่างต่อเนื่อง เมื่ออยู่ในอริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ก็ทำความรู้สึกให้ชัดว่าอยู่ในอริยาบถ ดังกล่าว พิจารณาให้เห็นเหตุที่เกิดอริยาบถ และเหตุที่ให้อริยาบถดับไป ทำความเข้าใจให้ละเอียดรอบแล้วรอบเล่า เรียกว่า พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่

(๓) สัมปชัญญะบรรพ คือ หมวดกำหนดสัมปชัญญะ

สัมปชัญญะบรรพ หมวดกำหนดสัมปชัญญะ ให้เริ่มพิจารณาอาการของกาย ในการตั้งสติ พิจารณาความรู้สึก ในการก้าว การเดิน การเหลียวหน้าหลัง การคู้เหยียดเคลื่อนไหว รวมทั้งพฤติกรรมอื่นใดในชีวิตประจำวัน ดังพระพุทธพจน์ว่า ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุ

- ๑) ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ
- ๒) ทำความรู้สึกตัวในการแลดู การเหลียวดู
- ๓) ทำความรู้สึกตัวในการคู้เข้า การเหยียดออก
- ๔) ทำความรู้สึกตัวในการครองสังฆาฏิ บาตร และจีวร
- ๕) ทำความรู้สึกตัวในการฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม
- ๖) ทำความรู้สึกตัวในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ
- ๗) ทำความรู้สึกตัวในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง^{๔๔}

^{๔๑} กายภายใน ในที่นี้หมายถึงอริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ในกายของตน, **ที.ม.อ.** (บาลี) ๓๗๕/๓๘๓.

^{๔๒} กายภายนอก ในที่นี้หมายถึงอริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ในกายของผู้อื่น, **ที.ม.อ.** (บาลี) ๓๗๕/๓๘๓.

^{๔๓} **ที.ม.** (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

^{๔๔} **ที.ม.** (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายใน^{๔๕} อยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอก^{๔๖} อยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่^{๔๗}

เพื่อทำความเข้าใจถึงเหตุที่เกิด และเหตุที่ดับในกายอยู่อย่างต่อเนื่อง อาการที่ปรากฏเฉพาะหน้าว่ากายมีอยู่เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติ ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นด้วยตัณหาและทิฐิ การทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับทำความรู้สึกตัวในการแลดู การเหลียวดูทำความรู้สึกตัวในการคู้เข้า การเหยียดออกทำความรู้สึกตัวในการครองสังฆาฏิ บาตร และจีวรทำความรู้สึกตัวในการฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม ทำความรู้สึกตัวในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ทำความรู้สึกตัวในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า การมีอยู่ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยตัณหาและทิฐิ อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลกสัปายสัมปชัญญะ รู้ชัดว่าเป็นสัปายะ โคจรสัมปชัญญะ^{๔๘} รู้ชัดว่าเป็นโคจรสัมโมหสัมปชัญญะ รู้ชัดว่าไม่หลง ในกายของตน

(๔) ปฏิกุลมณสิการบรรพ คือ หมวดกำหนดพิจารณาสิ่งปฏิกุล

ปฏิกุลมณสิการบรรพ หมวดกำหนดพิจารณาสิ่งปฏิกุลดังพระพุทธพจน์ว่า ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุ การพิจารณาเห็นกายนี้ ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้ม อยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่าง ๆ ว่าในกายนี้มีผม ขน เล็บ ฟัน หนังเป็นต้น^{๔๙}

เปรียบกับถุ้งมีปาก ๒ ข้างเต็มไปด้วยธัญพืชชนิดต่าง ๆ คือ ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วเหลือง เมล็ดงา ข้าวสาร คนตาดีเปิดถุ้งยวณนั้นออกพิจารณาเห็นว่า นี่เป็นข้าวสาลี นี่เป็นข้าวเปลือก

^{๔๕} กายภายใน ในที่นี้หมายถึงสัมปชัญญะ ๔ ในกายของตน คือ (๑) สาทถกสัมปชัญญะ (รู้ชัดว่ามีประโยชน์) (๒) สัปายสัมปชัญญะ (รู้ชัดว่าเป็นสัปายะ) (๓) โคจรสัมปชัญญะ (รู้ชัดว่าเป็นโคจร) (๔) อสัมโมหสัมปชัญญะ (รู้ชัดว่าไม่หลง) ในกายของตน, ที.ม.อ. (บาลี) ๓๗๖/๓๘๓.

^{๔๖} กายภายนอก ในที่นี้หมายถึงสัมปชัญญะ ๔ ในกายของผู้อื่น, ที.ม.อ. (บาลี) ๓๗๖/๓๘๓.

^{๔๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

^{๔๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๗/๓๐๖.

^{๔๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๗/๓๐๗.

นี้เป็นถั่วเขียว นี่เป็นถั่วเหลืองนี้เป็นเมล็ดงา นี่เป็นข้าวสาร แม้นันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน พิจารณาเห็นกายนี้ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบเต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่าง ๆ

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายใน^{๕๐} อยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอก^{๕๑} อยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่หรือว่า ภิกษุนั้น มีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า กายมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก^{๕๒}

(๕) ธาตุมนสิการบรรพ คือ กำหนดพิจารณาธาตุ

ธาตุมนสิการบรรพ หมวดกำหนดพิจารณาอาการของธาตุดังพระพุทธพจน์ว่า ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ตามที่ดำรงอยู่โดยความเป็นธาตุว่า ในกายนี้

- ๑) มีธาตุดินอยู่
- ๒) มีธาตุน้ำอยู่
- ๓) มีธาตุไฟอยู่
- ๔) มีธาตุลมอยู่^{๕๓}

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า กายมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก^{๕๔} มีอธิบายเพิ่มเติมว่า

๑) ธาตุดิน เป็นของหยาบ มีลักษณะแข็ง อันตรกรรมและกิเลสเข้าไปยึดมั่น มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็นและกระดูก ไชกระดูก มันสมอง ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ไข่มด ไข่น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า บางทีเรียก ปฐวีธาตุ

^{๕๐} กายภายใน ในที่นี้หมายถึงอาการ ๓๒ มีผมเป็นต้นในกายของตน, **ที.ม.อ.** (บาลี) ๓๗๗/๓๘๔.

^{๕๑} กายภายนอก ในที่นี้หมายถึงอาการ ๓๒ มีผมเป็นต้นในกายของผู้อื่น, **ที.ม.อ.** (บาลี) ๓๗๗/๓๘๔.

^{๕๒} **ที.ม.** (ไทย) ๑๐/๓๗๗/๓๐๗.

^{๕๓} **ที.ม.** (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๗.

^{๕๔} **ที.ม.** (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๘.

๒) ธาตุน้ำ เป็นอาโปมีลักษณะเอิบอาบ อันกรรมและกิเลสเข้าไปยึดมั่น คือ ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันทัน น้ำตา เพลวมันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ ปัสสาวะ

๓) ธาตุไฟ บางทีเรียกเตโชธาตุ มีลักษณะร้อน อันกรรมและกิเลสเข้าไปยึดมั่น คือ ไฟที่ยังกายให้อบอุ่น ไฟที่ยังกายให้ทรุดโทรม ไฟที่ยังกายให้กระวนกระวาย และไฟที่เผาอาหารกิน ที่ดื่มที่เคี้ยว ที่ลั้ม ให้อยู่ไปโดยชอบหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างอื่น เป็นภายในอาศัยตน

๔) ธาตุลม บางทีเรียกว่าโยธาตุ มีลักษณะพัดไปพัดมา อันกรรมและกิเลสเข้าไปยึดมั่นถือมั่น คือ ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในไส้ ลมแล่นไปตามอวัยวะน้อยใหญ่ ลมหายใจ หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งอันอื่นภายใน อาศัยตนเป็นวาโย

การปฏิบัติกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นเหตุให้ผู้หมั่นพิจารณามีความคุ้นเคยกับชีวิตและความตาย การพลัดพราก และมีเมตตากรุณาต่อทุกชีวิต ดังคำกล่าวของพระพุทธองค์ ความตายเราก็มิได้ขึ้นชอบ ชีวิตเราก็มิได้ติดใจ เราจะทอดทิ้งกายนี้อย่างมีสติสัมปชัญญะ มีสติมั่น เรารอท่าเวลาเหมือนคนรับจ้างทำงานเสร็จแล้ว รอรับค่าจ้าง ภายในความเป็นมหาภูตรูปย่อมเป็นการเปิดโอกาสให้พิจารณาธรรมชั้นสูงด้วยปัญญาเห็นแจ้งตามจริง พระพุทธองค์ทรงจัดให้เป็นผู้ปฏิบัติดี ส่วนผู้ที่คลายกำหนดได้ ตลอดจนปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นในรูปทั้งปวง อย่างนั้นเชื่อว่าสำเร็จกิจอันควรทำเพื่อพ้นทุกข์ผู้มีจิตไม่หวั่นไหว รู้แจ้งตามความเป็นจริง ย่อมไม่คิดปรุงแต่งใด ๆ เขาเลิกรำพึงรำพันหมดแล้วจึงมองเห็นแต่ความปลอดโปร่งในที่ทุกสถาน^{๕๕}

(๖) นวสีวิกาบรรพ คือหมัดปาชา ๙ หมัด

นวสีวิกาบรรพ หมัดกำหนดพิจารณาสภาพ ๙ หมัด นับเป็น ๙ บรรพ ได้แก่

๑) เห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าซึ่งตายแล้ว ๑ วัน ตายแล้ว ๒ วัน หรือตายแล้ว ๓ วัน เป็นศพขึ้นอืดศพเขียวคล้ำ ศพมีน้ำเหลืองเยิ้ม^{๕๖}

๒) เห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าซึ่งถูกกาจิกกิน นกตะกรุมจิกกิน แร้งทิ้งกิน สุนัขกัดกิน สุนัขจิ้งจอกกัดกิน หรือสัตว์เล็ก ๆ หลายชนิดกัดกินอยู่

๓) เห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกยังมีเนื้อ และเลือด มีเอ็นรึงรัดอยู่

^{๕๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๗.

^{๕๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๙/๓๐๘.

๔) เห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกไม่มีเนื้อแต่ยังมีเลือดเปื้อนเปราะ มีเอ็นรึงรัดอยู่

๕) เห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกไม่มี เลือดและเนื้อ แต่ยังมีเอ็นรึงรัดอยู่

๖) เห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกไม่มีเอ็นรึงรัดแล้ว กระจายไปในทิศใหญ่ทิศเฉียง คือกระดูก มีอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกเท้าอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกแข้งอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกขาอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกสะเอวอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกหลังอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกซี่โครงอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกหน้าอกอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกแขนอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกไหล่อยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกคออยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกคางอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกฟันอยู่ทางทิศหนึ่ง กะโหลกอยู่ทางทิศหนึ่ง

๗) เห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นท่อนกระดูกสีขาว เหมือนสีสังข์

๘) เห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าซึ่งเป็นท่อนกระดูกกองอยู่ด้วยกัน

๙) เห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นกระดูกฟุ่เป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย แล้วพิจารณาเปรียบเทียบกับกายของตน^{๕๗}

ในการกำหนดพิจารณาให้เห็นว่า ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้นไม่ถ่วงด้วยวิธีนี้ คือ พิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ ให้มีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า กายมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้นไม่อาศัยตัณหาและทิฐิอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก^{๕๘} มีความสำคัญต่อการผู้ที่เจริญภาวนา เพื่อให้เห็นร่างกายตามที่ปรากฏอยู่ตลอดเวลาเพื่อเป็นการลบความรู้สึกว่ามีตัวตนเราเขาออกไปจากใจและเตรียมพร้อมต่อการสำรวจร่างกายในความเป็นธาตุที่รวมกันอยู่ตามธรรมชาติ

สรุปว่า องค์ประกอบของกายานุปัสสนาสติปัฏฐานมี ๖ หมวดคือ อานาปานบรรพ คือ หมวดกำหนดลมหายใจเข้า-ออก คือ กายมีอยู่ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น อิริยาบถบรรพ คือ หมวดกำหนดอิริยาบถ การตั้งสติพิจารณาเห็นกายในกายภายใน และพิจารณาเห็นกายใน

^{๕๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๙/๓๐๘.

^{๕๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๙/๓๑๓.

กายภายนอก สัมผัสปัญญะบรรพ คือ หมวดกำหนดสัมผัสปัญญะ ให้เริ่มพิจารณาอาการของกายในการตั้งสติพิจารณาความรู้สึก ในการก้าว การเดิน การเหลียวหน้าหลัง ปฏิกุมนสิการบรรพ คือ หมวดกำหนดพิจารณาสิ่งปฏิกุศล เป็นการพิจารณาเห็นกายนี้ ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้ม อยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่าง ๆ ชาตุมสนสิการบรรพ คือ หมวดกำหนดพิจารณาอาการของธาตุ ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม และนิวาสสิกการบรรพ คือ หมวดกำหนดพิจารณาปาฐา ๙ หมวด เป็นการพิจารณาเพื่อให้เห็นว่า ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างควรเจริญสติเท่านั้นไม่อาศัยค้นหาและทิวอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก

๒.๑.๔ ความหมาย ความสำคัญ องค์ธรรม และองค์ประกอบของเวทนानุสสนาสติปัฏฐาน

ก. ความหมายของเวทนา

ความหมายของเวทนาในพระไตรปิฎกสังยุตตนิกาย ชันธรวรรค พระพุทธองค์ตรัสถึงความหมายของเวทนาไว้ว่า ภิกษุทั้งหลายเพราะอะไร จึงเรียกว่า เวทนา เพราะเสวยจึงเรียกว่า เวทนา เสวยอะไร เสวยอารมณ์สุขบ้าง เสวยอารมณ์ทุกข์บ้าง เสวยอารมณ์ไม่ใช่สุขไม่ใช่ทุกข์บ้าง เพราะเสวยจึงเรียกว่า เวทนา^{๕๙}

ในอรรถกถาอธิบายว่า การเสวยอารมณ์คือการครอบครองอารมณ์ หมายถึง ผู้เสวยเวทนาเป็นเจ้าของเวทนาคือเป็นผู้มีอารมณ์สุข อารมณ์ทุกข์และอารมณ์ที่ไม่สุขไม่ทุกข์นั่นเอง นอกจากนี้ ยังอธิบายว่า หากสัตว์ทั้งหลาย มีความทุกข์เพียงอย่างเดียวไม่มีความสุขเลย สัตว์ทั้งหลายก็จะไม่ติดใจในรูป แต่เพราะมีสุขด้วย ไม่มีความทุกข์เพียงอย่างเดียวเสมอไป สัตว์ทั้งหลายนั้นจึงติดใจในสุขเวทนา ถูกสุขเวทนาผูกจิตไว้จึงเศร้าหมองเมื่อความสุขแปรเปลี่ยนไป

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ปรากฏใจความที่แสดงความหมายของเวทนาไว้ว่า ธรรมชาติที่มีการเสวยอารมณ์เป็นลักษณะ คือเวทนานั่นเอง โดยอ้างคำกล่าวของพระสารีบุตรเถระ เพราะสภาวะเสวยอารมณ์ เหตุนี้ จึงเรียกว่า เวทนา สภาวะเสวยอารมณ์คือ

- ๑) เสวยอารมณ์สุขบ้าง
- ๒) เสวยอารมณ์ทุกข์บ้าง
- ๓) เสวยอารมณ์ทุกข์ขมสุขบ้าง

^{๕๙} ส.ข. (ไทย) ๑๗/๗๙/๑๒๑.

เหตุนี้ สภาวะเสวยอารมณ์จึงเรียกว่า เวทนา^{๖๐}

ในพจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรมได้ให้ความหมายของคำว่า เวทนา หมายถึง การเสวยอารมณ์^{๖๑}

ป. บุญหลง กล่าวว่า คำว่า เวทนา แยกวิเคราะห์ว่า เวทนา (อิต) ความรู้, ความสวຍ, ความอิมใจ, ความเบียดเบียน, ความบีบคั้น วิท ธาตุ ยุ ปัจจัย มีรูปวิเคราะห์ว่า เวทยิตติ เวทนา แปลว่า สุขและทุกข์เป็นต้นที่บุคคลเสวย ชื่อว่า เวทนา แปลว่า การเสวยอารมณ์^{๖๒}

ในคัมภีร์อภิธรรมัตถสังคหฎีกา ชื่อว่าอภิธรรมัตถวิภาวินี มีรูปวิเคราะห์ว่า เวทยิตติ อาลมพนรส์ อนุภาตติ เวทนา แปลว่า ธรรมชาติที่ชื่อว่า เวทนา เพราะอรรถวิเคราะห์ว่า เสวยคือ กินรสของอารมณ์^{๖๓}

ในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒ ได้ให้ความหมายของเวทนาไว้ ๒ นัย คือ

๑) นัยที่ ๑ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ความเจ็บปวด ทุกข์ทรมาน

๒) นัยที่ ๒ คนทั่วไปเข้าใจเป็นกิริยา หมายถึง สังเวชสลดใจ เช่น เรามักเวทนา ผู้เคราะห์ร้าย เด็กคนนี้น่าเวทนา^{๖๔}

พระมหาสมปอง มุทิโต กล่าวว่า คำว่า เวทนา มาจากรากศัพท์ (ธาตุ) วิท วุทธิ อี เป็น เอลง ยุ ปัจจัย แล้วอาเทศ ยุ เป็น อน อา การันต์ ดังนี้ วิท → (เวท)+(ยุ→อน) = เวทนา เวทนา มีความหมายว่า การเสวยอารมณ์ หรือความรู้สึก^{๖๕}

^{๖๐} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๗๖๘.

^{๖๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส. อาร์.พรินต์ติ้ง แมสโปรดักส์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๑๑๐.

^{๖๒} ป. บุญหลง, พจนานุกรมบาลี ไทย, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, ๒๕๑๙), หน้า ๖๐๐.

^{๖๓} พระสุเมธเถระ, อภิธรรมมุตตงคหปาลิยาสทอภิธรรมมุตตวิภาวินี นามอภิธรรมมุตต สงคหฎีกา, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๙๙.

^{๖๔} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ นานมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์, ๒๕๔๖), หน้า ๑๐๘๕.

^{๖๕} พระมหาสมปอง มุทิโต, คัมภีร์อภิธานวรรณนา, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูร วงศ์ พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๒๑๒.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) กล่าวว่า คำว่า เวทนา คือ การเสวยอารมณ์ หรือ การเสพรสอารมณ์ คือ ความรู้สึกต่อสิ่งที่ถูกรับรู้ซึ่งเกิดขึ้นทุกครั้งที่มีการรับรู้ เป็นความรู้สึกสุข สบาย ถูกใจ ชื่นใจเรียกว่า สุขเวทนา หรือ ทุกซ์ ไม่สบาย ปีบคั้น เจ็บปวด เรียกว่า ทุกขเวทนาหรือความรู้สึกไม่สุข ไม่ทุกซ์คือ เฉย ๆ เรียกว่า อทุกขมสุขเวทนาหรืออุเบกขาเวทนา อย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นกิจกรรมของจิตในขั้นรับเท่านั้นยังไม่ใช่วิถีที่เป็นฝ่ายกระทำต่ออารมณ์ เช่นชอบ ไม่ชอบใจซึ่งถือเป็นสังขาร^{๖๖}

การเสวยอารมณ์นั้น หมายถึง ความรู้สึกที่เกิดจากการกระทบ (ผัสสะ) ทางประสาททั้ง ๕ และทางใจโดยที่ผัสสะผ่านทางตา คือ การรับรู้ของรูป ทางตา คือ การเห็นผัสสะทางหู คือ การรับรู้แห่งเสียง คือการได้ยิน ผัสสะทางจมูก คือการรับรู้กลิ่น คือการได้กลิ่น ผัสสะทางลิ้น คือการรับรู้แห่งรส คือการรับรู้รส ผัสสะทางกาย คือการรับรู้ความรู้สึกของสิ่งที่มาถูกต้องกาย และผัสสะทางใจ คือการรับรู้เรื่องของใจ คือการรับรู้แห่งอารมณ์เป็นอายตนะภายใน ๖ และวิญญาณ ๖^{๖๗}

อารมณ์ได้แก่ รูป เสียง กลิ่นรส สิ่งต้องสัมผัสกาย และเรื่องภายในจิตใจ อายตนะภายใน ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ และวิญญาณ ๖ ได้แก่ การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การได้รู้รส การได้รู้เรื่องภายในจิตใจ ในการรับรู้อารมณ์เหล่านี้เกิดจากผัสสะ เวทนาอันเกิดจากผัสสะทางประสาททั้ง ๕ และทางใจ นั้นขึ้นอยู่กับอารมณ์ที่พบเจอ คือ เป็นสิ่งเร้าที่น่าพอใจ พอใจ ไม่น่าพอใจ หรือเป็นกลาง ๆ ที่นำมาซึ่งเวทนาชนิดต่าง ๆ เช่น รูปที่น่าพอใจมาสัมผัสแล้ว ทำให้เกิดสุขเวทนา รูปที่ไม่น่าพอใจมาสัมผัสแล้ว ทำให้เกิดทุกขเวทนา และรูปที่กลาง ๆ มาสัมผัสทำให้เกิด อทุกขมสุขเวทนา เป็นต้น^{๖๘}

เวทนานอกจากเกิดจากผัสสะทางประสาททั้ง ๕ และทางใจแล้ว เวทนานั้นยังเป็นเจตสิก คือ สิ่งที่มาประกอบกับจิตซึ่งเกิดดับพร้อมกับจิต กล่าว คือ เวทนาเป็นคุณลักษณะประการหนึ่งแห่งจิต เช่น กาแฟมีลักษณะหลายประการ ได้แก่ ความขม ความเป็นสีดำ ความเป็นผง เป็นต้น ซึ่งมีความหมายเท่ากับวิญญาณ จึงกล่าวได้ว่าเวทนาเป็นคุณลักษณะประการหนึ่งแห่งวิญญาณ^{๖๙}

แต่อย่างไรก็ตาม เวทนาสามารถจำแนกตามนัยต่าง ๆ ซึ่งหากจำแนกเวทนาตามทางรับอารมณ์จะได้ ๒ ประการได้แก่

^{๖๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๓๘๕.

^{๖๗} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๔๓/๘๘-๘๙.

^{๖๘} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๓/๓๑๖.

^{๖๙} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๖๑/๑๑๕.

- ๑) กายิกเวทนา คือ เวทนาทางกาย
- ๒) เจตสิกเวทนา คือ เวทนาทางใจ^{๗๐}

เวทนายังสามารถจำแนกตามสภาวะธรรมได้ ๓ ประการ ได้แก่

- ๑) สุขเวทนา คือความรู้สึกสุขสบาย ทั้งทางกายและทางใจ
- ๒) ทุกขเวทนา คือความรู้สึกทุกข์ไม่สบาย ทั้งทางกายและทางใจ
- ๓) อทุกขมสุขเวทนา คือความรู้สึกเฉย ๆ ไม่ใช่ทั้งสุขและทุกข์ เรียกอีกอย่างว่า อุเบกขาเวทนา^{๗๑}

เวทนายังสามารถจำแนกตามชาติได้ ๓ ได้แก่

- ๑) กุศลเวทนา คือ เวทนาที่เป็นกุศลเวทนาที่เกิดจากกุศลมูล ได้แก่ อโลภะ อโทสะ โมหะ
- ๒) อกุศลเวทนา คือ เวทนาที่เป็นอกุศลเวทนาที่เกิดจากอกุศลมูล ได้แก่ โลภะ โทสะ โมหะ
- ๓) อัปยาคฤตเวทนา คือ เวทนาที่เป็นอัปยาคฤต เวทนาที่ไม่ได้เกิดจากทั้งกุศลและอกุศล^{๗๒}

ข. ความสำคัญของเวทนา

ความสำคัญของเวทณากล่าวคือ การตามรู้เวทนาส่งผลให้นักปฏิบัติยังเห็นความเกิดดับของเวทนา ในบางขณะนักปฏิบัติอาจรับรู้เหตุเกิดขึ้นและเหตุดับไปของเวทนาตามที่ได้สดับมาอีกด้วย กล่าวคือ สุขเวทนาเกิดจากประการประสพอารมณ์ที่น่าชอบใจ ทุกขเวทนาเกิดจากการพบกับอารมณ์ที่ไม่น่าชอบใจ อุเบกขาเวทนา เกิดจากการประสพกับอารมณ์ที่เป็นกลาง นอกจากนี้ เวทนายังมีเหตุเกิดคือกรรมในอดีต อวิชชาและตัณหา

ผู้ที่หยั่งรู้เห็นความเกิดดับของเวทนาอย่างนี้ จะเกิดสติรู้ระลึกว่ามีเพียงความรู้สึกสุขทุกข์ หรือวางเฉย ไม่มีบุคคล เรา เขา บุรุษ สตรี ย่อมปราศจากความยึดมั่นสิ่งใดในโลกคือ อุปาทานขันธ สมจริงดังพระพุทธพจน์ว่า

^{๗๐} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๕๔/๒๗๔.

^{๗๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๒๒/๗๐.

^{๗๒} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๕๔-๒๕๐/๒๗๐-๒๗๔.

เธอตามรู้สภาวะ คือ ความเกิดขึ้นในเวทนาอยู่บ้าง ตามรู้สภาวะคือ ความดับเวทนาอยู่บ้าง ตามรู้สภาวะคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความดับในเวทนาอยู่บ้าง เธอย่อมเป็นอยู่อย่างหนึ่ง คือ เข้าไปตั้งสติว่าเวทนามีก็เพียงสักว่าเอาไว้รู้ เพียงสักว่าเอาไว้ระลึกรู้ได้เท่านั้น เธอเป็นผู้อยู่อย่างไม่ถูกตัณหา และทิวฐิเข้าอิงอาศัย และไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลก^{๗๓}

เวทนาเป็นสิ่งที่ปรากฏในชีวิตประจำวันไม่ว่าจะเป็นทางตรงหรือทางอ้อมก็ตาม ในการใช้ชีวิตของมนุษย์แต่ละวันจะต้องรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ คือ ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และทางใจอย่างมากมายอารมณ์ที่ได้รับรู้มีทั้ง ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง เป็นกลาง ๆ หรือรู้สึกเฉย ๆ บ้าง หมุนเวียนสลับเปลี่ยนกันไปตามเหตุปัจจัยไม่มีที่สิ้นสุด และเป็นสิ่งที่มิบเทาพาต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้นเหล่านั้น ก็คือเวทนา เวทนาจึงเป็นสภาวะธรรมที่แสดงถึงความรู้สึกต่อจิตและจะส่งผลต่อการเกิดขึ้นของกระบวนการต่าง ๆ ให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมออกมาทางกายบ้าง ทางวาจาบ้าง ทางใจบ้าง ทั้งในทางที่ดี (กุศล) ทั้งในทางไม่ดี (อกุศล)

การได้รู้ถึงกระบวนการเกิดขึ้นและเป็นไปของเวทนา ย่อมเป็นกุญแจสำคัญที่จะทำให้การปฏิบัติธรรมก้าวหน้าและเข้าถึงสภาวะธรรมที่ละเอียดลึกซึ้งยิ่ง ๆ ขึ้นไป สำหรับสัตว์ทั้งหลาย เมื่อมีการรับรู้เกิดขึ้นทางอายตนะภายนอกคือ ทางรูป ทางเสียง ทางกลิ่น ทางรส ทางโผฏฐัพพะ (สัมผัสทางกาย) ทางธรรมารมณ์ (อารมณ์ที่เกิดจากใจ) เข้ามากระทบกับอายตนะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งมีหน้าที่ต่อกันเป็นคู่ ๆ กล่าวคือตาคู่กับรูป หูคู่กับเสียง จมูกคู่กับกลิ่น ลิ้นคู่กับรส กายคู่กับการสัมผัสถูกต้อง ใจคู่กับอารมณ์ที่เกิดกับใจ อายตนะทั้ง ๑๒ นี้เป็นเครื่องมือในการรับรู้โดยผ่านกระบวนการเกิดของวิญญาน (ความรู้) ดังพุทธพจน์ว่า

“เมื่อใด จักขุที่เป็นอายตนะภายในไม่แตกทำลาย รูปที่เป็นอายตนะภายนอกมาสู่คลองจักขุ ทั้งความใส่ใจอันเกิดจากจักขุและรูปก็มี เมื่อนั้น วิญญานส่วนที่เกิดจากจักขุและรูปนั้น ย่อมปรากฏด้วยอาการอย่างนี้”^{๗๔}

การรับรู้อารมณ์แต่ละครั้ง เป็นสิ่งจำเป็นที่จะช่วยให้สัตว์และมนุษย์มีความเกี่ยวข้องกับโลก ทำให้ดำรงชีวิตอยู่รอดและดำเนินไปด้วยดี ในการรับรู้นี้ เวทนา มีความสำคัญมาก เพราะเมื่อมีการรับรู้เกิดขึ้นและแสดงอารมณ์แต่ละครั้ง เวทนาจะเป็นสิ่งที่กำหนดสภาวะธรรมที่มีผลต่อองค์ธรรมอื่น ๆ ว่าจะทำให้ความรู้สึกของบุคคลนั้น ๆ ดำเนินไปในทางใดอย่างไร เช่น ถ้ารับรู้อารมณ์ใดแล้วสุขสบายจิตก็จะกำหนดหมายอารมณ์นั้นมากและตอบสนองเวทนานั้น ประจักษ์เพื่อให้ได้อารมณ์นั้นมา

^{๗๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

^{๗๔} ม.มู. (ไทย) ๑๒/๓๐๖/๓๓๘.

เสพสวยต่อไปอีก และในทางตรงกันข้าม หากถ้ารับรู้อารมณ์ใดแล้วเป็นทุกข์ จิตก็จะผลักไสต่อต้านในอารมณ์นั้น ๆ ดังนั้นเป็นต้น เวทนาจึงช่วยให้กระบวนการรับรู้ที่ดำเนินต่อไป สามารถสร้างความรู้ความเข้าใจที่ครบถ้วนบริบูรณ์เป็นประโยชน์ยิ่ง ๆ ขึ้นไป^{๗๕}

ฉะนั้น เวทนาคือ ความรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์นี้ ย่อมเกิดขึ้นเป็นไปอยู่ทุกขณะ ไม่มีขณะใดเลยที่จะปราศจากเวทนา อยู่ที่ว่าเราจะรู้หรือไม่รู้แค่นั้น เวลาที่กายไม่สบาย เจ็บปวดเมื่อย ค้นตามตัวเป็นต้น ขณะนั้นมีทุกข์เวทนาอันเกิดกับกายแล้วใจก็มักเกิดโทมนัสเวทนาตามไปด้วย และในเวลาที่กายสบายดี แค่วคล่อง ไม่ติดขัด สะดวกขณะนั้นมีสุขเวทนาอันเกิดกับกาย แล้วใจก็มักเกิดโสมนัสเวทนาตามไปด้วย หรือเวลาที่มีเรื่องให้กังวลใจ เคร่งเครียด เศร้า เสียใจ โกรธ ขุ่นเคือง ขณะนั้นใจก็มีโทมนัสเวทนาเกิดขึ้น ในขณะนั้น เวลาที่สบายใจ เพลิดเพลิน รื่นเริง อิ่มอกอิ่มใจ^{๗๖}

ขณะนั้นใจก็มีโสมนัสเวทนาเกิดขึ้นในขณะนั้น ส่วนอทุกขมสุขเวทนา (อุเบกขาเวทนา) กล่าวคือสภาพที่ตั้งอยู่เป็นกลาง ไม่หวั่นไหวเอนเอียงไปกับสุขและทุกข์ เป็นความรู้สึกเฉย ๆ ไม่รู้สึกสุข ไม่รู้สึกทุกข์ อาทิเช่น

- ๑) หากร่างกายเจ็บป่วย เคล็ดขัดยอก บาดเจ็บ ขณะนั้นทุกข์เวทนาย่อมเกิดกับกาย
- ๒) แต่หากใจไม่หวั่นไหว ตั้งมั่นเป็นกลางอยู่ได้ แทนที่ใจจะเกิดโทมนัสเวทนา ใจก็เกิดอทุกขมสุขเวทนาขึ้นแทน
- ๓) เวลาที่กายสุขสบายดี ไม่ร้อนไม่หนาวเกินไป ไม่มีการเจ็บไข้ได้ป่วยใด ๆ ขณะนั้นสุขเวทนาย่อมเกิดกับกาย ซึ่งหากใจไม่หวั่นไหวติดข้องไปกับความสบายกาย แทนที่ใจจะเกิดโสมนัสเวทนา ใจก็เกิดอทุกขมสุขเวทนาขึ้นแทน
- ๔) เวลาที่มีเรื่องเดือดร้อนกังวลใจ ขุ่นใจ เสียใจ ผิดหวัง ขณะนั้นโทมนัสเวทนาย่อมเกิดกับใจ
- ๕) แต่เมื่อรู้ว่า การจมอยู่กับกองทุกข์ทางใจคือโทมนัสเวทนานั้นไม่เกิดประโยชน์ ไม่ช่วยให้อะไรดีขึ้นได้ มีแต่จะยิ่งซ้ำเติมให้จิตใจหม่นหมอง หรือเห็นว่าสรรพสิ่งทั้งหลายย่อมไม่เที่ยง ทุกข์นั้นก็ย่อมแปรเปลี่ยนไปในที่สุด ฯลฯ เป็นต้น จึงวางคลายได้ในความทุกข์โทมนัสใจนั้น จิตใจเกิดความมั่นคงเป็นกลาง ไม่หวั่นไหว ใจก็เกิดอทุกขมสุขเวทนาขึ้นแทน

^{๗๕} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๓๗-๓๘.

^{๗๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๗-๓๘.

๖) แม้ความสุขสำราญใจ เพลิดเพลิน รื่นเริง พึงพอใจ ขณะนั้นโสมนัสเวทนาย่อม
เกิดกับใจ

๗) แต่เมื่อรู้ว่าการเล่นไหลไปกับสิ่งยั่ววนนั้นก็ไม่เที่ยงแท้ เป็นเพียงเครื่องล่อให้ติด
อยู่กับบ่วงของสังสารวัฏ ฯลฯ เป็นต้น จิตใจเกิดความมั่นคงเป็นกลาง ไม่หวั่นไหว ใจก็เกิดอทุกขมสุข
เวทนาขึ้นแทน^{๗๗}

การรับรู้ของชีวิตแบบนี้เป็นระบบการรับรู้โดยมีผัสสะเป็นจุดเชื่อมต่อระหว่างกระบวนการ
รับรู้บริสุทธิกับกระบวนการธรรมสังสารวัฏ คือหมุนวนไปเรื่อย ๆ ไม่สามารถก้าวต่อไปสู่ผลอันสูงสุดที่
สามารถเข้าถึงได้ ดังพระพุทธพจน์ว่า

เมื่อภิกษุเพลิดเพลิน เชนชม ยึดติดเวทนา ความเพลิดเพลินจึงเกิดขึ้น ความเพลิดเพลินใน
เวทนาเป็นอุปาทาน เพราะอุปาทานของภิกษุนั้นเป็นปัจจัย ภพจึงมี เพราะภพเป็นปัจจัย ชาติจึงมี
เพราะชาติเป็นปัจจัย ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัสและอุปายาสจึงมี^{๗๘}

ส่วนกระบวนการที่เกิดกับจิตของพระอรหันต์ซึ่งไม่มีกิเลส ตัณหา มานะ ทิฏฐิ จะเกิด
สัญญาบริสุทธิ์คือ กุศลสัญญาหรือวิชาภาคิยสัญญา^{๗๙} รับรู้สิ่งทั้งหลายตามธรรมชาติที่ปรากฏกับจิต
รับรู้สภาวะของสรรพสิ่งตามที่เป็นจริง (ยถาภูตญาณ) คือ รู้ไตรลักษณ์ คือรู้อนิจจัง รู้ทุกขัง รู้อนัตตา
ความรู้ชนิดนี้เป็นปัญญาชนิดกาวนามยปัญญาทำให้วงจรของปฏิจสมุปบาทเป็นสายดับ โดยหยุดที่
ผัสสะหรือเวทนาเท่านั้นดังพระพุทธพจน์ว่า

ภิกษุไม่เพลิดเพลิน ไม่เชนชม ไม่ยึดติดเวทนา เมื่อเธอไม่เพลิดเพลิน ไม่เชนชม ไม่ยึดติด
เวทนา ความเพลิดเพลินในเวทนาจึงดับ เพราะความเพลิดเพลินของภิกษุนั้นดับ อุปาทานจึงดับ
เพราะอุปาทานดับ ภพจึงดับ เพราะภพดับ ชาติจึงดับเพราะชาติดับ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ
ทุกข์ โทมนัส และอุปายาสจึงดับ ความดับแห่งกองทุกข์ทั้งมวลนี้มีได้ด้วยประการอย่างนี้^{๘๐}

ส่วนพระอรหันต์นั้นมีการเสพส่วยโลกคือ เห็นสักแต่ว่าเห็น ได้ยินสักแต่ว่าได้ยิน ฯลฯ ไม่
มีการปรุงแต่ง ไม่เกิดกิเลส ตัณหา เพราะสัญญาของพระอรหันต์เป็นสัญญาที่ปราศจากอาสวะ คือ
สัญญาไร้กิเลส สัญญาบริสุทธิ์ พระอรหันต์หมายรู้ปัญจสัญญาเพียงเพื่อเป็นความรู้ เพื่อใช้ประโยชน์

^{๗๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๗-๓๘.

^{๗๘} ส.ข. (ไทย) ๑๗/๕/๑๘-๑๙.

^{๗๙} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๔๓.

^{๘๐} ส.ข. (ไทย) ๑๗/๕/๑๘-๑๙.

เช่นในการแก้ไขปัญหของผู้อื่น ไม่หมายรู้ในแง่ที่จะมีตัวตนออกมารับความกระทบ^{๘๑} เพราะพระอรหันต์มีปัญญา สามารถกำหนดรู้เวทนา ดังพระพุทธพจน์ว่า

เพราะอริยสาวกผู้ได้สดับนั้นรู้ชัดเครื่องสลัดออกจากทุกข์เวทนา เว้นจากกามสุข เมื่อเธอไม่เพติดเพติดกามสุข รากานุสัยในสุขเวทนาย่อมไม่ไหลไปตาม เธอรู้ชัดความเกิด ความดับ คุณ โทษ และเครื่องสลัดออกจากเวทนาเหล่านั้นตามความเป็นจริง เมื่อเธอรู้ชัดความเกิด ความดับ คุณ โทษ และเครื่องสลัดออกจากเวทนาเหล่านั้นตามความเป็นจริง อวิชชานุสัยในอทุกขมสุขเวทนาย่อมไม่ไหลไปตาม

- ๑) ถ้าเธอเสวยสุขเวทนา ก็ปราศจากกิเลสเสวยสุขเวทนานั้น
- ๒) ถ้าเธอเสวยทุกข์เวทนา ก็ปราศจากกิเลสเสวยทุกข์เวทนานั้น
- ๓) ถ้าเธอเสวยอทุกขมสุขเวทนา ก็ปราศจากกิเลสเสวยอทุกขมสุขเวทนานั้น

อริยสาวกนั้นมีปัญญาเป็นพหุสุตย่อมไม่เสวยทั้งสุขเวทนาทั้งทุกข์เวทนา นี่เป็นความแปลกกันระหว่างอิริยชนผู้ฉลาดกับปุถุชน ธรรมที่น่าปรารถนาย่อมไม่ย่ำยิจิต ของอริยสาวกนั้นผู้มีธรรมอันรู้แจ้งแล้ว เป็นพหุสุตเห็นแจ้งโลกนี้และโลกหน้าอยู่ ท่านย่อมไม่ถึงความขัดเคืองเพราะอนิฏฐารมณ์ อนึ่ง ความยินดีหรือความยินร้ายถูกท่านกำจัดแล้วตั้งอยู่ไม่ได้ ย่อมไม่มี ท่านรู้บทที่ปราศจากอริ ไม่มี ความเศร้าโศก รู้ชัดโดยชอบ ถึงฝั่งแห่งภพได้^{๘๒}

ค. องค์ธรรมของเวทนา

องค์ธรรมของเวทนาคือ เวทนาเจตสิก เป็นธรรมชาติที่เสวยอารมณ์ ธรรมชาติที่ชื่อว่า เวทนานั้นมีอรรถว่า รับรู้ คือเสวยรสแห่งอารมณ์ จริงอยู่ แม้สัมปยุตธรรมอื่นนอกจากนี้ ย่อมมีการเสวยอารมณ์ได้ด้วยเหมือนกัน แต่เป็นการเสวยอารมณ์เพียงบางส่วนเท่านั้น เช่น ผัสสะ มีการเสวยอารมณ์ช่วงขณะกระทบถูกต้อง สัญญาก็มี การเสวยเพียงจำ (เก็บ) อารมณ์เท่านั้น เจตนาที่เพียงการตั้งใจต่ออารมณ์เท่านั้น มิได้มีการเสวยโดยลิ้มรสของอารมณ์โดยตรงเหมือนอย่างเวทนา ฉะนั้น เวทนา จึงนับว่า เป็นเจ้าของ เป็นใหญ่ มีอำนาจในการเสวยอารมณ์โดยตรง

ในอัฐสาลีนีอรรถกถาอธิบายว่า เปรียบเวทนาเหมือนพระราชา สัมปยุตธรรมนอกจากนี้เหมือนพ่อครัวผู้ปรุงโภชนาที่มีรสดีต่าง ๆ แล้วเก็บใส่ภาชนะประทับตรา นำเข้าถวาย พระราชา พระองค์ทรงเป็นเจ้าของ เป็นใหญ่ มีอำนาจเสวยได้ตามพระราชประสงค์ ส่วนสัมปยุตธรรมนอกนั้น เสวยรสอารมณ์ได้เพียงบางส่วน เหมือนพ่อครัว หรือต้นเครื่องเพียงแต่ตมกลิ่น ชิมทดลองพระ

^{๘๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๔๓.

^{๘๒} ส.สพ. (ไทย) ๑๘ /๒๕๔/ ๒๗๔-๒๗๕.

กระยาหารแต่เพียงบางส่วนเท่านั้น ฉะนั้น จึงกล่าวได้ว่า เวทนา เป็นธรรมชาติที่เสวยอารมณ์ทั้งหมด โดยตรงและแน่นอน ส่วนองค์ธรรมของเวทนา ได้แก่

- ๑) อนุภวนลกขณา มีการเสวยอารมณ์เป็นลักษณะ
- ๒) วิสยรสสมุโภครสา มีการเสวยรสของอารมณ์ เป็นกิจ
- ๓) สุขทุกข์ปจจุปฏจานามีสุข และมีทุกข์ เป็นผลปรากฏ
- ๔) ผสสพทฏจานามีผัสสะ เป็นเหตุไถ่^{๘๓}

การรับรู้หรือการเสวยอารมณ์ของเวทนานั้น ถ้าจะจำแนกความรู้สึกในการเสวยอารมณ์ที่เป็นอิฏฐารมณ์ อนิฏฐารมณ์ และมีผัสตารมณ์แล้วได้ความรู้สึกสบาย เรียกว่า สุขเวทนา ความรู้สึกเป็นทุกข์ไม่สบาย เรียกว่า ทุกขเวทนา ความรู้สึกเฉย ๆ คือ ไม่ทุกข์ไม่สุข เรียกว่า อทุกขมสุขเวทนา การจำแนกเวทนาเป็น ๓ ประเภท ตามความรู้สึกในการเสวยอารมณ์นี้ เรียกว่า จำแนกโดย อารัมมณานุภวนลักษณะ แต่จำแนกโดยความเป็นใหญ่ในการรับอารมณ์ คือ การเสวยอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับกาย และเกี่ยวกับใจ

สรุปว่า ความหมาย ความสำคัญ และองค์ธรรมของของเวทนา กล่าวคือ เวทนา หมายถึง ความเสวยอารมณ์ที่เป็นสุขบ้าง ทุกข์บ้าง ไม่สุขไม่ทุกข์บ้าง มีการรับรู้อารมณ์หรือสิ่งมากระทบสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ได้แก่ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง เป็นต้น ความสำคัญของเวทนาคือ ความรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์ ย่อมเกิดขึ้นเป็นไปอยู่ทุกขณะ ย่อมเป็นกุญแจสำคัญที่จะทำให้การปฏิบัติธรรมก้าวหน้าและเข้าถึงสภาวะธรรมที่ละเอียดลึกซึ้งยิ่ง ๆ ขึ้นไป ส่วนองค์ธรรมของเวทนา ได้แก่ มีการเสวยอารมณ์เป็นลักษณะ มีการเสวยรสของอารมณ์ เป็นกิจ มีสุข และมีทุกข์ เป็นผลปรากฏ และมีผัสสะ เป็นเหตุไถ่

ง. องค์ประกอบของเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

องค์ประกอบของเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การเจริญสติปัฏฐาน ๔ มี กาย เวทนา จิต ธรรม เมื่อย่อลงแล้ว เหลือนามกับรูป คือ การกำหนดรู้ตามสภาวธรรมที่เกิดขึ้น กาย จัดเป็นรูป ส่วนเวทนา จิต ธรรม จัดเป็นนาม ที่มีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ดังนั้น การกำหนด สุข ทุกข์ อเบกขาที่เกิดขึ้น คือ การรู้รูปนาม ที่เกิดขึ้นทางกายและใจ เช่น เมื่อมีสุขเวทนาเกิดขึ้นกำหนดรู้เท่าทันต่อสุขเวทนาที่เกิดขึ้นว่า สุขหนอ ๆ เมื่อมีทุกข์เวทนาเกิดขึ้นมีสติรู้เท่าทันต่อทุกข์เวทนาว่า ทุกข์

^{๘๓} วรณสิทธิ ไวทยะเสวี, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๒ เจตสิกสังคหวิภาค, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๔๗), หน้า ๑๘.

หนอ ๆ หรือเมื่ออุเบกขาเวทนาเกิดขึ้น ก็มีสติรู้เท่าทันต่ออุเบกขาเวทนาที่เกิดขึ้นว่า เหนอหนอ ๆ ดังพระพุทธรองค์ตรัสถึงการเจริญเวทนานุปัสสนาว่า

“ภิกษุในศาสนานี้ เมื่อเสวยสุขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่า เสวยสุขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยทุกขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่า เสวยทุกขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยอุเบกขาเวทนา ย่อมรู้ชัดเสวยเสวยอุเบกขาเวทนาอยู่”^{๘๔}

ในช่วงเวลาที่กำหนดรู้เวทนา คือ มีความรู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่งที่เป็น สุข ทุกข์ หรือว่างเฉย พึงตามรู้สภาวะนั้น โดยกำหนดว่า “สุขหนอ ๆ” “ทุกข์หนอ ๆ” หรือ “เฉยหนอ ๆ” สักแต่เพียงเวทนาที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยเท่านั้น เวทนานี้เมื่อเกิดขึ้นก็เพราะด้วยเหตุปัจจัยให้เกิดขึ้น เมื่อตั้งอยู่ก็ด้วยเหตุปัจจัยให้ตั้งอยู่ เมื่อดับก็ด้วยเหตุปัจจัยให้ดับไปในที่สุด เพราะเหตุแห่งไตรลักษณ์ ๓ ประการ

(๑) ทุกขเวทนา

ทุกขเวทนา หรือความรู้สึกทุกข์^{๘๕} คือ การเสวยอารมณ์ที่เป็นทุกข์ ถูกความไม่ยินดี กระทบ น่าเสียใจ ความรู้สึกไม่สบาย ทุกข์ที่เกิดจากเวทนา ความไม่น่ายินดี ความไม่น่าพอใจ^{๘๖} และทุกขินทรีย์และโหมนัสสินทรีย์ก็เป็นทุกขเวทนา^{๘๗}

ทุกขเวทนาเกิดขึ้นเพราะมโนสัมผัสเป็นปัจจัยก็เป็นทุกข์ ความเสวยอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งนั้นเป็นทุกข์ เพราะความที่สังขารทั้งหลายนั้นไม่เที่ยง มีความสิ้นไปเป็นธรรมดา มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา มีความดับไปเป็นธรรมดา และสังขารทั้งหลายนั้นมีความแปรผันเป็นธรรมดา^{๘๘}

พระพุทธรองค์ตรัสถึงการเจริญทุกขเวทนาดังนี้ว่า ภิกษุในศาสนานี้ เมื่อเสวยทุกขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่า เสวยทุกขเวทนาอยู่^{๘๙}

(๒) สุขเวทนา

สุขเวทนาหมายถึง ความรู้สึกเป็นสุขทางกาย^{๙๐} อันได้แก่ ความโล่ง เบาสบาย หรือความรู้สึกเป็นสุขทางใจ อันได้แก่ ความดีใจ เบิกบาน โสมนัสยินดี ในความจริงเด็กที่ยังไม่อดนมหรือ

^{๘๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

^{๘๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

^{๘๖} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๖๖.

^{๘๗} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๕๐๘/๓๑๕-๓๑๖.

^{๘๘} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๕๙/๒๘๕.

^{๘๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

^{๙๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

คนทั่วไป ก็รู้ได้ว่า เป็นสุข แต่เป็นการรู้โดยความมีตัวตน ว่าเป็นสุข และความสุขนี้ก็เป็นของเที่ยง ไม่แปรปรวน และเป็นการไม่รู้ว่าสุขเวทนาเป็นเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย จึงไม่อาจละอัตตสัญญา คือ ความสำคัญว่ามีตัวตน

พระพุทธองค์ตรัสถึงการเจริญสุขเวทนาว่า ภาวในพระธรรมวินัยนี้ เมื่อเสวยสุขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยสุขเวทนาอยู่^{๙๑}

การกำหนดรู้เวทนาตามความเป็นจริงย่อมรู้ชัดว่า มีเพียงสภาวะธรรม ที่เกิดขึ้นจากระยะหนึ่งไปสู่อะยะหนึ่ง เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่มีเรา ของเรา ผู้กำหนดรู้เวทนานั้น ๆ อยู่ดังสารกในคัมภีร์อรรถกถาว่า ภาวผู้กำหนดอยู่ว่า เวทนาเท่านั้นย่อมเสวยอารมณ์โดยรับเอาอารมณ์อันเป็นเหตุแห่งความสุข ย่อมรู้ชัดเสวยสุขเวทนาอยู่^{๙๒}

เวทนาเท่านั้นย่อมเสวยอารมณ์ หมายถึง การรับรู้ลักษณะพิเศษของเวทนา โดยรับเอาอารมณ์อันเป็นเหตุแห่งความสุข หมายถึง การรับรู้เหตุใกล้ของเวทนา คือ อารมณ์ที่น่าพอใจ^{๙๓} ดังนั้น เมื่อมีสุขเวทนาเกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้เท่าทันต่อสุขเวทนาว่า “สุขหนอ” “ดีใจหนอ” “อัมใจหนอ” เป็นต้น เพื่อรู้เท่าทันต่อเวทนาที่เกิดขึ้น

(๓) อทุกขมสุขเวทนา หรืออุเบกขาเวทนา

อทุกขมสุขเวทนา หรือ อุเบกขาเวทนา หมายถึง ความเฉยแห่งใจ เมื่อเสวยอารมณ์แห่งอุเบกขาเวทนา หรือรับรู้อารมณ์ฝ่ายอุเบกขา คือ ความรู้สึกเป็นกลาง ๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ ในบาลีเรียกว่า อทุกขมสุขเวทนา^{๙๔} ก็อุเบกขาเวทนานี้ เป็นความเฉยแห่งใจ มีสภาพเสวยอารมณ์กลาง ๆ เป็นลักษณะ แบ่งออกเป็น ๖ ชนิด คือ อุเบกขาทางตา เห็นสียเฉย ๆ อุเบกขาทางหู ได้ยินเสียงเฉย ๆ อุเบกขาทางจมูก ได้กลิ่นเฉย ๆ อุเบกขาทางลิ้น รู้รสเฉย ๆ อุเบกขาทางกาย รู้สัมผัสแล้วเฉย ๆ (สุขก่อนแล้วเฉยทีหลัง) อุเบกขาทางใจ นึกคิดเฉย ๆ^{๙๕} เมื่อเวทนาชนิดนี้เกิดขึ้น ก็ให้มีสติระลึกรู้กำหนดรู้เท่าทันว่า เฉยหนอ

^{๙๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

^{๙๒} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๘๘.

^{๙๓} พระโศภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนาขุณี หลักการปฏิบัติวิปัสสนา (ฉบับสมบูรณ์), แปลโดย จำรูญ ธรรมดา, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๙), หน้า ๒๙๓-๒๙๕.

^{๙๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

^{๙๕} พระครูฉันทาภิบาล, หลักการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน (มหาสติปัฏฐานสูตร) พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ในพระไตรปิฎก, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชนากานต์ พรินต์ติ้ง, ๒๕๕๔), หน้า ๑๘๓.

พระพุทธองค์ตรัสการเจริญอุเบกขาเวทนาดังนี้ว่า ภิกษุในศาสนานี้ เมื่อเสวยอทุกสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า บัดนี้เรา เสวยอทุกสุขเวทนา^{๔๖}

อุเบกขาเป็นสิ่งที่รู้ได้ยากเหมือนอวิชาที่เกิดขึ้นพร้อมกับโลภะ และโทสะ หมายความว่า ในเวลาเกิดโลภะและโทสะนั้น มีอวิชาเกิดร่วมด้วย โดยทำหน้าที่ปกปิดโทษของความโลภ และความโกรธ ทำให้บุคคลพอใจที่จะโลภและโกรธ อุเบกขาก็เช่นเดียวกัน ไม่ประจักษ์ในเวลาปกติ แต่จะปรากฏขึ้นหลังจากสุขเวทนาหรือ ทุกขเวทนานั้นหายไปแล้ว เมื่อผู้ปฏิบัติบรรลุนิพพานขั้นที่ ๔ เป็นต้นไปแล้ว อุเบกขาเวทนา อาจจะปรากฏชัดในบางครั้งสำหรับผู้ปฏิบัติพึงรู้อุเบกขาว่า เฉยหนอ ๆ^{๔๗}

สรุปว่า องค์ประกอบของเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานมี ๓ ประการ กล่าวคือ ทุกขเวทนา ได้แก่ การเสวยอารมณ์ที่เป็นทุกข์ ถูกความไม่ยินดีกระทบ น่าเสียใจ ความรู้สึกไม่สบาย ทุกข์ที่เกิดจากเวทนา ความไม่น่ายินดี ความไม่น่าพอใจ ทุกขินทรีย์และโสมนัสสินทรีย์จัดเป็นทุกขเวทนา สุขเวทนาคือ ความรู้สึกเป็นสุขทางกาย ได้แก่ ความโล่ง เบาสบาย หรือความรู้สึกเป็นสุขทางใจ ประกอบด้วย ความดีใจ เบิกบาน โสมนัสยินดีจึงเรียกว่า สุขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา หรืออุเบกขาเวทนาคือ ความเฉยแห่งใจ เมื่อเสวยอารมณ์แห่งอุเบกขาเวทนา หรือรับรู้อารมณ์ฝ่ายอุเบกขา คือ ความรู้สึกเป็นกลาง ๆ ไม่สุขไม่ทุกข์จึงเรียกว่า อทุกขมสุขเวทนา

๒.๑.๕ ความหมาย ความสำคัญ องค์ธรรม และองค์ประกอบของจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

จิตเป็นธรรมชาติรู้อารมณ์ เป็นธรรมชาติที่เป็นเหตุแห่งการรู้อารมณ์ของเจตสิกทั้งหลาย หรือธรรมชาติความเป็นอยู่ของสัตว์ทั้งหลายให้วิจิตร ผู้วิจัยจะได้นำเสนอดังต่อไปนี้

ก. ความหมายของจิต

จิต หรือ ใจ คือ ธรรมชาติชนิดหนึ่งซึ่งรู้อารมณ์ จิตเป็นตัวรู้ สิ่งที่จิตรู้นั้นเป็นอารมณ์ จิตรู้สิ่งใดสิ่งนั้นแหละที่เป็นอารมณ์ แบ่งเป็น ๖ ศัพท์ ได้แก่

๑) จิตต (จินต จินตาย+ต) จิต ใจ จินตเตตติ จิตตํ สภาพที่คิดชื่อว่าจิตตะ (ลบ น) อารมณํ จินตเตติ ขานาตติ จิตตํ สภาพที่รู้อารมณ์ชื่อว่าจิตตะ (ลบ นต, ซ้อน ต) สมาหิตํ จิตตํ เอกัคคํ

^{๔๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

^{๔๗} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนาธุณี หลักการปฏิบัติวิปัสสนา (ฉบับสมบูรณ์), แปลโดย จำรูญ ธรรมดา, หน้า ๒๙๖-๒๙๗.

จิตอันตั้งมั่นแล้วในอารมณ์เดียว ปรมิ จิตต์ อุปปนน์ ปรมิ วิญญาณํ ปาตุญฺ^{๙๘} จิตดวงแรกเกิดขึ้นคือ ปฐมวิญญาณปรากฏ

๒) เจต (จิต สญเจตเน+อ) จิต ใจ จินเตตติ เจโต สภาพที่คิด ชื่อว่าเจตะ (วุทธิ อี เป็น เอ). อายสฺมา มหาโมคคัลลาโน สพฺพาวนตํ ภิกขุสงฺฆํ เจตสา เจโต ปริจฺจ มนสากาสี^{๙๙} ท่านมหาโมคคัลลanameนสิกการกำหนดจิตภิกขุสงฆ์ที่มีอยู่ทั้งหมดด้วยจิต

๓) มน (มน ภาณ+อ) จิต ใจ มนัส มนติ ชานาตติ มโน สภาพที่รับรู้ชื่อว่าমনะ อนิตถิ มน ศัพท์เป็นบุลึงค์และนบุลึงค์ ยํ จิตฺตํ ตํ มโน ยํ มโน ตํ จิตฺตํ สิ่งใดเป็นจิตสิ่งนั้นเป็นใจสิ่งใดเป็นใจสิ่งนั้นเป็นจิต

๔) วิญญาณ (วิ+ภา อวโพธเน+ยุ) จิต ใจ วิชานาตติ วิญญาณํ สภาพที่รู้ชัด ชื่อว่าวิญญาณะ (ช้อน ญ, อาเทศ ยุ เป็น อน, น เป็น ณ, ลบ อ) วิญญาณํ นิจฺจํ วา อนิจฺจํ วาติ. อนิจฺจํ ภาเนตติ วิญญาณเตยฺยหรือไม่เตยฺย ไม่เตยฺย พระพุทธเจ้าข้า

๕) หทย (หฺร หฺรณ+ย) จิต ใจ หทัย หรติ อดฺตโน อาธารนติ หทยํ สภาพที่นำไปสู่ความยินดีของตน ชื่อว่าหทยะ (อาเทศ ร เป็น ท) รสฺตณฺหาเย คฺธิโต หทยํ นาวพฺมุขมฺติ ผู้ถูกความอยากในรสครอบงำแล้วย่อมไม่รู้สึกรถึงความตั้งใจ (ที่เกิดขึ้นตั้งแต่บวชว่าเราจะทำที่สุดทุกข)

๖) มานส (มน+สณ) จิต ใจ มานัส มโน เอว มานสํ ใจนั้นแหละคือมานสะ (ลง สณ ปัจจัยในสกัตะ ลบ ณ วุทธิ อ เป็น อา) สฺพณฺหิตํ เม มานสํ สจฺจํ โภธาย เราตั้งใจไว้ดีแล้วเพื่อรู้สัจจะทั้งหลาย^{๑๐๐}

พระอรรถกถาจารย์ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับจิตว่าเป็นธรรมชาติรู้อารมณ์ คือ ได้รับอารมณ์อยู่เสมอ จึงเรียกว่ารู้อารมณ์ ดังมีพระบาลีวิเคราะห์ว่า อารมฺมณํ วิชฺชานาตติ จิตฺตํ แปลว่า ธรรมชาติที่รับรู้อารมณ์ ชื่อว่า จิต หมายถึง เป็นสภาพธรรมที่ได้รับอารมณ์อยู่เสมอทางทวาร ๖ คือ

๑) รูปารมณํ ได้แก่ สีต่าง ๆ ถูกจิตรู้ด้วยการเห็น ทางจักขุทวารที่เป็นกุศลอกุศล

๒) สัทธารมณํ ได้แก่ เสียงต่าง ๆ ถูกจิตรู้ด้วยการได้ยิน ทางโสตทวารที่เป็นกุศลอกุศล

^{๙๘} วิ.มहा. (บาลี) ๑/๑๘๑/๑๓๗.

^{๙๙} วิ.จู. (บาลี) ๗/๔๔๘/๒๘๔.

^{๑๐๐} พระมหาสมปอง มุทิโต, คัมภีร์อภิธานวรรณนา, หน้า ๑๙๔-๑๙๕.

๓) คันธารมณฺ์ ได้แก่ กลิ่นต่าง ๆ ถูกจิตรู้ด้วยการได้กลิ่น ทางฆานทวารที่เป็นกุศล
อกุศล

๔) รสธารมณฺ์ ได้แก่ รสต่าง ๆ ถูกจิตรู้ด้วยการได้รสูรส ทางชีวหาทวารที่เป็นกุศลอกุศล

๕) โผฏฐัพพารมณฺ์ ได้แก่ แฉง อ่อน เย็น ร้อน หย่อน ตึง ถูกจิตรู้ด้วยการรู้สัมผัส ทาง
กายทวารที่เป็นกุศลอกุศล

๖) ธรรมารมณฺ์ ได้แก่ จิต เจตสิก ปสาทรูป สุขุมรูป นิพพาน บัญญัติ ถูกจิตรู้ด้วยการ
คตินึก ทางมโนทวาร^{๑๐๑} ที่เป็นกุศลอกุศล

ในปฏิสัมภิทาพระบาลีมหาวรรค แสดงว่าจิตนี้มีชื่อที่ใช้เรียกขานกัน ๑๐ ชื่อแต่ละชื่อก็
แสดงให้รู้ความหมายว่า จิต คือ ยํ จิตฺตํ มโน หทยํ มานสํ ปณฺฑรํ มนายตฺนํ มนินทริยํ วิญญานํ
วิญญานกฺขนโร ตชฺชา มโน วิญญานธาตุ อิทํ จิตฺตํ^{๑๐๒} กล่าวคือ

๑) ธรรมชาติโดยย้อมคิดธรรมชาตินั้นชื่อว่า จิต

๒) ธรรมชาติโดยย้อมน้อมไปหาอารมณ์ธรรมชาตินั้นชื่อว่า มโน

๓) จิตที่รวบรวมไว้ภายในนั้นแหละชื่อว่า หทย

๔) ธรรมชาติคือฉันทะที่มีในใจนั่นเองชื่อว่า มนัส

๕) จิตเป็นธรรมชาติที่ผ่องใสจึงชื่อว่า ปณฺฑระ เป็นต้น^{๑๐๓}

ข. ความสำคัญของจิต

ความสำคัญของจิต คือ จิตมีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์และสัตว์มาก ถ้าขาดจิตเสียแล้ว
สัตว์โลกทั้งหลายคือ หมู่สัตว์ก็ตั้งอยู่ไม่ได้ และการที่มนุษย์จะพ้นจากทุกข์ พ้นจากการเวียนว่ายตาย
เกิดได้ก็ต้องอาศัยจิต จิตจึงเป็นใหญ่ในธรรมทั้งปวง

ธรรมชาติของจิต มี ๓ ประการ คือ ๑) เป็นใหญ่ ๒) เป็นประธานในธรรมทั้งปวง ๓) เป็น
ธรรมชาติที่มีการรับอารมณ์อยู่เสมอ

ธรรมชาติของจิต เป็นเหตุให้จิตทั้งหลายรับรู้อารมณ์ได้คล้าย ๆ กับผู้นำ และเป็น
ธรรมชาติที่ทำการที่มีชีวิตและไม่มีชีวิตให้วิจิตพิสดาร ๖ ประการ คือ

^{๑๐๑} วรณสิทธิ ไวทยะเสวี, คู่มือการศึกษา พระอภิธัมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๑ จิตปรมัตถ์, พิมพ์
ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ ทิพยวิสุทธิ์ การพิมพ์, ๒๕๔๕), หน้า ๒๐.

^{๑๐๒} อภิ.สจ.อ. (บาลี) ๓๔/๖/๒๘.

^{๑๐๓} อภิ.สจ.อ. (ไทย) ๗๖/๕๘/๕๒.

๑) สัตว์ทั้งหลายวิจิตร หมายถึง บรรดาสัตว์ทั้งหลาย ที่เกิดอยู่ในภพภูมิต่าง ๆ นั้นมีมากมายหลายชนิดจนนับประมาณไม่ได้มี ๔ ประเภท คือ สัตว์ไม่มีเท้า ๑ สัตว์สองเท้า ๑ สัตว์สี่เท้า ๑ และสัตว์มีมากกว่า ๔ เท้า แม้ในภพภูมิของมนุษย์นี้ ย่อมมีมากมายหลายชนิดจนนับประมาณไม่ได้ ฉะนั้นจึงชื่อว่า สัตว์นั้นวิจิตร

๒) กำเนิดวิจิตร หมายถึง คนและสัตว์ทั้งหลายที่มีความวิจิตรแตกต่างกันมากมายนั้น เพราะมีกำเนิดแตกต่างกันออกไป คือ กำเนิดเป็นสัตว์นรก เปรต อสุรกาย เดรัจฉาน มนุษย์ เทวดา และพรหม โดยกำเนิด ๔ อย่าง คือ ชลาพุชะ เกิดในมดลูก อัณฑชะ^{๑๐๔} เกิดในไข่ สังเสทชะ เกิดในถ้ำ ไคล และโอปปาติกะ^{๑๐๕} เกิดผุดขึ้นเองโดยไม่ต้องอาศัยมารดา ฉะนั้น การที่สัตว์ทั้งหลายมีความวิจิตรพิสดารแตกต่างกันนั้นเพราะกำเนิดวิจิตรนั่นเอง

๓) กรรมวิจิตร หมายถึง การกระทำทางกาย ทางวาจา และทางใจของสัตว์ทั้งหลาย ที่เป็นกุศลกรรมบ้าง อุกุศลกรรมบ้าง มีความวิจิตรพิสดารแตกต่างกันออกไปมากมาย เมื่อมีการสั่งสมที่แตกต่างกันเช่นนี้ ย่อมทำให้ปฏิสนธิในกำเนิดที่แตกต่างกันออกไปด้วย ทั้งนี้เป็นเพราะกรรมวิจิตรนั่นเอง

๔) ตัณหาวิจิตร หมายถึง ความยินดีพอใจในอารมณ์ต่าง ๆ ของสัตว์ทั้งหลายนั้น มีความวิจิตรออกไปตามอำนาจของการเสพคุ้นหรือการสั่งสม บางพวกหนักไปในทางรูป บางพวกหนักไปในทางเสียง บางพวกหนักไปในทางกลิ่น บางพวกหนักไปในทางรส บางพวกหนักไปในทางธรรม-มารมณต่าง ๆ ด้วยเหตุนี้ จึงเป็นเหตุให้กรรมแตกต่างกันออกไป ฉะนั้น เหตุที่กรรมคือการกระทำวิจิตร เป็นเพราะตัณหาวิจิตรนั่นเอง

๕) สัญญาวิจิตร หมายถึง ความจำได้หมายรู้ในสิ่งต่าง ๆ ที่ปรากฏแก่สัตว์ทั้งหลาย นั้น มีความวิจิตรพิสดารแตกต่างกันออกไปตามสมรรถภาพของแต่ละบุคคล ด้วยเหตุนี้ จึงทำให้สัตว์ทั้งหลาย มีความคิดอ่านและรับรู้ได้มากน้อยแตกต่างกันออกไป ฉะนั้น เหตุที่ตัณหาวิจิตรนั้น เป็นเพราะสัญญาวิจิตรนั่นเอง

๖) จิตวิจิตร หมายถึง บรรดาความวิจิตรทั้ง ๕ ประการที่กล่าวมาแล้วนั้น เนื่องมาจากจิตนั่นเอง เป็นผู้แปรสภาพออกไปเป็นความวิจิตรพิสดารตามเหตุปัจจัยนั้น ๆ กล่าวคือ เป็นกุศลจิต

^{๑๐๔} ส.ข. (ไทย) ๑๗/๓๔๒/๓๕๐.

^{๑๐๕} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๐๐๔/๖๕๔.

บ้าง อุกุศลจิตบ้าง วิปากจิตบ้าง กิริยาจิตบ้าง ฉะนั้น จึงสรุปได้ว่า การที่สัญญาวิจิตรนั้น เป็นเพราะจิตที่รับรู้มีความวิจิตรพิสดารนั่นเอง^{๑๐๖}

ค. องค์ธรรมของจิต

องค์ธรรมของจิต หมายถึง การรับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่มาปรากฏทางใจโดยผ่านทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ความจริงแล้วการเห็นคือ การที่จิตรับรู้โดยผ่านตา การได้ยินเป็นการที่จิตรับรู้เสียงโดยผ่านหู การรู้กลิ่นเป็นการที่จิตรู้กลิ่นโดยผ่านจมูก การลิ้มรสเป็นการที่จิตรู้รสโดยผ่านลิ้น การสัมผัสเป็นการที่จิตรู้สัมผัสโดยผ่านร่างกาย และการรู้โมโนสัมผัสเป็นการที่จิตรับรู้โดยผ่านใจ

จิตเป็นธรรมชาติประภัสสร คือ ผุดผ่องตามปกติเหมือนน้ำใสสะอาดเพราะเป็นเพียงสภาวะเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส และนึกคิดเท่านั้น ปราศจากการปรุงแต่งหรือตอบสนองต่อสิ่งที่พบอยู่ แต่จิตนั้นต้องประกอบรวมกับนามธรรมอีกอย่างหนึ่งเสมอ ชื่อว่าเจตสิก คือ สภาวะปรุงแต่งจิต ดังนั้น จิตจึงเศร้าหมองไปด้วยอำนาจของเจตสิกฝ่ายดำ หรือกิเลส คือ โลภะ โทสะ และโมหะ เป็นต้น เหมือนน้ำใสสะอาดที่ขุ่นมัวด้วยโคลนตม เช่น ในขณะที่เห็นสัอย่างใดอย่างหนึ่ง จิตของทุกคนจะทำหน้าที่รู้สึเป็นอารมณ์ แต่โลภะทำให้รู้สึกชอบสิ่งที่เห็น โทสะทำให้ไม่ชอบสิ่งนั้น เจตสิกฝ่ายดำมักทำให้เสียศูนย์ขาดความเป็นกลางอยู่เสมออย่างนี้หลอกล่อให้หลง พอใจหรือไม่พอใจตามกาลปรุงแต่งของแต่ละคน และเพิ่มพูนกิเลสมากขึ้นเรื่อย ๆ เหมือนดินพอกหางหมู จิตที่มีได้อบรมไว้ดีย่อมทำให้เหล่าสัตว์ติดอยู่ในพวงกิเลส ส่วนจิตที่อบรมดีแล้วย่อมส่งผลให้เป็นอิสระหลุดพ้นได้โดนพลัน

ส่วนลักษณะทางจิตของจิต คือจิตมีสภาพความเป็นไปโดยสามัญลักษณะ คือ ความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แต่จิตนี้มีคุณสมบัติพิเศษอันเป็นลักษณะเฉพาะตน เรียกว่า วิเศษลักษณะของจิต มี ๔ ประการจึงเรียกว่า ลักษณะทางจิต

- ๑) วิชานนลกขณัม มีการรู้อารมณ์ เป็นลักษณะ
- ๒) ปุพฺพกมณฺรสํ เป็นประธานในธรรมทั้งปวง เป็นกิจ
- ๓) สนฺธานปจฺจุปฺปญฺจํ มีการเกิดต่อเนื่องกันไม่ขาดสาย เป็นอาการปรากฏ
- ๔) นามรูปปทฺถญฺจํ มีนามรูปเป็นเหตุใกล้ให้เกิด^{๑๐๗}

ลักษณะทางจิตของจิตตามนัยของพระอภิธรรม ได้แก่

^{๑๐๖} พระมหาชินวัฒน์ จกกวโร, พระอภิธรรม จิตโดยพิสดาร “๑๒๑ ดวง”, (นนทบุรี: โรงพิมพ์จารุชา ๑๙๘ การพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๑๕-๑๖.

^{๑๐๗} ชุนสรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ลักษณะทางจิตแห่งปรมัตถธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท รุ่งเรืองวิริยะพัฒนาโรงพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๙), หน้า ๖.

๑) วิชานนลกขณฺ์ มีการรู้อารมณ์ เป็นลักษณะ หมายถึง จิตมีการรับรู้อารมณ์อยู่ตลอดเวลาทางทวารทั้ง ๖ ได้แก่ การเห็นรูปทางตา เป็นต้น จึงเรียกว่า ธรรมชาติที่รับรู้อารมณ์

๒) ปุพฺพกมฺมรสํ เป็นประธานในธรรมทั้งปวง เป็นกิจ หมายถึง ธรรมทั้งหลาย ล้วนมีจิตเป็นใหญ่ มีใจเป็นประธาน มีใจเป็นผู้ริเริ่มก่อน และสำเร็จด้วยใจทั้งสิ้น ถ้าบุคคลใดมีใจดีแล้ว จะพูด จะทำ จะคิด ย่อมดีตามไปด้วย ถ้าบุคคลใดมีใจชั่วแล้ว จะพูด จะทำ จะคิด ย่อมชั่วตามไปด้วยเช่นกัน และสภาพธรรมทั้งหลายที่เกิดพร้อมกับจิต ย่อมเป็นไปตามอำนาจของจิตด้วยนั่นเอง

๓) สนฺธานปจฺจุปฺปณฺํ มีการเกิดต่อเนื่องกันไม่ขาดสาย เป็นอาการปรากฏ หมายถึง สภาพของจิตนั้น ไม่มีการหยุดพัก แม้ในเวลาทีสัต์ว์ทั้งหลายหลับอยู่ จิตย่อมเกิดดับติดต่อกันไปโดยไม่ขาดสาย และเมื่อจุติ คือ ตายจากภพชาติเก่าแล้ว ปฏิสันธิย่อมเกิดขึ้นในภพชาติใหม่ทันที และเกิดขึ้นในภพใหม่แล้ว ย่อมมีการเกิดดับรับอารมณ์ต่าง ๆ ต่อไปเช่นเดียวกัน

๔) นามรูปปฏฺฐณฺํ มีรูปนาม เป็นเหตุใกล้ให้เกิด หมายถึง การที่จิตจะเกิดสืบต่อกันไปในภพใหม่ได้นั้น ต้องมีปฏิสันธินามรูป คือ ปฏิสันธิจิตเจตสิกที่ประกอบและกัมมชรูปที่เกิดพร้อมด้วยปฏิสันธิจิตนั้น เกิดขึ้นมาก่อน แล้วจิตดวงอื่น ๆ จึงจะเกิดสืบต่อกันในภพภูมินั้นต่อไปได้อีก^{๑๐๘}

สรุปว่า ความหมาย ความสำคัญ และองค์ธรรมของจิต จิต คือ ธรรมชาติชนิดหนึ่งซึ่งรู้ อารมณ์ จิตเป็นตัวรู้ สิ่งที่จิตรู้นั้นเป็นอารมณ์ จิตรู้สิ่งใดสิ่งนั้นแหละอารมณ์ เพราะฉะนั้นจิตเป็น ธรรมชาติที่รับรู้อารมณ์ทั้ง ๖ ที่อารมณ์เกิดขึ้นและอารมณ์ที่ดับไป จิตมีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์และ สัต์ว์มาก ถ้าขาดจิตเสียแล้วสัต์ว์โลกทั้งหลายคือ หมู สัต์ว์ก็ตั้งอยู่ไม่ได้ และการที่มนุษย์จะพ้นจากทุกข์ พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้ก็ต้องอาศัยจิต จิตจึงเป็นใหญ่ในธรรมทั้งปวง ส่วนองค์ธรรมของจิต หมายถึง การรับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่มาปรากฏทางใจโดยผ่านทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยมีการรู้อารมณ์ เป็นลักษณะ เป็นประธานในธรรมทั้งปวง เป็นกิจ มีการเกิดต่อเนื่องกันไม่ขาดสาย เป็น อาการปรากฏ และมีรูปนาม เป็นเหตุใกล้ให้เกิด

ง. องค์ประกอบของจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

องค์ประกอบของจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยจิตจำแนกตามจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน มี ๑๖ อย่าง ได้แก่

๑) จิตมีราคะ คือ จิตที่เกิดพร้อมด้วยโลภะ ๘ อย่าง^{๑๐๙}

^{๑๐๘} พระมหาชินวัฒน์ จุกกวโร, พระอภิธรรม จิตโดยพิสดาร “๑๒๑ ดวง”, หน้า ๒๖-๒๗.

^{๑๐๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔.

๒) จิตปราศจากราคะ คือ จิตที่เป็นกุศล และอัปยาคฤตฝ่ายโลกียะ ในข้อนี้เป็นการพิจารณา มิใช่เป็นการชมนุมนธรรม เพราะฉะนั้น ในคำว่า จิตมีราคะ นี้ จึงไม่ได้โลกุตตรจิต แม้แต่บทยเดียว อกุศลจิต ๔ ดวงที่เหลือ จึงไม่เข้าบพัตน์ ไม่เข้าบพหลัง

๓) จิตมีโทสะ คือ จิต ๒ ดวง ที่เกิดพร้อมด้วยโทมนัส

๔) จิตปราศจากโทสะ คือ จิตที่เป็นกุศล และอัปยาคฤตฝ่ายโลกียะ อกุศลจิต ๑๐ ดวงที่เหลือ ไม่เข้าบพัตน์ ไม่เข้าบพหลัง

๕) จิตมีโมหะ คือ จิต ๒ ดวง คือจิตที่เกิดพร้อมด้วยวิจิกิจฉาดวง ๑ ที่เกิดพร้อมด้วยอุทธัจจะดวง ๑ แต่เพราะโมหะย่อมเกิดได้ในอกุศลจิตทั้งหมด ฉะนั้น แม้อกุศลจิตที่เหลือก็ควรได้ในบพว่า จิตมีโมหะ นี้โดยแท้ จริงอยู่ อกุศลจิต ๑๒ (โลภมูล ๘ โทสมูล ๒ โมหมูล ๒) ท่านประมวลไว้ในทุกกะ (หมวด ๒) นี้เท่านั้น

๖) จิตปราศจากโมหะ คือ จิตที่เป็นกุศล และอัปยาคฤตฝ่ายโลกียะ

๗) จิตหดหู่ คือ จิตที่ตกไปในถีนมิทธะ ก็จิตที่ตกไปในถีนมิทธะนั้น ชื่อว่า จิตหดหู่

๘) จิตฟุ้งซ่าน ได้แก่จิตที่เกิดพร้อมด้วยอุทธัจจะ จิตที่เกิดพร้อมด้วยอุทธัจจะนั้น ชื่อว่า จิตฟุ้งซ่าน

๙) จิตเป็นมหัคคตะ คือ จิตที่เป็นรูปาวจร และอรูปาวจร

๑๐) จิตไม่เป็นมหัคคตะ คือ จิตที่เป็นกามาวจร^{๑๑๐}

๑๑) จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า คือ จิตที่เป็นกามาวจร

๑๒) จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า คือ จิตที่เป็นรูปาวจร และอรูปาวจร ในจิตเหล่านั้น จิตที่ชื่อว่า สอตุตตะ คือ จิตเป็นรูปาวจร จิตชื่อว่า อนุตตะระ คือ จิตที่เป็นอรูปาวจร

๑๓) จิตตั้งมั่นแล้ว คือ อัปนาสมาธิ หรือ อุปจารสมาธิ

๑๔) จิตไม่ตั้งมั่น คือ จิตที่เว้นจากสมาธิทั้งสอง

๑๕) จิตหลุดพ้น คือ จิตหลุดพ้นด้วยตังคิวิตติ และวิกขัมภณวิมุตติ

^{๑๑๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๕.

๑๖) จิตไม่หลุดพ้น คือ จิตที่เว้นจากวิมุตติทั้งสอง^{๑๑๑} ส่วนสมุจเฉทวิมุตติ ปฏิปัสสัทธิวิมุตติ และนิสสรณวิมุตติ

สรุปว่า องค์ประกอบของจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานจิตมี ๑๖ อย่าง ได้แก่ จิตมีราคะ จิตปราศจากราคะ จิตมีโทสะ จิตปราศจากโทสะ จิตมีโมหะ จิตปราศจากโมหะ จิตหดหู่ จิตฟุ้งซ่าน จิตเป็นมหัคคตะ จิตไม่เป็นมหัคคตะ จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตตั้งมั่นแล้ว จิตไม่ตั้งมั่น จิตหลุดพ้น และ จิตไม่หลุดพ้นดังได้อธิบายมาแล้ว

๒.๑.๖ องค์ประกอบของธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การศึกษาข้อปฏิบัติ สำหรับฝึกอบรมพัฒนาปัญญาขั้นสูง เพื่อให้เกิดความรู้อย่างเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง อันจะทำให้จิตหลุดพ้นจากกิเลสและความทุกข์ทั้งมวล ด้วยการกำหนดรู้สภาวะธรรมว่าเป็นเพียงสภาวะธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม โดยจำแนกเป็นสภาวะเห็น ได้ยิน เป็นต้น โดยผู้ปฏิบัติธรรมใช้สติสัมปชัญญะกำหนดธรรม ๕ หมวด คือ ๑. หมวดนิรวณ ได้แก่ การกำหนดรู้นิรวณ ๕^{๑๑๒} ๒. หมวดขันธ ได้แก่ การกำหนดรู้ขันธ ๕ ๓. หมวดอายตนะ ได้แก่ การกำหนดรู้อายตนะ ๑๒ ๔. หมวดโพชฌงค์ ได้แก่ การกำหนดรู้โพชฌงค์ ๗ และ ๕. หมวดสังขะ ได้แก่ การกำหนดรู้สังขะ ๕^{๑๑๓} ผู้วิจัยจะได้นำเสนอดังต่อไปนี้

ก. นิรวณ ๕

องค์ประกอบของธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานข้อที่ ๑ คือ นิรวณ ๕ ดังพระพุทธพจน์ว่า ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ นิรวณ ๕ อยู่ ได้แก่

๑) กามฉันทะ ความยินดีพอใจในกาม^{๑๑๔} คือ สิ่งที่น่าพอใจอันได้แก่รูปสวย เสียงเพราะกลิ่นหอม รสอร่อย และสัมผัสอ่อนนุ่ม หรือ อภิขิมา ความเพ่งเล็งอยากได้ หรือจ้องจะเอา หมายถึง ความอยากได้กามคุณทั้ง ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โสภณวัตถุ ที่น่าปรารถนาน่าใคร่ น่าพอใจ เป็นกิเลสพวกโลภะ จิตที่ถูกกล่อด้วยอารมณ์ต่าง ๆ คิดอยากได้โน้นอยากได้นี้ ตัดใจโน้นติดใจนี้ คอยเขวออกไปหาอารมณ์อื่น ครุ่นข้องอยู่ ย่อมไม่ตั้งมั่น ไม่เดินเรียบไป ไม่อาจเป็นสมาธิได้ แม้ความ

^{๑๑๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๕.

^{๑๑๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖.

^{๑๑๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๖/๓๒๔.

^{๑๑๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖.

ต้องการจะบรรลุมาน วิปัสสนา มรรค ผล และนิพพาน ก็จัดเป็นกามฉันทะเช่นเดียวกัน จิตที่ถูกนิรณนี้ครอบงำจะมีสภาพถูกปรุงแต่งไปตามอารมณ์นั้น ๆ เหมือนน้ำที่ผสมด้วยสีต่าง ๆ

๒) พยาบาท ความขัดเคืองแค้นใจ ได้แก่ ความขัดใจ แค้นเคือง เกลียดชัง ความผูกใจเจ็บ การมองในแง่ร้าย การคิดร้าย มองเห็นผู้อื่นเป็นศัตรู ตลอดจนความโกรธ ความหงุดหงิด ฉุนเฉียว ความรู้สึกขัดใจ ไม่พอใจต่าง ๆ จิตที่มีวาระทบนั้นกระตุน สะดุดนั้นสะดุดนี้ เดินไม่เรียบ ไม่ไหลเนื่อง ย่อมไม่อาจเป็นสมาธิ จิตที่ถูกนิรณนี้ครอบงำจะมีสภาพกระวนกระวาย เหมือนน้ำดื่มที่กำลังเดือดพล่าน

๓) ถีนมิทธะ ความหดหู่และเชื่องซึม หรือเซื่องและซึม แยกเป็น “ถีนะ” ความหดหู่ ห่อเหี่ยว ถดถอย ระย่อท้อแท้ ความซบเซา เหนงหงอย ละเหี่ยว ที่เป็นอาการของจิตใจ กับ “มิทธะ” ความเชื่องซึม เฉื่อยเฉา ง่วงเหงา อืดอาด มึนมัว ตื้อตัน อาการซึม ๆ เฉา ๆ ที่เป็นไปทางกาย (ท่านหมายถึงนามกาย คือกองเจตสิก) จิตที่ถูกอาการอย่างนี้ครอบงำ ย่อมไม่เข้มแข็ง ไม่คล่องตัว ไม่เหมาะแก่การใช้งาน จึงไม่อาจเป็นสมาธิได้ จิตที่ถูกนิรณนี้ครอบงำจะมีสภาพไม่แจ่มใส เหมือนน้ำที่มีจอกแหนปกคลุม

๔) อุทธัจจกุกกุจจะ ความฟุ้งซ่านและเดือดร้อนใจ แยกเป็น “อุทธัจจะ” ความที่จิตฟุ้งซ่าน ไม่สงบ สายพร่า พล่านไป กับ “กุกกุจจะ” ความวุ่นวายใจ รำคาญใจ ระแวง เตือน ร้อนใจ กลุ้มใจ กังวลใจ จิตที่ถูกอุทธัจจกุกกุจจะครอบงำ ย่อมพล่าน งุ่นง่าน ย่อมคว้างไป ไม่อาจสงบลงได้ จึงไม่เป็นสมาธิ จิตที่ถูกนิรณนี้ครอบงำจะมีสภาพไม่สงบนิ่ง เหมือนน้ำที่ถูกลมพัดเป็นระลอกคลื่น

๕) วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย^{๑๑๕} ได้แก่ ความเคลือบแคลง ไม่แน่ใจ เกี่ยวกับพระศาสนา พระธรรม พระสงฆ์ เกี่ยวกับสิกขา สงสัยในรูปนามที่เกิดจากเหตุ คืออวิชชา คลางแคลงในกุศลธรรมทั้งหลาย ตกลงใจไม่ได้ เช่นว่า ธรรมนี้ มีคุณค่า มีประโยชน์ควรแก่การปฏิบัติหรือไม่ จะได้ผลจริงไหม คิดแยกไปสองทาง วางใจไม่ลง จิตที่ถูกวิจิกิจฉาขัดไว้ กวนไว้ ให้ค้าง ให้พรวด ให้วุ่น ลังเลอยู่ มีแต่จะเครียด ไม่อาจแน่วแน่เป็นสมาธิ จิตที่ถูกนิรณนี้ครอบงำจะมีสภาพตัดสินใจไม่ได้ เหมือนน้ำที่ถูกวางไว้ในที่มีผสมด้วยโคลนตม

ฉะนั้น นิรณ ๕ จึงหมายถึง ธรรมที่เป็นเครื่องห้าม หรือ กั้นความดี คือกุศล ไม่ให้เกิดและกุศลบางอย่าง เช่น ฌานที่เกิดอยู่แล้ว ทำให้เสื่อมสิ้นไปได้^{๑๑๖} ตามธรรมดาบุคคลทั้งหลายนั้น ย่อมไม่ยินดีในการบำเพ็ญทาน ศีล ภาวนา เป็นส่วนมาก ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะด้วยอำนาจแห่งนิรณ

^{๑๑๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๗.

^{๑๑๖} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **หลักสูตรจุฬารัตนธรรมิกะโท**, หน้า ๙๗-๙๘.

ธรรม อันได้แก่ โลภะ โทสะ ถีนะ มিতะ อุทธัจจะ กุกกุจจะ วิจิกิฉา โมหะ อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือ บางทีขณะที่กำลังทำกุศลอยู่นั้น ก็เกิดความท้อถอย เบื่อหน่าย ไม่พอใจ เกิดขึ้นได้ ทำให้ศรัทธา สติปัญญาถอยเสื่อมสิ้นไป นี่ก็เป็นเพราะอำนาจแห่งถีนมิตถิรณที่เกิเกิดขึ้นกันความดี คือ ศรัทธา เป็นต้นนั้นเสีย และหากว่า กามฉันทนิรณ พยาบาทนิรณ ขนินทหยาบเกิดขึ้นแก่ภานลาภบุคคลแล้ว ก็ทำให้ภานที่ได้อยู่นั้น เสื่อมสิ้นไป ไม่สามารถจะเข้าภานได้ ตัวอย่างเช่น

๑) ผู้ที่ไม่มีความเลื่อมใสในเรื่องของพุทธศาสนา แต่เผลอญได้ไปฟังเขาแสดงถึงเรื่อง กรรมที่มีหน้าที่จัดแจงให้สัตว์ทั้งหลาย มีความสุข ความทุกข์ หรือเมื่อตายแล้วก็ให้เกิดเป็นเทวดาบ้าง มนุษย์บ้าง สัตว์ดิรัจฉานบ้าง ไปตกนรกบ้าง มีการยกเหตุผล อุปมาอุปมัยเปรียบเทียบ พร้อมด้วย หลักฐานพุทธภาษิตและอรรถกถา ซึ่งถ้าผู้ที่ไม่มินิกิรณครอบงำอยู่ได้ฟังแล้ว ก็ย่อมจะต้องเกิดความ เลื่อมใสขึ้น พยายามตั้งอกตั้งใจฟัง และจดจำเนื้อความนั้นไว้ มีจิตใจไม่วอกแวก และก็เข้าใจใน เนื้อความนั้นไปด้วย ซึ่งเป็นกุศลธรรม อันได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา เกิดขึ้น

๒) ผู้ที่ไม่มีความเชื่อในเรื่องของกรรมที่กำลังฟังเรื่องนี้อยู่ นั้น ย่อมเกิดความลังเล สงสัย ไม่เชื่อว่าจะจะเป็นไปตามนั้นได้ เพราะผู้นั้นไม่มีความเข้าใจในเรื่องความเป็นอยู่ของสัตว์ทั้งหลาย ที่เป็นไปตามอำนาจของกรรม เมื่อไม่มีความเข้าใจแล้ว ก็เกิดการเบื่อหน่าย ไม่อยากฟัง จิตใจย่อมส่าย หาวารมณอื่น ที่จะทำให้เกิดความเพลิดเพลินขึ้นแทน เมื่อหาไม่ได้ เพราะในทีนั้นมิแต่การแสดงธรรม เท่านั้น แล้วก็เกิดความไม่พอใจ นึกไปว่าเรามาในสถานที่นี้ผิดไปแล้ว ในขณะที่เดียวกันนั้น จิตใจของผู้ นั้นก็คิดถึงเรื่องราวอื่น ๆ ร้อยแปด ไม่ได้ตั้งใจฟังเรื่องที่กำลังแสดงอยู่เลย จนกระทั่งการแสดงจบลง โดยที่ผู้นั้นไม่มิกุศลเกิดขึ้นเลย มีแต่นิรณเกิดฝ่ายเดียว คือ ในตอนแรกวิจิกิฉาเกิด ต่อมาอวิชชาเกิด ถีนมิตะ กามฉันทะ พยาบาท อุทธัจจะกุกกุจจะ เกิดเป็นลำดับต่อ ๆ มา

ตัวอย่างที่ยกขึ้นมานี้ แสดงให้เห็นว่ากุศลธรรมที่ควรที่จะเกิดก็ไม่มีโอกาสเกิด เพราะ โลภะ เป็นต้นนั่นเอง ที่เป็นเครื่องกั้นกุศลธรรมไว้ ฉะนั้น โลภะ เป็นต้นเหล่านี้ จึงได้ชื่อว่า นิรณ ดัง แสดงจนันตละว่า ภานาทิกิ นิวาเรณตติ = นิวรณานิ แปลว่า ธรรมเหล่านี้ ห้ามความดี มี ภาน เป็นต้น ไม่ให้เกิดขึ้น ฉะนั้น ธรรมเหล่านี้ ชื่อว่า นิรณ

พระพุทธองค์ตรัสถึงการเจริญกามฉันทะ หมวดนิรณว่า ภิกษุในพระศาสนานี้ เมื่อความ พอใจยินดีในกามมีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าความพอใจยินดีในกามมีอยู่ภายในจิตของเรา เมื่อความ พอใจยินดีในกามไม่มีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าความพอใจยินดีในกามไม่มีอยู่ภายในจิตของเรา^{๑๑๗}

^{๑๑๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖.

พระโศภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ได้อธิบายไว้ในหนังสือมหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน ความว่า นิเวรณ คือ เครื่องกั้นศักยภาพของจิตไม่ให้บำเพ็ญกุศลขั้นสูง คือ ฌาน วิปัสสนา มรรค และผล บุคคลที่ถูกนิเวรณครอบงำย่อมไม่รู้ประโยชน์ตนและผู้อื่น ไม่อาจบรรลุสมาธิและปัญญา^{๑๑๘}

คำอธิบายลักษณะของ นิเวรณ ที่เป็นพุทธพจน์ มีว่า ภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๕ ประการ เหล่านี้ เป็นเครื่องปิดกั้นกุศลธรรม เป็นเครื่องห้ามความเจริญงอกงาม ขึ้นกดทับจิตไว้ ทำปัญญาให้อ่อนกำลัง^{๑๑๙}

สรุปว่า องค์ประกอบของธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ นิเวรณ ๕ ได้แก่ กามฉันทะ ความยินดีพอใจในกาม พยาบาท ความขัดเคืองแค้นใจ ถีนมิทธะ ความหดหู่และเซื่องซึม อุทธัจจกุกกุกจะ ความฟุ้งซ่านและเดือดร้อนใจ และวิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย ได้แก่ ความเคลือบแคลง ไม่แน่ใจในพระศาสนาเป็นต้น ฉะนั้น นิเวรณ ๕ หมายถึง ธรรมที่เป็นเครื่องห้าม หรือกั้นความดี คือกุศล ไม่ให้เกิด และกุศลบางอย่าง เช่น ฌานที่เกิดขึ้นแล้ว ทำให้เสื่อมสั่นไปได้

ข. ชั้น ๕

องค์ประกอบของธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานข้อที่ ๒ คือ ชั้น ๕ ดังพระพุทธพจน์ว่า ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อุปาทานชั้น ๕ อยู่ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อุปาทานชั้น ๕ อยู่ว่า

- ๑) รูปเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งรูปเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งรูปเป็นอย่างนี้
- ๒) เวทนาเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งเวทนาเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งเวทนาเป็นอย่างนี้
- ๓) สัญญาเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งสัญญาเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งสัญญาเป็นอย่างนี้
- ๔) สังขารเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งสังขารเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งสังขารเป็นอย่างนี้
- ๕) วิญญาณเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งวิญญาณเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งวิญญาณเป็นอย่างนี้^{๑๒๐}

ตามธรรมดาสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้ โดยมากมีความเข้าใจว่าความเป็นอยู่ต่าง ๆ ที่ปรากฏขึ้นแก่ตน เช่น การทำ การพูด การคิดนึก ความสบาย ไม่สบาย ดีใจ เสียใจ และการเปลี่ยนแปลงไป

^{๑๑๘} พระโศภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, และโดย พระคันธ-สาราภังค์, หน้า ๒๘๑.

^{๑๑๙} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๙๙/๑๓๕.

^{๑๒๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๘.

ต่าง ๆ ของร่างกาย เป็นต้น เหล่านี้เป็นตัวเรา เป็นของเรา แทบทั้งสิ้น ดังที่ใช้พูดกันว่า เราทำ เราพูด เราคิด เราสบาย ไม่สบาย เราดีใจ เสียใจ เราหนุ่ม เราแก่ เราสวย เราไม่สวย และถ้าอาการดังกล่าวมานี้ปรากฏแก่ผู้อื่น ก็ใช้คำว่า ผู้นั้น ผู้นี้ ทำ พูด คิด สบาย ไม่สบาย เป็นต้น รวมความว่าทุกสิ่งทุกอย่างใน โลกนี้ มีเรา มีเขา ซึ่งล้วนแต่เป็นอัตตาทิฐิทั้งสิ้น แต่ความจริงนั้นความเป็นไปต่าง ๆ เหล่านี้หาใช่เป็นเรา เป็นเขาไม่ เป็นสภาพของขันธ ๕ แท้ ๆ กล่าวคือ^{๑๒๑}

๑) การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย มีเติบโต เจริญขึ้น แก่ลง ผมหงอก ฟันหัก เป็นต้น การเคลื่อนไหวกายและการพูดกิตติ เหล่านี้ เป็น รูปขันธ

๒) ความรู้สึก สบาย ไม่สบาย ดีใจ เสียใจ เฉย ๆ เหล่านี้ เป็น เวทนาขันธ

๓) ความจำสิ่งต่าง ๆ ได้ เป็น สัญญาขันธ

๔) ความอยากได้ ความโกรธ ความหลง ความเลื่อมใส ความพยายาม ความรู้ตามความเป็นจริง เป็นต้น ที่เป็นการปรุงแต่งจัดแจงภายในจิตสันดาน เหล่านี้เป็น สังขารขันธ

๕) ความรู้ในอารมณ์ต่าง ๆ เป็น วิญญานขันธ

ด้วยเหตุนี้ ผู้ที่ประกอบด้วยสุตมยปัญญา จินตามยปัญญา และภาวนามยปัญญาทั้งหลาย จึงรู้ว่บรรดาสิ่งต่าง ๆ ที่มีอยู่ในโลกนี้ นอกจากขันธ ๕ แล้ว ก็ไม่มีอะไรอื่นอีก เป็นสภาพอนัตตาทั้งสิ้น ส่วนการที่รู้ถึงสภาพอนัตตาของรูปนามเหล่านี้ จะรู้ชัดเพียงใดนั้น ก็ต้องแล้วแต่กำลังของปัญญานั้น ๆ ตามลำดับ

แสดงว่จันตละของคำว่า ขันธ อเนกทุกขเหติ ขขชนตติ = ขนธา ธรรมทั้งหลายที่ถูกทุกข์ต่าง ๆ เคี้ยวกิน ฉะนั้น ชื่อว่า ขันธ หมายถึงขันธ ๕ นี้ เป็นที่เกิดแห่งชาติ ชรา พยาธิ มรณะ เป็นต้น ถ้าไม่มีขันธ ๕ แล้ว ทุกข์ต่าง ๆ เหล่านี้ ก็เกิดขึ้นไม่ได้

หรืออีกนัยหนึ่ง สุญญการํ ธาเรนตติ = ขนธา ธรรมเหล่าใด ที่แสดงอาการ ว่างเปล่าจากอตัตะ ฉะนั้น ธรรมเหล่านั้นชื่อว่า ขันธ

พระพุทธองค์ตรัสถึงการเจริญขันธ ๕ ว่า ภิกษุในพระศาสนานี้ย่อมรู้ชัดว่านี่คือรูป ความเกิดของรูปย่อมมีอย่างนี้ ความดับของรูปย่อมมีอย่างนี้ นี่คืเวทนา ความเกิดของเวทนาย่อมมีอย่างนี้ ความดับของเวทนาย่อมมีอย่างนี้ นี่คืสัญญา ความเกิดของสัญญาย่อมมีอย่างนี้ ความดับของสัญญาย่อมมีอย่างนี้ นี่คืสังขาร ความเกิดของสังขารย่อมมีอย่างนี้ ความดับของสังขารย่อมมีอย่างนี้ นี่คื

^{๑๒๑} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **หลักสูตรจุฬหาภิธรรมิกะโท**, หน้า ๑๕๐-๑๕๒.

วิญญาน ความเกิดของวิญญานย่อมมีอย่างนี้ ความดับของวิญญานย่อมมีอย่างนี้^{๑๒๒} ดังพระพุทธพจน์ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย นี่คือทุกขอริยสัจ ความเกิดเป็นทุกข์ ความแก่เป็นทุกข์ ความตายเป็นทุกข์ ความประจวบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งทีรักเป็นทุกข์ ปราศจากสิ่งใดไม่ได้ สิ่งนั้นก็ทุกข์ โดยย่อ อุปาทานชั้น ๕ เป็นทุกข์”^{๑๒๓}

พุทธพจน์นี้ นอกจากแสดงถึงฐานะของชั้น ๕ ในพุทธธรรมแล้ว ยังมีข้อสังเกตสำคัญ คือ ความหมายของ “ทุกข์” นั้นจำง่าย ๆ ด้วยคำสรุปที่สั้นที่สุดว่า คือ อุปาทานชั้น ๕ หรือ เบญจอุปาทานชั้นเท่านั้น และคำว่าชั้นในที่นี้มี “อุปาทาน” นำหน้ากำกับไว้ด้วยสิ่งที่ควรศึกษาในที่นี้ก็คือ คำว่า “ชั้น” กับ “อุปาทานชั้น” ซึ่งขอให้พิจารณาตามพระพุทธพจน์ว่า

๑) ภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดงชั้น ๕ และอุปาทานชั้น ๕ เธอทั้งหลายจงฟัง

๒) ชั้น ๕ เป็นไฉน รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาน อันใดอันหนึ่ง ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต ปัจจุบัน เป็นภายในก็ตาม ภายนอกก็ตาม หยาบก็ตาม ละเอียดก็ตาม ทรมาก็ตาม ประณีตก็ตาม ไกลหรือใกล้ก็ตาม เหล่านี้ เรียกว่า ชั้น ๕

๓) อุปาทานชั้น ๕ เป็นไฉน รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาน อันใดอันหนึ่ง ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต ปัจจุบัน เป็นภายในก็ตาม ภายนอกก็ตาม หยาบก็ตาม ละเอียดก็ตาม ทรมาก็ตาม ประณีตก็ตาม ไกลหรือใกล้ก็ตาม ที่ประกอบด้วยอาสวะ (สาสวะ) เป็นที่ตั้งแห่งอุปาทาน (อุปาทานียะ) เหล่านี้ เรียกว่า อุปาทานชั้น ๕^{๑๒๔}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายของชั้น^{๑๒๕} แปลว่ากอง พวก หมวด หมู่ ลำตัว ตรงกับบาลีที่กล่าวว่า^{๑๒๖} ราสฏฺเฐน (ราสีฏฺเฐน) ขนฺโธ ชื่อว่า ชั้น เพราะอรรถว่า เป็นกลุ่ม เป็นกอง ชั้น มี ๕ คือ

๑) รูปชั้น กองรูป องค์ธรรมได้แก่ รูป ๒๘

๒) เวทนาชั้น กองเวทนา องค์ธรรมได้แก่ เวทนาเจตสิก ที่ใน จิต ๘๙ หรือ ๑๒๑

^{๑๒๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๘.

^{๑๒๓} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๑๘.

^{๑๒๔} ส.ข. (ไทย) ๑๗/๙๕-๙๖/๕๘-๖๐.

^{๑๒๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๒.

^{๑๒๖} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, หลักสูตรจุฬารัตนนิคayo, หน้า ๑๔๙.

๓) สัญญาชั้น กงสัญญา องค์ธรรมได้แก่ สัญญาเจตสิก ที่ใน จิต ๘๙ หรือ ๑๒๑

๔) สังขารชั้น กงสังขาร องค์ธรรมได้แก่ เจตสิก ๕๐ (เว้น เวทนา สัญญา) ที่ใน จิต ๘๙ หรือ ๑๒๑ ตามสมควร

๕) วิญญาณชั้น กงจิต องค์ธรรมได้แก่ จิต ๘๙ หรือ ๑๒๑^{๑๒๗}

พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ) ได้ให้คำจำกัดความชั้น หมายถึง การรวมตัวกันของ รูปนามที่เป็นอดีต ปัจจุบัน หรืออนาคต อยู่ภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด ทรมหรือ ประณีต อยู่ไกลหรือใกล้^{๑๒๘} ส่วนอุปาทาน คือ ความยึดมั่นว่าเป็นเรา ของเรา อุปาทานชั้นจึงเป็นหมู่ รูปนามที่เป็นปัจจัยแก่ความยึดมั่น อุปาทานชั้นมี ๕ ประการ คือ

๑) รูป สสารหรือปรมาณูเล็ก ๆ ภายในร่างกายที่แปรปรวนด้วยเหตุภายในและ ภายนอก ได้แก่ ความเย็น ความร้อน ความหิว ความกระหาย และสัมผัสของยุง เหลือบ ริน ไธ หมายถึงธาตุทั้ง ๔ อันได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม พร้อมด้วยรูปที่อาศัยธาตุทั้ง ๔ (อุปาทายรูป) อันได้แก่ สี เสียง เป็นต้น ที่รวมตัวกันเป็นส่วนของร่างกายหรือวัตถุสิ่งของ

๒) เวทนา สภาวะรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือวางเฉย ทำหน้าที่ตอบสนองว่าสิ่งที่จิต รับรู้เป็นอย่างไร

๓) สัญญา สภาวะจำได้หมายรู้ว่าเป็นสีเหลือง สีแดง สีขาว ฯลฯ ทำหน้าที่หมายรู้ว่า คืออะไร

๔) สังขาร สภาวะปรุงแต่ง หมายถึง ความตั้งใจ และสภาวะธรรมทางใจอื่น ๆ ที่เกิด ร่วมกับจิต อันได้แก่ ความโลภ โกรธ ฯลฯ

๕) วิญญาณ สภาวะรู้อารมณ์ทางทวาร ๖ ด้วยการเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส และนึกคิดเรื่องราว^{๑๒๙}

สรุปว่า องค์ประกอบของธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานข้อที่ ๒ คือ ชั้น ๕ ได้แก่ รูปเป็น อย่างนี้ ความเกิดแห่งรูปเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งรูปเป็นอย่างนี้ เวทนาเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งเวทนา เป็นอย่างนี้ ความดับแห่งเวทนาเป็นอย่างนี้ สัญญาเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งสัญญาเป็นอย่างนี้ ความ

^{๑๒๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๒.

^{๑๒๘} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, แปลโดย พระคันธ- สาราภิวงศ์, หน้า ๓๑๓.

^{๑๒๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๑๓.

ตำแหน่งสัญญาเป็นอย่างนี้ สังขารเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งสังขารเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งสังขารเป็นอย่างนี้ และวิญญาณเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งวิญญาณเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งวิญญาณเป็นอย่างนี้

ค. आयตนะ ๑๒

องค์ประกอบของอัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานข้อที่ ๓ คือ आयตนะ ๑๒ ดังพระพุทธพจน์ว่า ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ आयตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ อยู่ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑) รู้ชัดตา รู้ชัดรูป สังโยชนิโดอาศัยตาและรูปทั้งสองนั้นเกิดขึ้นก็รู้ชัดสังโยชนนั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละสังโยชนที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และสังโยชนที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น^{๑๓๐}

๒) รู้ชัดหู รู้ชัดเสียง สังโยชนิโดอาศัยหูและเสียงทั้งสองนั้นเกิดขึ้นก็รู้ชัดสังโยชนนั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละสังโยชนที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และสังโยชนที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น

๓) รู้ชัดจมูก รู้ชัดกลิ่น สังโยชนิโดอาศัยจมูกและกลิ่นทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชนนั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้น มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละสังโยชนที่เกิดขึ้นแล้ว มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และสังโยชนที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น

๔) รู้ชัดลิ้น รู้ชัดรส สังโยชนิโดอาศัยลิ้นและรสทั้งสองนั้นเกิดขึ้นก็รู้ชัดสังโยชนนั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละสังโยชนที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และสังโยชนที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น

๕) รู้ชัดกาย รู้ชัดโผฏฐัพพะ สังโยชนิโดอาศัยกายและโผฏฐัพพะทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชนนั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละสังโยชนที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และสังโยชนที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น

๖) รู้ชัดใจ รู้ชัดธรรมารมณฺ์ สังโยชนิโดอาศัยใจและธรรมารมณฺ์ทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชนนั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละสังโยชนที่

^{๑๓๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๑๙.

เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ และสังโยชนที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้^{๑๓๑}

อายตนะ แปลว่า ธรรมที่มีสภาพคล้ายกับว่ามีความพยายามเพื่อยังผลของตนให้เกิดขึ้น เช่น จักขยตนะกับรูป เป็นเหตุให้การเห็นเกิดขึ้น การเห็นจัดเป็นผล ที่เชื่อมต่อกับ เครื่องติดต่อกัน หมายถึง สิ่งที่เป็นสื่อสำหรับติดต่อกัน ทำให้เกิดความรู้สึกรู้เห็น อวัยวะที่ต่อระหว่างจิตกับอารมณ์ธรรม ที่ทำซึ่งจิตและเจตสิกให้กว้างขวางเจริญขึ้น แสดงเนื้อความอายตนะ ๕ ประการ คือ

๑) สณฺหาติเทสฺสุจ เป็นที่เกิด หมายความว่า ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ชื่อว่า อายตนะ เพราะเป็นที่เกิดแห่งวิถีจิตบ่อย ๆ คือ บุญ-บาป ทั้งหลายต้องอาศัยเกิดที่อายตนะนี้เอง

๒) นิวาสนฺจ เป็นที่อยู่ หมายความว่า ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ที่เป็นอายตนะ ภายในนี้ ย่อมเป็นที่อาศัยให้ จิต เจตสิก ตั้งอยู่ เพื่อรู้อารมณ์ที่มากกระทบทวารนั้น ๆ คล้ายกับเป็นที่อยู่อาศัยของวิถีจิต จึงเรียกว่า อายตนะ ซึ่งเป็นการกล่าวโดยอ้อม วิถีจิตไม่ได้อยู่ในอายตนะ แต่เมื่อมีเหตุปัจจัยพร้อมเพรียงกันแล้ว วิถีจิตเหล่านั้นก็ตั้งอยู่ได้ เหมือนระฆังกับเสียงระฆัง ย่อมกล่าวไม่ได้ว่ามีเสียงระฆังอยู่ในตัวระฆังนั้น แต่เมื่อบุคคลตีระฆังขึ้นเสียงก็ปรากฏขึ้นและกังวานอยู่ได้ คล้ายกับว่ามีเสียงนั้นอยู่ในระฆังข้อนี้ฉันท วิถีจิตกับอายตนะภายในก็เช่นเดียวกัน ถ้ามีเหตุปัจจัยบริบูรณ์แล้ว ก็เสมือนวิถีจิตเหล่านั้น ตั้งอยู่ในอัมมัตติกายตนะเหล่านั้น

๓) อาการณฺจ เกิดแก่สัตว์ทั้งหลาย หมายความว่า ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ย่อมไม่มีเกิดที่อื่น นอกจากเกิดขึ้นอยู่ในสัตว์ไม่เลือกเพศ เลือกภูมิ ทั้งอบายสัตว์ มนุษย์ เทวดา และพรหม ย่อมมีอายตนะเกิดได้ทั่วไปทั้งสิ้นเว้นอสังขสัจจัตตพรหม

๔) สโมสฺสรณฺจ เป็นที่ประชุม หมายความว่า อายตนะภายในอายตนะภายนอกมาประชุมกัน กล่าวคือ รูปายตนะ เป็นต้น จนถึง อัมมายตนะ ย่อมต้องมาประชุมกันที่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และ ใจ จึงเรียกว่า อายตนะ เพราะเป็นที่ประชุมแห่งทวารและอารมณ์ เสมือนเป็นที่ประชุมแห่งวิถีจิตทั้งหลายด้วย ถ้าอายตนะไม่มาประชุมกัน วิถีจิตเหล่านั้นจะไม่ได้ เช่น จักขา+รูปา+มนา+อัมมา

๕) กรณฺจ เป็นเหตุให้เกิด หมายความว่า ถ้าไม่มีอายตนะภายในและภายนอกแล้ว วิถีจิตทั้งหลายก็เกิดไม่ได้ เพราะธรรมตาวิถีจิตจะเกิดขึ้นได้ ต้องอาศัยอายตนะภายในและภายนอกเป็นเหตุให้เกิดขึ้น

อายตนะ มี ๑๒ คือ

^{๑๓๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๒๑.

๑) จักขายตนะ จักขุ ชื่อว่า อายตนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด องค์ธรรม ได้แก่ จักขุปสาท^{๑๓๒}

๒) โสตายตนะ โสตะ ชื่อว่า อายตนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด องค์ธรรม ได้แก่ โสตปสาท

๓) ฆานายตนะ ฆานะ ชื่อว่า อายตนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด องค์ธรรม ได้แก่ ฆานปสาท

๔) ชิวหายตนะ ชิวหา ชื่อว่า อายตนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด องค์ธรรม ได้แก่ ชิวหาปสาท

๕) กายายตนะ กายา ชื่อว่า อายตนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด องค์ธรรม ได้แก่ กายปสาท

๖) รูปายตนะ รูปารมณ์ ชื่อว่า อายตนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด องค์ธรรม ได้แก่ สีต่าง ๆ

๗) สัททายตนะ สัททารมณ์ ชื่อว่า อายตนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด องค์ธรรม ได้แก่ เสียงต่าง ๆ

๘) คันธายตนะ คันธารมณ์ ชื่อว่า อายตนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด องค์ธรรม ได้แก่ กลิ่นต่าง ๆ

๙) รสายตนะ รสารมณ์ ชื่อว่า อายตนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด องค์ธรรม ได้แก่ รสต่าง ๆ

๑๐) โผฏฐัพพายตนะ โผฏฐัพพารมณ์ ชื่อว่า อายตนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด องค์ธรรม ได้แก่ สัมผัสต่าง ๆ

๑๑) มนายตนะ จิต ชื่อว่า อายตนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด องค์ธรรมได้แก่ จิตทั้งหมด

๑๒) อัมมายตนะ สภาพธรรมต่าง ๆ ชื่อว่า อายตนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด องค์ธรรมได้แก่ เจตสิก ๕๒ สุขุมรูป ๑๖ นิพพาน^{๑๓๓}

^{๑๓๒} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, หลักสูตรจุฬารัตนธรรมิกะโท, หน้า ๑๔๓-๑๔๔.

^{๑๓๓} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, หลักสูตรจุฬารัตนธรรมิกะโท, หน้า ๑๔๓-๑๔๔.

ในอายตนะ ๑๒ จำแนกออกเป็นอายตนะภายใน (อัมมัตติกายตนะ คือ จักขายตนะ เป็นต้น จนถึง มนายตนะ) มี ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ อายตนะภายนอก (พาหิรายตนะ คือ รูปายตนะ เป็นต้น จนถึง อัมมายตนะ) มี ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สิ่งสัมผัส และธรรมารมณ์ (มนัสสัมผัส) จะเห็นได้ว่าอายตนะเหล่านี้เป็นที่ตั้งของจิตและเจตสิก ถ้าไม่มีตาหรือรูป จิตที่รู้อารมณ์ผ่านดวงตาก็ปรากฏไม่ได้

สรุปว่า องค์ประกอบของอัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานข้อที่ ๓ คือ อายตนะ ๑๒ ได้แก่ รู้ชัด ตา รู้ชัดรูป สังโยชนใดอาศัยตาและรูปทั้งสองนั้นเกิดขึ้นก็รู้ชัดสังโยชนนั้น รู้ชัดหู รู้ชัดเสียง สังโยชนใดอาศัยหูและเสียงทั้งสองนั้นเกิดขึ้นก็รู้ชัดสังโยชนนั้น รู้ชัดจมูก รู้ชัดกลิ่น สังโยชนใดอาศัยจมูกและกลิ่นทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชนนั้น รู้ชัดลิ้น รู้ชัดรส สังโยชนใดอาศัยลิ้นและรสทั้งสองนั้นเกิดขึ้นก็รู้ชัดสังโยชนนั้น รู้ชัดกาย รู้ชัดโผฏฐัพพะ สังโยชนใดอาศัยกายและโผฏฐัพพะทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชนนั้น และรู้ชัดใจ รู้ชัดธรรมารมณ์ สังโยชนใดอาศัยใจและธรรมารมณ์ทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชนนั้น

ง. โพชฌงค์ ๗

องค์ประกอบของอัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานข้อที่ ๔ คือ โพชฌงค์ ๗ ดังพระพุทธพจน์ว่า ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ โพชฌงค์ ๗ อยู่ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑) เมื่อสติสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า สติสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่ หรือเมื่อสติสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า สติสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งสติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้นและความเจริญบริบูรณ์แห่งสติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น^{๑๓๔}

๒) เมื่ออัมมวิจยสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า อัมมวิจยสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่ หรือเมื่ออัมมวิจยสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า อัมมวิจยสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งอัมมวิจยสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และความเจริญบริบูรณ์แห่งอัมมวิจยสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

๓) เมื่อวิริยสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า วิริยสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่ หรือเมื่อวิริยสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า วิริยสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งวิริยสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้นและความเจริญบริบูรณ์แห่งวิริยสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

^{๑๓๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๑.

๔) เมื่อปิติสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ปิติสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่ หรือเมื่อปิติสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า ปิติสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งปิติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้นและความเจริญบริบูรณ์แห่งปิติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น

๕) เมื่อปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่ หรือเมื่อปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น และความเจริญบริบูรณ์แห่งปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น

๖) เมื่อสมาธิสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า สมาธิสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่ หรือเมื่อสมาธิสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า สมาธิสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งสมาธิสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น และความเจริญบริบูรณ์แห่งสมาธิสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น

๗) เมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า อุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่ หรือเมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า อุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น และความเจริญบริบูรณ์แห่งอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น^{๑๓๕}

โพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คำว่า “โพชฌงค์” ประกอบด้วยคำว่า โพธิ ซึ่งหมายถึงปัญญา “โพชฌงค์” อันเป็นเครื่องตรัสรู้ หรือพระอริยบุคคลผู้บรรลุธรรมแล้ว และคำว่า องค์ หมายถึงปัจจัยที่เป็นเหตุ ดังนั้น โพชฌงค์จึงหมายถึง ธรรมที่เป็นองค์ของผู้ตรัสรู้หรือเป็นองค์แห่งการตรัสรู้ ความหมายที่สองของคำว่า โพชฌงค์ เกิดจากการอธิบายความหมายของรากศัพท์ทั้งสอง โดยนัยที่ต่างออกไป คำว่า โพธิ ในอีกความหมายหนึ่ง หมายถึง ความรู้แจ้งในอริยสัจ ๔ กล่าวคือ ความจริงที่ว่าทุกอย่างล้วนเป็นที่ตั้งแห่งทุกข์ ความจริงที่ว่าต้นเหตุเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ความจริงที่ว่าทุกข์เหล่านี้สามารถทำให้หมดสิ้นไปได้ และความจริงที่ว่ามีหนทางที่จะนำไปสู่ความดับทุกข์ อันได้แก่อริยมรรคมีองค์ ๘ นั่นเอง ความหมายที่สองของ องค์ หมายถึง ส่วน หรือองค์ประกอบ ดังนั้น ความหมายที่สองของโพชฌงค์ คือ องค์ประกอบของญาณปัญญาที่ยังรู้ในอริยสัจ ๔

ผู้ปฏิบัติธรรมทุกคนมีความเข้าใจในอริยสัจ ๔ ในระดับหนึ่ง แต่ความเข้าใจอย่างลึกซึ้งนั้น จะเกิดขึ้นโดยอาศัยมรรคจิต อันเป็นผลของการเปลี่ยนแปลงของจิตสำนึกในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง

^{๑๓๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๑.

โดยเฉพาะ นี่เป็นหนึ่งในญาณทัสสนะขั้นต่าง ๆ ที่พึงบังเกิดขึ้น ญาณนั้นรวมถึงสภาวะของพระนิพพานด้วย เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมประจักษ์ในสภาวะนี้แล้วก็จะเข้าใจอริยสัจ ๔ อย่างลึกซึ้งและสามารถกล่าวได้ว่า ผู้ปฏิบัติธรรมนั้นประกอบด้วยโพชฌงค์อยู่ในตนแล้ว บุคคลเช่นนี้แหละกล่าวได้ว่าเป็นอริยบุคคล ดังนั้น โพชฌงค์หรือองค์แห่งการบรรลุธรรมนี้จัดเป็นคุณสมบัติของอริยบุคคลด้วย คำว่าโพชฌงค์นี้ บางครั้งเรียกว่า สัมโพชฌงค์ คำว่า สัม หมายถึง เต็มบริบูรณ์ ถูกต้อง หรือแท้จริง การใช้คำนำหน้านี้นี้เป็นการยกย่องและย้าความ แต่ก็มิได้มีความหมายใดเพิ่มขึ้นเป็นพิเศษ^{๑๓๖}

พระพุทธองค์ตรัสถึงการเจริญโพชฌงค์ ๗ ว่า ฝึกหัดทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง คือ ฝึกหัดพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ โพชฌงค์ ๗ อยู่ ฝึกหัดพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ โพชฌงค์ ๗ อยู่^{๑๓๗}

จิตของทุกคนมีสภาพรู้สิ่งที่มาปรากฏทางทวารทั้ง ๖ ด้วยการเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส และนึกคิด จึงเป็นธรรมชาติบริสุทธิ์ตามปกติ แต่นามธรรมที่เกิดร่วมกับจิต คือ สัญญาทำหน้าที่หมายรู้ และสังขารทำหน้าที่ปรุงแต่งให้ตอบสนองในทางบวกหรือลบ ทำให้จิตไม่บริสุทธิ์มีแต่ความทุกข์ระวนกระวายใจ แต่การเจริญโพชฌงค์จะช่วยให้จิตกลับคืนสู่สภาพบริสุทธิ์ ด้วยกระบวนการเจริญสติที่รับรู้สภาวะธรรมปัจจุบันเป็นหลัก

โพชฌงค์^{๑๓๘} แปลว่า องค์แห่งการตรัสรู้ เป็นองค์ประกอบที่ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติธรรมเกิดปัญญาเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง แล้วก่อให้เกิดวิชาและวิมุตในที่สุด พระพุทธองค์ตรัสว่า โพชฌงค์เป็นธรรมที่น้อมไปสู่พระนิพพาน เหมือนแม่น้ำคงคาที่ไหลไปสู่มหาสมุทรตามปกติ^{๑๓๙}

โพชฌงค์ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ หรือองค์ของผู้ตรัสรู้^{๑๔๐} โพชฌงค์เป็นธรรมเกื้อหนุนในการเจริญสมาธิ และใช้สมาธิเพื่อประโยชน์ที่สูงขึ้นไปจนบรรลุจุดหมายสูงสุด คือ วิชา และวิมุตติมีพุทธพจน์จำกัดความหมายของโพชฌงค์ไว้สั้น ๆ ว่า เพราะเป็นไปเพื่อโพระ (ความตรัสรู้) ฉะนั้น

^{๑๓๖} พระกัมมัญฐานาจารย์ ปณิตตาภิวงศ์, *รู้แจ้งในชาตินี้ (In This Very Life)*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๖๐), หน้า ๑๒๗-๑๒๘.

^{๑๓๗} **ที.ม.** (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๑.

^{๑๓๘} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), *มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน*, แปลโดย พระคันธ-สาราภิวงศ์, หน้า ๓๓๘.

^{๑๓๙} **ส.ม.** (ไทย) ๑๙/๒๕๘/๑๑๙.

^{๑๔๐} สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*, หน้า ๘๖๘.

จึงเรียกว่า โปชฌงค์ อรรถกถาแปลตามรูปศัพท์ว่า องค์คุณของผู้ตรัสรู้ หรือผู้จะตรัสรู้บ้าง องค์ประกอบของการตรัสรู้บ้าง^{๑๔๑}

ว่าโดยหลักการ โปชฌงค์เป็นธรรมฝ่ายตรงข้ามกับนิรวณ ๕ จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้า ตรัสเรื่องโปชฌงค์ไว้ควบคู่ไปด้วยกันกับนิรวณเป็นส่วนมาก โดยฐานทำหน้าที่ตรงข้ามกัน^{๑๔๒} แม้คำบรรยายคุณลักษณะต่าง ๆ ของโปชฌงค์ ก็เป็นข้อความตรงข้ามกับคำบรรยายลักษณะของนิรวณนั่นเอง โปชฌงค์ ๗ มีความหมาย ดังนี้

๑) สติสัมโพชฌงค์ ความระลึกได้ หมายถึง ความสามารถทวนระลึกนึกถึง หรือกุ่มจิตไว้กับสิ่งที่พึงเกี่ยวข้อง หรือต้องใช้ต้องทำในเวลานั้น ในโปชฌงค์นี้ สติมีความหมายคลุมตั้งแต่การมีสติกำกับตัว ใจอยู่กับสิ่งที่กำลังมองดูพิจารณาเฉพาะหน้า^{๑๔๓} จนถึงการทวนระลึกรวบรวมเอาธรรมที่ได้สดับเล่าเรียนแล้ว หรือสิ่งที่พึงเกี่ยวข้องต้องใช้ต้องทำมาเสนอต่อปัญญาที่ตรวจตรองพิจารณา^{๑๔๔} เป็นองค์แห่งการรู้ริยสัจ ๔ องค์ธรรมได้แก่ สติเจตสิก ที่ใน มหากุศลจิต ๘ มหากิริยาจิต ๘ อปฺปนาชวณะ ๒๖^{๑๔๕}

๒) ฉัมมวิยสัมโพชฌงค์ การพิจารณาค้นคว้าธรรมทั้งภายในภายนอก หมายถึง การใช้ปัญญาวิจัยสิ่งที่สติดำหนดจับไว้ หรือธรรมที่สติระลึกรวมมานำเสนอนั้น ตามสภาวะ เช่น ไตรตรอง ให้เข้าใจความหมาย จับสาระของสิ่งที่พิจารณานั้นได้ ตรวจตรา เลือกเฟ้นเอาธรรมหรือสิ่งที่เกื้อกูลแก่ชีวิตจิตใจ หรือสิ่งที่ใช้ได้เหมาะสมที่สุดในกรณีนั้น ๆ หรือมองเห็นอาการที่สิ่งที่พิจารณานั้นเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เข้าใจตามสภาวะที่เป็นไตรลักษณ์ ตลอดจนปัญญาที่มองเห็นอริยสัจ^{๑๔๖} เป็นองค์แห่งการรู้ริยสัจ ๔ องค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิก ที่ในมหากุศลญาณสัมปยุตตจิต ๔ อปฺปนาชวณะ ๒๖

๓) วิริยสัมโพชฌงค์ ความเพียร หมายถึง ความแก่งัดกล้า เข้มแข็ง กระตือรือร้นในธรรมหรือสิ่งที่ปัญญาเห็นได้ อาจหาญในความดี มีกำลังใจ สู้กิจ บากบั่น รุดไปข้างหน้า ยกจิตไว้ได้ ไม่ให้หลุดถอย หรือท้อแท้ เป็นองค์แห่งการรู้ริยสัจ ๔ องค์ธรรมได้แก่ วิริยเจตสิก ที่ใน มหากุศลจิต ๘ มหากิริยาจิต ๘ อปฺปนาชวณะ ๒๖

^{๑๔๑} วิสุทฺธิ. (ไทย) ๓/๓๒๙, ส.อ. (ไทย) ๓/๒๒๐.

^{๑๔๒} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๖๓-๖๔๐/๑๒๙-๑๓๘.

^{๑๔๓} ได้แก่ สติในการเจริญสติปัฏฐานทั่ว ๆ ไป, ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๒๙๐/๑๙๘.

^{๑๔๔} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๗๔/๙๙.

^{๑๔๕} สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๘๖๘.

^{๑๔๖} ส.ม.อ. (ไทย) ๓/๓๘๕.

๔) ปิติสัมโพชฌงค์ ความอิมใจ หมายถึง ความเอิบอิม ปลาบปลื้ม ปริดีเปรม ต็มด้า ซาบซึ้ง แซ่มชื่น ซาบซ่าน พูใจ เป็นองค์แห่งการรู้ริยสัจ ๔ องค์ธรรมได้แก่ ปิติเจตสิก ที่ในมหากุศล โสมนัส ๔ มหากิริยาโสมนัส ๔ สัปตีกอัปปนาขณะ ๓๐ หรือ รูปกุศล ๓ รูปกิริยา ๓ โลกุตตรจิต ๘

๕) ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ความสงบกาย สงบใจ หมายถึง ความผ่อนคลายกายใจ สงบ ระวัง เรียบร้อย ไม่เครียด ไม่กระสับกระส่าย เบาสบาย เป็นองค์แห่งการรู้ริยสัจ ๔ องค์ธรรมได้แก่ กายปัสสัทธิเจตสิก จิตตปัสสัทธิเจตสิก ที่ใน มหากุศลจิต ๘ มหากิริยาจิต ๘ อัปปนาขณะ ๒๖

๖) สมานิสัมโพชฌงค์ ความตั้งมั่นในอารมณ์ หมายถึง ความมีอารมณ์หนึ่งเดียว จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด ทรงตัว สม่าเสมอ เดินเรียบ อยู่กับกิจ ไม่วอกแวก ไม่ส่าย ไม่ฟุ้งซ่าน เป็นองค์แห่งการรู้ริยสัจ ๔ องค์ธรรมได้แก่ เอกัคคตาเจตสิก ที่ใน มหากุศลจิต ๘ มหากิริยาจิต ๘ อัปปนาขณะ ๒๖

๗) อุเบกขาสัมโพชฌงค์ การทำให้สัมปยุตตธรรม มีความสม่าเสมอในหน้าที่ของ ตน ๆ ความเฉยอยู่ หมายถึง ความมีใจสงบลงตัวนิ่งเป็นกลางให้ปัญญามองเห็นชัดตรงตามที่มันเป็น ไม่เอนเอียง ไม่ยิ่งไม่หย่อน ไม่ขาดไม่เกิน หรือนิ่งดูไป ในเมื่อทุกอย่างเข้าที่เข้าทาง หรือดำเนินไป ด้วยดี ตามแนวทางที่จัดวางไว้ หรือที่มันควรจะเป็น หรือเมื่อยังไม่ควรชวนขวย ไม่รุ่มรวย ไม่สอแสบ ไม่แทรกแซง เป็นองค์แห่งการรู้ริยสัจ ๔ องค์ธรรมได้แก่ ตัตตรมัชฌัตตตาเจตสิก ที่ใน มหากุศลจิต ๘ มหากิริยาจิต ๘ อัปปนาขณะ ๒๖^{๑๔๗}

การกำหนดรู้โพชฌงค์นั้นคล้ายกับการกำหนดรู้นิรณ โดยกำหนดรู้นิรณเป็นการ ระลึกรู้นิรณที่มีอยู่หรือไม่มีอยู่ เหตุเกิดและเหตุดับ พร้อมทั้งเหตุไม่เกิดขึ้นของนิรณเป็นลำดับ สุดท้าย แต่การกำหนดรู้โพชฌงค์เป็นการระลึกรู้โพชฌงค์ที่มีอยู่หรือไม่มีอยู่ เหตุเกิดและเหตุเพิ่มพูน โพชฌงค์ให้มากขึ้น

สรุปว่า องค์ประกอบของธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานข้อที่ ๔ คือ โพชฌงค์ ๗ ได้แก่ เมื่อสติ สัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัด เมื่อธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัด เมื่อวิริยสัมโพชฌงค์ภายในมี อยู่ก็รู้ชัด เมื่อปิติสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัด เมื่อปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัด เมื่อสมานิ สัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัด และเมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัด

^{๑๔๗} สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๘๖๘.

จ. อริยสัจ ๔

องค์ประกอบของธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานข้อที่ ๕ คือ อริยสัจ ๔ ดังพระพุทธพจน์ว่า ภาิกขุทั้งหลาย ภาิกขุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อริยสัจ ๔ อยู่ คือ ภาิกขุในธรรมวินัยนี้

- ๑) รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่ทุกข์
- ๒) รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่ทุกข์สมุทัย
- ๓) รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่ทุกข์นิโรธ
- ๔) รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา^{๑๔๘}

อริยสัจ ๔ คือ ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ มีลักษณะไม่แปรปรวนโดยสภาวะเฉพาะของตน กล่าวคือ ทุกข์สัจมีสภาพที่ไร้แก่นสาร สมุทัยสัจเป็นมูลเหตุของทุกข์สัจ นิโรธสัจเป็นความดับของทุกข์สัจ และมรรคสัจเป็นทางบรรลุนิโรธสัจ ว่าโดยโลกูปมาหรือการเปรียบเทียบในทางโลกแล้ว ทุกข์สัจเหมือนโรค สมุทัยสัจเหมือนเชื้อโรค นิโรธสัจเหมือนความมีสุขภาพดี และมรรคสัจเหมือนการรักษาโรค

ความเข้าใจในเรื่องอริยสัจเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมเข้าใจอริยสัจแล้ว จะสามารถหลีกเลี่ยงทุกข์ด้วยการกำหนดรู้ และหลีกเลี่ยงให้พ้นเหตุเกิดของทุกข์ด้วยการละ อีกทั้งสามารถรู้แจ้งความดับทุกข์ โดยอาศัยการเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ผู้ปฏิบัติธรรมจึงต้องกำหนดรู้ขั้น ๕ พยายามละอวิชชาและตัณหา พร้อมทั้งเจริญสมาธิและปัญญาให้รู้แจ้งสู่ความเป็นอิสระจากกิเลส อริยสัจ ๔ เป็นหลักธรรมสำคัญที่ครอบคลุมคำสอนทั้งหมดในพระพุทธศาสนา คำสอนทั้งหมด ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้น ๖ ย่อมรวมลงในอริยสัจ ๔ ได้ทั้งหมดฐานะและความสำคัญของอริยสัจว่า

ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย รอยเท้าของสัตว์ทั้งหลาย ที่เที่ยวไปบนผืนแผ่นดินทั้งสิ้นทั้งปวง ย่อมประชุมลงในรอยเท้าช้าง รอยเท้าช้างนั้น กล่าวได้ว่า เป็นยอดเยี่ยม ในบรรดารอยเท้าเหล่านั้น โดยความมีขนาดใหญ่ ฉันทใด กุศลธรรมทั้งสิ้นทั้งปวง ก็สงเคราะห์ลงในอริยสัจ ๔ ฉันทนั้น^{๑๔๙}

อีกแห่งหนึ่งพระพุทธเจ้าตรัสว่า สิ่งที่พระองค์ตรัสรู้มีมากมาย แต่ทรงนำมาสอนเพียงเล็กน้อย เหตุผลที่ทรงกระทำเช่นนั้น ก็เพราะทรงสอนแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ใช้แก้ปัญหาได้ และสิ่งที่ประกอบด้วยประโยชน์ใช้แก้ปัญหาได้นั้น ก็คือ อริยสัจ ๔ ทำนองเดียวกับที่ตรัสในพุทธพจน์ข้างต้นนั้น ดังความในบาลีว่า เมื่อพระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ ป่าสีสพวัน ใกล้พระนครโกสัมพี ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงหยิบใบประดู่ลายจำนวนเล็กน้อย ถือไว้ด้วยฝ่าพระหัตถ์ แล้วตรัสกะภาิกขุ

^{๑๔๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๖/๓๒๔.

^{๑๔๙} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๔๐/๓๔๙.

ทั้งหลายว่า ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายสำคัญว่าอย่างไร ใบประดู่ลายเล็กน้อย ที่เราถือไว้ด้วยฝ่ามือกับ ใบที่อยู่บนต้นทั้งป่าสี่สพวัน ไหนจะมากกว่ากัน

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ใบประดู่ลายจำนวนเล็กน้อย ที่พระผู้มีพระภาคทรงถือไว้ด้วยฝ่า พระหัตถ์ มีประมานน้อย ส่วนที่อยู่บนต้นในสี่สพวันนั้น มากกว่าโดยแท้

ฉนั้นเหมือนกัน ภิกษุทั้งหลาย สิ่งที่เรารู้อย่างแล้ว มิได้บอกแก่เธอทั้งหลาย มีมากมายกว่า เพราะเหตุไรเราจึงมิได้บอก เพราะสิ่งนั้นไม่ประกอบด้วยประโยชน์ มิใช่หลักเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์ ไม่เป็นไปเพื่อนิพพิทา เพื่อวิราคะ เพื่อนิโรธ เพื่อบรรเทาทุกข์ เพื่อบรรเทาทุกข์ เพื่อบรรเทาทุกข์

เพราะฉะนั้น ภิกษุทั้งหลาย เธอพึงกระทำความเพียร เพื่อรู้ตามเป็นจริงว่า นี่ทุกข์ นี่ทุกข์สมุทัย นี่ทุกข์นิโรธ นี่ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา^{๑๕๐}

ความหมายของอริยสัจ ดังพระพุทธพจน์ว่า ภิกษุทั้งหลาย เพราะได้ตรัสรู้ อริยสัจ ๔ นี้ตาม เป็นจริง พระตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงได้นำมาเรียกว่าเป็น อริยะ^{๑๕๑} ผู้วิจัยขยายความ อริยสัจ ดังนี้

๑) ทุกข์ แปลว่า ความทุกข์ หรือสภาพที่ทนได้ยาก ได้แก่ปัญหาต่าง ๆ ของมนุษย์ กล่าวให้ลึกลงไปอีก หมายถึง สภาพของสิ่งทั้งหลายที่ตกอยู่ในกฎธรรมดาแห่งความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ซึ่งประกอบด้วยภาวะบีบคั้น กดดัน ขัดแย้ง ขัดข้อง มีความบกพร่อง ไม่สมบูรณ์ในตัวเอง ขาดแก่นสาร และความเที่ยงแท้

๒) ทุกข์สมุทัย แปลว่า เหตุเกิดแห่งทุกข์ ไม่อาจปลอดโปร่งโล่งเบา เป็นอิสระ สดชื่น เบิกบานได้ อย่างบริสุทธิ์สิ้นเชิง ไม่รู้จักความสุข ชนิดที่เรียกว่า ไร้ไฟฝ่า และไม่อดเพื่อ

๓) ทุกข์นิโรธ เรียกสั้น ๆ ว่า นิโรธ แปลว่า ความดับทุกข์ ได้แก่ภาวะที่เข้าถึง เมื่อ กำจัดอวิชชา สำรอกตัณหาสิ้นแล้ว ไม่ถูกตัณหาย้อมใจ หรือถูกละทิ้งไป ไม่ถูกบีบคั้นด้วยความรู้สึก กระวนกระวาย

๔) ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา แปลว่า ปฏิปทาที่นำไปสู่ความดับทุกข์ หรือข้อปฏิบัติให้ ถึงความดับทุกข์ ได้แก่ อริยอัฏฐังคิกมรรค หรือทางประเสริฐ มีองค์ประกอบ ๘ คือ สัมมาทิฐิ ฯลฯ สัมมาสมาธิ ที่เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา เพราะเป็นทางสายกลาง ซึ่งดำเนินไปพอดีที่จะให้ถึงนิโรธ โดย

^{๑๕๐} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๗๑๒-๑๓/๕๔๘-๕๔๙.

^{๑๕๑} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๗๐๓/๕๔๓.

ไม่ติดขัดหรือเอียงไปหาที่สุดสองอย่าง คือ กามสุขัลลิกานุโยค (ความหมกมุ่นในกามสุข) และอิตถกิลมณานุโยค (การประกอบความลำบากแก่ตน คือ ปิ่บคั้นทรมานตนเองให้เดือดร้อน) ^{๑๕๒}

พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะได้อธิบายถึงอริยสัจ มี ๔ คือ

๑) ทุกขสัจ ธรรมที่เป็นทุกข์ เป็นความจริงของพระอริยเจ้าทั้งหลาย องค์ธรรมได้แก่ โลภียจิต ๘๑ เจตสิก ๕๑ (เว้น โลกยะ) รูป ๒๘ ทุกข์ในอริยสัจเป็นสภาวะที่ควรกำหนดรู้ตามความเป็นจริง คือ มีไว้ให้รู้ ไม่ให้ยึดติดพอใจด้วยตัณหาและเห็นผิดว่าเป็นตัวตนด้วยทิฐิ โดยสรุปแล้วคือ อุปาทานขันธ ๕ อันได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ผู้ปฏิบัติธรรมมีหน้าที่กำหนดรู้ทุกข์ เพื่อให้เข้าใจลักษณะเฉพาะอย่างชัดเจนว่า รูปมีสภาพแปรปรวน เวทนามีสภาพรู้สึก สัญญามีสภาพจำได้หมายรู้ สังขารมีสภาพปรุงแต่ง และวิญญาณมีสภาพรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ และเพื่อให้หยั่งเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตถ์ ของอุปาทานขันธในลำดับต่อมา^{๑๕๓} คำว่า ทุกข์ ใช้ในความหมาย ๓ ประการ คือ

๑. ทุกขเวทนา แปลว่า สภาพทนได้ยาก หมายถึง ทุกขเวทนาทางกายและใจ ที่ทนด้วยความรู้สึกไม่ดี

๒. ทุกข์ในไตรลักษณ์ คือ สังขารรูปนามทั้งหมดซึ่งมีสภาพน่ากลัว หรือถูกบีบคั้นด้วยความเกิดขึ้นและดับไป ผู้ปฏิบัติธรรมที่หยั่งเห็นทุกข์ในไตรลักษณ์ย่อมรู้สึกได้ว่า รูปนามเป็นของน่ากลัวไม่น่ายินดี หรือรู้สึกถึงสภาพบีบคั้นของรูปนาม

๓. ทุกข์ในอริยสัจ แปลว่า สภาพว่างเปล่าอันน่ารังเกียจ กล่าวคือ อุปาทานขันธเป็นสิ่งที่ไม่มีแก่นสารและน่ารังเกียจ ทุกข์ในอริยสัจ ยังแบ่งออกเป็น ๑๑ ประเภท คือ ความเกิดความแก่ ความตาย ความเศร้าโศก ความคร่ำครวญ ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ ความคับแค้นใจ ความพบกับสิ่งที่ไม่ชอบ ความพลัดพรากจากสิ่งที่ชอบ การไม่ได้รับสิ่งที่ปรารถนา

ทุกข์ทั้ง ๑๑ อย่างข้างต้นนั้นมิได้โดยเนื่องด้วยอุปาทานขันธ ๕ เมื่อมีอุปาทานขันธทุกข์จึงเกิดขึ้น ความจริงแล้วอุปาทานขันธเป็นกองรูปนามที่เหล่าสัตว์ยึดมั่นว่าเป็นตัวตน เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี และเห็นผิดว่าเที่ยง เป็นสุข บังคับบัญชาได้ อุปาทานขันธเหล่านี้ที่ปรากฏในขณะเห็น

^{๑๕๒} สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๘๘๔-๘๘๕.

^{๑๕๓} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, หลักสูตรจุฬารัตนธรรมิกะโท, หน้า ๑๔๖.

ไฉน รู้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส และนึกคิดเรื่องราวต่าง ๆ ผู้ปฏิบัติธรรมควรกำหนดรู้สภาวะของอุปาทาน
ชั้นตามความเป็นจริง^{๑๕๔}

๒) สมุทยสังข ธรรมที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เป็นความจริงของพระอริยเจ้าทั้งหลาย
องค์ธรรมได้แก่ โลกเจตสิก (ตัณหา) สมุทยสังขเป็นเหตุเกิดของทุกข์ที่ก่อให้เกิดชั้น ๕ ในภพใหม่ซ้ำ
แล้วซ้ำเล่าไม่มีที่สิ้นสุดความเข้าใจสมุทยสังขนี้เป็นสิ่งสำคัญมาก เหมือนกับการค้นหาสมุฏฐานของ
โรคแล้วจึงดำเนินการรักษา เหตุเกิดของทุกข์ดังกล่าวคือ ตัณหา มีสภาพอยากได้สิ่งต่าง ๆ เพื่อสนอง
ความต้องการเหมือนความหิวหรือความกระหาย ตัณหานี้มีลักษณะ ๓ ประการ คือ

๑. ก่อให้เกิดในภพใหม่ (โปโนภวิกา) หมายถึง การก่อให้เกิดภพใหม่ คือ ตัณหา
ความพอใจในภพ ย่อมก่อให้เกิดภพใหม่ด้วยแรงกรรม เหมือนรากไม้ที่เป็นมูลเหตุให้เกิดต้นไม้อีก แม้
ต้นไม้อาจถูกตัดโค่นล้มลงแล้วก็อาจเกิดใหม่ได้อีก เพราะรากไม้ยังคงอยู่

๒. ประกอบด้วยความยินดีพอใจ (นันทิราคะหคตา) หมายถึง ตัณหาที่มีธรรมชาติ
ติดใจสิ่งที่ตนต้องการ เหมือนน้ำย้อมหรือน้ำมันที่สัมผัสผ้าแล้วซึมซับอยู่

๓. เพลิดเพลินภพและอารมณ์นั้น ๆ (ตตรตตราภินันทินี) หมายถึง ตัณหาทำให้
หลงผิดเข้าใจว่าภพและอารมณ์นั้น ๆ เป็นของดีงามน่าเพลิดเพลิน เหมือนโชตรวนที่ผูกไว้มัน เหล่า
สัตว์จึงเพลิดเพลินด้วยอำนาจของตัณหา^{๑๕๕}

๓) นิโรธสังข ธรรมที่เป็นเครื่องดับทุกข์ เป็นความจริงของพระอริยเจ้าทั้งหลาย องค์
ธรรมได้แก่ นิพพาน พระพุทธองค์แสดงความดับทุกข์ว่าเป็นความดับตัณหาที่เป็นเหตุเกิดของทุกข์
การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนามีจุดมุ่งหมายเพื่อละตัณหาที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ ข้อนี้ต่างจาก
คำสอนของนิครนถาบุตที่เรียกว่า ลัทธิจารวาก ซึ่งมุ่งสอนในการทำให้ร่างกายอ่อนกำลังและ
แตกดับไปด้วยการบำเพ็ญอัตตกลีมนานุโยค การปฏิบัติดังกล่าวเป็นการแก้ไขในทางปลายเหตุ ไม่ใช่
ต้นเหตุอย่างแท้จริง ความดับทุกข์มิได้ด้วยความดับตัณหาโดยแท้ ส่วนความดับทุกข์ โดยวิธีอื่นจากนี้
เป็นเพียงความดับชั่วคราว เหมือนการเปลี่ยนอริยาบถที่ทำไว้นาน ๆ ด้วยการเหยียด คู้ เดิน นั่ง ฯลฯ

การบริโภคอาหารในเวลาหิว หรือการบริโภคยาในเวลาเกิดโรค สิ่งเหล่านี้สามารถดับ
ทุกข์ได้เพียงชั่วคราว ไม่อาจดับทุกข์ได้ตลอดไป ความดับตัณหาได้ด้วยความวิปัสสนาญาณและมรรค
ญาณ เหมือนแสงสว่างที่ปรากฏขึ้นทำลายความมืด เมื่อตัณหาถูกกำจัดได้โดยเด็ดขาด รูปนามที่เป็น

^{๑๕๔} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, แปลโดย พระคันธ-
สาราภินวรงค์, หน้า ๓๖๘-๓๘๐.

^{๑๕๕} พระสัทธัมมโชติกะ อัมมาจริยะ, หลักสูตรจุฬารัตนธรรมิกะโท, หน้า ๑๔๖.

ผลของตัณหาย่อมไม่เกิดขึ้น จัตว่าผู้ปฏิบัติธรรมได้บรรลุนิโรธสัง ความจริงแล้วความดับตัณหาด้วย
อหัตตมรรคญาณเป็นการละตัณหาได้โดยสิ้นเชิง ในที่นี้กล่าวถึงความดับนี้เป็นหลักด้วยอุกัฏฐนัย
คือ นัยที่กล่าวถึงสิ่งที่สูงสุด แต่ยังหมายถึง ความดับตัณหาในระดับโสดาปัตติมรรคญาณเป็นต้นไปอีก
ด้วย

เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมกำหนดว่า “เห็นหนอ” ในขณะที่เห็น แล้วสามารถยังเห็นความไม่
เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนของตา รูป หรือสภาวะเห็น ฯลฯ จัตว่าละอวิชชาได้ชั่วขณะเป็นตถังคิโรธ
เมื่อละอวิชชาได้ ตัณหาที่ยินดีพอใจในขณะที่เห็นย่อมไม่เกิดขึ้น จัตว่าละตัณหาได้ชั่วขณะเช่นเดียวกัน
เมื่อตัณหาไม่มี ความยึดมั่นและการทำกรรมดีกรรมชั่วก็ไม่มี และผลที่เกิดจากกรรมอันได้แก่ วิญญาณ
นามรูป อายุตนะ ๖ ผัสสะ และเวทนา ย่อมดับไปในขณะที่ตัณหาดับ เมื่อประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ
การละตัณหาด้วยวิปัสสนาที่เป็นตถังคิโรธนี้จะเป็นปัจจัยให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้บรรลุการละตัณหาอย่าง
เด็ดขาดเป็นสมุจเฉตนิโรธ และสามารถดับทุกข์ ที่เนื่องด้วยตัณหานั้น ๆ กล่าวคือ

๑. โสดาปัตติมรรคญาณ ละตัณหาที่ส่งผลให้ไปเกิดในอบายภูมิ และดับทุกข์ใน
อบายภูมิ พร้อมด้วยทุกข์ในการเกิดมากกว่า ๗ ชาติ ในกามสุคติภูมิ

๒. สกทาคามิมรรคญาณ ละตัณหาอย่างหยาบ และดับทุกข์ในการเกิดมากกว่า ๒
ชาติ ในกามสุคติภูมิ

๓. อนาคามิมรรคญาณ ละตัณหาอย่างละเอียด และดับทุกข์ในการเกิดมากกว่า
รูปภูมิหรืออรุณภูมิ

๔. อรหัตตมรรคญาณ ละตัณหาในรูปมานและอรุณมานที่เหลือ และดับทุกข์ใน
วิภูสสารทั้งหมด^{๑๕๖}

๔) มรรคสัง ธรรมที่เป็นเหตุให้ถึงความดับทุกข์ เป็นความจริงของพระอริยเจ้า
ทั้งหลาย องค์ธรรมได้แก่ มัคคังคเจตสิก ๘ ดวง มีปัญญาเจตสิก เป็นต้น ที่ในมรรคจิต ๔ เมื่อผู้ปฏิบัติ
ธรรมระลึกรู้เท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบันที่เป็นกองรูป เวทนา จิต หรือสภาวะธรรม อริยมรรคมีองค์ ๘
ย่อมเกิดขึ้นในขณะนั้น^{๑๕๗}

การเจริญอริยสัง ๔ เหล่านี้เป็นความเข้าใจนิโรธสังและมรรคสังอย่างถ่องแท้ แล้ว
ดำเนินการปฏิบัติด้วยการกำหนดรู้ทุกขสังัจจและสมุทยสังัจจ ทั้งนี้เพราะนิโรธสังและมรรคสังไม่ใช่

^{๑๕๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๖.

^{๑๕๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๖.

ธรรมที่จะต้องกำหนดรู้โดยเฉพาะ เนื่องจากเป็นสภาวะที่ปุถุชนยังมิได้เข้าถึง ดังคัมภีร์สุกถากล่าวว่า การสดับความเข้าใจ และความต้องการจะบรรลุสัจจะสองอย่างหลังจัดเป็นการกำหนดรู้โดยปริยาย

ผู้ปฏิบัติธรรมที่ระลึกสภาวะเห็นเป็นต้นในปัจจุบันขณะ เป็นผู้กำหนดรู้ทุกข์ และละสมุทัยคือความพอใจ สภาวะเห็น ตา รูปที่เห็น ฯลฯ อีกทั้งรู้แจ้งนิโรธคือความดับทุกข์ที่จัดเป็น ตถังคนิโรธ และอบรมมรรคกล่าวคืออริยมรรคมีองค์ ๘ ในระดับโลกียะ ตามนัยนี้นับว่าได้เจริญอริยสัจ ๔ ในขณะเดียวกันได้

การเจริญธัมมานุปัสสนาหมวดสัจจะนี้ เหมือนการเจริญสติปัฏฐานอื่น ๆ คือ เน้นการกำหนดรู้สัจจะภายในเป็นหลัก เมื่อสัจจะภายในปรากฏชัดเจน สัจจะภายนอกก็จะปรากฏชัดเจนด้วยการอนุมานรู้ จะเห็นได้ว่าพระพุทธรูปองค์ตรัสถึงสัจจะ ๔ ภายในร่างกายที่ยาววา หนาคืบ กว้างศอก และมีใจครองนี้ พระพุทธรูปคืออริยสัจจะทั้งสี่ว่าเป็นความทุกข์ทางกายที่เริ่มต้นจากความเกิดความแก่ และความตาย พร้อมด้วยความทุกข์ใจที่ไม่ประสพกับสิ่งที่ตนต้องการ เป็นต้น

การแสดงทุกข์ในเรื่องนี้มีไข่มุกแสดงชีวิตในเชิงลบ แต่ความเข้าใจเหตุเกิดของทุกข์ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติธรรมพากเพียรปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้น ดังนั้น การแสดงทุกข์จึงเป็นไปในเชิงบวก พระพุทธรูปองค์จึงทรงเปรียบเสมือนแพทย์ผู้บอกโรค เหตุเกิดของโรค ยารักษาโรค และลักษณะการหายจากโรคแก่คนป่วย พระองค์มิใช่แพทย์ผู้บอกเฉพาะโรคแก่ผู้ป่วยแล้วมิได้รักษาให้หายจากโรคนั้น

สรุปว่า องค์ประกอบของธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานข้อที่ ๕ คือ อริยสัจ ๔ ได้แก่ รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่ทุกข์ รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่ทุกข์สมุทัย รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่ทุกข์นิโรธ และ รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา อริยสัจ ๔ เหล่านี้เป็นความจริงของชีวิต เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมเข้าใจอริยสัจแล้ว สามารถหลีกเลี่ยงทุกข์ด้วยการกำหนดรู้ หลีกเลี่ยงสมุทัยด้วยการละ อีกทั้งรู้แจ้งความดับทุกข์โดยการเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘

๒.๒ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาพจิตของสูงอายุในสังคมไทย

๒.๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับความสุข

แนวคิดเกี่ยวกับความสุขน่าจะเป็นคำที่ตั้งใจใช้แทนคำว่า สุขภาพโดยสมัยก่อนสุขภาพเป็นเรื่องของโรคภัยไข้เจ็บเป็นหลัก ต่อมามีการพิจารณาเรื่องของสุขภาพในทางที่กว้างขึ้นตามแนวทางที่องค์การอนามัยโลกได้ชี้แนะ และให้คำจำกัดความไว้นานแล้วตั้งแต่ก่อตั้งองค์การอนามัยโลกเมื่อ ๕๐ กว่าปีมาแล้วว่าคำว่า สุขภาพ หมายถึง ความสมบูรณ์บริบูรณ์พร้อมทั้ง

๑) ร่างกาย

๒) จิตใจ

๓) สังคม

หรืออยู่ในสังคมได้ด้วยความสุข โดยไม่จำกัดเฉพาะความปราศจากโรคหรือปราศจากความพิการเท่านั้นนั้นเป็นความหมายที่ยึดถือกันมานาน ต่อมาในระยะหลังเรื่องของสุขภาพก็มีการขยายความกว้างขึ้นไปอีกว่าไม่เพียงแต่ร่างกายจิตใจ และสังคมแต่มีความหมายครอบคลุมถึงสิ่งที่ภาษาอังกฤษใช้คำว่า Spiritual Well – being ด้วยซึ่งต่อมาก็ได้ข้อยุติว่าน่าจะหมายถึงสุขภาวะทางด้านของปัญญาเข้าประกอบด้วยและทิศทางของการที่จะพูดเรื่องสุขภาพนี้ได้มีการเปลี่ยนจุดเน้นเดิมซึ่งพูดถึงเรื่องการแก้ปัญหาเมื่อเกิดโรคภัยไข้เจ็บขึ้นแล้วเป็นหลัก

ต่อมา พยายามเน้นในเรื่องของการป้องกันหรือการสร้างเสริมสุขภาพก่อนที่จะเกิดโรคขึ้นควบคู่กันไปด้วยโดยเชื่อว่าวิธีการอย่างนี้ก็จะช่วยให้เราสามารถที่จะสร้างสุขภาพได้ดีกว่าหรือพูดในภาษาที่สั้น ๆ ว่าเน้นที่การสร้างนำซ่อม^{๑๕๘}

ส่วนศาสนาทุกศาสนากำเนิดขึ้นเพื่อตอบสนองความต้องการทางด้านจิตใจของมนุษย์ นับตั้งแต่ที่มนุษย์ผ่านพ้นจากยุคดึกดำบรรพ์ มีวิวัฒนาการ และเริ่มสร้างอารยธรรมของตนเองขึ้น ชีวิตมนุษย์ไม่เคยแยกขาดจากศาสนา เนื่องจากมนุษย์เป็นสัตว์

- ๑) รู้คิด
- ๒) มีเหตุผล
- ๓) มีปัญญา

ศาสนาจึงเข้ามาทำหน้าที่ในการตอบคำถามที่นอกเหนือไปจากเรื่องการหากิน พักผ่อน และสืบพันธุ์ จึงเป็นสิ่งยืนยันว่า มนุษย์นั้นจำเป็นจะต้องได้รับการตอบสนองทางด้านจิตใจและทางปัญญาด้วย ศาสนาได้พยายามหาคำตอบ ให้กับมนุษย์ต่อคำถามที่ว่า มนุษย์เกิดมาทำไม อะไร คือ เป้าหมายของชีวิตอะไรเป็นสิ่งสมบูรณ์ที่สุดที่ชีวิตมนุษย์พึงปรารถนา และได้หาวิธีปฏิบัติเพื่อให้มนุษย์ดำเนินชีวิตได้อย่างสอดคล้องกับเป้าหมายนั้น

สำหรับศาสนาพุทธนั้นมีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจนในการแสวงหาคำตอบเพื่อแก้ปัญหาให้กับมนุษย์ โดยเริ่มที่การแสดงให้เห็นถึงชีวิตตามสภาพความเป็นจริงว่า ประกอบขึ้นจากชั้น ๕ จนถึงลักษณะที่แท้ของชีวิตที่เต็มไปด้วยความทุกข์ ดังที่ปรากฏให้เห็นในคำสอนสำคัญของพระพุทธศาสนา นั่นคือ หลักอริยสัจ ๔ อันเป็นหัวใจสำคัญของพระพุทธศาสนา โดยเริ่มดูตั้งแต่ตัวทุกข์ว่า มีสภาพเป็นอย่างไร มีหนทางใดบ้างในการดับทุกข์ สภาพที่เป็นความดับทุกข์นั้นเป็นเช่นไร และต้องปฏิบัติตัวอย่างไรจึงจะสามารถดับความทุกข์ได้การให้แนวทางปฏิบัติเพื่อการพ้นทุกข์แสดงว่าพระพุทธศาสนา

^{๑๕๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: อักษรสัมพันธ์ ๒๕๔๔), หน้า ๑๓.

มิได้สอนให้เห็นถึงแต่มุมมองทางด้านความทุกข์ ดังเช่น ปรัชญาสายทุนิยม (Pessimism) ที่เห็นว่าชีวิตนี้เต็มไปด้วยความทุกข์และไม่สามารถจะหลีกเลี่ยงจากความทุกข์เหล่านั้นได้

พระพุทธศาสนาจึงเป็นศาสนาแห่งความสุข มีพระพุทธพจน์มากมายที่ยืนยันความจริงข้อนี้ เช่น

๑) ท่านทั้งหลายอย่าตามประกอบความประมาท อย่าตามประกอบการชมเชย ด้วยอำนาจความยินดี เพราะคนที่ไม่ประมาท แล้วเพ่งอยู่ จะถึงสุขไพบูลย์^{๑๕๙}

๒) จิตที่ฝึกดีแล้วนำ สุขมาให้^{๑๖๐} เป็นต้น

ฉะนั้น ไม่ว่าจะเป็นเป้าหมายการปฏิบัติตามคำสอนพระพุทธศาสนาและวิธีปฏิบัติเพื่อให้ได้มาซึ่งความสุข ล้วนมีลักษณะที่เป็นสุขทั้งสิ้น

ส่วนในสุขวรรค^{๑๖๑} ได้กล่าวถึงความสุขไว้ ๑๓ คู่ หรือความสุข ๒๖ ประเภท โดยการเปรียบเทียบความสุขโดยเริ่มตั้งแต่สุขของคฤหัสถ์ จนถึงอรุณสมณสุขไว้ดังนี้

๑) สุขของคฤหัสถ์กับสุขของบรรพชิต สุขของบรรพชิตเป็นเลิศ

๒) สุขกับเนกขัมมสุข เนกขัมมสุขเป็นเลิศ

๓) สุขที่มีอุปธิกับสุขที่ไม่มีอุปธิ สุขที่ไม่มีอุปธิเป็นเลิศ

๔) สุขที่มีอาสวะกับสุขที่ไม่มีอาสวะ สุขที่ไม่มีอาสวะเป็นเลิศ

๕) สุขที่อิงอามิสกับสุขที่ไม่อิงอามิส สุขที่ไม่อิงอามิสเป็นเลิศ

๖) สุขของพระอริยะกับสุขของผู้ไม่ใช่พระอริยะ สุขของพระอริยะเป็นเลิศ

๗) สุขทางกายกับสุขทางใจ สุขทางใจเป็นเลิศ

๘) สุขที่มีปีติกับสุขที่ไม่มีปีติ สุขที่ไม่มีปีติเป็นเลิศ

๙) สุขที่เกิดจากความยินดีกับสุขที่เกิดจากอุเบกขา สุขที่เกิดจากอุเบกขาเป็นเลิศ

๑๐) สมาธิสุขกับอสมามิสุข สมาธิสุขเป็นเลิศ

^{๑๕๙} ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๗/๒๓.

^{๑๖๐} ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๕/๒๕.

^{๑๖๑} อง.ทก. (ไทย) ๒๐/๖๕-๗๗/๑๐๒-๑๐๕.

๑๑) สุขที่เกิดจากฉันทามีปิตีเป็นอารมณ์กับสุขที่เกิดจากฉันทาไม่มีปิตีเป็นอารมณ์ สุขที่เกิดจากฉันทาไม่มีปิตีเป็นอารมณ์เป็นเลิศ

๑๒) สุขที่เกิดจากฉันทามีความยินดีเป็นอารมณ์กับสุขที่เกิดจากฉันทามีอุเบกขาเป็นอารมณ์ สุขที่เกิดจากฉันทามีอุเบกขาเป็นอารมณ์เป็นเลิศ

๑๓) สุขที่มีรูปฌานเป็นอารมณ์กับสุขที่มีอรูปฌานเป็นอารมณ์ สุขที่มีอรูปฌานเป็นอารมณ์เป็นเลิศ^{๑๖๒}

ในพระสูตรนี้เป็นการเปรียบเทียบความสุขเป็นคู่ ๆ และได้แจ้งว่าสุขแบบไหนที่พระพุทธองค์ว่าดีกว่าหรือเป็นเลิศกว่า แต่ไม่ได้เป็นการไล่เรียงลำดับความสุขแต่อย่างไร ในอรรถกถา อังคุตรนิกาย ทุกนิบาต ทุติยปิณฑาสก สุขวรรคฉัตต^{๑๖๓} ได้อธิบายความสุขที่เป็นคู่ ๆ ทั้ง ๑๓ คู่ไว้ดังนี้

๑) สุขของคฤหัสถ์ ได้แก่ ความสุขทุกอย่างของคฤหัสถ์ทั้งหลายซึ่งสำเร็จแต่กามเป็นมูล สุขของบรรพชิต ได้แก่ ความสุขของบรรพชิตทั้งหลายซึ่งมีการบรรพชาเป็นมูล

๒) กามสุข ได้แก่ ความสุขที่ปรารภกามทั้งหลายเกิดขึ้น เนกขัมมสุข อธิบายว่า การบรรพชา ท่านเรียกว่า เนกขัมมสุขที่ปรารภเนกขัมมนั้นเกิดขึ้น

๓) สุขที่มีอุปธิ ได้แก่ สุขที่เป็นไปในภูมิ ๓ สุขที่ไม่มีอุปธิ ได้แก่ สุขที่เป็นโลกุตระ

๔) สุขที่มีอาสวะ ได้แก่ สุขในวิภวภูติ ซึ่งเป็นปัจจัยแก่อาสวะทั้งหลาย คำว่า สุขที่ไม่มีอาสวะ ได้แก่ สุขในวิภวภูติ (พระนิพพาน) ซึ่งไม่เป็นปัจจัยแก่อาสวะเหล่านั้น

๕) สุขที่อิงอามิส ได้แก่ สุขเป็นเครื่องยังสัตว์ให้ถึงวิภวภูติที่เศร้าหมอง สุขที่ไม่อิงอามิส ได้แก่ สุขเครื่องยังสัตว์ให้ถึงวิภวภูติที่ไม่เศร้าหมอง

๖) สุขของพระอริยะ ได้แก่ สุขของผู้ไม่ใช่ปุถุชน สุขของผู้ไม่ใช่พระอริยะ ได้แก่ สุขของปุถุชน

๗) ทางกาย ได้แก่ เกิดร่วมกับกายวิญญูญาณ ทางใจ ได้แก่ สุขที่เกิดทางมโนทวาร พระผู้มีพระภาคตรัสสุขนั้นให้ระคนกันทั้งโลกียะและโลกุตระ

๘) สุขที่มีปิตี ได้แก่ สุขในปฐมฌานและทุติยฌาน สุขที่ไม่มีปิตี ได้แก่ สุขในตติยฌานและจตุตถฌาน บรรดาสุข ๒ ประการนั้น บัณฑิตไม่แบ่งชั้นแล้วพึงทราบความเป็นเลิศอย่างนี้ว่า สุขที่

^{๑๖๒} อ.ท. (ไทย) ๒๐/๖๕-๗๗/๑๐๒-๑๐๕.

^{๑๖๓} อ.ท.อ. (ไทย) ๒/๖๕-๗๗/๔๗-๔๘.

ไม่มีปิติซึ่งเป็นโลกียะ เลิศกว่าสุขที่มีปิติซึ่งเป็นโลกียะ และสุขที่ไม่มีปิติซึ่งเป็นโลกุตระ เลิศกว่าสุขที่มีปิติซึ่งเป็นโลกุตระ

๙) สุขที่เกิดจากความยินดี ได้แก่ สุขในฉนทานทั้ง ๓ สุขที่เกิดจากอุเบกขา ได้แก่ สุขในฉนทานที่ ๔

๑๐) สมานิสุข ได้แก่ สุขที่ถึงอัปนาสมาธิ หรืออุปปจารสมาธิแล้ว อสมานิสุข ได้แก่ สุขที่ไม่ถึงสมาธิทั้งสองนั้น

๑๑) สุขที่เกิดจากฉนทานมีปิติเป็นอารมณ์ ได้แก่ สุขที่เกิดขึ้นแก่ผู้พิจารณาฉนทานทั้งสองที่มีปิติเป็นอารมณ์ แม้ในสุขที่เกิดจากฉนทานไม่มีปิติเป็นอารมณ์ ก็นัยนี้

๑๒) ในสูตรที่ ๑๒ บัณฑิตก็พึงทราบอธิบายโดยอุบายนี้

๑๓) สุขที่มีรูปฉนทานเป็นอารมณ์ ได้แก่ ที่มีรูปาวจรจตุตถฉนทานเป็นอารมณ์ หรือที่ปรารภรูปอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น ที่มีรูปฉนทานเป็นอารมณ์ ได้แก่ ที่มีรูปาวจรฉนทานเป็นอารมณ์ หรือที่ปรารภรูปอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น^{๑๖๔}

สรุปว่า แนวคิดเกี่ยวกับความสุขน่าจะเป็นคำที่ตั้งใจใช้แทนคำว่า สุขภาพโดยสมัยก่อน สุขภาพเป็นเรื่องของโรคภัยไข้เจ็บเป็นหลัก ส่วนความสุขในทางพระพุทธศาสนาแบ่งตามระดับของจิต หรือตามระดับความสุขนี้ จะต้องมิบุคคลเป็นผู้ส่วยความสุข ซึ่งอาจเป็นคุณในคุณหลักกับบรรพชิต ดังนั้น การจัดระดับความสุขจากพระสูตรในสุตตรคือ ความสุขของพระอริยะกับความสุขที่ไม่เป็นอริยะ หรือสุขของปุถุชน ความสุขตามที่ต้องอาศัยเหยื่อล่อกับความสุขที่ไม่ต้องอาศัยเหยื่อล่อ คือ สามิสสุข กับนิรามิสสุข และความสุขเป็นสุขทางกาย เรียกว่า กายิกสุข กับความสุขทางใจเรียกว่า เจตสิกสุข

๓.๒.๒ ความหมายสุขภาพจิต

ความหมายสุขภาพจิต คือ สุขภาวะทางด้านจิตใจ หรือสุขภาวะทางจิต มิได้มีความหมายแค่ความปราศจากโรคทางจิต หรือโรคประสาท (mental disorder) เท่านั้น แต่ยังหมายถึง ภาวะที่มีความสุขภายในของแต่ละบุคคลที่ได้ตระหนักในคุณค่า หรือความสามารถของตนเอง สามารถ

^{๑๖๔} อ.ท.อ. (ไทย) ๒/๖๕-๗๗/๔๗-๔๘.

เผชิญหน้ากับความเครียดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ สามารถประสบความสำเร็จในอาชีพการงาน อีกทั้งยังสามารถให้ความช่วยเหลือและสนับสนุนชุมชนของตนเองให้อยู่ดีมีสุข (well-being) ได้^{๑๖๕}

จากความหมายข้างต้นแสดงว่า สุขภาพจิตมีความหมายกว้างขวางมาก ครอบคลุมพฤติกรรมหลายด้านของบุคคล เช่น เกี่ยวกับการรับรู้ ความคิด ความรู้สึก อารมณ์ การปรับตัวต่อสถานการณ์ และการปรับตัวทางสังคมกับคนอื่น ๆ^{๑๖๖} บางที่เรียกอีกอย่างว่า

๑) สุขภาพทางอารมณ์

๒) สุขภาวะด้านอารมณ์^{๑๖๗}

ซิมบาโด (Zimbardo) เชื่อว่า อารมณ์ต่าง ๆ ของมนุษย์เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้คนเราเกิดภาวะตึงเครียด หรือเสียสุขภาพทางจิตได้มากที่สุด^{๑๖๘} คนที่มีสุขภาพทางจิตดีและเข้มแข็ง ย่อมสามารถจัดการกับความอ่อนไหวทางอารมณ์ และเหตุการณ์ที่ท้าทายต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตัวอย่างเช่น ยามที่เราต้องเผชิญหน้ากับความชะงักงันในชีวิต ไม่ว่าจะเป็น

๑) การสอบได้คะแนนน้อย

๒) การไม่ถูกเรียกเข้าทำงาน

๓) การสูญเสียคนรักไป เป็นต้น

เหตุการณ์ดังกล่าวนี้ย่อมจะทำให้เรารู้สึกไม่สบายใจเป็นธรรมดา มีผลต่อสุขภาพทางจิตโดยตรง แต่เมื่อเราพัฒนาทัศนคติ มองแง่บวกไว้ เราก็จะพบหนทางในการจัดการกับอารมณ์เหล่านั้น หรือจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ของชีวิตได้^{๑๖๙}

^{๑๖๕} World Health Organization, **What is mental health?**, [Online], Source: <http://www.who.int/features/qa/62/en/index.html>. [March 28, 2024].

^{๑๖๖} World Health Organization, **mental health**, [Online], Source: http://www.who.int/topics/mental_health/en/index.html. [March 28, 2024].

^{๑๖๗} Robinson III James, McCormick J. Deborah, and Haroun Lee, **Essentials of Health and Wellness**, (Australia: Delmar Learning, 2005), p. 30.

^{๑๖๘} Zimbardo, Philip G., **Essentials of Psychology and Life**, 10th ed., (Dallas: Texas Scott Foreman and Co., 1979), p. 355.

^{๑๖๙} Robinson III James, McCormick J. Deborah, and Haroun Lee, **Essentials of Health and Wellness**, p. 30.

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization หรือ WHO) ได้กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่มีสุขภาพจิตที่ดีไว้อย่างกว้าง ๆ ดังนี้

- ๑) มีความสุขในจิตใจ
- ๒) มีจิตใจดีงาม
- ๓) ปราศจากโรคจิตหรือโรคประสาท
- ๔) สามารถปรับตัวให้มีความสุขอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงได้ดี
- ๕) มีสัมพันธภาพอันดีงามกับบุคคลอื่น
- ๖) ดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความสะดวกอย่างสุขสบาย
- ๗) สามารถสนองตอบความต้องการของตนเองได้โดยไม่มีความขัดแย้ง (conflict)

ภายในจิตใจ^{๑๗๐}

ในทางตรงกันข้ามผู้ที่ขาดคุณสมบัติเหล่านี้ชื่อว่า มีสุขภาพจิตไม่ดี หรือเสียความสมดุลทางจิต ซึ่งภาวะที่เสียความสมดุลทางจิตนี้มีอยู่ ๒ ระดับ คือ ระดับเบื้องต้น ไม่รุนแรง และระดับรุนแรง ที่เป็นอาการป่วยทางจิต^{๑๗๑}

อีกอย่างหนึ่ง ความหมายของสุขภาพจิต ที่มีความคล้ายคลึงกันคือ คำว่า สุขภาวะ ดังนั้น คำว่า สุขภาวะตามความหมายขององค์การอนามัยโลก คือสุขภาพ = กาย + จิต + สังคม + spiritual (จิตวิญญาณ) หรือ wisdom (ปัญญา) ซึ่งสอดคล้องกับพุทธศาสนาที่เน้นว่า อย่าเชื่อขอให้ปฏิบัติให้เห็นจริงเอง ประจักษ์ด้วยตัวเอง โดยสรุป สุขภาวะ คือ ภาวะที่เป็นสุขตามพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ (๒๕๕๐) ได้ให้ความหมายของสุขภาวะ หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้ง

- ๑) ทางกาย
- ๒) ทางจิต
- ๓) ทางปัญญา
- ๔) ทางสังคม

^{๑๗๐} Redl F. and Wattenberg W.W., **Mental hygiene in teaching**, 2nd ed., (New York: Harcourt, Brace & world Inc., 1959), p. 25.

^{๑๗๑} ลิขิต กาญจนารักษ์, **สุขภาพจิต**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (นครปฐม: มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๔๙), หน้า ๒๓.

เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุลซึ่งจะใช้คำว่า ปัญญา แทนคำว่าจิตวิญญาณที่มีความหมายเดียวกัน ซึ่งเป็นการมองประเด็นสุขภาพในความหมายที่ครอบคลุมทั้ง ๔ มิติ อย่างเป็นองค์รวม

ในพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน ได้ให้ความหมายของคำว่า สุขภาพ หมายถึง ภาวะที่ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ^{๑๗๒} แต่แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๐ (พ.ศ. ๒๕๕๐-๒๕๕๔) กล่าวถึง สุขภาพในความหมายที่กว้าง หมายถึง การมีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและใจ และอยู่ในสภาพแวดล้อมที่น่าอยู่ พัฒนาระบบสุขภาพอย่างครบวงจร พัฒนาสุขภาพร่างกายและจิตใจ เสริมสร้างคนไทยให้ปลอดภัย ลดละเลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อสุขภาพ

ประเวศ วะสี ได้ให้ความหมายของคำว่า สุขภาวะ ใน ๔ มิติ อันประกอบด้วย

๑) สุขภาวะทางกาย หมายถึง ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง คล่องแคล่ว มีกำลัง ไม่มีโรค ไม่พิการ มีเศรษฐกิจหรือปัจจัยที่จำเป็นเพียงพอ มีสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ คำว่า กาย ในที่นี้รวมถึง กายภาพด้วย

๒) สุขภาวะทางจิต หมายถึง จิตใจที่มีความสุข รื่นเริง คล่องแคล่ว ไม่ติดขัด มีความเมตตา มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา รวมถึงการลดความเห็นแก่ตัวลงไปด้วย เพราะตราบใดที่ยังมีอยู่ นั่นก็คือสุขภาวะทางจิตที่ไม่สมบูรณ์

๓) สุขภาวะทางสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันในสังคมได้ดี มีครอบครัวที่อบอุ่น มีชุมชน และสังคมที่แข็งแรงร่วมมือร่วมใจกัน มีความเสมอภาค มีความยุติธรรม และมีสันติภาพ มีระบบการบริการและกิจกรรมทางสังคมที่ดี

๔) สุขภาวะทางจิตวิญญาณ หมายถึง สุขภาวะจิตที่ดี มีความเสียสละ มีความเมตตา กรุณา เข้าถึงพระรัตนตรัยและเป็นสุขภาวะที่เกิดขึ้น ก็ต่อเมื่อมีความหลุดพ้นจากความมีตัวมีตน จึงมีอิสรภาพ มีความปิติแผ่ซ่าน มีความสุขอันประณีต ล้ำลึก และจะส่งผลดีต่อสุขภาวะทางกาย จิต และสังคม^{๑๗๓}

จิราพร เกศพิชัยวัฒนา และคณะ ได้ให้ความหมายของคำว่า สุขภาวะ ไว้ว่า

^{๑๗๒} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔, (กรุงเทพมหานคร: ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๕๖), หน้า ๑๒๐๑.

^{๑๗๓} ประเวศ วะสี, คุณภาพผู้สูงอายุที่พึงปรารถนา, (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๐-๑๑.

๑) สุขภาพกายดี คือ มีการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม ได้แก่ การออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร การละเว้นอบายมุข การพักผ่อนที่เพียงพอ มีการเอาใจใส่ดูแลสุขภาพของตนเอง

๒) สุขภาพใจดี คือ มีจิตใจที่สงบ มีสติ รู้จักปล่อยวางในปัญหาต่าง ๆ รู้จักประมาณตน และหลีกเลี่ยงสิ่งที่มากระตุ้นทำให้เกิดความเครียด ไม่ยึดมั่นถือมั่นจนเกินไป ซึ่งจะทำให้เกิดทุกข์ การมีความคิดที่ดี มีความพึงพอใจ ภูมิใจ และมีการยอมรับกับชีวิตในเรื่องการตายหรือการสูญเสียในชีวิต

๓) สุขภาพสังคมดี คือ มีการติดต่อ มีสัมพันธภาพที่ดี กับครอบครัวและสังคม และสามารถปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสมและลงตัว

๔) สุขภาพทางจิตวิญญาณดี คือ มีศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ มีสติอยู่เสมอ มีการฝึกการปฏิบัติให้เกิดสติ มีการระลึกรู้ตามความคิดของตนเอง มีความเชื่อมั่นในคำสอนของพระศาสนา และสามารถนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต เพื่อก่อให้เกิดความสุข^{๑๗๔}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายของคำว่า สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ คือ องค์รวมแห่งระบบความสัมพันธ์ของเหตุปัจจัย โดยมีองค์ประกอบทั้งหลายสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน เรียกว่า ภาวนา ๔ ซึ่งมีองค์ประกอบคือ

๑) กายภาวนา คือการมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภายในทางที่เกื้อกูล และได้ผลดี โดยรู้จักอยู่ดีมีสุขอย่าง เกื้อกูลกันกับธรรมชาติและปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างมีสติ มิให้เกิดโทษ แต่ให้เกื้อกูลกันและกัน

๒) ศีลภาวนา คือการมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ โดยตั้งอยู่ในวินัยอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี และช่วยเหลือเกื้อกูลกันสร้างสรรค์สังคม

๓) จิตภาวนา คือการทำจิตใจให้เจริญงอกงามขึ้นในทางคุณธรรม ความดีงาม เป็นต้น สมบูรณ์ด้วยสภาพจิต คือมีจิตใจที่เข้มแข็ง มั่นคง ขยันหมั่นเพียร อดทน รับผิดชอบ มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น

^{๑๗๔} จิราพร เกศพิชญวัฒนา, สุวิณี วิวัฒนวานิช, สหรัฐ เจตมโนรมย์ และปาริชาติ ญาตินิยม, **สูงวัยไม่สูญค่า**, (นนทบุรี: สหมิตรพรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๐), หน้า ๑๘.

๔) ปัญญาภาวนา คือการฝึกอบรมเจริญปัญญา เสริมสร้างความรู้ ความคิดความเข้าใจ ให้รู้จักคิด รู้จักพิจารณา รู้จักวินิจฉัย รู้จักแก้ปัญหา และรู้จักดำเนินการต่าง ๆ ด้วยปัญญาอันบริสุทธิ์ ซึ่งมองดูรู้เข้าใจเหตุปัจจัย มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงปราศจากอคติ เห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ บรรลุถึงความบริสุทธิ์ปลอดภัยพ้นจากกิเลสสิ้นเชิง มีจิตใจเป็นอิสระ สุขเกษมไร้ทุกข์^{๑๗๕}

สุขภาวะตามแนวคิดของอดัมส์โมเดลนี้มีลักษณะเป็นรูปกรวยหงาย ด้านบนสุดของกรวยเป็นภาวะที่มีสุขภาวะ หรือมีสุขภาพที่ดี ซึ่งแบ่งออกเป็น ๖ ด้านที่เชื่อมโยงกัน ส่วนด้านล่างของกรวยเป็นภาวะความเจ็บป่วย และเมื่อมิติใดมิติหนึ่งใน ๖ ด้านมีการพัฒนาก็จะส่งผลให้สุขภาวะในมิติที่เหลือเติบโตด้วย สำหรับสุขภาวะด้านต่าง ๆ มีดังนี้

๑) สุขภาวะด้านร่างกาย หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ว่าคุณภาพดี และมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เช่นการออกกำลังกายและรับประทานอาหารอย่างเหมาะสมทั้งใน ด้านคุณภาพและปริมาณ การไม่มีความเจ็บป่วยหรือมีโรคทางกาย การไม่ใช้สารเสพติด เป็นต้น

๒) สุขภาวะด้านจิตวิญญาณ หมายถึง การมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่า มีความหมาย มีเป้าหมาย รวมไปถึงการมีที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ (เช่นการนับถือศาสนา) ที่ช่วยให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมั่นคง

๓) สุขภาวะด้านปัญญาและการรู้คิด หมายถึง การมีกระบวนการทางปัญญาที่เหมาะสม เช่น มีความคิดที่เป็นเหตุเป็นผล สามารถคิดแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้มีความคิดริเริ่ม กระตือรือร้นและเปิดกว้างต่อการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ

๔) สุขภาวะด้านสังคม หมายถึง การตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับผู้อื่น และการรับรู้ว่าคุณเป็นส่วนหนึ่งของสังคม การยอมรับและเข้าใจ ช่วยเหลือ หรือสนับสนุนซึ่งกันและกัน

๕) สุขภาวะด้านอารมณ์ หมายถึง การมีความมั่นคงทางอารมณ์ สามารถตระหนักถึงและเข้าใจในอารมณ์ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น และมีการจัดการกับอารมณ์ ทั้งทางบวกและลบได้อย่างเหมาะสม

^{๑๗๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, หน้า ๒๓๕-๒๓๘.

๖) สุขภาวะด้านจิตใจ หมายถึง การมีความเชื่อใน ความสามารถของตนเอง การเปิดใจกว้างที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ การมองโลกในแง่ดี และการมีความหวัง^{๑๗๖}

สุขภาวะตามแนวคิดของไมเยอร์เน้นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและการป้องกันปัญหาด้านจิตใจในทุกช่วงวัย (Myer, Sweeney, & Witmer, ๒๐๐๐) โดยเรียกโมเดลนี้ว่า โมเดลกงล้อสุขภาวะ (The Wheel of Wellness) ไมเยอร์ และคณะ (Myer, et al, ๒๐๐๐) ระบุว่า กงล้อแห่งสุขภาวะ เป็น การบูรณาการใน ๕ ด้านหลักของสุขภาวะอย่างสมดุล หากด้านใดลดลงหรือเพิ่มขึ้นก็จะส่งผลต่อ ด้าน อื่น ๆ ด้วยเช่นกัน ดังรายละเอียดแต่ละด้านหลักดังนี้

๑) ด้านจิตวิญญาณ หมายถึง การตระหนักรู้ถึงการดำรงอยู่และความเชื่อมโยงของ ตนกับสิ่งต่าง ๆ รอบตัว

๒) ด้านการมีทิศทางของตนเองและ มีเป้าหมายของชีวิต หมายถึง การมีการดำเนินชีวิตแต่ละวันอย่างมีเป้าหมายประกอบด้วยคุณลักษณะต่าง ๆ คือ

๑. การรับรู้คุณค่าแห่งตน
๒. การรับรู้ถึงการควบคุม
๓. ความเชื่อบนพื้นฐานของความเป็นจริง
๔. การตระหนักรู้ในอารมณ์และการเผชิญปัญหา
๕. การแก้ไขปัญหาและการสร้างสรรค์
๖. การมีอารมณ์ขัน
๗. การมีภาวะโภชนาการที่ดี
๘. การออกกำลังกาย
๙. การดูแลตนเอง
๑๐. การจัดการกับความเครียด
๑๑. การมีเอกลักษณ์ทางเพศ
๑๒. การมีเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรม

๓) ด้านการทำงานและการใช้เวลาว่าง หมายถึง การมีรายได้ที่เหมาะสมกับหน้าที่ การงาน มีการรับรู้ความสามารถของตนเองในการทำงาน มีความพึงพอใจในตำแหน่งหน้าที่การงาน

^{๑๗๖} Adams, T., Bezner, J., & Steinhardt, M., “The conceptualization and measurement of perceived wellness: Integrating balance across and within dimensions”, *American Journal of Health Promotion*, Vol. 11 No. 3 (1997): 208-218.

และมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน ส่วนการใช้เวลาว่างเกี่ยวข้องกับการ มีกิจกรรมการละเล่น สนุกสนานรื่นเริง

๔) ด้านมิตรภาพ หมายถึง การมีความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีกับบุคคลอื่น การได้รับการ สนับสนุนทางสังคม มีการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล^{๑๗๗}

คำว่า สุขภาพโดยสมัยก่อนสุขภาพเป็นเรื่องของโรคภัยไข้เจ็บเป็นหลักต่อมามีการ พิจารณาเรื่องของสุขภาพในทางที่กว้างขึ้นตามแนวทางที่องค์การอนามัยโลกได้ชี้แนะและให้คำจำกัด ความไว้นานแล้วตั้งแต่ก่อตั้งองค์การอนามัยโลกเมื่อ ๕๐ กว่าปีมาแล้วว่า คำว่า สุขภาพ หมายถึง ความสมบูรณ์บริบูรณ์พร้อมทั้งร่างกายจิตใจและสังคมหรืออยู่ในสังคมได้ด้วยความสุขโดยไม่จำกัด เฉพาะความปราศจากโรคหรือปราศจากความพิการเท่านั้น นั้นเป็นความหมายที่ยึดถือกันมานาน ต่อมาในระยะหลังเรื่องของสุขภาพก็มีการขยายความกว้างขึ้นไปอีกว่า ไม่เพียงแต่ร่างกายจิตใจและ สังคมแต่มีความหมายครอบคลุมถึงสิ่งที่ภาษาอังกฤษใช้คำว่า Spiritual Well – being ด้วยซึ่งต่อมาก็ ได้ข้อยุติว่าน่าจะหมายถึงสุขภาพะทางด้านของปัญญาเข้าประกอบด้วย และทิศทางของการที่จะพูด เรื่องสุขภาพนี้ได้มีการเปลี่ยนจุดเน้นเดิมซึ่งพูดถึงเรื่องการแก้ปัญหา เมื่อเกิดโรคภัยไข้เจ็บขึ้นแล้วเป็น หลักต่อมายุบายเน้นในเรื่องของการป้องกัน หรือการสร้างเสริมสุขภาพก่อนที่จะเกิดโรคขึ้นควบคู่ กันไปด้วยโดยเชื่อว่า วิธีการอย่างนี้จะช่วยให้เราสามารถที่จะสร้างสุขภาพได้ดีกว่า หรือพูดใน ภาษาที่สั้น ๆ ว่าเน้นที่การสร้างนำซ่อม^{๑๗๘}

สรุปว่า ความหมายสุขภาพจิต คือ สุขภาวะทางด้านจิตใจ ครอบคลุมพฤติกรรมหลายด้าน ของบุคคล เช่น การรับรู้ ความคิด ความรู้สึก อารมณ์ การปรับตัวต่อสถานการณ์ และการปรับตัวทาง สังคมกับคนอื่น ๆ ตลอดจนพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อสุขภาพมี ๔ ด้าน คือ ๑. สุขภาวะทางกาย ได้แก่ การ มีสุขภาพดี ปลอดพ้นจากโรคภัยไข้เจ็บ ๒. สุขภาวะทางสังคม ได้แก่ การที่ได้อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้ อย่างกลมกลืน ปราศจากความริ้วฉาน มีสวัสดิภาพในชีวิต ๓. สุขภาวะทางจิต ได้แก่ การที่มีจิตใจที่ สดชื่น เบิกบาน แจ่มใส สงบสุข ๔. สุขภาวะทางปัญญา ได้แก่ การที่มีความรู้และความคิดที่ทำงานและ ถูกต้อง มีการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

^{๑๗๗} Myers J. E., Sweeney, T. J., & Witmer, J. M., “The wheel of wellness for counseling: A holistic model for treatment planning”, *Journal of Counseling and development*, Vol. 78 No. 3 (2000): 251-266.

^{๑๗๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ*, หน้า ๑๓.

๒.๒.๓ ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

ผู้เชี่ยวชาญในศาสตร์ทางชีวภาพ จิตวิทยา และสังคมศาสตร์ ได้พยายามสรุปสาเหตุความชรา ซึ่งพิจารณาจากปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกของสิ่งมีชีวิต และพยายามศึกษามนุษย์ให้ครอบคลุมแบบองค์รวมนั่นเอง นักทฤษฎีทั้ง ๓ สาขาต่างยอมรับว่าความรู้จากศาสตร์สาขาใดสาขาหนึ่งก็ยังไม่สามารถอธิบายกระบวนการแก่ชราได้อย่างสมบูรณ์ แนวคิดอธิบายกระบวนการชราของมนุษย์ ประกอบด้วย ๓ กลุ่ม ได้แก่ ๑) ทฤษฎีทางชีววิทยา (Biological Theory) ๒) ทฤษฎีทางจิตวิทยา (Psychological Theory) ๓) ทฤษฎีทางสังคมวิทยา (Sociological Theory) ทฤษฎีทางการสูงอายุนี้เป็นเพียงสมมติฐานเท่านั้น ปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมให้กระบวนการชราเกิดได้เร็วขึ้น ได้แก่ ภาวะโภชนาการที่ไม่เหมาะสม การสัมผัสแสง Ultraviolet นาน ๆ มลพิษต่าง ๆ ภาวะเครียด และการตอบสนองต่อความเครียด โรค และ microorganism ต่าง ๆ ซึ่งได้รวบรวมไว้เป็นทฤษฎีทางการสูงอายุ

ก. ทฤษฎีทางชีววิทยา (Biological Theory)

๑) ทฤษฎีความเสื่อมโทรม (Wear and Tear Theory) ได้เสนอว่า ในวัยสูงอายุจะมีสารนี้ สะสมมากบริเวณตับ หัวใจ รังไข่ cell ประสาท และเมื่อมีสารนี้มากถึงระดับหนึ่ง อวัยวะจะไม่สามารถทำงานได้และมีการเสื่อมถอย

๒) ทฤษฎีระบบประสาท และต่อมไร้ท่อ (Neuroendocrine Theory) เมื่อเข้าสู่วัยชรา การทำงานของระบบประสาทจะลดลง Reflex ต่าง ๆ จะเชื่องช้า ความจำจะเสื่อมลง ต่อมไร้ท่อทำงานลดลงเช่น Insulin จะผลิตน้อยลงเกิดเป็นเบาหวานขึ้นได้ในผู้สูงอายุ

๓) ทฤษฎีภูมิคุ้มกัน (Immunological Theory) เชื่อว่าเมื่ออายุมากขึ้น การสร้างสารภูมิคุ้มกัน ตามปกติจะลดลง เพราะอวัยวะที่มีส่วนช่วยสร้างภูมิคุ้มกันต่าง ๆ เช่น ในกระดู ต่อมไทมัส ระบบน้ำเหลือง ตับ และม้ามเสื่อมสภาพ และจะสร้างภูมิคุ้มกันชนิดทำลายตนเอง (Autoimmune) มากขึ้น ทำให้ร่างกายอ่อนแอ เจ็บป่วย ซึ่งโรคที่พบได้บ่อยคือ มะเร็ง^{๑๗๙}

กล่าวโดยสรุปทฤษฎีกลุ่มนี้อธิบายความสัมพันธ์ของปฏิกิริยาทางเคมีในร่างกายกับกระบวนการแก่ ข้อคิดที่ได้คือ การลดกระบวนการเผาผลาญอาหารในร่างกายโดยจำกัดอาหารจำพวกโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน และบริโภคอาหารจำพวกผักและผลไม้จะช่วยให้อายุยืนยาว

^{๑๗๙} สมจิต หนูเจริญกุล, การพยาบาลทางอายุรศาสตร์ (เล่ม ๑), พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: วี.เจ. พรินติ้ง, ๒๕๓๙), หน้า ๒๒๙.

ข. ทฤษฎีทางจิตวิทยา (Psychological Theory)

ทฤษฎีทางจิตวิทยา เชื่อว่า การเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ และพฤติกรรมของผู้สูงอายุนั้น เป็นการปรับตัวเกี่ยวกับความนึกคิด ความรู้ความเข้าใจ แรงจูงใจ การเปลี่ยนแปลงไปของอวัยวะรับสัมผัสทั้งหลาย ตลอดจนสังคมที่ผู้สูงอายุนั้น ๆ อาศัย อิริคสัน ได้แบ่งพัฒนาการของมนุษย์ เป็น ๘ ระยะ ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัยสูงอายุ พัฒนาการในระยะ ๘ ได้แก่บุคคลในช่วงอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป สำหรับพัฒนาการของคนในช่วงอายุนี้นี้ เนื่องจากเป็นวัย ผู้ที่ทำงานได้สิ้นสุดภารกิจงานตามหน้าที่ตามบทบาทในสังคม ดังนั้นสิ่งที่ต้องพัฒนาคือการยอมรับให้ได้ว่าตนได้กระทำกิจต่าง ๆ ที่ควรทำเสร็จสิ้นตามหน้าที่ของตนแล้ว ซึ่งอาจมีทั้งความสำเร็จสมหวังหรือผิดหวัง สิ่งที่ควรทำคือการปล่อยวาง และทำใจยอมรับความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นอย่างที่เป็นอยู่ให้มีความพอใจในชีวิตปัจจุบันคือ

๑) ผู้สูงอายุที่ปรับตัวเข้ากับสภาพจริงจะสามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติ

๒) ผู้สูงอายุที่ปรับตัวไม่ได้ยังอาลัยอาวรณ์อดีตไม่ยอมปล่อยวาง กลัวความตายที่กำลังคืบคลานเข้ามา

กลุ่มนี้จะมีความรู้สึกเศร้าสร้อยสิ้นหวังและหลีกเลี่ยงชีวิต บางรายอาจคิดฆ่าตัวตาย ซึ่งความพอดีระหว่างความมั่นคงทางใจและความสิ้นหวัง ลักษณะความขัดแย้งทางจิตที่เกิดขึ้นในลำดับขั้นพัฒนาการชีวิต ที่อิริคสันกล่าวไว้สำหรับ กลุ่มอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป พัฒนาการขั้นนี้คือ ขั้นความมั่นคงทางใจแย้งกับความสิ้นหวัง

ค. ทฤษฎีทางสังคมวิทยา (Sociological theory)

ทฤษฎีทางสังคมเป็นทฤษฎีที่กล่าวถึงแนวโน้มบทบาท สัมพันธภาพ และการปรับตัวในสังคมของผู้สูงอายุ ซึ่งพยายามวิเคราะห์สาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุต้องมีการเปลี่ยนแปลงสถานภาพทางสังคมไป และพยายามที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข มีแนวคิดที่น่าสนใจได้แก่ ทฤษฎีการมีกิจกรรมร่วมกันที่เหมาะสมกับวัย ทฤษฎีนี้กล่าวถึงลักษณะทางสังคม การมีความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างบุคคล การมีปฏิสัมพันธ์ การมีส่วนร่วมกิจกรรมในสังคม และความพึงพอใจในชีวิต เมื่อบุคคลมีอายุมากขึ้นสถานะทางสังคมจะลดลง บทบาทเก่าจะถูกทอดถอนตัวออกไป ดังนั้น จะต้องต้องมีแบบแผนให้ผู้สูงอายุ สามารถทำกิจกรรมได้เหมาะสมกับวัย ผู้สูงอายุ โดยสนับสนุนให้มีกิจกรรมต่อเนื่องตามความสนใจ ความถนัดที่ใช้สติปัญญา มากกว่าการใช้กำลัง ทั้งในด้านที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพผู้สูงวัย เน้นความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางสังคม ส่งเสริมให้มีเพื่อนใหม่ ได้ทำประโยชน์ให้กับสังคม จะทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และยอมรับในบทบาทใหม่ที่เปลี่ยนแปลงไป

ทฤษฎีที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ แต่ละทฤษฎีจะกล่าวถึงความสูงอายุแตกต่างกันไปทฤษฎีทางชีววิทยาจะอธิบายความชราโดยพิจารณาจากประสิทธิภาพการทำงานของร่างกายที่ลดลง ทฤษฎีทาง

จิตวิทยาจะมองความสูงอายุโดยพิจารณาจากความรู้ การเรียนรู้ สติปัญญา อารมณ์ส่วนทฤษฎีทางสังคมวิทยาพิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากความสามารถในการคงบทบาท และสถานภาพทางสังคม ซึ่งอาจกล่าวได้ว่า ไม่มีทฤษฎีใดเพียงทฤษฎีเดียวที่จะอธิบายความเสื่อมถอยของสังขาร การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์จิตใจและสภาพทางสังคมของผู้สูงวัยได้ทั้งหมด

สรุป ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุประกอบด้วย ๓ กลุ่ม ได้แก่ ๑) ทฤษฎีทางชีววิทยา ๒) ทฤษฎีทางจิตวิทยา ๓) ทฤษฎีทางสังคมวิทยา ทฤษฎีทางการสูงอายุนี้เป็นเพียงสมมติฐานเท่านั้น ปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมให้กระบวนการชราเกิดได้เร็วขึ้น ได้แก่ ภาวะโภชนาการที่ไม่เหมาะสม การสัมผัสแสงนาน ๆ มลพิษต่าง ๆ ภาวะเครียด และการตอบสนองต่อความเครียด โรค และโรคต่าง ๆ ซึ่งได้รวบรวมไว้เป็นทฤษฎีทางการสูงอายุดังได้อธิบายมาแล้ว

๒.๒.๔ ความหมายของผู้สูงอายุ

ความหมายของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา หมายถึง ความแก่ (ชรา)^{๑๘๐} คำว่า ชรา ยังหมายถึง ความแก่หรือความเป็นคนเฒ่าชรา^{๑๘๑}

ในทัศนะของพระพุทธศาสนาผู้สูงอายุ มีความหมายเช่นเดียวกับชราซึ่งตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา คำว่า ชราเป็นปรากฏการณ์หนึ่งของชีวิตทุกชีวิตที่เกิดขึ้นสืบเนื่องมาโดยตลอดตั้งแต่เป็นทารกจนกระทั่งตาย

ในเทวทูตสูตร ซึ่งเป็นพระสูตรที่เตือนให้ระลึกถึงคติธรรมตาของชีวิตมิให้ประมาท ได้แก่ ความแก่ ความเจ็บ และความตาย ได้แสดงลักษณะของหญิงหรือชายที่เป็นคนชรา คือ สตรีหรือบุรุษมีอายุ ๘๐ ปี ๙๐ ปี หรือ ๑๐๐ ปี เป็นคนชรา มีศีรษะคด หลังโก่ง หลังค่อม ถิ่นไม้เท้าเดินกุก ๆ เงิน ๆ เก้ ๆ กัง ๆ หมดความเป็นหนุ่มสาว ฟันหัก ผมหงอก ศีรษะล้าน หนังเหี่ยว ตัวตกระ^{๑๘๒}

ความชรายังเป็นกฎธรรมชาติ หรือหลักความจริงที่มีอยู่โดยปกติธรรมดา คือเป็นไปตามหลักไตรลักษณ์^{๑๘๓} และปัจจุสมุปบาท^{๑๘๔} คือ ความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงของสังขารโดยที่คำว่า

^{๑๘๐} สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, สารานุกรมพระพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙), หน้า ๑๖๗,

^{๑๘๑} พระมหาสมปอง ปมุทิโต, คัมภีร์อภินววรรณา, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูร วงศ์พันธ์ จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๓๔๑.

^{๑๘๒} อ.ท.ก. (ไทย) ๒๐/๓๖/๑๙๖๒.

^{๑๘๓} วิ.ม. (ไทย) ๔/๒๐-๒๔/๒๗-๓๑.

^{๑๘๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๖๔/๓๖.

ชรา มักจะปรากฏควบคู่กับ คำว่า พยาธิ (ความเจ็บ) และ มรณะ (ความตาย) เสมอ จึงมักเรียกติดกันว่า ชราพยาธิมรณะ^{๑๘๕} เป็นการอธิบายความหมายผู้สูงอายุ โดยใช้อายุ และลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางกายเป็นหลัก ชราในปฏิจจสมุปบาท จึงหมายถึง ความแปรปรวนหรือ วนเวียนอยู่ในทุกข์หรือกองทุกข์^{๑๘๖}

นอกจากนั้นพระอรรถกถาจารย์ยังได้อธิบายเพิ่มเติมในประเด็นดังกล่าวเอาไว้ว่า คำว่า ชรา หมายถึง ความเสื่อมไปแห่งอายุ เพราะเวลาเป็นหนุ่มสาว อินทรีย์ทั้งหลายมีจักขุเป็นต้น แจ่มใสดีสามารถรับอารมณ์ของคนแม้ที่ละเอียดได้ให้สะดวกทีเดียว เมื่อถึงชราก็แก่หง่อม ชุ่มมัว ไม่ผ่องใสไม่สามารถรับอารมณ์ของตนแม้ที่หยาบได้ ดังนั้น ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์ทั้งหลายเรียกว่า ชรา^{๑๘๗}

พุทธทาสภิกขุ ให้ความหมายคำว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้เห็นอนิจจังมากขึ้น เห็นทุกข์มากขึ้น เห็นอนัตตามากขึ้น เห็นสูญญตามากขึ้นเห็นอิทัปปัจจยตามากขึ้น เห็นตถตามากขึ้น จนคงที่ไม่หวั่นไหว ไม่เปลี่ยนแปลง หรืออีกนัย หนึ่งผู้สูงอายุโดยแท้จริง คือ ผู้สูงด้วยคุณธรรมในจิตใจ มีธรรมะมีความถูกต้อง ที่กาย วาจาและ ใจ มีความเป็นอยู่อย่างสงบสุข^{๑๘๘}

ความหมายของผู้สูงอายุ โดยมีการกำหนดว่า บุคคลใดนั้นจะย่างเข้าสู่วัยสูงอายุ เมื่อนั้นก็จะขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายด้านด้วยกัน เช่น สภาพของสังคม ประเพณีกฎหมาย กฎเกณฑ์ของศาสนา ความหมายของผู้สูงอายุที่จะใช้เรียกบุคคลที่มีอายุมากที่มีลักษณะผมหงอก หน้าตาเหี่ยวเฉา การเคลื่อนไหวเชื่องช้าลง เป็นต้น สำหรับประเทศไทยมีการให้ความหมายของผู้สูงตามองค์การอนามัยโลก และ พระราชบัญญัติผู้สูงอายุฉบับตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๔๖ จนถึงปัจจุบัน ผู้สูงอายุคือผู้ที่มีอายุ ๖๐ ปี บริบูรณ์ขึ้นไป และได้มีการใช้ความหมายของผู้สูงอายุนี้เป็นการกำหนดช่วงที่ผู้สูงอายุมีโอกาสเริ่มได้รับสิทธิต่าง ๆ จากทางราชการด้วยเช่น การอายุเกษียณของข้าราชการหรืออายุที่เริ่มได้รับเบี้ยยังชีพ เป็นต้น แต่อย่างไรก็ตามการกำหนดอายุที่ ๖๐ ปีแต่ไม่ได้เป็นเกณฑ์หรือข้อตกลงที่เป็นของทุกประเทศมีความแตกต่างกันไปในแต่ละประเทศ และประเทศที่พัฒนาแล้วส่วนใหญ่กำหนดความหมายของผู้สูงอายุคือ ผู้ที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ซึ่งได้ให้ความหมายคำว่า ชรา ว่า แก่ด้วยอายุชำรุดทรุดโทรม^{๑๘๙}

^{๑๘๕} อ.ทก. (ไทย) ๒๐/๕๒/๒๑๔.

^{๑๘๖} พระพรหมคุณาภรณ์, พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๒๕๒.

^{๑๘๗} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๓๕๑-๓๕๒.

^{๑๘๘} พุทธทาสภิกขุ, ธรรมสำหรับผู้สูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๕๐), หน้า ๑๐.

^{๑๘๙} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔, หน้า ๑๑๗.

แต่คำนี้ไม่เป็นที่นิยมเพราะก่อให้เกิดความหวัหวัใจและความถดถอยสิ้นหวังทั้งนี้แต่ยังมีนักวิชาการหลายท่านได้ให้รายละเอียดเพิ่มเติมว่า ในช่วงอายุของผู้สูงอายุนั้นมีความแตกต่างกันตามสภาพร่างกายและจิตใจจึงแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุได้มีแนวคิดที่ว่าควรแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุออกเป็น ๓ คือ

- ๑) ผู้สูงอายุตอนต้น ๖๐ - ๖๙ ปี มีสุขภาพกายและจิตสังคมค่อนข้างดี
- ๒) ผู้สูงอายุตอนกลาง อายุ ๗๐ - ๗๙ ปี เริ่มพบความเสื่อมถอยทางร่างกายและจิตสังคม
- ๓) ผู้สูงอายุตอนกลาง ๘๐ ปีขึ้นไป พบว่าภาวะเสื่อมถอยปรากฏชัดเจน

ได้มีแนวคิดเพิ่มเติมว่า การแบ่งวัยผู้สูงอายุควรแบ่งตามการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ในลักษณะเสื่อมถอยการเจริญเติบโตของร่างกาย และความทนโรคได้น้อยลง ความสามารถลดลงอย่างเห็นได้ชัดมากขึ้น มีการปรับตัวและลงหน้าที่ทางสังคมของแต่ละบุคคลจะมีความสามารถที่แตกต่าง กันออกไปผู้สูงอายุจะมีลักษณะ และปัจจัยที่ทำให้เกิดความชราวมทั้งการใช้ชีวิตอยู่ในสังคมแตกต่าง กันขึ้นอยู่กับลักษณะปัญหาส่วนตัว ทางด้านร่างกายสามารถในการปรับตัวของแต่ละบุคคลที่ไม่เหมือนกันตลอดจนบทบาทและลักษณะนิสัยทางสังคมของผู้สูงอายุที่ได้อยู่ในสังคมนั่นเองจึงแบ่งผู้สูงอายุเป็น ๔ กลุ่มดังนี้

- ๑) วัยเริ่มต้นของการสูงอายุ บุคคลที่มีอายุ ๕๑-๖๕ ปี
- ๒) วัยเกษียณ บุคคลที่มีอายุ ๕๕-๗๐ ปี
- ๓) วัยสูงอายุ บุคคลที่มีอายุ ๖๕-๗๕ ปี
- ๔) วัยสูงอายุยิ่ง บุคคลที่มีอายุ ๗๑-๘๐ ปีวัยสูงอายุยิ่ง

จากรายงานประจำปีสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย ได้มีการศึกษาในอดีตที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้เรื่องความสูงอายุหรือการเข้าสู่วัยสูงอายุจึงได้จำแนกความหมายของผู้สูงอายุได้เป็น ๕ ลักษณะใหญ่ ๆ ได้แก่

- ๑) อายุตามปีปฏิทินหรืออายุตามวัยอายุตามปีปฏิทินหรืออายุตามวัยเป็นตัวชี้วัดอายุของบุคคลซึ่งแสดงระยะเวลาจำนวนปี ที่บุคคลนั้นมีชีวิตมานับตั้งแต่เกิดเนื่องจากอายุตามปีปฏิทินแสดงเป็นตัวเลขที่เฉพาะเจาะจงสามารถนำมาแสดงเปรียบเทียบระหว่างบุคคลได้ชัดเจนให้ถูกใช้เป็นเกณฑ์บ่งชี้อายุ
- ๒) การสูงอายุของบุคคลที่แพร่หลายเป็นที่ยอมรับมากกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์อายุอื่น ๆ

๓) อายุทางชีววิทยาบางครั้งเรียกว่าอายุเชิงฟังก์ชัน หมายถึงอายุที่อธิบาย ด้วยการเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกาย และการเปลี่ยนแปลงของสภาพจิตใจของบุคคล ซึ่งสะท้อนผ่านการเปลี่ยนแปลงของลักษณะทางกายภาพเมื่อพิจารณาจากภายนอก สถานะสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ หรือ ความสามารถในการทำบทบาทหน้าที่ของบุคคล

๔) อายุทางสังคมหมายถึง อายุของบุคคลที่อธิบายด้วยการเปลี่ยนแปลงของ สถานภาพ และบทบาททางสังคม ของบุคคลนั้นซึ่งจะเปลี่ยนแปลงไปตามลำดับขั้นของช่วงชีวิตคนใน แต่ละช่วงวัยเป็นกระบวนการจัดการทางสังคมที่บ่งบอกถึงจุดเปลี่ยนของการดำรงชีวิตว่า เป็นการก้าว เข้าสู่วัยสุดท้ายของชีวิตที่จะต้องมีการเปลี่ยนแปลงวิถี การดำเนินชีวิตปกติ มีนัยความหมายแห่งการ พักผ่อนหรือการเลือกปฏิบัติในสิ่งที่ชอบ เช่น การเปลี่ยนแปลงสถานะ ความสัมพันธ์ในครอบครัวจาก ความเป็นพ่อเป็นแม่ก้าวเข้าสู่สถานะใหม่เป็นปู่ย่าตายาย

๕) อายุทางอัตวิสัยในที่นี้อาจเป็นได้ทั้งอัตวิสัยในระดับบุคคลซึ่งหมายถึง อายุที่วัด ประเมิน หรือบ่งชี้จากประสบการณ์ส่วนบุคคลของบุคคลนั้น ๆ หรืออัตวิสัยในระดับชุมชนซึ่งหมายถึง การสูงอายุของบุคคลซึ่งตัดสินโดยการรับรู้ค่านิยมและบรรทัดฐานของชุมชนหรือสังคมนั้น ๆ ที่บุคคล อาศัยอยู่

๖) ภาพการณ์สูงอายุในมิติอื่น ๆ เป็นการพิจารณาจากมุมมองอื่น ๆ ที่แต่ละคนแต่ ละสังคมให้ความสนใจเช่นการเสนอให้ใช้เกณฑ์จำนวนปีที่คาดว่าบุคคลนั้น จะมีชีวิตอยู่ต่อไปข้างหน้า เป็นเกณฑ์กำหนดอายุเริ่มต้นของความสูงอายุแทนที่ใช้จำนวนปี ปฏิทินที่บุคคลมีอยู่มาแล้วซึ่งเป็น เกณฑ์ที่ใช้อยู่ในปัจจุบันการใช้มุมมองเชิงนโยบายด้านสวัสดิการอาจ พิจารณาจากระดับของความ เปราะบาง ระดับความยากลำบาก และความต้องการความช่วยเหลือหรือความคุ้มครองทางสังคมของ บุคคลนั้น ๆ ร่วมกับการพิจารณาการ สูงอายุตามปฏิทินหรือตามสภาพร่างกายหรือลักษณะกาย^{๑๙๐}

สำหรับผู้สูงอายุคือผู้ที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปจะมีลักษณะผมหงอก หน้าตา เหี่ยววัยเนกร เคลื่อนไหวเชื่องช้าเป็นต้นการแบ่งวัยผู้สูงอายุจะแบ่งตามการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายในลักษณะ เสื่อมถอยการเจริญเติบโตของร่างกาย และความต้านทานโรคน้อยลง ความสามารถด้านการปรับตัว และบทบาททางสังคมของแต่ละบุคคล จะมีความสามารถที่แตกต่างกันออกไป ผู้สูงอายุจะมีลักษณะ และปัจจัยที่ทำให้เกิดความชรา รวมทั้งการใช้ชีวิตอยู่ในสังคมแตกต่างกันขึ้นอยู่กับลักษณะปัญหา ส่วนตัวทางด้านร่างกายความสามารถ ในการปรับตัวของแต่ละบุคคลที่ไม่เหมือนกัน ซึ่งได้มีการใช้

^{๑๙๐} มูลินิสสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, รายงานประจำปี สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๕๕, (นนทบุรี: เอสเอส พลัส มีเดีย, ๒๕๕๖), หน้า ๙๖-๙๗.

ความหมายของผู้สูงอายุนี้ เป็นการกำหนดช่วงที่ผู้สูงอายุมีโอกาสเริ่มได้รับสิทธิต่าง ๆ จากทางราชการ ด้วย^{๑๙๑}

สรุปว่า ความหมายของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา หมายถึง ความแก่ ความชรา คือ ความแก่ ความเป็นคนเฒ่า ความซำรุด ความเป็นผู้พ้นทุกข์ ความเป็นผู้มีผมหงอก ความเป็นผู้มีหนังเหี่ยว ความเสื่อมอายุ ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์ ฉะนั้น ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม คือมีอายุมากถึง ๖๐ ปีบริบูรณ์ขึ้นไป มีสุขภาพที่ถดถอยลง มีผมขาวมากขึ้น หลังเริ่มโค้งงอ มีโรคเบียดเบียนมากขึ้น ความจำเริ่มเลอะเลือนจำได้บ้างหรือต้องจะต้องเวลานึก สายตาต้องใช้แว่นตาเข้ามาช่วยในชีวิตประจำวัน

๒.๒.๕ ความสำคัญของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุมีความสำคัญต่อสังคม นอกจากจะเป็นที่พึ่งพาทางใจของบุตรหลาน และเป็นที่เคารพนับถือของบุคคลในวงศาคณาญาติแล้ว ผู้สูงอายุยังจะได้รับการยกย่องจากสังคมในฐานะเป็นผู้มีประสบการณ์ มีความคิดอ่านสุขุมรอบคอบ และเคยทำคุณประโยชน์ให้แก่สังคมมาแล้วเมื่อตอนที่อยู่ในวัยทำงาน รัฐบาลไทยได้อนุมัติให้วันที่ ๑๓ เมษายน ของทุกปี เป็นวันผู้สูงอายุ เพื่อยกย่องผู้สูงอายุให้มีเกียรติและคุณค่าต่อสังคม

จากการเพิ่มจำนวนผู้สูงอายุ และสภาพปัญหาของผู้สูงอายุที่อาจเกิดขึ้นตามมา ทำให้รัฐบาลตระหนักถึงความสำคัญว่า ควรจะได้มีการเตรียมการช่วยเหลือผู้สูงอายุในกรณีต่าง ๆ จึงได้กำหนดให้เป็นนโยบายไว้ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๕ (พ.ศ. ๒๕๒๕-๒๕๒๙) โดยคณะรัฐมนตรีได้มีคำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ เมื่อวันที่ ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๕ และแต่งตั้งรัฐมนตรีว่าการกระทรวงมหาดไทยเป็นประธาน มีหน้าที่จัดทำแผนระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุ (พ.ศ. ๒๕๒๕-๒๕๔๔) สำหรับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๖ (พ.ศ. ๒๕๓๐-๒๕๓๔) ได้ระบุว่า รัฐควรต้องมีบทบาทในการสร้างความเข้าใจถึงปัญหาของผู้สูงอายุ กลุ่มอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป และยังต้องสนับสนุนให้ประชาชนวางแผน หรือเตรียมการเพื่อการพึ่งตนเองในยามสูงอายุ

สำหรับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๗ (๒๕๓๕-๒๕๓๙) รัฐมีนโยบายสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้มีหลักประกันในการบริการสาธารณสุข ทั้งทางด้านป้องกัน ส่งเสริมสุขภาพฟื้นฟู และรักษาพยาบาล กิจกรรมที่สำคัญประการหนึ่งคือ ปี พ.ศ. ๒๕๓๕ ได้จัดตั้งสถาบันพัฒนาสุขภาพและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ เป็นหน่วยงานซึ่งสนองนโยบายของรัฐอย่างชัดเจน โดยให้มีการ

^{๑๙๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๖-๙๗.

สงครามะห์ด้านการรักษาพยาบาลแก่ผู้สูงอายุ (ให้ผู้สูงอายุได้รับบัตรสงครามะห์ในการรักษาพยาบาลอย่างทั่วถึง) ต่อมาในปี พ.ศ. ๒๕๓๗ รัฐมีนโยบายเกี่ยวกับผู้สูงอายุในการดูแลความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ ให้สามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข และตามนโยบายของรัฐอีก ๗ ปีข้างหน้าก็มีเป้าหมายหลักทางสังคม รัฐบาลจึงมุ่งส่งเสริมสุขภาพอนามัยของประชาชน โดยเน้นผู้สูงวัยกระทรวงสาธารณสุขและหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้องจึงจัดให้มีการส่งเสริมสุขภาพอนามัยและสวัสดิภาพผู้สูงอายุ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมิมีบทบาทและมีคุณค่า ความรู้หรือประสบการณ์ที่ผู้สูงอายุ ได้สะสมมาตลอดชีวิต หากมีการถ่ายทอดยอมทำให้ได้ประโยชน์ทั้งผู้สูงอายุและสังคม อีกทั้งยังส่งเสริมให้ชุมชนและสังคมมีบทบาทในการร่วมมือพัฒนาและช่วยเหลือผู้สูงอายุอีกด้วย

บางหน่วยงานยังจ้างผู้สูงอายุที่มีศักยภาพไว้เป็นที่ปรึกษา บางหน่วยงานยังจ้างผู้ที่เกษียณแล้วที่ยังสามารถทำงานได้กลับมาทำงานบางหน้าที่ที่สามารถจะทำได้ ประเทศญี่ปุ่นได้ฝึกอบรมผู้สูงอายุมาเป็นไกด์นำเที่ยวบางสถานที่ เพื่อให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่าอยู่

สรุปว่า ความสำคัญของผู้สูงอายุโดยผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีบทบาท และมีความสำคัญต่อสังคมตั้งแต่สังคมเล็ก ๆ ในครอบครัว สังคมในชุมชน ตลอดจนสังคมใหญ่ระดับประเทศและระดับโลก เนื่องจากการดำรงชีวิตในฐานะที่เป็นผู้สูงอายุ มิใช่เปล่าประโยชน์ ผู้สูงอายุเป็นผู้มีประสบการณ์จึงสามารถเป็นได้ทุกอย่างที่ต้องการจะเป็น โดยเฉพาะเมื่อได้รับการสนับสนุนและส่งเสริมในด้านต่าง ๆ ทำให้ผู้สูงอายุมีศักยภาพ

๒.๒.๖ อัตราผู้สูงอายุของประชากรโลก

ในขณะที่โลกก้าวเข้าสู่สภาพสังคมสูงอายุแล้ว แต่เมื่อดูการสูงวัยของประชากรโลกจำแนกตามภูมิภาคต่าง ๆ จะเห็นได้ว่า อัตราผู้สูงอายุ หรือร้อยละของประชากรสูงอายุ (อายุ ๖๐ ปีขึ้นไป) ต่อประชากรทั้งหมดแตกต่างกันอย่างมาก ในขณะที่ทวีปยุโรปมีอัตราผู้สูงอายุสูงสุด คือ สูงถึงร้อยละ ๒๔.๗ และทวีปอเมริกาเหนือ รองลงมาคือ มีประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปร้อยละ ๒๑.๗ ประเทศในทวีปแอฟริกา มีอัตราผู้สูงอายุ เพียงร้อยละ ๕.๕ เท่านั้น เรียกได้ว่ายุโรป และอเมริกาเหนือเป็นสังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ แล้ว ในปี ๒๐๑๗ ทุกทวีป ในโลกยกเว้นแอฟริกาได้ก้าวเข้าสู่สังคมสูงอายุแล้ว

ถ้าดูการสูงวัยของประชากรเป็นรายประเทศ ญี่ปุ่นเป็นประเทศที่มีอัตราผู้สูงอายุสูงที่สุดในโลก คือสูงถึงร้อยละ ๓๓.๔ หรือเท่ากับหนึ่งในสามของคนญี่ปุ่นจะมีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ประเทศที่มี

อัตรา ผู้สูงอายุสูงสุดที่ ๑๐ อันดับแรกของโลก นอกจากญี่ปุ่นแล้ว ประเทศอื่น ๆ อีก ๙ ประเทศ ล้วนอยู่ในทวีปยุโรป^{๑๙๒} ส่วนประเทศที่มีอัตราผู้สูงอายุสูงสุด ๑๐ อันดับแรก

- ๑) ประเทศญี่ปุ่น ๓๓.๔%
- ๒) ประเทศอิตาลี ๒๙.๔%
- ๓) ประเทศเยอรมนี ๒๘.๐%
- ๔) ประเทศโปรตุเกส ๒๗.๙%
- ๕) ประเทศฟินแลนด์ ๒๗.๘%
- ๖) ประเทศบัลแกเรีย ๒๗.๗%
- ๗) ประเทศโครเอเชีย ๒๖.๘%
- ๘) ประเทศกรีซ ๒๖.๕%
- ๙) ประเทศสโลวีเนีย ๒๖.๓%
- ๑๐) ประเทศลัตเวีย ๒๖.๒%

ประเทศที่มีอัตราผู้สูงอายุต่ำสุด ๑๐ อันดับสุดท้าย

- ๑) ประเทศสหรัฐอเมริกา ๒.๔%
- ๒) ประเทศกาตาร์ ๒.๘%
- ๓) ประเทศยูกันดา ๓.๓%
- ๔) ประเทศแซมเบีย ๓.๗%
- ๕) ประเทศแกมเบีย ๓.๘%
- ๖) ประเทศบูร์กินาฟาโซ ๓.๙%
- ๗) ประเทศมาลี ๔.๐%
- ๘) ประเทศชาด ๔.๐%
- ๙) ประเทศโอมาน ๔.๐%
- ๑๐) ประเทศแองโกลา ๔.๐%^{๑๙๓}

ผู้สูงอายุจะที่มีความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายอย่างรวดเร็วจะมีผลทำให้ลักษณะทางด้านจิตใจมีการเปลี่ยนแปลงเช่นกัน โดยเฉพาะในด้าน

^{๑๙๒} ปัทมา ประสาทกุล, ศ.เกียรติคุณ ดร., สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๖๐-๒๕๖๕, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท โรงพิมพ์เดือนตุลา จำกัด, ๒๕๖๑), หน้า ๒๒.

^{๑๙๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๒.

- ๑) กังวลในการเงิน
- ๒) กังวลในสุขภาพ
- ๓) มีความรู้สึกที่ไม่เป็นที่ต้องการ โดดเดี่ยว อ้างว้าง
- ๔) รู้สึกสงสัยไม่แน่ใจ
- ๕) ความสนใจแคบ
- ๖) สูญเสียความจำ
- ๗) ยึดมั่นในความคิดของตนเอง
- ๘) ข้างพูดข้างคุย โดยเฉพาะเรื่องในอดีต
- ๙) เอาใจใส่ในเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ
- ๑๐) มีความรู้สึกไม่เพียงพอ ซึ่งทำให้รู้สึกไม่มั่นคงและวิตกกังวล
- ๑๑) มีความรู้สึกผิด
- ๑๒) กิจกรรมทางเพศลดลง แต่ความสนใจในเรื่องเพศเพิ่มขึ้นโดยเฉพาะในผู้ชาย
- ๑๓) ไม่มีระเบียบ ไม่สะอาด
- ๑๔) หัวเก่า
- ๑๕) ไม่มีความสามารถที่จะปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง
- ๑๖) ความสัมพันธ์และการให้ความร่วมมือกับสังคมลดลง^{๑๙๔}

สรุปว่า อัตราผู้สูงอายุของประชากรโลก เมื่อดูการสูงวัยของประชากรโลกจำแนกตามภูมิภาคต่าง ๆ จะเห็นได้ว่า อัตราผู้สูงอายุ หรือร้อยละของประชากรสูงอายุคือ อายุ ๖๐ ปีขึ้นไปต่อประชากรทั้งหมดแตกต่างกันอย่างมาก ในขณะที่ทวีปยุโรปมีอัตราผู้สูงอายุสูงสุด ส่วนในประเทศที่มีอัตราผู้สูงอายุสูงสุด ๑๐ อันดับแรก ได้แก่ ประเทศญี่ปุ่น และประเทศอิตาลีเป็นต้น และประเทศที่มีอัตราผู้สูงอายุต่ำสุด ๑๐ อันดับสุดท้ายได้แก่ ประเทศสหรัฐอเมริกาหรับเอมิเรตส์ และประเทศกาตาร์เป็นต้น

๒.๒.๗ อัตราผู้สูงอายุของประชากรอาเซียน

ในปี ๒๐๑๗ ทั้ง ๑๐ ประเทศที่เป็นสมาชิกของอาเซียนหรือสมาคมประชาชาติแห่งเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ (The Association of Southeast Asian Nations - ASEAN) มีประชากรรวมกันประมาณ ๖๔๗ ล้านคน เมื่อประชากรอาเซียนมีสัดส่วนประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ยังไม่ถึงร้อยละ

^{๑๙๔} นवलลอ สุภาพล, ทฤษฎีบุคลิกภาพ, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๒๗),

๑๐ จึงกล่าวได้ว่า อาเซียนยังไม่ได้เป็นสังคมสูงอายุ แม้ว่าประชากรอาเซียนกำลังมีอายุสูงขึ้นอย่างรวดเร็วก็ตาม

ในปี ๑๙๙๙ เมื่ออาเซียนมีสมาชิกครบ ๑๐ ประเทศ มีประชากรรวมกัน ๕๑๘ ล้านคน โดยมีประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปจำนวน ๓๘ ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ ๗.๓ ของประชากรทั้งหมด และในปีนั้น มีสิงคโปร์เพียงประเทศเดียวที่เป็นสังคมสูงอายุแล้วจนถึงปี ๒๐๑๗ ประชากรอาเซียนได้เพิ่มขึ้นเป็น ๖๔๗ ล้านคน โดยมีประชากรสูงอายุเพิ่มมากขึ้นอีกเกือบเท่าตัวเป็น ๖๔ ล้านคน และประเทศสมาชิกอาเซียนที่กลายเป็นสังคมสูงอายุแล้วมีเพิ่มขึ้นอีก ๒ ประเทศ คือ

๑) ประเทศไทย

๒) ประเทศเวียดนาม

ในขณะที่สิงคโปร์กำลังจะกลายเป็นสังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ในอีก ๑-๒ ปี ข้างหน้า ประเทศอื่น ๆ อีกอย่างน้อย ๒ ประเทศ คือ มาเลเซีย และเมียนมา ก็น่าจะกลายเป็นสังคมสูงอายุภายในปี ๒๐๑๘ หรือ ๒๐๑๙ นี้ จำนวนประชากรทั้งหมด (ล้านคน) ร้อยละของประชากร อายุ ๖๐ ปีขึ้นไปจำนวนประชากรทั้งหมด (ล้านคน) ร้อยละของประชากร อายุ ๖๐ ปีขึ้นไปคือ

๑) ประเทศสิงคโปร์

๑. จำนวนประชากร ทั้งหมด (ล้านคน) ๕.๗

๒. ร้อยละของประชากร อายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ๑๙.๕^{๑๙๕}

๒) ประเทศไทย

๑. จำนวนประชากรทั้งหมด (ล้านคน) ๖๙.๐

๒. ร้อยละของประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ๑๗.๑

๓) ประเทศเวียดนาม

๑. จำนวนประชากรทั้งหมด (ล้านคน) ๙๕.๕

๒. ร้อยละของประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ๑๑.๑

๔) ประเทศมาเลเซีย

๑. จำนวนประชากรทั้งหมด (ล้านคน) ๓๑.๖

๒. ร้อยละของประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ๙.๗

๕) ประเทศเมียนมา

๑. จำนวนประชากรทั้งหมด (ล้านคน) ๕๓.๔
๒. ร้อยละของประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ๙.๕

๖) ประเทศอินโดนีเซีย

๑. จำนวนประชากรทั้งหมด (ล้านคน) ๒๖๔.๐
๒. ร้อยละของประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ๘.๖

๗) ประเทศบรูไน

๑. จำนวนประชากรทั้งหมด (ล้านคน) ๐.๔
๒. ร้อยละของประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ๘.๐

๘) ประเทศฟิลิปปินส์

๑. จำนวนประชากรทั้งหมด (ล้านคน) ๑๐๔.๙
๒. ร้อยละของประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ๗.๗

๙) ประเทศกัมพูชา

๑. จำนวนประชากรทั้งหมด (ล้านคน) ๑๖.๐
๒. ร้อยละของประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ๗.๐

๑๐) ประเทศลาว

๑. จำนวนประชากรทั้งหมด (ล้านคน) ๖.๙
๒. ร้อยละของประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ๖.๓^{๑๙๖}

ผู้สูงอายุตั้งแต่อายุ ๖๐ ปีขึ้นไป อีริคสันอธิบายว่า เมื่อถึงขั้นนี้แล้วบุคคลจะต้องพัฒนาความรู้สึกได้ว่าตนได้กระทำกิจต่าง ๆ ที่ควรทำเสร็จสิ้นตามหน้าที่ของตนแล้ว ยอมรับได้ทั้งความสำเร็จสมหวังและผิดหวัง ทำใจยอมรับความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นอย่างที่เขาเป็น และมีความพอใจในชีวิตของตน ตรงกันข้ามกับผู้สูงอายุที่จมอยู่กับความหลัง อาลัยอาวรณ์ยอมรับอดีตไม่ได้ (ปล่อยวางไม่สำเร็จ) ก็คิดแต่เพียงว่ามีเวลาน้อยลงไปทุกที ไม่สามารถทำอะไรใหม่ ๆ เพื่อแก้ไขอดีตที่ผิดพลาดไป กลัวความตายที่กำลังคืบคลานเข้ามา กลุ่มนี้จะมีความรู้สึกเศร้าสร้อยสิ้นหวังและหลีกเลี่ยง

ชีวิต บางรายอาจคิดฆ่าตัวตาย ซึ่งความพอดีระหว่างความมั่นคงทางใจและความสิ้นหวัง ทำให้คนเกิดความเฉื่อยฉาบ รู้เท่าทันโลกและชีวิตซึ่งเป็นสิ่งพึงปรารถนา^{๑๙๗}

สรุปว่า อัตราผู้สูงอายุของประชากรอาเซียนมีประชากรรวมกันประมาณ ๖๔๗ ล้านคน เมื่อประชากรอาเซียนมีสัดส่วนประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ยังไม่ถึงร้อยละ ๑๐ จึงกล่าวได้ว่า อาเซียนยังไม่ได้เป็นสังคมสูงอายุ แม้ว่าประชากรอาเซียนกำลังมีอายุสูงขึ้นอย่างรวดเร็วก็ตาม ในขณะที่สิงคโปร์กำลังจะกลายเป็นสังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ในอีก ๑-๒ ปี ข้างหน้า ประเทศอื่น ๆ อีกอย่างน้อย ๒ ประเทศ คือ มาเลเซีย และเมียนมามีแนวโน้มจะกลายเป็นสังคมสูงอายุภายในปี ๒๐๒๒ หรือ ๒๐๒๔ นี้

๒.๒.๘ อัตราผู้สูงอายุของประชากรไทย

United Nations, ๒๐๑๗ World Population Prospect, The ๒๐๑๗ Revision จัดทำโดยสหประชาชาติ ที่ทำการคาดประมาณประชากรตามกลุ่มอายุและเพศของประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก โดยใช้ข้อมูลสำมะโนประชากรของประเทศต่าง ๆ เป็นฐานสำมะโนประชากรและเคหะ ดำเนินการโดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ (สสช.) ที่ทำการเจนนับประชากรทุกคนทั่วประเทศ ทุก ๑๐ ปี ในปีพุทธศักราชที่ลงท้ายด้วยเลข ๓ ประเทศไทยทำสำมะโนประชากรและเคหะครั้งล่าสุด เมื่อ พ.ศ. ๒๕๕๓

ทะเบียนราษฎร ดำเนินการโดยสำนักบริหารการทะเบียน กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย ซึ่งจะรายงานจำนวนราษฎร จำนวนคนเกิดและคนตายที่จดทะเบียนในแต่ละปี รายงานข้อมูล ณ วันที่ ๓๑ ธันวาคมของปีนั้น การคาดประมาณประชากรของประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๕๓-๒๕๖๓ จัดทำโดยสำนักงานคณะกรรมการ พัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.) โดยใช้ประชากรจากสำมะโนประชากรและเคหะ พ.ศ. ๒๕๕๓ เป็นฐานเริ่มต้นทำการคาดประมาณประชากรตามกลุ่มอายุและเพศตามเงื่อนไข แนวโน้มการเปลี่ยนแปลง อัตราเจริญพันธุ์ การรอดชีพ และการย้ายถิ่นที่ตั้งขึ้นเป็นข้อสมมุติ การสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๖๐ ดำเนินการโดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ (สสช.) เริ่มสำรวจครั้งแรกเมื่อ พ.ศ. ๒๕๓๗ การสำรวจ พ.ศ. ๒๕๖๐ เป็นการสำรวจครั้งที่ ๖ ซึ่งเป็นการสำรวจตัวอย่างของประชากรอายุ ๕๐ ปีขึ้นไปใน ๘๓,๘๘๐ ครัวเรือน กลุ่มตัวอย่างเป็นตัวแทน

^{๑๙๗} ศรีเรือน แก้วกังวาน, จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๓๘), หน้า ๔๖-๔๗.

ประชากรสูงอายุในระดับประเทศ รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๖๐ นำเสนอ เฉพาะ ข้อมูลของตัวอย่างอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป^{๑๙๘}

ในปี ๒๕๖๐ ประชากรในประเทศไทยที่นับ เฉพาะคนที่มีสัญชาติไทยและไม่ใช่อสัญชาติ ไทย แต่มีชื่ออยู่ในทะเบียนราษฎร (ไม่นับรวมคนที่ไม่สัญชาติไทยและไม่ชื่ออยู่ใน ทะเบียนราษฎร เช่น แรงงานต่างชาติ) มีจำนวนรวมทั้งหมดประมาณ ๖๕.๕ ล้านคน ในจำนวนนี้ประกอบด้วย

- ๑) ประชากร ๖๐ ปีขึ้นไป ๑๑.๓ ล้านคน หรือคิดเป็น ๑๗.๑%
- ๒) ประชากร ๑๕-๕๙ ปี ๔๒.๘ ล้านคน หรือคิดเป็น ๖๕.๔%
- ๓) ประชากรอายุ ๐-๑๔ ปี ๑๑.๕ ล้านคน หรือคิดเป็น ๑๗.๕%

จังหวัดที่มีอัตราผู้สูงอายุสูงสุด ๑๐ อันดับแรก

- ๑) จังหวัดแพร่ ๒๔.๗%
- ๒) จังหวัดอุดรธานี ๒๔.๒%
- ๓) จังหวัดพิจิตร ๒๔.๒%
- ๔) จังหวัดอุทัยธานี ๒๔.๒%
- ๕) จังหวัดลำปาง ๒๔.๑%
- ๖) จังหวัดสมุทรสงคราม ๒๔.๐%
- ๗) จังหวัดชัยนาท ๒๓.๘%
- ๘) จังหวัดสุโขทัย ๒๓.๔%
- ๙) จังหวัดสิงห์บุรี ๒๓.๔%
- ๑๐) จังหวัดนครสวรรค์ ๒๒.๘%

ประชากรไทยมีสัดส่วนประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป สูงถึงร้อยละ ๑๐ ของประชากรทั้งหมด เมื่อปี ๒๕๔๘ จึงกล่าวได้ว่าประเทศไทยได้กลายเป็นสังคมสูงอายุแล้ว ตั้งแต่นั้น ปี ๒๕๖๐ อัตรา ผู้สูงอายุไทยสูงขึ้นถึงร้อยละ ๑๗ ใกล้จะกลายเป็นสังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์เข้าไปทุกทีแล้ว

จังหวัดที่มีอัตราผู้สูงอายุต่ำสุด ๑๐ อันดับสุดท้าย

- ๑) จังหวัดภูเก็ต ๑๐.๓%
- ๒) จังหวัดชลบุรี ๑๐.๕%
- ๓) จังหวัดสมุทรสาคร ๑๐.๘%

^{๑๙๘} ปัทมา ประสาทกุล, ศ.เกียรติคุณ ดร., สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๖๐-๒๕๖๕, หน้า ๑๖.

- ๔) จังหวัดระยอง ๑๑.๓%
- ๕) จังหวัดยะลา ๑๑.๙%
- ๖) จังหวัดกระบี่ ๑๑.๙%
- ๗) จังหวัดปทุมธานี ๑๑.๙%
- ๘) จังหวัดนราธิวาส ๑๒.๐%
- ๙) จังหวัดสมุทรปราการ ๑๒.๔%
- ๑๐) จังหวัดสตูล ๑๒.๘%^{๑๙๙}

ส่วนการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตของผู้สูงอายุ มีผลจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย และสังคมเช่น การมีกำลังถดถอยหรือการเกษียณอายุจากงานประจำ การเปลี่ยนแปลงวิถีทางดำเนินชีวิตหลังจากเคยทำงานมาในในช่วง ๒๐ – ๓๐ ปี การลดกิจกรรมที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ ลงวงสังคมแคบลงทำให้เกิดความสูญเสียบทบาท ซึ่งอาจกระทบกระเทือนทางเศรษฐกิจทำให้ความมั่นใจในความสามารถและคุณค่าของตนเองลดลง ถ้าหากเกิดการสูญเสียสามีหรือภรรยา หรือบุตรซึ่งเป็นบุคคลใกล้ชิดหรือเพื่อนสนิท ก็จะทำให้เกิดการกระทบกระเทือนใจเพิ่มมากขึ้น และถ้าสุขภาพทางร่างกายขาดผู้ใกล้ชิดดูแลจะทำให้เกิดความรู้สึกหมดหวัง ท้อแท้เป็นทวีคูณ

ความรู้สึกสูญเสียบทบาทในวัยสูงอายุ มักจะเกิดขึ้นในหมู่พวกทำงานมากกว่าพวกทำธุรกิจ และเกิดขึ้นในผู้สูงอายุชายมากกว่าผู้สูงอายุหญิง เพราะผู้สูงอายุหญิงนั้นได้ผ่านการสูญเสียบทบาทและการปรับตัวมาก่อนผู้สูงอายุชายกล่าวคือ ในช่วงหมดประจำเดือนราวอายุ ๔๕-๕๐ ปี ความสามารถทางสติปัญญาทั่ว ๆ ไป ไม่ได้ลดลงเนื่องจากโรคภัยบางอย่าง หรือความเสื่อมในสมอง ส่วนด้านการปรับตัวด้านจิตใจและอารมณ์ของแต่ละบุคคล ย่อมจะแตกต่างกันไปตามความสามารถของแต่ละบุคคลและสิ่งแวดล้อม ระดับการศึกษาและฐานะทางเศรษฐกิจ รวมทั้งการเตรียมตัวของการปรับตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ รวมทั้งสิ่งแวดล้อมทางวัฒนธรรมของสังคมนั้น ๆ ด้วย^{๒๐๐}

ส่วนจำนวนผู้สูงอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไปในจังหวัดนครสวรรค์ คือการแสดงสถานการณ์ผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์ ดังนี้

- ๑) ผู้สูงอายุที่ได้รับเบี้ยยังชีพ ๑๘๓,๙๔๒ คน

^{๑๙๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๓.

^{๒๐๐} กฤษณา บุรณะพงศ์, “ผู้สูงอายุกับการขัดเกลาทางสังคมในครอบครัวในการสืบทอดคุณธรรมแก่เยาวชนในกรุงเทพมหานคร”, วิทยานิพนธ์สังคมวิทยามหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๘-๑๐.

๒) ผู้สูงอายุจำแนกตามความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน (ADL)

๑. ติดบ้าน ๔,๐๕๐ คน

๒. ติดสังคม ๑๔๒,๘๗๒ คน

๓. ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ (ติดเตียง) ๑,๐๒๐ คน

๓) ผู้สูงอายุที่ต้องดำรงชีพด้วยการเร่ร่อน ขอนาน ๑๘ คน

๔) ผู้สูงอายุที่มีที่อยู่อาศัยไม่เหมาะสม ๘๕ คน

การแสดงผลสถานการณ์ผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์ในปี ๒๕๖๕ (ณ เดือนมิถุนายน ๒๕๖๕) พบว่า จำนวนผู้สูงอายุจังหวัดนครสวรรค์ มีจำนวน ๒๓๐,๕๑๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๒.๓๕ ซึ่งจังหวัด นครสวรรค์เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแบบสมบูรณ์ ในประเด็นด้านสังคม พบว่า ส่วนใหญ่มีผู้สูงอายุที่ได้รับเบี้ยยังชีพร้อยละ ๗๙.๘๐ ของประชากรผู้สูงอายุทั้งหมดในจังหวัด และหากจำแนกประเภทของผู้สูงอายุตามความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันพบว่า ส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุติดสังคม (ช่วยเหลือตนเองได้) ร้อยละ ๙๖.๕๗ จากผู้สูงอายุที่ได้รับการคัดกรองลงมา เป็นผู้สูงอายุติดบ้าน (ช่วยเหลือตนเองได้บ้าง) ร้อยละ ๒.๗๔ และเป็นผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้(ติดเตียง) ร้อยละ ๐.๖๙ และพบว่า มีผู้สูงอายุที่ต้องดำรงชีพด้วยการเร่ร่อน ขอนาน ร้อยละ ๐.๐๑ ของประชากรผู้สูงอายุทั้งหมดในจังหวัดและผู้สูงอายุที่มีที่อยู่อาศัย ไม่เหมาะสม ร้อยละ ๐.๐๔ ของผู้สูงอายุทั้งหมดในจังหวัด^{๒๐๑}

สรุปว่า อัตราผู้สูงอายุของประชากรอาเซียนมีประชากรรวมกันประมาณ ๖๔๗ ล้านคน เมื่อประชากรอาเซียนมีสัดส่วนประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ยังไม่ถึงร้อยละ ๑๐ จึงกล่าวได้ว่า อาเซียนยังไม่ได้เป็นสังคมสูงอายุ แม้ว่าประชากรอาเซียนกำลังมีอายุสูงขึ้นอย่างรวดเร็วก็ตาม ในขณะที่สิงคโปร์กำลังจะกลายเป็นสังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ในอีก ๑-๒ ปี ข้างหน้า ประเทศอื่น ๆ อีกอย่างน้อย ๒ ประเทศ คือ มาเลเซีย และเมียนมาก็อาจจะกลายเป็นสังคมสูงอายุภายในปี ๒๐๒๒ หรือ ๒๐๒๔ นี้ ส่วนจำนวนผู้สูงอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไปในจังหวัดนครสวรรค์มีจำนวน ๒๓๐,๕๑๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๒.๓๕ ซึ่งจังหวัด นครสวรรค์เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแบบสมบูรณ์

^{๒๐๑} สำนักงานพัฒนาสังคมและ ความมั่นคงของมนุษย์ จังหวัดนครสวรรค์, รายงานสถานการณ์ทางสังคมจังหวัดนครสวรรค์ ๒๕๖๕, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://www.m-society.go.th/ewtadmin/ewt/mso_web/download/article/article_๒๐๒๒๐๙๒๐๑๕๔๕๓๙.pdf [๒๒ ตุลาคม ๒๕๖๗].

๒.๒.๙ แนวโน้มโครงสร้างผู้สูงอายุ

แนวโน้มการเปลี่ยนโครงสร้างผู้สูงอายุในรอบ ๕๐ ปีที่ผ่านมา โครงสร้างอายุของประชากรไทยได้เปลี่ยนไปอย่างมาก จากที่เคยมีเด็กมากเช่น

๑) ในปี ๒๕๑๓ ประเทศไทยมีประชากร เด็กอายุต่ำกว่า ๑๕ ปีมากถึงเกือบครึ่งหนึ่งของประชากรทั้งหมด

๒) ในปี ๒๕๖๐ สัดส่วนประชากร วัยเด็กลดต่ำลงเหลือเพียงร้อยละ ๑๘ สัดส่วนผู้สูงอายุ ซึ่งมีเพียงร้อยละ ๕ ในปี ๒๕๑๓ ได้เพิ่มขึ้นเป็น ร้อยละ ๑๗ ในปี ๒๕๖๐

รูปทรงของพีระมิดประชากรไทยได้เปลี่ยนไปอย่างเห็นได้ชัดเจน จากที่เคยเป็นรูปสามเหลี่ยมเปลี่ยนมาเป็นพีระมิดที่มีรูปทรงเหมือนหัวควา ตั้งแต่ปี ๒๕๖๐ เป็นต้นไป คาดประมาณว่าจำนวนประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปจะเพิ่มด้วยอัตราเฉลี่ย ๔% ต่อปี

ปัจจุบันนี้ ประชากรไทยโดยรวมเพิ่มขึ้นด้วยอัตราที่ต่ำมากจนใกล้เคียงกับศูนย์ และประเทศไทยจะมีอัตราเพิ่มประชากรติดลบในไม่ช้า แต่ประชากรสูงอายุกลับเพิ่มขึ้นด้วยอัตราที่สูงมาก ประชากรยิ่งอายุมากยิ่งเพิ่มเร็ว ในปี ๒๕๓๓ ประเทศไทยมีผู้สูงอายุวัยปลาย หรืออายุ ๘๐ ปีขึ้นไปเพียง ๔ แสนคน ในปี ๒๕๖๐ ผู้สูงอายุวัยปลายได้เพิ่มขึ้นเป็น ๑.๕ ล้านคน และคาดประมาณว่า จะมีผู้สูงอายุ ๘๐ ปีขึ้นไปมากถึง ๓.๕ ล้านคนในอีก ๒๐ ปีข้างหน้า ตั้งแต่ปีนี้เป็นต้นไป คาดประมาณว่าจำนวนประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป จะเพิ่มด้วยอัตราเฉลี่ยร้อยละ ๔ ต่อปี และประชากรอายุ ๘๐ ปีขึ้นไปจะเพิ่มด้วยอัตราเฉลี่ยร้อยละ ๖ ต่อปี^{๒๐๒}

ส่วนการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางสังคมของผู้สูงอายุ นอกจากจะเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทางกายและใจแล้ว ยังเกี่ยวข้องกับคนอื่น ๆ ทั่วไปในสังคมนั้น ๆ ที่มองบทบาทหรือแบ่งแยกกลุ่มผู้สูงอายุในสภาพต่าง ๆ สังคมที่เน้นความสำคัญและความสำเร็จของกลุ่มคนหนุ่มสาวมากกว่าสิ่งอื่นใด กลุ่มผู้สูงอายุก็จะรู้สึกว่

๑) ตนเองไร้ประโยชน์

๒) ตนเองเป็นภาระของสังคม

แต่สังคมที่ยกย่องผู้สูงอายุว่ามีคุณค่า มีประสบการณ์ มีความเฉลียวฉลาด ให้ประโยชน์แก่สังคม ตั้งแต่ระดับครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติเป็นต้น ในอดีตครอบครัวไทยเป็นครอบครัวใหญ่

^{๒๐๒} ปัทมา ประสาทกุล, ศ.เกียรติคุณ ดร., สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๖๐-๒๕๖๕, หน้า ๓๕.

มีผู้สูงอายุเป็นผู้นำ ผู้ให้ความรู้ ผู้ถ่ายทอดวิชา และสนับสนุนพัฒนาความก้าวหน้าให้แก่บุตรหลาน และอยู่ในฐานะที่

๑) ควรเคารพบูชา

๒) ยอมรับนับถือ

แต่ปัจจุบันสังคมไทยเปลี่ยนไปในลักษณะที่มีแต่การแข่งขัน มองเห็นประโยชน์ส่วนตน มากกว่าส่วนรวม การพึ่งพาอาศัยลดลง การรับรู้ของคนรุ่นใหม่ส่วนใหญ่มาจากภายนอก จึงทำให้ผู้สูงอายุขาดความสำคัญ ขาดการยอมรับ และขาดการดูแลเอาใจใส่จากบุตรหลาน ผู้สูงอายุต้องพบกับ

๑) ความโดดเดี่ยว

๒) รู้สึกถูกทอดทิ้ง

๓) ขาดที่พึ่งทางใจ

การปลดเกษียณและการที่บุตรหลาน หรือสังคมหวังดีที่จะให้ผู้สูงอายุหยุดรับผิดชอบในภารกิจต่าง ๆ ที่เคยปฏิบัติ ทำให้มีผลกระทบจิตใจของผู้สูงอายุอย่างมาก มีความรู้สึกน้อยใจและเสียใจ ทั้งนี้เพราะการเป็นผู้สูงอายุมิได้หมายความว่า เป็นผู้ขาดสมรรถภาพการทำงาน แต่การมีอายุกลับ ทำให้ความรู้สึกต้องการการยอมรับมากขึ้น เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ บทบาทที่เกี่ยวข้องกับการงาน ตลอดจนบทบาทในครอบครัวย่อมเปลี่ยนไป ผู้สูงอายุเคยเป็นหัวหน้าครอบครัวซึ่งมีหน้าที่ในการดูแลและหาเลี้ยงครอบครัวต้องกลายมา

๑) เป็นผู้ที่ต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่น

๒) เป็นผู้รับมากกว่าผู้ให้

ทำให้ผู้สูงอายุสูญเสียอำนาจ และบทบาททางสังคมที่เคยมีและมีความรู้สึกว่าตนเองหมดความสำคัญ ปัจจัยเหล่านี้ก่อให้เกิดความรู้สึกว่า ตนเองเป็นภาระของครอบครัว สังคม และประเทศชาติต่อไป^{๒๐๓}

สรุปว่า แนวโน้มการเปลี่ยนโครงสร้างผู้สูงอายุในรอบ ๕๐ ปีที่ผ่านมา โครงสร้างอายุของประชากรไทยได้เปลี่ยนไปอย่างมากจากที่เคยมีเด็กมากเช่น ในปี ๒๕๑๓ ประเทศไทยมีประชากรเด็กอายุต่ำกว่า ๑๕ ปีมากถึงเกือบครึ่งหนึ่งของประชากรทั้งหมด และในปี ๒๕๖๐ สัดส่วนประชากรวัย

^{๒๐๓} เกษม ตันติผลาชีวะ และกุลยา ตันติผลาชีวะ, การรักษาสภาพในวัยผู้สูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร: อรุณการพิมพ์, ๒๕๒๘), หน้า ๘๐-๘๒.

เด็กด้อยค่าลงเหลือเพียงร้อยละ ๑๘ สัดส่วนผู้สูงอายุ ซึ่งมีเพียงร้อยละ ๕ ในปี ๒๕๑๓ ได้เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ ๑๗ ในปี ๒๕๖๐ ส่วนการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางสังคมของผู้สูงอายุ นอกจากจะเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทางกายและใจแล้ว ยังเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุอื่น ๆ ทั่วไปในสังคมนั้น ๆ

๒.๒.๑๐ การเคลื่อนเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ

การเคลื่อนเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยประชากรรุ่นเกิดล้าน หมายถึง ประชากรที่เกิดในช่วงปี ๒๕๐๖ ถึง ๒๕๒๖ ซึ่งมีการเกิดที่มาจากทะเบียนในช่วง ๒๐ ปีนี้ มากกว่า ๑ ล้านคนในแต่ละปี ในปี ๒๕๖๐ นี้ประมาณ ๘๐% ของเด็กจำนวน ๗ แสน ๘ หมื่นคน ที่เกิดในปี ๒๕๐๐ จะมีอายุถึง ๖๐ ปี เข้าเกณฑ์ที่เรียกว่าเป็น ผู้สูงอายุ^{๒๐๔}

ในปี ๒๕๖๐ ประชากรรุ่นเกิดล้านมีอายุ ๓๔-๕๔ ปี อีก ๖ ปีข้างหน้า ประชากรรุ่นเกิดล้านจะเริ่มเคลื่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ ซึ่งจะทำให้จำนวนผู้สูงอายุในประเทศไทยเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วมาก อีก ๒๐ ปีข้างหน้าประชากรรุ่นเกิดล้าน จะมีอายุ ๕๔-๗๔ ปี ซึ่งคาดประมาณว่าในปี ๒๕๘๐ จะมีผู้สูงอายุที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปมากถึง ๒๐ ล้านคน

อีก ๒๐ ปีข้างหน้าประเทศไทยจะมีผู้สูงอายุ (อายุ ๖๐ ปีขึ้นไป) ๒๐ ล้านคน หรือหนึ่งในสามของคนไทย จะเป็นผู้สูงอายุอีก ๒๐ ปีข้างหน้า ผู้สูงอายุวัยปลาย (อายุ ๘๐ ปีขึ้นไป) จะมีมากถึง ๓.๕ ล้านคน

ด้วยเหตุที่คนทั่ว ๆ ไปอายุยืนขึ้น นักวิชาการจึงแบ่งช่วงอายุออกเป็น ๔ ช่วงโดยใช้เกณฑ์ตามลักษณะจิตสังคมชีวิตวิทยา ได้แก่

๑) ช่วงไม่ค่อยแก่ ช่วงนี้อายุประมาณ ๖๐-๖๙ ปี เป็นช่วงที่คนต้องประสบกับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตที่เป็นภาวะวิกฤตหลายด้าน

๒) ช่วงแก่ปานกลาง อายุประมาณ ๗๐-๗๙ ปี เป็นช่วงที่คนเริ่มเจ็บป่วย

๓) ช่วงแก่จริง อายุประมาณ ๘๐ ปีขึ้นไป ผู้ที่มีอายุยืนถึงระดับนี้ปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมยากยิ่งขึ้น^{๒๐๕}

สังคมปกติจะมีทัศนคติในทางลบกับผู้ที่อยู่ในวัยสูงอายุว่า เป็นผู้ที่ไม่เอื้อเฟื้อ คร่ำครึหลง ๆ ลืม ๆ ไม่ค่อยมีพลังกำลังทำอะไรเชิงซ้ำ เหนงหงอย จู้จู้ขี้บ่น ฯลฯ แต่จากการศึกษาค้นคว้า

^{๒๐๔} สำนักบริหารการทะเบียน กระทรวงมหาดไทย.

^{๒๐๕} ศรีเรือน แก้วกังวาน, จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๐), หน้า ๕๔๑.

ในวิชาผู้สูงอายุปรากฏว่า ผู้สูงอายุมากมายที่ไม่ได้เป็นจริงตามที่สังคมตรา บางท่านแม้ไม่ได้เป็น เช่นนั้นก็ต้องถูกมองให้เป็นไปตามที่สังคมตราในทางลบ การศึกษาค้นคว้าในวิชาผู้สูงอายุปัจจุบันนี้ ได้มีการกระทำเป็นสหวิทยาการอย่างไม่หยุดยั้งในนานาประเทศ ผลการศึกษามากมายรายงานการค้นพบที่ลบล้างความเชื่อเกี่ยวกับผู้สูงอายุเดิม ๆ

สรุปว่า การเคลื่อนเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยประชากรที่เกิดในช่วงปี ๒๕๐๖ ถึง ๒๕๒๖ ซึ่งมีการเกิดที่มาจากทะเบียนในช่วง ๒๐ ปีนี้มากกว่า ๑ ล้านคนในแต่ละปี ในปี ๒๕๖๐ นี้ประมาณ ๘๐% ของเด็กจำนวน ๗ แสน ๘ หมื่นคนที่เกิดในปี ๒๕๐๐ จะมีอายุถึง ๖๐ ปี เข้าเกณฑ์ที่เรียกว่าเป็นผู้สูงอายุซึ่งจะทำให้จำนวนผู้สูงอายุในประเทศไทยเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วมากอีก ๒๐ ปีข้างหน้าประชากรแรกเกิดจะมีอายุ ๕๔-๗๔ ปี ซึ่งคาดประมาณว่าในปี ๒๕๘๐ จะมีผู้สูงอายุที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปมากถึง ๒๐ ล้านคน

๒.๒.๑๑ ปัญหาและสาเหตุสุขภาพจิตผู้สูงอายุด้วยโรคต่าง ๆ

ปัญหาและสาเหตุสุขภาพจิตผู้สูงอายุด้วยโรคต่าง ๆ โดยผู้สูงอายุมีความสามารถในการมองเห็น ได้ยิน และเคี้ยวอาหาร นับเป็นปัจจัยสำคัญหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี แต่ความสามารถเหล่านี้ ก็มักถดถอยไปตามอายุที่เพิ่มขึ้นเช่นกัน และเมื่อพิจารณาตามกลุ่มอายุของผู้สูงอายุ ในช่วงปี ๒๕๔๕-๒๕๖๐ พบแนวโน้มที่แย่ลงในเรื่องของการมองเห็นโดยเริ่มตั้งแต่ปี ๒๕๕๐ แต่มีแนวโน้มที่ดีขึ้นในเรื่องของการได้ยิน เป็นที่น่าสังเกตว่า ความเสื่อมถอยทางด้านสายตา เกิดขึ้นก่อนการได้ยินอย่างมาก และมีโรคต่าง ๆ เกิดขึ้นในผู้สูงอายุ^{๒๐๖} เช่น

๑) โรคสายตาสั้น ปี ๒๕๖๐ ผู้สูงอายุวัยปลาย ๓๕ ปี ๒๕๖๐ ผู้สูงอายุวัยปลาย ยังมองเห็นได้ชัดเจนแต่จะค่อย ๆ เสื่อมไปในเวลาต่อมา

๒) โรคทางเดินอาหาร โดยการเคี้ยวอาหารไม่ละเอียดสำหรับเรื่องของความสามารถในการเคี้ยวอาหารนั้น การสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทยมีการสอบถามเรื่องนี้ไว้แตกต่างกัน กล่าวคือ การสำรวจเมื่อปี ๒๕๔๕ ถามว่า ท่านสามารถเคี้ยวอาหารได้ดีหรือไม่ โดยมีตัวเลือกของคำตอบอยู่ ๔ แบบ คือ

๑. เคี้ยวได้ดีโดยไม่ต้องใส่ฟันปลอม
๒. เคี้ยวได้ดีแต่ต้องใส่ฟันปลอม
๓. เคี้ยวได้ไม่ค่อยดี

^{๒๐๖} ปัทมา ประสาทกุล, ศ.เกียรติคุณ ดร., สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๖๐-๒๕๖๕, หน้า ๔๗.

๔. เคี้ยวไม่ได้เลย^{๒๐๗}

ในขณะที่การสำรวจครั้งถัดมาปี ๒๕๕๐ ถามว่า มีฟันทั้งหมดกี่ซี่ ถ้ามีน้อยกว่า ๒๐ ซี่ ก็จะถามต่อว่าใส่ฟันปลอมหรือไม่ ส่วนการสำรวจหลังจากนั้น ถามเพียงว่าใส่ฟันปลอมหรือไม่ การประเมินความสามารถในการเคี้ยวอาหารจึงทำไม่ได้ ทำได้แต่เพียงประเมินว่าในช่วงปี ๒๕๕๐-๒๕๖๐ มีผู้สูงอายุมากน้อยเพียงใดที่ใส่ หรือไม่ใส่ฟันปลอม จากการสำรวจ พบว่า ร้อยละของผู้สูงอายุที่ใส่ฟันปลอมนั้นเพิ่มขึ้นตามอายุ และโดยรวมในปี ๒๕๖๐ ราว ๑ ใน ๔ ของผู้สูงอายุเป็นผู้ที่ใส่ฟันปลอม^{๒๐๘}

๓) โรคเบาหวานในผู้สูงอายุ ในปี ๒๕๔๕-๒๕๖๐ ผู้สูงอายุไทยมีปัญหาด้านสุขภาพจากโรคเบาหวานเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยพบว่าร้อยละของผู้สูงอายุที่มีปัญหาโรคเบาหวาน ในปี ๒๕๖๐ เพิ่มขึ้นราว ๒ เท่าตัวเมื่อเทียบกับปี ๒๕๔๕ ในปี ๒๕๖๐ ผู้สูงอายุที่มีปัญหาโรคเบาหวานเพิ่มขึ้น ผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์กับโรคเบาหวานประเภทที่ ๒ อย่างยิ่ง กล่าวได้ว่า ผู้สูงอายุเป็นปัจจัยทางสิ่งแวดล้อมที่สำคัญที่สุดในการทำให้เกิดโรคเบาหวาน ผู้ที่ผู้สูงอายุจะมีโอกาสเกิดโรคเบาหวานได้มากกว่าคนทั่วไป ๒ เท่า

๔) โรคความดันเลือดสูงในผู้สูงอายุ ในปี ๒๕๔๕-๒๕๖๐ ผู้สูงอายุไทยมีปัญหาด้านสุขภาพจากความดันเลือดสูงเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยพบว่า ในขณะที่ร้อยละของผู้สูงอายุที่มีปัญหาความดันเลือดสูงเมื่อปี ๒๕๖๐ เพิ่มขึ้นราวเกือบ ๒ เท่าตัวเมื่อเทียบกับปี ๒๕๔๕ เมื่อเทียบกับปี ๒๕๔๕ ในปี ๒๕๖๐ ผู้สูงอายุที่มีปัญหาความดันเลือดสูงเพิ่มขึ้น ๒ ๑.๗ เท่าตัว โรคความดันโลหิตสูงของผู้สูงอายุ ทั้ง Systolic และ Diastolic มีความสัมพันธ์โดยตรงกับดัชนีมวลกาย ผู้สูงอายุมีความเสี่ยงที่จะเกิดภาวะความดันโลหิตสูงมากกว่า ความเสี่ยงที่จะเกิดโรคความดันโลหิตสูงจะยิ่งมากขึ้นในคนอายุน้อย ๒๐-๔๔ ปี เมื่อเปรียบเทียบกับคนอายุมากกว่านี้ ความเสี่ยงที่จะเกิดโรคความดันโลหิตสูงจะยิ่งมากขึ้น

๕) โรคหัวใจและหลอดเลือดในผู้สูงอายุ ประกอบด้วยโรคหลอดเลือดหัวใจโคโรนารี โรคหลอดเลือดสมองหรือ Stroke และโรคหลอดเลือดส่วนปลาย สองโรคแรกเป็นสาเหตุการตายที่สำคัญ ผู้สูงอายุมักจะพบร่วมกับปัจจัยเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดหลาย ๆ อย่าง เช่น ความดันโลหิตสูง โคเลสเตอรอลในเลือดสูง และ Impaired glucose tolerance จากการศึกษาพบว่า น้ำหนักตัวเป็นตัวพยากรณ์โรคที่สำคัญอันดับที่สามของโรคหัวใจโคโรนารี ในผู้ชายรองต่อจากอายุและไขมันผิดปกติ โรคหัวใจโคโรนารีที่พบในผู้สูงอายุที่อายุน้อยมักจะปรากฏอาการค่อนข้างเฉียบพลัน และ

^{๒๐๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๗.

^{๒๐๘} เฉพาะผู้ที่มีฟันน้อยกว่า ๒๐ ซี่.

เกิดขึ้นในผู้ที่มีภาวะอ้วนลงพุงมากกว่าผู้ที่มีไขมันมากที่สะโพกและต้นขา อัตราตายจากโรคหัวใจโคโรนารีในผู้สูงอายุที่อ้วนอาจพบมากกว่าผู้ที่มีไขมันเพิ่มได้ แม้ว่าน้ำหนักตัวจะเพิ่มขึ้นเพียงร้อยละ ๑๐ เนื่องจากผู้สูงอายุที่อ้วนมักจะมีความดันโลหิตสูงและปัจจัยเสี่ยงอื่น ๆ ซึ่งมีความสัมพันธ์กับการเกิด Stroke โอกาสที่คนอ้วนจะเกิด Stroke มากกว่าคนไม่อ้วน มีการศึกษาพบว่า ถ้าความดันโลหิต Diastolic ต่างกัน ๗.๕ มม.ปรอท ในช่วง ๗๐-๑๑๐ มม.ปรอท ความเสี่ยงที่จะเกิด Stroke จะมีโอกาสแตกต่างกันถึงร้อยละ ๔๖^{๒๐๙}

สรุปว่า ปัญหาและสาเหตุสุขภาพจิตของผู้สูงอายุด้วยโรคต่าง ๆ โดยผู้สูงอายุมีความสามารถในการมองเห็น ได้ยิน และเคี้ยวอาหาร นับเป็นปัจจัยสำคัญหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี แต่ความสามารถเหล่านี้ก็มักถดถอยไปตามอายุที่เพิ่มขึ้นเช่นกัน และเมื่อพิจารณาตามกลุ่มอายุของผู้สูงอายุในช่วงปี ๒๕๔๕-๒๕๖๐ พบแนวโน้มที่แย่ลง และมีโรคต่าง ๆ เกิดขึ้นในผู้สูงอายุ เช่น โรคสายตาสั้น โรคทางเดินอาหาร โรคเบาหวานในผู้สูงอายุ โรคความดันเลือดสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น

๒.๒.๑๒ สภาพปัญหาและสาเหตุการฆ่าตัวตายของผู้สูงอายุ

สภาพปัญหาและสาเหตุการฆ่าตัวตายของผู้สูงอายุ โดยแนวโน้มอัตราการฆ่าตัวตายในผู้สูงอายุสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุเป็นอีกประเด็นหนึ่งที่ไม่ควรมองข้าม ในสภาพเศรษฐกิจสังคมที่บีบคั้น รวมทั้งการอยู่โดยลำพังระหว่างผู้สูงอายุด้วยกันเองมากขึ้น อาจส่งผลต่อสภาพจิตใจของผู้สูงอายุได้ เมื่อนำสถิติที่เผยแพร่โดยกรมสุขภาพจิต^{๒๑๐} มาวิเคราะห์เป็นอัตราการฆ่าตัวตายในผู้สูงอายุช่วงปี ๒๕๔๐-๒๕๕๙ พบแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงที่ควรให้ความสนใจกล่าวคือ อัตราการฆ่าตัวตายในผู้สูงอายุวัย ๖๐-๖๙ ปี และ ๗๐-๗๙ ปี มีพอ ๆ กัน แต่สูงกว่าอัตราการฆ่าตัวตายของผู้สูงอายุวัย ๘๐ ปีขึ้นไปอย่างชัดเจนในช่วงปี ๒๕๔๐-๒๕๕๑ แต่หลังจากนั้นปรากฏว่า อัตราการฆ่าตัวตายของทั้งสามกลุ่มวัย มีพอ ๆ กัน^{๒๑๑}

^{๒๐๙} วรรณิกา อิศวชัยสุวิกรม, “ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตตำบลแสนสุข จังหวัดชลบุรี”, รายงานวิจัย, (คณะพยาบาลศาสตร์: มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๕๗), หน้า ๔๓-๕๗.

^{๒๑๐} กรมสุขภาพจิต, การฆ่าตัวตายในผู้สูงอายุ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.dmh.go.th/report/suicide/age.asp>. [๒๗ ตุลาคม ๒๕๖๗].

^{๒๑๑} กรมสุขภาพจิต, จำนวนการฆ่าตัวตาย พ.ศ. ๒๕๕๐-๒๕๖๕, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.dmh.go.th/report/suicide/age.asp> คำนวณเป็นอัตราการฆ่าตัวตายต่อประชากร. [๒๗ ตุลาคม ๒๕๖๗].

ปัญหาเรื่องความเครียดของผู้สูงอายุ คือ การตอบสนองของบุคคลต่อสภาวะการณ์ บางอย่าง ที่ระบุอย่างชัดเจนไม่ได้ ซึ่งการตอบสนองมีลักษณะเฉพาะในแต่ละคนไม่จำเป็นต้องเหมือนกัน และเป็นต้นเหตุทำให้มีการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของบุคคลทำให้มีการปรับตัวทั้ง ด้านร่างกายและจิตใจ สภาวะการณ์อย่างเดียวกันอาจทำให้ผู้สูงอายุเครียดไม่เหมือนกันขึ้นกับการรับรู้ของบุคคลและขึ้นกับปัจจัยหลายอย่างเช่น วัน เวลา ความเข้มข้น ระบบประคับประคองภายในและ ภายนอกได้แก่

๑) สมาชิกในครอบครัว

๒) เพื่อน

๓) องค์กร^{๒๑๒}

ส่วนสาเหตุของความเครียดของผู้สูงอายุแบ่งได้ดังนี้

๑) สาเหตุจากภายนอกตัวบุคคล เป็นปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของผู้สูงอายุทั้งโดยทางตรงและทางอ้อมแบ่งออกเป็น

๑. สิ่งแวดล้อมทางกายภาพของผู้สูงอายุ ได้แก่ สิ่งของรอบตัวที่สามารถสัมผัสได้ด้วยประสาทสัมผัสทั้ง ๕ เช่น สภาพอากาศ แสงสว่าง กลิ่น เสียง

๒. สังคมและสัมพันธภาพกับคนอื่น การมีความสัมพันธ์กับคนที่แวดล้อมอาจทำให้เกิดความเครียด และช่วยลดความเครียดได้ในขณะเดียวกัน การแก่งแย่งกันการทะเลาะวิวาท การอิจฉาริษยา และสภาพความเป็นอยู่ที่แออัดล้วนเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด

๓. สภาวะการณ์และเหตุการณ์อื่น ความเครียดทางอารมณ์สามารถเกิดจากเหตุการณ์ที่เลวร้ายและเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความชื่นชมยินดี

๔. งานบุคคลในวัยทำงานมักประสบปัญหาจากงานและความเครียดเกิดจากการทำงาน เช่น สถานที่ทำงานมีอุปกรณ์เอื้อต่องานหรือไม่ เพื่อนร่วมงานลักษณะงานง่ายหรือยุ่งยาก ซับซ้อน บรรยากาศและวัฒนธรรมองค์การ^{๒๑๓}

๒) สาเหตุจากภายในตัวบุคคล

^{๒๑๒} อัมพร โอตระกูล, **สุขภาพจิต**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท พิมพ์ดี จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๓๕-๔๓.

^{๒๑๓} พูลศักดิ์ พุ่มวิเศษ, “พฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดนนทบุรี”, **รายงานวิจัย**, (ศูนย์วิจัยและพัฒนา: วิทยาลัยราชพฤกษ์, ๒๕๕๔), หน้า ๓๐.

๑. ความเครียดทางชีววิทยา เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายหรือทางชีวภาพหรือเกี่ยวข้องกับสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิต เช่น บุคคลที่เป็นโรคอ้วนจะมี ความหงุดหงิดในเรื่องของการแต่งตัว และการทำงานได้ง่าย

๒. ความเครียดทางพัฒนาการ เป็นความเครียดเกิดขึ้นในช่วงพัฒนาการแต่ละวัย โดยเป็นความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามความต้องการของจิตใจ จากเหตุจูงใจทางสังคม ได้แก่

- (๑) ความต้องการความรัก
- (๒) ความต้องการมีชื่อเสียง
- (๓) การได้รับการยกย่องนับถือ

ซึ่งความต้องการดังกล่าว ถ้าไม่เป็นไปตามคาดหวังจะก่อให้เกิดความเครียด

๓) การรับรู้ และการแปลเหตุการณ์ เป็นตัวการสำคัญที่ทำให้บุคคลสนองตอบต่อเหตุการณ์ในลักษณะที่แตกต่างกัน เพราะบุคคลมีความต้องการขั้นพื้นฐาน และประสบการณ์ชีวิตไม่เหมือนกัน

๔) สาเหตุทางกาย จากการที่ร่างกายกับจิตใจมีความเกี่ยวข้องจนแยกจากกันไม่ได้ การเกิดความเครียดทางร่างกายย่อมส่งผลให้จิตใจเครียดตามไปด้วย ได้แก่

๑. คุณลักษณะทางพันธุกรรม ได้แก่ เพศ สีผิว ความเข้มแข็ง หรือความ อ่อนแอ ของระบบการทำงานของร่างกาย ตลอดจนความพิการบางประเภท

๒. ความเหนื่อยล้าทางกายอันเกิดจากการทำงานหนักติดต่อกันเป็น เวลานานซึ่งจะมีความเกี่ยวเนื่องมาจากสภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายที่จะทำให้แต่ละคนมีความพร้อมในการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันแตกต่างกัน

๓. ภาวะโภชนาการ ลักษณะนิสัยการรับประทานอาหารมีผลต่อความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย การรับประทานอาหารไม่ถูกส่วน ไม่ถูกสุขลักษณะล้วนทำให้เกิด ความเครียด

๔. การพักผ่อนไม่เพียงพอทำให้ร่างกายอยู่ในภาวะอ่อนเพลีย

๕. การเจ็บป่วยทางร่างกาย ทั้งการเจ็บป่วยแบบเฉียบพลันและเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง

๖. ลักษณะท่าทางที่เกี่ยวกับโครงสร้างของกล้ามเนื้อและการทรงตัว เช่น การเดิน ยืน นั่ง นอน หากอยู่ในลักษณะที่ไม่เหมาะสมย่อมก่อให้เกิดความเครียด

๕) สาเหตุทางจิตใจ

๑. บุคลิกภาพ ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ง่าย คือ บุคลิกภาพแบบเอาจริงเอาจัง กับชีวิต บุคลิกภาพแบบพึ่งพาผู้อื่น บุคลิกภาพแบบหุนหันพลันแล่น

๒. การเผชิญเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตทำให้บุคคลต้องมีการปรับตัวทำให้เกิดความเครียดได้

๓. ความขัดแย้งในใจเกิดจากการที่บุคคลต้องเผชิญทางเลือกตั้งแต่สองทางเลือกขึ้นไป แต่ต้องเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือต้องเลือกกระทำในสิ่งที่ไม่ต้องการ

๔. ความคับข้องใจ ได้แก่ การที่บุคคลมีอุปสรรคไม่สามารถบรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้^{๒๑๔}

สรุปว่า สภาพปัญหาและสาเหตุการฆ่าตัวตายของผู้สูงอายุ โดยแนวโน้มอัตราการฆ่าตัวตายในผู้สูงอายุที่มีสภาวะทางจิตของผู้สูงอายุเป็นอีกประเด็นหนึ่งที่ไม่ควรมองข้าม ในสภาพเศรษฐกิจสังคมที่บีบคั้น รวมทั้งการอยู่โดยลำพังระหว่างผู้สูงอายุด้วยกันเองมากขึ้น อาจส่งผลต่อสภาพจิตใจของผู้สูงอายุได้ เมื่อนำสถิติที่เผยแพร่โดยกรมสุขภาพจิตว่า อัตราการฆ่าตัวตายในผู้สูงอายุวัย ๖๐-๖๙ ปี และ ๗๐-๗๙ ปี มีพอ ๆ กัน แต่สูงกว่าอัตราการฆ่าตัวตายของผู้สูงอายุวัย ๘๐ ปีขึ้นไปอย่างชัดเจนในช่วงปี ๒๕๔๐-๒๕๕๑ แต่หลังจากนั้นปรากฏว่า อัตราการฆ่าตัวตายของทั้งสามกลุ่มวัย มีพอ ๆ กัน ส่วนสาเหตุการฆ่าตัวตายของผู้สูงอายุเช่น ความเครียด และโรคประจำตัวเป็นต้น

๒.๒.๑๓ การทำงานและรายได้หลักของผู้สูงอายุ

การทำงานและรายได้หลักของผู้สูงอายุ โดยแนวโน้มการทำงานของผู้สูงอายุในช่วงปี ๒๕๕๕-๒๕๖๕ ผู้สูงอายุไทยมีแนวโน้มที่ทำงานคิดเป็นสัดส่วนที่สูงขึ้น ไม่ว่าจะเป็นผู้ที่อายุ ๖๐-๖๙ ปี ๗๐-๗๙ ปี หรือ ๘๐ ปีขึ้นไป แนวโน้มที่เคยสูงขึ้นนี้ได้ลดลงเล็กน้อยในช่วงปี ๒๕๖๐ สถานการณ์ที่การทำงานของผู้สูงอายุได้ลดลงในปี ๒๕๖๐ นั้น ควรที่จะต้องจับตามองต่อไป

ส่วนแหล่งรายได้หลักของผู้สูงอายุ เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๕๕ พ.ศ. ๒๕๖๐ และ พ.ศ. ๒๕๖๕ ในเรื่องแหล่งรายได้หลักของผู้สูงอายุ พบว่า แหล่งรายได้หลักของผู้สูงอายุ ๓ ลำดับแรกในปี ๒๕๕๕ มาจากบุตร (ร้อยละ ๕๒) จากการทำงาน (ร้อยละ ๒๙) และจากคู่สมรส (ร้อยละ ๖) ในปี ๒๕๕๕ และ ปี ๒๕๖๕ แหล่งรายได้หลัก ๒ ลำดับแรกยังคงเป็นเช่นเดิม คือ จากบุตร และจากการทำงานแต่มีแนวโน้มที่ลดลง ในขณะที่แหล่งรายได้หลัก

^{๒๑๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๑.

ลำดับที่สาม ได้เปลี่ยนจากคู่สมรสมาเป็นจากเบี้ยยังชีพ/สวัสดิการแทน และมีแนวโน้มที่เพิ่มขึ้นร้อยละแหล่งรายได้หลักของผู้สูงอายุ ๓ ลำดับแรก และจากเงินออม ปี ๒๕๕๕-๒๕๖๕

แหล่งรายได้หลัก	พ.ศ. ๒๕๕๕	พ.ศ. ๒๕๖๐	พ.ศ. ๒๕๖๕
จากบุตร	๕๒.๓	๔๐.๑	๓๔.๙
จากการทำงาน	๒๘.๙	๓๕.๑	๓๐.๙
จากคู่สมรส	๖.๑	๑๑.๔	๑๙.๙
จากเงินออม	๒.๙	๒.๖	๒.๓ ^{๒๑๕}

ส่วนการได้รับเบี้ยยังชีพสำหรับผู้สูงอายุ เป็นสิทธิที่ผู้สูงอายุพึงมีพึงได้ตามกฎหมายจากข้อมูลตั้งแต่ ปี ๒๕๕๕-๒๕๖๕ พบว่า ทั้งจำนวนผู้สูงอายุที่ได้รับเบี้ยยังชีพและจำนวนเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยมีจำนวนผู้สูงอายุที่ได้รับเบี้ยยังชีพในปี ๒๕๖๐ ประมาณ ๘.๒ ล้านคน ซึ่งสูงขึ้นราว ๑.๕ เท่าตัวเมื่อเทียบกับปี ๒๕๕๒ ส่วนจำนวนเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุได้เพิ่มขึ้นจาก ๒๑,๙๖๓,๐๗๕,๐๐๐ บาทในปี ๒๕๕๒ เป็น ๖๔,๗๘๓,๖๔๕,๒๐๐ บาท หรือสูงขึ้นเกือบ ๓ เท่าตัวทีเดียว ในปี ๒๕๖๐ จำนวนผู้สูงอายุที่ได้รับเบี้ยยังชีพสูงขึ้น ๑.๕ เท่าตัว เมื่อเทียบกับปี ๒๕๕๕

ผู้สูงอายุจึงจำเป็นต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษทั้งอาหารการกิน ความเป็นอยู่ การรักษาตัวการตรวจสุขภาพ สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย ตลอดจนการเอาใจใส่และไม่เป็นภาระของสังคม^{๒๑๖} การจัดการด้านสวัสดิการแก่ผู้สูงอายุอย่างเป็นทางการในประเทศไทยนั้นเริ่มมาตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๔๙๔ จากการตราพระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญ พ.ศ. ๒๔๙๔ เพื่อเป็นหลักประกันด้านรายได้ของข้าราชการเมื่อถึงวัยเกษียณ ซึ่งต่อมามีแนวความคิดการจัดสวัสดิการของรัฐแก่ผู้สูงอายุโดยเฉพาะด้านสังคมสงเคราะห์ เกี่ยวกับการจัด

- ๑) ที่พักอาศัย
- ๒) อาหาร
- ๓) เครื่องนุ่งห่ม
- ๔) ยารักษาโรค

^{๒๑๕} วิเคราะห์จากข้อมูลการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๕๕ พ.ศ. ๒๕๖๐ และ พ.ศ. ๒๕๖๕ ที่มีการถ่วงน้ำหนักประชากร.

^{๒๑๖} พวงทอง ไกรพิบูลย์, การแพทย์แบบต่าง ๆ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://portal.in.th/thastro.org/pages/๒๕๘๒/> [๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๗].

เพื่อเป็นปัจจัยเบื้องต้นในการดำรงชีวิต ซึ่งผู้สูงอายุเหล่านี้ครั้งหนึ่งเคยทำประโยชน์และ
เป็นปัจจัยทางเศรษฐกิจของชาติด้านกำลังแรงงาน บัดนี้เข้าสู่วัยสูงอายุหรือวัยชรา เกิดความเสื่อมถอย
ทั้งด้านกำลังกาย และจิตใจ ดังนั้น จึงเป็นหน้าที่ของรัฐบาลจะต้องให้ความ

- ๑) ช่วยเหลือ
- ๒) ส่งเสริม
- ๓) รักษา
- ๔) ฟื้นฟูดูแล

ความเป็นอยู่และจิตใจ รวมไปถึงการสนับสนุนให้สามารถดำรงคงอยู่แบบพึ่งพาตนเอง
ต่อไปได้อย่างปกติสุข เพื่อแสดงถึงเกียรติภูมิของประเทศในการดูแล และหลักประกันด้านความ
เป็นอยู่ของประชาชน รวมไปถึงหลักปรัชญาสากลว่าด้วยสิทธิมนุษยชนที่บัญญัติว่า ทุกคนมีสิทธิที่จะ
มีความเป็นอยู่ในมาตรฐานที่ถูกต้องเหมาะสมในด้านสุขภาพ ความผาสุกของตนเองและครอบครัว
และมีสิทธิที่จะได้รับหลักประกันในยาม

- ๑) ว่างาน
- ๒) เจ็บป่วย
- ๓) ไร้ความสามารถ
- ๔) เป็นหม้าย
- ๕) ชราภาพ
- ๖) หรือขาดปัจจัยในการครองชีพอื่น ๆ

อันเนื่องมาจากสาเหตุอันพันวิสัยที่ตนเองจะควบคุมได้ การได้รับการคุ้มครองและ
สวัสดิการตามสิทธิหน้าที่ของการเป็นพลเมืองภายใต้บทบัญญัติแห่งรัฐธรรมนูญ รัฐได้มองเห็นความ
สำคัญของผู้สูงอายุ โดยออกกฎหมายพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ^{๒๓๗} และมีผลบังคับใช้เมื่อ ๑ มกราคม
พ.ศ. ๒๕๔๗ พระราชบัญญัตินี้มีทั้งหมด ๒๔ มาตราโดยสรุป คือ รัฐต้องคุ้มครอง ส่งเสริมและ
สนับสนุนผู้สูงอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปที่มีสัญชาติไทย ให้ได้รับการดูแลในด้าน

- ๑) การแพทย์และสาธารณสุข
- ๒) การศาสนา
- ๓) ข้อมูลข่าวสาร
- ๔) การประกอบอาชีพ

^{๒๓๗} ราชกิจจานุเบกษา เล่มที่ ๑๒๐ ตอนที่ ๑๓๐ วันที่ ๓๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๖.

- ๕) การพัฒนาตนเอง
- ๖) การศึกษา
- ๗) การอำนวยความสะดวก
- ๘) ความปลอดภัยการช่วยเหลือ
- ๙) การยกเว้นการลดหย่อนภาษี
- ๑๐) ค่าธรรมเนียม และอื่น ๆ

ตามประกาศของคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ตลอดจนในปณิญาของผู้สูงอายุ ๙ ประการที่ได้จัดทำขึ้นเพื่อพิทักษ์สิทธิคุ้มครองและส่งเสริมในเรื่องโอกาสทางการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ให้สามารถช่วยเหลือตนเองได้ โดยแบ่งผู้สูงอายุเป็น ๕ ประเภท ดังนี้

- ๑) ผู้สูงอายุที่สามารถทำงานเลี้ยงตนเองได้ ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น
- ๒) ผู้สูงอายุที่เกษียณแล้ว เลี้ยงตนเองด้วยเงินบำเหน็จที่เก็บได้
- ๓) ผู้สูงอายุที่เกษียณแล้ว เลี้ยงตนเองด้วยเงินบำนาญ
- ๔) ผู้สูงอายุที่อยู่กับครอบครัว บุตร หรือญาติ ต้องพึ่งพาเขาเพียงบางส่วนหรือโดย

สิ้นเชิง

๕) ผู้สูงอายุที่ต้องพึ่งพาบริการของรัฐหรือเอกชน ถ้าปราศจากบริการนี้แล้ว จะทำให้มีชีวิตที่ลำบาก

สรุปว่า การทำงานและรายได้หลักของผู้สูงอายุ โดยแนวโน้มการทำงานของผู้สูงอายุ ในช่วงปี ๒๕๕๕-๒๕๖๕ ผู้สูงอายุไทยมีแนวโน้มที่ทำงานคิดเป็นสัดส่วนที่สูงขึ้น ไม่ว่าจะเป็นผู้ที่อายุ ๖๐-๖๙ ปี ๗๐-๗๙ ปี หรือ ๘๐ ปีขึ้นไป แนวโน้มที่เคยสูงขึ้นนี้ได้ลดลงเล็กน้อยในช่วงปี ๒๕๖๐ สถานการณ์ที่การทำงานของผู้สูงอายุได้ลดลงในปี ๒๕๖๐ นั้น ควรที่จะต้องจับตามองต่อไป ส่วนแหล่งรายได้หลักของผู้สูงอายุ เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๕๕ พ.ศ. ๒๕๖๐ และ พ.ศ. ๒๕๖๕ ในเรื่องแหล่งรายได้หลักของผู้สูงอายุ พบว่า แหล่งรายได้หลักของผู้สูงอายุ ๓ ลำดับแรกคือ มาจากบุตร มาจากการทำงาน และมาจากคู่สมรส ยังมีแหล่งรายได้อื่น ๆ เช่น เบี้ยยังชีพ สวัสดิการแทน และเงินออม เป็นต้น

๒.๒.๑๔ สาเหตุเสี่ยงต่อสุขภาพจิตผู้สูงอายุ

สาเหตุเสี่ยงต่อสุขภาพจิตผู้สูงอายุ โดยมีแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงครัวเรือนของผู้สูงอายุ การเปลี่ยนแปลงองค์ประกอบของประชากร

- ๑) ด้านการเกิด

๒) ด้านการตาย

ทำให้ประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมสูงอายุมากกว่าสิบปีแล้ว การเปลี่ยนแปลงเช่นนี้ ย่อมสัมพันธ์กับลักษณะองค์ประกอบของครัวเรือนที่มีและไม่มีผู้สูงอายุที่อาจเปลี่ยนแปลงไปไม่มากนักน้อย เมื่อนำข้อมูลการสำรวจตัวอย่างของสำนักงานสถิติแห่งชาติมาวิเคราะห์ในระดับครัวเรือน โดยให้คำจำกัดความครัวเรือนผู้สูงอายุ ว่าหมายถึงครัวเรือนที่สมาชิกในครัวเรือนอย่างน้อย ๑ คนมีอายุ ๖๐ ปี หรือมากกว่า ส่วนครัวเรือนที่ไม่มีสมาชิกคนใดอายุถึง ๖๐ ปี ก็ไม่ใช่ครัวเรือนผู้สูงอายุตามนิยามเช่นนี้ พบว่า ครัวเรือนผู้สูงอายุในปี ๒๕๔๕ (หรือราว ๒๐ ปีก่อน) มีอยู่ร้อยละ ๒๙ แล้วเพิ่มเป็นร้อยละ ๓๔ ในอีก ๑๐ ปีถัดมา ส่วนในปี ๒๕๖๕ มีครัวเรือนผู้สูงอายุ คิดเป็นร้อยละ ๔๑ ของครัวเรือนทั้งหมด ร้อยละของครัวเรือนที่มีผู้สูงอายุอยู่ลำพังคนเดียว และผู้สูงอายุอยู่กับผู้สูงอายุ เมื่อเทียบกับครัวเรือนทั้งหมด ปี ๒๕๔๕-๒๕๖๕

ประเภทครัวเรือน	พ.ศ. ๒๕๔๕	พ.ศ. ๒๕๕๕	พ.ศ. ๒๕๖๕
๑) ครัวเรือนผู้สูงอายุที่อยู่ลำพังคนเดียว	๒.๓	๓.๖	๖.๑
๒) ครัวเรือนผู้สูงอายุที่อยู่กับผู้สูงอายุเท่านั้น	๒.๑	๓.๒	๕.๔
๓) รวมครัวเรือนที่มีเฉพาะผู้สูงอายุ	๔.๔	๖.๘	๑๑.๕ ^{๒๑๘}

นอกจากภาพครัวเรือนผู้สูงอายุที่อยู่ลำพังคนเดียว และครัวเรือนผู้สูงอายุที่อยู่กับผู้สูงอายุเท่านั้นมีแนวโน้มที่เพิ่มขึ้น ในภาพของปัจเจกร้อยละของผู้สูงอายุที่อยู่ลำพังคนเดียว และอยู่กับผู้สมรสเท่านั้นก็เพิ่มขึ้นโดยตลอดในปี ๒๕๖๕ มีผู้สูงอายุที่อยู่ลำพังคนเดียว และอยู่กับผู้สมรสเท่านั้น คิดเป็นร้อยละ ๑๑ และ ๒๑ ตามลำดับ เมื่อเทียบกับจำนวนผู้สูงอายุทั้งหมด

ครัวเรือนผู้สูงอายุกับความต้องการการดูแล ในที่นี้ครัวเรือนที่มีผู้สูงอายุอย่างน้อย ๑ คนที่รายงานว่าต้องการผู้ดูแลปรนนิบัติในการทำกิจวัตรประจำวัน หมายถึง ครัวเรือนผู้สูงอายุที่ต้องการการดูแล และหากครัวเรือนเหล่านี้ไม่สามารถหาหรือมีผู้ดูแลได้จัดว่า เป็นครัวเรือนผู้สูงอายุที่ความต้องการการดูแลยังไม่สมฤทธิ์

จากการวิเคราะห์ข้อมูลการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๔๔ พ.ศ. ๒๕๕๗ และ พ.ศ. ๒๕๖๕ พบว่า จากครัวเรือนผู้สูงอายุทั้งหมดมีถึงเกือบร้อยละ ๒๐ ที่เป็นครัวเรือนที่ต้องการการดูแลในปี ๒๕๔๔ ครัวเรือนผู้สูงอายุที่ต้องการการดูแลได้ลดลงเหลือร้อยละ ๑๑ ในปี

^{๒๑๘} วิเคราะห์จากข้อมูลการสำรวจ ภาวะเศรษฐกิจและสังคมของครัวเรือน พ.ศ. ๒๕๔๕ พ.ศ. ๒๕๕๕ และการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๖๕ ที่มีการถ่วงน้ำหนักครัวเรือน.

๒๕๕๗ และปี ๒๕๖๕ นอกจากนั้น ในช่วงเวลาเดียวกัน ยังพบว่า สัดส่วนของครัวเรือนผู้สูงอายุที่ ความต้องการการดูแลยังไม่สัมฤทธิ์ก็มีแนวโน้มลดลงด้วยเช่นกัน กล่าวคือ ในปี ๒๕๕๔ มีครัวเรือน ผู้สูงอายุที่ความต้องการการดูแลยังไม่สัมฤทธิ์มีอยู่ราวร้อยละ ๔๖ ของครัวเรือนผู้สูงอายุที่ต้องการการ ดูแลทั้งหมด สัดส่วนนี้ลดลงเหลือร้อยละ ๓๖ และ ๓๓ ในปี ๒๕๕๗ และปี ๒๕๖๕ ตามลำดับ^{๒๑๙}

สาเหตุเสี่ยงต่อสภาวะผู้สูงอายุทางการแสดงออกทางอารมณ์ การเปลี่ยนแปลงทาง อารมณ์ของผู้สูงอายุ เป็นกลไกที่เกี่ยวข้องกับความต้องการทางด้านจิตใจ ซึ่งจะแสดงออกทางอารมณ์ เป็น ๒ ลักษณะ คือ

๑) อารมณ์ดี สำหรับบุคคลที่มีการปรับตัวได้ดี ได้รับการยกย่อง นับถือ เป็นที่ยอมรับ ในสังคม มีความสุขที่จะได้อยู่ในสังคม รู้จักสร้างวิถีการดำเนินชีวิตของตนเองตามความพอใจ บางคน มุ่งสร้างความดี บางคนมุ่งหวังความสงบสุขในชีวิต บางคนเข้าวัดถือศีล

๒) อารมณ์ไม่ดี เป็นลักษณะที่ตรงข้ามกับอารมณ์ดี ลักษณะของอารมณ์ที่ไม่ดีของ ผู้สูงอายุ ประกอบด้วย

๑. อารมณ์กลัวและกังวล

๒. โกรธ

๓. ซึมเศร้า

๔. หวาดระแวง

ถ้าผู้สูงอายุมีความกลัวในสิ่งหนึ่งสิ่งใดแล้ว จะทำให้วิตกกังวลใจมาก ลักษณะของ ความกลัว มักจะเป็นเรื่อง ความกลัวตาย เป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุทุกคนต้องเผชิญ ขึ้นอยู่กับว่าผู้สูงอายุคน ใดสามารถปรับตัวได้ดีเพียงใด พฤติกรรมของความกลัวตาย ทำให้ผู้สูงอายุบางคนต้องอยู่เฉย ๆ บางครั้งมีการแยกตัวออกจากสังคม ไม่ยอมรับภาวการณ์ตายของเพื่อนฝูง กลัวและกังวลใจต่อการ ด้อยในความสามารถ สิ่งต่าง ๆ ที่ผู้สูงอายุเคยทำได้มาก่อน วัยสูงอายุมักจะกลัวและกังวลใจว่าจะไม่ สามารถทำได้เหมือนเดิม บางครั้ง ถ้าผู้สูงอายุทำไม่ได้ จะทำให้เกิดความเศร้าซึม เสียใจ จู้จี้ขี้บ่นได้ กลัวต้องเป็นคนงก ๆ เงิน ๆ ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ กลัวจะต้องอยู่ตามลำพัง ผู้สูงอายุมักจะกลัวและ กังวลใจว่า จะไม่ได้รับการเอาใจใส่ดูแลอย่างใกล้ชิดจากลูกหลาน ทำให้ต้องอยู่ตามลำพัง กลัวและ กังวลใจว่า จะไม่ได้รับการยกย่องจากผู้อื่น ซึ่งทำให้ตนเป็นคนไร้คุณค่าในสายตาผู้อื่น ผู้สูงอายุรายใด ที่เกิดความกังวลใจและความกลัวในสิ่งหนึ่งสิ่งใดแล้ว และถ้าปรับตัวแก้ไขไม่ได้ จะทำให้เกิดความ เศร้าซึม ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้ มีอารมณ์ฉุนเฉียว โกรธ ไม่แน่ใจ สับสน ควบคุมอารมณ์

^{๒๑๙} ปัทมา ประสาทกุล, ศ.เกียรติคุณ ดร., สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๖๐-๒๕๖๕, หน้า ๕๙.

ของตนเองไม่ได้ อารมณ์โกรธจะเกิดขึ้นเมื่อผู้สูงอายุมีความรู้สึกที่ว่า ตนถูกทอดทิ้งจากครอบครัว มีความรู้สึกว่าเป็นคนที่ไร้ค่า ทำให้รู้สึกผิดหวังและไม่พอใจกับการกระทำของบุคคลอื่นที่อยู่รอบตัว พฤติกรรมที่เกิดขึ้นคือ

- ๑) หงุดหงิด
- ๒) จู้จี้ขี้บ่น
- ๓) โกรธแค้น
- ๔) ตีตัวผู้อื่นดูถูกดูหมิ่น
- ๕) อารมณ์ซึมเศร้า

จะเกิดขึ้นเมื่อเกิดความวิตกกังวลในสิ่งหนึ่งสิ่งใด ที่พบบ่อยมาก จะมีอาการอ่อนเพลีย นอนไม่หลับ ตัดสินใจไม่ดี ละเลยการดูแลตนเอง รู้สึกตนไร้คุณค่า เปื่อหน่ายต่อชีวิตผู้สูงอายุบางราย อาจมีอาการซึมเศร้าอย่างรุนแรงทำให้ถึงขั้นฆ่าตัวตายได้ อาการหวาดระแวงไม่ไว้วางใจผู้อื่น จะเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุที่มีปัญหาทางด้านจิตใจ เพราะมีความเกรงกลัวว่าจะมีผู้อื่นมาทำร้ายตน กลั่นแกล้ง วาดฝันว่าทรัพย์สินสมบัติของตนจะถูกขโมย ผู้สูงอายุที่มีปัญหาทางจิตใจจะแสดงอาการทางร่างกายคือ

- ๑) เบื่ออาหาร
- ๒) อาการท้องผูก ท้องผูกเนื่องจากการกินอาหารน้อยหรือกินอาหารที่ไม่มีกาก ขาดการออกกำลังกาย กล้ามเนื้อหน้าท้อง กล้ามเนื้อกระบังลมหย่อนยาน
- ๓) อาการนอนไม่หลับ เนื่องจากการครุ่นคิดถึงปัญหา มีความกังวลใจ
- ๔) อาการวิงเวียนศีรษะ
- ๕) อาการเจ็บปวดทางร่างกาย^{๒๒๐}

สรุปว่า สาเหตุเสี่ยงต่อสุขภาพจิตผู้สูงอายุ โดยมีแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงครวัเรียนของผู้สูงอายุ การเปลี่ยนแปลงองค์ประกอบของประชากรด้านการเกิด การตายทำให้ประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมสูงอายุมากกว่าสิบปีแล้ว เมื่อนำข้อมูลการสำรวจตัวอย่างของสำนักงานสถิติแห่งชาติมาวิเคราะห์ในระดับครวัเรียน โดยให้คำจำกัดความครวัเรียนผู้สูงอายุในปี ๒๕๖๕ มีครวัเรียนผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ ๔๑ ของครวัเรียนทั้งหมด และในปี ๒๕๖๖ มีผู้สูงอายุที่อยู่ลำพังคนเดียว และอยู่กับคู่สมรสเท่านั้น คิดเป็นร้อยละ ๑๑ และ ๒๑ ตามลำดับ เมื่อเทียบกับจำนวนผู้สูงอายุทั้งหมด

^{๒๒๐} อุบลรัตน์ เฟื่องสฤติ, จิตวิทยาผู้สูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๕๑), หน้า ๕๙-๖๐.

๒.๒.๑๕ ปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ

จากการสำรวจสุขภาพจิตผู้สูงอายุโดยสำนักงานสถิติแห่งชาติด้วยแบบคัดกรองความสุข ฉบับ ๑๕ ข้อในปี ๒๕๕๔ พบว่า คะแนนเฉลี่ยของผู้สูงอายุต่ำกว่าคนทั่วไป โดยประมาณ ๑ ใน ๓ ของผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีความเปราะบางทางจิตใจ และมีสาเหตุมาจากปัญหาการเจ็บป่วยเรื้อรัง ความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองลดลงและค่านิยมต่อผู้สูงอายุในสังคมไทยเปลี่ยนแปลงไป ดังนั้นแล้ว ชีวิตที่ยืนยาวจึงไม่เพียงพอสำหรับผู้สูงอายุในอนาคต ผู้สูงอายุต้องมีคุณภาพชีวิตที่ดีด้วยดังคำกล่าวที่ว่า

๑) แก่อย่างมีคุณค่า

๒) ชราอย่างมีสุข

โดยที่ผู้สูงอายุซึ่งเป็นประชากรส่วนใหญ่ของสังคมไทย ยังมีความรู้ความสามารถในการส่งเสริมและพัฒนาสังคม^{๒๑} ดังนั้น การส่งเสริมพลังทางปัญญาของผู้สูงอายุและการเตรียมตัวสำหรับเข้าสู่วัยผู้สูงอายุจึงเป็นเรื่องที่สำคัญอย่างยิ่ง และสังคมทั้งภาครัฐในระดับชาติ ระดับท้องถิ่น ภาคเอกชน และองค์กรทางศาสนาควรหาแนวทางการส่งเสริมพลังทางปัญญา เพื่อนำไปสู่การพัฒนาให้สังคมไทยในอนาคตเป็นสังคมผู้สูงอายุที่มีคุณภาพอย่างจริงจัง

ผู้สูงอายุที่จะประสบความสำเร็จในการดำรงชีวิตในสังคม คือผู้ที่มีศักยภาพที่มีคุณลักษณะที่สำคัญ ๒ ประการ คือ

๑) เป็นผู้สูงอายุที่ยังคุณประโยชน์

๒) เป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ^{๒๒}

ที่สำคัญคือ เป็นผู้สูงอายุที่สามารถพึ่งตนเองได้และสามารถเป็นที่พึ่งของคนในครอบครัวและบุคคลอื่น การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ใช้ศักยภาพที่มีมาสร้างประโยชน์ให้กับสังคม และครอบครัว

^{๒๑} อาชัญญา รัตนอุบล และคณะ, “การศึกษาสภาพ ปัญหา ความต้องการ และรูปแบบการจัดกิจกรรม การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ด้านการเตรียมความพร้อมเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุของผู้ใหญ่วัยแรงงาน”, รายงานวิจัย, (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส), ๒๕๕๒), หน้า ๒.

^{๒๒} ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, สวัสดิการผู้สูงอายุ: แนวคิดและวิธีการปฏิบัติงานสังคมสงเคราะห์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: มิสเตอร์ก๊อปปี (ประเทศไทย) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม, ๒๕๔๙), หน้า ๑๐๓-๑๐๔.

ตามภูมิปัญญา ทักษะ ประสบการณ์ตลอดจนผู้สูงอายุต้องทำด้วยความเต็มใจ จึงเป็นภารกิจที่คนในชุมชนจะต้องช่วยกัน ดังที่ระบุไว้ในแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ ๒ ที่กล่าวว่า

๑) ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มิใช่บุคคลด้อยโอกาสหรือเป็นภาระต่อสังคม และถึงแม้ผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งจะประสบความทุกข์ยาก และต้องการการเกื้อกูลจากสังคมและรัฐ แต่ก็ยังเป็นเพียงบางช่วงเวลาของวัยสูงอายุเท่านั้น

๒) ผู้สูงอายุที่มีคุณค่าและศักยภาพสมควรได้รับการส่งเสริมและสนับสนุนให้มีส่วนร่วมเป็นประโยชน์ต่อสังคม

อย่างไรก็ดีผู้สูงอายุยังต้องประสบปัญหาต่าง ๆ เช่น สุขภาวะทางจิตใจ อารมณ์ นอกจากสุขภาพทางด้านร่างกาย สาเหตุสำคัญที่เป็นปัจจัยส่งผลให้เกิดปัญหากับผู้สูงอายุมีดังนี้

๒.๒.๑๖ ภาวะการเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ

เมื่อบุคคลเข้าสู่วัยผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมผู้สูงอายุบางคนมีสุขภาพที่ดีพอ ไม่อยู่ในสถานะพึ่งพา และยังมีความสามารถในการเชิงเศรษฐกิจของครอบครัว ผู้สูงอายุจะอยู่ในบทบาทของผู้ให้ ผู้มีอำนาจ และผู้เกื้อกูลแก่สมาชิกในครอบครัว ในกรณีที่ผู้สูงอายุมีความสามารถในการเชิงเศรษฐกิจถดถอยแต่ยังมีสุขภาพดีและไม่ต้องพึ่งพาส่วนใหญ่ผู้สูงอายุยังคงดำรงบทบาทผู้ให้และผู้รับที่สมดุลมากขึ้น โดยยังให้การเกื้อกูลทางสังคมและกายภาพแก่สมาชิกคนอื่น ๆ เช่น

๑) การดูแลบ้าน

๒) การดูแลหลาน เป็นต้น

แต่การเปลี่ยนถ่ายอำนาจและความรับผิดชอบไปยังสมาชิกรุ่นต่อไป เริ่มเกิดขึ้นอย่างช้า ๆ และต่อเนื่อง สมาชิกคนอื่น ๆ ในครอบครัวมีบทบาทเกื้อกูลแก่ผู้สูงอายุมากขึ้น ทั้งในด้านเศรษฐกิจและสังคม จนเมื่อผู้สูงอายุมีปัญหาทางสุขภาพและเป็นเหตุให้อยู่ในระยะพึ่งพา ต้องการการดูแลเกื้อกูล บทบาทของผู้สูงอายุจะเปลี่ยนชัดเจนจากผู้ให้เป็นผู้รับ ระยะการเปลี่ยนแปลงนี้อาจสร้างผลกระทบทางจิตใจแก่ผู้สูงอายุและครอบครัว หรืออาจเกิดความขัดแย้งที่รุนแรงขึ้นได้ อันเป็นผลโดยตรงจากการเปลี่ยนบทบาทของผู้สูงอายุจากผู้ที่เคยสามารถเป็นผู้เกื้อกูลช่วยเหลือ มาเป็นผู้พึ่งพิงซึ่งไม่อาจหลีกเลี่ยงผลกระทบที่มีต่อบทบาทและวิถีชีวิตของสมาชิกในครอบครัว โดยเฉพาะผู้ที่รับ

หน้าที่เป็นผู้ดูแลหลักซึ่งปัญหาเหล่านี้ในวันจะทวีความรุนแรงมากขึ้น ผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงสามารถจัดแบ่งออกเป็น^{๒๒๓}

๑) ภาวะพึ่งพิงด้านความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน เป็นการวัดความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน ได้แก่

๑. การอาบน้ำ
๒. การแต่งตัว
๓. การรับประทานอาหาร
๔. การลุก-การนั่ง
๕. การเคลื่อนที่
๖. การใช้ห้องส้วม

อาจรวมไปถึงการกลั้นปัสสาวะ อุจจาระ ซึ่งเป็นตัวชี้วัดที่สำคัญที่บอกให้ทราบถึงภาวะการพึ่งพิงหรือสุขภาพการทำงานของร่างกายของประชากร บ่งบอกถึงความต้องการการดูแลและการจัดบริการช่วยเหลือดูแล ที่สังคมควรจัดให้มีขึ้น ภาวะพึ่งพิงนี้จะเพิ่มสูงขึ้นเมื่อมีอายุมากขึ้น

๒) ภาวะพึ่งพิงด้านเศรษฐกิจ เป็นปัญหาในเรื่องของหลักประกันด้านรายได้ในช่วงสูงอายุที่ไม่สามารถทำงานได้ หากมีเงินออมที่ดีมีเงินบำนาญรองรับก็จะมีปัญหาน้อย แต่ส่วนใหญ่โดยเฉพาะกลุ่มผู้มีรายได้น้อยจะเป็นปัญหาอย่างมาก ในปี ๒๕๕๐ พบว่าแหล่งรายได้ที่สำคัญของผู้สูงอายุร้อยละ ๕๒ มาจากบุตร และร้อยละ ๓๙ มาจากตนเองซึ่งมาจากการทำงาน บำนาญ และเงินออมของผู้สูงอายุ

๓) ภาวะพึ่งพิงด้านสุขภาพ ในวัยของผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพอย่างรวดเร็ว ไม่ว่าจะเป็นสมรรถภาพความแข็งแรงของร่างกายที่เสื่อมถอยลง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ เช่น วิตกกังวล หวาดระแวง ซึมเศร้า เป็นต้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ทำให้มีโอกาสของการเกิดอัมพาตค่อนข้างสูง

๔) ภาวะพึ่งพิงในทางสังคมและจิตใจ เป็นภาวะที่ผู้สูงอายุต้องพึ่งพิงอาศัยลูกหลานมากยิ่งขึ้นโดยเฉพาะอย่างยิ่งในภาวะสังคมปัจจุบันซึ่งครอบครัวไทยต่างแยกเป็นครอบครัวเดี่ยวที่มีขนาดเล็กลงมากขึ้น การอยู่เป็นโสดมากขึ้น การย้ายถิ่นที่อยู่อาศัยเพื่อการประกอบอาชีพ อีกทั้งการที่

^{๒๒๓} ศิริพัฒน์ ยอดเพชร และคณะ, ระบบการดูแลระยะยาวและกำลังคนในการดูแลผู้สูงอายุ:

ประชากรมีอายุขัยเฉลี่ยสูงขึ้นหรือการรักษาที่ช่วยยืดชีวิตให้อยู่นานขึ้นแต่มีความพิการร่วมด้วย ทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสถูกทอดทิ้งได้ง่าย

ดังนั้น การคงสุขภาพที่ดีไว้ให้นานที่สุดเพื่อลดทอนโอกาสและระยะเวลาที่ต้องตกอยู่ภาวะพึ่งพิงเป็นเรื่องที่มีความสำคัญ การมีระบบบริการที่สามารถรองรับความต้องการของประชาชนได้ทั้งการส่งเสริม การป้องกัน การรักษาและการฟื้นฟูสมรรถภาพ รวมทั้งการดูแลระยะเฉียบพลันและเรื้อรังอีกด้วย หลักประกันที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งคือหลักประกันด้านผู้ดูแล หลักที่มั่นคงที่สุดคือครอบครัว แต่ถ้าหลักประกันในครอบครัวไม่สามารถรับมือได้ ก็ต้องเป็นภาระที่ชุมชนและรัฐจะเข้ามาดูแลต่อไป ซึ่งก็คือระบบของการดูแลระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุนั่นเอง

สรุปว่า ภาวะการเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ โดยเมื่อบุคคลเข้าสู่วัยผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมผู้สูงอายุบางคนมีสุขภาพที่ดีพอ ไม่อยู่ในสถานะพึ่งพา และยังสามารถในเชิงเศรษฐกิจของครอบครัว ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุยังคงดำรงบทบาทผู้ให้และผู้รับที่สมดุลมากขึ้น โดยยังให้การเกื้อกูลทางสังคมและกายภาพแก่สมาชิกคนอื่น ๆ เช่น การดูแลบ้าน การดูแลหลานและงานอื่น ๆ เป็นต้น

๒.๒.๑๗ ปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ

สภาพการเปลี่ยนแปลงเป็นปัจจัยสำคัญที่มีส่วนทำให้สภาพจิตใจ อารมณ์ของผู้สูงอายุเป็นไปในทางลบ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงทำให้เกิดความหวาดกลัว การหลงลืม การปรับสภาพสมดุลไม่ทัน เป็นต้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงหลัก ๆ มีดังนี้

๑) การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เป็นการเปลี่ยนแปลงในโครงสร้างและหน้าที่ของทุกระบบในร่างกายตามธรรมชาติ จากวัยมีชีจากความเป็นโรค การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของผู้สูงอายุนั้นขึ้นอยู่กับอิทธิพลทางด้านพันธุกรรม โภชนาการ การพักผ่อน การออกกำลังกาย และสิ่งแวดล้อมเป็นการเปลี่ยนแปลงในช่วงสุดท้ายของชีวิตที่มีลักษณะการพัฒนาก้าวไปในทางตรงกันข้ามกับวัยเด็ก ผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายไปในทางเสื่อมมากกว่าในด้านการเสริมสร้าง การเปลี่ยนแปลงเหล่านั้นได้แก่ การเปลี่ยนแปลงระบบผิวหนัง ระบบประสาท ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ ระบบการไหลเวียนของโลหิต ระบบการหายใจและระบบทางเดินอาหาร

๒) การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจมักจะมีผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและสังคมด้วย เพราะการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวจะก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ ปัญหาการออกจากงาน ต้องสูญเสียอำนาจ บทบาทหน้าที่ ซึ่งอาจจะก่อให้เกิดความเครียด ถ้าไม่สามารถปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้

เมื่อมีวัยสูงขึ้น พฤติกรรมของผู้สูงอายุจะเปลี่ยนแปลงไป เป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงของระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้หลงลืม สับสนได้ง่าย ในวัยนี้จะต้องพบกับการสูญเสียที่ยิ่งใหญ่ในช่วงชีวิต คือ การขาดคู่ชีวิต ซึ่งเป็นผลทำให้ภาวะจิตใจของผู้สูงอายุได้รับการกระทบกระเทือน การอยู่โดยขาดคู่คิดจะทำให้จิตใจหดหู่ และเพื่อนฝูงวัยเดียวกันก็มักจะล้มหายตายจากไป ที่เหลือก็ขาดการติดต่อ เนื่องจากสุขภาพไม่อำนวย จึงต้องอยู่แบบเหงา ๆ ซึ่งภาวะแบบนี้ผู้สูงอายุจะท้อแท้ มักมีอารมณ์ฉุนเฉียว โกรธง่าย สิ้นหวัง และอาจจะเป็นเหตุให้การทำงานของระบบต่าง ๆ อ่อนล้าลงอีกได้

๓) การเปลี่ยนแปลงทางสังคม จากการเปลี่ยนแปลงทั้งหลายที่เกิดขึ้นนี้ ทำให้ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงอุปนิสัยและอารมณ์ออกมาคล้ายคลึงกัน ได้แก่

๑. การสนใจตนเองมากเป็นพิเศษ

๒. แสวงจน ใจน้อย ทิฐิ มีความรู้สึกไวต่อคำพูด และเหตุการณ์ต่าง ๆ แต่แสดงออกโดยการไม่พูด เงียบเฉย

๓. สนใจกับบุคคลในทางที่จะต้องเอาใจตน

๔. รำลึกถึงเหตุการณ์ในอดีตและชอบเปรียบเทียบเสมอ

๕. มีความวิตกกังวล ทุกข์ร้อน ห่วงใยบุตรหลานและครอบครัวมาก

๖. กลัวถูกทอดทิ้ง ว้าเหว่

สรุปว่า ปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ จากสภาพปัญหาของผู้สูงอายุ ด้านร่างกาย เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งอวัยวะภายในและภายนอกร่างกาย ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บมากมาย ผู้สูงอายุปรับตัวไม่ได้ในปัญหาที่เกิดขึ้น ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ขาดที่พึ่งพา ช่วยตัวเองไม่ได้ ยามเจ็บป่วยขาดบุตรหลานดูแล ทำให้เกิดภาวะสับสน สมองเลื่อม ภาวะซึมเศร้า เป็นภาวะอันตรายที่จะเกิดอุบัติเหตุตามมา

๒.๓ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ภัทรา เชื้อนิล ได้วิจัยเรื่อง “รูปแบบการสร้างสุขภาวะที่เหมาะสมกับเพศและวัย ของชุมชนบ้านลาด หมู่ที่ ๒ ตำบลมะเฟือง อำเภอพุทไธสง จังหวัดบุรีรัมย์” ผลการวิจัยพบว่า สถานการณ์ปัญหาสุขภาพของชุมชนโดยจำแนกตามเพศและวัย กลุ่มอายุ ๒๕ – ๓๕ ปี เพศชาย ขาดความอบอุ่นในครอบครัว ออกไปทำงานรับจ้างต่างถิ่น กลุ่มอายุ ๒๕ – ๓๕ ปี เพศหญิง ขาดความอบอุ่นในครอบครัว พ่อต้องไปทำงานในเมือง เกิดความห่างเหินขาดที่พึ่ง กลุ่มอายุ ๓๖ – ๔๕ ปี เพศชายมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพทั่วไป กลุ่มอายุ ๓๖ – ๔๕ ปี เพศหญิง มีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพทั่วไป กลุ่มอายุ

๔๖ ปีขึ้นไป เพศชาย มีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพทั่วไป กลุ่มอายุ ๔๖ ปีขึ้นไป เพศหญิง เกิดความเครียดจากสภาพร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยทอง มีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพทั่วไป รูปแบบการสร้างสุขภาวะที่เหมาะสมกับเพศ และวัยของชุมชน พบว่า รูปแบบการสร้างสุขภาวะต้องมียอดประกอบหลัก ๖ องค์ประกอบ คือ ๑. ชุมชนมีภาวะความเป็นผู้นำ หมายถึงประชาชนส่วนใหญ่สนใจใฝ่รู้ในสิ่งแวดล้อมรอบข้าง และมีความตื่นตัวกับสิ่งแปลกใหม่ พร้อมทั้งจะให้ความร่วมมือกับนักวิจัยในการทำงานเป็นอย่างดี ๒. ชุมชนมีองค์ความรู้ที่ทันสมัย คือมีการสร้างการมีส่วนร่วมของชุมชน โดยการสร้างประชาคมด้านสุขภาพสร้างเครือข่ายสื่อมวลชน สมาคม องค์กรต่าง ๆ มากขึ้น เพื่อให้ทุกภาคส่วนมีส่วนร่วมในการสร้างสุขภาพที่ดีให้กับชุมชน ๓. ชุมชนมีความสัมพันธ์อันดีต่อกัน ๔. ชุมชนมีกระบวนการจัดการชุมชน ๕. ชุมชนมีการอนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่น ๖. ชุมชนมีกระบวนการเฝ้าระวังภัย หมายถึง คือประชาชนในชุมชน ช่วยกันดูแลความสงบสุขของชุมชน โดยการจัดเวรยามดูแลสถานการณ์ในชุมชน^{๒๒๔}

พระมหาอุดร สุธิธินาโณ ได้วิจัยเรื่อง สุขภาพแบบองค์รวมวิถีพุทธในพระไตรปิฎก ผลการวิจัยพบว่า แนวคิดเรื่องสุขภาพองค์รวมในพระไตรปิฎกนั้นประกอบด้วยคำ ๒ คำ คือ คำว่า สุขภาพ และองค์รวม สุขภาพองค์รวมในพระไตรปิฎกต้องประกอบ ๔ มิติ คือ ๑. ด้านกาย ๒. ด้านสังคม ๓. ด้านจิต และ ๔. ด้านปัญญา ดังนั้นเมื่อมุ่งเน้นผลของสุขภาพองค์รวมวิถีพุทธจึงเน้นความสุขภาวะสุขภาพที่ประกอบด้วย วิชา วิมุตติ วิสุทธิ สันติ ซึ่งเป็นภาวะที่เป็นความดีของชีวิต ส่วนแนวทางเพื่อให้ได้มาซึ่งสุขภาพองค์รวมนั้น หลักการการดูแลสุขภาพ ทั้งป้องกัน ส่งเสริม เยียวยา รักษา โดยกระบวนการแบบแก้ปัญหาตามหลักอริยสัจ ๔ (ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค) ในส่วนรูปแบบและกระบวนการสร้างสุขภาพองค์รวมวิถีพุทธในพระไตรปิฎกนี้รูปแบบที่เน้นในด้านสุขภาพด้านจิต วิญญาณ – สติปัญญา เน้น ๓ ส. ประกอบด้วย (๑) รูปแบบการสวดมนต์ (๒) รูปแบบการปฏิบัติธรรม (สมาธิ – สติ – ปัญญา)^{๒๒๕}

พระมหาปรีชา สมจิตโต (สัปพันธ์) ได้ทำวิจัยเรื่อง “การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานสูตร” สรุปว่า วิปัสสนากัมมัฏฐานตามมหาสติปัฏฐานสูตร หลักการปฏิบัติวิปัสสนา

^{๒๒๔} ภัทรา เชื้อนิล, “รูปแบบการสร้างสุขภาวะที่เหมาะสมกับเพศและวัยของชุมชนบ้านชาด หมู่ที่ ๒ ตำบลมะเฟือง อำเภอพุทไธสง จังหวัดบุรีรัมย์”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิจัยและพัฒนาสังคม, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์, ๒๕๕๔).

^{๒๒๕} พระมหาอุดร สุธิธินาโณ, “ศึกษาสุขภาพองค์รวมวิถีพุทธในพระไตรปิฎก”, สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ก.

กรรมฐานโดยความเป็นพระไตรลักษณ์ มหาสติปัฏฐานสูตร มีหลักธรรมสำคัญอยู่ ๔ ประการ ในการนำผู้ปฏิบัติไปสู่ความหลุดพ้นจากเพลิงกิเลสและเพลิงทุกข์ คือ ๑. การพิจารณาตามดูกายในกายอยู่เป็นประจำ ๒. การกำหนดพิจารณาตามดูเวทนาในเวทนาอยู่เป็นประจำ ๓. การกำหนดพิจารณาตามดูจิตในจิตอยู่เป็นประจำ ๔. การกำหนดพิจารณาตามดูธรรมอยู่เป็นประจำ^{๒๒๖}

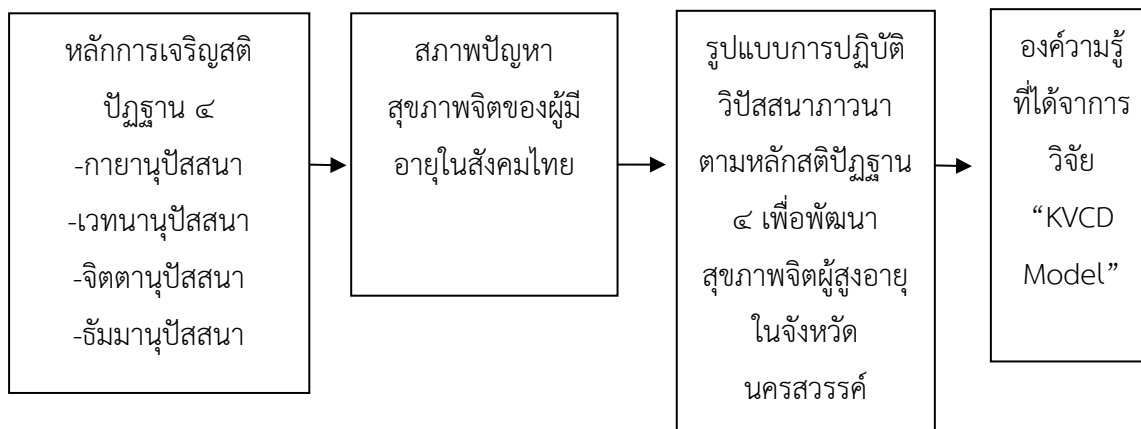
พระครูสมุห์เกิด ปุณณกาโม (ด้านขุนทด) ได้ทำวิจัยเรื่อง “ศึกษาเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔” ได้กล่าวเรื่อง เวทนาโดยทั่วไป คือเป็นความความสังสาร ความเมตตา กรุณา หรือ ความรู้สึกหดหู่บ้างในขณะที่เราเห็นบุคคลที่ได้รับความทุกข์ หรือได้รับความเจ็บปวด แต่ในหลักของสติปัฏฐาน ๔ คือ ในหลักของเวทนาในมหาสติปัฏฐาน ๔ หมายถึง อารมณ์ของสติปัฏฐาน เรียกว่า เวทนานุปัสสนา หมายถึง การพิจารณาเวทนาในเวทนา พระบาลีว่า เวทนาสุ เวทนานุปัสสี แปลว่า พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย คำว่า เวทนา คำแรก หมายถึง ความรู้แจ้ง การเสวย การเสพ ความรู้สึก จึงหมายถึง ความรู้แจ้งอารมณ์ ความเสวยอารมณ์ การเสพอารมณ์ ความรู้สึกอารมณ์ เวทนา คำหลัง หมายถึง กองธรรมต่าง ๆ ที่อยู่ในกลุ่มของเวทนาเพื่อให้เห็นว่าไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ตัวตน เรา เขา จึงเรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ก็คือ การรู้เท่าทันต่อเวทนาที่เกิดขึ้น^{๒๒๗}

สรุปความได้ว่า จากการทบทวนวรรณกรรมข้างต้นพบว่า สุขภาวะ ใน ๔ มิติ อันประกอบด้วย ๑. สุขภาวะทางกาย ๒. สุขภาวะทางจิต ๓. สุขภาวะทางสังคม ๔. สุขภาวะทางจิตวิญญาณ ส่วนสุขภาพองค์รวมในพระไตรปิฎกนั้นประกอบด้วยคำ ๒ คำ คือ คำว่า สุขภาพ และองค์รวม สุขภาพองค์รวมในพระไตรปิฎกต้องประกอบ ๔ มิติ คือ ๑. ด้านกาย ๒. ด้านสังคม ๓. ด้านจิต และ ๔. ด้านปัญญา ดังนั้นเมื่อมุ่งเน้นผลของสุขภาพองค์รวมวิถีพุทธจึงเน้นความสุข ภาวะสุขภาพที่ประกอบด้วยสติปัฏฐาน ๔ เป็นต้นสำหรับในงานวิจัยนี้ มีความแตกต่างกับเอกสารต่าง ๆ ที่ทบทวนมาปรากฏว่าเป็นการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับหลักสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท สภาพปัญหาด้านสุขภาพจิตของผู้มีอายุในสังคมไทย และรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์

^{๒๒๖} พระมหาปริชา สมจิตโต (สัปพันันท์), “การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๑.

^{๒๒๗} พระครูสมุห์เกิด ปุณณกาโม (ด้านขุนทด), “ศึกษาวิปัสสนาในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๑.

๑.๔ กรอบแนวคิดการวิจัย



อธิบายจากกรอบแนวคิดว่า การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติพื้นฐาน คือ สติที่เข้าไปตั้งไว้มี ๔ ฐาน คือ ๑) ฐานกายมีสติเป็นประธานพิจารณากำหนดรู้เท่าทันกายและเรื่องทางกายตามเป็นจริงเช่น กำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก เป็นต้น ๒) ฐานเวทนา คือ ความเสวยอารมณ์ที่เป็นสุขบ้าง ทุกข์บ้าง ไม่สุขไม่ทุกข์บ้าง ๓) ฐานจิต คือ ธรรมชาติชนิดหนึ่งซึ่งรู้อารมณ์ จิตรู้สิ่งใดสิ่งนั้นก็เป็นอารมณ์มี ๑๖ อย่างเช่น จิตมีราคะ จิตปราศจากราคะ จิตมีโทสะ เป็นต้น ๔) ฐานธรรมมีองค์ประกอบ ๕ ประการคือ นิรวณ ๕ ได้แก่ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกัจะ และ วิจิกิจฉา ขั้น ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และ วิญญาณ आयตนะ ๑๒ ได้แก่ ตาคู่กับรูป หูคู่กับเสียง กลิ่นคู่กับจมูก ลิ้นคู่กับรส กายคู่กับสัมผัส และใจคู่กับอัมมารมณ์ โพชฌงค์ ๗ ได้แก่ สติสัมโพชฌงค์ อัมมวិเจยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ ปีติสัมโพชฌงค์ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์ และอุเบกขาสัมโพชฌงค์ อริยสัจ ๔ ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค ส่วนสภาพปัญหาด้านสุขภาพจิตของผู้มีอายุในสังคมไทย กล่าวคือ คำว่า สุขภาพจิต คือ สุขภาวะทางด้านจิตใจ ครอบคลุมพฤติกรรมหลายด้านของบุคคล เช่น การรับรู้ ความคิด ความรู้สึก อารมณ์ มีทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุเช่น ทฤษฎีทางชีววิทยา ทฤษฎีทางจิตวิทยา ทฤษฎีทางสังคมวิทยา ส่วนคำว่า ผู้สูงอายุคือบุคคลที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป เป็นผู้สูงอายุ ส่วนจำนวนผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์มีจำนวน ๒๓๐,๕๑๘ คน ส่วนสภาพปัญหาและสาเหตุสุขภาพจิตผู้สูงอายุเช่น มีโรคต่าง ๆ รุมเร้า ค่าครองชีพสูง รายได้ไม่เพียงพอต่อการดำรงชีวิต ขาดที่พึ่งพา ช่วยตัวเองไม่ได้ ยามเจ็บป่วยขาดบุตรหลานดูแล ทำให้เกิดภาวะสับสน สมองเสื่อม และมีภาวะอันตรายที่จะเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

บทที่ ๓

ระเบียบวิธีวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์” ครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดวิธีดำเนินการวิจัยเพื่อให้สำเร็จลุล่วงตามวัตถุประสงค์ไว้ดังนี้

๓.๑ รูปแบบการวิจัย

๓.๒ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล

๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

๓.๖ สรุปกระบวนการวิจัย

๓.๑ รูปแบบการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์” ผู้วิจัยได้กำหนดรูปแบบเพื่อทำการศึกษาวิจัยในรูปแบบของการวิจัยเชิงคุณภาพภาคสนาม (Qualitative Research) แบ่งเป็น ๒ รูปแบบ ได้แก่

๑) รูปแบบการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการวิจัยเนื้อหาเชิงเอกสาร (Document Research)

๒) รูปแบบการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (Semi Structured IndepthInterview)

การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เป็นการศึกษาค้นคว้าหาข้อมูลเชิงลึกเพื่อศึกษาหลักสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท สภาพปัญหาด้านสุขภาพจิตของผู้มีอายุในสังคมไทย และรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์รวมถึงองค์ประกอบที่สำคัญดังกล่าวจากพระไตรปิฎก อรรถกถา รวมถึงเอกสารตำราวิชาการบทความทางวิชาการ เอกสารสิ่งพิมพ์ต่างๆ เพื่อกำหนดเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุใน

จังหวัดนครสวรรค์พร้อมสัมภาษณ์เชิงลึกรายบุคคล (Individual depth interview) เพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์สังเคราะห์ให้ได้รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์ที่เหมาะสม

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเกี่ยวกับหลักสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทสภาพปัญหาด้านสุขภาพจิตของผู้มีอายุในสังคมไทย และรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์โดยการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างกับพระวิปัสสนาจารย์ผู้มีประสบการณ์การสอนวิปัสสนาภาวนา และเป็นอาจารย์สอนตามมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มีความรู้ทั้งภาพปริยัติและปฏิบัติ พร้อมทั้งนักวิชาการศาสนา และผู้สูงอายุทั้งชายและหญิง โดยมีขั้นตอนในการศึกษาดังนี้

ขั้นตอนวิธีวิจัยเชิงคุณภาพเรื่อง รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์ เพื่อให้การดำเนินการวิจัยเป็นไปด้วยความเรียบร้อยและเป็นไปตามวัตถุประสงค์และประเด็นปัญหาที่ผู้วิจัยต้องการทราบแล้วผู้วิจัยได้วางแผนเพื่อลำดับการวิจัยวิจัยเชิงคุณภาพไว้ดังนี้

๑) ศึกษาแนวคิดทฤษฎีสติปัฏฐาน ๔ และวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาโดยการศึกษาจากคัมภีร์พระไตรปิฎก (ฉบับภาษาไทย) ของมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยรวมทั้งวิเคราะห์ตำรา เอกสาร บทความต่างๆ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒) ศึกษาสภาพปัญหาด้านสุขภาพจิตของผู้มีอายุในสังคมไทยจากเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย ทั้งในหนังสือ บทความ เอกสารวิชาการอื่น ๆ และงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง

๓) ศึกษารูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์ จากเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยทั้งในหนังสือ บทความเอกสารวิชาการอื่น ๆ และงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องในประเด็นที่เกี่ยวข้อง

๔) การเก็บรวบรวมข้อมูลจากการแบบสัมภาษณ์เชิงลึกรายบุคคล (Individual depthinterview) ดังต่อไปนี้คือ

๑. สัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) นักวิชาการทางพระพุทธศาสนา จำนวน ๒ รูป/คน

๒. สัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) พระวิปัสสนาจารย์ ๑๒ รูป/คน

๓. สัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) แพทย์ ๒ คน

๔. สัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ตัวแทนผู้ปฏิบัติธรรมผู้สูงอายุชาย ๓ คน

๕. สัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ตัวแทนผู้ปฏิบัติธรรมผู้สูงอายุหญิง ๖ คน

ด้วยการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิแบบต่อหน้า ทำการบันทึกเสียงและจดบันทึกเนื้อหาที่ผู้ทรงคุณวุฒิให้การสัมภาษณ์

๕) การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

๑. ข้อมูลเอกสารเชิงเนื้อหา (Content Analysis) ผู้วิจัยจะใช้กระบวนการวิเคราะห์ข้อมูลโดยเชิงพรรณนา

๒. การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ (In-depth Interview) ผู้วิจัยจะรวบรวมคำสัมภาษณ์จากทุกคนของข้อคำถามทุกข้อมาถอดความ เพื่อนำมาวิเคราะห์ข้อมูลตามที่ได้สัมภาษณ์มา

๖) การนำเสนอข้อมูลที่เป็นองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์

๓.๒ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดขอบเขตผู้ให้ข้อมูลสำคัญเรื่องรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์เพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์อย่างแท้จริง ซึ่งยินดีเข้าร่วมการให้สัมภาษณ์เชิงลึก ได้แก่ พระวิปัสสนาจารย์ ผู้เชี่ยวชาญทั้งภาคปริยัติ และภาคปฏิบัติที่เป็นอาจารย์สอนรายวิชาการมรรณฐานของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และนักวิชาการศาสนา และกลุ่มผู้สูงอายุทั้งชายและหญิง โดยผู้วิจัยคัดเลือกจำนวน ๒๕ รูป/คน ขึ้นไปจนกว่าข้อมูลจะอิ่มตัว ดังมีรายนามต่อไปนี้

๑) สัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) นักวิชาการทางพระพุทธศาสนาจำนวน ๒ รูป/คน

๑. ดร.สุภีร์ ทุมทอง ผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา สาขาบาลีพุทธศาสตร์ ปริญญาโท-เอก มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบวรศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

๒. ดร.ชัยชาญ ศรีหามู อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิปัสสนาภาวนา วิทยาเขตบวรศึกษาพุทธโฆส

๒) สัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) พระวิปัสสนาจารย์ ๑๒ รูป/คน

๑. พระพรหมวชิรวิมลคุณ วิ. ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ราชวรมหาวิหาร เจ้าคณะกรุงเทพมหานคร

๒. พระราชวชิรสุนทร เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครสวรรค์แห่งที่ ๔ วัดท่าพระเจริญพรต อ.เมือง จังหวัดนครสวรรค์

๓. พระราชภาวนาวิชิรญาณ เจ้าอาวาสวัดมเหยงค์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

๔. พระภาวนาพิศาลเมธี อาจารย์สอนหลักสูตร ปริญญาตรีปริญญาโท วิปัสสนาภาวนา ผู้ช่วยเจ้าอาวาสพระรามหลวงวัดพิชยญาติการามวรวิหาร วิปัสสนาจารย์ประจำศูนย์ปฏิบัติธรรมโมลี จังหวัดนครราชสีมา

๕. พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (นิรันดร์ อภิปัญโญ) ดร. ผู้อำนวยการหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ปริญญาโท-เอก มจร. วช.บาฬีศึกษาพุทธโฆส ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพิชยญาติการาม

๖. พระครูวิมลธรรมรังสี สำนักปฏิบัติธรรม เจ้าคณะ ๕ ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ราชวรมหาวิหาร

๗. พระครูภาวนาสมณวัตร วิ.ประธานพระวิปัสสนาจารย์ ประจำศูนย์ปฏิบัติธรรมตาฉิ่ง เลื่อน เฉลิมราช ๖๐ ปี ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดปรีชา

๘. พระครูนิวาสิตตวโรดม เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครสวรรค์แห่งที่ ๒ วัดหนองตุก ตำบลช่องแค อำเภอด่านช้าง

๙. พระครูนิวาสิตตวโรดม เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครสวรรค์แห่งที่ ๑ วัดศรีวังค์

๑๐. พระครูนิวาสิตตวโรดม เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครสวรรค์แห่งที่ ๕

๑๑. พระครูธรรมธัชปยุต ปิณฑโน, ดร. เจ้าอาวาส วัดจอมศรีนาคพรต อาจารย์ประจำ มจร วิทยาเขตนครสวรรค์

๑๒. พระอธิการมานพ สิริมงคล เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครสวรรค์แห่งที่ ๗

๓) สัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) แพทย์ ๒ คน

๑. นายแพทย์จำลอง ดิษยวณิช โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย

๒. ศ.เกียรติคุณ ดร.พริ้มเพรา ดิษยวณิช โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย

๔) สัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ตัวแทนผู้ปฏิบัติธรรมผู้สูงอายุชาย ๓ คน

๑. วิชัย วรรณขาว อายุ ๖๐ ปี ตัวแทนผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภavana ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครสวรรค์ แห่งที่ ๑ วัดคีรีวงศ์ จังหวัดนครสวรรค์

๒. นายสถิต แพงสอน อายุ ๖๕ ปี ตัวแทนผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภavana ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครสวรรค์ แห่งที่ ๑ วัดคีรีวงศ์ จังหวัดนครสวรรค์

๓. นายสมชาย โตแย้ม อายุ ๖๐ ปี ตัวแทนผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภavana ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครสวรรค์ แห่งที่ ๑ วัดคีรีวงศ์ จังหวัดนครสวรรค์

๕) สัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ตัวแทนผู้ปฏิบัติธรรมผู้สูงอายุหญิง ๖ คน

๑. คุณเจน เชื้อชุ่ม อายุ ๗๑ ปี ตัวแทนผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภavana ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครสวรรค์ แห่งที่ ๑ วัดคีรีวงศ์ จังหวัดนครสวรรค์

๒. คุณทองใบ แซ่เอี้ยะ อายุ ๗๙ ปี ตัวแทนผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภavana ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครสวรรค์ แห่งที่ ๑ วัดคีรีวงศ์ จังหวัดนครสวรรค์

๓. นางกัญญา วานนท์ อายุ ๗๖ ปี ตัวแทนผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภavana ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครสวรรค์ แห่งที่ ๑ วัดคีรีวงศ์ จังหวัดนครสวรรค์

๔. นางบุญมา กรณี อายุ ๘๐ ปี ตัวแทนผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภavana ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครสวรรค์ แห่งที่ ๑ วัดคีรีวงศ์ จังหวัดนครสวรรค์

๕. นางอาภรณ์ ประสานติสสิน อายุ ๘๐ ตัวแทนผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภavana ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครสวรรค์ แห่งที่ ๑ วัดคีรีวงศ์ จังหวัดนครสวรรค์

๖. นางจำเนียร โพศรี อายุ ๖๗ ปี ตัวแทนผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภavana ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครสวรรค์ แห่งที่ ๑ วัดคีรีวงศ์ จังหวัดนครสวรรค์

๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาจากองค์ประกอบที่มีความสำคัญต่อรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์ คือ แบบสัมภาษณ์เชิงลึกรายบุคคล (Individual depth interview) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามจุดประสงค์ของการวิจัย และจากการศึกษาหลักการและกระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพ ภายใต้อำนาจหน้าที่ของผู้ทรงคุณวุฒิ และผ่านการพิจารณาตรวจสอบความสมบูรณ์ของเครื่องมือจากผู้เชี่ยวชาญ การกำหนดเครื่องมือสำหรับการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ประกอบด้วย

๓.๓.๑ ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการศึกษาวิเคราะห์จากเอกสาร (Documentary Data Analysis) ซึ่งมีขั้นตอนการดำเนินการดังนี้

๑) ข้อมูลแบบปฐมภูมิ (Primary Data) โดยการรวบรวมจากหนังสืออ้างอิงทางพระพุทธศาสนา จากพระไตรปิฎก (ภาษาบาลี) ฉบับสยามรัฐ พระไตรปิฎก (ภาษาไทย) ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ พุทธศักราช ๒๕๓๙ และคัมภีร์อรรถกถา

๒) ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) โดยการรวบรวมหลักธรรมที่อธิบายโดยพระมหาเถระ พระเถระ และผู้ทรงคุณวุฒิทางพระพุทธศาสนา ในหนังสือ เอกสาร ตำราวิชาการ วิทยานิพนธ์วารสาร และเอกสารอื่นๆ ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับหลักสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท สภาพปัญหาด้านสุขภาพจิตของผู้มีอายุในสังคมไทย และรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์

หลังจากที่ผู้วิจัยได้ดำเนินการสืบค้นหารูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์ เป็นกำหนดองค์ประกอบและปัจจัยที่สำคัญต่อการกระบวนการตามกรอบแนวคิดในการสร้างเครื่องมือวิจัยดังกล่าวแล้ว ผู้วิจัยได้ดำเนินการกำหนดขั้นตอนการสร้างเครื่องมือในการศึกษาวิจัยดังนี้

๑) ศึกษาความรู้พื้นฐานทั่วไป เอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์

๒) กำหนดกรอบแนวคิดในการสร้างเครื่องมือ

๓) ประมวลผลข้อมูลที่ได้จากการศึกษา กำหนดวัตถุประสงค์ในการสร้างเครื่องมือการวิจัย โดยขอคำปรึกษาจากผู้ทรงคุณวุฒิ

๔) สร้างเครื่องมือตามระเบียบวิจัยให้มีเนื้อหาสาระครอบคลุมรูปแบบการปฏิบัติ วิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์

๕) เมื่อผู้วิจัยได้สร้างเครื่องมือเสร็จแล้วได้นำเครื่องมือคือแบบสัมภาษณ์ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน ๓ ท่าน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของแบบสัมภาษณ์ โดยการดำเนินงานตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content validity) และความตรงตามโครงสร้าง (Construct validity study) ของแบบสัมภาษณ์ เพื่อให้ได้ข้อเสนอแนะหรือข้อคิดเห็นเพิ่มเติม

๖) ตรวจจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย

๗) ปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

๘) จัดพิมพ์เครื่องมือให้เป็นฉบับที่สมบูรณ์ สำหรับนำไปใช้จริงเพื่อเก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

๓.๓.๒ ลักษณะของเครื่องมือแบบสัมภาษณ์

แบบสัมภาษณ์ มีลักษณะแบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์ ซึ่งผู้วิจัยได้แบ่งแบบสัมภาษณ์นี้ออกเป็น ๕ ข้อ ได้แก่

๑) ข้อที่ ๑ ประเด็นคำถามเกี่ยวกับรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาฐานกายเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุ

๒) ข้อที่ ๒ ประเด็นคำถามเกี่ยวกับรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาฐานเวทนาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุ

๓) ข้อที่ ๓ ประเด็นคำถามเกี่ยวกับรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาฐานจิตเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุ

๔) ข้อที่ ๔ ประเด็นคำถามเกี่ยวกับรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาฐานธรรมเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุ

๕) ข้อที่ ๕ ประเด็นคำถามเกี่ยวกับข้อเสนอแนะหรือข้อคิดเห็นเพิ่มเติม

๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการนำมาวิเคราะห์ ดังนี้การเก็บรวบรวมข้อมูลสำคัญจากการสัมภาษณ์ (Semi Structured Interview) ได้แก่ การสัมภาษณ์ นักวิชาการทางพระพุทธศาสนาจำนวน ๒ คน พระวิปัสสนาจารย์ ๑๒ รูป แพทย์ ๒ คน ตัวแทนผู้ปฏิบัติธรรมผู้สูงอายุชาย ๓ คน และตัวแทนผู้ปฏิบัติธรรมผู้สูงอายุหญิง ๖ คน

ซึ่งผู้วิจัยจะใช้การสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง โดยจะส่งหนังสืออย่างเป็นทางการเพื่อขอสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญด้วยตนเอง พร้อมกับส่งบริบทเนื้อหาต่างๆ ที่ใช้ในการสัมภาษณ์ล่วงหน้า และจะกำหนดวัน เวลา และสถานที่ สำหรับในขณะสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้วิจัยจะขออนุญาตจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ขอใช้เครื่องบันทึกเสียง และกล้องบันทึกภาพนิ่ง ผู้วิจัยจะรวบรวมข้อมูลและทำการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) เพื่อให้ได้สาระสำคัญที่นำไปสู่รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์ จากนั้น จัดทำข้อมูลดิบที่ได้จากการสัมภาษณ์จากทุกรูป/ท่าน โดยการถอดเทปสัมภาษณ์และวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยเรื่อง รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์ ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลตามเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ดังนี้

๓.๕.๑ การวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสาร (Document Research)

คณะผู้วิจัยได้ใช้วิธีการสังเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ทั้งหมด เพื่อนำมาจัดหมวดหมู่ในแต่ละตัวแปร ประกอบด้วยองค์ประกอบของปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จ ๓ ด้าน คือ ด้านหลักสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ด้านสภาพปัญหาด้านสุขภาพจิตของผู้มีอายุในสังคมไทย และด้านรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์ ซึ่งผู้วิจัยจะใช้กระบวนการวิเคราะห์ข้อมูลโดยเชิงพรรณนา โดยมีขั้นตอนการวิเคราะห์ดังต่อไปนี้

๑) ผู้วิจัยจะตีความหมายในรูปของมโนทัศน์การวิเคราะห์ (Concept) ซึ่งได้กำหนดประเด็นการวิเคราะห์ไว้ ๓ ประเด็น คือ

๑. ประเด็นเกี่ยวกับหลักสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๒. ประเด็นเกี่ยวกับสภาพปัญหาด้านสุขภาพจิตของผู้มีอายุในสังคมไทย

๓. ประเด็นเกี่ยวกับรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์

๒) นำข้อมูลมาวิเคราะห์จำแนกเนื้อหา (Classification) โดยนำข้อมูลที่มีความหมายเหมือนกันเข้าด้วยกัน ยึดหลักในเรื่องเดียวกัน ผลที่ได้เป็นการจำแนกข้อมูลออกเป็นกลุ่มๆ

๓) สรุปสาระสำคัญในแต่ละประเด็น (Content) เมื่อผู้วิจัยได้ข้อมูลเบื้องต้นแล้ว ผู้วิจัยจะทำการตัดทอน (Reduce) คุณลักษณะของข้อมูลที่เปรียบเทียบกันจนเหลือแต่คุณลักษณะร่วมที่มีความหมาย และมีความสัมพันธ์กัน แล้วสร้างข้อสรุปจากข้อมูลนั้น ๆ

๔) นำข้อมูลไปจัดหมวดหมู่ (Category) ผู้วิจัยจะนำผลที่ได้มาจัดกลุ่ม จัดประเภท จัดข้อมูลใหม่ เพื่อหาความสัมพันธ์กันของข้อมูลในแต่ละประเด็น

๕) การจัดระบบความคิด (Conceptualization) ผู้วิจัยจะกำหนดกรอบประเด็นสำคัญในการวิเคราะห์ข้อมูลเนื้อหาที่เกี่ยวกับรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์โดยนำเสนอออกมาในรูปขององค์ความรู้ใหม่

๖) การสื่อความหมาย (Communication) ผู้วิจัยจะอธิบายขยายความในองค์ความรู้ใหม่ที่สร้างขึ้นและนำเสนอให้เกิดความเข้าใจได้ง่าย อธิบายความสัมพันธ์ของแต่ละประเด็นในหัวข้อวิจัย เพื่อสรุปเป็นองค์ความรู้ใหม่ รวมทั้งอธิบายถึงองค์ประกอบและคุณค่าขององค์ความรู้ที่ได้ พร้อมทั้งการนำไปประยุกต์ใช้ในโอกาสต่อไป

๓.๕.๒ การวิเคราะห์ข้อมูลสัมภาษณ์เชิงลึก

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ (In-depth Interview) ผู้วิจัยจะรวบรวมคำสัมภาษณ์จากทุกคนของข้อคำถามทุกข้อมาถอดความ เพื่อนำมาวิเคราะห์ข้อมูล วิเคราะห์ความสัมพันธ์ ความสอดคล้องของข้อมูลซึ่งเป็นการนำข้อมูลที่ได้จากบทสัมภาษณ์เชิงลึก พระวิปัสสนาจารย์ ผู้เชี่ยวชาญ นักวิชาการศาสนา ผู้สูงอายุทั้งชายและหญิงมาหาความสอดคล้องตามแนวคิดทฤษฎีที่ได้มาจากการวิเคราะห์สังเคราะห์จากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถาฎีกา และคัมภีร์อื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์โดยการจำแนกข้อมูล แล้วนำผลที่ได้มาจัดกลุ่ม จัดประเภท นำข้อมูลที่มีความหมายเหมือนกันเข้าด้วยกัน โดยยึดหลักในเรื่องเดียวกัน ผลที่ได้เป็นการจำแนกข้อมูลออกเป็นกลุ่มๆ หรือเป็นหัวข้อย่อย แล้วนำข้อมูลในเรื่องเดียวกันมาหาความสอดคล้องของข้อมูลคือ หลักคัมภีร์พระพุทธศาสนา พระวิปัสสนาจารย์ ผู้เชี่ยวชาญ นักวิชาการศาสนา ผู้สูงอายุทั้งชายและหญิง เพื่อทราบความคิดเห็นแนวคิดข้อแนะนำที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องต่อรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์ ซึ่งจะกระทำไปพร้อมๆ กันตลอด

ระยะเวลาที่ดำเนินการวิจัย โดยผู้วิจัยจะนำข้อมูลทั้งที่ได้จากการบันทึกข้อมูล การถอดเทปสัมภาษณ์ รวมไปถึงภาพถ่ายในแต่ละครั้ง จัดหมวดหมู่ตามแต่ละตัวแปรว่าครบถ้วนเพียงพอ และเหมาะสมแก่การนำไปวิเคราะห์สรุปผลว่าสมบูรณ์หรือไม่

๓.๖ สรุปกระบวนการวิจัย

๑) นำผลจากการศึกษาวิเคราะห์ แนวคิด ทฤษฎีจากเนื้อหาในพระไตรปิฎก เอกสาร และผลการวิจัยรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์ที่ได้มาจากทั้ง ๒ ขั้นตอน รวมทั้งผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาพิจารณาหาความสอดคล้องของแนวคิด

๒) สังเคราะห์วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ และสภาพปัญหาด้านสุขภาพจิตของผู้มีอายุในสังคมไทย พร้อมด้วยบทสัมภาษณ์จากผู้ให้ข้อมูลสำคัญโดยการบูรณาการองค์ความรู้ แนวคิด ทฤษฎีจากผลการวิเคราะห์เนื้อหาในพระไตรปิฎก เอกสารและผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์ ทั้งในวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อสังเคราะห์เป็นองค์ความรู้ในแต่ละองค์ประกอบของรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์

๓) จัดทำร่างหลักสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท สภาพปัญหาด้านสุขภาพจิตของผู้มีอายุในสังคมไทย และรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์ที่เหมาะสม โดยการบูรณาการองค์ความรู้ แนวคิด ทฤษฎีจากผลการวิเคราะห์เนื้อหาในพระไตรปิฎก เอกสาร และผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ โดยสังเคราะห์สาระสำคัญที่ได้จากการวิเคราะห์ดังกล่าวแล้วเพื่อนำแต่ละองค์ประกอบมานำเสนอเป็นรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์ที่เหมาะสมต่อไป

๔) นำเสนอองค์ความรู้ที่ได้จากงานวิจัย พร้อมทั้งนำเสนอรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์ที่เหมาะสม เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในโอกาสต่อไป

บทที่ ๔

ผลการศึกษาวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์” เป็นการวิจัยแบบคุณภาพโดยใช้วิธีการเก็บรวบรวมและวิเคราะห์ ข้อมูล ทั้งการวิจัยจากเอกสาร และการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาหลักสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อศึกษาสภาพปัญหาด้านสุขภาพจิตของผู้มีอายุในสังคมไทย และเพื่อนำเสนอรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์ จากนั้นนำข้อมูลทั้งหมดมาสังเคราะห์และนำเสนอรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์ ซึ่งมีผลการวิจัยดังนี้

๔.๑. หลักสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

ผู้วิจัยจะตีความหมายของหลักสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทในรูปของมโนทัศน์การวิเคราะห์ (Concept) ซึ่งได้กำหนดประเด็น การวิเคราะห์ไว้ ๖ ประเด็น คือ

(๑) ความหมายของสติปัฏฐาน ๔ คือ สติที่เข้าไปตั้งไว้ หรือสติที่ตั้งไว้มั่น การเจริญสติการเจริญญาณ การพิจารณาธาตุ ๔ หรือกองกุศลเป็นอมตธรรมมาตรฐานแห่งการบรรลุธรรมธรรมอันเป็นที่พึงเป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ เพื่อบรรลุธรรมเพื่อแจ้งนิพพานเพื่อละความเห็นผิดละสมุทัยละราคะละ อาสวะ ไม่ว่าพระเสขะ พระอเสขะพึงสมาทานมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติละความยินดียินร้ายในโลก

(๒) ความสำคัญของสติปัฏฐาน ๔ คือ ฐานกาย ฐานเวทนา ฐานจิต และฐานธรรมโดยการเจริญศีล สมาธิ ปัญญา ได้ชื่อว่า เจริญมรรคมีองค์ ๘ จัดเป็นการปฏิบัติได้ทั้งสมถะและวิปัสสนา กล่าวคือผู้ปฏิบัติเจริญสมถะจนได้ฌานก่อนแล้วจึงเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ไปจนถึงที่สุดก็ได้ หรือจะอาศัยสมาธิเพียงขั้นต้น ๆ แล้วเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ไปจนถึงที่สุดก็ได้

(๓) ความหมาย ความสำคัญ องค์ธรรม และองค์ประกอบของกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่

๑) ความหมาย ความสำคัญ และองค์ธรรมของกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติเป็นประธานพิจารณากำหนดรู้เท่าทันกายและเรื่องทางกายตามเป็นจริง ได้แก่ กำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก ๒ กำหนดรู้ในอริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ กำหนดรู้สีกตัวทั่วพร้อม กำหนดรู้โดยอาการว่ากายเป็นสิ่งที่ของปฏิกุศล กำหนดรู้ในธาตุ ๔ และกำหนดรู้ในอสุภะ ความไม่สวยงามต่าง ๆ ส่วนความสำคัญของกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ เป็นทั้งสมณะ และวิปัสสนา ต้องเจริญสมณะเสียก่อนแล้วจึงยกขึ้นสู่วิปัสสนาภายหลังได้ มีลักษณะที่ตกตะ ๔ ได้แก่ ๑) มีความระลึกได้ในอารมณ์ คือ ความไม่ประมาทเป็นลักษณะ ๒) มีการไม่หลงลืม เป็นกิจ ๓) มีการรักษาอารมณ์ เป็นผล และ ๔) มีการจำได้แม่นยำเป็นเหตุไถ่

๒) องค์ประกอบของกายานุปัสสนาสติปัฏฐานมี ๖ หมวด คือ อานาปานบรรพ คือ หมวดกำหนดลมหายใจเข้า-ออก คือ กายมีอยู่ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น อริยาบถบรรพ คือ หมวดกำหนดอริยาบถ การตั้งสติพิจารณาเห็นกายในกายภายใน และพิจารณาเห็นกายในกายภายนอก สัมปชัญญะบรรพ คือ หมวดกำหนดสัมปชัญญะ ให้เริ่มพิจารณาอาการของกายในการตั้งสติพิจารณาความรู้สึก ในการก้าว การเดิน การเหลียวหน้าหลัง ปฏิกุศลมนสิการบรรพ คือ หมวดกำหนดพิจารณาสิ่งปฏิกุศล เป็นการพิจารณาเห็นกายนี้ ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้ม อยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่าง ๆ ธาตุมนสิการบรรพ คือ หมวดกำหนดพิจารณาอาการของธาตุ ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม และนิวาสีถิกิการบรรพ คือ หมวดกำหนดพิจารณาปาฐา ๙ หมวด เป็นการพิจารณาเพื่อให้เห็นว่า ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างควรเจริญสติเท่านั้นไม่อาศัยค้นหาและทิวอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก

(๔) ความหมาย ความสำคัญ องค์ธรรม และองค์ประกอบของเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่

๑) ความหมาย ความสำคัญ และองค์ธรรมของของเวทนา กล่าวคือ เวทนา หมายถึง ความเสวยอารมณ์ที่เป็นสุขบ้าง ทุกข์บ้าง ไม่สุขไม่ทุกข์บ้าง มีการรับรู้อารมณ์หรือสิ่งมากระทบสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ได้แก่ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง เป็นต้น ความสำคัญของเวทนาคือ ความรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์ ย่อมเกิดขึ้นเป็นไปอยู่ทุกขณะ ย่อมเป็นกุญแจสำคัญที่จะทำให้เกิดการปฏิบัติธรรมก้าวหน้าและเข้าถึงสภาวะธรรมที่ละเอียดลึกซึ้งยิ่ง ๆ ขึ้นไป ส่วนองค์ธรรมของเวทนา ได้แก่ มีการเสวยอารมณ์เป็นลักษณะ มีการเสวยรสของอารมณ์ เป็นกิจ มีสุข และมีทุกข์ เป็นผลปรากฏ และมีผัสสะ เป็นเหตุไถ่

๒) องค์ประกอบของเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานมี ๓ ประการ กล่าวคือ ทุกขเวทนา ได้แก่ การเสวยอารมณ์ที่เป็นทุกข์ ถูกความไม่ยินดีกระทบ นำเสียใจ ความรู้สึกไม่สบาย ทุกข์ที่เกิดจากเวทนา ความไม่น่ายินดี ความไม่น่าพอใจ ทุกขินทรีย์และโทมนัสสินทรีย์จัดเป็นทุกขเวทนา สุข

เวทนาคือ ความรู้สึกเป็นสุขทางกาย ได้แก่ ความโล่ง เบาสบาย หรือความรู้สึกเป็นสุขทางใจ ประกอบด้วย ความดีใจ เบิกบาน โสมนัสยินดีจึงเรียกว่า สุขเวทนา และอทุกข์ขมสุขเวทนา หรือ อุเบกขาเวทนาคือ ความเฉยแห่งใจ เมื่อเสวยอารมณ์แห่งอุเบกขาเวทนา หรือรับรู้อารมณ์ฝ่ายอุเบกขา คือ ความรู้สึกเป็นกลาง ๆ ไม่สุขไม่ทุกข์จึงเรียกว่า อทุกข์ขมสุขเวทนา

(๕) ความหมาย ความสำคัญ องค์ธรรม และองค์ประกอบของจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่

๑) ความหมาย ความสำคัญ และองค์ธรรมของจิต จิต คือ ธรรมชาติชนิดหนึ่งซึ่งรู้ อารมณ์ จิตเป็นตัวรู้ สิ่งที่จิตรู้นั้นเป็นอารมณ์ จิตรู้สิ่งใดสิ่งนั้นแหละอารมณ์ เพราะฉะนั้นจิตเป็น ธรรมชาติที่รับรู้อารมณ์ทั้ง ๖ ที่อารมณ์เกิดขึ้นและอารมณ์ที่ดับไป จิตมีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์และ สัตว์มาก ถ้าขาดจิตเสียแล้วสัตว์โลกทั้งหลายคือ หมู่สัตว์ก็ตั้งอยู่ไม่ได้ และการที่มนุษย์จะพ้นจากทุกข์ พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้ก็ต้องอาศัยจิต จิตจึงเป็นใหญ่ในธรรมทั้งปวง ส่วนองค์ธรรมของจิต หมายถึง การรับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่มาปรากฏทางใจโดยผ่านทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยมิ การรู้อารมณ์ เป็นลักษณะ เป็นประธานในธรรมทั้งปวง เป็นกิจ มีการเกิดต่อเนื่องกันไม่ขาดสาย เป็น อาการปรากฏ และมีรูปนาม เป็นเหตุใกล้ให้เกิด

๒) องค์ประกอบของจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานจิตมี ๑๖ อย่าง ได้แก่ จิตมีราคะ จิต ปราศจากราคะ จิตมีโทสะ จิตปราศจากโทสะ จิตมีโมหะ จิตปราศจากโมหะ จิตหดหู่ จิตฟุ้งซ่าน จิต เป็นนหคคตะ จิตไม่เป็นนหคคตะ จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตตั้งมั่นแล้ว จิตไม่ตั้งมั่น จิตหลุดพ้น และ จิตไม่หลุดพ้นดังได้อธิบายมาแล้ว

(๖) องค์ประกอบของธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน แบ่งออกเป็น

๑) นิ वर्ณ ๕ ได้แก่ กามฉันทะ ความยินดีพอใจในกาม พยาบาท ความขัดเคืองแค้น ใจ ถีนมิทธะ ความหดหู่และเชื่องซึม อุทธัจจกุกกุกจะ ความฟุ้งซ่านและเดือดร้อนใจ และวิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย ได้แก่ ความเคลือบแคลง ไม่แน่ใจในพระศาสดาเป็นต้น ฉะนั้น นิ वर्ณ ๕ หมายถึง ธรรมที่เป็นเครื่องห้าม หรือ กันความดี คือกุศล ไม่ให้เกิด และกุศลบางอย่าง เช่น ฌานที่เกิดอยู่แล้ว ทำให้เสื่อมสิ้นไปได้

๒) ขันธ์ ๕ ได้แก่ รูปเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งรูปเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งรูปเป็น อย่างนี้ เวทนาเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งเวทนาเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งเวทนาเป็นอย่างนี้ สัญญา เป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งสัญญาเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งสัญญาเป็นอย่างนี้ สังขารเป็นอย่างนี้ ความ เกิดแห่งสังขารเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งสังขารเป็นอย่างนี้ และวิญญาณเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่ง วิญญาณเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งวิญญาณเป็นอย่างนี้

๓) อายุตนะ ๑๒ ได้แก่ รู้ซัดตา รู้ซัดรูป สัมผัสโยชนใดอาศัยตาและรูปทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ซัดสัมผัสโยชนนั้น รู้ซัดหู รู้ซัดเสียง สัมผัสโยชนใดอาศัยหูและเสียงทั้งสองนั้นเกิดขึ้นก็รู้ซัดสัมผัสโยชนนั้น รู้ซัดจมูก รู้ซัดกลิ่น สัมผัสโยชนใดอาศัยจมูกและกลิ่นทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ซัดสัมผัสโยชนนั้น รู้ซัดลิ้น รู้ซัดรส สัมผัสโยชนใดอาศัยลิ้นและรสทั้งสองนั้นเกิดขึ้นก็รู้ซัดสัมผัสโยชนนั้น รู้ซัดกาย รู้ซัดโผฏฐัพพะ สัมผัสโยชนใดอาศัยกายและโผฏฐัพพะทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ซัดสัมผัสโยชนนั้น และรู้ซัดใจ รู้ซัดธรรมารมณ์ สัมผัสโยชนใดอาศัยใจและธรรมารมณ์ทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ซัดสัมผัสโยชนนั้น

๔) โพชฌงค์ ๗ ได้แก่ เมื่อสติสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ซัด เมื่อธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ซัด เมื่อวิริยสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ซัด เมื่อปิติสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ซัด เมื่อปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ซัด เมื่อสมาธิสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ซัด และเมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ซัด

๕) อริยสัจ ๔ ได้แก่ รู้ซัดตามความเป็นจริงว่า นี่ทุกข์ รู้ซัดตามความเป็นจริงว่า นี่ทุกขสมุทัย รู้ซัดตามความเป็นจริงว่า นี่ทุกขนิโรธ และ รู้ซัดตามความเป็นจริงว่า นี่ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ ๔ เหล่านี้เป็นความจริงของชีวิต เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมเข้าใจอริยสัจแล้ว สามารถหลีกเลี่ยงทุกข์ด้วยการกำหนดรู้ หลีกเลียงสมุทัยด้วยการละ อีกทั้งรู้แจ้งความดับทุกข์โดยการเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘

สรุป การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ความสอดคล้องของข้อมูลสติปัฏฐาน คือ สติที่เข้าไปตั้งไว้มันมี ๔ ฐาน คือ ๑) ฐานกายมีสติเป็นประธานพิจารณากำหนดรู้เท่าทันกายและเรื่องทางกายตามเป็นจริงเช่น กำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก เป็นต้น ๒) ฐานเวทนา คือ ความเสวยอารมณ์ที่เป็นสุขบ้าง ทุกข์บ้าง ไม่สุขไม่ทุกข์บ้าง ๓) ฐานจิต คือ ธรรมชาติชนิดหนึ่งซึ่งรู้อารมณ์ จิตรู้สิ่งใดสิ่งนั้นก็เป็นการมี ๑๖ อย่างเช่น จิตมีราคะ จิตปราศจากราคะ จิตมีโทสะ เป็นต้น ๔) ฐานธรรมมีองค์ประกอบ ๕ ประการคือ นิรวณ ๕ ได้แก่ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ และ วิจิกิฉา ชันธ ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และ วิญญาณ อายุตนะ ๑๒ ได้แก่ ตาคู่กับรูป หูคู่กับเสียง กลิ่นคู่กับจมูก ลิ้นคู่กับรส กายคู่กับสัมผัส และใจคู่กับธัมมารมณ์ โพชฌงค์ ๗ ได้แก่ สติสัมโพชฌงค์ ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ ปิติสัมโพชฌงค์ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์ และอุเบกขาสัมโพชฌงค์ อริยสัจ ๔ ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรคที่สอดคล้องสัมพันธ์กันกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

๔.๒ สภาพปัญหาด้านสุขภาพจิตของผู้มีอายุในสังคมไทย

ผู้วิจัยได้นำเสนอสภาพปัญหาด้านสุขภาพจิตของผู้มีอายุในสังคมไทย โดยนำผลการวิเคราะห์เนื้อหาจากเอกสาร หนังสือ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสาระสำคัญของสภาพปัญหาด้านสุขภาพจิตของผู้มีอายุในสังคมไทย พร้อมผลการวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

(๑) สภาพปัญหาด้านสุขภาพจิตของผู้มีอายุในสังคมไทย โดยแบ่งออกเป็น แนวคิด ความหมายสุขภาพจิตและผู้สูงอายุ ได้แก่

๑) แนวคิดเกี่ยวกับความสุขน่าจะเป็นคำที่ตั้งใจใช้แทนคำว่า สุขภาพโดยสมัยก่อน สุขภาพเป็นเรื่องของโรคภัยไข้เจ็บเป็นหลัก ส่วนความสุขในทางพระพุทธศาสนาแบ่งตามระดับของจิต หรือตามระดับความสุขนี้ จะต้องมียุคคนเป็นผู้เสวยความสุข ซึ่งอาจเป็นคู่ในคฤหัสถ์กับบรรพชิต ดังนั้น การจัดระดับความสุขจากพระสูตรในสุววรรคคือ ความสุขของพระอริยะกับความสุขที่ไม่เป็นอริยะ หรือสุขของปุถุชน ความสุขตามที่ต้องอาศัยเหยื่อล่อกับความสุขที่ไม่ต้องอาศัยเหยื่อล่อ คือ สามิสสุข กับนิรามิสสุข และความสุขเป็นสุขทางกาย เรียกว่า กายิกสุข กับความสุขทางใจเรียกว่า เจตสิกสุข

๒) ความหมายสุขภาพจิต คือ สุขภาวะทางด้านจิตใจ ครอบคลุมพฤติกรรมหลายด้านของบุคคล เช่น การรับรู้ ความคิด ความรู้สึก อารมณ์ การปรับตัวต่อสถานการณ์ และการปรับตัวทางสังคมกับคนอื่น ๆ ลดละเลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อสุขภาพมี ๔ ด้าน คือ ๑. สุขภาวะทางกาย ได้แก่ การมีสุขภาพดี ปลอดพ้นจากโรคภัยไข้เจ็บ ๒. สุขภาวะทางสังคม ได้แก่ การที่อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้อย่างกลมกลืน ปราศจากความรำฉาน มีสวัสดิภาพในชีวิต ๓. สุขภาวะทางจิต ได้แก่ การที่มีจิตใจที่สดชื่น เบิกบาน แจ่มใส สงบสุข ๔. สุขภาวะทางปัญญา ได้แก่ การที่มีความรู้และความคิดที่ดีงานและถูกต้อง มีการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

(๒) ทฤษฎี ความหมาย และความสำคัญของกับผู้สูงอายุ ได้แก่

๑) ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุประกอบด้วย ๓ กลุ่มได้แก่ ๑. ทฤษฎีทางชีววิทยา ๒. ทฤษฎีทางจิตวิทยา ๓. ทฤษฎีทางสังคมวิทยา ทฤษฎีทางการสูงอายุนี้เป็นเพียงสมมติฐานเท่านั้น ปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมให้กระบวนการชราเกิดได้เร็วขึ้น ได้แก่ ภาวะโภชนาการที่ไม่เหมาะสม การสัมผัสแสงนาน ๆ มลพิษต่าง ๆ ภาวะเครียด และการตอบสนองต่อความเครียด โรค และโรคต่าง ๆ ซึ่งได้รวบรวมไว้เป็นทฤษฎีทางการสูงอายุดังได้อธิบายมาแล้ว

๒) ความหมายของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา หมายถึง ความแก่ ความชรา คือ ความแก่ ความเป็นคนเฒ่า ความซำรุด ความเป็นผู้พ้นทุกข์ ความเป็นผู้มีผมหงอก ความเป็นผู้มีหนังเหี่ยว ความเสื่อมอายุ ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์ ฉะนั้น ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีการเปลี่ยนแปลง

พฤติกรรม คือมีอายุมากถึง ๖๐ ปีบริบูรณ์ขึ้นไป มีสุขภาพที่ถดถอยลง มีผมขาวมากขึ้น หลังเริ่มโค้งงอ มีโรคเบียดเบียนมากขึ้น ความจำเริ่มเลอะเลือนจำได้บ้างหรือต้องจะต้องเวลานึก สายตาต้องใช้แว่นตาเข้ามาช่วยในชีวิตประจำวัน

๓) ความสำคัญของผู้สูงอายุ โดยผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีบทบาท และมีความสำคัญต่อสังคม ตั้งแต่สังคมเล็ก ๆ ในครอบครัว สังคมในชุมชน ตลอดจนสังคมใหญ่ระดับประเทศและระดับโลก เนื่องจากการดำรงชีวิตในฐานะที่เป็นผู้สูงอายุ มิใช่เปล่าประโยชน์ ผู้สูงอายุเป็นผู้มีประสบการณ์ จึงสามารถเป็นได้ทุกอย่างที่ต้องการจะเป็น โดยเฉพาะเมื่อได้รับการสนับสนุนและส่งเสริมในด้านต่าง ๆ ทำให้ผู้สูงอายุมีศักยภาพ

(๓) สถานการณ์ผู้สูงอายุของประชากรโลก อาเซียน และสังคมไทย ได้แก่

๑) อัตราผู้สูงอายุของประชากรโลก เมื่อดูการสูงวัยของประชากรโลกจำแนกตามภูมิภาคต่าง ๆ จะเห็นได้ว่า อัตราผู้สูงอายุ หรือร้อยละของประชากรสูงอายุคือ อายุ ๖๐ ปีขึ้นไปต่อประชากรทั้งหมดแตกต่างกันอย่างมาก ในขณะที่ทวีปยุโรปมีอัตราผู้สูงอายุสูงสุด ส่วนในประเทศที่มีอัตราผู้สูงอายุสูงสุด ๑๐ อันดับแรก ได้แก่ ประเทศญี่ปุ่น และประเทศอิตาลีเป็นต้น และประเทศที่มีอัตราผู้สูงอายุต่ำสุด ๑๐ อันดับสุดท้ายได้แก่ ประเทศสหรัฐอเมริกา เม็กซิโก และประเทศกาตาร์

๒) อัตราผู้สูงอายุของประชากรอาเซียนมีประชากรรวมกันประมาณ ๖๔๗ ล้านคน เมื่อประชากรอาเซียนมีสัดส่วนประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ยังไม่ถึงร้อยละ ๑๐ จึงกล่าวได้ว่า อาเซียนยังไม่ได้เป็นสังคมสูงอายุ แม้ว่าประชากรอาเซียนกำลังมีอายุสูงขึ้นอย่างรวดเร็วก็ตาม ในขณะที่สิงคโปร์กำลังจะกลายเป็นสังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ในอีก ๑-๒ ปี ข้างหน้า ประเทศอื่น ๆ อีกอย่างน้อย ๒ ประเทศ คือ มาเลเซีย และเมียนมาก็อาจจะกลายเป็นสังคมสูงอายุภายในปี ๒๐๒๒ หรือ ๒๐๒๔ นี้ ส่วนจำนวนผู้สูงอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไปในจังหวัดนครสวรรค์มีจำนวน ๒๓๐,๕๑๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๒.๓๕ ซึ่งจังหวัด นครสวรรค์เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแบบสมบูรณ์

(๔) แนวโน้มโครงสร้าง และการเคลื่อนเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ได้แก่

๑) แนวโน้มการเปลี่ยนโครงสร้างผู้สูงอายุในรอบ ๕๐ ปีที่ผ่านมา โครงสร้างอายุของประชากรไทยได้เปลี่ยนไปอย่างมากจากที่เคยมีเด็กมากเช่น ในปี ๒๕๑๓ ประเทศไทยมีประชากรเด็กอายุต่ำกว่า ๑๕ ปีมากถึงเกือบครึ่งหนึ่งของประชากรทั้งหมด และในปี ๒๕๖๐ สัดส่วนประชากรวัยเด็กลดต่ำลงเหลือเพียงร้อยละ ๑๘ สัดส่วนผู้สูงอายุ ซึ่งมีเพียงร้อยละ ๕ ในปี ๒๕๑๓ ได้เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ ๑๗ ในปี ๒๕๖๐ ส่วนการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางสังคมของผู้สูงอายุ นอกจากจะเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทางกายและใจแล้ว ยังเกี่ยวข้องกับคนอื่น ๆ ทั่วไปในสังคมนั้น ๆ

๒) การเคลื่อนเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยประชากรที่เกิดในช่วงปี ๒๕๐๖ ถึง ๒๕๒๖ ซึ่งมีการเกิดที่มาจากทะเบียนในช่วง ๒๐ ปีนี้มากกว่า ๑ ล้านคนในแต่ละปี ในปี ๒๕๖๐ นี้ประมาณ ๘๐% ของเด็กจำนวน ๗ แสน ๘ หมื่นคนที่เกิดในปี ๒๕๐๐ จะมีอายุถึง ๖๐ ปี เข้าเกณฑ์ที่เรียกว่า เป็น ผู้สูงอายุซึ่งจะทำให้จำนวนผู้สูงอายุในประเทศไทยเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วมากอีก ๒๐ ปีข้างหน้า ประชากรแรกเกิดจะมีอายุ ๕๔-๗๔ ปี ซึ่งคาดประมาณว่าในปี ๒๕๘๐ จะมีผู้สูงอายุที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปมากถึง ๒๐ ล้านคน

(๕) สภาพปัญหาและสาเหตุสุขภาพจิตผู้สูงอายุในสังคมไทย ได้แก่

๑) ปัญหาและสาเหตุสุขภาพจิตผู้สูงอายุด้วยโรคต่าง ๆ โดยผู้สูงอายุมีความสามารถในการมองเห็น ได้ยิน และเคี้ยวอาหาร นับเป็นปัจจัยสำคัญหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี แต่ความสามารถเหล่านี้ก็มักถดถอยไปตามอายุที่เพิ่มขึ้นเช่นกัน และเมื่อพิจารณาตามกลุ่มอายุของผู้สูงอายุในช่วงปี ๒๕๔๕-๒๕๖๐ พบแนวโน้มที่แย่ลง และมีโรคต่าง ๆ เกิดขึ้นในผู้สูงอายุ เช่น โรคสายตาสั้น โรคทางเดินอาหาร โรคเบาหวานในผู้สูงอายุ โรคความดันเลือดสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น

๒) สภาพปัญหาและสาเหตุการฆ่าตัวตายของผู้สูงอายุ โดยแนวโน้มอัตราการฆ่าตัวตายในผู้สูงอายุที่มีสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุเป็นอีกประเด็นหนึ่งที่ไม่ควรมองข้าม ในสภาพเศรษฐกิจสังคมที่บีบคั้น รวมทั้งการอยู่โดดเดี่ยวระหว่างผู้สูงอายุด้วยกันเองมากขึ้น อาจส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจของผู้สูงอายุได้ เมื่อนำสถิติที่เผยแพร่โดยกรมสุขภาพจิตว่า อัตราการฆ่าตัวตายในผู้สูงอายุวัย ๖๐-๖๙ ปี และ ๗๐-๗๙ ปี มีพอ ๆ กัน แต่สูงกว่าอัตราการฆ่าตัวตายของผู้สูงอายุวัย ๘๐ ปีขึ้นไปอย่างชัดเจนในช่วงปี ๒๕๔๐-๒๕๕๑ แต่หลังจากนั้นปรากฏว่า อัตราการฆ่าตัวตายของทั้งสามกลุ่มวัย มีพอ ๆ กัน ส่วนสาเหตุการฆ่าตัวตายของผู้สูงอายุเช่น ความเครียด และโรคประจำตัว เป็นต้น

(๖) สาเหตุเสี่ยงต่อสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ได้แก่

๑) การทำงานและรายได้หลักของผู้สูงอายุ โดยแนวโน้มการทำงานของผู้สูงอายุในช่วงปี ๒๕๕๕-๒๕๖๕ ผู้สูงอายุไทยมีแนวโน้มที่ทำงานคิดเป็นสัดส่วนที่สูงขึ้น ไม่ว่าจะเป็นผู้ที่อายุ ๖๐-๖๙ ปี ๗๐-๗๙ ปี หรือ ๘๐ ปีขึ้นไป แนวโน้มที่เคยสูงขึ้นนี้ได้ลดลงเล็กน้อยในช่วงปี ๒๕๖๐ สถานการณ์ที่การทำงานของผู้สูงอายุได้ลดลงในปี ๒๕๖๐ นั้น ควรที่จะต้องจับตามองต่อไป ส่วนแหล่งรายได้หลักของผู้สูงอายุ เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๕๕ พ.ศ. ๒๕๖๐ และ พ.ศ. ๒๕๖๕ ในเรื่องแหล่งรายได้หลักของผู้สูงอายุ พบว่า แหล่งรายได้หลักของผู้สูงอายุ ๓ ลำดับแรกคือ มาจากบุตร มาจากการทำงาน และมาจากคู่สมรส ยังมีแหล่งรายได้อื่น ๆ เช่น เบี้ยยังชีพ สวัสดิการแทน และเงินออม เป็นต้น

๒) สาเหตุเสี่ยงต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ โดยมีแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงครัวเรือนของผู้สูงอายุ การเปลี่ยนแปลงองค์ประกอบของประชากรด้านการเกิด การตายทำให้ประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมสูงอายุมากกว่าสิบปีแล้ว เมื่อนำข้อมูลการสำรวจตัวอย่างของสำนักงานสถิติแห่งชาติมาวิเคราะห์ในระดับครัวเรือน โดยให้คำจำกัดความครัวเรือนผู้สูงอายุในปี ๒๕๖๕ มีครัวเรือนผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ ๔๑ ของครัวเรือนทั้งหมด และในปี ๒๕๖๖ มีผู้สูงอายุที่อยู่ลำพังคนเดียว และอยู่กับคู่สมรสเท่านั้น คิดเป็นร้อยละ ๑๑ และ ๒๑ ตามลำดับ เมื่อเทียบกับจำนวนผู้สูงอายุทั้งหมด

(๓) ปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ได้แก่

๑) ภาวะการเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ เมื่อบุคคลเข้าสู่วัยผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมผู้สูงอายุบางคนมีสุขภาพที่ดีพอ ไม่อยู่ในสถานะพึ่งพา และยังสามารถในเชิงเศรษฐกิจของครอบครัว ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุยังคงดำรงบทบาทผู้ให้และผู้รับที่สมดุลมากขึ้น โดยยังให้การเกื้อกูลทางสังคมและกายภาพแก่สมาชิกคนอื่น ๆ เช่น การดูแลบ้าน การดูแลหลานและงานอื่น ๆ เป็นต้น

๒) ปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ จากสภาพปัญหาของผู้สูงอายุ ด้านร่างกาย เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งอวัยวะภายในและภายนอกร่างกาย ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บมากมาย ผู้สูงอายุปรับตัวไม่ได้ในปัญหาที่เกิดขึ้น ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ขาดที่พึ่งพา ช่วยตัวเองไม่ได้ ยามเจ็บป่วยขาดบุตรหลานดูแล ทำให้เกิดภาวะสับสน สมองเลื่อม ภาวะซึมเศร้า เป็นภาวะอันตรายที่จะเกิดอุบัติเหตุตามมา

สรุป การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ความสอดคล้องของข้อมูลสภาพปัญหาด้านสุขภาพจิตของผู้มีอายุในสังคมไทย กล่าวคือ คำว่า สุขภาพจิต คือ สุขภาวะทางด้านจิตใจ ครอบคลุมพฤติกรรมหลายด้านของบุคคล เช่น การรับรู้ ความคิด ความรู้สึก อารมณ์ มีทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุเช่น ทฤษฎีทางชีววิทยา ทฤษฎีทางจิตวิทยา ทฤษฎีทางสังคมวิทยา ส่วนคำว่า ผู้สูงอายุคือบุคคลที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป เป็นผู้สูงอายุ ส่วนจำนวนผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์มีจำนวน ๒๓๐,๕๑๘ คน ส่วนสภาพปัญหาและสาเหตุสุขภาพจิตผู้สูงอายุเช่น มีโรคต่าง ๆ รุมเร้า ค่าครองชีพสูง รายได้ไม่เพียงพอต่อการดำรงชีวิต ขาดที่พึ่งพา ช่วยตัวเองไม่ได้ ยามเจ็บป่วยขาดบุตรหลานดูแล ทำให้เกิดภาวะสับสน สมองเลื่อม และมีภาวะอันตรายที่จะเกิดอุบัติเหตุได้ง่ายทำให้ผู้สูงอายุขาดความมั่นใจในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมปัจจุบัน

๔.๓ ผลของรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์

ผู้วิจัยได้นำเสนอรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์ โดยนำผลการวิเคราะห์เนื้อหาจากพระไตรปิฎก อรรถกถาฎีกา เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสาระสำคัญของรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์พร้อมผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์จากพระวิปัสสนาจารย์ ผู้เชี่ยวชาญ และนักวิชาการทางด้านพระพุทธศาสนา กลุ่มผู้สูงอายุชายและหญิงซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

๔.๓.๑ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาฐานกายเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุ

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาฐานกายเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุตั้งพระพุทธรูปหน้าภิกษุทั้งหลาย กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ พิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้^๑ โดยผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมควรพิจารณาหลักกายานุปัสสนาสติปัฏฐานไปตามลำดับจากง่ายไปหายาก ๖ ฐานคือ

(๑) ฐานลมหายใจเข้า-ออก

ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมทุกท่านควรพิจารณาลมหายใจเข้า-ออก ก่อน คือ การมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ ในการพิจารณาดูลมหายใจเข้า-ลมหายใจออก ๑๖ ขั้นตอนเป็นอารมณ์ ได้แก่

- ๑) เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ เมื่อหายใจออกยาวก็รู้
- ๒) เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้
- ๓) เมื่อหายใจเข้าก็รู้ลมที่กระทบในกายทั้งปวง เมื่อหายใจออกก็รู้ลมที่กระทบในกายทั้งปวง
- ๔) เมื่อหายใจเข้าก็รู้กองลมทั้งปวงสงบ เมื่อหายใจออกก็รู้กองลมทั้งปวงสงบ
- ๕) เมื่อหายใจเข้าก็รู้ในปิติ เมื่อหายใจออกก็รู้ในปิติ
- ๖) เมื่อหายใจเข้าก็รู้ในสุข เมื่อหายใจออกก็รู้ในสุข
- ๗) เมื่อหายใจเข้าก็รู้ในจิตตสังขาร เมื่อหายใจออกก็รู้ในจิตตสังขาร
- ๘) เมื่อหายใจเข้าก็รู้ระงับจิตตสังขาร เมื่อหายใจออกก็รู้ระงับจิตตสังขาร

^๑ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

- ๙) เมื่อหายใจเข้าก็รู้ทั่วถึงจิต เมื่อหายใจออกก็รู้ทั่วถึงจิต
- ๑๐) เมื่อหายใจเข้าก็รู้จิตระำเรียง เมื่อหายใจออกก็รู้จิตระำเรียง
- ๑๑) เมื่อหายใจเข้าก็รู้จิตตั้งมั่น เมื่อหายใจออกก็รู้จิตตั้งมั่น
- ๑๒) เมื่อหายใจเข้าก็รู้จักปล่อยเปลื่องจิต เมื่อหายใจออกก็รู้จักปล่อยเปลื่องจิต
- ๑๓) เมื่อหายใจเข้าก็พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง เมื่อหายใจออกก็พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง
- ๑๔) เมื่อหายใจเข้าก็พิจารณาเห็นความคลายออกได้ เมื่อหายใจออกก็พิจารณาเห็นความคลายออกได้
- ๑๕) เมื่อหายใจเข้าก็พิจารณาเห็นความดับกิเลส เมื่อหายใจออกก็พิจารณาเห็นความดับกิเลส
- ๑๖) เมื่อหายใจเข้าก็พิจารณาเห็นความสลัดคืนได้^๒ เมื่อหายใจออกก็พิจารณาเห็นความสลัดคืนได้ คือ หยั่งเห็นความไม่เที่ยง ความแปรปรวน ความเกิด-ดับ จนกระทั่งถึงความสลัดคืนรูปนาม

เมื่อผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมพิจารณากายเพื่ออาศัยเจริญญาณเจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยตัมหาและทวิญญูอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลกนี้คือพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ คือ การมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ ในการกำหนดดูลมหายใจเข้า-ออก พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิด คือ พิจารณาเห็นลมหายใจในร่างกาย พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับ ก็หลับตาลง หรือไม่หลับตาก็ได้ ถ้าอยู่คนเดียวก็ไม่ต้องหลับเพียงทอดตาลงต่ำพอประมาณห่างจากเข้าประมาณ ๒ ศอก ไม่มองไกลทอดตาตรงไป เหมือนตาพระพุทธรูปแล้วก็ดูอาการนั่ง ให้พิจารณาเห็นกายในกายโดยผู้นั่งให้รู้ให้เห็นก็คือรูป ผู้เห็นอาการนั่งทั้งข้างหน้าข้างหลังก็คือนาม หรือจิต แล้วค่อยกำหนดลมเข้าลมออกกำหนดให้ตั้งสติไว้ที่ปลายจมูกแล้วก็ปล่อยออกมาตามธรรมชาติที่กำลังผ่านเข้าผ่านออกก็คือรูปเท่านั้น มหาภูตรูป ๔ คือธาตุสม ผู้รู้ผู้เห็นลมผ่านเข้าผ่านออกก็คือนามนี้ไม่จำเป็นต้องหลับตาถ้าอยู่คนเดียว กรณีอยู่หลายคนก็ควรหลับตาสำรวมอาการ กรณีอยู่ปฏิบัติคนเดียวก็ไม่จำเป็นต้องหลับตาให้นั่งดูลมเข้า-ออกอยู่ตรงนั้น

เมื่อกำหนดลมหายใจเข้า-ออก ลมหายใจเป็นส่วนหนึ่งของกาย เป็นกายย่อยในกายใหญ่นี้เป็นส่วนประกอบของรูป การตามดูลมหายใจ เพื่อฝึกให้มีสติ และเห็นว่า ลมหายใจเป็นสักแต่ว่าลม

^๒ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๓.

หายใจ ไม่ใช่เราหายใจ ไม่ใช่ลมหายใจของเรา เป็นสักแต่ธาตุที่ไหลเข้าและไหลออกในกายนี้ เป็นสังขาร เกิดจากเหตุปัจจัย เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน^๓

(๒) ฐานอิริยาบถต่าง ๆ

ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมทุกท่านควรพิจารณาอิริยาบถต่าง ๆ ต่อไป คือ คือ การมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำหนดอิริยาบถต่าง ๆ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตเพื่อให้อินทรีย์แก่กล้า มีลำดับความสำคัญในการปฏิบัติธรรมหลายขั้นตอน เพราะอิริยาบถแบ่งได้เป็น ยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถย่อย^๔ เช่น การคู้เหยียด เคลื่อนไหว การรับประทานอาหาร กระพริบตา อาบน้ำ ขับถ่าย ซึ่งเป็นสิ่งปกติในการดำรงชีวิต การมีสติ ตามจดจ่อกำหนดรู้สภาวะธรรมชาติความเคลื่อนไหว ความเป็นไปทั้งหมดของร่างกายตามธรรมชาติที่เป็นอยู่ กำหนดรู้ให้ทัน ทุกอาการของกายที่เคลื่อนไหวที่ดำเนินไป กำหนดรู้ตามอาการ ที่ขยับเขยื้อนเคลื่อนไหว จดจ่อต่อเนื่องไป ให้ละเอียดถ้วนถี่ ได้แก่

๑) ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมเมื่อกำหนดเดินมาถึงที่นั่งปฏิบัติธรรมของตนแล้ว ให้หยุดยืนนิ่งกำหนดรู้อาการของร่างกายที่ยืนตั้งตรงอยู่ว่า ยืนหนอ ๆ

๒) ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมเมื่อจะนั่งให้กำหนดรู้สภาวะของจิตที่อยากนั่ง หรือต้นจิตก่อนว่า อยากนั่งหนอ ๆ แล้วค่อย ๆ เคลื่อนไหวคู้กายนั่งลงอย่างช้า ๆ พร้อมกับกำหนดรู้ว่า นั่งหนอ ๆ จนกระทั่งเมื่อกายส่วนใดถูกสัมผัสกับพื้น หรือเบาะรองนั่ง กำหนดรู้ว่า ถูกหนอ ๆ มีสติกำหนดรู้ตามอาการที่เคลื่อนไหว ทุกอาการในขณะที่นั่งลง^๕

มีสติกำหนดอิริยาบถต่าง ๆ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตเพื่อให้อินทรีย์แก่กล้า มีลำดับความสำคัญในการปฏิบัติหลายขั้นตอน เพราะอิริยาบถแบ่งได้เป็น ยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถย่อย^๖ เช่น การคู้เหยียด เคลื่อนไหว การรับประทานอาหาร กระพริบตา อาบน้ำ ขับถ่าย ซึ่งเป็นสิ่งปกติในการดำรงชีวิต การมีสติ ตามจดจ่อกำหนดรู้สภาวะธรรมชาติความเคลื่อนไหว ความเป็นไปทั้งหมดของร่างกายตามธรรมชาติที่เป็นอยู่ กำหนดรู้ให้ทันทุกอาการของ

๑) กายที่เคลื่อนไหว

๒) กายที่ดำเนินไป

^๓ สุภีร์ ทุมทอง, สติปัญญา ๔ ชุดโพธิปักขิยธรรม, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟองทองเอนเตอร์ไพรส์ จำกัด, ๒๕๕๘), หน้า ๖๐.

^๔ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

^๕ สยาดอกภักทนต์วิโรจนะ (มหาคันถาจากบัณฑิต มหากัมมัฏฐานนาจริยะ), วิธีเจริญมหาสติปัญญาเล่ม ๑ แนวทางแห่งการปฏิบัติ, แปลโดย เมฆวดี, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ ดี เอ็ม จี, ๒๕๕๖), หน้า ๔๐-๔๑.

^๖ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

กำหนดรู้ตามอาการที่ขยับเขยื้อนเคลื่อนไหว จดจ่อต่อเนื่องไป ให้ละเอียดถ้วนถี่ เมื่อกำหนดเดินมาถึงที่นั้งปฏิบัติธรรมของตนแล้ว ให้หยุดยืนนิ่ง กำหนดรู้อาการของรูปกายที่ยืนตั้งตรงอยู่ ว่า ยืนหนอ ๆ เมื่อจะนั่งให้กำหนดรู้สภาวะของจิตที่อยากนั่ง หรือต้นจิตก่อนว่า อยากนั่งหนอ ๆ แล้วค่อย ๆ เคลื่อนไหวคู้กายนั่งลงอย่างช้า ๆ พร้อมกับกำหนดรู้ว่า นั่งหนอ ๆ จนกระทั่งเมื่อกายส่วนใดถูกสัมผัสกับพื้น หรือเบาะรองนั่ง กำหนดรู้ว่า ถูกหนอ ๆ มีสติกำหนดรู้ตามอาการที่เคลื่อนไหว ทุกอาการในขณะที่นั่งลง^๗

ฉะนั้น ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมทุกท่านควรพิจารณาอริยาบถต่าง ๆ โดยการตั้งสติพิจารณาเห็น

๑) ร่างกายภายในของเรา

๒) กายในกายภายในของเรา

เหตุให้เกิดกาย และธรรมอันเป็นเหตุเกิด-ดับในกาย การดำรงกายยืน เดิน นั่ง นอน ให้รู้ชัดถึงเหตุทำให้ธรรมเกิด-ดับในอริยาบถดังกล่าวเป็นปัจจุบันขณะอย่างต่อเนื่อง เมื่ออยู่ในอริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ก็ทำความรู้สึกให้ชัดว่าอยู่ในอริยาบถดังกล่าว คือ พิจารณาให้เห็นเหตุที่เกิดอริยาบถ และเหตุที่ให้อริยาบถดับไป ทำความเข้าใจให้ละเอียดรอบแล้วรอบเล่า หรือการเคลื่อนไหวกายขณะลุก ขณะเดิน ขณะนั่ง ขณะนอน ซึ่งเป็นการกำหนดรู้ในอริยาบถที่เป็นกายเป็นตัวรูป ส่วนจิตที่ตามกำหนดรู้เป็นตัวนาม และสังเกตถึงอาการเปลี่ยนแปลงเกิด-ดับของตัวอาการนั้น ขณะที่นอนก็เป็นอีกรูปหนึ่ง ขณะที่พลิกก็เป็นอีกรูปหนึ่ง ขณะที่ยืดก็เป็นอีกรูปหนึ่ง ขณะที่งอก็เป็นอีกรูปหนึ่ง เห็นความเปลี่ยนแปลงของตัวรูปในอริยาบถการเคลื่อนไหวนี้คือเห็นความไม่เที่ยง แล้วเมื่อเห็นอย่างนี้ก็คือ จิตที่กำหนดรู้ในตัวลมก็คือรู้ทุกข์ ขณะตามรู้ ๆ สติ สมาธิ ปัญญาเกิดก็เป็นตัวละต้นหาอุปาทาน และเห็นความเกิด-ดับ ทั้งหมดที่กล่าวมาก็คือการเจริญมรรคมงคล ๘ ตามลำดับต่อไป

(๓) ฐานสัมปชัญญะ

ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมทุกท่านควรพิจารณาสัมปชัญญะ ต่อไป คือ พิจารณาความรู้สึกตัวในการเคลื่อนไหวทางกาย เช่น

๑) ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ

๒) ทำความรู้สึกตัวในการแลดู การเหลียวดู

๓) ทำความรู้สึกตัวในการคู้เข้า การเหยียดออก

^๗ สยาดอกภทันทวิโรจนะ (มหาคันถาจากบัณฑิต มหากัมมัฏฐานนาจริยะ), วิธีเจริญมหาสติปัฏฐาน เล่ม ๑ แนวทางแห่งการปฏิบัติ, แปลโดย เมฆวดี, หน้า ๔๐-๔๑.

- ๔) ทำความรู้จักตัวในการครองสังฆาฏิ บาตร และจีวร
- ๕) ทำความรู้จักตัวในการฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม
- ๖) ทำความรู้จักตัวในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ
- ๗) ทำความรู้จักตัวในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง^๘

การพิจารณาเห็นกายในกายภายใน หมายถึง การพิจารณาเห็นอริยาบถย่อยในกายของตนด้วยสัมปชัญญะ ๔ ประการ คือ สาทถกสัมปชัญญะ คือ รู้ชัดว่ามีประโยชน์ สัมปายสัมปชัญญะ คือ รู้ชัดว่าเป็นสัปปายะ โจรกสัมปชัญญะ คือ รู้ชัดว่าเป็นโจร และอสมโมหสัมปชัญญะ คือ รู้ชัดโดยไม่หลง^๙

ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมทุกท่านเมื่อพิจารณาสัมปชัญญะให้ทำความรู้จักตัวในเวลาทำกิจกรรมต่าง ๆ มีสติรู้ตัวกำลังทำอย่างนี้ ๆ มีปัญญารู้ว่าจะทำด้วยจิตอย่างไร มีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์ เหมาะสมหรือไม่เหมาะสม เป็นเพียงรูป-นาม ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายมีการเคลื่อนที่ไปทำนั่นทำนี่อยู่เรื่อย ๆ ก็คอยสังเกตมัน เท้าก้าวไปข้างหน้า ถอยมาข้างหลัง ก้าวเท้าซ้าย ก้าวเท้าขวา แลดู เหลียวดู คู้เข้า เขยียดออก กำมือเข้า แบมือออก นุ่งห่มเสื้อผ้ากินข้าว อาบน้ำ ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ อย่างนี้ก็เป็นไปตามดูกายในกายอีกวิธีหนึ่ง ทำความรู้จักตัวเวลากายบางส่วนเคลื่อนไหว ตากะพริบ กลืนน้ำลาย มือไปจับแก้วน้ำ จับนั่นจับนี่ นิ้วกระดิกไปกระดิกมา อะไรพวกนี้ เอาบางส่วนมาเป็นที่ตั้งให้เกิดความรู้ เป็นที่ตั้งให้เกิดสติสัมปชัญญะ ถ้าตามดูบ่อย ๆ รู้สึกบ่อย ๆ ก็จะทำให้เกิดสติสัมปชัญญะขึ้นมาได้^{๑๐}

ฉะนั้น การปฏิบัติธรรมตามหลักสัมปชัญญะ เป็นกัมมัฏฐานที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมทุกจริต คือ การมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาความรู้สึก ในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การก้าว การเหลียวหน้าหลัง การคู้เขยียดเคลื่อนไหว รวมทั้งพฤติกรรมอื่นใดในชีวิตประจำวัน เพื่อทำความเข้าใจถึงเหตุที่เกิด และเหตุที่ดับในกายอยู่อย่างต่อเนื่อง อาการที่ปรากฏเฉพาะหน้าว่ากายมีอยู่เพียงเพื่ออาศัยเจริญกุศล เจริญสติ ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นด้วยตัณหาและทิฐิ

(๔) ฐานอาการ ๓๒

^๘ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

^๙ ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๗๖/๓๘๓.

^{๑๐} สุภีร์ ทุมทอง, สติปัฏฐาน ๔ ชุดโพธิปักขิยธรรม, หน้า ๗๑.

ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมทุกท่านควรพิจารณาอาการ ๓๒ ต่อไป คือ พิจารณาส่ว่นประกอบอันไม่สะอาดทั้งหลายที่ประชุมเข้าเป็นร่างกาย ตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นไป ตั้งแต่ปลายผมลงมา มีหนังเป็นที่สุกรอบ เต็มด้วยของไม่สะอาด มีอยู่ในกายนี้ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูกไต^{๑๑} หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ไส้ใหญ่ ไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่าดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เพลวมัน น้ำลาย น้ำมูกไขข้อ มูตร^{๑๒}

การพิจารณาร่างกายที่ประกอบไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาด มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ดี เสลด หนอง เลือด เป็นต้น มองให้ทะลุว่ามันเป็นกายเท่านั้น มีส่วนประกอบหลาย ๆ ส่วนประชุมรวมกันขึ้น ล้วนแต่ของไม่สะอาดทั้งนั้น ไม่มีตัว ไม่มีตน เมื่อจิตมีสมาธิ มีความตั้งมั่นแล้ว มองดูในแง่วิปัสสนาก็ได้ มีตัวตนในเส้นผมไหม มีตัวตนในขน ในเล็บ ในฟัน ในหนังไหม มองดูก็จะเห็นว่า ที่เป็นกายของเรานี้ มีหลายส่วนประกอบกันขึ้น ไม่มีตัวเราในส่วนประกอบเหล่านั้น อาศัยส่วนประกอบหลาย ๆ ส่วนมาประชุมกัน สมมติเรียกว่าตัวเราก็มึขึ้น จำได้ไม่หมดก็ไม่เป็นไร พิจารณาเพียงบางส่วนก็ได้^{๑๓}

ฉะนั้น ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมทุกท่าน เมื่อพิจารณาอาการ ๓๒ ทำเหมือนกับเพลงของออกจากถุ้งแล้วมองดูให้ชัด ทำให้เข้าใจกายอันที่เกิดของสิ่งไม่สวยงาม ไม่ใช่ที่เกิดของสิ่งสวยงาม เน้นไปที่ปฐวีธาตุและอาโปธาตุเป็นเบื้องต้น เชื่อมไปสู่การรู้ชัดในกายคือที่ประชุมของรูปขันธ์ เชื่อมไปสู่จิตที่รู้กายคือวิญญาณขันธ์ และสภาวะที่เกิดประกอบกับจิต คือ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ ทุกสภาวะ

๑) ล้วนไม่เที่ยง

๒) ล้วนเป็นทุกข์

๓) ล้วนไม่มีตัวตน

เห็นว่าขันธ์ ๕ มีกายเป็นต้นที่ไม่เที่ยงเท่านั้นมีอยู่ สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ไม่มี จนมีปัญญาแก่กล้าเห็นความเกิดและความดับของสังขารทั้งหลายที่เกิดเฉพาะหน้า มีปัญญาเห็นว่าสิ่งที่เกิดแล้วล้วนต้องหมดสิ้นไป ทั้งขันธ์ตนเองและขันธ์ผู้อื่นในภพภูมิทั้งหมดก็ตกอยู่ในภาวะเดียวกันนี้ เห็นภัยและโทษในการเกิด มีความเบื่อหน่าย ใครจะพัน น้อมจิตไปนิพพานและมุ่งทำอริยมรรคให้เกิดขึ้นต่อไป

^{๑๑} ขุ.ขุ.อ. (ไทย) ๔๓/๔๔.

^{๑๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๗/๓๐๖.

^{๑๓} สุภีร์ ทุมทอง, สติปัฏฐาน ๔ ชุดโพธิปักขิยธรรม, หน้า ๗๓.

(๕) ฐานธาตุ ๔

ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมทุกท่านควรพิจารณาธาตุทั้ง ๔ ต่อไป คือ การพิจารณาในร่างกายนี้มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่ อุปมาเหมือนกับคนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้มีความชำนาญ ครั้นฆ่าโคแล้วแบ่งอวัยวะออกเป็นส่วน ๆ นั่งอยู่ที่หนทางใหญ่สี่แพร่งแม้ฉันใด ก็เหมือนกับร่างกายของเราฉันนั้นเหมือนกัน การพิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่โดยความเป็นธาตุว่า ในกายนี้มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่ ด้วยวิธีนี้ จึงชื่อว่า พิจารณาเห็นกายในกายอยู่^{๑๔}

การพิจารณาร่างกายนี้ เป็นส่วนประกอบของธาตุทั้ง ๔ ได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ได้แก่

๑) ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมควรพิจารณาธาตุดินเป็นส่วนประกอบที่เป็นของแข็ง มาแทนที่อากาศ ในความรู้สึกว่า มันแข็ง มันนุ่ม มันอ่อน อย่างนี้ธาตุดิน

๒) ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมควรพิจารณาธาตุน้ำเป็นส่วนประกอบที่เอิบอาบ ซึมซาบ ดึงดูดกันและกัน

๓) ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมควรพิจารณาธาตุไฟเป็นความร้อนที่อยู่ในร่างกาย

๔) ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมควรพิจารณาธาตุลมเป็นส่วนที่เคลื่อนที่ เคลื่อนไหวได้ ความตึง ความหย่อนในร่างกาย

ร่างกายประกอบไปด้วยธาตุทั้ง ๔ ถ้าดูเห็นอย่างนี้ก็ชื่อว่าตามดูกายในกาย เห็นกายว่าเป็นเพียงสักแต่ว่ากาย เป็นสิ่งที่ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน เห็นลมหายใจเป็นธาตุ เป็นธาตุที่ไหลเข้าและไหลออกอยู่ในธาตุ^{๑๕}

ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมทุกท่าน เมื่อพิจารณาเห็นร่างกายของตนโดยสักว่าเป็นธาตุแต่ละอย่าง ๆ คือ การพิจารณา ปฐวีธาตุ คือ ธาตุดิน อาโปธาตุ คือ ธาตุน้ำ เตโชธาตุ คือ ธาตุไฟ วาโยธาตุ คือ ธาตุลม ในกายของตน ให้เห็นโดยความเป็นธาตุ ออกเป็นส่วน ๆ อย่างชำนาญ หรือมีความสำคัญ และสัมพันธ์กับการส่งเสริมพัฒนาจิตอย่างยิ่งเพราะเป็นลักษณะของอาการปรมาตม์ที่สัมพันธ์กับบรรพอื่นด้วย ได้แก่

๑) ลมหายใจเข้า-ออกก็สัมพันธ์กับวาโยธาตุ เพราะลมหายใจเป็นหนึ่งในลม ๖ กอง

^{๑๔} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๑/๑๐๗.

^{๑๕} สุภีร์ ทุมทอง, สติปัฏฐาน ๔ ชุดโพธิปักขิยธรรม, หน้า ๗๔.

๒) อิริยาบถบรรพ และมนสิการบรรพ เรียกว่า อิริยาบถใหญ่ ๔ และอิริยาบถย่อย ก็สัมพันธ์กับธาตุทั้ง ๔ โดยมีธาตุลมเป็นประธาน ในการเคลื่อนไหวกายเพื่อกระทำใด ๆ

๓) ปฏิกุศลมนสิการบรรพนั้น ก็มีความสัมพันธ์กับธาตุ ๔ แบ่งเป็น ดิน ๒๐ น้ำ ๑๒ ลม ๖ ไฟ ๔ รวมเป็น ๔๒ ลักษณะ

เมื่อเราเข้าใจความเชื่อมโยงของหมวดธรรมในกายนุสสนาสติปัฏฐาน ย่อมเป็นเหตุเป็นปัจจัยเพื่อถอนความยึดมั่นถือมั่นในกายใจของเราได้

(๖) ฐานพิจารณาซากศพ

ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมทุกท่านควรพิจารณาอาการซากศพทั้ง ๙ เวลา^{๑๖} คือ เมื่อเห็นซากศพคนตายภายนอก ก็นำกายนี้เข้าเปรียบเทียบกับ มีลักษณะเหมือนกัน สักวันหนึ่งก็จะมีสภาพเป็นอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้ มองเห็นโทษของร่างกาย ตอนนี้ยังไม่ปรากฏอย่างนั้นชัดเจนก็น้อมนำเข้าไปพิจารณาให้เห็นว่าต้องเป็นอย่างนั้น วันหนึ่งโทษก็จะปรากฏขึ้นอย่างแน่นอน ซากศพในระยะเวลาต่าง ๆ มีลักษณะไม่เหมือนกัน^{๑๗} ๙ ลักษณะ ได้แก่

๑) ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมควรพิจารณาเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าซึ่งตายแล้ว ๑ วัน ตายแล้ว ๒ วัน หรือตายแล้ว ๓ วัน เป็นศพขึ้นอืด ศพเขียวคล้ำศพมีน้ำเหลืองเฝิ้ม คือ ศพที่ตายแล้วได้วันหนึ่ง

๒) ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมควรพิจารณาเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าซึ่งถูกกา จิกกิน นกตะกรุม จิกกิน แร้งทิ้งกิน สุนัขกัดกิน สุนัขจิ้งจอกกัดกิน หรือสัตว์เล็ก ๆ หลายชนิดกัดกินอยู่ คือ ศพที่ฝูงกาจิกกิน

๓) ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมควรพิจารณาเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกยังมีเนื้อ และเลือด มีเอ็นรัดอยู่ คือ ร่างกระดูก ที่ยังมีเนื้อ และเลือดมีเส้นเอ็นรัดอยู่

๔) ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมควรพิจารณาเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกไม่มีเนื้อ แต่ยังมีเลือดเปื้อนเปรอะ มีเอ็นรัดอยู่ คือ ปราศจากเนื้อแต่เปื้อนเลือด มีเส้นเอ็นรัดอยู่

๕) ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมควรพิจารณาเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกไม่มีเลือดและเนื้อ แต่ยังมีเอ็นรัดอยู่ คือ ปราศจากเนื้อและเลือด มีเส้นเอ็นรัดอยู่

^{๑๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๗.

^{๑๗} สุภีร์ ทุมทอง, สติปัฏฐาน ๔ ชุดโพธิปักขิยธรรม, หน้า ๗๕.

๖) ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมควรพิจารณาเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกไม่มีเอ็นรึงรัดแล้ว กระจายกระจายไปในทิศใหญ่ ทิศเฉียง คือ กระดูก มีอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกเท้าอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกแข้งอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกขาอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกสะเอวอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกหลังอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกซี่โครงอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกหน้าอกอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกแขนอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกไหล่อยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกคออยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกคางอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกฟันอยู่ทางทิศหนึ่ง กระโหลกศีรษะอยู่ทางทิศหนึ่ง คือ กระดูกทั้งหลาย ที่ปราศจากเส้นเอ็นรึงรัดแล้ว

๗) ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมควรพิจารณาเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นท่อนกระดูกสีขาวเหมือนสีสังข์ คือ กายนี้มีสภาพและมีลักษณะดุจท่อนกระดูกนี้ ไม่ล่วงพ้นสภาพเช่นนี้ไปได้ คือ กระดูกทั้งหลาย ขาวคล้ายสีสังข์

๘) ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมควรพิจารณาเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นท่อนกระดูกกองอยู่ด้วยกันเกินกว่า ๑ ปี คือ กระดูกทั้งหลายที่กองเรี่ยราย เกินหนึ่งปีขึ้นไป

๙) ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมควรพิจารณาเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นกระดูกฟุ่่นเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย คือ กระดูกทั้งหลายที่ฟุ่่นแตกเป็นผง

ฉะนั้น ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมทุกท่านเมื่อพิจารณาเปรียบเทียบกับศพคนตาย ๙ ระยะเวลา ตั้งแต่ตายใหม่ ๆ ขึ้นอืด พอง น้ำเหลืองไหล น้ำดันออกมานอกกาย เป็นโครงกระดูกที่มีเนื้อและเลือด กระดูกส่วนต่าง ๆ กระจายกระจายออกไปคนละทิศ จนกระทั่งเป็นผุยผงสลายไปกับดินภายนอก กายแม้นี้ก็ต้องเป็นเช่นศพในระยะต่าง ๆ นั้นเช่นเดียวกัน ต้องเป็นอย่างนั้นแน่นอน ไม่พ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้ เชื่อมไปสู่การรู้ชัดในกายคือที่ประชุมของรูปขันธ์ เชื่อมไปสู่จิตที่รู้กาย คือ วิญญาณขันธ์ และสภาวะที่เกิดประกอบกับจิต คือ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ ทุกสภาวะล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตถ์ตน

จากสัมภาษณ์นักวิชาการทางด้านพระพุทธศาสนา พระวิปัสสนาจารย์ ผู้เชี่ยวชาญ และกลุ่มผู้สูงอายุทั้งชายและหญิงที่เกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามฐานกายเพื่อพัฒนาสุขภาพจิต ผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์มาประยุกต์ใช้กับสังคมไทยในปัจจุบัน จำนวน ๒๕ รูป/คน พบว่า

พระพรหมวชิรวิมลณี วิ. กล่าวว่า ผู้สูงอายุ ๖๐ ขึ้นไปเหมาะสมมากเลยทั้งในแง่ สมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐานในแง่ของสมถกรรมฐานจะให้คนสูงอายุพิจารณากายคตาสติ อตถิ อิมัสสเมมิกาเย พิจารณาร่างกายของเรา ให้พิจารณาร่างกาย สังขารของเรา ว่าเป็นของ ไม่เที่ยงแท้แน่นอนคนอยู่ในปฐมวิสัยก็มีสภาพร่างกายแบบหนึ่ง มัชฌิมวิสัยก็มีสภาพร่างกายแบบหนึ่ง ปัจฉิมวิสัยก็มีสภาพร่างกายแบบหนึ่ง หมายความว่า ร่างกายของเรามันไม่คงที่พิจารณาอย่างเช่นว่า เรามีความแก่เป็น

ธรรมดาสามารถจะล่วงพ้นความแก่ไปได้การพิจารณาได้อย่างนี้ก็จะทำให้คนที่แก่จะไม่ได้มีความทุกข์เมื่อร่างกายมันเปลี่ยนแปลงไปเหมาะมากสำหรับคนที่มียายุ ๖๐ ไปแล้ว ถ้าจะให้ไม่ฟุ้งซ่านมากก็ต้องขยับเข้ามาเจริญกรรมฐาน ข้อที่เราไม่ต้องไปใช้ความคิดอะไรก็ได้ กายคตาสตินี้ใช้ความคิดนะที่ไม่ต้องใช้ความคิดก็เจริญอานาปานสติอานาปานสติก็เป็นก็เป็นส่วนของกายเหมือนกัน เจริญอานาปานสติเหมาะมากเช่นอะไร เราก็ต้อง ๖๐ ปีก็เกษียณอายุ ทำบุญสุนทานถ้าหากว่าอายุยังไม่ถึง ๖๐ ก็อาจจะเพลิดเพลีน หรือก็ต้องไปทำกิจกรรมทางโลกไป ภาลลภยศสรรเสริญไปนะ แต่ถ้า ๖๐ ปีก็เกษียณแล้วก็มาพิจารณาร่างกายสังขารใช้ความคิดน้อย จะยอมรับตามสภาพความเป็นจริงถ้าไม่ใช้ความคิดเลยก็ใช้แนวอานาปานสติกำหนดลมหายใจเข้า ออกก็น่าจะดีสุดถ้าทำอย่างนี้นั้นจะดียังไงคือคนจะได้ไม่ฟุ้งซ่านไม่ฟุ้งซ่านทุกวันนี้มันคนฟุ้งซ่านแล้วมันเสียเงิน^{๑๘}

พระราชวชิรสุนทร กล่าวว่า กายานุปัสสนา เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ผู้ปฏิบัติหรือผู้สูงอายุส่วนใหญ่ก็เหมือนว่ามีคุณธรรมประจำใจของแต่ละท่าน เป็นของสมมติถ้าว่าเราไม่ศึกษาหรือว่าไม่ได้ทำความเข้าใจสิ่งเหล่านี้ความเป็นอยู่เราก็จะเป็นไปตามโลกตามสุขบ้างทุกข์บ้างหลงไหลไปตามที่ว่าพัฒนาถึงกาย กาย เวทนา จิต ธรรม กายก็จะตามเป็นทุกข์ไม่ใช่สัตว์ไม่ใช่บุคคลเราเขา ที่เรายู่กับสมมุติเราอยู่ในสมมุติของอริยสัจสี่ นอกจากท่านจะศึกษาธรรมะด้วยการปฏิบัติธรรม ที่เราศึกษาไปตามตำราให้เห็นว่าไม่ให้ยึดติดกับกายนั้นหรือว่าให้รู้ว่กายเรานั้นไม่ใช่ของเราผลที่ว่ามันไม่ใช่ว่ามันเป็นของเรานั้นก็มาเปรียบเทียบกับทางโลกว่า ถ้าเป็นของเรา เราก็คงจะรักษาไว้ได้ เก็บไว้ได้ ห้ามได้ ห้ามไม่ให้แก่ ห้ามไม่ให้เจ็บ ห้ามไม่ให้ตาย แต่เนื่องจากว่าสังขารร่างกายของเรานั้น เป็นแต่กรรมที่ปรุงแต่งขึ้น^{๑๙}

พระราชภาวนาวิชิรญาณ เจ้าอาวาสวัดมเหยงค์ กล่าวว่า ฐานกายมันไม่ได้มีแต่เรื่องเดิน ผู้สูงอายุนั้นก็สามารถจะปฏิบัติได้ในแบบอื่น ๆ คนที่เดินไม่สะดวกมันก็ใช้กายในกายในส่วนของอื่น ๆ แล้วว่าใช้ฐานกายหรือว่ากายในกายเนี่ยมันมีหลายหมวดมีอานาปานสติหมวดว่าด้วยลมหายใจคนแก่ผู้สูงอายุก็น่าได้อยู่แล้วลมหายใจโดยเฉพาะว่าการเจริญอานาปากำหนดลมหายใจจะทำให้จิตสงบระงับความคิดวิตกกังวลคนแก่ที่ชอบห่วงพะเนาะคิดมากห่วงลูกห่วงหลานห่วงอะไรไปเรื่อย การเจริญอานาปานสติฐานกายในเรื่องของลมหายใจก็ทำให้จิตสงบระงับดับนิวรณ์ได้ เกิดปัญญาเห็นความจริงของ

^{๑๘} สัมภาษณ์ พระพรหมวชิรวิมลณี วิ., ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ราชวรมหาวิหาร, เจ้าคณะกรุงเทพมหานคร, ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

^{๑๙} สัมภาษณ์ พระราชวชิรสุนทร, เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครสวรรค์ แห่งที่ ๔ วัดท่าพระเจริญพรต จังหวัดนครสวรรค์, ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

สังขารทั้งกายนี้เป็นเพียงสักแต่ว่าธาตุกายก็เป็นเพียงสักแต่ว่ากายไม่ใช่ตัวเราไม่ใช่ตัวตนของเราทำได้ ผู้สูงอายุก็ทำได้^{๒๐}

พระภิกษุภิกษุเมธี กล่าวว่า ผู้สูงอายุก่อนอื่นก็มาพูดถึงวิปัสสนาก่อนถ้าโดยวิปัสสนา นะครับรูปแบบเดียวกันหมดไม่ว่าอายุ แบบไหนนะครับเพราะจะต้องเป็นไปเพื่อเจริญสติ ตามกำลัง ของศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา เป็นไปเพื่อปัญญาารู้แจ้งรูปรูปนามเห็นแจ้งอริยสัจสี่ ไม่ว่าวัยไหน เหมือนกันหมดแต่หากจะมีความ แตกต่างก็คือฝึกช่วงแรก ช่วงแรกของการปรับกายปรับจิต ระหว่าง คนหนุ่มคนสาว ผู้มีอายุ หรือเด็ก ๆ อันนี้ก็มีมีความต่างกันประเด็นของรูปแบบในที่นี้คือมุ่งถึงแนวทาง ฝึกทำความเข้าใจสำหรับผู้ใหม่ที่จะให้ได้เกิดปัญญาที่เป็นวิปัสสนาเห็นรูปเห็นนามเห็นพระไตรลักษณ์ ก็มีข้อจำกัดระหว่างเด็กผู้ใหญ่แล้วกับผู้ สูงอายุถ้าโดยสภาพของผู้สูงอายุมิทั้งข้อเด่นข้อด้อยข้อเด่นก็ คือศรัทธาดีนะมีความศรัทธาแล้วก็มีมีความเข้าใจในหลักธรรมพอสมควรแล้ว แต่ข้อด้อยคือภาวะ สุขภาพ ถ้าเป็นการปฏิบัติแบบสงบจิตสงบใจสวดมนต์นั่งสมาธิ อันนี้ถือว่า เป็นข้อดีสำหรับผู้สูงอายุ หรือเหมาะสำหรับผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุที่มากำหนดรู้กายดูกายในสถานะปฏิบัติธรรมจิตใจก็ต้องสู้อยู่ แล้วนะ การดูกายมันจึงค่อนข้างจะไม่ต่างจากคนทั่วไป ถ้าจะมีอุปสรรคอยู่บ้างก็คืออาจจะไม่แรงรัด มากนักลักษณะของการดูกายของผู้สูงอายุคือสุดท้ายแล้วก็ต้องปฏิบัติได้เหมือนคนทั่วไป แต่อาจใช้เวลาเยอะหน่อย^{๒๑}

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (นิรันดร์ อภิบุญโณ) กล่าวว่า ควรใช้รูปแบบการปฏิบัติ แบบง่าย ๆ ไม่ยากเกินไป สำหรับผู้สูงอายุ เช่น การมีสติตามรู้ตามดูอาการเคลื่อนไหวของ ร่างกายทุก ๆ ส่วน ตั้งแต่การยืนก็ให้รู้สึกตัวถึงอาการที่ลุกขึ้นยืน ขณะยืนก็รู้สึกตัวในการยืนอยู่ รู้สึก ทำทางอาการยืน ความตึงความหย่อนของร่างกายแต่ละส่วนที่ปรากฏชัดกับจิตใจ ในการเดินก็ เช่นเดียวกันให้มีสติรู้อยู่กับอาการเคลื่อนไหวของเท้าหรืออยู่กับเท้าอีกข้างที่ไม่ได้เคลื่อนไหว อยู่ ที่ว่าเท้าไหนปรากฏชัดให้มีสติรู้อยู่กับเท้า นั้น เช่น เดินช้า ๆ แล้วรู้ว่าการก้าวเท้า ก้าวเท้า หรือ ขณะทำงานบ้าน เช่น ล้างจาน กวาดบ้าน แม้การนั่งให้นั่งในท่าที่สบาย แล้วสังเกตลมหายใจเข้า-ออก อย่างต่อเนื่อง โดยไม่ต้องปรับเปลี่ยนลมหายใจ เพียงแค่รู้ตามธรรมชาติของลมหายใจที่ไหลเข้าออก ทางจมูกเท่านั้น ส่วนการนอนให้ระลึกรู้เบา ๆ กับท่าทางที่นอนอยู่ การกินให้ค่อย ๆ เคี้ยวข้าวช้า ๆ สังเกตหรือกำหนดสติรู้ดูอาการเคี้ยวข้าวที่อยู่ในปากในแต่ละคำให้ละเอียด การดื่มน้ำค่อย ๆ ดื่ม

^{๒๐} สัมภาษณ์ พระราชภาวนาวิจิตรญาณ, เจ้าอาวาสวัดมเหยงค์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา, ๑๖ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

^{๒๑} สัมภาษณ์ พระภิกษุเมธี, อาจารย์ประจำ มจร. วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม, ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพิชยญาติการามวรวิหาร กรุงเทพมหานคร, พระวิปัสสนาจารย์ประจำศูนย์ปฏิบัติธรรมธรรมโมลี จังหวัดนครราชสีมา, ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

ค่อย ๆ จิบทีละเล็กละน้อยด้วยสติกำกับตลอดเวลา การเข้าห้องน้ำขับถ่ายปัสสาวะ อุจจาระ ก็ต้องพยายามเจริญสติระลึกตั้งแต่การนั่ง การเบ่ง การไหล รายละเอียดต่าง ๆ เช่น เสียง กลิ่น เป็นต้น ให้พิจารณาร่างกายทั้งหมดที่กล่าวมาเหล่านี้ว่าล้วนเป็นของปฏิภูล ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ หาสาระมิได้^{๒๒}

พระครูวิมลธรรมรังสี กล่าวว่า เป็นคำถามที่เป็นที่สนใจของทุกคนทุกวัยที่มันจำเป็น ไม่เฉพาะแต่วัยของผู้สูงอายุดังกล่าวนั้นก็เหมาะแก่ทุกวัย จริง ๆ น่าจะพูดถึงมันจะเหมาะกับ ทุกเพศ ทุกวัย สำหรับการที่จะนำแนวการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ถ้าย่อจริง ๆ เพื่อจะสรุปง่ายเข้า คือมี ๒ อย่าง คือกายกับใจ ส่วนกายไม่ว่าจะเป็นอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถใหญ่ หรืออิริยาบถเล็กต่าง ๆ หลับตาลืมตา อะไรต่าง ๆ ก็เป็นอิริยาบถย่อย มันก็เป็นสิ่งเหมาะทั้งนั้น ทุกคนมันก็ต้องมีกาย คือ กายเคลื่อนไหวไปมา ถ้าจะยืน เดิน นั่ง นอน มีสติ เอาไปตั้ง อยู่ในฐานกาย ดังกล่าวนั้นมันย่อมจะเกิดประโยชน์ทั้งนั้น เหมาะที่สุดกับทุกเพศทุกวัย ส่วนเวทนา จิต ธรรม เวทนา แน่นนอน ยืน เดิน นั่ง นอน ยืนนาน นั่งนาน นอนนาน มันก็เกิดสภาวะ อย่างเจ็บ ปวด เมื่อย เหนื่อย หรือว่าทุกข์กายทุกข์ใจนั้นแหละ มันก็เกิดขึ้นหรือความรู้สึกที่มันเป็นอย่างนั้น เราก็เอาฐานตรงนั้นแหละ เอามาเป็นที่ตั้งกำหนดจิต ไปกำหนด ในความรู้สึกนั้น ๆ ว่า เราเจ็บกาย หรือเจ็บตรงไหน ที่ภาษาธรรมะ เรียกว่าเวทนา ความสบายอารมณ์ของเรา เรียกว่า มันก็เหมาะที่เราจะต้องมีสติกำกับ รู้เท่าทันของความรู้สึก^{๒๓}

พระครูภาวนาสมณวัตร วิ. กล่าวว่า เรื่องของการปฏิบัติวิปัสสนาไม่ได้จำกัดแต่คนที่มีความรู้หรือไม่ได้จำกัดกฎเกณฑ์เฉพาะบุคคล ถ้าฟังภาษามนุษย์ได้ก็ปฏิบัติได้ เราดูนางวิสาขาอายุตั้งแต่เจ็ดขวบก็เป็นโสดาบันแล้วในการปฏิบัติของผู้สูงอายุยืนเดินนั่งนอนมันไม่มีอุปสรรคอะไรเพราะว่าเราไม่ได้มีการบีบบังคับว่าจะต้องเดินเท่านั้นเท่านั้นแต่ว่าเริ่มต้นที่เราปฏิบัติเราก็ต้องทำตามนั้นก่อนเดินกับนั่งต้องให้เสมอกันทำไมจะต้องเดินกับนั่งให้สม่ำเสมอทั้งสอนวิธีที่หนึ่งสอนวิธีที่เดินบางที่เรายังไม่รู้อะไร พระพุทธเจ้าให้มาดูกายจริง แต่ดูกายลูกจำได้ไหมสติปัฏฐานสี่ เอามาจากรูปกับนาม ดูกาย พระพุทธเจ้าให้ดูรูปกับนามแล้วรูปกับนามมันอยู่ที่ตัวเรา ในกายานุปัสสนาการที่พระพุทธเจ้าแยกรูปคือแสดงรูปล้วน ๆ^{๒๔}

^{๒๒} สัมภาษณ์ พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมอาจารย์ (นิรันดร์ อภิปัญโญ), ดร., ผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา มจร. วิทยาเขตบาศีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม, ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพิชัยญาติการาม กรุงเทพมหานคร, ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

^{๒๓} สัมภาษณ์ พระครูวิมลธรรมรังสี, สำนักปฏิบัติธรรม เจ้าคณะ ๕, ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ราชวรมหาวิหาร กรุงเทพมหานคร, ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

^{๒๔} สัมภาษณ์ พระครูภาวนาสมณวัตร วิ., ประธานพระวิปัสสนาจารย์ ประจำศูนย์ปฏิบัติธรรมตาดังเลณัง เฉลิมราช ๖๐ ปี, ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดปรีณายก กรุงเทพมหานคร, ๑๗ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

พระครูนิวาสิตพินธุวรณ์ กล่าวว่า ที่แนะนำกันมาก็ให้ฝึกมีสติรู้เนื้อรู้ตัวอยู่ในขณะที่จะเคลื่อนไหว กำลังเคลื่อนไหวเพราะว่าอิริยาบถใหญ่ยืนเดินนั่งนอนก็ดื้ออิริยาบถย่อยก็ดื้อเราต้องขับเคลื่อนอยู่แล้วเป็นประจำเลยฉะนั้นก็เป็นการเรียนรู้ที่อยู่ใกล้ ๆ ตัวเรานี้แหละอยู่ใกล้ตัวกันและแล้วจะมีผลอะไรกับกับในระดับผู้สูงอายุคือ ถ้าผู้สูงอายุตั้งแต่ ๖๐ คิดว่ามันเป็นผลดีนะเพราะว่าทำให้ที่ลองฝึกเองดูก็ทำให้มีความระลึกได้รวดเร็วขึ้น การลงลิ้มอะไรนี้ก็ลดน้อยลงช่วยได้วางอะไรไว้ตรงไหนถ้าเราไม่มีสติในการวางไม่ทำภาพในการวางเราจะใช้หาไม่เจอแล้วนึกไม่ได้แต่ถ้าเรามีสติรู้เนื้อรู้ตัวอยู่มันสะดวกทั้งตนเองทั้งผู้อื่นสบายเป็นประโยชน์มาก ๆ เดียวนี้พระอาจารย์ก็พยายามนะตามดูตามรู้^{๒๕}

พระครูนิวาสิตพินธุวรณ์ กล่าวว่า ทำให้มีสติ ในการยืนเดินนั่งนอน กำหนดให้รู้เห็นตามความเป็นจริง ผม ขน หน่งเล็บ เกิดขึ้นตั้งอยู่เชื่อมไป ตามกฎไตรลักษณ์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย รู้แล้วละ รู้แล้ววาง กำหนดเพื่อเกิดสังเวช ปลงในกายสังขาร เกิดความเบื่อหน่ายคลายความอยาก ลดอัตตา บรรารณาพันทุกข์ แสวงหาพระนิพพาน^{๒๖}

พระครูนิวาสิตพินธุวรณ์ กล่าวว่า กายานุปัสสนา ได้แก่ การใช้สติติดตามดูกาย คือ อาการของร่างกาย เช่น ยืน เดิน นอน นั่ง ตื่น กิน ขับถ่าย ตามทัศนะของอาตมา มีความเห็นว่า การพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ โดยวิธีการใช้สติตามดูรู้กาย เป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุมาก เพราะเป็นจุดเริ่มต้นที่รู้ได้ง่าย ไม่ยากเหมือนการมีสติตามดูตามรู้อาการของ เวทนา จิต และธรรม ซึ่งเป็นอาการที่เกิดขึ้นกับจิตและมีความละเอียดมากกว่า กำหนดรู้ได้ยากกว่า โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับผู้สูงอายุ มีอุปสรรคมากมายต่อการดำเนินชีวิตอันเนื่องมาจากความเสื่อมถอยของกาย จิต อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด เป็นอุปสรรคต่อการมีสติกำหนดรู้กาย ทำให้การกำหนดรู้กายทำได้ช้า ผลอสติบ่อย กำหนดไม่ค่อยได้ไม่ต่อเนื่อง เมื่อกำหนดรู้ไม่ต่อเนื่อง ย่อมไม่สามารถรู้สภาวะทางกายได้อย่างชัดเจน ส่งผลเสียต่อการกำหนดรู้เวทนา จิตและธรรม ทำให้กำหนดรู้ได้ยากมากขึ้น ดังนั้นจึงควรเริ่มต้นจากการกำหนดดูกายรู้กายก่อน เมื่อกำหนดรู้กายในอิริยาบถต่าง ๆ ได้แล้ว ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุรู้ทันอารมณ์ทั้งทางกายและทางจิตมากขึ้นตามไปด้วย และสามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ ทำให้

^{๒๕} สัมภาษณ์ พระครูนิวาสิตพินธุวรณ์, เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครสวรรค์ แห่งที่ ๒ วัดหนองดุก อำเภอดุสิต จังหวัดนครสวรรค์, ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

^{๒๖} สัมภาษณ์ พระครูนิวาสิตพินธุวรณ์, เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครสวรรค์ แห่งที่ ๑ วัดศรีวังค์ จังหวัดนครสวรรค์, ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

จิตของผู้สูงอายุมีความผ่อนคลายมีความสุขสงบสบาย ไม่กระสับกระส่ายร้อนรนไปตามอารมณ์ที่เกิดขึ้น สุขภาพจิตของผู้สูงอายุก็จะไม่เศร้าหมองและมีความผ่อนคลาย มีความสงบและมีความสุข^{๒๗}

พระครูธรรมธรปิยะ ปิยชน, ดร. กล่าวว่า การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาฐานกาย จะพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุได้มาก เพราะการกำหนดรู้ฐานกายจะทำให้ผู้ปฏิบัติเห็นสภาวะที่เกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไปในสภาวะของรูปกายที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงจึงทำให้เกิดความเข้าใจถึงธรรมของพระพุทธองค์ คือเห็นไตรลักษณ์ไม่ยึดกายว่าเป็นของตนทำให้จิตสงบสุขสภาพจิตจึงเป็นสุข^{๒๘}

พระอธิการมานพ สิริมงคล กล่าวว่า ฐานกายวิปัสสนาสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้สูงอายุถือว่าลำบาก เพราะว่ากายของผู้สูงอายุ แม้แต่การก้าวเดินจะไม่ค่อยสะดวก ถ้าใช้ตัวกายนี้ไม่ค่อยเหมาะสมแต่จะเป็นพิจารณาได้ เพราะในการปฏิบัติจริง ผู้สูงอายุ แม้แต่ก้าวขาก็กำหนดยากแต่ถ้าให้พิจารณาร่างกาย ความเสื่อม พิจารณาเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป พิจารณาได้ แต่พอเราภาวนาเดิน ขณะที่ภาวนาเดินคนแก่เดินลำบาก ถ้าผู้สูงอายุจะกำหนดลำบาก แม้แต่การก้าว ถ้าจังหวะพื้นฐานขวย่างหนอช้าอย่างหนอเขาได้นะ แต่จังหวะ ๔ ๕ ๖ ลึกไปกว่านั้น เขาจะลำบากไม่เหมาะกับผู้สูงอายุเท่าไร ถ้าเป็นเด็กวัยรุ่น คนอายุน้อยกว่านั้นจะดี เพราะการกำหนดการอะไรเค้าชัดเจน^{๒๙}

นายแพทย์จำลอง ดิษยวณิช กล่าวว่า เมื่อพูดถึงเรื่องของฐานกายเราก็จะเน้นไปเรื่องร่างกายซึ่งก็จะมีสองส่วนที่สำคัญก็คือมีส่วนที่เป็นรูปกับส่วนที่เป็นนามเวลาที่เรปฏิบัติเราใช้กันในปัจจุบันที่สำคัญ คือการที่เราจะพัฒนาสติโดยใช้เราก็จะดูอาการของอาการรูปเป็นหลักที่สำคัญ คือแทนที่เราจะไปดูลมหายใจเข้าหายใจออกนะซึ่งอันนั้นก็อยู่ที่ฐานกายเหมือนกันนะแต่ว่าจริง ๆ แล้วคนที่มาปฏิบัติโดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้สูงอายุ ก็จะมีผลสำคัญในแง่ที่ว่าตัวสติของเค้า นะมันก็จะตามการเคลื่อนไหวของอาการของอาการรูป พอสติตามการเคลื่อนไหวของอาการของอาการรูปนี้ มันก็จะทำให้ดูสติชัดเจนขึ้นมันคงขึ้นมันก็จะทำให้การทำงานของร่างกายโดยเฉพาะอย่างยิ่งเกี่ยวกับสมอง ในสมองของเรามันจะมีเค้าเรียกเซลล์ประสาทที่เราเรียกว่านิวรอนอยู่เพราะฉะนั้นในคนที่สูงอายุ นิวรอนมันเริ่มจะเสื่อมลงเสื่อมตามวัยทำให้ความจำไม่ดีหลง ๆ ลืม ๆ ถ้าเผื่อว่าเราใช้วิธีฝึกสติแบบนี้ โดยเน้นที่ฐานกายก่อนแล้วก็เน้นที่อารมณ์ปรมาตม์แท้ ๆ ก็คือการ เคลื่อนไหวการเคลื่อนไหวอันนี้มัน

^{๒๗} สัมภาษณ์ พระครูนิริฐมณีนวศ์, เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครสวรรค์ แห่งที่ ๕, ๑๑ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

^{๒๘} สัมภาษณ์ พระครูธรรมธรปิยะ ปิยชน, ดร., เจ้าอาวาสวัดจอมคีรีนาคพรต จังหวัดนครสวรรค์, อาจารย์ประจำ มจร.วิทยาเขตนครสวรรค์, ๑๑ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

^{๒๙} สัมภาษณ์ พระอธิการมานพ สิริมงคล, เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครสวรรค์ แห่งที่ ๗, ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

จะช่วยกระตุ้นเซลล์ประสาทในสมองของเราให้มันทำงานดีขึ้น คนวัยไหนก็แล้วแต่ มันก็ช่วย ทำให้เซลล์สมองทำงานดีขึ้น แต่ว่าในผู้สูงอายุเราก็จะทราบแล้วว่าเซลล์สมองมันเริ่มเสื่อม ความจำไม่ดีขึ้น เพราะฉะนั้นก็จะช่วยในเรื่องความจำได้มากเลยทีเดียวอันนี้เป็น เป็นหลักที่คิดว่าน่าจะเป็นประโยชน์มาก ถ้าฐานกายดีก็ทำให้มีสติ^{๓๐}

ศ.เกียรติคุณ ดร.พริ้มเพรา ดิษยวณิช กล่าวว่า การนั่งกายมากำหนดที่อาการพองยุบของท้องในผู้สูงอายุ เป็นสิ่งที่เหมาะสมถ้าหากเป็นท่านั่งขัดสมาธิ ตัวจะสมดุล เพราะขา ๒ ข้างอยู่ในอิริยาบถที่สมดุล เป็นการฝึกกายที่ดี แต่ถ้าอายุ ๗๐ ปี ขึ้นไปโดยทั่วไปทางด้านการแพทย์การนั่งสมาธิจะไม่ค่อยเหมาะสำหรับผู้สูงอายุที่ไม่ดีมีปัญหาลำบาก เช่น การนั่งสมาธิที่แน่นเกินไปหรือที่แน่นเกินไปจะไม่ใช่เป็นอุปสรรคแก่ผู้สูงอายุเท่าไร ที่ประเทศอินโดนีเซีย การนั่งสมาธิมีที่นั่ง ๒ ระดับ ในผู้สูงอายุให้นั่งห้อยขาเจาะพื้นเป็นร่องให้นั่งห้อยขาต่ำลงจากพื้น ของพม่าท่านอุบาสิตให้นั่งเก้าอี้^{๓๑}

ดร.สุกัร ทุมทอง กล่าวว่า รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาฐานกายใช้ตามแนวที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน แต่ปรับให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ดังนี้ ๑) การสังเกตลมหายใจ เริ่มต้นจากให้ผ่อนคลายด้านกาย ไม่ต้องเกร็ง ปิดตัว ซ้าย ขวา เพื่อให้คลายความปวดเมื่อย หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ ซ้า ๆ เพื่อช่วยให้ร่างกายผ่อนคลายและสงบลง ต่อไปก็นั่งสบาย ๆ บนเก้าอี้หรืออาสนะที่เหมาะสมกับคนสูงอายุ แล้วให้จิตจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้าออก หากสามารถทำได้ ก็ทำตามรายละเอียดในอานาปานบรรพ ๒) ฝึกสติกับอิริยาบถเดิน เช่น เดินจงกรมช้า ๆ จดจ่อกับการเดิน ไม่ต้องฝืนกับร่างกาย ๓) ฝึกสติกับการเคลื่อนไหว เช่น การออกกำลังกายด้วยท่าง่าย ๆ ที่ผู้สูงอายุทำได้ ให้กำหนดสติกับท่าทางเหล่านั้น ๔) ฝึกสติกับการทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น ทำความสะอาดสถานที่ ปลุกพืช หรืองานฝีมือ เพื่อไม่ให้ผู้สูงอายุเบื่อหรือเครียดจนเกินไป แต่ให้กำหนดสติเข้าไปในกิจกรรมต่าง ๆ เหล่านั้น^{๓๒}

ดร.ชัยชาญ ศรีหาญ กล่าวว่า การเจริญกายานุปัสสนาเป็นไปอย่างธรรมชาติ ไม่ฝืนหรือสร้างความลำบากให้เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ เน้นความรู้ตัวในชีวิตประจำวัน และช่วยให้เกิดความสงบทาง

^{๓๐} สัมภาษณ์ นายแพทย์จำลอง ดิษยวณิช, โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย, ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

^{๓๑} สัมภาษณ์ ศ.เกียรติคุณ ดร.พริ้มเพรา ดิษยวณิช, โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย, ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

^{๓๒} สัมภาษณ์ ดร.สุกัร ทุมทอง, ผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาบาลีพุทธศาสตร์ มจร. วิทยาเขตบาหลีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม, ๒๑ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

จิตใจ โดยไม่ต้องเคร่งครัดจนเกิดความเครียด การปฏิบัติอย่างถูกต้องจะช่วยให้พวกเขามีความสุขในปัจจุบันและเตรียมตัวรับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายอย่างสงบ การเจริญกายานุปัสสนาสำหรับผู้สูงอายุที่เหมาะสมคือการใช้อิริยาบถบรรพ สัมปชัญญะบรรพ ซึ่งทำให้เกิดความสะดวกสบายในการปฏิบัติ โดยแบ่งเป็นช่วง ๑) การสร้างองค์ความรู้ความเข้าใจด้านการเจริญวิปัสสนา เพื่อปรับจิตให้เป็นสมาธิปฏิบัติในระดับสมมติสังขะ และ ๒) การปฏิบัติกรรมฐาน คือ การพิจารณาภายในการเคลื่อนไหวในขณะอิริยาบถปกติ โดยให้ผู้สูงอายุสามารถฝึกการเจริญสติผ่านกิจวัตรประจำวัน เช่น เดินจงกรมแบบช้า ๆ โดยมีสติรู้เท้า สัมผัสพื้น และการเคลื่อนไหว มีสติสัมปชัญญะรู้ลมหายใจ ขณะนั่งพัก หรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ระลึกรู้ขณะเปลี่ยนอิริยาบถ เช่น การลุกขึ้นจากเก้าอี้ การนอน การเหยียดขา เป็นต้น โดยให้เป็นไปตามธรรมชาติ การพิจารณาภายใน ด้วยการให้ฝึกสัมผัสร่างกายตนเองด้วยสติ) พิจารณาส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย (กายคตาสติ) เพื่อเห็นความเป็นธรรมชาติของร่างกายรู้ทันความเสื่อมของร่างกาย ด้วยใจเป็นกลาง ไม่ยึดติดกับสภาพอารมณ์ที่เกิดจากสัญญาเกาะเกี่ยวกับร่างกายใด ๆ เจริญภาวนาแผ่เมตตาและผ่อนคลาย โดยลมหายใจเป็นฐานของสติ และการฝึกให้เห็นไตรลักษณ์ของร่างกาย เพื่อคลายความยึดมั่นของร่างกายแทนความกังวล เช่น เห็นว่าความแก่เป็นเรื่องธรรมดา^{๓๓}

วิชัย วรรณขาว อายุ ๖๐ ปี กล่าวว่า การเดินนั่งอุปัชฌาย์คือความไม่คุ้นเคยพอฝึกปฏิบัติไปเรื่อย ๆ จิตจะนิ่งมีสมาธิ ใช้ในการทำงาน นึกถึงคำสอนครูบาอาจารย์จะเจอความว่างมีคำตอบในการแก้ปัญหาดีกว่าการปั่นจักรยานขึ้นเขา ไม่เกิดสมาธิจะเอาชนะอย่างเดียว การเดินไม่ต้องไกลมากสามารถกำหนดได้ ทำให้ใจเย็นขึ้นแต่พลอยมากขึ้น เพื่อนร่วมงานสงสัยว่าได้มาจากไหน สามารถกำหนดความตั้งใจเสียใจปวดเจ็บเหน็บชาได้^{๓๔}

เจน เชื้อขุ่ม อายุ ๗๑ ปี กล่าวว่า สามารถเดินจงกรมนั่งสมาธิได้สุขภาพจิตดีขึ้นความโกรธลดลง^{๓๕}

ทองใบ แซ่เอี้ยะ อายุ ๗๙ ปี กล่าวว่า การเดินจงกรมนั่งสมาธิมีส่วนช่วยให้สุขภาพดีได้^{๓๖}

^{๓๓} สัมภาษณ์ ดร.ชัยชาญ ศรีทานุ, อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา มจร. วิทยาเขตบึงสีฐานพุทธโฆส นครปฐม, ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

^{๓๔} สัมภาษณ์ วิชัย วรรณขาว, อายุ ๖๐ ปี ตัวแทนผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครสวรรค์ แห่งที่ ๑ วัดคีรีวงศ์ จังหวัดนครสวรรค์, ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

^{๓๕} สัมภาษณ์ เจน เชื้อขุ่ม, อายุ ๗๑ ปี ตัวแทนผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครสวรรค์ แห่งที่ ๑ วัดคีรีวงศ์ จังหวัดนครสวรรค์, ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

^{๓๖} สัมภาษณ์ ทองใบ แซ่เอี้ยะ, อายุ ๗๙ ปี ตัวแทนผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครสวรรค์ แห่งที่ ๑ วัดคีรีวงศ์ จังหวัดนครสวรรค์, ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

บุญมา กรณี อายุ ๘๐ ปี กล่าวว่า การปฏิบัติกายานุปัสสนาบางครั้งก็ทำได้ และยัง ตรงสบาย ๆ จับลมหายใจเข้าออกได้เดินจงกรมได้สบายมาก แต่ระวังสภาพร่างกายนอนหลับสบายมาก^{๓๗}

อาภรณ์ ประสานติสสิน อายุ ๘๐ กล่าวว่า สามารถพัฒนาสุขภาพจิตเราได้เคลื่อนไหวร่างกายสุขภาพดีเดินจงกรมได้ตามที่พระวิปัสสนาจารย์แนะนำ ลูกนั่งสบายไม่มีอุปสรรค แต่ระยะเวลานานมากไม่ได้ เขาเริ่มเสื่อม ๑๕-๒๐ นาทีได้^{๓๘}

สถิต แพงสอน อายุ ๖๕ ปี กล่าวว่า กายานุปัสสนามีผลต่อการพัฒนาสุขภาพจิตไม่มีผลกับสภาพร่างกายสามารถปฏิบัติได้ตามที่พระวิปัสสนาจารย์แนะนำเดินกำหนดได้ทุกกระยะ^{๓๙}

จำเนียร โพศรี อายุ ๖๗ ปี กล่าวว่า ผู้มาปฏิบัติผู้สูงอายุ อาจารย์แต่หลายท่านจะสอนให้เหมือนกัน แต่สามารถเดินจงกรมได้ บางท่านสอนหลายสัปดาห์ การเดินระยะที่ ๒ จะทรงตัวไม่ค่อยดีเท่าระยะที่ ๑ นั่งสมาธิชอบเพราะสามารถนั่งเก้าอี้ได้ โรคหิวเข้า จะทำให้ยืนเดินนานไม่ได้^{๔๐}

สมชาย โตแยม อายุ ๖๐ ปี การปฏิบัติทางกายเวทนาจิตธรรมไม่เป็นอุปสรรคกับอายุ สามารถปฏิบัติได้ดียิ่งปฏิบัติไปสามารถนั่งสมาธิได้นานขึ้น มีความสงบเย็นมีความสงสัยในสภาวะธรรมบ้างแต่สามารถถามคณะวิปัสสนาจารย์ ให้แก้ปัญหาให้ได้ เวทนาต่าง ๆ ก็กำหนดได้ไม่เป็นอุปสรรค อยากปฏิบัติให้ได้นาน ๆ ทั้งยืนทั้งเดินนั่ง สุขภาพจิตและสุขภาพกายดีขึ้น กว่าตอนที่ไม่ได้ปฏิบัติธรรม^{๔๑}

สรุป การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ความสอดคล้องของข้อมูลสัมภาษณ์เชิงลึกนักวิชาการทางด้านพระพุทธศาสนา พระวิปัสสนาจารย์ ผู้เชี่ยวชาญ และกลุ่มผู้สูงอายุทั้งชายและหญิงที่เกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักกายานุปัสสนาสติปัญฐานพบว่า ฐานกาย ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมควรพิจารณาฐานกาย ๖ ฐาน ได้แก่ ฐานลมหายใจเข้า-ออก ฐานอิริยาบถต่าง ๆ ฐานสัมผัสสัญญา

^{๓๗} สัมภาษณ์ บุญมา กรณี, อายุ ๘๐ ปี ตัวแทนผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครสวรรค์ แห่งที่ ๑ วัดคีรีวงศ์ จังหวัดนครสวรรค์, ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

^{๓๘} สัมภาษณ์ อาภรณ์ ประสานติสสิน, อายุ ๘๐ ตัวแทนผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครสวรรค์ แห่งที่ ๑ วัดคีรีวงศ์ จังหวัดนครสวรรค์, ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

^{๓๙} สัมภาษณ์ สถิต แพงสอน, อายุ ๖๕ ปี ตัวแทนผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครสวรรค์ แห่งที่ ๑ วัดคีรีวงศ์ จังหวัดนครสวรรค์, ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

^{๔๐} สัมภาษณ์ จำเนียร โพศรี, อายุ ๖๗ ปี ตัวแทนผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครสวรรค์ แห่งที่ ๑ วัดคีรีวงศ์ จังหวัดนครสวรรค์, ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

^{๔๑} สัมภาษณ์ สมชาย โตแยม, อายุ ๖๐ ปี ตัวแทนผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครสวรรค์ แห่งที่ ๑ วัดคีรีวงศ์ จังหวัดนครสวรรค์, ๑๖ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

ฐานอาการ ๓๒ ฐานธาตุ ๔ และฐานพิจารณาซากศพ คือ ให้รู้จักร่างกายของตนเองจะได้ไม่ประมาทในร่างกายและชีวิต

๔.๓.๒ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาฐานเวทนาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุ

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาฐานเวทนาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ดังพระพุทธพจน์ว่า ภิขุทั้งหลาย เวทนานุปัสสนาสติปัญฐาน คือ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้^{๔๒} โดยผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมควรพิจารณาหลักเวทนานุปัสสนาสติปัญฐานไปตามลำดับจากง่ายไปหายากตามฐาน ๙ ประการ คือ

(๑) ฐานสุขเวทนา

ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมทุกท่านควรพิจารณาสุขเวทนา คือ เมื่อเสวยสุขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่า เสวยสุขเวทนาอยู่^{๔๓} สุขเวทนา หมายถึง

๑) ความรู้สึกเป็นสุขทางกาย อันได้แก่

๑. ความโล่ง

๒. เบาสบาย

๒) ความรู้สึกเป็นสุขทางใจ อันได้แก่

๑. ความดีใจ

๒. เบิกบาน

๓. โสมนัสยินดี

ในความจริงเด็กที่ยังไม่อดนม หรือคนทั่วไป ก็รู้ได้ว่า เป็นสุข แต่เป็นการรู้โดยความมีตัวตน ว่าเราเป็นสุข และความสุขนี้ก็เป็น ของเที่ยงไม่แปรปรวน และเป็นการไม่รู้ว่า สุขเวทนาเป็นเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยจึงไม่อาจละอึดติดสัญญา คือ ความสำคัญว่ามีตัวตน

ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมที่ตามรู้เวทนาตามความเป็นจริงย่อมรู้ชัดว่า มีเพียงสภาวะธรรม ที่เกิดขึ้นจาก ระยะหนึ่งไปสู่ระยะหนึ่ง เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป กล่าวคือ

๑) ไม่เที่ยง

๒) เป็นทุกข์

๓) ไม่ใช่ตัวตน

^{๔๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๒.

^{๔๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

ไม่มีเรา ของเรา ผู้สวดยเวทนานั้น ๆ สุขเวทนา หมายถึง ความรู้สึกเป็นสุขทางกาย อันได้แก่ ความโล่ง เบาสบาย หรือความรู้สึกเป็นสุขทางใจ คือ ความดีใจ เบิกบาน โสมนัสยินดี ในความจริงเด็กที่ยังไม่อดนมหรือคนทั่วไป ก็รู้ได้ว่า เป็นสุข แต่เป็นการรู้โดยความมีตัวตน ว่าเราเป็นสุข และความสุขนี้ก็เป็นของเที่ยงไม่แปรปรวน และเป็นการไม่รู้ว่ายสุขเวทนาเป็นเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย จึงไม่อาจจะยึดตัสัญญา คือ ความสำคัญว่ามีตัวตน^{๔๔}

(๒) ฐานทุกขเวทนา

ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมทุกท่านควรพิจารณาทุกขเวทนา คือเมื่อสวดยทุกขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าสวดยทุกขเวทนาอยู่^{๔๕} ทุกขเวทนา หมายถึง

๑) ความรู้สึกที่เป็นทุกข์ทางกาย ซึ่งเรียกว่า กายิกทุกข์ เช่น

๑. ความเจ็บปวด
๒. ความเมื่อย
๓. ความชา
๔. ความคัน
๕. ความร้อน
๖. ความเย็น
๗. ความจุกเสียด
๘. ความเหนียวเป็นต้น

๒) ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางใจ ซึ่งเรียกว่า เจตสิก ทุกข์ เช่น

๑. ความโหม่นัส
๒. ความเศร้าโศก
๓. ความเสียใจ
๔. ความกลัว
๕. ความไม่สบายใจ
๖. ความร้อนใจ

^{๔๔} พระครูสมุห์เกิด ปุณณกาโม (ด้านขุนทด), “ศึกษาเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๕๐.

^{๔๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

๗. ความวิตกกังวล เป็นต้น

ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมพึงตามรู้ทุกขเวทนาตามอาการนั้น ๆ ว่า

๑) เจ็บหนอ ปวดหนอ เมื่อยหนอ ชาหนอ คั้นหนอ ร้อนหนอ เย็นหนอ จุกเสียดหนอ เหนื่อยหนอ

๒) เสร้าโศกหนอ เสียใจหนอ กลัวหนอ ไม่สบายใจหนอ ร้อนใจหนอ ห่วงหนอ^{๔๖}

การพิจารณาเห็นสภาวะทุกขเวทนาเกิดขึ้นและเสื่อมไปกล่าวคือ การเกิดดับของทุกขเวทนาโดยการพิจารณาเห็นสภาวะทุกขเวทนาโดยความเกิดขึ้น และเห็นความเสื่อมไป และเห็นทั้งสองอย่างนั้น หมายความว่า ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมผู้นั้นได้กำหนดเวทนานุปัสสนามาดีแล้ว จึงสามารถเห็นความเกิดดับของทุกขเวทนาได้ดี เพราะมีวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นมาโดยลำดับ ๆ จนถึงญาณที่ ๔ เป็นต้น

๑) ข้อที่ว่าทุกขเวทนามีอยู่ เป็นต้นนั้น หมายความว่า ทุกขเวทนานั้นมีอยู่จริง แต่ไม่ใช่สัตว์ บุคคลตัวตนเราเขาทั้งสิ้น เป็นนามซึ่งอาศัยรูปเกิดขึ้นเท่านั้น

๒) ข้อที่ว่า อยู่อย่างไม่มีอะไรอาศัยนั้น หมายความว่า ไม่มีตัณหา มานะ ทิฏฐิ อาศัยอยู่เพราะ ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมผู้นั้นได้เจริญวิปัสสนาภาวนา ละตัณหา มานะ ทิฏฐิ ได้แล้ว

๓) ข้อที่ว่าไม่ถื้อมันอะไร ๆ ในโลกนั้น หมายความว่า ไม่ยึดมั่น ไม่ถื้อมันทุกขเวทนาว่า เป็นสัตว์บุคคลตัวตนเราเขา เพราะละสัkkายาทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาท เป็นต้นได้แล้ว

หากผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมปฏิบัติอย่างทีกล่าวนี้อธิบายว่า พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาได้อย่างเต็มที่แล้ว และจะเห็นความเสื่อมไปแห่งทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นเองเป็นสมุทเทต ดังพระพุทธพจน์ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า ผู้เห็นภายในวิภูสสงสารย่อมมีปกติพิจารณาเห็นเวทนา ในเวทนาทั้งหลายอยู่เนื่อง ๆ^{๔๗} ด้วยอาการดังทีกล่าวนี้อธิบายแล้ว เมื่อเห็นความเกิดและความเสื่อมไปของทุกขเวทนาอันเป็นสิ่งที่บีบคั้นให้เกิดทุกข์ทั้งทางกายและใจ

(๓) ฐานอทุกขมสุขเวทนา

^{๔๖} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนาธุณี หลักการปฏิบัติวิปัสสนา (ฉบับสมบูรณ์), แปลโดย จำรูญ ธรรมดา, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๖๔), หน้า ๒๙๕.

^{๔๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมทุกท่านควรพิจารณาทุกขมสุขเวทนา คือ เมื่อเสวยทุกขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า บัดนี้เรา เสวยทุกขมสุขเวทนา^{๔๘} อุเบกขาเวทนา หมายถึง ความเฉยแห่งใจ เมื่อเสวยอารมณ์แห่งอุเบกขาเวทนา หรือ รับรู้อารมณ์ฝ่ายอุเบกขา คือ ความรู้สึกเป็นกลาง ๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ในบาสิ เรียกว่า อุทกขมสุขเวทนา ก็อุเบกขาเวทนานี้ เป็นความเฉยแห่งใจ มีสภาพเสวยอารมณ์กลาง ๆ เป็นลักษณะแบ่งออกเป็น ๖ ชนิด คือ

- ๑) อุเบกขาทางตา เห็นสีเฉย ๆ
- ๒) อุเบกขาทางหู ได้ยินเสียงเฉย ๆ
- ๓) อุเบกขาทางจมูก ได้กลิ่นเฉย ๆ
- ๔) อุเบกขาทางลิ้น รู้รสเฉย ๆ
- ๕) อุเบกขาทางกาย รู้สัมผัสแล้วเฉย ๆ
- ๖) อุเบกขาทางใจ นึกคิดเฉย ๆ^{๔๙}

ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมเมื่อเวทนาชนิดนี้เกิดขึ้นก็ให้ความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะระลึกรู้กำหนดรู้เท่าทันว่า เฉยหนอ ๆ คำว่า อุเบกขาเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นกลาง ไม่สุขไม่ทุกข์ เวทนาประเภทนี้ ไม่ประจักษ์ชัดเจนเหมือนสุขเวทนา และทุกขเวทนา

(๔) ฐานสุขเวทนาที่มีอามิส

ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมทุกท่านควรพิจารณาสุขเวทนาที่มีอามิส คือ เมื่อเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส^{๕๐} ในอรรถกถา มหาสติปัฏฐานสูตร พระอรรถกถาจารย์อธิบายว่า คำว่า สามิส วา สุข ความสุขที่มีอามิสเป็นต้น ที่ชื่อว่า สามิสสุข ได้แก่ โสมนัสอันอาศัยอามิส คือ กามคุณ ๕^{๕๑}

ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมกำหนดรู้สุขเวทนาที่มีอามิสคือรูปที่เป็นกามคุณ ๕ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตโดยการเห็นเกิดได้เพราะมีการกระทบผัสสะเป็นปัจจัย และผัสสะเกิดได้เพราะมีการประชุมกันของจักขุปสาทรูปที่ใส ๆ (อายตนะภายใน) รูปารมณ์คือสีต่าง ๆ (อายตนะภายนอก) และจักขุวิญญาณ (มโนอายตนะ) ทั้งสามอย่างนี้ เรียกว่า อายตนะ คือ เหตุเกิด หรือเชื่อมต่อกับพระพุทธรูปทรง

^{๔๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

^{๔๙} พระครูฐานานุกรม, หลักการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน (มหาสติปัฏฐานสูตร) พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ในพระไตรปิฎก, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชนากานต์ พรินติ้ง, ๒๕๕๔), หน้า ๑๘๓.

^{๕๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

^{๕๑} ที.ม.อ. (ไทย) /๓๘๐/๕๖๙.

แสดงไว้ว่า จักขุวิญญาณต่างจากรูปอารมณ์ บุคคลทั่วไปมักจะสับสนเกี่ยวกับธรรมสองอย่างนี้ โดยคิดว่าเป็นอย่างเดียวกัน พระพุทธองค์ตรัสไว้ชัดเจนว่า

จักขุวิญญาณเกิดเพราะมีจักขุ ปสาทรูปและรูปอารมณ์มาประชุมกัน และเมื่อมีการประชุมพร้อมกันของจักขุปสาทรูป รูปอารมณ์ และจักขุวิญญาณ หมายถึงการเกิดขึ้นของผัสสะ^{๕๒}

การกำหนดรู้สุขเวทนาที่มีอามิสคือผัสสะที่เป็นกามคุณ ๕ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุ โดยกามคุณ ๕ ทางตา หู จมูก ลิ้น และกาย ต้องคอยสำรวจระวัง อารมณ์คือ อายตนะภายนอกเมื่อมากระทบสัมผัส กำหนดรู้ด้วยสติให้เท่าทันว่าสักแต่เป็นเพียงรูป-นามที่เกิดดับอย่างรวดเร็ว เห็นเป็นเพียงว่าเป็นธาตุธรรมชาติ ที่ปรากฏไปตามเหตุตามปัจจัย เมื่อเรากำหนดรู้ไปตามสภาพความเป็นจริงอย่างไม่ลดละ การกำหนดรู้ของสติ และสัมปชัญญะอย่างต่อเนื่องก็จะเป็นการละและกำจัดอารมณ์ดังกล่าวดับไปเอง การพิจารณากามคุณ ๕ ได้แก่

๑) ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมกำหนดรู้สุขเวทนาที่มีอามิสคือรูปที่เป็นกามคุณ ๕ เมื่อตาเห็นรูปเป็นต้น เป็นเพียงการกระทบสัมผัส คือสภาวะธรรมที่เกิดไปตามธรรมชาติ ตามเหตุและผล ต้องมีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ สำรวมระวังอินทรีย์และอารมณ์ภายนอกเมื่อมากระทบ เห็นสักแต่ว่าเป็นเพียงสภาวะรูป-นาม ไตรตรองและพิจารณากับอารมณ์ที่ปรากฏ สามารถรู้ชัดสภาวะธรรม ในการเห็นเป็นต้นเป็นลดละกิเลสโดยตรง

๒) ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมกำหนดรู้สุขเวทนาที่มีอามิสคือเสียงที่เป็นกามคุณ ๕ เมื่อหูเมื่อได้ยินเสียง ไม่ใช่เราได้ยิน ไม่มีอัตตาหรือบุคคลเป็นผู้ได้ยิน ในขณะที่ได้ยินนั้น พระโยคาวจรผู้ปฏิบัติธรรมจะรับรู้ความเป็นเหตุเป็นผลแก่กัน การได้ยินจึงหมายถึงการประชุมกันของหู เสียง และโสทวิญญานจิต การประชุมกันเรียกว่า ผัสสะ เวลาที่ได้ยินเสียงที่ไพเราะจะรู้สึกเป็นสุข เราพอใจเมื่อได้ยินคำพูดที่อ่อนหวาน ชวนฟัง จึงเรียกความรู้สึกนั้นว่า สุขเวทนา

๓) ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมกำหนดรู้สุขเวทนาที่มีอามิสคือกลิ่นที่เป็นกามคุณ ๕ เมื่อจมูกที่รับรู้กลิ่นเป็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นตามเหตุและปัจจัย เช่น การได้กลิ่นเกิดได้เพราะมีการกระทบกันระหว่างจมูกและกลิ่น หากขาดจมูกหรือไม่มีกลิ่น การรู้กลิ่นจะเกิดขึ้นไม่ได้ ฉะนั้น ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมควรกำหนดรู้กลิ่นอยู่เสมอ จิตรับรู้กลิ่นย่อมทราบว่ เวทนาที่เกิดขึ้นและดับไปขณะรู้กลิ่น หอมนั้นพอใจก็เป็นสุขเวทนา

๔) ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมกำหนดรู้สุขเวทนาที่มีอามิสคือรสที่เป็นกามคุณ ๕ โดยการลิ้มรสเป็นสภาวะธรรม ที่เกิดจากการกระทบกันของลิ้นและอาหาร เป็นปัจจัยให้เกิดมีชีวหาวิญญานขึ้น

^{๕๒} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒/๗.

หากไม่มีลึนหรือรสอาหารมากระทบ จิตที่รู้สย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ แต่ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมขณะลิ้มรสจะทราบได้ว่า การลิ้มรสเป็นสภาวะธรรมที่ผันแปรไปตามสภาพของลึนรส และชีวหาวิญญาน เมื่อปฏิบัติต่อไปย่อมสามารถจะบรรลุถึงวิปัสสนาปัญญาที่เห็นความแปรเปลี่ยนความไม่คงทนของสภาวะธรรมในการลิ้มรสเช่นกันผัสสะที่เกิดจากการสั่นอโรยเป็นเหตุให้เกิดความรู้สึกเสวยอารมณ์ทั้งดีเรียกว่า สุขเวทนา

๕) ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมกำหนดรู้สุขเวทนาที่มีอามิสคือผัสสะที่เป็นกามคุณ ๕ โดยกามคุณ ๕ ทางตา หู จมูก ลิ้น และกาย ต้องคอยสำรวจระวัง อารมณ์คือ อายตนะภายนอกเมื่อมากระทบสัมผัส กำหนดรู้ด้วยสติให้เท่าทันว่าสักแต่เป็นเพียงรูป-นามที่เกิดดับอย่างรวดเร็ว เห็นเป็นเพียงว่าเป็นธาตุธรรมชาติ ที่ปรากฏไปตามเหตุตามปัจจัย เมื่อเรากำหนดรู้ไปตามสภาพความเป็นจริงอย่างไม่ลดละ การกำหนดรู้ของสติ และสัมปชัญญะอย่างต่อเนื่องก็จะเป็นการละและกำจัดอารมณ์ดังกล่าวดับไปเอง

(๕) ฐานสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส

ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมทุกท่านควรพิจารณาสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส คือ เมื่อเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส^{๕๓} ในอรรถกถาถามหาสติปัฏฐานสูตร พระอรรถกถาจารย์อธิบายว่า สุขเวทนาที่ไม่มีอามิสได้แก่ โสมนัสเวทนา ๖ ที่อาศัยเนกขัมมะ ชื่อว่า สุขเวทนาที่ไม่มีอามิส^{๕๔} แบ่งออกเป็น ๓ ฐาน ได้แก่

๑) ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมกำหนดรู้สุขเวทนาที่ไม่มีอามิส คือโสมนัสเวทนา ๖ ที่อาศัยเนกขัมมะ กล่าวคือ ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมควรกำหนดรู้องค์ธรรมของโสมนัสเวทนา ได้แก่ โลกมุขจิต ๔ ดวงคือ อกุศลจิตดวงที่ ๑ (โลภะ ดวงที่ ๑) ดวงที่ ๒ ดวงที่ ๓ และดวงที่ ๔ มีสภาวะธรรมที่เป็นอกุศล คือ จิตที่เป็นอกุศล สหระคตด้วยโสมนัส สัมปยุตด้วยทวิภูติคือ มีรูปเป็นอารมณ์ มีเสียงเป็นอารมณ์ มีกลิ่นเป็นอารมณ์ มีรสเป็นอารมณ์ มีโผฏฐัพพะเป็นอารมณ์ มีธรรมเป็นอารมณ์ หรือปารสกอารมณ์ใด ๆ เกิดขึ้นในสมัยใด ในสมัยนั้น ผัสสะ เวทนา สัญญา เจตนา จิต วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา เป็นต้นก็เกิดขึ้นได้

๒) ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมกำหนดรู้การเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิสคือ โสมนัสเวทนาที่ไม่มีอามิส กล่าวคือ คือ การพิจารณาเห็นลักษณะการเสวยเวทนาในเวทนาทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ เพื่อกำจัดอภิชณาและโทมนัสในโลกนี้เสียได้คือ เมื่อเสวยโสมนัสเวทนาที่ไม่มีอามิส

^{๕๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

^{๕๔} ที.ม.อ. (ไทย) /๓๘๐/๕๖๙.

ก็รู้ชัดว่า เราเสวยโสมนัสเวทนาที่ไม่มีอามิส ด้วยการปฏิบัติวิธีนี้ ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในอยู่ ผู้ปฏิบัตินั้นมีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่าเวทนามีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยค้นหาทฤษฎีและไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก

๓) ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมกำหนดรู้โสมนัสเวทนาที่ไม่มีอามิสกล่าวคือ สุขย่อมเกิดแก่ผู้ใด ย่อมทำผู้นั้นให้มีความสุขดังเช่น พระวักกิลีครั้งแรกถูกพระศาสดาขับไล่ก็เกิดความเสียใจ ต่อมาพระองค์ทรงทราบความลำบากของท่านจึงแสดงพระองค์ให้ปรากฏเพื่อจะให้พระวักกิลีละเกิดปิติโสมนัสและนึกถึงพระโอวาทที่พระบรมศาสดาตรัสสอนข่มปิติได้จนบรรลुพระอรหันต์พร้อมด้วยปฏิสัมภิทาในเวลาต่อไป

(๖) ฐานทุกขเวทนาที่มีอามิส

ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมทุกท่านควรพิจารณาทุกขเวทนาที่มีอามิส คือ เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส^{๕๕} ในอรรถกถาหาสติปัฏฐานสูตร พระอรรถกถาจารย์อธิบายว่า ทุกขเวทนาที่มีอามิส ได้แก่โสมนัสเวทนา ๖ ที่อาศัยเรือน ชื่อว่า ทุกขเวทนาที่มีอามิส^{๕๖} แบ่งออกเป็น ๒ ฐาน ได้แก่

๑) ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมกำหนดรู้ทุกขเวทนาที่มีอามิสคือโสมนัสเวทนา ๖ ที่อาศัยเรือน กล่าวคือโสมนัสเวทนา ก็คือโทสเจตสิก ได้แก่ ความโกรธ ความเกลียด ความไม่พอใจ ความไม่ชอบอารมณ์ ซึ่งโทสเจตสิกนี้ มีความดุร้ายเป็นลักษณะ มีการเผาจิตใจให้เร้าร้อนเป็นกิจ มีการประทุษร้ายการทำลายเป็นผล มีอาฆาตวัตถุเป็นเหตุให้เกิด โทสจิต มี ๒ ประการ คือ

๑. โทสจิตที่ประกอบด้วยโสมนัสเวทนาสัมปยุตต์ด้วยปฏิกะ

๒. โทสจิตที่ประกอบด้วยโสมนัสเวทนา สัมปยุตต์ด้วยปฏิกะ เกิดขึ้นโดยมีสิ่งกระตุ้นเตือน

ท่านเรียกจิต ๒ ดวงนี้ว่า ปฏิกะ หรือ ปฏิกจิต จะมีความแตกต่างกันก็ตรงความหมายที่ว่า มีเหตุชักจูง และไม่มีเหตุชักจูงนั่นเอง

๒) ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมกำหนดรู้การเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิสคือ โสมนัสเวทนา กล่าวคือ การรับรู้ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางใจอันได้แก่ ความเศร้าโศกอันเนื่องจากความพลัดพราก

^{๕๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

^{๕๖} ที.ม.อ. (ไทย) /๓๘๐/๕๖๙.

สูญเสียสิ่งของหรือบุคคลอันเป็นที่รัก ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมจำต้องเพียรกำหนดอย่างจดจ่อในขณะที่ประสบกับโทมนัสเวทนาดังกล่าวเพื่อให้เท่าทันปัจจุบันขณะที่เกิดขึ้น แปรปรวนและดับสลายไปตามความเป็นจริง

(๗) ฐานทุกขเวทนาที่ไม่มีอาามิส

ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมทุกท่านควรพิจารณาทุกขเวทนาที่ไม่มีอาามิส คือ เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอาามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอาามิส^{๕๗} ในอรรถกถามหาสติปัฏฐานสูตร พระอรรถกถาจารย์อธิบายว่าทุกขเวทนาที่ไม่มีอาามิส ได้แก่ โทมนัสเวทนา ๖ ที่อาศัยเนกขัมมะ ชื่อว่าทุกขเวทนาที่ไม่มีอาามิส^{๕๘} แบ่งออกเป็น ๒ ฐาน ได้แก่

๑) ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมกำหนดรู้ทุกขเวทนาที่ไม่มีอาามิสคือโทมนัสเวทนา ๖ ที่อาศัยเนกขัมมะกล่าวคือ ความรู้สึกเจ็บปวดทุกข์ทรมานภายในจิตใจ อันเนื่องมาจากประสบกับสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือเกิดจากหลาย ๆ สาเหตุ ซึ่งล้วนเป็นส่วนที่ทนอยู่ได้ยาก สภาพที่คงทนอยู่ไม่ได้ เพราะถูกบีบคั้นด้วยความเกิดขึ้นและความดับสลาย เนื่องจากต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัย ที่ไม่ขึ้นต่อตัวของมันเอง รวมทั้งความร้อน ความหนาว ความหิวกระหายอันทำให้ร่างกายจิตใจกระวนกระวาย และความเจ็บใจความโศกเศร้าเสียใจ อันจัดเข้าได้ในโทมนัสเวทนาทั้งหมดรวมเรียกว่า โทมนัสเวทนา ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมต้องใช้ ความเพียร สติ และสัมปชัญญะตามกำหนดพิจารณาแยกแยะได้ว่า ขณะไหนโทมนัสเวทนาที่ไม่อิงอาามิสไม่เจือด้วยกิเลสเกิดขึ้น จนสามารถเห็นความเกิดดับของสภาวะโทมนัสเวทนาได้อย่างแจ่มแจ้ง

๒) ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมกำหนดรู้ทุกขเวทนาที่ไม่มีอาามิส กล่าวคือนิรามิสทุกขก็ได้แก่ ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมกำหนดรู้ ทุกขเวทนาที่ไม่มีอาามิส คือ ไม่ เจือด้วยกิเลส เช่น ความทุกขเวทนาที่จากสภาพสังขารไม่เจือด้วยกิเลส เป็นต้น นี่เป็นเวทนาเจตสิก จัดเป็น นามธรรม เวทนาขันธ อัมมายนะ อัมมธาทุ ทุกขสัจ จนกว่าจะสิ้นกิเลสดับทุกข์โดยประการทั้งปวง

(๘) ฐานอทุกขมสุขเวทนาที่มีอาามิส

ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมทุกท่านควรพิจารณาอทุกขมสุขเวทนาที่มีอาามิส คือ เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอาามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอาามิส^{๕๙} ในอรรถกถามหาสติปัฏฐานสูตร

^{๕๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

^{๕๘} ที.ม.อ. (ไทย) /๓๘๐/๕๖๙.

^{๕๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

พระอรกถาจารย์อธิบายว่า อทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิสได้แก่ อุเบกขาเวทนา ๖ ที่อาศัยเรือน ชื่อว่า อทุกขสุขเวทนาที่มีอามิส^{๖๐} แบ่งออกเป็น ๒ ฐาน ได้แก่

๑) ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมกำหนดรู้ทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิสคืออุเบกขาเวทนา ๖ ที่อาศัยเรือนกล่าวคือ กำหนดรู้สามิสอุเบกขา ได้แก่ อุเบกขาอิงกามคุณ คือ ความรู้สึกเป็นกลางต่ออากามคุณ ๕ ด้วยเหตุนี้ การกำหนดรู้อุเบกขาเวทนา ๖ ที่อาศัยเรือนตามหลักเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานจึงเป็นการตัดวงจรของสังสารวัฏอย่างแท้จริง เมื่อตัณหาไม่เกิด อุปาทาน ภพชาติ ชราและมรณะก็เกิดขึ้นไม่ได้ เมื่อผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมขจัดตัณหาได้อย่างนี้ วนเวียนของสังสารวัฏที่เริ่มต้นจากตัณหาก็ถูกขจัดไปได้

๒) ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมการกำหนดรู้ทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส กล่าวคือ กำหนดรู้อุเบกขาเวทนา เวทนาความเฉย ๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ที่มีอามิส คือ อุเบกขาที่เจือด้วยกิเลส เช่น ความเฉยที่ประกอบด้วยความหลงไม่รู้ เป็นต้น สักแต่ว่าเป็นความเฉยที่มีกิเลส มีสภาพสวையอารมณ์ที่เป็นกลางอันเจือด้วยความไม่รู้เป็นต้น นี่เป็นเวทนาเจตสิก จัดเป็น นามธรรม เวทนาขันธ อัมมายนะ อัมมชาตุทุกขสัจ จนกว่าจะสิ้นกิเลสดับทุกข์โดยประการทั้งปวง

(๙) อทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส

ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมทุกท่านควรพิจารณาอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส คือ เมื่อสวையอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราสวையอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส^{๖๑} ในอรรถกถาพุทธปิฎกสูตร พระอรกถาจารย์อธิบายว่า อทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ได้แก่ อุเบกขาเวทนา ๖ ที่อาศัยเนกขัมมะ ชื่อว่า อทุกขสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส^{๖๒} แบ่งออกเป็น ๒ ฐาน ได้แก่

๑) ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมกำหนดรู้ทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิสคืออุเบกขาเวทนา ๖ ที่อาศัยเนกขัมมะกล่าวคือ กำหนดรู้นิรามิสอุเบกขา ได้แก่ อุเบกขาไม่อิงกามคุณ ๕ ด้วยเหตุนี้ การกำหนดรู้อุเบกขาเวทนา ๖ ที่อาศัยเนกขัมมะตามหลักเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานจึงเป็นการตัดวงจรของสังสารวัฏอย่างแท้จริง เมื่อตัณหาไม่เกิด อุปาทาน ภพชาติ ชราและมรณะก็เกิดขึ้นไม่ได้ เมื่อผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมขจัดตัณหาได้อย่างนี้ วนเวียนของสังสารวัฏที่เริ่มต้นจากตัณหาก็ถูกขจัดไปได้

๒) ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมกำหนดรู้ทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส กล่าวคือ กำหนดรู้อุเบกขา ความเฉย ๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ที่ไม่มีอามิสเจือ เช่น อุเบกขาเวทนาที่เกิดจากการเจริญสมถะและ

^{๖๐} ที.ม.อ. (ไทย) / ๓๘๐/๕๖๙.

^{๖๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

^{๖๒} ที.ม.อ. (ไทย) / ๓๘๐/๕๖๙.

วิปัสสนาเข้าถึงความสงบจากนิเวศน์เป็นต้น สักแต่ว่าเป็นอุเบกขาเวทนาที่ไม่มีกิเลสมีสภาพเสวยอารมณ์เป็นกลาง ๆ ซึ่งไม่มีกิเลส นี่เป็นเวทนาเจตสิก จัดเป็นนามธรรม เวทนาขันธ อัมมายนะ อัมมธาคะ ทุกขสัจ จนกว่าจะสิ้นกิเลสดับทุกข์โดยประการทั้งปวง

จากสัมภาษณ์นักวิชาการทางด้านพระพุทธศาสนา พระวิปัสสนาจารย์ ผู้เชี่ยวชาญ และกลุ่มผู้สูงอายุทั้งชายและหญิงที่เกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามฐานเวทนาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์มาประยุกต์ใช้กับสังคมไทยในปัจจุบัน จำนวน ๒๕ รูป/คน พบว่า

พระพรหมวชิรวิมลณี วิ. กล่าวว่า ฐานเวทณาก็คนเราทุกวันนี้ มันก็เสวยสุขทุกข์เฉย ๆ เสวยสุขเวทนาและทุกข์เวทนาเวทนาทั้งทางกายและทางใจก็มาพิจารณาอีก พิจารณาอีก ว่าความรู้สึกสุขทุกข์นั้นมันไม่ใช่ของของเรา แล้วมันก็เกิดขึ้นชั่วขณะ เกิดขึ้นแล้วก็ตั้งอยู่แล้วก็ดับไปถึงจะมีความสุขก็อย่าไปติดสุข การเสวยเวทนามันก็เดียวสุขทุกข์มันก็มีคละเคล้ากันไป ก็ต้องไปนึกว่าทั้งสุขทั้งทุกข์มันเป็นของเรานะ เดียวมันเกิดขึ้นเดียวมันตั้งอยู่มันก็ดับไป ทำอย่างนี้ได้แต่พิจารณาสติปัญญาได้ไหมไม่ยึดติดในในเวทนาทั้งสามเลยคนอายุมากขึ้นเนี่ยการเสวยทุกข์เวทนามันจะมีมากขึ้น เนี่ยอายุมากขึ้น เมื่อก่อนนี้เราทำอะไรไม่เห็นชอบสุขทนทนเพลิดเพลิด แต่เมื่อเราอายุมากขึ้นเสวยทุกข์เวทนามากขึ้น ถ้าเราไม่มาพิจารณาเวทนาลำบาก พิจารณาให้ได้ก็จะดีมา^{๖๓}

พระราชวชิรสุนทร กล่าวว่า เวทณาก็เช่นเดียวกัน เวทณานั้นคือการเสวยอารมณ์ สุขบ้าง ทุกข์บ้าง ไม่สุข ไม่ทุกข์บ้าง และเราทุกวันที่ทุกข์เราก็ตกอยู่ในเวทนา คือการเสวยอารมณ์ บางครั้งก็พอใจ เสวยไปตามกิเลส ปิดบังไว้ ทำให้เรามองไม่เห็นธรรมะที่ถูกต้อง ขณะที่เรานั่งสนทนากันนี้เวทนาเกิดขึ้น เราก็อึดอัด^{๖๔}

พระราชภาวนาวิชิรญาณ เจ้าอาวาสวัดมเหยงค์ กล่าวว่า ฐานเวทนาสำหรับเพื่อสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ในคนผู้สูงอายุ สังขารร่างกายเมื่ออายุมากก็จะย่อมจะมีการเจ็บป่วยไข้ไหม เพราะฉะนั้นยามเจ็บป่วย ถ้าไม่มีการฝึกกรรมฐานเจริญภาวนาเขาก็จะตกอยู่ในกองทุกข์ คือไม่ใช่ทุกข์แต่เรื่องกาย มันจะทุกข์ใจไปด้วย กายก็ปวดเจ็บทรมานแถมใจก็กลุ่มวิตกกังวลุ่นวาย เลยทุกข์ทั้งกาย

^{๖๓} สัมภาษณ์ พระพรหมวชิรวิมลณี วิ., ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ราชวรมหาวิหาร, เจ้าคณะกรุงเทพมหานคร, ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

^{๖๔} สัมภาษณ์ พระราชวชิรสุนทร, เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครสวรรค์ แห่งที่ ๔ วัดท่าพระเจริญพรต จังหวัดนครสวรรค์, ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

ทั้งใจ คนผู้สูงอายุก็ เจริญได้ แต่ต้องฝึก ฝึกให้เวทนาเป็นเพียงสักแต่ว่าเวทนาที่พระพุทธรเจ้าตรัสว่า ให้พิจารณาเห็นเวทนาเป็นเพียงสักแต่ว่าเวทนา ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา^{๖๕}

พระภิกษุญาณพิศาลเมธี กล่าวว่า เวทนาของผู้สูงอายุนั้นจะชัดกว่ากับคนหนุ่มคนสาว ทุกข์ก็ทุกข์มาก สุขก็สุขมาก จะไม่กลางกลาง ถ้าคนหนุ่มคนสาว จะกลางกลาง สุขก็พอทนได้ ทุกข์ก็พอทนได้ สุขก็ไม่มาก เพราะว่าสมาธิสะสมมาน้อย แต่ถ้าผู้สูงอายุที่มาในสำนักปฏิบัติธรรมเค้าสะสมสมาธิมาเยอะ แต่ในเมื่อต้องมาปฏิบัติแบบสติปัฏฐาน ก็ต้องมาปวดหนอปวดหนอซึ่ง ที่จริงนะสมาธิมากนะแต่การกำหนดแบบเวทนา พองยุบปวดหนอเจ็บหนออย่างนี้ มันเป็นการปฏิบัติแบบที่จริงไม่จำเป็นต้องทำได้ แต่ในเมื่อสำนักสอนแบบนี้ มันก็ต้องทำ พอไปนั่งปวดหนอเจ็บหนอแล้วสุขภาพคนแก่มันมีโรคกระดูกมันผุ เลือดลมมันไม่ดี ปวดมากกว่าคนทั่วไป แต่ก็มีตัวช่วยตรงที่ว่าเค้ามีศรัทธามาดี เค้าฟังเทศน์มามาก อันนี้ก็พุดง่าย ๆ ภาวะสุขภาพ จะรู้สึกปวดมาก แต่ด้วยกำลังจิตที่เป็นผู้สูงอายุสะสมมาเยอะแล้วก็พอสู้ไหว อันนี้ก็เป็นความเด่น ความด้อยของผู้สูงอายุในการกำหนดเวทนา^{๖๖}

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (นิรันดร์ อภิบุญโณ) กล่าวว่า ผู้สูงอายุสามารถฝึกสังเกตความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉย ๆ ที่เกิดขึ้นได้ เช่น เมื่อรู้สึกปวดเมื่อยที่ร่างกาย ให้สังเกตว่าเป็นเวทนาไม่ใช่ตัวเราหรือของเรา แล้วปล่อยวางความยึดติด โดยพยายามเจริญสติตามระลึกรู้ความเจ็บปวด เมื่อยที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง เท่าที่สามารถจะระลึกได้ ยิ่งไปกว่านั้นให้สังเกตเวทนาที่เกิดขึ้นทางจิตใจที่เป็นความรู้สึกทางด้านจิตใจ เช่น การดิ้นรนของจิตใจ ความอยากหาย ความไม่ยอมเจ็บปวด เหล่านี้เป็นต้น ตามความเป็นจริง และให้สังเกตว่าเวทนาทางร่างกายที่เป็นความเจ็บปวด เมื่อนั้น หรือเวทนาทางจิตใจที่เป็นความรู้สึกนั้นจะมีกำลังแรงบ้าง เบาบ้าง หนักบ้าง หายไปบ้างเหล่านี้ เมื่อความเจ็บปวด เมื่อยหายไป ความสุขกายสบายใจเข้ามาแทนที่แล้วก็กลับกลายเป็นรู้สึกเฉย ๆ แสดงให้เห็นว่าเวทนาที่เกิดขึ้นนั้น มีการเปลี่ยนแปลงไปทุกขณะ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป ซึ่งเป็นธรรมชาติของชีวิต ไม่มีเราอยู่ในอาการและความรู้สึกในเวทนาทั้งหลายเหล่านั้น ทั้งสุขเวทนา ทั้งอูเบกขาเวทณาก็มีนัยเช่นเดียวกัน^{๖๗}

^{๖๕} สัมภาษณ์ พระราชภาวนาวิจิตรญาณ, เจ้าอาวาสวัดมเหยงค์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา, ๑๖ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

^{๖๖} สัมภาษณ์ พระภิกษุญาณพิศาลเมธี, อาจารย์ประจำ มจร. วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม, ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพิชัยญาติการามวรวิหาร กรุงเทพมหานคร, พระวิปัสสนาจารย์ประจำศูนย์ปฏิบัติธรรมธรรมโมลี จังหวัดนครราชสีมา, ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

^{๖๗} สัมภาษณ์ พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (นิรันดร์ อภิบุญโณ), ดร., ผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา มจร. วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม, ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพิชัยญาติการาม กรุงเทพมหานคร, ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

พระครูวิมลธรรมรังสี กล่าวว่า เวทนาจะเจอ ความสุข ความทุกข์ ไม่สุข ไม่ทุกข์ เป็น สุข กาย สุขใจ ทุกข์กาย ทุกข์ใจ นั้นแหละ อยู่เฉย ๆ เนี่ย พวกเรามันก็อยู่ในสภาพอย่างนั้น ทุกคน^{๖๘}

พระครูภาวนาสมณวัตร วิ. กล่าวว่า เวทณาก็เอนามล้วน ๆ เวทนาไปแยกแคะมาโดยตรง ไม่ได้ มันก็อาศัยอยู่ในกายนี้ ความเจ็บทางกายก็มีทุกข์ มีสุขมีสองอย่างกายก็ทุกข์เจตสิกทุกข์คำว่า เฉย ๆ เป็นเรื่องของทางใจมีความสุขขึ้นมาเราก็เพียงว่าไป กำหนดเพื่อป้องกันใจที่จะไปยินดีติดใจ พอใจ แต่สุขก็ให้กำหนดได้ แต่กำหนดไว้เพื่อป้องกัน ความยินดีติดใจพอใจในสุขยังงี้ แต่ที่นี้เราดูว่า การที่พระพุทธเจ้าแสดงตามแนวแห่งกายกับใจ เอากายกับใจมาแยกเป็นสี่ฐาน ฐานหนึ่งเรียกว่าฐาน กาย เป็นรูป ก็เอารูปล้วน ๆ มาดูตัวเราก็คือกายกับใจนี้แหละ ฉะนั้นขณะที่เราจะต้องรีบร้อนที่จะต้องวิ่งไปวิ่งมามันไม่มี เราต้องมาตามดูอะไร ตามดูกายตามดูใจ เมื่อเราไม่ตามดูกายดูใจเราจะเห็นให้ถูก ได้ พระพุทธเจ้าก็บอกแล้วว่า การเจริญกรรมฐานก็มาดูที่ กายกับใจ กายใจนี้ไม่ใช่ตัวการตัวงาน ฉะนั้นกายใจมันคืออยู่ที่นี้^{๖๙}

พระครูนิวริฐกิตติวรณ กล่าวว่า บางครั้งก็ดูเวทนาสุขทุกข์เฉยบางครั้งก็ดูความรู้สึก ๆ นี่ก็ คิดของจิตความแตกคตินึกไป บางครั้งก็ดูสภาวะธรรม สภาวะที่เกิดดับนั้นแหละ ก็ดูตามดูสติปัญญาฐานสี่ นี้รู้สึกว่าจะอยู่ในชีวิตประจำวันเราทำอะไรแล้วแต่ก็คือโดยภาพรวม แล้วการปฏิบัติแบบสติปัญญาฐานสี่ กับผู้สูงอายุจะคือจะมีประโยชน์มากกว่าจะทำให้เกิด ประโยชน์มากกว่าที่จะเป็นไข้เป็นอุปสรรคต่อการจะฝึกเลย เพราะผู้พุดนี้ที่สูงอายุแล้วหลวงพ่อบุ๊อายุ เท่าไหร่เจ็ดสิบกว่าแล้วเจ็ดสิบปีหกเดือน แล้ว มีผลกับกับจิตที่หลวงพ่อบุ๊ให้คิดว่าตามความคิดของหลวงพ่อบุ๊ว่าการการปฏิบัติสติปัญญาฐานสี่กับจิตของเราผู้สูงในผู้สูงอายุเนี่ยมันมันมีผลดียังไงบ้างคือถ้าเรามีสติตามดูกายเนี่ยก็ง่ายที่จะดูเวทนา ดูจิต มันก็เป็นเรื่องธรรมดาตามดูตามรู้คือคนปฏิบัติธรรมกับผู้ไม่ปฏิบัติธรรมมันพลิกฝ่ามือกันนิดเดียวเท่า นั้น^{๗๐}

พระครูนิวริฐกิจจานุยุต กล่าวว่า ควบคุมอารมณ์ได้ดี รู้ทัน โลก โกรธ หลง พิจารณาเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ดีใจ เสียใจ เฉย ๆ เวทนาเป็นของไม่เที่ยงเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไปไม่ควรยึดมั่นถือมั่น^{๗๑}

^{๖๘} พระครูวิมลธรรมรังสี, สำนักปฏิบัติธรรม เจ้าคณะ ๕, ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ราชวรมหาวิหาร กรุงเทพมหานคร, ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

^{๖๙} สัมภาษณ์ พระครูภาวนาสมณวัตร วิ., ประธานพระวิปัสสนาจารย์ ประจำศูนย์ปฏิบัติธรรมตามังเลณัง เฉลิมราช ๖๐ ปี, ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดปรินายก กรุงเทพมหานคร, ๑๗ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

^{๗๐} สัมภาษณ์ พระครูนิวริฐกิตติวรณ, เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครสวรรค์ แห่งที่ ๒ วัดหนองดุก อำเภอดาคู จังหวัดนครสวรรค์, ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

^{๗๑} สัมภาษณ์ พระครูนิวริฐกิจจานุยุต, เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครสวรรค์ แห่งที่ ๑ วัดคีรีวงศ์ จังหวัดนครสวรรค์, ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

พระครูนิวริฐมณีนวศ์ กล่าวว่า เวทนานุปัสสนา ได้แก่ การใช้สติติดตามดูเวทนา คือความรู้สึกที่เกิดขึ้นทางกายและทางใจ เช่น สบายกาย ไม่สบายกาย ดีใจ เสียใจ เฉย ๆ ตามทศนะของอาตมา มีความเห็นว่า การพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ โดยวิธีการใช้สติตามดูรู้ความสบายกาย ไม่สบายกาย ดีใจ เสียใจ และเฉย ๆ เป็นประโยชน์มากกับผู้สูงอายุ แต่เป็นสิ่งที่กำหนดรู้ได้ยากกว่า การมีติดตามรู้ทางกาย ขณะยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม และอื่น ๆ แต่เมื่อผู้สูงอายุกำหนดทางกายได้แล้ว ย่อมทำให้การกำหนดรู้เวทนาทำได้ง่ายขึ้น และเป็นประโยชน์มากกว่าการกำหนดรู้เฉพาะทางกาย แม้จะง่ายขึ้นแต่ก็ไม่ใช่ง่ายมาก เพราะผู้สูงอายุจะรู้สึกทรมานกับกายกำหนดรู้ทุกขเวทนาทางกาย ในขณะที่กายปวดและปวดมากขึ้น ผู้สูงอายุจะรู้สึกทรมานกับความปวดที่ทวีความรุนแรงมากขึ้น แต่ผู้ที่กำหนดรู้ทางกายได้ดีแล้ว มีสมาธิตั้งมั่นมากขึ้นในระดับหนึ่ง จิตของผู้สูงอายุก็จะผ่องใสมีความสุขสบาย เป็นการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุได้อย่างดี และเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน^{๗๒}

พระครูธรรมธรปิยะ ปิยชน, ดร. กล่าวว่า การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ฐานเวทนาเมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดได้ก็จะรู้สภาวะเวทนาเกิดดับไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ยึดมั่นถือมั่นไม่ได้เข้าใจเวทนาทุกสุขไม่ทุกข์ไม่สุขจนสามารถวางขันธ ๕ ได้ในที่สุด^{๗๓}

พระอธิการมานพ สิริมงคล กล่าวว่า รูปแบบฐานเวทนาสำหรับผู้สูงอายุก็ค่อนข้างจะชัดเจน เพราะผู้สูงอายุจะผ่านเวทนา การเสวยอารมณ์สุขทุกข์อะไรนี้เค้าชัดเจน อธิบายเข้าใจดี ถ้าผู้สูงอายุเวทณาก็เหมาะ การกำหนด เคยปวดเมื่อยตามร่างกาย เค้าเคยผ่านมา นั่งเค้าก็ปวดก็เหมือนคำสวด จะลูกก็โอย จะนั่งก็โอยและพิจารณาธรรมไปด้วยแบบนั้นเลย^{๗๔}

นายแพทย์จำลอง ดิษยณิธิ กล่าวว่า เวทนานุปัสสนากับผู้สูงอายุ คืออันนี้ก็แบบเดียวกัน พอในคน สูงอายุ มันก็จะมีโรคภัยไข้เจ็บต่างต่างที่เข้ามาเบียดเบียนแล้วก็อวัยวะต่าง ๆ ก็เริ่มเสื่อมลงที่เห็นได้ชัดเจนก็คือเรื่องข้อเข่าข้อเท้า ข้อมือ อะไรก็แล้วแต่ มันจะเริ่มมีอาการปวดเจ็บเมื่อย โดยเฉพาะอย่างอาการปวดสำคัญมากเลยที่เดียวแล้วก็มักจะเจอในผู้สูงอายุ ปวดแขน ปวดข้อ ปวดตามกระดูก เพราะฉะนั้นถ้าเผื่อว่ามีอาการปวดนะอาการปวดก็เป็นส่วนหนึ่งของทุกขเวทนาอันนี้

^{๗๒} สัมภาษณ์ พระครูนิวริฐมณีนวศ์, เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครสวรรค์ แห่งที่ ๕, ๑๑ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

^{๗๓} สัมภาษณ์ พระครูธรรมธรปิยะ ปิยชน, ดร., เจ้าอาวาสวัดจอมคีรีนาคพรต จังหวัดนครสวรรค์, อาจารย์ประจำ มจร.วิทยาเขตนครสวรรค์, ๑๑ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

^{๗๔} สัมภาษณ์ พระอธิการมานพ สิริมงคล, เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครสวรรค์ แห่งที่ ๗, ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

เพราะฉะนั้นเราก็ต้องใช้สติกำหนดที่อาการปวดนะพอเรากำหนดไปกำหนดไปว่าเอาสติไปตั้งไว้ตรงที่มีอาการปวดเช่นว่าสมมุติว่าปวดข้อเข้าข้างขวาเอาสติไปตั้งไว้ที่ข้อเข้าข้างขวาแล้วเวลาที่ปวดเราก็กำหนดว่าปวดหนอ ปวดหนอ ปวดหนอปวดหนอปวดหนอไปเรื่อย ๆ เราก็จะเห็นว่าอาการปวดถ้าสติสมาธิดีพอ อาการปวดจะค่อย ๆ ลดลงลดลงและบางทีก็จะหายไปในที่สุดฐานเวทนาตามหลักของสติปัฏฐานสี่ ทุกขเวทนาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมันจะค่อย ๆ ลดลง ลดลง ลดลง จนกระทั่งหายไปในที่สุด^{๗๕}

ศ.เกียรติคุณ ดร.พริ้มเพรา ดิษยวนิช กล่าวว่า เมื่ออายุยังไม่มาก ๕๐ กว่า ๆ พยายามนั่งให้ถึงจุดหมาย ถ้าเวทนาเกิดให้อึดทนและต่อสู้ การอดทนต่อเวทนาจะเป็นสิ่งที่ช่วยให้ชนะสิ่งต่าง ๆ ได้ เคยเห็นภาพพระพุทธเจ้าบำเพ็ญทุกรกิริยา รู้สีกว่าคนเราต้องเผชิญกับความทุกข์หนี่ไม่ได้การปฏิบัติทำให้เห็นความทุกข์แล้วทำให้เรียนรู้ที่จะปรับตัวอยู่กับความทุกข์ได้ หรือเอาชนะความทุกข์ได้ เป็นสิ่งที่คนปฏิบัติต้องเจอเวทนา ต้องเอาชนะอยู่กับความทุกข์ได้ ทุกคนต้องเจอความทุกข์ ทุกข์ของแต่ละคนไม่เหมือนกัน ทุกข์ในการปฏิบัติจะเจอทุกขเวทนาทางกาย ความเจ็บ ความปวด ความเมื่อย ต้องเอาชนะจะเห็นทาง เมื่อเราอยู่กับความทุกข์ได้จะสามารถพัฒนาลำดับญาณให้สูงขึ้น^{๗๖}

ดร.สุภีร์ ทุมทอง กล่าวว่า รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาฐานเวทนาใช้ตามแนวที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน แต่ปรับให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ดังนี้ ๑) ให้สังเกตความรู้สึกชัดเจนที่เกิดขึ้นในขณะนั้น เช่น ความหิว ความกระหาย ความเมื่อย ความเจ็บ ความปวด ความสบายกาย ความไม่สบายกาย ความสบายใจ ความไม่สบายใจ ความรู้สึกเฉย ๆ เป็นต้น ๒) เปิดเพลงเก่า ๆ ที่โด่งดังในยุคเดียวกับที่ผู้สูงอายุเป็นวัยรุ่น ให้ฟังอย่างผ่อนคลาย แล้วให้สังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้น ๓) ให้พิจารณาเวทนาไม่เป็นตัวตน โดยเพิ่มการสังเกตความรู้สึก แล้วตั้งเป็นคำถามในใจ เช่น ใครสุข (เวทนา) เป็นความสุขของใคร (เวทนา) ใครหิว (เวทนา) เป็นต้น๔) ให้หัดพิจารณาด้านวิปัสสนาว่า เวทнал้วนไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงไปตามผัสสะที่กระทบเข้า^{๗๗}

ดร.ชัยชาญ ศรีหามู กล่าวว่า เวทนานุปัสสนาสำหรับผู้สูงอายุเป็นการฝึกสังเกตเวทนาอย่างมีสติ เพื่อให้เกิดความเข้าใจและปล่อยวาง การฝึกนี้จะช่วยให้จิตของผู้สูงอายุอยู่กับปัจจุบันได้อย่างสงบ โดยมีแนวทางการปฏิบัติ คือ ๑) อธิบายให้เข้าใจการเกิดของเวทนา และการกำหนดรู้

^{๗๕} สัมภาษณ์ นายแพทย์จำลอง ดิษยวนิช, โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย, ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

^{๗๖} สัมภาษณ์ ศ.เกียรติคุณ ดร.พริ้มเพรา ดิษยวนิช, โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย, ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

^{๗๗} สัมภาษณ์ ดร.สุภีร์ ทุมทอง, ผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาบาลีพุทธศาสตร์ มจร. วิทยาเขตบาหลีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม, ๒๑ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

เวทนาว่าเป็นอารมณ์เด่นอย่างไร เพื่อให้รู้เท่าทันเวทนาที่กำลังเกิดในขณะปัจจุบัน ๒) มีลำดับการปฏิบัติคือ สังเกตเวทนาความรู้สึกคือ สุข ทุกข์หรือกลาง ๆ ที่เกิดขึ้นทางกาย ผู้สูงอายุอาจมีอาการปวดเมื่อย เจ็บป่วย หรือรู้สึกไม่สบายเนื่องจากความเสื่อมของร่างกาย การฝึกเวทนานุปัสสนาจะช่วยให้พวกเขา รู้เท่าทันความรู้สึกทางกาย โดยไม่เพิ่มทุกข์ทางใจ เช่น ปวดที่ขา เมื่อยที่หลัง โดยไม่ต้องต้านหรือพยายามกำจัด โดยให้สังเกตว่าเวทนาเปลี่ยนแปลงไป เช่น ปวดมากขึ้น เบาลง หรือหายไปเอง หากเวทนาแรง ให้พิจารณาว่า เป็นเพียงสภาวะที่เกิดขึ้นและดับไป พิจารณาไตรลักษณ์ของเวทนาให้เห็นว่าเวทนาใด ๆ ก็ตามที่กำลังเกิดขึ้นไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นทุกข์หากยึดถือ (ทุกขัง) และไม่ใช่ตัวตน (อนัตตา) โดยพิจารณาว่า เวทนาที่เกิดขึ้น แล้วก็ดับไป แม้ยังไม่หาย ก็มีการเปลี่ยนแปลง อารมณ์กังวลเกิดแล้วดับไป ไม่มีเวทนาใดที่คงอยู่ถาวร โดยต้องไม่บังคับตนเอง ควรฝึกด้วยใจที่ผ่อนคลาย หากเวทนาหนักมาก ให้เปลี่ยนอิริยาบถ ไม่ต้องฝืน ใช้เมตตาภาวนาเสริม หากเวทนาทางใจรุนแรง ฝึกควบคู่กับกายานุปัสสนา เช่น การสังเกตลมหายใจช่วยให้จิตสงบ^{๗๘}

เจน เชื้อชุม อายุ ๗๑ ปี กล่าวว่า ความดีใจเสียใจกลายเป็นเรื่องธรรมดาไม่รู้สึกรู้หากรู้สึกทุกข์มากเหมือนตอนที่ยังไม่ได้ปฏิบัติธรรม ความโกรธความขบใจลดลงการปฏิบัติธรรมแบบสติปัฏฐาน ๔ ดีแล้วเหมาะกับผู้สูงอายุ ชอบมากและจะแนะนำให้คนอื่น ๆ มาปฏิบัติด้วย^{๗๙}

ทองใบ แซ่เอี้ยะ อายุ ๗๙ ปี กล่าวว่า เรื่องปวดเมื่อยมีนหัว แต่มีความสุขสบายใจที่ได้ปฏิบัติธรรม ปวดเมื่อยเป็นเรื่องธรรมดา มีเสียงรบกวนไม่โกรธปล่อยวางจิตไม่ทุกข์ ในเรื่องของคนอื่น ๆ การปฏิบัติธรรมให้มีความสุขมากกว่าความเจ็บปวดทางกายไม่มีผลต่อการปฏิบัติธรรม มาปฏิบัติธรรมดีกว่ากลับไปใจเย็นขึ้นสบายใจขึ้น^{๘๐}

บุญมา กรณี อายุ ๘๐ ปี กล่าวว่า เวทนาสุขทุกข์เป็นธรรมดาของโลกมนุษย์ธรรมดาทุกคนต้องเจอเจ็บปวดเป็นเรื่องธรรมดาที่กำหนดได้^{๘๑}

^{๗๘} สัมภาษณ์ ดร.ชัยชาญ ศรีทานุ, อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา มจร. วิทยาเขตบึงสีฐานพุทธโฆส นครปฐม, ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

^{๗๙} สัมภาษณ์ เจน เชื้อชุม, อายุ ๗๑ ปี ตัวแทนผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครสวรรค์ แห่งที่ ๑ วัดคีรีวงศ์ จังหวัดนครสวรรค์, ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

^{๘๐} สัมภาษณ์ ทองใบ แซ่เอี้ยะ, อายุ ๗๙ ปี ตัวแทนผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครสวรรค์ แห่งที่ ๑ วัดคีรีวงศ์ จังหวัดนครสวรรค์, ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

^{๘๑} สัมภาษณ์ บุญมา กรณี, อายุ ๘๐ ปี ตัวแทนผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครสวรรค์ แห่งที่ ๑ วัดคีรีวงศ์ จังหวัดนครสวรรค์, ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

อาภรณ์ ประสานติสสิน อายุ ๘๐ กล่าวว่า เวทนาการปฏิบัติธรรมสามารถฝึกให้ควบคุมความรู้สึกต่าง ๆ ได้ดี^{๘๒}

สถิต แพงสอน อายุ ๖๕ ปี กล่าวว่า เวทนาปฏิบัติได้ดีมีความสุขสงบไม่มีเวทนาใด ๆ มาทำให้เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรม^{๘๓}

จำเนียร โปศรี อายุ ๖๗ ปี กล่าวว่า อยากปฏิบัติ แต่ทำให้แค่พอดีสุขภาพจิตดีขึ้นเวลาเครียดก็สามารถปรับจิตใจได้ดีขึ้นเวทนา การปวดกำหนดปวดหนอปวดหนอกำหนดแล้วสบายใจที่ได้ปฏิบัติแบบนี้^{๘๔}

สรุป การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ความสอดคล้องของข้อมูลสัมภาษณ์เชิงลึกนักวิชาการทางด้านพระพุทธศาสนา พระวิปัสสนาจารย์ ผู้เชี่ยวชาญ และกลุ่มผู้สูงอายุทั้งชายและหญิงที่เกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน พบว่า ฐานเวทนา ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมควรพิจารณาฐานเวทนา ๔ ฐาน คือ ฐานความสุข ฐานความทุกข์ ฐานไม่สุขไม่ทุกข์ ฐานความสุขที่มีอามิส ฐานความสุขที่ไม่มีอามิส ฐานความทุกข์ที่มีอามิส ฐานความทุกข์ที่ไม่มีอามิส ฐานไม่ทุกข์ไม่สุขที่มีอามิส และ ฐานไม่ทุกข์ไม่สุขที่ไม่มีอามิส คือ ให้รู้จักความทุกข์ ความสุข และการปล่อยวางไม่ยึดมั่นถือมั่นจะทำให้ชีวิตเบาสบายปราศจากความกังวลต่างๆ ในสิ่งที่เกิดขึ้น

๔.๓.๓ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาฐานจิตเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุ

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาฐานจิตเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุดังพระพุทธพจน์ว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ พิจารณาเห็นจิตในจิต มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้^{๘๕} คือ การที่ผู้สูงอายุพิจารณาให้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา โดย

๑) มีความเพียรพยายามมุ่งมั่นตั้งใจในการกำหนด

^{๘๒} สัมภาษณ์ อาภรณ์ ประสานติสสิน, อายุ ๘๐ ตัวแทนผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครสวรรค์ แห่งที่ ๑ วัดคีรีวงศ์ จังหวัดนครสวรรค์, ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

^{๘๓} สัมภาษณ์ สถิต แพงสอน, อายุ ๖๕ ปี ตัวแทนผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครสวรรค์ แห่งที่ ๑ วัดคีรีวงศ์ จังหวัดนครสวรรค์, ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

^{๘๔} สัมภาษณ์ จำเนียร โปศรี, อายุ ๖๗ ปี ตัวแทนผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครสวรรค์ แห่งที่ ๑ วัดคีรีวงศ์ จังหวัดนครสวรรค์, ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

^{๘๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๒.

๒) มีความรู้ตัวทั่วพร้อมว่าทำอะไรอยู่ในปัจจุบัน

๓) มีสติระลึกได้ทุกขณะเวลาแห่งการปฏิบัติกรรมฐาน

เป็นธรรมชาติประภัสสร ผุดผ่องตามปกติเหมือนน้ำใสสะอาดเพราะเป็นเพียงสภาวะเห็น ได้ ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส และนึกคิดเท่านั้น ปราศจากการปรุงแต่งหรือตอบสนองต่อสิ่งที่พบอยู่มี ๑๖ ฐาน ได้แก่

- ๑) เมื่อจิตมีราคะเกิดขึ้น ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีราคะ
- ๒) เมื่อจิตปราศจากราคะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากราคะ
- ๓) เมื่อจิตมีโทสะเกิดขึ้น ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีโทสะ
- ๔) เมื่อจิตปราศจากโทสะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากโทสะ
- ๕) เมื่อจิตมีโมหะเกิดขึ้น ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีโมหะ
- ๖) เมื่อจิตปราศจากโมหะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากโมหะ
- ๗) เมื่อจิตหตुและท้อถอย ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตหตुและท้อถอย
- ๘) เมื่อจิตฟุ้งซ่าน ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตฟุ้งซ่าน
- ๙) เมื่อจิตเป็นมหัคคตะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตเป็นมหัคคตะ
- ๑๐) เมื่อจิตไม่เป็นมหัคคตะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่เป็นมหัคคตะ
- ๑๑) เมื่อจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า
- ๑๒) เมื่อจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่าให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า
- ๑๓) เมื่อจิตสงบแล้วให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตสงบ
- ๑๔) เมื่อจิตไม่สงบให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่สงบ
- ๑๕) เมื่อจิตพ้นจากกิเลสแล้วให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตพ้นจากกิเลส
- ๑๖) เมื่อจิตไม่พ้นจากกิเลสให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่พ้นจากกิเลส^{๘๖}

ดังนั้น ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมทุกท่านควรพิจารณาการใช้สติกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางจิต ถ้าความคิดเกิดขึ้นในขณะที่กำลังเดินจงกรมหรือนั่งสมาธิ ความคิดนั้นจะเป็นไปในทางที่ดีหรือไม่ดี ก็ให้กำหนดสติว่าคิดหนอ ๆ การที่ความคิดเกิดขึ้นก็เพราะจิตจะนึกถึงความบกพร่องของตนเองจึงคิด ลักษณะเช่นนี้ควรเตือนจิตของตนว่า สิ่งทีล่วงมาแล้วอย่าได้เก็บเอามาคิด สิ่งที่ยังมาไม่ถึงก็อย่าคิด ขอให้ใช้สติกำหนดอยู่กับปัจจุบันให้ดีที่สุด โดยพิจารณาเห็นในจิตเนื่อง ๆ มี ๑๖ ฐาน ได้แก่

(๑) ฐานจิตมีราคะ

^{๘๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๓๑๕.

ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมเมื่อจิตมีราคะ คือ จิตที่เกิดพร้อมด้วยโลภะ ๘ อย่าง ราคะ คือ ความกำหนัดปรารถนา ต้องการ ชอบ ยินดี พอใจ ในการปฏิบัติ พอใจในการยืน เดิน นั่ง นอน สุข เวทนา อุเบกขาเวทนา คิด นึก เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส ถูกต้องสัมผัสอันสบาย ฉะนั้น ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมต้องรู้เท่าทันอาการของจิตที่มีราคะดังกล่าว แล้วพยายามกำหนดสติระลึกรู้ อธิบายในพระพุทธพจน์ว่า เมื่อจิตมีราคะ ก็รู้ว่าจิตมีราคะ เมื่อจิตปราศจากราคะก็รู้ว่า จิตปราศจากราคะ^{๘๗}

ในขณะที่ได้รับอารมณ์น่ายินดี น่าพอใจ ทางทวารทั้ง ๖ เช่น ตาได้เห็นรูปสวย ๆ หูได้ยินเสียงไพเราะอ่อนหวาน จมูกได้ดมกลิ่นหอม ๆ ลิ้นได้รับรส ที่กลมกล่อม ภายได้รับกระทบสัมผัสที่ดี ๆ ทำให้เกิดความสุขโสมนัสส่วนใหญ่มากแล้วโลภะจะเกิดขึ้น โลภะเป็นนามธรรม เป็นอกุศลเป็นจิตที่อยากได้ต้องการในสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้น ถ้าโลภะเกิดขึ้นเสมอ ๆ จะมีความต้องการอยากได้เพิ่มมากขึ้นทุกที และอาจจะกระทำความชั่วอย่างใดอย่างหนึ่งได้ดังนั้น จึงต้องคอยสำรวมระวังรักษาจิตไว้ให้ดี ด้วยการเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานโดยกำหนดรู้อยู่เสมอ ๆ

(๒) ฐานจิตปราศจากราคะ

ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมเมื่อได้รับอารมณ์น่ายินดี ทางทวารทั้ง ๖ เกิดการปรุ้งแต่งแห่งจิต ทำให้รู้สึกน่าพอใจ ชอบใจ มีความสุข เรียกว่า จิตมีโลภะ แต่เมื่อใดมีสติรู้เท่าทันในอารมณ์โลภะที่ปรากฏ หรือ มีการบริกรรมว่า

๑) ชอบหนอ ๆ ๆ

๒) พอใจหนอ ๆ ๆ

ตามความเป็นจริง ทนอารมณ์ปัจจุบัน ย่อมให้เกิดปัญญาที่รู้ชัด และตัดสภาวะแห่งโลภจิตลงเป็นขณะ ๆ ซึ่งจิตที่เกิดขึ้นตามมานั้น เรียกว่า จิตปราศจากโลภะ ปัญญาที่รู้ชัดอย่างนี้ เรียกว่า เมื่อจิตไม่มีโลภะ ก็รู้ชัดว่าจิตไม่มีโลภะ

การพัฒนาสุขภาพจิตที่ปราศจากราคะด้วยจิตตานุปัสสนา ได้แก่ อุปจารสมาธิ อัปนาสมาธิ และขณิกสมาธิ เมื่อใดมีสติรู้เท่าทันในอารมณ์โลภะที่ปรากฏ หรือ มีการบริกรรมว่า ชอบหนอ ๆ ๆ หรือ พอใจหนอ ๆ ๆ ตามความเป็นจริงทนอารมณ์ปัจจุบัน ย่อมทำให้เกิดปัญญาที่รู้ชัด และตัดสภาวะแห่งโลภจิตลงเป็นขณะ ๆ เมื่อจิตรู้ชัดอย่างนี้เกิดขึ้น เรียกว่า เมื่อจิตปราศจากราคะก็รู้ว่า จิตปราศจากราคะ

(๓) ฐานจิตมีโทสะ

^{๘๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔.

ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมเมื่อจิตมีโทสะ คือ จิตที่มีความโกรธ เกลียด ชัง พยาบาท อาฆาต ไม่ชอบ ไม่พอใจ ไม่ต้องการ ไม่ปรารถนา ในการปฏิบัติ ไม่พอใจในการยืน เดิน นั่ง นอน ทุกขเวทนา เห็นรูปน่าเกลียด ได้ยินเสียงไม่ถูกใจ ได้กลิ่นเหม็น รสไม่ถูกกิเลส ถูกต้องสัมผัสอันไม่สบาย มีความโกรธเป็นความโกรธครอบงำจิตใจ ดังพระพุทธพจน์ว่า เมื่อจิตมีโทสะก็รู้ว่า จิตมีโทสะ หรือ จิตปราศจากโทสะ ก็รู้ชัดว่าจิตปราศจากโทสะ เมื่อจิตปราศจากโทสะก็รู้ชัดว่าจิตปราศจากโทสะ^{๘๘}

ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมเมื่อจิตมีโทสะจะเกิดขึ้นได้ เมื่อขณะจิตได้รับการกระทบกันอารมณ์ ไม่น่ายินดีไม่น่าพอใจ ทำให้เกิดความเครียด หงุดหงิดกังวล ไม่พอใจ โกรธ อาฆาต ชื่อว่า จิตมีโทสะ หรือเห็นแล้วไม่ชอบ มีการกระทบสัมผัสแล้วเกิดอารมณ์ไม่ชอบขณะนั้นโทสะเกิดขึ้นแล้วโทสะเป็นนามธรรม เป็นอกุศล เป็นจิตโกรธไม่ต้องการสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้น ถ้าความโกรธเกิดขึ้นบ่อย ๆ จะทำให้แสดงออกทางกายหรือทางวาจาที่น่ารังเกียจ เมื่อระงับยับยั้งไว้ไม่ได้เพราะขาดสติ การกระทำ ความชั่วก็จะเกิดขึ้นอย่างง่ายดายโดยไม่มี ความละอายต่อบาป ไม่มีความเกรงกลัวต่อบาป ดังนั้นเมื่อพึงเห็นโทษของความโกรธแล้วเพียรเจริญจิตตามุขสันนาสติปฏิฐานโดยกำหนดรู้อยู่เสมอ ๆ โดยกำหนดว่า โกรธหนอ

จิตโกรธเกิดที่ใจ รู้ได้ด้วยการเจริญจิตตามุขสันนาสติปฏิฐานที่เข้าไปกำหนดให้ทันใน อารมณ์ปัจจุบัน ควรกำหนดในเวลาที่เกิดความโกรธ ไม่พอใจ ไม่พอใจ จะรู้ในสภาวะลักษณะของจิต โกรธที่กำลังแสดงออกถึงความกระวนกระวาย คือ

๑) รุ่มร้อนเหมือนไฟ

๒) คุร่ายเหมือนงูพิษ

ปัญญาที่รู้ชัดอย่างนี้ เรียกว่า เมื่อจิตมีโทสะ ก็รู้ชัดว่าจิตมีโทสะ ควรพัฒนาสุขภาพจิตด้วย อธิจิตตสิกขา ได้แก่ อุปะจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ และฌณิกสมาธิ ด้วยการกำหนดความโกรธ เกลียด ชัง พยาบาท ไม่พอใจ ไม่ปรารถนา ในการปฏิบัติ ไม่พอใจในการยืน เดิน นั่ง นอน ทุกขเวทนา เห็นรูปน่าเกลียด ได้ยินเสียงไม่ถูกใจ ได้กลิ่นเหม็น รสไม่ถูกกิเลส ถูกต้องสัมผัสอันไม่สบาย จะรู้ในสภาวะ ลักษณะของจิตโกรธที่กำลังแสดงออกถึงความกระวนกระวาย รุ่มร้อนเหมือนไฟ คุร่ายเหมือนงูพิษ เมื่อจิตรู้ชัดอย่างนี้เกิดขึ้น เรียกว่า เมื่อจิตมีโทสะ ก็รู้ชัดว่าจิตมีโทสะ

(๔) ฐานจิตปราศจากโทสะ

ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมเมื่อได้รับการกระทบทางอายตนะ ๖ มีตา หู จมูก ลิ้น กาย และ ใจ เกิดการปรุงแต่งแห่งจิต ทำให้รู้สึกไม่น่าพอใจ โกรธ หงุดหงิดกังวล เรียกว่า จิตมีโทสะ แต่ทันใดนั้นมีสติ

^{๘๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔.

รู้เท่าทันในอารมณ์โทสะที่ปรากฏ หรือ มีการบริกรรมว่าโกรธหนอ ๆๆ หรือ ไม่พอใจ ๆๆ ตามความเป็นจริง ย่อมทำให้เกิดปัญญา และตัดสภาวะแห่งโทสะลงเป็นขณะ ๆ ซึ่งจิตที่เกิดขึ้นตามมานั้น เรียกว่า จิตไม่มีโทสะ มีปัญญาที่รู้ชัดอย่างนี้ เรียกว่า เมื่อจิตไม่มีโทสะ ก็รู้ชัดว่าจิตไม่มีโทสะ^{๘๙}

ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมเมื่อได้รับการกระทบทางอายตนะ ๖ มีตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เกิดการปรุงแต่งแห่งจิต ในขณะที่โทสะเกิดขึ้น ทำให้รู้สึกไม่น่าพอใจ ให้เพียรพิจารณาเห็นในอารมณ์ไม่พอใจนั้น โดยอาศัยจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เมื่อฝึกฝนรู้เท่าทันสภาวะปัจจุบันของรูปนามตามความจริง แจ่มในพระไตรลักษณ์ตัดกิเลสด้วยมรรคญาณไปตามลำดับ จนถึงอนาคามีมรรคจะตัดโทสะเป็นสมุทเทพหาน ดังมีพระพุทธพจน์ว่า

ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายละธรรมอย่างหนึ่งได้ เราขอรับรองความเป็นอนาคามีของเธอทั้งหลาย ธรรมอย่างหนึ่งคืออะไร ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายละธรรมอย่างหนึ่งคือโทสะ (ความคิดประทุษร้ายได้) เราขอรับรองความเป็นอนาคามีของเธอทั้งหลาย โทสะใดเป็นเหตุให้สัตว์ผู้ประทุษร้ายไปสู่ทุกคติ ผู้มีปัญญาเห็นแจ้ง ย่อมละโทสะนั้นได้เพราะรู้โดยชอบ ครั้นละได้แล้ว จึงไม่ต้องหวนกลับมาเกิดในโลกนี้อีกไม่ว่าในกาลไหน ๆ^{๙๐}

การพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุด้วยจิตตานุปัสสนา ได้แก่ อุปะจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ และฌณีสมาธิ เมื่อได้รับการกระทบทางอายตนะ ๖ มีตา หู จมูก ลิ้น กาย และ ใจ เกิดการปรุงแต่งแห่งจิต ทำให้รู้สึกไม่น่าพอใจ โกรธ หงุดหงิดกังวล เรียกว่า จิตมีโทสะ แต่ทันใดนั้นมีสติรู้เท่าทันในอารมณ์โทสะที่ปรากฏ หรือ มีการบริกรรมว่า โกรธหนอ ๆๆ หรือ ไม่พอใจ ๆๆ ตามความเป็นจริง ย่อมทำให้เกิดปัญญาที่รู้ชัด และตัดสภาวะแห่งโทสะจิตลงเป็นขณะ ๆ เมื่อจิตรู้ชัดอย่างนี้เกิดขึ้น เรียกว่า จิตปราศจากโทสะ

(๕) ฐานจิตมีโมหะ

ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมเมื่อจิตมีโมหะ ได้แก่ จิตที่เกิดพร้อมด้วยวิจิกิจฉา ๑ ดวง และที่เกิดพร้อมด้วยอุทธัจจะ ๑ ดวง ลักษณะของจิตที่มีโมหะ จิตจะมีความไม่รู้เป็นลักษณะ มีสภาพเผลอเหม่อ เลื่อนลอย ในการกิริยาอาการต่าง ๆ เช่น หลงยืนไม่กำหนด หลงเดิน หลงนั่ง หลงนอน หลงเห็น หลงเสียง หลงกลิ่น หลงรส หลงรู้ (ขาดการกำหนด) หลงคิดนึก หลงคิดพิจารณา (ลืมกำหนด) เพราะหลงรู้อันประกอบด้วยโมหมูลจิตที่เกิดพร้อมด้วยวิจิกิจฉา ขาดโยนิโสมนสิการจึงทำให้จิตหลงใน

^{๘๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔.

^{๙๐} ข.อุติ. (ไทย) ๒๕/๒/๓๔๗-๓๔๗.

กิริยาอาการต่าง ๆ มีหลงเดิน หลงคิดพิจารณา เป็นต้น ดังนั้น ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมจึงจำเป็นต้องรู้เท่าทันกับจิตโมหะที่เกิดด้วยดังพระพุทธพจน์ว่า เมื่อจิตมีโมหะ ก็รู้ว่า จิตมีโมหะ หรือจิตปราศจากโมหะ ก็รู้ชัดว่าจิตปราศจากโมหะ^{๙๑}

โมหะเป็นนามธรรม เป็นจิตหลงไม่รู้เหตุไม่รู้ในผล จึงไม่พิจารณาอารมณ์ที่เข้ามากระทบทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย หรือทางใจ อย่างใดอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา และไม่รู้ตามความเป็นจริงว่า รูป เสียง กลิ่น รส ความเย็น ร้อน อ่อน แข็ง แคร่งตึงและไหวที่เกิดขึ้นกระทบสัมผัสกับทวารต่าง ๆ แต่ละทวารแต่ละขณะนั้นเป็นผลของกรรมเก่าที่ได้กระทำไว้แล้วในอดีตทั้งสิ้น

จิตในเวลาที่ได้รับอารมณ์ที่ดี ๆ น่าพอใจ ความโลภจึงเกิดขึ้นโดยง่าย แต่ถ้าได้รับอารมณ์ที่ไม่ดีไม่น่าพอใจ ความโกรธก็จะเกิดขึ้นทันทีที่เป็นดังนี้ เพราะไม่มีสติสัมปชัญญะเข้าไปกำหนดรู้ในขณะที่ตาที่กำลังเห็นรูป หูกำลังได้ยินเสียง จมูกกำลังได้กลิ่น ลิ้นกำลังได้ลิ้มรส กายกำลังกระทบสัมผัสกับความเย็น ฯลฯ กิเลสตัณหาจึงเข้าครอบงำ

การพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุด้วยจิตตานุปัสสนา ได้แก่ อุปจารสมาธิ อัปนาสมาธิ และฌณิกสมาธิ มาเป็นตัวกำหนดจิต ที่มีความไม่รู้เป็นลักษณะ มีสภาพเผื่อ เหม่อ เลื่อนลอย ในการกิริยาอาการต่าง ๆ เช่น ไม่กำหนด หลงเดิน หลงนั่ง หลงนอน หลงเห็น หลงเสียง หลงกลิ่น หลงรส ขาดการกำหนด หลงคิดนึก สลึมก่าหนด เพราะหลงรู้อันประกอบด้วยโมหมูลจิตที่เกิดพร้อมด้วยวิจิกิจฉา เมื่อจิตมีโมหะ ก็รู้ว่าจิตมีโมหะ เมื่อกำหนดรู้ได้เสมอ ๆ ก็ย่อมจะมีความชำนาญมากขึ้นแล้วพิจารณาต่อไปว่า อะไรเป็นปัจจัยให้โมหะเกิดปัญญาจะรู้ว่าเพราะไม่ไตร่ตรองในเหตุในผลโดยละเอียดถี่ถ้วน

(๖) ฐานจิตปราศจากโมหะ

ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมเมื่อจิตหลง หรือ จิตมีโมหะ เพราะไม่รู้ในเหตุไม่รู้ในผล จึงไม่พิจารณาอารมณ์ที่เข้ามากระทบทางอายตนะ ๖ รวมทั้งไม่รู้เท่าทันตามความเป็นจริงของรูปนามในปัจจุบันที่ปรากฏ จึงเป็นภาวะแห่งจิตมีโมหะ แต่เมื่อมีการฝึกจิตด้วยวิปัสสนากรรมฐาน จิตจึงพัฒนาให้เกิดปัญญาด้วยการเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นทางสายเอกและทางสายเดียวจะไปทำให้พ้นไปจากทุกข์ คลายจากความไม่รู้ คลายจากจิตที่หลงอยู่ลงได้ โดยการกำหนดเท่าทันสภาวะจิตที่กำลังหลงหรือ ไหลเพลินไปกับอารมณ์นั้น โดยบริกรรมว่า หลงหนอ หรือ เพลินหนอ ๆ เมื่ออินทรีย์ที่สมดุคติแล้วปัญญาญาณจะตัดสภาวะการหลงให้ขาดลงเป็นขณะ ๆ จิตย่อมผ่องแผ้ว สภาวะเช่นนี้ เรียกว่า จิตไม่มีโมหะ

^{๙๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔.

บุคคลที่ละโมหะได้แล้วอย่างแน่อน โดยประหารด้วยอหัตตมัคคญาณ เข้าสู่ความเป็นพระอรหันต์ ดังพระพุทธพจน์ว่า โมหะใดเป็นเหตุให้สัตว์ผู้หลงไปสู่ทุกข์ ผู้มีปัญญาเห็นแจ้ง ย่อมละโมหะนั้นได้เพราะรู้โดยชอบ ครั้นละได้แล้ว จึงไม่ต้องหวนกลับมาเกิดในโลกนี้อีกไม่ว่าในกาลไหน ๆ^{๙๒}

การพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุด้วยอภิจิตตสิกขา ได้แก่ อุปะการสมาธิ อัปปนาสมาธิ และฌณิกสมาธิ มาเป็นตัวกำหนดจิตที่ปราศจากโมหะ เมื่ออินทรีย์ที่สมดุลงดีแล้วปัญญาญาณจะตัดสภาวะการหลงให้ขาดลง เป็นขณะ ๆ จิตนั้นย่อมผ่องแผ้ว จึงเรียกว่า จิตไม่มีโมหะ

(๗) ฐานจิตหุดหู่

ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมเมื่อจิตหุดหู่ เป็นจิตที่มีลักษณะจิตค่อย ๆ ซึมลง ๆ เมื่อจิตหุดหู่ ย่อมตกไปสู่ความเกียจคร้าน และนำไปสู่ความหลับไหล ความง่วงเป็นเครื่องกั้นการหลุดพ้น ดังนั้นผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมจึงต้องมีสติกำหนดรู้ให้เท่าทันจิตที่หุดหู่ ดังพระพุทธพจน์ว่า เมื่อจิตหุดหู่ ก็รู้ว่าจิตหุดหู่^{๙๓}

จิตหุดหู่เป็นนามธรรม เป็นอกุศลเป็นลักษณะของโทสะที่เบาบางแอบแฝงอยู่ภายใน บางครั้งก็เกิดความท้อถอยเบื่อหน่ายในการทำงานที่กำลังกระทำอยู่บางครั้งก็เกิดความอ่อนใจนั่งโงกง่วงเหงาหาวนอน ความเศร้าหมองไม่แจ่มขึ้นของจิตประเภทนี้เปรียบได้ดังดอกบัวที่มีผู้นำมาจากบึงแล้ววางให้พ่นน้ำในเวลาเที่ยงวัน กลีบบัวย่อมเหี่ยวเฉาเศร้าหมองไปบุคคลผู้มีความเพียรปฏิบัติธรรม แต่ในขณะนั้นเกิดความประมาทขาดสติ ถูกอกุศลเข้าครอบงำในเวลาที่กำลังเห็นรูปทางตากำลังได้ยินเสียงทางหู ฯลฯ อย่างใดอย่างหนึ่งแล้วจิตไม่มีความคล่องแคล่วไม่ควรแก่การงานที่เป็นกุศล เพราะอารมณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบในขณะนั้นทั้งทางฝ่ายดีและฝ่ายชั่วไม่มีกำลังที่กระตุ้นเตือนให้รู้สึกตัวได้ดังนั้นจิตที่หุดหู่เศร้าหมองจิตเกิดติดต่อกันไปได้นาน ๆ

เพราะเหตุนี้ จึงต้องแสวงหาอารมณ์ที่เป็นกุศลเพื่อให้จิตเกิดความแจ่มขึ้นผ่องใส ด้วยการผลัดเปลี่ยนอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน สลับกันไปตามสมควรในสถานที่นั้น ๆ หรืออาจจะเปล่งวาทาท่องบ่นภาวนาในกัมมัฏฐานหมวดใดหมวดหนึ่ง เช่น ผม ขณ เล็บ ฟัน หนัง ฯลฯ วิธีปฏิบัติอย่างนี้เป็น การเปลี่ยนอารมณ์จากจิตที่หุดหู่เศร้าหมองมาสู่อารมณ์ที่เป็นกุศลต่อไป

เนื่องจากการเจริญสติปัฏฐานเป็นการกำหนดรู้ในสมมุติบัญญัติ มีอยู่ และกำหนดรู้ในรูป นาม ปรมาณู รู้ถึงสภาวะลักษณะของรูปนามและนามธรรมที่กำลังปรากฏโดยไม่เลือกอารมณ์ว่าดี หรือ ชั่ว เป็นกุศลหรืออกุศล มีอยู่ ดังนั้น เมื่อจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานเกิดขึ้น กำหนดในสภาพธรรมประเภทใด

^{๙๒} ขุ.อติ. (ไทย) ๒๕/๓/๓๔๗.

^{๙๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔.

ประเภทหนึ่งขณะนั้นจิตต้องเป็นกุศลโดยส่วนเดียว เมื่อรู้ว่าจิตหุดหู่ ต้องกำหนดที่ใจ ลักษณะของจิตที่หุดหู่ กำลังปรากฏให้รู้ว่าสภาวะธรรมนี้มีอยู่จริงเป็นความเศร้าหมอง ไม่เข้มข้นไม่เบิกบานของจิต^{๙๔}

จิตที่หุดหู่ เศร้าหมอง ไม่เข้มข้น เกิดความท้อถอย เบื่อหน่าย นั่งโง่งง มักเกิดกับขณะจิตตามุปัสสนาสติปัฏฐานอ่อนกำลัง จึงควรกำหนดรู้ให้ทันอาการจิตนั้นว่า หุดหู่หนอ ๆๆ เบื่อหนอ ๆๆ ง่วงหนอ ๆๆ เป็นต้น เมื่อกำหนดไม่ลดละ ย่อมเห็นสภาวะธรรมจางลง ดับ คลายลง ไปเป็นขณะ ๆๆ มีปัญหาที่รู้ชัดว่า เมื่อจิตหุดหู่ ก็รู้ชัดว่าจิต หุดหู่ อย่างนี้เรียกว่า นามรู้ नाम

การพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุด้วยจิตตามุปัสสนา ได้แก่ อุปจารสมาธิ อปัณาสมาธิ และฌณิกสมาธิ มาเป็นตัวกำหนด จิตที่มีลักษณะจิตค่อย ๆ ซึมลง ๆ เกิดความท้อถอย เช่นนี้มักเกิดกับจิตตามุปัสสนาสติปัฏฐานที่อ่อนกำลังลง จึงควรกำหนดรู้ให้เท่าทันโดยการเพิ่มความรู้สึกตัวทั่วพร้อมว่า หุดหู่หนอ ๆๆ เบื่อหนอ ๆๆ ง่วงหนอ ๆๆ เป็นต้น เมื่อเพียรกำหนดไม่ลดละ ย่อมเห็นสภาวะธรรมจางลง ดับ คลายลง ไปเป็นขณะ ๆๆ

(๘) ฐานจิตฟังชาน

ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมเมื่อจิตฟังชาน ได้แก่ จิตที่เกิดพร้อมด้วยอุทธัจจะ จิตที่เกิดพร้อมอุทธัจจะนั้นชื่อว่า จิตฟังชาน ลักษณะจิตซัดส่าย ไม่นิ่ง ไม่อยู่กับที่ ไม่อยู่กับปัจจุบัน เหตุเกิดเพราะคิดอนาคต นึกอดีต ปรารณายัง ความฟังชานเป็นเครื่องกั้นการหลุดพ้น ดังนั้น ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมจึงต้องมีสติกำหนดรู้ให้เท่าทันจิตที่ฟังชาน ดังพระพุทธพจน์ว่า เมื่อจิตฟังชาน ก็รู้ว่าจิตฟังชาน^{๙๕}

จิตที่หุดหู่เซื่องซึมชื่อว่า สังขิตตจิต จิตที่ซัดส่ายฟังชาน ชื่อว่า วิกขิตตจิต จิตที่ตั้งมั่นชื่อว่า สมาหิตจิต จิตที่ไม่ตั้งมั่นชื่อว่า อสมาหิตตจิต จิตที่พ้นจากกิเลสชั่วขณะด้วยการเจริญสติระลึกรู้ชื่อว่า วิมุตตจิต จิตที่ถูกความฟังชานครอบงำ ไม่ให้พ้นไปจากกิเลสชื่อว่า อวิมุตตจิต จิตดังกล่าวนี้ ก็เป็นอารมณ์ของการเจริญวิปัสสนาตามสมควร ผู้ปฏิบัติพึงกำหนดว่า ฟังหนอ เป็นต้น

การพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุด้วยจิตตามุปัสสนา ได้แก่ อุปจารสมาธิ อปัณาสมาธิ และฌณิกสมาธิ มาเป็นตัวกำหนดจิต ที่เกิดพร้อมอุทธัจจะ คือ จิตฟังชาน จิตซัดส่าย ไม่นิ่ง ไม่อยู่กับที่ ไม่อยู่กับปัจจุบัน เหตุเกิดเพราะคิดอนาคต นึกอดีต ปรารณายัง ผู้ปฏิบัติจึงต้องมีสติกำหนดรู้ให้เท่าทันจิตที่ฟังชาน เมื่อจิตฟังชาน ก็รู้ว่าจิตฟังชาน

(๙) ฐานจิตเป็นมหัคคตะ

^{๙๔} พระโสภณมหาเถระ (มหาสียาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, แปลโดย พระคันธสาราภังค์, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย, ๒๕๔๘), หน้า ๑๐๔-๑๐๕.

^{๙๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๕.

ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมเมื่อจิตเป็นมหัคคตะ^{๙๖} หรือ มหรรค คือ จิตที่ตั้งมั่นมีสมาธิ เป็นอารมณ์แห่งองค์ฌานต่าง ๆ ไม่วอกแวก ไม่ซัดส่าย นิ่งและไม่หวั่นไหว ตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์ อันถึงความเป็นสภาพใหญ่ ซึ่งถึงความยิ่งใหญ่ หรือ ซึ่งดำเนินไปด้วยฉันทะวิริยะจิตตะและปัญญาอย่างใหญ่ คือ เข้าถึงฌาน เป็นรูปาวจร หรือ อรูปาวจร ถึงระดับวิกขัมภณวิมุตติ

มหัคคจิต จิตที่ถึงความเป็นใหญ่ หมายถึง รูปาวจรจิต ๑๕ ดวง และอรูปาวจรจิต ๑๒ ดวง รวมเป็นมหัคคจิต ๒๗ ดวง ที่ได้ชื่อว่า เป็นจิตที่ถึงความเป็นใหญ่ เพราะสามารถข่มกิเลสได้ตลอดเวลาที่มหัคคจิตเกิดขึ้นเป็นกระแสฌาน สามารถเข้าสมาบัติเพื่อระงับความทุกข์กายและถ้าฌานไม่เสื่อม มีผลเป็นกรรมกรรณำเกิดในรูปพรหมภูมิและอรูปพรหมภูมิ

การพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุด้วยจิตตานุปัสสนา ได้แก่ อุปจารสมาธิ อัปนาสมาธิ และฌณีสมาธิ มาเป็นตัวกำหนดจิต ที่กำหนดรู้ถึงความเป็นใหญ่ จิตที่ตั้งมั่นมีสมาธิ เป็นอารมณ์ ไม่วอกแวก ไม่ซัดส่าย นิ่งและไม่หวั่นไหว ตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์ อันถึงความเป็นสภาพใหญ่ ซึ่งถึงความยิ่งใหญ่ หรือ ซึ่งดำเนินไปด้วยฉันทะวิริยะจิตตะและปัญญาอย่างใหญ่ เมื่อจิตรู้ชัดอย่างนี้ เรียกว่า จิตเป็นมหัคคตะ

(๑๐) ฐานจิตไม่เป็นมหัคคตะ

ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมเมื่อมีจิตตั้งมั่นมีสมาธิดี ย่อมประคับประคองการระลึกรู้มั่นไว้ เรียกว่าการประคับประคองจิตในสมัยที่ควรจะประคับประคอง เมื่อจิตหลุด จิตคลาย ย่อมรับรู้อารมณ์ปกติ จึงควรกำหนดรู้ให้ทัน จึงเรียกว่า อมหัคคต เมื่อจิตไม่เป็นมหรรคนี้ ก็รู้ว่าจิตไม่เป็นมหรรค ดังพระพุทธพจน์ว่า เมื่อจิตเป็นมหรรคก็รู้ว่า จิตเป็นมหรรค หรือ จิตไม่เป็นมหรรค ก็รู้ว่า จิตไม่เป็นมหรรค ก็รู้ว่าจิตไม่เป็นมหรรค^{๙๗}

การพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุด้วยจิตตานุปัสสนา ได้แก่ อุปจารสมาธิ อัปนาสมาธิ และฌณีสมาธิ มาเป็นตัวกำหนดจิต พิจารณาว่าสมาธิตั้งมั่นไม่ดี คือ จิตมีกำลังอ่อน ย่อมประคับประคองการระลึกรู้มั่นไว้ เรียกว่าการประคับประคองจิต เมื่อจิตหลุด จิตเผลอ จิตคลาย ย่อมรับรู้อารมณ์ปกติ จึงควรกำหนดรู้ให้ทันจิตที่ไม่ตั้งมั่น ให้แก่กล้ามีความตั้งมั่น

(๑๑) ฐานจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า

^{๙๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๕.

^{๙๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๕.

ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมเมื่อจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ว่าจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า^{๙๘} ในขณะก่อนและหลังเข้าฌาน เมื่อจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ชัดว่า จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า ได้แก่ จิตที่เป็นกามาวจร คือ ในขณะจิตที่รู้อารมณ์นั้น ๆ กับรับรู้อารมณ์อย่างอื่นแทนจิตดวงเก่าที่กำลังรับรู้อารมณ์กรรมฐานนั้น ๆ อยู่ ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมจำเป็นต้องกำหนดสติระลึกรู้ให้ทันว่ามีจิตอื่นยิ่งกว่า

การพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุด้วยจิตตานุปัสสนา ได้แก่ อุปจารสมาธิ อัปนาสมาธิ และฌณิกสมาธิ มาเป็นตัวกำหนดจิต ในขณะก่อนและหลังเข้าฌาน ในขณะจิตที่รู้อารมณ์นั้น ๆ กับรับรู้อารมณ์อย่างอื่นแทนจิตดวงเก่าที่กำลังรับรู้อารมณ์กรรมฐานนั้น ๆ อยู่ เรียกว่า จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า

(๑๒) ฐานจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า

ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมเมื่อจิตของผู้ปฏิบัติตั้งมั่นอยู่ในองค์ฌานสมาธิ มีความสงบ ความนิ่ง ความว่าง เมื่อจิตไปรู้อารมณ์อื่น ดังนั้น ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมจึงต้องมีสติกำหนดรู้ให้เท่าทันจิตดังกล่าวหรือจิตยังตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์ฌาน ความสงบ ความตั้งมั่นแห่งจิต เรียกว่า ไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็ต้องมีสติระลึก รู้ดังพระพุทธพจน์ว่า จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ว่า จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า หรือจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ว่าจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า^{๙๙}

การพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุด้วยจิตตานุปัสสนา ได้แก่ อุปจารสมาธิ อัปนาสมาธิ และฌณิกสมาธิ มาเป็นตัวกำหนดจิต เพราะเมื่อจิตของผู้ปฏิบัติตั้งมั่นอยู่ในองค์ฌานสมาธิ มีความสงบ ความนิ่ง ความว่าง เมื่อจิตไม่ไปรู้อารมณ์อื่น ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมนั้นต้องมีสติรู้ให้เท่าทันจิตดังกล่าวหรือจิตยังตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์ฌาน ความสงบ ความตั้งมั่นแห่งจิต เรียกว่า จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า

(๑๓) ฐานจิตเป็นสมาธิ

ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมเมื่อจิตเป็นสมาธิ คือ จิตที่ตั้งมั่นมีสมาธิ ได้แก่ อัปนาสมาธิ หรือ อุปจารสมาธิ จิตย่อมไม่วอกแวก ไม่ซัดส่าย ไม่หวั่นไหวไป มีจิตตั้งมั่นย่อมรู้ชัดตามอารมณ์ภายนอก หรือ ภายในที่ปรากฏตามความเป็นจริง ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมเมื่อรู้ว่าเป็นสมาธิก็มีสติระลึกรู้ให้เท่าทันว่าจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ ดังพระพุทธพจน์ว่า จิตตั้งมั่น ก็รู้ว่า จิตตั้งมั่น หรือจิตไม่ตั้งมั่นก็รู้ว่าจิตไม่ตั้งมั่น^{๑๐๐}

การพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุด้วยจิตตานุปัสสนาที่ตั้งมั่นมีสมาธิ ได้แก่ อุปจารสมาธิ อัปนาสมาธิ และฌณิกสมาธิ จิตย่อมไม่วอกแวก ไม่ซัดส่าย ไม่หวั่นไหวไป มีจิตตั้งมั่นย่อมรู้ชัดตามอารมณ์

^{๙๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๕.

^{๙๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๕.

^{๑๐๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๕.

ภายนอก หรือ ภายในที่ปรากฏตามความเป็นจริงว่า จิตตั้งมั่น ก็รู้ว่า จิตตั้งมั่น หรือจิตไม่ตั้งมั่นก็รู้ว่า จิตไม่ตั้งมั่น เมื่อผู้สูงอายุปฏิบัติธรรมนั้น เมื่อรู้ว่าจิตเป็นสมาธิก็มีสติระลึกรู้ให้เท่าทันว่าจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ

(๑๔) ฐานจิตไม่เป็นสมาธิ

ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมเมื่อจิตไม่เป็นสมาธิก็รู้ว่าจิตไม่เป็นสมาธิ^{๑๑} หมายถึง จิตหวั่นไหว จิตซัดส่าย ไหลไปตามอารมณ์ ที่เข้ามาทั้งภายในและภายนอกทำให้รู้สึกนึกคิด ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมต้องกำหนดรู้ทันว่าจิตไม่มีสมาธิ

การพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุด้วยจิตตานุปัสสนา ได้แก่ อุปจารสมาธิ อัปนาสมาธิ และฌณิกสมาธิ มาเป็นตัวกำหนดจิตที่มีกำลังของสมาธิอ่อนนั้น ให้มีกำลังของสมาธิเพิ่มมากขึ้น จึงเรียกว่า จิตไม่เป็นสมาธิ

(๑๕) ฐานจิตหลุดพ้น

ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมเมื่อจิตหลุดพ้นก็รู้ว่าจิตหลุดพ้น^{๑๒} ได้แก่ จิตหลุดพ้นด้วยตังควิมุตติ พ้นชั่วคราวด้วยการกำหนดรู้ เช่น หลุดพ้นจากความง่วงแล้ว จิตสว่างขึ้นก็มีสติกำหนดรู้ที่จิตหลุดพ้น จากความง่วง คือ

๑) วิกขัมภณวิมุตติ คือ พ้นด้วยจิตตั้งมั่น พ้นด้วยการข่มไว้ไม่ให้อารมณ์ทั้งหลายเข้าแทรกได้ ต้องรู้ว่า พ้นจาก อารมณ์ต่าง ๆ เพราะการข่มไว้

๒) สมุจเฉทวิมุตติ พ้นด้วยเด็ดขาด คือ พระโสดาปัตติผลจนถึงพระอรหัตตผล

๓) ปฏิปัสสัทธิวิมุตติ พ้นด้วยความสงบ คือ สุญญตวิโมกข์ และนิสสรณวิมุตติ พ้นด้วยการออกไปจากอุปาทานชั้นด้วยอนิมิตตวิโมกข์ ต้องมีสติระลึกรู้ตลอดเวลา

การพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุด้วยจิตตานุปัสสนา ได้แก่ อุปจารสมาธิ อัปนาสมาธิ และฌณิกสมาธิ มาเป็นตัวกำหนดรู้ จิตหลุดพ้นด้วยตังควิมุตติ พ้นชั่วคราวด้วยการกำหนดรู้ เช่น หลุดพ้นจากความง่วงแล้ว จิตสว่างขึ้นก็มีสติกำหนดรู้ที่จิตหลุดพ้นจากความง่วง พ้นด้วยจิตตั้งมั่น พ้นด้วยการข่มไว้ไม่ให้อารมณ์ทั้งหลายเข้าแทรกได้ ต้องรู้ว่าพ้นจากอารมณ์ต่าง ๆ เพราะการข่มไว้ สมุจเฉทวิมุตติ พ้นด้วยเด็ดขาด คือ พระโสดาปัตติผลจนถึงพระอรหัตตผล

(๑๖) ฐานจิตไม่หลุด

^{๑๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๕.

^{๑๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๕.

ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมเมื่อจิตไม่หลุดพ้นก็รู้ว่าจิตไม่หลุดพ้น คือจิตยังข้องอยู่กับอารมณ์ ก็ยอมกำหนดรู้เท่าทัน ดังพระพุทธพจน์ว่า เมื่อจิตหลุดพ้น ก็รู้ว่าจิตหลุดพ้นหรือจิตไม่หลุดพ้นก็รู้ว่า จิตไม่หลุดพ้น^{๑๐๓}

การพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุด้วยจิตตานุปัสสนา ได้แก่ อุปจารสมาธิ อัปนาสมาธิ และฌณิกสมาธิ มาเป็นตัวกำหนดรู้จิตที่ยังข้องอยู่กับอารมณ์ ก็ยอมกำหนดรู้ให้เท่าทันในอาการของจิต เช่น เมื่อจิตหลุดพ้น ก็รู้ว่าจิตหลุดพ้น หรือจิตไม่หลุดพ้นก็รู้ว่า จิตไม่หลุดพ้น

จากสัมภาษณ์นักวิชาการทางด้านพระพุทธศาสนา พระวิปัสสนาจารย์ ผู้เชี่ยวชาญ และกลุ่มผู้สูงอายุทั้งชายและหญิงที่เกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามฐานจิตเพื่อพัฒนาสุขภาพจิต ผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์มาประยุกต์ใช้กับสังคมไทยในปัจจุบัน จำนวน ๒๕ รูป/คน พบว่า

พระพรหมวชิรวิมลณี วิ. กล่าวว่า ฐานจิตของเรา จิตของคนเรานี้มันไม่ว่าคนวัยไหน วัยเด็กก็มีโลภะ โทสะ โมหะ แต่มันก็โลภะ โทสะ โมหะอย่างเด็ก แต่ถ้าอายุมากขึ้น โลภะโทสะโมหะก็ตามมาอีก แต่มันพิจารณาว่าตอนที่เราเป็นเด็กโลภะ โทสะ โมหะ ที่เราทำแล้วจะเป็นกายกรรม หรือว่าจิตรมก็ตาม มันมากระทบใจเราจนถึงวัยนี้ เคยไปทำอกุศลอันใดไว้มันมากระทบถึงวันนี้ ถ้ามันกระทบก็มาถึงวันนี้ก็ต้องบอกว่าไม่แล้ว ทำใจให้สงบดีกว่า เจริญกรรมฐานดีกว่า เพื่อจะได้ไม่ต้องทำอะไร ด้วยอำนาจของโลภะ โทสะ โมหะ เหมือนกับ ในอดีตที่ผ่านมา เพราะได้บทรียนมาแล้ว จิตตานุปัสสนา เพราะฉะนั้น ต้องมาเทียบกันว่า จิตที่มันเป็นกุศลกับอกุศลตอนเป็นเด็ก เราไปไหว้พระ สวดมนต์กับคุณแม่ มันประทับใจดี พอ อายุมากขึ้นต้องชวนลูกสวดมนต์ อะไรที่เป็นอกุศล มาพิจารณาแบบนี้ ไม่ดี เราก็ต้องบอกลูกของเรา บอกนี้แบบนี้ต้องตัด อย่าไปทำอกุศล พ่อแม่เคยมีประสบการณ์สอนจากประสบการณ์จริง ก็เข้าใจว่า ลูกก็จะสามารถจะเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานได้ก็จิตนี้มันสะสมทั้งดีทั้งชั่ว แต่มันมีทางเดียวที่จะลดลงได้คือนั่งภาวนา^{๑๐๔}

พระราชวชิรสุนทร กล่าวว่า จิตนี้เป็นของละเอียด เรารู้กันได้แค่ เพียงสมมุติบัญญัติเท่านั้นแหละ แต่โดยแท้ จริงนั้น อย่างที่ในอภิธรรมเราวาง ทั้งจิต เจตสิก อยู่ซ้อนกัน อาศัยกันอยู่^{๑๐๕}

พระราชภาวนาวิชิรญาณ เจ้าอาวาสวัดมเหยงค์กล่าวว่า ในจิตตานุปัสสนา นี้ก็จะ ละเอียดขึ้นไปอีก เป็นการทำที่ต้องรู้เท่าทันต่อจิตใจตัวเอง แต่ถ้ามีกรรมฐานยังอยู่คนเดียวก็ยังสบายยังมี

^{๑๐๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๕.

^{๑๐๔} สัมภาษณ์ พระพรหมวชิรวิมลณี วิ., ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ราชวรมหาวิหาร, เจ้าคณะกรุงเทพมหานคร, ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

^{๑๐๕} สัมภาษณ์ พระราชวชิรสุนทร, เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครสวรรค์ แห่งที่ ๔ วัดท่าพระเจริญพรต จังหวัดนครสวรรค์, ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

โอกาสสงบมีโอกาสนึกถึงโอกาสที่จะฝึกตนเองนะ เพราะนั่น เจริญสติปัฏฐานในเรื่องจิตตานุปัสสนา สติปัฏฐานก็เป็นเพียงคอยรู้เท่าทันว่าจิตขณะนี้มันเป็นอย่างไร จิตบางขณะมันโกรธก็รู้ว่า โกรธละวาง ออกไปจิตขณะนี้มันโลภจิตขณะนี้มันหลงโดยเฉพาะคนแก่หลงแต่ถ้ามีสติเหนี่ยวหลังก็รู้ตัวว่าหลงกลับมา มีสติก็รู้ความมีสติได้ประโยชน์^{๑๐๖}

พระภิกษุภิกขุสาธิตเมธี กล่าวว่า คนเฒ่าคนแก่จะรับเรื่องจิตค่อนข้างจะยากหน่อย คือคนเฒ่าคนแก่เค้าจะมีเรื่องลึกรื่องอดีตเยอะนะเรื่องอดีตเยอะ มันมารบกวนเยอะหากไปมัวดูจิตอยู่มันก็ค่อนข้างจะยาวนานคนเฒ่าคนแก่ควรเลี้ยงเรื่องจิต ก็คือไม่สนใจเรื่องจิตมากนัก ถ้ามีอาการจิตที่รบกวนไปดูพองยุบ ดิ่งไปดูปวดดูปีติสุขอย่าไปแข่งกับจิตนาน ด้วยภาวะที่เค้าผ่านประสบการณ์มาเยอะสุขบ้างทุกข์บ้างทางใจ หากไปจมกับการดูจิตมันมีเรื่องจะให้หลงเยอะเกินไป อันนี้ก็เป็นหลักปฏิบัติพิเศษสำหรับคนมีอายุ ควรเลี้ยงเรื่องจิต แต่ถ้าดูจิตแล้วจางคลายดัดดัดเร็วอันไหนดูแล้วจางคลายดัดเร็ว เห็นเกิดดับได้ง่ายก็ดู แต่ถ้าอันไหนที่รู้สึกจางคลายดัดช้า มีอาการคิดซ้อนไม่ต้องพยายามดู แต่ถ้าเกิดเป็นคนหนุ่มคนสาวนี้บังคับบ่นะครับต้องพยายามตามดู แต่ถ้าคนแก่อย่าไปบังคับ แล้วห้ามด้วยถ้ามีความคิดความนึกตัวอารมณ์จิตกามราคะปฏิกะที่มันยึดยารับปิดออกรีบถอย แล้วส่งจิตไปเน้นกับกายกับเวทนาจะดีกว่า ไม่งั้นมันจะยาวเกินไป แล้วมันจะมีอุปาทาน เพราะคนเฒ่าคนแก่มันไม่ได้มีแค่ว่าคิด มันมีลูก มีหลาน มีสมบัติ มีรถ มีเรือไม่เหมือนคนหนุ่มสาวที่ยังไม่มีอะไรมาก อันนี้ก็เป็นความต่างเรื่องจิตของคนเฒ่าคนแก่ ฉะนั้นควรที่จะไปจับตัวอารมณ์สองอย่างแรกจะดีกว่าครับไม่ควรจมกับอาการของจิตนานไม่งั้นจะพาหลงซะมากกว่า^{๑๐๗}

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (นิรันดร์ อภิบุญโญ) กล่าวว่า ผู้สูงอายุควรเจริญสติโดยการรู้เท่าทันอารมณ์ คือ ฝึกสติรู้ทันเมื่อเกิดความโกรธ ความเศร้า ความฟุ้งซ่าน หรือความสงบเกิดขึ้น โดยเฉพาะการนึกถึงอดีตที่ผ่านมา ให้ระลึกถึงความรู้สึกตัวทันทีที่อารมณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้น โดยไม่ตัดสินหรือผลักไส และมีให้ปรุงแต่งไหลไปเป็นเรื่องเป็นราวที่ทำให้เกิดความรู้เรื่องราวเหล่านั้นเกิดขึ้นในโลกแห่งความคิด ถัดจากนั้นให้ฝึกการสังเกตสภาพจิตโดยการพิจารณาว่า จิตในขณะนั้นเป็นกุศลหรืออกุศล เช่น มีความเมตตาหรือความหงุดหงิด มีความโกรธเกิดขึ้น สักพักก็หายไปไม่มีความโกรธ เปลี่ยนเป็นความคาดหวัง ความรักตัวกลัวตาย ความเศร้า ความฟุ้งซ่าน แล้วพยายามวางจิตใจให้เป็นกลางต่อทุกอารมณ์ ปล่อยวางต่อทุกอารมณ์ เมื่อจิตคิดถึงอนาคตให้รู้ว่าจิตคิด นึกถึงอดีตให้รู้ว่าจิตนึก จนสภาพ

^{๑๐๖} สัมภาษณ์ พระราชภาวนาวิชิรญาณ, เจ้าอาวาสวัดมเหยงค์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา, ๑๖ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

^{๑๐๗} สัมภาษณ์ พระภิกษุสาธิตเมธี, อาจารย์ประจำ มจร. วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม, ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพิชยญาติการามวรวิหาร กรุงเทพมหานคร, พระวิปัสสนาจารย์ประจำศูนย์ปฏิบัติธรรมธรรมโมลี จังหวัดนครราชสีมา, ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

อารมณ์ทั้งหลายเหล่านั้นดับไป โดยเบื้องต้นพยายามประคับประคองจิตให้ระลึกถึงสภาพอารมณ์ให้เท่าทันกับปัจจุบันตลอดเวลา^{๑๐๘}

พระครูวิมลธรรมรังสี กล่าวว่า ในขณะที่เดียวกัน จิตก็เช่นเดียวกันถ้ามี เรามีสติรู้เท่าทันจิตได้ตลอดเวลา เวลาว่างจิตของเรา วันหนึ่งคิดดีก็ครั้ง คิดไม่ดีก็ครั้ง คิดโลภก็ครั้ง คิดโกรธก็ครั้ง คิดหลงโน่น นี่ นั่น อะไรต่าง ๆ นี่ก็ครั้งเรามีสติรู้เท่าทัน ในความจิตที่คิด นึกต่าง ๆ นานา นั้น เท่าทันอยู่ทุกความคิดที่เราคิดมันก็เป็นประโยชน์สำหรับตัวเราเองนะทุกคน จะสังคมจะตัวเราเองจะสังคม แล้วก็ส่วนธรรมก็เช่นกัน ธรรมในที่นี้อาจจะเราส่วนใหญ่เขาก็ดูมองไปในมุมที่ เช่น คนเรา วันหนึ่งเนียได้ตกอยู่ในความวุ่นงาหาชวนอน ฟุ้งซ่านรำคาญ สงสัยลังเลใจ อะไรต่าง ๆ มันมีทั้งนั้น เมื่อเรารู้เท่าทันสภาวะ โดยเฉพาะวัยของที่เรียกว่าวัยผู้สูงอายุ มันจึงเหมาะ เพราะฉะนั้นเขาจึงมีโครงการหนึ่งเขาเรียก ว่าโครงการบริหารจิตหรือพัฒนาจิตเพื่อให้เกิดปัญญาและสันติสุขเพื่อให้เกิดปัญญาและสันติสุขในวัย ดังกล่าวมานี้ก็เอาสติปัญฐานสี่หรือการพัฒนาจิต พัฒนาจิตโดยอาศัยวิปัสสนา^{๑๐๙}

พระครูนิวาสิตตวิมล กล่าวว่า ถ้าคนตามดูจิตเวลาอารมณ์ชอบใจรู้ตัวทันทีที่เลยมาแล้วอารมณ์ชอบใจมาแล้วอารมณ์ไม่ชอบใจเกิดขึ้นก็รู้ตัวทันทีที่เลยมาแล้วอารมณ์ไม่ชอบใจแล้วนี่คือคืออานิสสของการตามดูจิตนะมันทำให้เรารู้ทันอารมณ์เออไม่เพลินไม่เผลอเผลอที่เราเกิดอารมณ์โมโหโทโสอะไรกันไปใหญ่โตนะเพราะเราเพลินเรา เผลอเพราะเราไม่ได้ฝึกู้เนื้อรู้ตัวไว้ พุดพลาด พุดพลาด ไปแล้วใช่ ไปก่อน พอมันรู้สึกตัว อ้าว ไปซะแล้ว ใช่พุดไปซะแล้ว ทำอะไรไปซะแล้ว เพราะนั้นเราก็คงมาเริ่มต้นใหม่ ทำอะไรก็ให้รู้เนื้อรู้ตัวไปเรื่อยดูของหายาบ ๆ ไปก่อนคือกายอันนี้เป็นรูปธรรมเวทนา จิตนี้เป็นนามธรรมแล้ว^{๑๑๐}

พระครูนิวาสิตตวิมล กล่าวว่า ทำให้อารมณ์ดี จิตใจแจ่มใส พิจารณาการเกิดของจิตว่าคิดอะไรเมื่อสภาวะเกิดขึ้นก็ให้รู้ทันสภาวะนั้น ๆ ตามรู้ตามดูโดยไม่แทรกแซงไม่ยินดียินร้าย^{๑๑๑}

^{๑๐๘} สัมภาษณ์ พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (นิรันดร์ อภิปัญโญ), ดร., ผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา มจร. วิทยาเขตบาศีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม, ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพิชัยญาติการาม กรุงเทพมหานคร, ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

^{๑๐๙} สัมภาษณ์ พระครูวิมลธรรมรังสี, สำนักปฏิบัติธรรม เจ้าคณะ ๕, ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ราชวรมหาวิหาร กรุงเทพมหานคร, ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

^{๑๑๐} สัมภาษณ์ พระครูนิวาสิตตวิมล, เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครสวรรค์ แห่งที่ ๒ วัดหนองตุ๊ก อำเภอตาคลี จังหวัดนครสวรรค์, ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

^{๑๑๑} สัมภาษณ์ พระครูนิวาสิตตวิมล, เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครสวรรค์ แห่งที่ ๑ วัดคีรีวงศ์ จังหวัดนครสวรรค์, ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

พระครูนิวาสธรรมขันธ์ กล่าวว่า จิตตานุปัสสนา ได้แก่ การใช้สติติดตามดูจิต คือ ความนึกคิดต่าง ๆ ตั้งสติพิจารณาจิต มีสติรู้ชัดจิตของตนที่มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ เสร้าหมองหรือผ่องใส พุ่งชานหรือเป็นสมาธิ ตามทัศนะของอาตมา มีความเห็นว่า การพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ โดยวิธีการใช้สติตามดูรู้จิต เป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุอย่างยิ่ง แต่มีความยากมากกว่าการกำหนดรู้เวทนา เพราะจิตเป็นสิ่งที่ละเอียดลึกซึ้ง แต่เมื่อกำหนดรู้กายและเวทนาได้แล้ว การกำหนดรู้จิตก็ง่ายขึ้น เพราะความชำนาญจากการกำหนดรู้กายและเวทนามาแล้ว เป็นการพัฒนาการปฏิบัติตามลำดับที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุกำหนดรู้จิตได้ง่ายขึ้นกว่าการกำหนดกาย เวทนา จิตไปพร้อม ๆ กันตั้งแต่เริ่มต้นการปฏิบัติ และการมีสติกำหนดรู้จิตเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เนื่องจากจิตเป็นที่เกิดของสภาวะธรรมต่าง ๆ เช่น ราคะ โทสะ โมหะ รวมทั้งอารมณ์และความรู้สึกลึกซึ้ง ผู้ปฏิบัติจะสามารถกำหนดสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นโดยไม่ต้องพยายามบังคับ รู้ทันว่าขณะนั้นจิตมีราคะ จิตไม่มีราคะ จิตมีโทสะ จิตไม่มีโทสะ จิตมีโมหะ จิตไม่มีโมหะ จิตกำลังเฝ้าหรือจืดผ่องใส เพราะสติระลึกรู้ถึงสภาวะของกาย เวทนาและจิตทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ระยะนี้ผู้สูงอายุจะมีจิตที่มีสมาธิมากขึ้นสงบสบายมากขึ้น เป็นการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุได้ดีมาก^{๑๑๒}

พระครูธรรมธรปิยะ ปิยชน, ดร. กล่าวว่า การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาฐานจิตก็เช่นกัน กำหนดให้จิตทำงานคู่กับกาย คือให้จิตอยู่กับกายด้วยสมาธิที่กำหนดจนสติตั้งมั่น สมาธิที่สติตั้งมั่นแล้วก่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งสภาวะของจิต เป็นอนิจจังแล้ววางจิตที่พุ่งชานได้จนสภาวะจิตของผู้สูงอายุสงบพบความสุขได้^{๑๑๓}

พระอธิการมานพ สิริมงคล กล่าวว่า ฐานจิตนี้ ก็ได้เลย สำหรับผู้สูงอายุ เพราะจิตผู้สูงอายุความต้องการที่จะพ้นทุกข์มี เพราะเคยผ่านประสบการณ์ความทุกข์ยากมาแล้วพิจารณาได้ดีกว่าพวก ที่มีอายุน้อยหรือวัยรุ่น รุ่นใหม่จิตเค้าจะไม่ค่อยนิ่ง เค้าจะประสบการณ์น้อยจิตผู้ที่มีอายุโสดจะมีประสบการณ์ทั้งสุขทั้งทุกข์ เรื่องความคิดเข้ามาเยอะมากก็ได้ผลอย่างนี้ก็ถือว่าเหมาะแล้วก็เค้าเข้าใจด้วย อธิบายก็เข้าใจง่าย เพราะเคยผ่านประสบการณ์เรื่องนี้มา^{๑๑๔}

^{๑๑๒} สัมภาษณ์ พระครูนิวาสธรรมขันธ์, เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครสวรรค์ แห่งที่ ๕, ๑๑ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

^{๑๑๓} สัมภาษณ์ พระครูธรรมธรปิยะ ปิยชน, ดร., เจ้าอาวาสวัดจอมคีรีนาคพรต จังหวัดนครสวรรค์, อาจารย์ประจำ มจร.วิทยาเขตนครสวรรค์, ๑๑ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

^{๑๑๔} สัมภาษณ์ พระอธิการมานพ สิริมงคล, เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครสวรรค์ แห่งที่ ๗, ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

นายแพทย์จำลอง ดิษยวณิช กล่าวว่า จิตนี้เป็นหลักเลยตามปกติแล้วจิตมันมีการเกิดดับ เกิดดับ เกิดดับ แล้วอยู่ตลอดเวลาที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่าชั่วแค่ lát ลัดนิ้วมือเดียวนะ ช่างกระตือรือร้น แลปลิ้นจิตเกิดดับถึงแสนกว่าขณะไวคือคือไวมากเลยทีเดียว เพราะฉะนั้นในขณะที่เราคิดก็ดี อะไรก็ดี เวลาที่เรากำหนดขึ้นว่า คิดหนอ คิดหนอ คิดหนอ คิดหนอ สติ ที่คิด ผู้สูงอายุก็คือประสาทหูเริ่มเสื่อม ลงอย่างอาจารย์หมอเองก็เหมือนกัน เวลานี้เราก็มีไอ้เนี่ยเรื่องที่จะช่วยฟังทำให้การฟังดีขึ้นอะไรขึ้น อะไรพวกนี้ ที่นี้นอกเหนือจาก นั้นแล้วสิ่งที่สำคัญอีกอันหนึ่งก็คือว่า ไม่ใช่เฉพาะผู้สูงอายุแม้แต่คนทั่ว ๆ ไปเวลาที่มี ภาวะปฏิกิริยาตอบสนองกับตาเกิดการเห็นที่เราเรียกว่าจากรูปวิญญาน การประชุมพร้อมกันปัญหาต่าง ๆ ในปัจจุบันมันก็เกิดจากเรื่องของความทุกข์เป็นหลักหลักใหญ่เลย แล้วความทุกข์จริง ๆ แล้วเราดูตามหลัก ปฏิจจสมุปบาทมันก็มีต้นตอมาจากอวิชชา คือความไม่รู้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งไม่รู้เรื่องอริยสัจสี่ เรื่องของทุกข์ สาเหตุของความทุกข์ เรื่องของความดับทุกข์ แล้วก็ทางที่จะดำเนินไปสู่ความดับทุกข์ ที่เราเรียกว่า มรรคมีองค์แปด เราไม่ได้รู้จัก รู้จักจริง ๆ และเราไม่ได้ปฏิบัติตามหลักของอริยสัจสี่ อย่างที่พระพุทธเจ้าท่านได้สอน ได้อธิบายไว้แล้ว และนี่คือเป็นหลักสำคัญที่อยากจะขอเน้น^{๑๑๕}

ศ.เกียรติคุณ ดร.พริ้มเพรา ดิษยวณิช กล่าวว่า กายเวทนาจิตธรรมจะสอนให้เราเรียนรู้ และมีข้อปัญหา จิตจะมีความคิดฟุ้งเกิดเยอะ แต่ต้องพยายามมีสติกำหนด คนที่ฝึกใหม่ ๆ จะไม่ค่อยมี สติ แต่ฝึกไปเรื่อย ๆ สติมากขึ้นความฟุ้งซ่านน้อยลง นั่งสมาธิใหม่ ๆ จะความคิดเยอะ ฝึกไป ๆ ความคิดลดน้อยลง^{๑๑๖}

ดร.สุกัร ทุมทอง กล่าวว่า รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาฐานจิตใช้ตามแนวที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน แต่ปรับให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ดังนี้ ๑) ให้กำหนดจิตที่รู้ (รู้กาย, รู้เวทนา) เป็นจิตที่ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะคืออโมหจิต เปรียบเทียบกับจิตที่ไม่รู้ (ไม่รู้กาย, ไม่รู้เวทนา) เป็นความหลงคิดไปต่าง ๆ คืออโมหจิต สังเกตความไม่แน่นอนและบังคับไม่ได้ ๒) ให้กำหนดจิตที่เห็นได้ง่าย เช่น จิตโกรธ จิตเมตตา จิตโลภ จิตบริจาค จิตหดหู่ท้อแท้ จิตฟุ้งซ่าน แล้วสังเกตการเปลี่ยนแปลง ๓) ให้หัดพิจารณาด้านวิปัสสนาว่า จิตไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ^{๑๑๗}

^{๑๑๕} สัมภาษณ์ นายแพทย์จำลอง ดิษยวณิช, โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย, ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

^{๑๑๖} สัมภาษณ์ ศ.เกียรติคุณ ดร.พริ้มเพรา ดิษยวณิช, โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย, ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

^{๑๑๗} สัมภาษณ์ ดร.สุกัร ทุมทอง, ผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาบาลีพุทธศาสตร์ มจร. วิทยาเขตบาหลีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม, ๒๑ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

ดร.ชัยชาญ ศรีหานู กล่าวว่า จิตตานุปัสสนาสำหรับผู้สูงอายุช่วยให้พวกเขาารู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง ไม่จมอยู่กับความทุกข์หรือยึดติดกับความสุข เป็นการฝึกจิตให้อยู่กับปัจจุบัน และมีความสงบในวัยสูงอายุ ใช้สติติดตามจิต คือ ความนึกคิดต่าง ๆ ตั้งสติพิจารณาจิต มีสติรู้ชัดจิตของตนที่มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ โดย ๑) หลักการคือ อธิบายให้ผู้สูงอายุเข้าใจการใช้สติติดตามจิตว่าขณะนี้อยู่ในสภาวะใด เช่น ฟุ้งซ่าน ชุ่นมัว สงบ หรือเป็นกลาง โดยไม่ไปปรุงแต่งหรือยึดติด ซึ่งจะช่วยให้พวกเขาเข้าใจอารมณ์ของตนเอง ลดความวิตกกังวล และพัฒนาจิตให้สงบเบิกบานใจ ๒) หลักปฏิบัติจิตตานุปัสสนาสำหรับผู้สูงอายุ โดยการสังเกตจิตเมื่อมีอารมณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้น ซึ่งผู้สูงอายุส่วนมากมักมีอาการแปรปรวนง่าย เช่น ความขัดเคืองใจ กังวล เหงา หรือดีใจ การรู้เท่าทันจิตจะช่วยให้ไม่จมอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง โดยให้สังเกตว่า จิตตอนนี้เป็นอย่างไร เช่น ฟุ้งซ่าน สงบ ชุ่นมัว หากเกิดอารมณ์ใด ให้รับรู้เฉย ๆ ไม่ตัดสินว่าอารมณ์นั้นดีหรือไม่ดี เพียงรับรู้เท่านั้น เกิดขึ้นและดับไปเอง วางเฉยต่ออารมณ์ทั้งสุขและทุกข์ โดยให้กำหนดเพียง รู้หนอ หรือกังวลหนอ ไม่กดขี่อารมณ์ แต่ใช้สติรับรู้ ผ่อนคลาย ไม่เร่งรัดตัวเอง หากจิตเศร้าหมองมาก ให้ใช้เมตตาภาวนาเสริม^{๑๑๘}

วิชัย วรรณขาว อายุ ๖๐ ปี กล่าวว่า จิตตานุปัสสนาความโลภโกรธหลงลดลง สภาพจิตใจดีขึ้น การรบกวนขนาดนั่งสมาธิสามารถกำหนดได้ มีปีติเวลาสวดมนต์ ขนลุกอยู่ใจสามารถทำให้เป็นกลาง ๆ ไม่โกรธไม่ยินดีร้ายเล็กเล้าได้ งดข้าวเย็นได้ตลอดสุขภาพดีขึ้นความตระหนี่ลดลงแบ่งปันให้คนอื่น ๆ ได้ง่ายขึ้น มีความรู้ที่สามารถนำสิ่งดี ๆ ไปอบรมลูกหลานเพื่อนร่วมงานหลาย ๆ คนชื่นชม^{๑๑๙}

กัญญา วานนท์อายุ ๗๖ ปี กล่าวว่า การปฏิบัติแล้วทำให้จิตใจแจ่มใสสุขภาพดีขึ้นจิตใจปลอดวางความโลภโกรธหลงเป็นการพัฒนาฝ่ายพัฒนาจิตได้ดีทำให้เข้าใจธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมรอบตัวควรส่งเสริมการปฏิบัติให้มาก ๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับความสุขทั้งทางกายและทางใจ^{๑๒๐}

บุญมา กรณี อายุ ๘๐ ปี กล่าวว่า จิตเราสามารถรับสิ่งที่มากระทบได้ทุกอย่าง เตรียมการตายไว้ล่วงหน้าแล้ว สร้างความดี สร้างที่เก็บอัฐิไว้แล้วที่วัดศรีวังค์^{๑๒๑}

^{๑๑๘} สัมภาษณ์ ดร.ชัยชาญ ศรีหานู, อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา มจร. วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม, ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

^{๑๑๙} สัมภาษณ์ วิชัย วรรณขาว, อายุ ๖๐ ปี ตัวแทนผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครสวรรค์ แห่งที่ ๑ วัดศรีวังค์ จังหวัดนครสวรรค์, ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

^{๑๒๐} สัมภาษณ์ กัญญา วานนท์, อายุ ๗๖ ปี ตัวแทนผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครสวรรค์ แห่งที่ ๑ วัดศรีวังค์ จังหวัดนครสวรรค์, ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

อาภรณ์ ประสานติสสิน อายุ ๘๐ กล่าวว่า จิตสามารถลดอารมณ์แทรกได้เร็วไม่หมกมุ่นกับอารมณ์ที่แทรกขึ้นมาใหม่ ทำมาเวลาอะไรมากระทบสามารถหยุดตั้งหลักก่อนแล้วก็ปฏิบัติต่อไปได้^{๑๒๒}

สฤติ แพงสอน อายุ ๖๕ ปี กล่าวว่า จิตมีความสุขทุกอย่างโลภะโทสะโมหะไม่มี ทำมา ดีอยู่แล้วการปฏิบัตินั้น สามารถนำไปปฏิบัติที่บ้านได้สวดมนต์ได้พุทธรูปคุณธรรมคุณสังฆคุณ^{๑๒๓}

จำเนียร โพศรี อายุ ๖๗ ปี กล่าวว่า ปลอ่ยจิตให้สบาย ๆ ตามที่พระวิปัสสนาจารย์สอนไม่ห่วงใครลืมความทุกข์ไปเลยสบายใจขึ้น ทำมามีภูบ้างเวลาได้ยินเสียงดังรบกวนแต่สามารถนำไป ใช้ที่บ้านได้จากที่ไกลเป็นคนใจร้อนก็ใจเย็นขึ้น กลับบ้านหน้าตาสดใสอิมบุญ^{๑๒๔}

สรุป การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ความสอดคล้องของข้อมูลสัมภาษณ์เชิงลึกนักวิชาการทางด้านพระพุทธศาสนา พระวิปัสสนาจารย์ ผู้เชี่ยวชาญ และกลุ่มผู้สูงอายุทั้งชายและหญิงที่เกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน พบว่า ฐานจิต ผู้สูงอายุผู้ปฏิบัติธรรมควรพิจารณาฐานจิตให้รู้เห็นตามเป็นจริง อยู่มี ๑๖ ฐาน เช่น เมื่อจิตมีราคะก็รู้ เมื่อจิตปราศจากราคะก็รู้ เมื่อจิตไม่พ้นจากกิเลสก็รู้ คือให้มีสติรู้จักสภาพจิตใจของตนเองไม่หลงไปตามกิเลสตัณหา

๔.๓.๔ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาฐานธรรมเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุ

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาฐานธรรมเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุดังพระพุทธพจน์ว่า ภิกษุทั้งหลาย ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ พิจารณาเห็นธรรมในธรรม มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้^{๑๒๕} โดยผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมควรพิจารณาหลักธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานไปตามลำดับจากง่ายไปหายากตามฐาน ๕ ฐาน ได้แก่

(๑) ฐานนิรณ ๕

^{๑๒๑} สัมภาษณ์ บุญมา กรณี, อายุ ๘๐ ปี ตัวแทนผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครสวรรค์ แห่งที่ ๑ วัดคีรีวงศ์ จังหวัดนครสวรรค์, ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

^{๑๒๒} สัมภาษณ์ อาภรณ์ ประสานติสสิน, อายุ ๘๐ ตัวแทนผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครสวรรค์ แห่งที่ ๑ วัดคีรีวงศ์ จังหวัดนครสวรรค์, ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

^{๑๒๓} สัมภาษณ์ สฤติ แพงสอน, อายุ ๖๕ ปี ตัวแทนผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครสวรรค์ แห่งที่ ๑ วัดคีรีวงศ์ จังหวัดนครสวรรค์, ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

^{๑๒๔} สัมภาษณ์ จำเนียร โพศรี, อายุ ๖๗ ปี ตัวแทนผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครสวรรค์ แห่งที่ ๑ วัดคีรีวงศ์ จังหวัดนครสวรรค์, ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

^{๑๒๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๒.

ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมพิจารณานิรณ ๕ ในอัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน กล่าวคือ และสามารถนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตของคนทั่วไปได้ นิรณ ๕ คือ สิ่งที่กั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม การพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุตามหลักนิรณ ๕ ได้แก่

๑) ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมควรละกามฉันทะ คือ ความพอใจในกาม ความต้องการกามคุณ

๒) ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมควรละพยาบาท คือ ความคิดร้าย ความขัดเคืองแค้นใจ

๓) ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมควรละถีนมิททะ คือ ความหดหู่และเซื่องซึม

๔) ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมควรละอุทธัจจะกุกกุจจะ คือ ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ ความกระวนกระวายกลุ้มกังวล

๕) ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมควรละวิจิกิจฉา คือ ความลังเลสงสัย^{๑๒๖}

ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมสามารถใช้อรรถนิรณทั้ง ๕ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตด้วยการข่มไว้ กล่าวคือ

๑) ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมสามารถใช้จิตข่มถีนมิททะ

๒) ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมสามารถใช้วิจาร์ข่มวิจิกิจฉา

๓) ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมสามารถใช้ปีติข่มพยาบาท

๔) ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมสามารถใช้สุขข่มอุทธัจจะกุกกุจจะ

๕) ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมสามารถใช้เอกัคคตาข่มกามฉันทะ^{๑๒๗}

ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมเมื่อได้ข่มนิรณ ซึ่งเป็นเครื่องเศร้าหมองของสมาธิได้เมื่อใด ฌานก็จะเกิดขึ้นได้เมื่อนั้น ถ้านิรณทั้ง ๕ ยังคงมีอยู่ ฌานก็จะเกิดขึ้นไม่ได้เลย ด้วยเหตุนี้ วิตก วิจาร์ ปีติ สุข เอกัคคตา จึงสำคัญอย่างยิ่ง เพราะเป็นปัจจัยให้เกิดฌาน ดังนั้น จึงเรียกรวมทั้ง ๕ ประการนี้ว่า องค์ฌาน เพราะเป็นองค์สำคัญที่ทำให้เกิดฌานทั้ง ๕ นั้นเอง

การข่มนิรณด้วยอำนาจแห่งองค์ฌานนี้ เรียกว่า วิกัมภณปหาน เป็นการประหารไว้ได้นานตราบเท่าที่ฌานยังไม่เสื่อม เปรียบประดุจดินที่ทับหญ้าอยู่ ถ้าไม่ยกหินออกหญ้าก็งอกขึ้นไม่ได้

^{๑๒๖} **ที.ม.** (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๗.

^{๑๒๗} พระวิสุทธิวารสารณ์ (ธรรมรัตน์ กิตติภทฺโท), **คู่มือการปฏิบัติสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เพชรเกษม พรินติ้ง กรุ๊ป จำกัด, ๒๕๕๘), หน้า ๑๐.

ฉันใด ถ้าฉันทวยังไม่เสื่อม นิรณก็ไม่มีโอกาสจะเกิดขึ้นได้ ฉันทนั้น หรือจะกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า นิรณ กำเริบขึ้นได้เมื่อใด ฉันทก็จะเสื่อมไปได้เมื่อนั้น

ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมสามารถใช้กรรมฐานที่เหมาะสมแก่จริตของตนกำจัดนิรณ ๕ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตได้อีกด้วย กล่าวคือ

๑) กามฉันทะ ใช้กายคตาสติ อสุภะ อาหาเรปฏิกูลสัญญา เพื่อทำลายความอยากใน กามคุณ

๒) พยาบาท ใช้อัปปมัญญาหรือพรหมวิหาร ๔ วรรณกสิณ ๔ เพื่อช่วยเพิ่มความ เมตตา กรุณา

๓) ถีนมิทธะ ใช้อนุสสติ ๗ คือ พุทธานุสสติ อัมมานุสสติ สังฆานุสสติ สีลานุสสติ จาคานุสสติ เทวตานุสสติ อุปสมานุสสติ อาโลกสัญญา เพื่อเสริมสร้างศรัทธาและความเพียร

๔) อุทธัจจะกุกกุจจะ ใช้กสิณ ๖ คือ ปฐวีกสิณ อาโปกสิณ วาโยกสิณ เตโชกสิณ อากาสกสิณ อาโลกกสิณ เพื่อเพิ่มกำลังสมาธิ

๕) วิจิกิจฉา ใช้จตุธาตุวัตถสถาน อานาปานสติ มรณานุสสติ เพื่อละความสงสัย^{๑๒๘}

(๒) ฐานชั้น ๕

ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมสามารถพัฒนาสุขภาพจิตตามหลักชั้น ๕ ในอัมมานุสสนาสติ ปฏฐาน กล่าวคือ ใช้ชั้น ๕ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตที่ดี และสามารถนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตของคนทั่วไปได้ โดยชั้น ๕ คือ กองแห่งรูปธรรมและนามธรรมห้าหมวดที่ประชุมกันเข้าเป็นหน่วยรวม ซึ่งบัญญัติเรียกว่า สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา-เขา เป็นต้นในมหาสติปัฏฐานสูตรเพื่อพัฒนาสุขภาพจิต ผู้สูงอายุตามหลักชั้น ๕ กล่าวคือ

๑) ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมสามารถพิจารณารูปชั้น คือ กองรูป ส่วนที่เป็นรูปร่างกาย พุติกรรม และคุณสมบัติต่าง ๆ ของส่วนที่เป็นร่างกาย ส่วนประกอบฝ่ายรูปธรรมทั้งหมด สิ่งที่เป็นร่างพร้อมทั้งคุณและอาการ

^{๑๒๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑.

๒) ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมสามารถพิจารณาเวทนาชั้น คือ กองเวทนา ส่วนที่เป็น การเสวยอารมณ์ ความรู้สึก สุข ทุกข์ หรือเฉย ๆ

๓) ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมสามารถพิจารณาสัญญาชั้น คือ กองสัญญา ส่วนที่เป็น ความกำหนดหมายให้จำอารมณ์นั้น ๆ ได้ ความกำหนดได้หมายรู้ในอารมณ์ ๖ เช่นว่า ขาว เขียว ดำ แดง เป็นต้น

๔) ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมสามารถพิจารณาสังขารชั้น คือ กองสังขาร ส่วนที่เป็น ความปรุงแต่ง สภาพที่ปรุงแต่งจิตให้ดีหรือชั่วหรือเป็นกลาง ๆ คุณสมบัติต่าง ๆ ของจิต มีเจตนาเป็น ตัวนำ ที่ปรุงแต่งคุณภาพของจิตให้เป็นกุศล อุกุศล อัปยาคฤต

๕) ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมสามารถพิจารณาวิญญานชั้น^{๑๒๙} คือ กองวิญญาน ส่วนที่เป็น ความรู้แจ้งอารมณ์ ความรู้อารมณ์ทางอายตนะทั้ง ๖ มีการเห็น การได้ยิน เป็นต้น ได้แก่ วิญญาน ๖ ประการ

ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมเมื่อรับรู้ชั้น ๕ ว่ามีเพียงรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาน ซึ่งเป็นสภาวะธรรมปัจจุบันอันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม ด้วยเหตุนี้ ชั้น ๕ ควรกำหนดรู้เพื่อทำให้แจ้งซึ่งชั้น ๕ ทำให้รู้ความจริงว่าแท้จริงแล้วความเป็นตัวตนของเราไม่มี ทำให้ไม่ต้องแก่งแย่งแข่งขันกับใคร ๆ เพื่อให้ตนเป็นอย่างที่จิตใจต้องการตามกิเลส จึงคลายออกจาก ความยึดมั่นถือมั่นจากชั้นทั้งหลาย

ดังนั้น ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมพิจารณาชั้น ๕ ที่ประกอบด้วยรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาน จัดว่าเป็นมาร เพราะเป็นสภาพอันปัจจัยปรุงแต่งขึ้น เป็นที่ตั้งแห่งกองทุกข์ทั้งหลาย ถูก ปัจจัยต่าง ๆ บีบคั้นเบียดเบียน จึงเป็นเหตุขัดขวางหรือตัดรอนโอกาสมิให้สามารถทำความdingามได้ อย่างเต็มที่ หรืออาจตัดโอกาสนั้นอย่างสิ้นเชิง สาเหตุเพราะสำคัญมั่นหมายยึดมั่นถือมั่นในชั้น ๕ การที่จะตัดขาดการยึดมั่นถือมั่นหรืออุปาทานชั้นนี้ได้ก็ด้วยการเจริญกัมมัฏฐาน ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรม จึงควรกำหนดรู้เพื่อทำให้แจ้งซึ่งชั้น ๕ ทำให้รู้ความจริงว่าแท้จริงแล้วความเป็นตัวตนของเราไม่มี ทำให้ไม่ต้องแก่งแย่งแข่งขันกับใคร ๆ เพื่อให้ตนเป็นอย่างที่จิตใจต้องการตามกิเลส จึงคลายออกจาก ความยึดมั่นถือมั่นจากชั้นทั้งหลาย

(๓) ฐานอายตนะ ๑๒

ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมสามารถพัฒนาสุขภาพจิตตามหลักอายตนะ ๑๒ ในอัมมานุสัสสนา สติปัฏฐาน กล่าวคือ ใช้อายตนะ ๑๒ เพื่อมาพัฒนาสุขภาพจิตที่ดี และสามารถนำมาใช้ในการดำเนิน

^{๑๒๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๘.

ชีวิตของคนทั่วไปได้ และอายตนะ ๑๒ คือ สิ่งที่เชื่อมต่อกันให้เกิดความรู้ แตนต่อหรือแดนเกิดแห่งความรู้) มี ๒ คือ อายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ ในมหาสติปัฏฐานสูตรเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตตามหลักอายตนะ ๑๒ กล่าวคือ

๑) อายตนะภายใน ๖ คือ ที่เชื่อมต่อให้เกิดความรู้ แตนต่อความรู้ภายใน ได้แก่

๑. ผู้สูงอายุกที่ปฏิบัติธรรมสามารถพิจารณาจักขุ คือ ตา
๒. ผู้สูงอายุกที่ปฏิบัติธรรมสามารถพิจารณาโสตะ คือ หู
๓. ผู้สูงอายุกที่ปฏิบัติธรรมสามารถพิจารณาฆานะ คือ จมูก
๔. ผู้สูงอายุกที่ปฏิบัติธรรมสามารถพิจารณาชีวนา คือ ลิ้น
๕. ผู้สูงอายุกที่ปฏิบัติธรรมสามารถพิจารณากาย คือ กาย
๖. ผู้สูงอายุกที่ปฏิบัติธรรมสามารถพิจารณาโน คือ ใจ ทั้ง ๖ เหล่านี้ตามความ

เป็นจริง^{๑๓๐}

ทั้ง ๖ นี้ เรียกอีกอย่างว่า อินทรีย์ ๖ เพราะเป็นใหญ่ในหน้าที่ของตนแต่ละอย่าง เช่น จักขุเป็นเจ้าการในการเห็น เป็นต้น

๒) อายตนะภายนอก ๖ คือ ที่เชื่อมต่อให้เกิดความรู้ แตนต่อความรู้ฝ่ายภายนอก ได้แก่

๑. ผู้สูงอายุกที่ปฏิบัติธรรมสามารถพิจารณารูปะ คือ รูป สิ่งที่เห็น หรือวัณณะ คือ

สี

๒. ผู้สูงอายุกที่ปฏิบัติธรรมสามารถพิจารณาสัททะ คือ เสียง

๓. ผู้สูงอายุกที่ปฏิบัติธรรมสามารถพิจารณาคันธะ คือ กลิ่น

๔. ผู้สูงอายุกที่ปฏิบัติธรรมสามารถพิจารณารสะ คือ รส

๕. ผู้สูงอายุกที่ปฏิบัติธรรมสามารถพิจารณาโณภูมัพพะ คือ สัมผัสทางกาย สิ่งที่ถูกต้องกาย

๖. ผู้สูงอายุกที่ปฏิบัติธรรมสามารถพิจารณาธรรม หรือ ธรรมารมณ คือ อารมณ์ที่เกิดขึ้นที่ใจ สิ่งที่ใจนึกคิด ทั้ง ๖ เหล่านี้ตามความเป็นจริง^{๑๓๑}

ทั้ง ๖ นี้ เรียกทั่วไปว่า อารมณ ๖ คือ เป็นสิ่งสำหรับให้จิตยึดหน่วง ถ้าผู้สูงอายุกที่ปฏิบัติธรรมเมื่อเจริญสติระลึกตามหมวดอายตนะอยู่อย่างนี้ จะทำให้เกิดการรับรู้ ว่า อายตนะทั้ง

^{๑๓๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๑๔.

^{๑๓๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๒๐.

ภายใน และภายนอกนี้ เป็นแต่เพียงสภาวะธรรม ไม่ใช่เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี เมื่อแยกแยะอายตนะทีละส่วนออกไป บุคคลก็จะเป็นเพียงกองสังขารที่เป็นกระบวนการเชื่อมโยงกันของอายตนะทั้งหลายเท่านั้น อายตนะเหล่านี้ เราควรกำหนดรู้เท่าทันการเกิดขึ้นและการดับไปของอายตนะอย่างต่อเนื่อง เป็นกระบวนการรับรู้เท่าทันความเป็นจริงของสภาพสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ทำให้จิตไม่หลงไหลไปตามกระแสของโลก

การพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุตามหลักอายตนะ ๑๒ ในธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานว่า การมีสติรู้เท่าทันกระบวนการที่เกิดขึ้นทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทั้งภายในและภายนอกคือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตให้เกิดปัญญารู้เท่าทันสิ่งที่จะเข้ามาทางอายตนะเหล่านั้น หมายถึงว่า หากขาดสติในกระบวนการรับรู้ กิเลส ๓ อย่าง คือ

๑) ความโลภ

๒) ความโกรธ

๓) ความหลง

ย่อมเกิดขึ้นอย่างใดอย่างหนึ่งเสมอ เช่น ตาเห็นรูป หากรูปนั้นเป็นสิ่งที่น่าพึงพอใจ กิเลสคือความโลภ ก็อาศัยเกิดขึ้นทำให้อยากเห็นรูปนั้นอีก หากเป็นรูปที่ไม่น่าพอใจแต่ยังเห็น ทำให้ความโกรธเกิดขึ้น หากรูปนั้นเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นเหตุให้โมหะเกิดขึ้น ดังนั้น การเจริญสติรับรู้ให้เท่าทันจะทำให้จิตได้เกิดการพัฒนา ด้วยการคัดสรรสิ่งที่ทำให้จิตมีความทุกข์ไม่ให้เกิดดังกล่าวเข้าสู่จิต แต่หากเป็นสิ่งที่เบียดเบียนกุศล สติเปรียบเสมือนยามเฝ้าประตูจะปล่อยให้จิตได้เสพกุศล เช่น เสียงธรรมะ เป็นต้น ทำให้จิตสามารถรู้เท่าทันกระบวนการรับรู้และสามารถคัดสรรสิ่งที่เข้ามาทำให้จิตมีแต่ความสุข

(๔) ฐานโพชฌงค์ ๗

ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมสามารถพัฒนาสุขภาพจิตตามหลักโพชฌงค์ ๗ ในธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน กล่าวคือ ใช้โพชฌงค์ ๗ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตที่ดี และสามารถนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตของคนทั่วไปได้ ดังนั้น โพชฌงค์ ๗ คือ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้สามารถมาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตตามหลักโพชฌงค์ ๗ ได้แก่

๑) ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมสามารถพิจารณาสติ คือ ความระลึกได้ สำนึกพร้อมอยู่ ใจอยู่กับกิจ

๒) ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมสามารถพิจารณาธัมมวิจยะ คือ ความเพ้นธรรม ความสอต่อสอสืบค้นธรรม

๓) ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมสามารถพิจารณาวิริยะ คือ ความเพียร

- ๔) ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมสามารถพิจารณาปิติ คือ ความอิ่มใจ
- ๕) ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมสามารถพิจารณาปัสสัทธิ คือ ความผ่อนคลายสงบเย็นใจ
- ๖) ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมสามารถพิจารณาสมาธิ คือ ความมีใจตั้งมั่น จิตแน่วแน่ในอารมณ์
- ๗) ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมสามารถพิจารณาอุเบกขา^{๑๓๒} คือ ความมีใจเป็นกลาง เพราะเห็นตามเป็นจริง

การกำหนดรู้โพชฌงค์นั้นคล้ายกับการกำหนดรู้นิรวณ โดยการกำหนดรู้นิรวณเป็นการระลึกถึงนิรวณที่มีอยู่หรือไม่อยู่ เหตุเกิดและเหตุดับ พร้อมทั้งเหตุไม่เกิดขึ้นของนิรวณเป็นลำดับสุดท้าย แต่การกำหนดรู้โพชฌงค์เป็นการระลึกถึงโพชฌงค์ที่มีอยู่หรือไม่อยู่ เหตุเกิดและเหตุเพิ่มพูนโพชฌงค์ให้มากขึ้น

การเจริญโพชฌงค์ให้ถูกต้องก็คือ การทำให้อินทรีย์แก่กล้า เป็นการปลุกฝังโพชฌงค์ หรือองค์แห่งการตรัสรู้ให้เกิดขึ้น ได้แก่ สติ ธัมมวิจยะ วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ และอุเบกขา ธรรมเหล่านี้คือสาเหตุของการตรัสรู้ธรรม เมื่อมีโพชฌงค์ในใจก็เท่ากับผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมสร้างเหตุแห่งการตรัสรู้ธรรม และกำลังก้าวเข้าใกล้พระนิพพานมากขึ้นทุกขณะ นอกจากนี้โพชฌงค์ก็ยังเป็นส่วนหนึ่งของการบรรลุผลในทางพระพุทธศาสนา

เมื่อผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมเจริญสติระลึกตามหลักโพชฌงค์ ๗ ควรเจริญให้ต่อเนื่องเป็นลำดับ มีสติระลึกถึงเท่าทันกับสิ่งที่เกิดขึ้น มีปัญญาในการพิจารณาด้วยความบากบั่นทำให้ปัญหาต่าง ๆ นั้นหมดไป ทำให้จิตเกิดปิติและมีความสุขส่งผลให้จิตตั้งมั่นยอมรับเรื่องราวต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิตด้วยความวางเฉยแบบมีปัญญา

ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมสามารถพัฒนาสุขภาพจิตตามหลักโพชฌงค์ ๗ ในอัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานว่า โพชฌงค์ คือ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ หรือองค์ของผู้ตรัสรู้ธรรม มีหลักการปฏิบัติง่าย ๆ คือ

- ๑) เมื่อมีอารมณ์มากระทบ ให้ใช้สติระลึกตัวเท่าทัน เป็นสติสัมโพชฌงค์
- ๒) เมื่อรู้ว่าอารมณ์และอาการของจิตอันเนื่องด้วยอารมณ์นั้นได้เกิดขึ้นแล้ว เป็นธัมมวิจยสัมโพชฌงค์
- ๓) เพียรละความฟุ้งซ่านหวนไหว้ที่เกิดขึ้นเนื่องจากนั้น เป็นวิริยสัมโพชฌงค์

^{๑๓๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๓.

๔) ละได้สำเร็จและเกิดความอึดอ้อมใจขึ้น เป็นปิติสัมโพชนงค์

๕) ละปิตีที่เกิดขึ้นได้อีกก็เกิดความสงบเยือกเย็น เป็นปัสสัทธิสัมโพชนงค์

๖) จิตสงบเป็นสมาธิและเกิดพลังปัญญาขึ้นด้วย เป็นสมาธิสัมโพชนงค์

๗) ใช้พลังปัญญาวางเฉยต่ออารมณ์นั้นเสียได้ เป็นอุเบกขาสัมโพชนงค์

รวมทั้งรู้วิธีที่จะทำให้โพชนงค์แต่ละอย่างเกิดขึ้น และเพิ่มมากขึ้นในจิตของตน การเจริญสติโดยการกำหนดรู้ทางกายและจิตอย่างถูกต้องและต่อเนื่อง ประกอบด้วยโยนิโสมนสิการ ซึ่งธรรมสามัคคีดังกล่าวนี้ เป็นปฏิกิริยาต่อกุศลทั้งหลาย จิตย่อมตั้งมั่นหยั่งรู้ตามความเป็นจริงต่าง ๆ จิตของผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมจึงหลุดพ้นด้วยปัญญา กำจัดอวิชชาลงได้ อันนี้แหละเป็นการพัฒนาสุขภาพจิตของตนด้วยการกำหนดรู้โพชนงค์เพื่อความรู้ยิ่ง

ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมทั้ง ๗ อย่างนี้ ไม่ต้องเอาครบทั้งหมด แม้เพียงอย่างเดียว หรือถ้ามีสักข้อก็ช่วยให้จิต ใจสบายแล้ว จุดเริ่มต้นที่สำคัญคือ ต้องมีสติ สตินั้นก็สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้อย่างมากมาย ให้มันส่งต่อกันไปตามลำดับ เป็นธรรมที่หนุนเนื่องกัน ๗ ประการ ถ้าทำได้เช่นนี้ ก็จะเป็นประโยชน์ช่วยให้บรรลุถึงจุดหมาย ไม่ว่าจะเป็นผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมเพื่อความหลุดพ้น หรือจะใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน แม้แต่ถ้าใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันถูกต้อง ก็เป็นการปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นไปด้วยในตัว เพราะการปฏิบัติที่ว่เพื่อความหลุดพ้นนั้น ก็คือการทำจิตใจของตนเอง ให้ปลอดโปร่งผ่องใสด้วยสติปัญญานั้นเอง จะเป็นเครื่องช่วยในทางจิตใจของแต่ละท่านทุก ๆ คน ทำให้เกิดความโล่งเบา สบาย เป็นอิสระ

(๕) ฐานอริยสัจ ๔

ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมสามารถพัฒนาสุขภาพจิตตามหลักอริยสัจ ๔ ในอัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน กล่าวคือ ใช้อริยสัจ ๔ เพื่อมาพัฒนาสุขภาพจิตที่ดี และสามารถนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตของคนทั่วไปได้ ดังนั้น อริยสัจ ๔ คือ ความจริงอันประเสริฐ ความจริงของพระอริยะ ความจริงที่ทำให้ผู้เข้าถึงกลายเป็นพระอริยะในมหาสติปัฏฐานสูตร เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตตามหลักอริยสัจ ๔ ได้แก่

๑) ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมสามารถพิจารณาทุกข์ คือ เป็นสภาพที่ทนได้ยาก สภาวะที่บีบคั้น ขัดแย้ง บกพร่อง ขาดแก่นสารและความเที่ยงแท้ ไม่ให้ความพึงพอใจแท้จริง ได้แก่ ขาติ ขรา มรณะ การประจวบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ความปรารถนาไม่สมหวัง โดยย่อว่า อุปาทานขันธ ๕ เป็นทุกข์ ในฐานะเป็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้

๒) ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมสามารถพิจารณาทุกข์สมุทัย คือ เหตุเกิดแห่งทุกข์ สาเหตุให้ทุกข์เกิด ได้แก่ ตัณหา ๓ คือ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา ในฐานะเป็นสิ่งที่ควรกำหนดละ

๓) ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมสามารถพิจารณาทุกขนิโรธ คือ ความดับทุกข์ ได้แก่ ภาวะที่ค้นหาดับสิ้นไป ภาวะที่เข้าถึงเมื่อกำจัดอวิชชา สำรอกค้นหาสิ้นแล้ว ไม่ถูกยึด ไม่ติดข้อง หลุดพ้น สงบ ปลอดภัย เป็นอิสระ คือ นิพพาน ในฐานะเป็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้ให้แจ้ง

๔) ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมสามารถพิจารณาทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา คือ ปฏิปทาที่นำไปสู่ความดับแห่งทุกข์^{๑๓๓} ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่ อริยอัฏฐังคิกมรรค หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า มัชฌิมาปฏิปทา แปลว่า ทางสายกลาง มรรคมืองค์ ๘ นี้ สรุปลงในไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ในฐานะเป็นสิ่งที่ควรเจริญอยู่เนื่อง ๆ

เมื่อผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมเจริญสติระลึกรู้ตามหมวดอริยสัจจ์นี้ เน้นการกำหนดรู้สัจจะภายในเป็นหลัก เมื่อสัจจะภายในปรากฏชัดเจน สัจจะภายนอกก็จะปรากฏชัดเจนด้วยการอนุมานรู้ เมื่อผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมเข้าใจอริยสัจแล้ว จะสามารถหลีกเลี่ยงทุกข์ด้วยการกำหนดรู้ หลีกเลี่ยง สมุทัยด้วยการละ อีกทั้งสามารถรู้แจ้งความดับทุกข์โดยการเจริญอริยมรรคมืองค์ ๘ ดังนั้น ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมจึงต้องกำหนดรู้อริยสัจ ๔ พยายามละอวิชชาและค้นหา พร้อมทั้งเจริญสมาธิและปัญญา เพื่อให้จิตรู้แจ้งสู่ความเป็นอิสระจากกิเลส

การพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุตามหลักอริยสัจ ๔ ในอัมมานุสัสสนาสติปัฏฐานว่า อริยสัจ ๔ เป็นหลักในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย ที่ได้ทรงแยกทางเดินของจิตไว้เป็นสองทาง คือ

๑) ทางเดินไปสู่ทุกข์

๒) ทางเดินที่ทำให้พ้นทุกข์

เพื่อให้ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมรู้จักและเดินตามได้อย่างถูกต้อง การแก้ปัญหาที่ทำให้จิตจมปลักอยู่กับความทุกข์ในชีวิตประจำวัน เพราะจิตใจ คือ แก่นแท้ของความเป็นมนุษย์ และในการควบคุมจิตใจ มีความจำเป็นอย่างยิ่งในการปฏิบัติตามแนวมหาสติปัฏฐาน เพราะเป็นแก่นแท้ตามหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนา ที่สามารถนำไปพัฒนาสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติให้บริสุทธิ์ จนกระทั่งถึงบรรลุมรรคผลนิพพาน อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา

จากสัมภาษณ์นักวิชาการทางด้านพระพุทธศาสนา พระวิปัสสนาจารย์ ผู้เชี่ยวชาญ และกลุ่มผู้สูงอายุทั้งชายและหญิงที่เกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามฐานธรรมเพื่อพัฒนาสุขภาพจิต ผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์มาประยุกต์ใช้กับสังคมไทยในปัจจุบัน จำนวน ๒๕ รูป/คน พบว่า

พระพรหมวชิรวิมลณี วิ. กล่าวว่า ธรรมมานุสัสสนาสติปัฏฐานยังสำคัญใหญ่ ธรรมะนี้มันเกิดขึ้นในใจเราให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ยิ่งดีใหญ่คือใจเรานี้มันทั้งกุศลและอกุศลพยายามให้กุศล

^{๑๓๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๖/๓๒๔.

เกิดขึ้นดีที่สุดแล้วส่วนที่มันปรุงแต่งที่มันเป็นอกุศลก็ต้องตัดออกไป อันนี้เป็นเรื่องประเสริฐที่สุด ธรรมมานุสัสสนาเหมาะกับคนทุกประเภทไม่ว่าวัยไหนบางคนก็บรรลุธรรมได้ขณะฟังธรรม อายุขณะภายในภายนอกอะไรที่มันจะทำให้เกิดจิตเป็นอกุศลก็ตัดออกไป ตัดเส้นทางของรูปเสียง กลิ่นรสไปให้มันใจสงบที่สุดเท่าที่จะสงบได้ทางกุศล^{๑๓๔}

พระราชวชิรสุนทร กล่าวว่า ธรรมนี้ถือว่า เป็นของว่างเปล่า อนัตตา ซึ่งหนึ่งอยู่ในพระธรรม พระพุทธศาสนาของเราเป็นสังฆธรรมนี้ ถือว่าเป็นตัวพระศาสนา หรือธรรม ให้ทุกคนบรรลุธรรมได้ แต่ต้องใช้สติเบื้องต้น ท่านบอกว่า คนที่จะปฏิบัติธรรมะ หรือสมาธิให้ได้ นั่น ก็ต้องมีสติเป็นข้อคิดเห็นว่าการปฏิบัติธรรมของผู้สูงอายุ ในรูปแบบไหนถึงจะเหมาะสมกับผู้สูงอายุ คือ ผู้สูงอายุนี้ ในเบื้องต้นต้องมีสติปัฏฐาน ๔ ต้องมีสติ ความระลึกได้ สัมปชัญญะ ความรู้ตัว คือถ้าไม่เช่นนั้นแล้ว การที่เราปฏิบัติธรรมอันนี้ ก็ไปตามอารมณ์ คนแก่เลี้ยงลูกเลี้ยงหลานเลี้ยงเด็ก อารมณ์มันออกมาทุกอย่าง คือไม่ได้มีสติแต่ถ้าเรามีสติเป็นนักปฏิบัติ นักบวช นักปฏิบัติต้องมีสติ ถ้าไม่นั้นก็กลายเป็นหลงตัวเอง คิดทำอะไรถูกหมด ทำอะไรดีหมด หลงไปในธรรมะ ความศรัทธาความยำเกรงความเชื่อถือเรา เราก็ต้องรู้อะไรเป็นสติ อะไรเป็นสมาธิเข้าใจความทุกข์ ในทางพุทธศาสนา เราก็ยอมรับว่าเป็นทุกข์ แต่ว่า สิ่งเหล่านี้เป็นอนิจจัง เป็นของไม่เที่ยงอนิจจังทุกขังอนัตตา มันเป็นสังฆธรรมประจำใจเราทุกคน^{๑๓๕}

พระราชภาวนาวิชิรญาณ เจ้าอาวาสวัดมเหยงค์กล่าวว่า ธรรมะในอัมมานุสัสสนาสติปัฏฐานนี้ก็เป็นเรื่องว่าไปถึงตัวสภาวะ ฉะนั้น ฐานธรรมมันก็มีเรื่อง หมวดของนิรวณ รากะ หรือว่าปฏิฆะหรือว่าอุทธัจจะ กุกกัจจะ วิจิกิจฉา เกิดขึ้นในจิตใจว่าขณะนิรวณ มันเกิดขึ้นในจิตใจและ ก็รู้ว่านิรวณข้อนี้มันเกิดขึ้นในจิตใจ จะละมันได้อย่างไร ก็รู้อย่างนี้มันก็เป็นเรื่องตัวของนามธรรม เป็นเรื่องของสภาวะ แต่จริงหมวดอื่นอย่างหมวดอุปาทานขันธ มันก็จะเก็บหมดแล้ว มันไปทั้งรูปทั้งนามและอุปาทานขันธมีทั้งรูปทั้งเวทนา ทั้งสัญญา สังขาร วิญญูณ แสดง พุทธเจ้ามาแสดงใหม่ หมวดอายตนะแล้วก็โพชนงค์ อริยสัจ ฉะนั้นก็การปฏิบัติคนใหม่ ๆ คนทั่วไปมันก็จะอาจจะดูเรื่องจิตเรื่องธรรมได้ยาก ผู้สูงอายุถ้ามีโอกาสฝึกมาก ๆ ขึ้นทำมาถึงฐานนี้ได้ ก็จะไปสู่การสละละวาง และความยึดถือยึดมั่นในความเป็นตัวตน ก็รวมความว่ามันก็ทำ ทำได้ ไม่ว่าจะเป็นคนหนุ่มสาว คนชรา เห็นแต่ว่าอันไหน

^{๑๓๔} สัมภาษณ์ พระพรหมวชิรวิมลณี วิ., ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ราชวรมหาวิหาร, เจ้าคณะกรุงเทพมหานคร, ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

^{๑๓๕} สัมภาษณ์ พระราชวชิรสุนทร, เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครสวรรค์ แห่งที่ ๔ วัดท่าพระเจริญพรต จังหวัดนครสวรรค์, ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

มันง่ายมันยากกว่ากัน ก็ต้องเจริญ แต่บางคนก็ไม่แน่ บางคนมันเริ่มปฏิบัติดูจิตเลย ดูจิตใจดูได้เก่ง ดูกายดูไม่ค่อยเป็นอีกบางคน ของละเอียด และส่วนมากก็จะอาศัยกายก่อน^{๑๓๖}

พระภาวนาพิศาลเมธี กล่าวว่า ของคนเฒ่าคนแก่ให้เน้นที่กายกับเวทนา ถ้าจะพิจารณาธรรมให้พิจารณาธรรมที่เป็นผลสืบเนื่องมาจากการดูกายดูเวทนา ไม่ควรไปดูธรรมเลย คือไม่ควรดูธรรมตั้งแต่ต้น ควรใช้ฐานกายฐานเวทนาเป็นหลัก แล้วพิจารณาเห็นกายโดยความเป็นธรรมอีกทีหนึ่ง พิจารณาเวทนาโดยความเป็นธรรม แต่ไม่ควรน้อมไปหาธรรมเลย เพราะว่าการน้อมไปหาธรรมเลยมันต้องใช้กำลังสติที่มาก เหมาะสำหรับผู้สูงอายุที่อยู่สำนักปฏิบัติธรรม แต่ไม่เหมาะสำหรับผู้สูงอายุที่อยู่ตามวัดทั่ว ๆ ไป ถ้าเป็นผู้สูงอายุอยู่ตามวัดทั่ว ๆ ไปควรใช้รูปแบบการเจริญวิปัสสนาแบบศรัทธาธุสสารี ซึ่งเน้นการฟังเทศน์ฟังธรรม ผสมกับการปฏิบัติสลับ แค่ออกคลายเมื่อยนะ แต่ว่าให้เน้นการฟังธรรม แล้วก็พิจารณาธรรม พิจารณาธรรมด้วยศรัทธา ส่วนแนวนี้เหมาะสำหรับผู้ที่อยู่สำนักปฏิบัติธรรม ถ้าปฏิบัติตามแนวนี้เป้าหมายไม่ว่าคนแก่หรือคนหนุ่มคนสาวเป้าหมายเดียวกันคือต้องเป็นไปเพื่อปัญญา รู้แจ้ง อริยสัจสี่ แต่ข้อต่างก็คือ คนเฒ่าคนแก่ต้องใช้เวลาเยอะหน่อย และคนเฒ่าคนแก่เน้นกายกับเวทนามุ่งสู่ธรรม แล้วพยายามหลีกเลี่ยงเรื่องจิต แต่ถ้าเป็นคนหนุ่มคนสาวก็ได้หมด ถ้าเป็นคนหนุ่มคนสาวเน้นจิตยิ่งดี แต่ถ้าคนแก่จิตเอาเท่าที่จำเป็น แต่เลี่ยงไปที่ธรรมโดยใช้กายกับเวทนา เป็นบาทฐาน^{๑๓๗}

พระครูปลัดสัมพิพัฒน์ธรรมจารย์ (นิรันดร์ อภิปัญโญ) กล่าวว่า ผู้สูงอายุควรเจริญสติ ระลึกรู้ที่ร่างกายของตน ที่ตา หู จมูก ลิ้น และจิตใจ คือ ในเบื้องต้นให้สังเกตดูสภาพธรรมชาติที่เกิดกับร่างกาย ที่มีความเสื่อมไปของร่างกายตั้งแต่อายุห้าสิบไปสู่ความละเอียดเป็นลำดับ ๆ คือ จากร่างกายที่มีกำลังวังชา มาอยู่ในวัยนี้กลับหมดกำลัง หมดเรี่ยวแรงในการเคลื่อนไหวร่างกาย ความเจ็บ ความปวดเมื่อยก็มีเข้ามา ความจำได้หมายรู้ก็เกิดความจำเสื่อม จำได้บ้างจำไม่ได้บ้าง สังขารร่างกายก็มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา โดยการเจริญวิปัสสนาให้รู้เท่าทันความเป็นจริงของธรรมชาติ ซึ่งเป็นการเจริญสติ ด้วยความเพียร การเข้าใจธรรมชาติทั้งภายในร่างกาย และภายนอกร่างกายตามความเป็นจริง แล้วให้เจริญวิปัสสนาอย่างละเอียด โดยการสังเกตอาการความเคลื่อนไหวของร่างกายทุกส่วน โดยความเป็นธรรมชาติ สังเกตความรู้สึกทางด้านจิตใจ ที่ถูกรบกวนด้วยความง่วง ความเศร้า ความสงสัย ความฟุ้งซ่าน ราคะฉันทะ ด้วยการเจริญสติรู้เท่าทันอารมณ์และอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นด้วยสติ

^{๑๓๖} สัมภาษณ์ พระราชภาวนาวิชิรญาณ, เจ้าอาวาสวัดมเหยงค์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา, ๑๖ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

^{๑๓๗} สัมภาษณ์ พระภาวนาพิศาลเมธี, อาจารย์ประจำ มจร. วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม, ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพิชยญาติการามวรวิหาร กรุงเทพมหานคร, พระวิปัสสนาจารย์ประจำศูนย์ปฏิบัติธรรมธรรมโมลี จังหวัดนครราชสีมา, ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

เพื่อเกิดความตั้งมั่นแห่งจิต รู้เท่าทันธรรมชาติที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป แล้วสามารถปล่อยวางอารมณ์ทั้งหลายเหล่านั้นได้ด้วยจิตใจที่เป็นกลาง ไม่ยึดติดกับสิ่งใด ๆ ในโลก^{๑๓๘}

พระครูวิมลธรรมรังสี กล่าวว่า รูปแบบการปฏิบัติแนวไหนอีกที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุจริง ๆ แล้วคือการที่ผู้สูงอายุคือไม่มีอะไรหอก ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่ก็จะไปคิดแต่เรื่องคนอื่น ไม่คิดถึงตัวเอง เช่น จะคิดแต่ถึงเรื่องลูก เรื่องหลาน เรื่องคนอื่นนะ เป็นส่วนใหญ่ เราจะเห็นได้ว่า เช่น บางคนเมื่อมีอายุมากแล้วก็ ห่วงลูกห่วงหลาน เป็นห่วงลูกห่วงหลานจนลูกหลานรำคาญ บางทีอะไรอย่างเงี้ยนะ ก็เพราะอะไร ก็เพราะว่าไม่ได้คำนึงถึง จริง ๆ แล้วการปฏิบัติสติปัญญาทั้งสี่ ทุก ๆ อย่างก็คือใช้ได้กับผู้สูงอายุเนี่ย ในเรื่องสุขภาพจิตเนี่ย จริง ๆ เป็นการพัฒนาได้ดี^{๑๓๙}

พระครูนิวาสิตตวราภรณ์ กล่าวว่า ส่วนฐานธรรมคือสภาวะธรรมไปดุนิจจังอนาปาสนิ คือ อนิจจา วิราคะ นิโรธา ปฏิณิสสคคา มีอยู่สี่ข้อ เป็นฐานธรรมทั้งนั้นเลยแล้วอารมณ์ที่ชอบก็ดี อารมณ์อารมณ์ที่ไม่ชอบก็ดี มันอยู่ถาวรมั้ย ไม่ถาวร ไม่ถาวร ส่วนเรื่องของนิรณการเครื่องกันจิตไม่ให้บรรลุความดีมีห้าข้อ กามฉันทะ พยาบาทแล้วก็ถีนมิทธะ อุทธัจจะ วิจิกิจฉาคือราคะ โทสะ โมหะระดับกลาง ๆ เพราะว่า สามก๊กนี้มัน คือ โลก โกรธ หลงไข่ม้อย ไข่นอกนั้นเป็นลูกทั้งนั้นเลยไปดุนอกกิเลส ๑๖ นั้นเป็นลูกเป็นหลานทั้งนั้นเลย เพราะฉะนั้นกิเลสใหญ่ ๆ แล้วมันมีแค่ ๓ แต่ธรรมะนี้มีเยอะ โพธิปักขิยธรรม ๓๗ เห็นมั้ย ฝ่ายกุศลมีเยอะแยะ แต่ว่ายังไม่สามัคคีกันยังแยกกันอยู่คนละทิศคนละทาง ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสาแยกกันอยู่ ยังไม่ได้สมังคี ยังไม่ได้รวมตัว รูปขันธ์เรา เป็นหน่วยปฏิบัติการเวทนาขันธ์นี้เป็นหน่วยวัดผลแล้วก็ สัญญาขันธ์นี่มันก็เป็นเรื่องเก็บข้อมูล ความจำว่าได้มายังไง จำรูป จำเสียง จำกลิ่น จำรส สังขารขันธ์นี้เกี่ยวกับเรื่องการวางแผนศูนย์ปฏิบัติการใหญ่เลย เพราะว่าตัวนี้จะต้องเอาเข้าไปเชื่อมทุกขันธ์เลย^{๑๔๐}

พระครูนิวาสิตตวราภรณ์ กล่าวว่า รู้เห็นตามความเป็นจริง ปล่อยวางความทุกข์ได้ พิจารณา รูปนามทั้งความเกิดขึ้นความเสื่อมไปในธรรม เป็นเพียงสักว่ารู้เพียงว่าระลึก รู้รู้ต้นหาความทะยาน

^{๑๓๘} สัมภาษณ์ พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (นิรันดร์ อภิปัญโญ), ดร., ผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา มจร. วิทยาเขตบาศีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม, ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพิชัยญาติการาม กรุงเทพมหานคร, ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

^{๑๓๙} สัมภาษณ์ พระครูวิมลธรรมรังสี, สำนักปฏิบัติธรรม เจ้าคณะ ๕, ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ราชวรมหาวิหาร กรุงเทพมหานคร, ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

^{๑๔๐} สัมภาษณ์ พระครูนิวาสิตตวราภรณ์, เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครสวรรค์ แห่งที่ ๒ วัดหนองตุ๊ก อำเภอตากาลี จังหวัดนครสวรรค์, ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

อยากคืออยากมีอยากเป็นอยากได้เวลาไม่อยากมีไม่อยากเป็นไม่อยากได้เห็นทิวทัศน์พิจารณาแล้วไม่ยึดมั่นถือมั่นควรพิจารณาต่อเนื่องเนื่อง ๆ ไป แล้วคลายแล้วละเป็นการพิจารณาธรรม^{๑๔๑}

พระครูนิวริฐมณีนวศ์ กล่าวว่า ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ การใช้สติติดตามดูหมวดธรรมต่าง ๆ เช่น การกำหนดในสัมผัสทั้ง ๖ คือ เมื่อตาเห็นรูปก็กำหนด การเห็น หูฟังเสียงก็กำหนดการได้ยิน เป็นต้น มีสติรู้ชัดธรรมทั้งหลาย ได้แก่ นิ वर्ณ ๕ ชั้น ๕ आयตนะ ๑๒ โพชนงค์ ๗ อริยสัจ ๔ ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร มีในตนหรือไม่ เกิดขึ้น และดับไปได้อย่างไรตามทศณะของอาตมามีความเห็นว่าการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ โดยวิธีการใช้สติตามดูรู้สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นกับจิต เช่น การกำหนดในสัมผัสทั้ง ๖ คือ เมื่อตาเห็นรูปก็กำหนด การเห็น หูฟังเสียงก็กำหนดการได้ยิน เป็นต้น มีสติรู้ชัดธรรมทั้งหลาย ได้แก่ นิ वर्ณ ๕ ชั้น ๕ आयตนะ ๑๒ โพชนงค์ ๗ อริยสัจ ๔ เป็นสภาวะที่มีความละเอียดลึกซึ้งมาก ไม่ว่าจะเกิดขึ้นถี่มากก็ตามก็สามารถกำหนดรู้ได้ทันทุก ๆ ขณะ ระยะเวลาที่ผู้สูงอายุจะมีจิตที่เร็วต่อการกำหนดรู้มีสมาธิที่ตั้งมั่นมากสงบสบายก็รู้ทัน เป็นการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุได้อย่างดีเยี่ยม^{๑๔๒}

พระครูธรรมธะปิยะ ปิยขโน, ดร. กล่าวว่า การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาฐานธรรม ต้องปฏิบัติฐานกายเวทนาจิตมาก่อนจึงมีปัญญาเข้ากำหนดพิจารณาจึงจะเข้าสู่ฐานธรรมได้ชัด เห็นอนิจจังทุกขังอนัตตา^{๑๔๓}

พระอธิการมานพ สิริมงคล กล่าวว่า ฐานสุดท้าย คือฐานธรรมผู้สูงอายุก็สนใจในเรื่องธรรมเข้าใจ เพราะว่า พุทธหลักธรรมถ้าพูดให้เด็กวัยรุ่นฟังต้องพูดอีกอย่าง แต่พูดให้ผู้ใหญ่ฟังเค้าเข้าใจ เพราะเค้าผ่านร้อนผ่านหนาว ผ่านสุขผ่านทุกข์มาแล้ว คนวัยแก่ที่มาปฏิบัติมุ่งจริง ๆ ตั้งใจ เด็กจะมานั่งสมาธินานก็ไม่ได้ เด็กแตกต่างจากผู้ใหญ่โดยเฉพาะเรื่องธรรม ก็น่าจะเหมาะเพราะว่าเขาก็ต้องตั้งใจ ผู้สูงอายุที่จะมานั่งตั้งใจแล้ว ตั้งใจจะมาฟังธรรม เมื่อมีใจเปิดก็พร้อมปฏิบัติ แล้วก็เข้าใจความเหมาะสม แต่ถ้ากายไม่ค่อยเหมาะสม อุปสรรคหนึ่ง ความสูงอายุ การกำหนดของเขา การย่างการเดิน ระดับพื้นฐาน ขว้างขว้างอย่างนอนพอได้ พอยกส้นนอน ยกนอน อย่างนอน^{๑๔๔}

^{๑๔๑} สัมภาษณ์ พระครูนิวริฐกิจจานุยุต, เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครสวรรค์ แห่งที่ ๑ วัดคีรีวงศ์ จังหวัดนครสวรรค์, ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

^{๑๔๒} สัมภาษณ์ พระครูนิวริฐมณีนวศ์, เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครสวรรค์ แห่งที่ ๕, ๑๑ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

^{๑๔๓} สัมภาษณ์ พระครูธรรมธะปิยะ ปิยขโน, ดร., เจ้าอาวาสวัดจอมคีรีนาคพรต จังหวัดนครสวรรค์, อาจารย์ประจำ มจร.วิทยาเขตนครสวรรค์, ๑๑ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

^{๑๔๔} สัมภาษณ์ พระอธิการมานพ สิริมงคล, เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครสวรรค์ แห่งที่ ๗, ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

นายแพทย์จำลอง ดิษยวณิช กล่าวว่า ฐานธรรมมันยังมีอยู่อีกเยอะเลยรู้สึกที่อยู่
ในฐานธรรมแล้วก็เรื่องของโพธิปักขิยธรรมอะไรต่าง ๆ ซึ่งเป็นธรรมะขั้นสูงที่เราปฏิบัติก็สามารถที่จะ
นำไปสู่ ความหลุดพ้นได้ เพราะฉะนั้นในคนสูงอายุควรจะได้เป็นอย่างมาก ระยะที่หนึ่งที่สองหรือระยะที่
สามจะเดินแล้วก็จะเซ แล้วก็ล้ม จะล้ม มันเลย ๆ มันเลยสำคัญ เพราะฉะนั้น เดินแค่ระยะ ที่ ๓ ก็
พอแล้ว สิ่งที่สำคัญอย่างที่ผมชี้ทราบดีว่า การเจริญวิปัสสนากรรมฐานต้องพยายาม มองให้เห็นการ
เกิดดับของรูป ของนาม อันนี้ จะมีความสำคัญมากเลยพอเราเห็นการเกิดดับแล้วอะไรแล้ว สภาวะ
ของญาณ ก็จะไม่ค่อย ๆ สูงขึ้น สูงขึ้น สูงขึ้น พัฒนาขึ้นจนกระทั่งสุดท้าย สามารถที่จะบรรลุ มรรคผล
นิพพานได้เลย^{๑๔๕}

ศ.เกียรติคุณ ดร.พริ้มเพรา ดิษยวณิช กล่าวว่า เวลาปฏิบัติไปแล้วจะเข้าใจธรรมะได้โดย
อัตโนมัติ ควรเริ่มปฏิบัติธรรมตั้งแต่อายุน้อย ๆ ถ้ามาปฏิบัติตอนอายุมากจะลำบาก อาจารย์เป็นเด็กโง่
แต่มาฝึกวิปัสสนากรรมฐานทำให้มีความคิด สติ ปัญญาเกิดขึ้นถึงจบชั้นด็อกเตอร์ได้ ถ้าฝึกตอนอายุ
มาก ๆ ก็ต้องใช้ความอดทนมากขึ้น แต่ก็มีประโยชน์^{๑๔๖}

ดร.สุกัร ทุมทอง กล่าวว่า รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาฐานธรรมใช้ตามแนวที่
พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในอัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน แต่ปรับให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ดังนี้ ๑) ให้
กำหนดนิเวศน์ที่เด่นชัดที่เกิดขึ้นในขณะนั้น เช่น ความง่วงซึมท้อแท้ ความฟุ้งซ่าน ความสงสัย เป็นต้น
แล้วอดทนดูให้เห็นว่า สิ่งเหล่านี้เป็นสภาวะที่เกิดขึ้นได้ เกิดแล้วก็ดับไป ๒) ให้หัดระบุสภาวะทุกอย่าง
ที่เกิดขึ้นลงในชั้น ๕ ได้แก่ รูปชั้น เวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น วิญญาณชั้น เช่น ลมหายใจ
เข้าออก เป็นรูปชั้น ความเจ็บหลัง เป็นเวทนาชั้น ความง่วงนอน เป็นสังขารชั้น ความกำหนดว่าสูง
ต่ำ กลม เหลี่ยม เป็นสัญญาชั้น การมองเห็น เป็นวิญญาณชั้น เป็นต้น ๓) ให้หัดพิจารณาตาม
วิปัสสนาว่า ทุกสภาวะที่เกิดขึ้น ล้วนแต่ดับไปทั้งนั้น^{๑๔๗}

ดร.ชัยชาญ ศรีหนู กล่าวว่า อัมมานุปัสสนา เป็นแนวทางปฏิบัติที่ช่วยให้เข้าใจความจริง
ของชีวิต ลดความยึดมั่น และพัฒนาปัญญาโดยเป็นการสรุปรวมหมวดธรรมที่ประณีต คือจิตตัวรู้กับ
สิ่งที่ถูกรู้ซึ่งกำลังเกิดขึ้นและดับไปพร้อมกับจิตทุกขณะ ใช้สติติดตามดูหมวดธรรมต่าง ๆ ด้วย

^{๑๔๕} สัมภาษณ์ นายแพทย์จำลอง ดิษยวณิช, โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย, ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

^{๑๔๖} สัมภาษณ์ ศ.เกียรติคุณ ดร.พริ้มเพรา ดิษยวณิช, โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย, ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

^{๑๔๗} ดร.สุกัร ทุมทอง, ผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาบาลีพุทธศาสตร์ มจร. วิทยาเขต
บาหลีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม, ๒๑ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

สติสัมปชัญญะและมีความเพียรต่อเนื่อง ได้แก่ นิเวศน์ ชันธ์ आयตนะ โพชฌงค์อริยสัจ โดยความเป็นไตรลักษณ์ เพื่อให้เกิดปัญญาและความเข้าใจในสภาวะธรรม คลายความยึดมั่น และเตรียมจิตใจให้สงบ ในบ้านปลายของชีวิต โดย ๑) อธิบายให้ผู้สูงอายุเข้าใจหลักการและวิธีการปฏิบัติ ๒) หลักการปฏิบัติธัมมานุปัสสนาสำหรับผู้สูงอายุ โดย การพิจารณานิเวศน์ ๕ ที่รบกวนจิตใจทุกขณะเพราะเป็นปรัญญฐานกิเลสกลุ่มมจิตทุกขณะ เช่น ความกังวล ความเศร้า หรือความเบื่อหน่าย เช่น เมื่อเกิดความอยาก ชัดเคือง ความง่วงซึม ความฟุ้งซ่าน ลังเลสงสัย ให้เห็นความเป็นไตรลักษณ์ ปลอ่ยวางให้เป็นไปตามความเป็นจริง พิจารณาชันธ์ เพื่อให้รู้ความจริงว่าร่างกายและจิตใจเป็นเพียงนามรูป ล้วนเป็นอนัตตา ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น พิจารณาอายตนะ ๖ คือการรับรู้ผ่านตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เพื่อให้รู้เท่าทันการรับรู้ และไม่ติดข้องกับสิ่งที่มากระทบ เป็นเพียงสภาวะที่เกิดขึ้นแล้วดับไป หากเกิดความชอบหรือไม่ชอบในสิ่งที่รับรู้ เป็นเพียงธรรมชาติของจิต ปลอ่ยวางความยึดมั่นในประสาทสัมผัส พิจารณาโพชฌงค์ ๗ โดยการหมั่นสังเกตจิตและกายอยู่เสมอ พิจารณาสาเหตุของความทุกข์ เพียรในการปฏิบัติแต่ไม่เคร่งเครียด พัฒนาจิตให้เบิกบาน ทำให้จิตสงบ ผีกจิตให้นิ่งและไม่วอกแวก อุเบกขาฝึกปลอ่ยวาง ไม่ยึดติดกับสุขหรือทุกข์ พิจารณาอริยสัจ ๔ พิจารณาว่าความแก่ ความเจ็บ ความพลัดพรากเป็นธรรมดาของชีวิต ทุกข์เพราะยึดติดกับอดีตหรืออนาคต ทุกข์สามารถดับได้โดยการปลอ่ยวางน้อมจิตไปหาความดับ สงบใจ โดยการฝึกด้วยความผ่อนคลาย ไม่เคร่งเครียดจนเกิดทุกข์ ไม่กดดันตนเองให้เข้าใจธรรมะทั้งหมดในทันที หากจิตเครียด ให้กลับมาสังเกตลมหายใจและผ่อนคลายปลอ่ยวาง^{๑๔๘}

บุญมา กรณี อายุ ๘๐ ปี กล่าวว่า ทำมาเข้าใจธรรมะทุกอย่างในโลก สำหรับผู้สูงอายุควรเข้าปฏิบัติธรรมทำทาน ให้มีการสร้างโรงงาน^{๑๔๙}

อาภรณ์ ประสานติสสิน อายุ ๘๐ กล่าวว่า ผู้สูงอายุควรฝึกปฏิบัติธรรมไว้บ้างเพื่อให้จิตสงบเพื่อรู้ตัวตลอดเวลา^{๑๕๐}

สรุป การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ความสอดคล้องของข้อมูลสัมภาษณ์เชิงลึกนักวิชาการทางด้านพระพุทธศาสนา พระวิปัสสนาจารย์ ผู้เชี่ยวชาญ และกลุ่มผู้สูงอายุทั้งชายและหญิงที่เกี่ยวกับ

^{๑๔๘} สัมภาษณ์ ดร.ชัยชาญ ศรีหามู, อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา มจร. วิทยาเขตบาหลีศึกษาพุทธโฆสน นครปฐม, ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

^{๑๔๙} สัมภาษณ์ บุญมา กรณี, อายุ ๘๐ ปี ตัวแทนผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครสวรรค์ แห่งที่ ๑ วัดคีรีวงศ์ จังหวัดนครสวรรค์, ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

^{๑๕๐} สัมภาษณ์ อาภรณ์ ประสานติสสิน, อายุ ๘๐ ตัวแทนผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครสวรรค์ แห่งที่ ๑ วัดคีรีวงศ์ จังหวัดนครสวรรค์, ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักอัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน พบว่า ฐานธรรม ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรม ควรจะพิจารณาฐานธรรม ๕ ฐาน ได้แก่ ฐานนิรวณ ๕ ฐานชั้น ๕ ฐานอายตนะ ๑๒ ฐานโพชฌงค์ ๗ และฐานอริยสัจ ๔ คือ ให้รู้จักธรรมะเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตตนเองตามกำลังสติปัญญาไม่มีความยึดมั่น ถ้อยมั่นในสิ่งต่างๆ และสิ่งต่างๆ เหล่านั้นตกอยู่ในอำนาจของไตรลักษณ์ทั้งสิ้น

๔.๔ องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

จากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษาเรื่อง “รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์” ทำให้สามารถสรุปผลการศึกษาวิจัยได้เป็นองค์ความรู้เพื่อเป็นรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์ และพุทธศาสนิกชนโดยส่วนรวม

ดังนั้น องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้ คือ “รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์” ถือว่ามีคุณค่า และเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุโดยทั่วไปเป็น “KVCD Model” ดังนี้

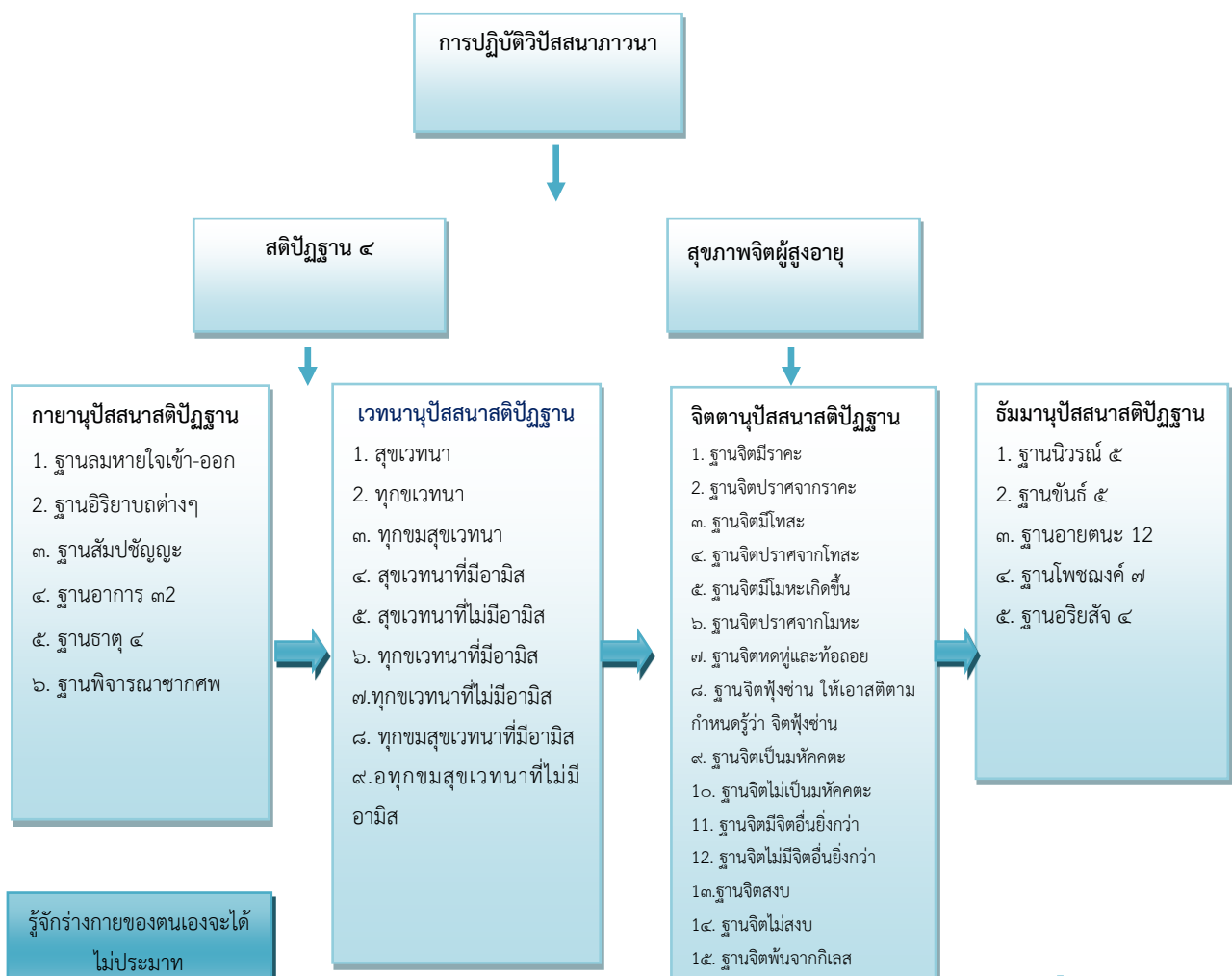
(๑) “กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน” (Kayanupassanasatipattana – การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย) = รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์แบ่งเป็น ๔ ฐาน คือ ฐานกาย สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมควรจะพิจารณาฐานกาย ๖ ฐานคือฐานลมหายใจเข้า-ออก ฐานอิริยาบถต่าง ๆ ฐานสัมปชัญญะ ฐานอาการ ๓๒ ฐานธาตุ ๔ และฐานพิจารณาซากศพ คือ ให้รู้จักร่างกายของตนเองจะได้ไม่ประมาทในชีวิต

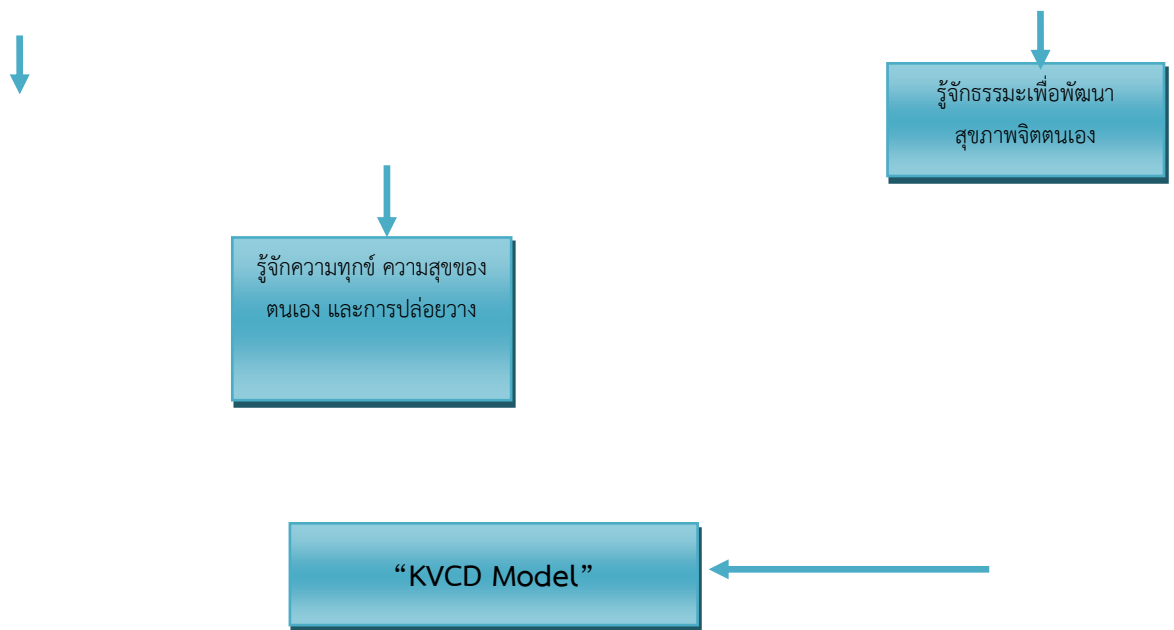
(๒) “เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน” (Vedanupassanasatipattana – การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา) = รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์แบ่งเป็น ๔ ฐาน คือ ฐานเวทนา ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมควรจะพิจารณาฐานเวทนา ๙ ฐานคือ ฐานสุขเวทนา ฐานทุกขเวทนา ฐานอทุกขมสุขเวทนา ฐานสุขเวทนาที่มีอามิส ฐานสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ทุกขเวทนาที่มีอามิส ฐานทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส ฐานอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส และอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส คือ รู้จักความทุกข์ ความสุข และการปล่อยวางไม่ยึดมั่นถือมั่นเกินไป

(๓) “จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน” (Cittanupassanasatipattana – การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต) = รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์แบ่งเป็น ๔ ฐาน คือ ฐานจิต ผู้สูงอายุผู้ปฏิบัติธรรมควรพิจารณาฐานจิตให้รู้เห็นตามเป็นจริง อยู่มี ๑๖ ฐาน เช่น เมื่อจิตมีราคะก็รู้ เมื่อจิตปราศจากราคะก็รู้ เมื่อจิตไม่พ้นจากกิเลสก็รู้ คือให้มีสติรู้จักสภาพจิตใจของตนเอง

(๔) “ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน” (Dhammanupassanasatipattana – การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม) = รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์แบ่งเป็น ๔ ฐาน คือ ฐานธรรม ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมควรพิจารณาฐานธรรม ๕ ฐาน ได้แก่ ฐานนิรวณ ๕ ฐานขันธ ๕ ฐานอายตนะ ๑๒ ฐานโพชฌงค์ ๗ และฐานอริยสัจ ๔ คือ ให้รู้จักธรรมะเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตตนเอง และให้รู้สภาพตามความเป็นจริงของสิ่งทั้งปวง

จากที่กล่าวมานี้ ผู้วิจัยสามารถแสดงรูปแบบ “KVCD Maodel” ดังภาพที่ ๔.๑





แผนภาพที่ ๔.๑ รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์

๔.๕ สรุป

ผู้วิจัยศึกษาสติปัฏฐาน คือ สติที่เข้าไปตั้งไว้นั้นมี ๔ ฐาน คือ ๑) ฐานกายมีสติเป็นประธาน พิจารณากำหนดรู้เท่าทันกายและเรื่องทางกายตามเป็นจริงเช่น กำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก เป็นต้น ๒) ฐานเวทนา คือ ความเสวยอารมณ์ที่เป็นสุขบ้าง ทุกข์บ้าง ไม่สุขไม่ทุกข์บ้าง ๓) ฐานจิต คือ ธรรมชาติชนิดหนึ่งซึ่งรู้อารมณ์ จิตรู้สิ่งใดสิ่งนั้นก็เป็นอารมณ์มี ๑๖ อย่างเช่น จิตมีราคะ จิตปราศจากราคะ จิตมีโทสะ เป็นต้น ๔) ฐานธรรมมีองค์ประกอบ ๕ ประการคือ นิเวธ ๕ ได้แก่ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ และ วิจิกิฉา ชันธ ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และ วิญญาณ आयตนะ ๑๒ ได้แก่ ตาคู่กับรูป หูคู่กับเสียง กลิ่นคู่กับจมูก ลิ้นคู่กับรส กายคู่กับสัมผัส และ ใจคู่กับธัมมารมณ์ โพชฌงค์ ๗ ได้แก่ สติสัมโพชฌงค์ ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ ปิตีสัมโพชฌงค์ ปัสสทธิสัมโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์ และอุเบกขาสัมโพชฌงค์ อริยสัจ ๔ ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค ส่วนสภาพปัญหาด้านสุขภาพจิตของผู้มีอายุในสังคมไทย กล่าวคือ คำว่า สุขภาพจิต คือ สุขภาวะทางด้านจิตใจ ครอบคลุมพฤติกรรมหลายด้านของบุคคล เช่น การรับรู้ ความคิด ความรู้สึก อารมณ์ มีทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุเช่น ทฤษฎีทางชีววิทยา ทฤษฎีทางจิตวิทยา ทฤษฎีทางสังคมวิทยา ส่วนคำว่า ผู้สูงอายุคือบุคคลที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป เป็นผู้สูงอายุ ส่วนจำนวนผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์มีจำนวน ๒๓๐,๕๑๘ คน ส่วนสภาพปัญหาและสาเหตุสุขภาพจิตผู้สูงอายุเช่น มีโรคต่าง ๆ รุมเร้า ค่าครองชีพสูง รายได้ไม่เพียงพอต่อการดำรงชีวิต ขาดที่พึ่งพา ช่วย

ตัวเองไม่ได้ ยามเจ็บป่วยขาดบุตรหลานดูแล ทำให้เกิดภาวะสับสน สมองเลื่อม และมีภาวะอันตรายที่จะเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย ส่วนรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์แบ่งเป็น ๔ ฐาน คือ ๑) ฐานกาย ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมควรพิจารณาฐานกาย ๖ ฐาน ได้แก่ ฐานลมหายใจเข้า-ออก ฐานอิริยาบถต่าง ๆ ฐานสัมผัสัญญะ ฐานอาการ ๓๒ ฐานธาตุ ๔ และฐานพิจารณาซากศพ คือ ให้รู้จักร่างกายของตนเองจะได้ไม่ประมาท ๒) ฐานเวทนา ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมควรพิจารณาฐานเวทนา ๙ ฐาน คือ ฐานสุขเวทนา ฐานทุกขเวทนา ฐานอทุกขมสุขเวทนา ฐานสุขเวทนาที่มีอามิส ฐานสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ทุกขเวทนาที่มีอามิส ฐานทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส ฐานอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส และอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส คือ รู้จักความทุกข์ ความสุข และการปล่อยวางไม่ยึดมั่นถือมั่น ๓) ฐานจิต ผู้สูงอายุผู้ปฏิบัติธรรมควรพิจารณาฐานจิตให้รู้เห็นตามเป็นจริง อยู่มี ๑๖ ฐาน เช่น เมื่อจิตมีราคะก็รู้ เมื่อจิตปราศจากราคะก็รู้ เมื่อจิตไม่พ้นจากกิเลสก็รู้ คือให้มีสติรู้จักสภาพจิตใจของตนเองไม่หลงใจไปตามกิเลสตัณหา และ ๔) ฐานธรรม ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมควรพิจารณาฐานธรรม ๕ ฐาน ได้แก่ ฐานนิรวณ ๕ ฐานขันธ ๕ ฐานอายตนะ ๑๒ ฐานโพชฌงค์ ๗ และฐานอริยสัจ ๔ คือ ให้รู้จักธรรมะเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามกำลังสติปัญญาของตน

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

จากการวิจัยเรื่อง “รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์” ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้คือ ๑) เพื่อศึกษาหลักสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ๒) เพื่อศึกษาสภาพปัญหาด้านสุขภาพจิตของผู้มีอายุในสังคมไทย ๓) เพื่อนำเสนอรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์ ผู้วิจัยได้กำหนดรูปแบบเพื่อทำการศึกษาวิจัยในรูปแบบของการวิจัยเชิงคุณภาพภาคสนาม (Qualitative Research) แบ่งเป็น ๒ รูปแบบ ได้แก่ รูปแบบการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการวิจัยเนื้อหาเชิงเอกสาร (Document Research) และรูปแบบการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (Semi Structured Indepth Interview) โดยมีการเก็บข้อมูลเพิ่มเติมอันเป็นประโยชน์แก่งานวิจัยด้วยการสัมภาษณ์บุคคล จำนวน ๒๕ ท่านแล้วนำมาวิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูล เขียนบรรยายเชิงพรรณนาสามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

๕.๑.๑ หลักสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

หลักสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทพบว่า สติปัฏฐาน ๔ คือ สติที่เข้าไปตั้งไว้ หรือสติที่ตั้งไว้มั่น การเจริญสติการเจริญฌาน การพิจารณาธาตุ ๔ หรือกองกุศลเป็นอมตธรรมมาตรฐานแห่งการบรรลุธรรมธรรมอันเป็นที่พึงเป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ เพื่อบรรลุธรรมเพื่อแจ้งนิพพานเพื่อละความเห็นผิดละสมุทัยละราคะละ อาสวะ ไม่ว่าพระเสขะ พระอเสขะพึงสมาทานมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติละความยินดีในร้ายในโลก และความสำคัญของสติปัฏฐาน ๔ คือ ฐานกาย ฐานเวทนา ฐานจิต และฐานธรรมโดยการเจริญศีล สมาธิ ปัญญา ได้ชื่อว่า เจริญมรรคมีองค์ ๘ จัดเป็นการปฏิบัติได้ทั้งสมถะและวิปัสสนา กล่าวคือผู้ปฏิบัติเจริญสมถะจนได้ฌานก่อนแล้วจึงเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ไปจนถึงที่สุดก็ได้ หรือจะอาศัยสมาธิเพียงขั้นต้น ๆ แล้วเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ไปจนถึงที่สุดก็ได้

ความหมาย ความสำคัญ และองค์ธรรมของกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติเป็นประธานพิจารณากำหนดรู้เท่าทันกายและเรื่องทางกายตามเป็นจริง ได้แก่ ๑) กำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก ๒) กำหนดรู้ในอริยาบทใหญ่ทั้ง ๔ ๓) กำหนดรู้สีกตัวทั่วพร้อม ๔) กำหนดรู้โดยอาการว่ากายเป็น

สิ่งของปฏิภูม ๕) กำหนดรู้ในธาตุ ๔ และ ๖) กำหนดรู้ในอสุภะ ความไม่สวยงามต่าง ๆ ความสำคัญของกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ เป็นทั้งสมณะ และวิปัสสนา ต้องเจริญสมณะเสียก่อนแล้วจึงยกขึ้นสู่วิปัสสนาภายหลังได้ มีลักษณะที่จำเพาะ ๔ ได้แก่ ๑) มีความระลึกได้ในอารมณ์ คือ ความไม่ประมาท เป็นลักษณะ ๒) มีการไม่หลงลืม เป็นกิจ ๓) มีการรักษาอารมณ์ เป็นผล และ ๔) มีการจำได้แม่นยำ เป็นเหตุไกล่ ส่วนองค์ประกอบของกายานุปัสสนาสติปัฏฐานมี ๖ หมวด คือ อานาปานบรรพ คือ หมวดกำหนดลมหายใจเข้า-ออก คือ กายมีอยู่ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น อิริยาบถบรรพ คือ หมวดกำหนดอิริยาบถ การตั้งสติพิจารณาเห็นกายในกายภายใน และพิจารณาเห็นกายในกายภายนอก สัมปชัญญะบรรพ คือ หมวดกำหนดสัมปชัญญะ ให้เริ่มพิจารณาอาการของกายในการตั้งสติพิจารณาความรู้สึก ในการก้าว การเดิน การเหยียดหน้าหลัง ปฏิภูมมนสิการบรรพ คือ หมวดกำหนดพิจารณาสิ่งปฏิภูม เป็นการพิจารณาเห็นกายนี้ ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้ม อยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่าง ๆ ธาตุมนสิการบรรพ คือ หมวดกำหนดพิจารณาอาการของธาตุ ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม และนิวาสติกาบรรพ คือ หมวดกำหนดพิจารณาปาฐา ๙ หมวด เป็นการพิจารณาเพื่อให้เห็นว่า ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างควรเจริญสติเท่านั้นไม่อาศัยค้นหาและทิวอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก

ความหมาย ความสำคัญ และองค์ธรรมของของเวทนา กล่าวคือ เวทนา หมายถึง ความเสวยอารมณ์ที่เป็นสุขบ้าง ทุกข์บ้าง ไม่สุขไม่ทุกข์บ้าง มีการรับรู้อารมณ์หรือสิ่งมากระทบสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ได้แก่ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง เป็นต้น ความสำคัญของเวทนาคือ ความรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์ ย่อมเกิดขึ้นเป็นไปอยู่ทุกขณะ ย่อมเป็นกุญแจสำคัญที่จะทำให้การปฏิบัติธรรมก้าวหน้าและเข้าถึงสภาวะธรรมที่ละเอียดลึกซึ้งยิ่ง ๆ ขึ้นไป ส่วนองค์ธรรมของเวทนา ได้แก่ มีการเสวยอารมณ์เป็นลักษณะ มีการเสวยรสของอารมณ์ เป็นกิจ มีสุข และมีทุกข์ เป็นผลปรากฏ และมีผัสสะ เป็นเหตุไกล่ ส่วนองค์ประกอบของเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานมี ๓ ประการ กล่าวคือ ทุกขเวทนา ได้แก่ การเสวยอารมณ์ที่เป็นทุกข์ ถูกความไม่ยินดีกระทบ นำเสียใจ ความรู้สึกไม่สบายทุกข์ที่เกิดจากเวทนา ความไม่น่ายินดี ความไม่น่าพอใจ ทุกขินทรีย์และโทมนัสสินทรีย์จัดเป็นทุกขเวทนา สุขเวทนาคือ ความรู้สึกเป็นสุขทางกาย ได้แก่ ความโล่ง เบาสบาย หรือความรู้สึกเป็นสุขทางใจประกอบด้วย ความดีใจ เบิกบาน โสมนัสยินดีจึงเรียกว่า สุขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา หรืออุเบกขาเวทนาคือ ความเฉยแห่งใจ เมื่อเสวยอารมณ์แห่งอุเบกขาเวทนา หรือรับรู้อารมณ์ฝ่ายอุเบกขา คือ ความรู้สึกเป็นกลาง ๆ ไม่สุขไม่ทุกข์จึงเรียกว่า อทุกขมสุขเวทนา

ความหมาย ความสำคัญ และองค์ธรรมของจิต จิต คือ ธรรมชาติชนิดหนึ่งซึ่งรู้อารมณ์ จิตเป็นตัวรู้ สิ่งที่จิตรู้นั้นเป็นอารมณ์ จิตรู้สิ่งใดสิ่งนั้นแหละอารมณ์ เพราะฉะนั้นจิตเป็นธรรมชาติที่รับรู้อารมณ์ทั้ง ๖ ที่อารมณ์เกิดขึ้นและอารมณ์ที่ดับไป จิตมีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์และสัตว์มาก ถ้าขาดจิตเสียแล้วสัตว์โลกทั้งหลายคือ หมู่สัตว์ก็ตั้งอยู่ไม่ได้ และการที่มนุษย์จะพ้นจากทุกข์ พ้นจากการ

เวียนว่ายตายเกิดได้ก็ต้องอาศัยจิต จิตจึงเป็นใหญ่ในธรรมทั้งปวง ส่วนองค์ธรรมของจิต หมายถึง การรับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่มาปรากฏทางใจโดยผ่านทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยมีการรู้อารมณ์เป็นลักษณะ เป็นประธานในธรรมทั้งปวง เป็นกิจ มีการเกิดต่อเนื่องกันไม่ขาดสาย เป็นอาการปรากฏ และมีรูปรนาม เป็นเหตุใกล้ให้เกิด ส่วนองค์ประกอบของจิตตามปัสสนาสติปัฏฐานจิตมี ๑๖ อย่าง ได้แก่ จิตมีราคะ จิตปราศจากราคะ จิตมีโทสะ จิตปราศจากโทสะ จิตมีโมหะ จิตปราศจากโมหะ จิตหตฺห จิตฟุ้งซ่าน จิตเป็นมหัคคตะ จิตไม่เป็นมหัคคตะ จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตตั้งมั่นแล้ว จิตไม่ตั้งมั่น จิตหลุดพ้น และ จิตไม่หลุดพ้นดังได้อธิบายมาแล้ว

องค์ประกอบของธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ ๑) นิ वर्ณ ๕ ได้แก่ กามฉันทะ ความยินดีพอใจในกาม พยาบาท ความขัดเคืองแค้นใจ ถีนมิทธะ ความหดหู่และเชื่องซึม อุทธัจจกุกกจจะ ความฟุ้งซ่านและเดือดร้อนใจ และวิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย ได้แก่ ความเคลือบแคลง ไม่แน่ใจในพระศาสดาเป็นต้น ฉะนั้น นิ वर्ณ ๕ หมายถึง ธรรมที่เป็นเครื่องห้าม หรือ กั้นความดี คือกุศล ไม่ให้เกิดและกุศลบางอย่าง เช่น ฌานที่เกิดอยู่แล้ว ทำให้เสื่อมสิ้นไปได้ ๒) ชันธ ๕ ได้แก่ รูปเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งรูปเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งรูปเป็นอย่างนี้ เวทนาเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งเวทนาเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งเวทนาเป็นอย่างนี้ สัญญาเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งสัญญาเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งสัญญาเป็นอย่างนี้ สังขารเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งสังขารเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งสังขารเป็นอย่างนี้ และวิญญาณเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งวิญญาณเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งวิญญาณเป็นอย่างนี้ ๓) อายตนะ ๑๒ ได้แก่ รู้ชัดตา รู้ชัดรูป สังโยชนใดอาศัยตาและรูปทั้งสองนั้นเกิดขึ้นก็รู้ชัดสังโยชนนั้น รู้ชัดหู รู้ชัดเสียง สังโยชนใดอาศัยหูและเสียงทั้งสองนั้นเกิดขึ้นก็รู้ชัดสังโยชนนั้น รู้ชัดจมูก รู้ชัดกลิ่น สังโยชนใดอาศัยจมูกและกลิ่นทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชนนั้น รู้ชัดลิ้น รู้ชัดรส สังโยชนใดอาศัยลิ้นและรสทั้งสองนั้นเกิดขึ้นก็รู้ชัดสังโยชนนั้น รู้ชัดกาย รู้ชัดโณภูมัพพะ สังโยชนใดอาศัยกายและโณภูมัพพะทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชนนั้น และรู้ชัดใจ รู้ชัดธรรมารมณ์ สังโยชนใดอาศัยใจและธรรมารมณ์ทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชนนั้น ๔) โพชฌงค์ ๗ ได้แก่ เมื่อสติสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัด เมื่อธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัด เมื่อวิริยสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัด เมื่อปิติสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัด เมื่อปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัด เมื่อสมาธิสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัด และเมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัด ๕) อริยสัจ ๔ ได้แก่ รู้ชัดตามความเป็นจริงว่านี้ทุกข์ รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกข์สมุทัย รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกข์นิโรธ และ รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ ๔ เหล่านี้เป็นความจริงของชีวิต เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมเข้าใจอริยสัจแล้ว สามารถหลีกเลี่ยงทุกข์ด้วยการกำหนดรู้ หลีกเลี่ยงสมุทัยด้วยการละ อีกทั้งรู้แจ้งความดับทุกข์โดยการเจริญอุทยมรรคมีองค์ ๘

๕.๑.๒ สภาพปัญหาด้านสุขภาพจิตของผู้มีอายุในสังคมไทย

สภาพปัญหาด้านสุขภาพจิตของผู้มีอายุในสังคมไทย พบว่า แนวคิดเกี่ยวกับความสุขน่าจะเป็นคำที่ตั้งใจใช้แทนคำว่า สุขภาพโดยสมัยก่อนสุขภาพเป็นเรื่องของโรคภัยไข้เจ็บเป็นหลัก ส่วนความสุขในทางพระพุทธศาสนาแบ่งตามระดับของจิตหรือตามระดับความสุขนี้ จะต้องมีบุคคลเป็นผู้แสวงความสุข ซึ่งอาจเป็นคุณในคุณหลักกับบรรพชิต ดังนั้น การจัดระดับความสุขจากพระสูตรในสุววรรคคือ ความสุขของพระอริยะกับความสุขที่ไม่เป็นอริยะ หรือสุขของปุถุชน ความสุขตามที่ต้องอาศัยเหยื่อล่อกับความสุขที่ไม่ต้องอาศัยเหยื่อล่อ คือ สามิสสุข กับนิรามิสสุข และความสุขเป็นสุขทางกาย เรียกว่า กายิกสุข กับความสุขทางใจเรียกว่า เจตสิกสุข ส่วนความหมายสุขภาพจิต คือ สุขภาวะทางจิตใจ ครอบคลุมพฤติกรรมหลายด้านของบุคคล เช่น การรับรู้ ความคิด ความรู้สึก อารมณ์ การปรับตัวต่อสถานการณ์ และการปรับตัวทางสังคมกับคนอื่น ๆ ลดละเลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อสุขภาพมี ๔ ด้าน คือ ๑. สุขภาวะทางกาย ได้แก่ การมีสุขภาพดี ปลอดภัยจากโรคภัยไข้เจ็บ ๒. สุขภาวะทางสังคม ได้แก่ การที่ได้อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้อย่างกลมกลืน ปราศจากความริ้วราน มีสวัสดิภาพในชีวิต ๓. สุขภาวะทางจิต ได้แก่ การที่มีจิตใจที่สดชื่น เบิกบาน แจ่มใส สงบสุข ๔. สุขภาวะทางปัญญา ได้แก่ การที่มีความรู้และความคิดที่ดีงานและถูกต้อง มีการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุประกอบด้วย ๓ กลุ่มได้แก่ ๑. ทฤษฎีทางชีววิทยา ๒. ทฤษฎีทางจิตวิทยา ๓. ทฤษฎีทางสังคมวิทยา ทฤษฎีทางการสูงอายุนี้เป็นเพียงสมมติฐานเท่านั้น ปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมให้กระบวนการชราเกิดได้เร็วขึ้น ได้แก่ ภาวะโภชนาการที่ไม่เหมาะสม การสัมผัสแสงนาน ๆ มลพิษต่าง ๆ ภาวะเครียด และการตอบสนองต่อความเครียด โรค และโรคต่าง ๆ ซึ่งได้รวบรวมไว้เป็นทฤษฎีทางการสูงอายุดังได้อธิบายมาแล้ว ความหมายของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนาหมายถึง ความแก่ ความชรา คือ ความแก่ ความเป็นคนเฒ่า ความขำระด ความเป็นผู้พ้นหัก ความเป็นผู้มีผมหงอก ความเป็นผู้มีหนังเหี่ยว ความเสื่อมอายุ ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์ ฉะนั้น ผู้สูงอายุหมายถึง ผู้ที่มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม คือมีอายุมากถึง ๖๐ ปีบริบูรณ์ขึ้นไป มีสุขภาวะที่ถดถอยลง มีผมขาวมากขึ้น หลังเริ่มโค้งงอ มีโรคเบียดเบียนมากขึ้น ความจำเริ่มเลอะเลือนจำได้บ้างหรือต้องจะต้องเวลานึก สายตาต้องใช้แว่นตาเข้ามาช่วยในชีวิตประจำวัน และความสำคัญของผู้สูงอายุ โดยผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีบทบาท และมีความสำคัญต่อสังคม ตั้งแต่สังคมเล็ก ๆ ในครอบครัว สังคมในชุมชน ตลอดจนสังคมใหญ่ระดับประเทศและระดับโลก เนื่องจากการดำรงชีวิตในฐานะที่เป็นผู้สูงอายุ มิใช่เปล่าประโยชน์ ผู้สูงอายุเป็นผู้มีประสบการณ์จึงสามารถเป็นได้ทุกอย่างที่ต้องการจะเป็น โดยเฉพาะเมื่อได้รับการสนับสนุนและส่งเสริมในด้านต่าง ๆ ทำให้ผู้สูงอายุมีศักยภาพ

อัตราผู้สูงอายุของประชากรโลก เมื่อดูการสูงวัยของประชากรโลกจำแนกตามภูมิภาคต่าง ๆ จะเห็นได้ว่า อัตราผู้สูงอายุ หรือร้อยละของประชากรสูงอายุคือ อายุ ๖๐ ปีขึ้นไปต่อประชากรทั้งหมดแตกต่างกันอย่างมาก ในขณะที่ทวีปยุโรปมีอัตราผู้สูงอายุสูงสุด ส่วนในประเทศที่มีอัตราผู้สูงอายุสูงสุด ๑๐ อันดับแรก ได้แก่ ประเทศญี่ปุ่น และประเทศอิตาลีเป็นต้น และประเทศที่มีอัตราผู้สูงอายุต่ำสุด ๑๐ อันดับสุดท้ายได้แก่ ประเทศสหรัฐอเมริกาหรับเอมิเรตส์ และประเทศกาตาร์ และอัตราผู้สูงอายุของประชากรอาเซียนมีประชากรรวมกันประมาณ ๖๔๗ ล้านคน เมื่อประชากรอาเซียนมีสัดส่วนประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ยังไม่ถึงร้อยละ ๑๐ จึงกล่าวได้ว่า อาเซียนยังไม่ได้เป็นสังคมสูงอายุ แม้ว่าประชากรอาเซียนกำลังมีอายุสูงขึ้นอย่างรวดเร็วก็ตาม ในขณะที่สิงคโปร์กำลังจะกลายเป็นสังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ในอีก ๑-๒ ปี ข้างหน้า ประเทศอื่น ๆ อีกอย่างน้อย ๒ ประเทศคือ มาเลเซีย และเมียนมาก็จะกลายเป็นสังคมสูงอายุภายในปี ๒๐๒๒ หรือ ๒๐๒๔ นี้ ส่วนจำนวนผู้สูงอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไปในจังหวัดนครสวรรค์มีจำนวน ๒๓๐,๕๑๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๒.๓๕ ซึ่งจังหวัด นครสวรรค์เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแบบสมบูรณ์

แนวโน้มการเปลี่ยนโครงสร้างผู้สูงอายุในรอบ ๕๐ ปีที่ผ่านมา โครงสร้างอายุของประชากรไทยได้เปลี่ยนไปอย่างมากจากที่เคยมีเด็กมากเช่น ในปี ๒๕๑๓ ประเทศไทยมีประชากรเด็กอายุต่ำกว่า ๑๕ ปีมากถึงเกือบครึ่งหนึ่งของประชากรทั้งหมด และในปี ๒๕๖๐ สัดส่วนประชากรวัยเด็กลดต่ำลงเหลือเพียงร้อยละ ๑๘ สัดส่วนผู้สูงอายุ ซึ่งมีเพียงร้อยละ ๕ ในปี ๒๕๑๓ ได้เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ ๑๗ ในปี ๒๕๖๐ ส่วนการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางสังคมของผู้สูงอายุ นอกจากจะเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทางกายและใจแล้ว ยังเกี่ยวข้องกับคนอื่น ๆ ทั่วไปในสังคมนั้น ๆ การเคลื่อนเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยประชากรที่เกิดในช่วงปี ๒๕๐๖ ถึง ๒๕๒๖ ซึ่งมีการเกิดที่มัจฉะเบียนในช่วง ๒๐ ปีนี้มากกว่า ๑ ล้านคนในแต่ละปี ในปี ๒๕๖๐ นี้ประมาณ ๘๐% ของเด็กจำนวน ๗ แสน ๘ หมื่นคนที่เกิดในปี ๒๕๐๐ จะมีอายุถึง ๖๐ ปี เข้าเกณฑ์ที่เรียกว่าเป็น ผู้สูงอายุซึ่งจะทำให้จำนวนผู้สูงอายุในประเทศไทยเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วมากอีก ๒๐ ปีข้างหน้าประชากรแรกเกิดจะมีอายุ ๕๔-๗๔ ปี ซึ่งคาดประมาณว่าในปี ๒๕๘๐ จะมีผู้สูงอายุที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปมากถึง ๒๐ ล้านคน

ปัญหาและสาเหตุสุขภาพจิตผู้สูงอายุด้วยโรคต่าง ๆ โดยผู้สูงอายุมีความสามารถในการมองเห็น ได้ยิน และเคี้ยวอาหาร นับเป็นปัจจัยสำคัญหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี แต่ความสามารถเหล่านี้ก็มักถดถอยไปตามอายุที่เพิ่มขึ้นเช่นกัน และเมื่อพิจารณาตามกลุ่มอายุของผู้สูงอายุในช่วงปี ๒๕๔๕-๒๕๖๐ พบแนวโน้มที่แย่ลง และมีโรคต่าง ๆ เกิดขึ้นในผู้สูงอายุ เช่น โรคสายตาสั้น โรคทางเดินอาหาร โรคเบาหวานในผู้สูงอายุ โรคความดันเลือดสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น ส่วนสภาพปัญหาและสาเหตุการฆ่าตัวตายของผู้สูงอายุ โดยแนวโน้มอัตราการฆ่าตัวตายในผู้สูงอายุที่มีสุขภาพจิตของผู้สูงอายุเป็นอีกประเด็นหนึ่งที่ไม่ควรมองข้าม ในสภาพเศรษฐกิจสังคมที่บีบคั้น รวมทั้งการอยู่โดยลำพังระหว่างผู้สูงอายุด้วยกันเองมากขึ้น อาจส่งผลต่อสภาพจิตใจ

ของผู้สูงอายุได้ เมื่อนำสถิติที่เผยแพร่โดยกรมสุขภาพจิตว่า อัตราการฆ่าตัวตายในผู้สูงอายุวัย ๖๐-๖๙ ปี และ ๗๐-๗๙ ปี มีพอ ๆ กัน แต่สูงกว่าอัตราการฆ่าตัวตายของผู้สูงอายุวัย ๘๐ ปีขึ้นไปอย่างชัดเจน ในช่วงปี ๒๕๔๐-๒๕๕๑ แต่หลังจากนั้นปรากฏว่า อัตราการฆ่าตัวตายของทั้งสามกลุ่มวัยมีพอ ๆ กัน ส่วนสาเหตุการฆ่าตัวตายของผู้สูงอายุเช่น ความเครียด และโรคประจำตัว เป็นต้น

การทำงานและรายได้หลักของผู้สูงอายุ โดยแนวโน้มการทำงานของผู้สูงอายุในช่วงปี ๒๕๕๕-๒๕๖๕ ผู้สูงอายุไทยมีแนวโน้มที่ทำงานคิดเป็นสัดส่วนที่สูงขึ้น ไม่ว่าจะเป็นผู้ที่อายุ ๖๐-๖๙ ปี ๗๐-๗๙ ปี หรือ ๘๐ ปีขึ้นไป แนวโน้มที่เคยสูงขึ้นนี้ได้ลดลงเล็กน้อยในช่วงปี ๒๕๖๐ สถานการณ์ที่การทำงานของผู้สูงอายุได้ลดลงในปี ๒๕๖๐ นั้น ควรที่จะต้องจับตามองต่อไป ส่วนแหล่งรายได้หลักของผู้สูงอายุ เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๕๕ พ.ศ. ๒๕๖๐ และ พ.ศ. ๒๕๖๕ ในเรื่องแหล่งรายได้หลักของผู้สูงอายุ พบว่า แหล่งรายได้หลักของผู้สูงอายุ ๓ ลำดับแรกคือ มาจากบุตร มาจากการทำงาน และมาจากคู่สมรส ยังมีแหล่งรายได้อื่น ๆ เช่น เบี้ยยังชีพ สวัสดิการแทน และเงินออม เป็นต้น ส่วนสาเหตุเสี่ยงต่อสุขภาพจิตผู้สูงอายุ โดยมีแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงครวัเรียนของผู้สูงอายุ การเปลี่ยนแปลงองค์ประกอบของประชากรด้านการเกิด การตาย ทำให้ประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมสูงอายุมาแล้วสิบปีแล้ว เมื่อนำข้อมูลการสำรวจตัวอย่างของสำนักงานสถิติแห่งชาติมาวิเคราะห์ในระดับครัวเรือน โดยให้คำจำกัดความครัวเรือนผู้สูงอายุในปี ๒๕๖๕ มีครัวเรือนผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ ๔๑ ของครัวเรือนทั้งหมด และในปี ๒๕๖๖ มีผู้สูงอายุที่อยู่ลำพังคนเดียว และอยู่กับคู่สมรสเท่านั้น คิดเป็นร้อยละ ๑๑ และ ๒๑ ตามลำดับ เมื่อเทียบกับจำนวนผู้สูงอายุทั้งหมด

ภาวการณ์เปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ เมื่อบุคคลเข้าสู่วัยผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมผู้สูงอายุบางคนมีสุขภาพที่ดีพอ ไม่อยู่ในสถานะพึ่งพา และยังสามารถในเชิงเศรษฐกิจของครอบครัว ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุยังคงดำรงบทบาทผู้ให้และผู้รับที่สมดุลมากขึ้น โดยยังให้การเกื้อกูลทางสังคมและกายภาพแก่สมาชิกคนอื่น ๆ เช่น การดูแลบ้าน การดูแลหลานและงานอื่น ๆ เป็นต้น ส่วนปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ จากสภาพปัญหาของผู้สูงอายุ ด้านร่างกาย เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งอวัยวะภายในและภายนอกร่างกาย ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บมากมาย ผู้สูงอายุปรับตัวไม่ได้ในปัญหาที่เกิดขึ้น ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ขาดที่พึ่งพา ช่วยตัวเองไม่ได้ ยามเจ็บป่วยขาดบุตรหลานดูแล ทำให้เกิดภาวะสับสน สมองเสื่อม ภาวะซึมเศร้า เป็นภาวะอันตรายที่จะเกิดอุบัติเหตุตามมา เป็นต้น ทำให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตอยู่ด้วยความลำบาก ในยุคปัจจุบัน

๕.๑.๓ รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์

รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์ พบว่า

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาฐานกายเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุ โดยผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมควรพิจารณาฐานกาย ๖ ฐาน คือ

๑) ฐานลมหายใจเข้า-ออกมี ๑๖ ฐาน เช่น เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ และเห็นว่า ลมหายใจเป็นสักแต่ว่าลมหายใจ ไม่ใช่เรา หายใจ ไม่ใช่ลมหายใจของเรา เป็นสักแต่ว่าธาตุที่ไหลเข้าและไหลออกในกายนี้ เป็นสังขาร เกิดจากเหตุปัจจัย เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน

๒) ฐานอิริยาบถต่าง ๆ กำหนดรู้ให้ทัน ทุกอาการของกายที่เคลื่อนไหวที่ดำเนินไป กำหนดรู้ตามอาการ ที่ขยับเขยื้อนเคลื่อนไหว จดจ่อต่อเนื่องไป ให้ละเอียดถ้วนถี่ เช่น ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมเมื่อกำหนดเดินมาถึงที่นั่งปฏิบัติธรรมของตนแล้ว ให้หยุดยืนนิ่งกำหนดรู้อาการของรูปกายที่ยืนตั้งตรงอยู่ว่า ยืนหนอ ๆ เป็นต้น ขณะตามรู้ ๆ สติ สมาธิ ปัญญาเกิดก็เป็นตัวละครตัณหาอุปาทาน

๓) ฐานสัมปชัญญะ คือ พิจารณาความรู้สึกตัวในการเคลื่อนไหวทางกาย เช่น ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ เป็นกัมมัญฐานที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมทุกจริต รวมทั้งพฤติกรรมอื่นใดในชีวิตประจำวัน เพื่อทำความเข้าใจถึงเหตุที่เกิด และเหตุที่ดับในกายอยู่อย่างต่อเนื่อง

๔) ฐานอาการ ๓๒ คือ พิจารณาส่วนประกอบอันไม่สะอาดทั้งหลายที่ประชุมเข้าเป็นร่างกาย เต็มด้วยของไม่สะอาดในกายนี้เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เมื่อพิจารณาอาการ ๓๒ ทำเหมือนกับเทสิ่งของออกจากถุงแล้วมองดูให้ชัด ทำให้เข้าใจกายอันที่เกิดของสิ่งไม่สวยงาม ไม่ใช่ที่เกิดของสิ่งสวยงาม

๕) ฐานธาตุ ๔ คือ การพิจารณาในร่างกายนี้มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่เห็นกายว่าเป็นเพียงสักแต่ว่ากาย เป็นสิ่งที่ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน เห็นลมหายใจเป็นธาตุ เป็นธาตุที่ไหลเข้าและไหลออกอยู่ในธาตุไม่ควรยึดมั่นถือมั่น

๖) ฐานพิจารณาซากศพมีลักษณะไม่เหมือนกัน ๙ ลักษณะเช่น ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมควรพิจารณาเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าซึ่งตายแล้ว ๑ วัน ตายแล้ว ๒ วัน หรือตายแล้ว ๓ วัน

เป็นศพขึ้นอืด ศพเขียวคล้ำศพมีน้ำเหลืองเยิ้ม คือ ศพที่ตายแล้วได้วันหนึ่ง กายนี้ก็ต้องเป็นเช่นศพในระยะต่าง ๆ นั้นเช่นเดียวกัน ต้องเป็นอย่างนั้นแน่นอน ไม่พ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาฐานเวทนาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุ คือ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ โดยผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมควรพิจารณาฐานเวทนา ๙ ฐาน คือ

- ๑) ฐานสุขเวทนา คือ ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมเมื่อเสวยสุขเวทนาจึงรู้ชัดว่า เสวยสุขเวทนาอยู่
- ๒) ฐานทุกขเวทนา คือ ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมเมื่อเสวยทุกขเวทนาจึงรู้ชัดว่าเสวยทุกขเวทนาอยู่
- ๓) ฐานอทุกขมสุขเวทนา คือ ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมเมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนา จึงรู้ชัดว่าบัดนี้เรา เสวยอทุกขมสุขเวทนา
- ๔) ฐานสุขเวทนาที่มีอามิส คือ ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมเมื่อเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส จึงรู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส โสมนัสอันอาศัยอามิส คือ กามคุณ ๕
- ๕) ฐานสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส คือ ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมเมื่อเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส จึงรู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ได้แก่ โสมนัสเวทนา ๖ ที่อาศัยเนกขัมมะ
- ๖) ทุกขเวทนาที่มีอามิส คือ ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมเมื่อเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส จึงรู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส ได้แก่ โทมนัสเวทนา ๖ ที่อาศัยเรื่อน
- ๗) ฐานทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส คือ ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมเมื่อเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส จึงรู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส ได้แก่ โทมนัสเวทนา ๖ ที่อาศัยเนกขัมมะ
- ๘) ฐานอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส คือ ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมเมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส จึงรู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส ได้แก่ อุเบกขาเวทนา ๖ ที่อาศัยเรื่อน
- ๙) อทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส คือ ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมเมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส จึงรู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ได้แก่ อุเบกขาเวทนา ๖ ที่อาศัยเนกขัมมะ

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาฐานจิตเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุคือ พิจารณาเห็นจิตในจิต มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ โดยผู้สูงอายุผู้ปฏิบัติธรรมควรพิจารณาฐานจิตให้รู้เห็นตามเป็นจริง อยู่มี ๑๖ ฐาน ได้แก่ ๑. เมื่อจิตมีราคะเกิดขึ้น ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีราคะ ๒. เมื่อจิตปราศจากราคะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากราคะ ๓. เมื่อ

จิตมีโทสะเกิดขึ้น ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีโทสะ ๔. เมื่อจิตปราศจากโทสะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากโทสะ ๕. เมื่อจิตมีโมหะเกิดขึ้น ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีโมหะ ๖. เมื่อจิตปราศจากโมหะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากโมหะ ๗. เมื่อจิตหดหู่และท้อถอย ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตหดหู่และท้อถอย ๘. เมื่อจิตฟุ้งซ่าน ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตฟุ้งซ่าน ๙. เมื่อจิตเป็นมหัคคตะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตเป็นมหัคคตะ ๑๐. เมื่อจิตไม่เป็นมหัคคตะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่เป็นมหัคคตะ ๑๑. เมื่อจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า ๑๒. เมื่อจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ๑๓. เมื่อจิตสงบแล้ว ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตสงบ ๑๔. เมื่อจิตไม่สงบ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่สงบ ๑๕. เมื่อจิตพ้นจากกิเลสแล้ว ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตพ้นจากกิเลส ๑๖. เมื่อจิตไม่พ้นจากกิเลส ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่พ้นจากกิเลส และควรเตือนจิตของตนว่า สิ่งที่ล่วงมาแล้วอย่าได้เก็บเอามาคิด สิ่งที่ยังมาไม่ถึงก็อย่าคิด ขอให้ใช้สติกำหนดอยู่กับปัจจุบันให้ดีที่สุด

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาฐานธรรมเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุ คือ พิจารณาเห็นธรรมในธรรม มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ โดยผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมควรพิจารณาฐานธรรม ๕ ฐาน ได้แก่

๑) ฐานนิรวณ ๕ ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมพิจารณาฐานนิรวณ ๕ เป็นสิ่งที่กั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม เช่น ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมควรละกามฉันทะ คือ ความพอใจในกาม ความต้องการกามคุณ และควรละพยาบาท คือ ความคิดร้าย ความขัดเคืองแค้นใจ

๒) ฐานขันธ์ ๕ ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมสามารถพัฒนาสุขภาพจิตตามหลักขันธ์ ๕ คือ กองแห่งรูปธรรมและนามธรรมห้าหมวดที่ประชุมกันเข้าเป็นหน่วยรวม ซึ่งบัญญัติเรียกว่า สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา-เขา เช่น ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมสามารถพิจารณารูปขันธ์ คือ กองรูป ส่วนที่เป็นรูป ร่างกาย พฤติกรรม และคุณสมบัติต่าง ๆ ของส่วนที่เป็นร่างกาย ส่วนประกอบฝ่ายรูปธรรมทั้งหมด สิ่งที่เป็นร่างกายทั้งหมดไม่เที่ยงแท้แน่นอน

๓) ฐานอายตนะ ๑๒ ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมสามารถพัฒนาสุขภาพจิตตามหลักอายตนะ ๑๒ คือ สิ่งที่เชื่อมต่อกันให้เกิดความรู้ แตนต่อหรือแดนเกิดแห่งความรู้ มี ๒ ส่วนคือ อายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ ทั้งหมดนี้เป็นสิ่งสำหรับให้จิตยึดหน่วง ถ้าผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมเมื่อเจริญสติระลึกตามหมวดอายตนะอยู่อย่างนี้ จะทำให้เกิดการรับรู้ ว่า อายตนะทั้งภายใน และภายนอกนี้ เป็นแต่เพียงสภาวะธรรม ไม่ใช่เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี

๔) ฐานโพชฌงค์ ๗ ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมสามารถพัฒนาสุขภาพจิตตามหลักโพชฌงค์ ๗ คือ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ ๗ ฐาน เช่น ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมสามารถพิจารณาสติ

คือ ความระลึกได้ สำนึกพร้อมอยู่ ใจอยู่กับกิจ และผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมสามารถพิจารณาอุเบกขา คือ ความมีใจเป็นกลางเพราะเห็นตามเป็นจริง

๕) ฐานอริยสัจ ๔ ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมสามารถพัฒนาสุขภาพจิตตามหลักอริยสัจ ๔ คือ ความจริงอันประเสริฐมี ๔ ฐาน เช่น ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมสามารถพิจารณาทุกข์ คือ เป็นสภาพที่ทนได้ยาก สภาพที่บีบคั้น โดยย่อว่า อุปาทานขันธ์ ๕ เป็นทุกข์ ในฐานะเป็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้ ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมเมื่อกำหนดรู้ทุกข์ ถ้าตนเองประสบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รักไม่เป็นที่พอใจก็จะไม่ทุกข์ มากเกินไป

๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย

จากการวิจัยเรื่อง “รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์” ผู้วิจัยจะได้อภิปรายผลการวิจัยดังต่อไปนี้

๑) หลักสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

สติปัฏฐาน คือ สติที่เข้าไปตั้งไว้มี ๔ ฐาน คือ ๑. ฐานกายมีสติเป็นประธานพิจารณา กำหนดรู้เท่าทันกายและเรื่องทางกายตามเป็นจริงเช่น กำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก เป็นต้น ๒. ฐาน เวทนา คือ ความเสวยอารมณ์ที่เป็นสุขบ้าง ทุกข์บ้าง ไม่สุขไม่ทุกข์บ้าง ๓. ฐานจิต คือ ธรรมชาติชนิดหนึ่งซึ่งรู้อารมณ์ จิตรู้สิ่งใดสิ่งนั้นก็เป็นอารมณ์มี ๑๖ อย่างเช่น จิตมีราคะ จิตปราดจากราคะ จิตมีโทสะ เป็นต้น ๔. ฐานธรรมมีองค์ประกอบ ๕ ประการ คือ นิรณ ๕ ได้แก่ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ และ วิจิกิฉา ขันธ์ ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ อายตนะ ๑๒ ได้แก่ ตาคู่กับรูป หูคู่กับเสียง กลิ่นคู่กับจมูก ลิ้นคู่กับรส กายคู่กับสัมผัส และใจคู่กับ ธรรมารมณ์ โพชนงค์ ๗ ได้แก่ สติสัมโพชนงค์ ธรรมวิจยสัมโพชนงค์ วิริยสัมโพชนงค์ ปิตติสัมโพชนงค์ ปัสสัทธิสัมโพชนงค์ สมาธิสัมโพชนงค์ และอุเบกขาสัมโพชนงค์ อริยสัจ ๔ ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค ซึ่งมีความสอดคล้องกับพระมหาอุดร สุทธิญาณโณได้วิจัยเรื่อง สุขภาพแบบองค์รวมวิถีพุทธ ในพระไตรปิฎก ผลการวิจัยพบว่า แนวคิดเรื่องสุขภาพองค์รวมในพระไตรปิฎกนั้นประกอบด้วยคำ 2 คำ คือ คำว่า สุขภาพ และองค์รวม สุขภาพองค์รวมในพระไตรปิฎกต้องประกอบด้วย 4 มิติ คือ 1. ด้าน กาย 2. ด้านสังคม 3. ด้านจิต และ 4. ด้านปัญญา ดังนั้นเมื่อมุ่งเน้นผลของสุขภาพองค์รวมวิถีพุทธจึง เน้นความสุข ภาวะสุขภาพที่ประกอบด้วย วิชชา วิมุตติ วิสุทธิ สันติ ซึ่งเป็นภาวะที่เป็นความดีของ ชีวิต ส่วนแนวทางเพื่อให้ได้มาซึ่งสุขภาพองค์รวมนั้น หลักการการดูแลสุขภาพ ทั้งป้องกัน ส่งเสริม เยียวยารักษา โดยกระบวนการแบบแก้ปัญหาตามหลักอริยสัจ 4 (ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค) ในส่วน รูปแบบและกระบวนการสร้างสุขภาพองค์รวมวิถีพุทธในพระไตรปิฎกนี้รูปแบบที่เน้นในด้านสุขภาพ ด้านจิตวิญญาณ – สติปัญญา เน้น 3 ส. ประกอบด้วย (1) รูปแบบการสวดมนต์ (2) รูปแบบการ ปฏิบัติธรรม (สมาธิ – สติ – ปัญญา)และมีความสอดคล้องกับพระครูสมุห์เกิด ปุณณกาโม (ด้านขุน

ทด) ได้ทำวิจัยเรื่อง ศึกษาเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ได้กล่าวเรื่อง เวทนาโดยทั่วไป คือเป็นความความสงสาร ความเมตตา กรุณา หรือ ความรู้สึกทรมานในขณะที่เรา เห็นบุคคลที่ได้รับความทุกข์ หรือได้รับความเจ็บปวด แต่ในหลักของสติปัฏฐาน ๔ คือ ในหลักของ เวทนาในมหาสติปัฏฐาน ๔ หมายถึง อารมณ์ของสติปัฏฐาน เรียกว่า เวทนานุปัสสนา หมายถึง การพิจารณาเวทนาในเวทนา พระบาลีว่า เวทนาสุ เวทนานุปัสสี แปลว่า พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย คำว่า เวทนา คำแรก หมายถึง ความรู้แจ้ง การเสวย การเสพ ความรู้สึก จึงหมายถึง ความรู้แจ้งอารมณ์ ความเสวยอารมณ์ การเสพอารมณ์ ความรู้สึกอารมณ์ เวทนา คำหลัง หมายถึง กองธรรมต่าง ๆ ที่อยู่ในกลุ่มของเวทนาเพื่อให้เห็นว่า ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ตัวตน เรา เขา จึงเรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ก็คือ การรู้เท่าทันต่อเวทนาที่เกิดขึ้น

๒) สภาพปัญหาด้านสุขภาพจิตของผู้มีอายุในสังคมไทย

สภาพปัญหาด้านสุขภาพจิตของผู้มีอายุในสังคมไทย กล่าวคือ คำว่า สุขภาพจิต คือ สุขภาวะทางด้านจิตใจ ครอบคลุมพฤติกรรมหลายด้านของบุคคล เช่น การรับรู้ ความคิด ความรู้สึก อารมณ์ มีทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุเช่น ทฤษฎีทางชีววิทยา ทฤษฎีทางจิตวิทยา ทฤษฎีทางสังคมวิทยา ส่วนคำว่า ผู้สูงอายุคือบุคคลที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปเป็นผู้สูงอายุ ส่วนจำนวนผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์มีจำนวน ๒๓๐,๕๑๘ คน ส่วนสภาพปัญหาและสาเหตุสุขภาพจิตผู้สูงอายุเช่น มีโรคต่าง ๆ รุมเร้า ค่าครองชีพสูง รายได้ไม่เพียงพอต่อการดำรงชีวิต ขาดที่พึ่งพา ช่วยตัวเองไม่ได้ ยามเจ็บป่วยขาดบุตรหลานดูแล ทำให้เกิดภาวะสับสน สมองเสื่อม และมีภาวะอันตรายที่จะเกิดอุบัติเหตุได้ง่ายซึ่งมีความสอดคล้องกับพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวว่า สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ คือ องค์รวมแห่งระบบความสัมพันธ์ของเหตุปัจจัย โดยมีองค์ประกอบทั้งหลายสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน เรียกว่า ภาวนา ๔ ซึ่งมีองค์ประกอบ ดังนี้คือ ๑. กายภาวนา เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ คือการมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภายในทางที่เกื้อกูลและได้ผลดี โดยรู้จักอยู่ดีมีสุขอย่างเกื้อกูลกันกับธรรมชาติและปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างมีสติ มิให้เกิดโทษ แต่ให้เกื้อกูลกันและกัน ๒. ศีลภาวนา การพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคม คือการมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ โดยตั้งอยู่ในวินัย อยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี และช่วยเหลือเกื้อกูลกัน สร้างสรรค์สังคม ๓. จิตภาวนา คือการทำจิตใจให้เจริญองงามขึ้นในทางคุณธรรม ความดีงาม และความเบิกบานผ่องใสสงบสุข สมบูรณ์ด้วยสุขภาพจิต มีน้ำใจเมตตา กรุณา มีมุทิตา มีศรัทธา มีความเคารพ ซื่อสัตย์ กตัญญู เป็นต้น สมบูรณ์ด้วยสภาพจิต คือมีจิตใจที่เข้มแข็ง มั่นคง ขยันหมั่นเพียร อดทน รับผิดชอบ มีสติ มีสมาธิเป็นต้น ๔. ปัญญาภาวนา คือการฝึกอบรมเจริญปัญญา เสริมสร้างความรู้ ความคิดความเข้าใจ ให้รู้จักคิด รู้จักพิจารณา รู้จักวินิจฉัย รู้จักแก้ปัญหา และรู้จักดำเนินการต่าง ๆ ด้วยปัญญาอันบริสุทธิ์ ซึ่งมองดูรู้เข้าใจเหตุปัจจัย มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงปราศจากอคติ เห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ บรรลุถึงความ

บริษัทปลอดภัยพ้นจากกิเลสสิ้นเชิง มีจิตใจเป็นอิสระ สุขเกษมไร้ทุกข์และมีความสุขสอดคล้องกับภัทรา เชื้อนิล ได้วิจัยเรื่องรูปแบบการสร้างสุขภาวะที่เหมาะสมกับเพศและวัย ของชุมชนบ้านลาด หมู่ที่ 2 ตำบลมะเฟือง อำเภอพุทไธสง จังหวัดบุรีรัมย์ผลการวิจัยพบว่า สถานการณ์ปัญหาสุขภาวะของชุมชน โดยจำแนกตามเพศและวัย กลุ่มอายุ 25 – 35 ปี เพศชาย ขาดความอบอุ่นในครอบครัว ออกไปทำงานรับจ้างต่างถิ่น กลุ่มอายุ 25 – 35 ปี เพศหญิง ขาดความอบอุ่นในครอบครัว พ่อต้องไปทำงานในเมือง เกิดความห่างเหินขาดที่พึ่ง กลุ่มอายุ 36 – 45 ปี เพศชายมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพทั่วไป กลุ่มอายุ 36 – 45 ปี เพศหญิง มีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพทั่วไป กลุ่มอายุ 46 ปีขึ้นไป เพศชาย มีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพทั่วไป กลุ่มอายุ 46 ปีขึ้นไป เพศหญิง เกิดความเครียดจากสภาพร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยทอง มีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพทั่วไป รูปแบบการสร้างสุขภาวะที่เหมาะสมกับเพศ และวัยของชุมชนพบว่า รูปแบบการสร้างสุขภาวะต้องมียุทธศาสตร์ประกอบหลัก 6 องค์ประกอบ คือ 1. ชุมชนมีภาวะความเป็นผู้นำ หมายถึงประชาชนส่วนใหญ่สนใจใฝ่รู้ในสิ่งแวดล้อมรอบข้าง และมีความตื่นตัวกับสิ่งแปลกใหม่ พร้อมทั้งจะให้ความร่วมมือกับนักวิจัยในการทำงานเป็นอย่างดี 2. ชุมชนมีองค์ความรู้ที่ทันสมัย คือมีการสร้างการมีส่วนร่วมของชุมชน โดยการสร้างประชาคมด้านสุขภาพสร้างเครือข่ายสื่อมวลชน สมาคม องค์กรต่างๆ มากขึ้น เพื่อให้ทุกภาคส่วนมีส่วนร่วมในการสร้างสุขภาพที่ดีให้กับชุมชน 3. ชุมชนมีความสัมพันธ์อันดีต่อกัน 4. ชุมชนมีกระบวนการจัดการชุมชน 5. ชุมชนมีการอนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่น 6. ชุมชนมีกระบวนการเผื่อระวังภัย หมายถึง คือประชาชนในชุมชน ช่วยกันดูแลความสงบสุขของชุมชน โดยการจัดเวรยามดูแลสถานการณ์ในชุมชน

๓) รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์

รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์แบ่งเป็น ๔ ฐาน คือ ๑. ฐานกาย ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมควรพิจารณาฐานกาย ๖ ฐาน ได้แก่ ฐานลมหายใจเข้า-ออก ฐานอิริยาบถต่าง ๆ ฐานสัมผัสขันธ์ ฐานอาการ ๓๒ ฐานธาตุ ๔ และฐานพิจารณาซากศพ คือ ให้รู้จักร่างกายของตนเองจะได้ไม่ประมาท ๒. ฐานเวทนา ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมควรพิจารณาฐานเวทนา ๙ ฐานคือ ฐานสุขเวทนา ฐานทุกขเวทนา ฐานอทุกขมสุขเวทนา ฐานสุขเวทนาที่มีอามิส ฐานสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ทุกขเวทนาที่มีอามิส ฐานทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส ฐานอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส และอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส คือ รู้จักความทุกข์ ความสุข และการปล่อยวางไม่ยึดมั่นถือมั่น ๓. ฐานจิต ผู้สูงอายุผู้ปฏิบัติธรรมควรพิจารณาฐานจิตให้รู้เห็นตามเป็นจริง อยู่มี ๑๖ ฐาน เช่น เมื่อจิตมีราคะก็รู้ เมื่อจิตปราศจากราคะก็รู้ เมื่อจิตไม่พ้นจากกิเลสก็รู้ คือ ให้มีสติรู้จักสภาพจิตใจของตนเองไม่หลงใจไปตามกิเลสตัณหา และ ๔. ฐานธรรม ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมควรพิจารณาฐานธรรม ๕ ฐาน ได้แก่ ฐานนิรวณ ๕ ฐานขั้น ๕ ฐานอายตนะ ๑๒ ฐานโพชฌงค์ ๗ และฐานอริยสัจ ๔ คือ ให้รู้จักธรรมะเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตตนเองตามกำลังสติปัญญาซึ่งมี

ความสอดคล้องกับประเวศ วะสี กล่าวว่า องค์ประกอบของสุขภาวะ ใน 4 มิติ อันประกอบด้วย 1. สุขภาวะทางกาย หมายถึง ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง คล่องแคล่ว มีกำลัง ไม่มีโรค ไม่พิการ มีเศรษฐกิจหรือปัจจัยที่จำเป็นเพียงพอ มีสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ คำว่า กาย ในที่นี้รวมถึง กายภาพด้วย 2. สุขภาวะทางจิต หมายถึง จิตใจที่มีความสุข รื่นเริง คล่องแคล่ว ไม่ติดขัด มีความ เมตตา มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา รวมถึงการลดความเห็นแก่ตัวลงไปด้วย เพราะตราบไต่ที่ยังมีอยู่ นั่นก็ คือสุขภาวะทางจิตที่ไม่สมบูรณ์ 3. สุขภาวะทางสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันในสังคมได้ดี มีครอบครัวที่อบอุ่น มีชุมชนและสังคมที่แข็งแรงร่วมมือร่วมใจกัน มีความเสมอภาค มีความยุติธรรม และมีสันติภาพ มีระบบการบริการและกิจกรรมทางสังคมที่ดี 4. สุขภาวะทางจิตวิญญาณ หมายถึง สุขภาวะจิตที่ดี มีความเสียสละ มีความเมตตา กรุณา เข้าถึงพระรัตนตรัยและเป็นสุขภาวะที่เกิดขึ้น ก็ต่อเมื่อมีความหลุดพ้นจากความมีตัวมีตน จึงมีอิสรภาพ มีความปิติแผ่ซ่าน มีความสุขอันประณีต ล้ำลึก และจะส่งผลดีต่อสุขภาวะทางกาย จิต และ สังคมมีความสอดคล้องกับพระมหาปรีชา สมจิตโต (สัปพันธ์) ได้ทำวิจัยเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานสูตร สรุปว่า วิปัสสนากัมมัฏฐานตามมหาสติปัฏฐานสูตร หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยความเป็นพระไตรลักษณ์ มหาสติปัฏฐานสูตร มีหลักธรรมสำคัญอยู่ 4 ประการ ในการนำผู้ปฏิบัติไปสู่ความหลุดพ้นจากเพลิงกิเลสและเพลิงทุกข์คือ 1 การพิจารณาตามดูกายในกายอยู่เป็นประจำ 2 การกำหนดพิจารณาตามดูเวทนาในเวทนาอยู่เป็นประจำ 3 การกำหนดพิจารณาตามดูจิตในจิตอยู่เป็นประจำ 4 การกำหนดพิจารณาตามดูธรรมอยู่เป็นประจำ

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษาพบว่า “รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์” มีความหมาย ประเภท และลักษณะรวมถึงแง่มุมที่มีความหลากหลาย และยังเป็นเสมือนเครื่องชี้วัดเพื่อแสดงถึงรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์ ผู้ศึกษาขอเสนอแนะดังนี้

๕.๓.๑ ข้อเสนอเชิงนโยบาย

๑) กรรมการมหาเถรสมาคม และสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติควรนำรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์มาประยุกต์ใช้กับปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้พระสงฆ์ พุทธศาสนิกชน และผู้สูงอายุเข้าใจถึงรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์

๒) ควรมีหน่วยงานคอยดูแลให้ความรู้เรื่องรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์ และความเข้าใจสามารถนำไปสู่การปฏิบัติได้อย่างแท้จริง

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเห็นว่า ควรมีการศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมในส่วนของหลักธรรมในแง่มุมอื่น ๆ เพื่อเพิ่มพูนความรู้ให้ครบในทุก ๆ ด้าน ดังนี้

๑) รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักกายานุปัสสนาสติปัฏฐานเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์

๒) รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์

๓) รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์

๔) รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์

บรรณานุกรม

๑. ภาษาบาลี-ไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปี ๒๕๐๐. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

_____. อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิบูลย์, ๒๕๓๙.

_____. ฎีกาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิบูลย์, ๒๕๓๙.

_____. ปกรณ์วิเสสบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิบูลย์, ๒๕๓๙.

พร รัตนสุวรรณ. กงขาวิตรณปริชาดฎีกา กงขาวิตรณปอภินวฎีกา. กรุงเทพมหานคร: สำนักค้นคว้าทางจิตวิบูลย์, ๒๕๓๙.

_____. กงขาวิตรณอรรถกถา. กรุงเทพมหานคร: สำนักค้นคว้าทางจิตวิบูลย์, ๒๕๓๙.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ:

เกษม ตันติผลาชีวะ และกุลยา ตันติผลาชีวะ. การรักษาสุขภาพในวัยผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: อรุณการพิมพ์, ๒๕๒๘.

ขุนสรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร). ลักษณะกิจตุกะแห่งปรมัตถธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: บริษัท รุ่งเรืองวิริยะพัฒนาโรงพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๙.

จิราพร เกศพิชญวัฒนา, สุวิณี วิวัฒน์วานิช, สหรัฐ เจตมโนรมย์ และปาริชาติ ญาตินิยม. สูงวัยไม่สูญค่า. นนทบุรี: สหมิตรพรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๐.

นภาพรณ พิชฌน์. เปิดโลกความสุข GNH. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มติชน, ๒๕๕๐.

นวลลออ สุภาพล. ทฤษฎีบุคลิกภาพ. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๒๗.

บรรลุ ศิริพานิช. พฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุไทยที่อายุยืนยาวและแข็งแรง. กรุงเทพมหานคร: สามดีการพิมพ์, ๒๕๕๑.

ป. บุญหลง. พจนานุกรมบาลี ไทย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, ๒๕๑๙.

ประเวศ วะสี. คุณภาพผู้สูงอายุที่พึงปรารถนา. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

ปัทมา ประสาทกุล. **สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๖๐-๒๕๖๕**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท โรงพิมพ์ เดือนตุลา จำกัด, ๒๕๖๑.

พระกัมมัญฐานาจารย์ ปณชิตาภิวังศ์. **รู้แจ้งในชาตินี้ (In This Very Life)**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๕. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๖๐.

พระครูมานวิโรจน์. **หลักการเจริญวิปัสสนากัมมัญฐาน (มหาสติปัฏฐานสูตร) พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ในพระไตรปิฎก**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชนากานต์ พรินต์ติ้ง, ๒๕๕๔.

พระญาณธชะ. **ปรมัตถทีปนี ปริเฉทที่ ๗ สมุจจยสังคหะ**. แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์. กรุงเทพมหานคร: หางหุ่นสวน จำกัด ไทยรายวัน กราฟฟิคเพเลท, ๒๕๕๖.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ชุด ศัพท์วิเคราะห์**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เลี้ยงช้าง, ๒๕๔๘.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ป.ธ. ๙). **วิปัสสนากรรมฐานภาค ๒ ว่าด้วยมหาสติปัฏฐาน**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๘.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๓. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส. อาร์. พรินต์ติ้ง แมสโปรดักส์ จำกัด, ๒๕๔๘.

_____. **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

_____. **พุทธธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๒๐. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๙.

_____. **สภาวะองค์รวมแนวพุทธ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพมหานคร: บริษัท โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ จำกัด, ๒๕๔๙.

พระพุทธโฆสเถระ. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. แปลโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๔๘.

พระมหาชินวัฒน์ จุกกวโร (กุญรัมย์ ป.ธ. ๘). **พระอภิธรรม เจตสิกปรมัตถ์**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอบุ๊ค ดิสทริบิวชั่น จำกัด, ๒๕๕๖.

_____. **พระอภิธรรม จิตโดยพิสดาร “๑๒๑ ดวง”**. นนทบุรี: โรงพิมพ์ จารุชา ๑๙๘ การพิมพ์, ๒๕๕๔.

พระมหาสมปอง ปมุทิโต. **คัมภีร์อภิธานวรรณา**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูร วงศ์พรินต์ติ้ง, ๒๕๔๗.

พระวิสุทธิวรารักษ์ (ธรรมรัตน์ กิตติภทฺโท). **คู่มือการปฏิบัติสมณวิปัสสนากัมมัฏฐาน**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เพชรเกษม พรินต์ติ้ง กรุ๊ป จำกัด, ๒๕๕๘.

พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ. **ปรมัตถโชติกะ**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

พระสุนทรญาณเถระ. **อภิธรรมตถสัททปาติยาสน์อภิธรรมตถวิภาวิณี นามอภิธรรมตถ สัททฎีกา**. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**. แปลโดย พระคันธสาราภิวงศ์. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙.

_____. **วิปัสสนาญ เล่ม ๑**. แปลโดย พระคันธสาราภิวงศ์. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย, ๒๕๔๘.

พระอนุรุธะ และพระญาณธชะ. **อภิธรรมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี**. แปลโดย พระคันธสาราภิวงศ์. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวัน กราฟฟิค เพลท, ๒๕๔๖.

พระอุปัชฌายะ. **วิมุตติมรรค**. แปลโดย พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

พุทธทาสภิกขุ. **ศิลปะการดำเนินชีวิต (เรื่องเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม)**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๔๓.

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. **รายงานประจำปี สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๕๕**. นนทบุรี: เอสเอส พลัส มีเดีย, ๒๕๕๖.

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔**. กรุงเทพมหานคร: ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๕๖.

ลิขิต กาญจนารักษ์. **สุขภาพจิต**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. นครปฐม: มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๔๙.

วรรณสิทธิ ไวยะเสวี. **คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๒ เจตสิกสังคหวิภาค**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. นครปฐม: มูลนิธิแนบมทานิรานนท์, ๒๕๕๓.

_____. **คู่มือการศึกษา พระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๑ ชื่อ จิตปรมัตถ์**. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ ทิพย์วิสุทธิ การพิมพ์, ๒๕๔๕.

วรรณ ชัชวาลทิพากร. **การศึกษาภาวะสุขภาพและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีและมีปัญหาสุขภาพ**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

ศรีเรือน แก้วกังวาน. **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๓๘.

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร. **สวัสดิการผู้สูงอายุ: แนวคิดและวิธีการปฏิบัติงานสังคมสงเคราะห์**. พิมพ์ครั้งที่

๒. กรุงเทพมหานคร: มิสเตอร์กอบป์ (ประเทศไทย) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม, ๒๕๔๙.

ศิริพัฒน์ ยอดเพชร และคณะ. **ระบบการดูแลระยะยาวและกำลังคนในการดูแลผู้สูงอายุ: ทิศทาง**

ประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส), ๒๕๕๒.

สมจิต หนูเจริญกุล. **การพยาบาลทางอายุรศาสตร์ (เล่ม ๑)**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพมหานคร:

วี.เจ. พรินต์ติ้ง, ๒๕๓๙.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่

๓๙. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๖๐.

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. **สารานุกรมพระพุทธศาสนา**.

กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

สยาตอภัทธันทวิโรจนะ (มหาคันธจากบัณฑิต มหากัมมัฏฐานนาจริยะ). **วิธีเจริญมหาสติปัฏฐาน**

เล่ม ๑ แนวทางแห่งการปฏิบัติ. แปลโดย เมฆวดี. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ ดี เอ็ม จี, ๒๕๕๖.

สุภีร์ ทุมทอง. **สติปัฏฐาน ๔ ชุดโพธิปักขิยธรรม**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟองทองเอนเตอร์ไพรส์

จำกัด, ๒๕๕๘.

เสาวณี จันทะพงษ์ และคณะ. **การขาดแคลนแรงงานไทย: สภาพปัญหา สาเหตุและแนวทางแก้ไข**.

กรุงเทพมหานคร: ธนาคารแห่งประเทศไทย, ๒๕๖๗.

หลงบุญสม ประยุทธ์, พันตรี ป. **พจนานุกรมมครไทย**. กรุงเทพมหานคร: เรื่องปัญญา, ๒๕๔๐.

อัมพร โอตระกูล. **สุขภาพจิต**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: บริษัท พิมพ์ดี จำกัด, ๒๕๔๘.

อุบลรัตน์ เฟื่องสถิต. **จิตวิทยาผู้สูงอายุ**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง,

๒๕๕๑.

(๒) รายงานวิจัย/วิทยานิพนธ์/สารนิพนธ์:

กฤษณา บุรณะพงศ์. “ผู้สูงอายุกับการขัดเกลาทางสังคมในครอบครัวในการสืบทอดคุณธรรมแก่

เยาวชนในกรุงเทพมหานคร. **วิทยานิพนธ์สังคมวิทยามหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย:

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

พระครูสมุห์เกิด ปุณณกาโม (दानขุนทด). “ศึกษาวิปัสสนาในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน

๔”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

พระมหาปรีชา สมจิตโต (สัปพันธ์). “การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร”.

วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕.

พระมหาอุดร สุทธิธนาโณ. “ศึกษาสุขภาพองค์รวมวิถีพุทธในพระไตรปิฎก”. **สารนิพนธ์พุทธศาสตร**

ดุขบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๕๕.

พูลศักดิ์ ภูมิวิเศษ. “พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดนนทบุรี”. **รายงานวิจัย.**

ศูนย์วิจัยและพัฒนา: วิทยาลัยราชพฤกษ์, ๒๕๕๔.

ภัทรา เชื้อนิล. “รูปแบบการสร้างสุขภาวะที่เหมาะสมกับเพศและวัยของชุมชนบ้านชาด หมู่ที่ ๒

ตำบลมะเฟือง อำเภอพุนนัง จังหวัดบุรีรัมย์”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต.**

สาขาวิชาวิจัยและพัฒนาสังคม. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์, ๒๕๕๔.

อาชัญญา รัตนอุบล และคณะ. “การศึกษาสภาพ ปัญหา ความต้องการ และรูปแบบการจัดกิจกรรม

การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ด้านการเตรียม

ความพร้อมเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุของผู้ใหญ่วัยแรงงาน”. **รายงานวิจัย.** กรุงเทพมหานคร:

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส), ๒๕๕๒.

(๓) สื่ออิเล็กทรอนิกส์:

พวงทอง ไกรพิบูลย์. **การแพทย์แบบต่าง ๆ.** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: [http://portal.in.th/thastro.org/pages/๒๕๘๒/ \[๑๗ ตุลาคม ๒๕๖๗\]](http://portal.in.th/thastro.org/pages/๒๕๘๒/ [๑๗ ตุลาคม ๒๕๖๗]).

org/pages/๒๕๘๒/ [๑๗ ตุลาคม ๒๕๖๗].

สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ จังหวัดนครสวรรค์. **รายงานสถานการณ์ทางสังคม**

จังหวัดนครสวรรค์ ๒๕๖๕. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: [https://www.msociety.go.th/ewtadmin/ewt/mso_web/download/article/article_๒๐๒๒๐๙๒๐๑๕๔๕๓๙.pdf \[๒๒ ตุลาคม ๒๕๖๗\]](https://www.msociety.go.th/ewtadmin/ewt/mso_web/download/article/article_๒๐๒๒๐๙๒๐๑๕๔๕๓๙.pdf [๒๒ ตุลาคม ๒๕๖๗]).

pdf [๒๒ ตุลาคม ๒๕๖๗].

กรมสุขภาพจิต. **การฆ่าตัวตายในผู้สูงอายุ.** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: [https://www.dmh.go.th/report/suicide/age.asp. \[๒๗ ตุลาคม ๒๕๖๗\]](https://www.dmh.go.th/report/suicide/age.asp. [๒๗ ตุลาคม ๒๕๖๗]).

กรมสุขภาพจิต. **จำนวนการฆ่าตัวตาย พ.ศ. ๒๕๕๐-๒๕๖๕.** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.dmh.go.th/report/suicide/age.asp> คำนวณเป็นอัตราการฆ่าตัวตายต่อ

ประชากร. [๒๗ ตุลาคม ๒๕๖๗].

ประชากร. [๒๗ ตุลาคม ๒๕๖๗].

จำนวนการฆ่าตัวตาย พ.ศ. ๒๕๕๐-๒๕๖๕. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.dmh.go.th/report/suicide/age.asp> คำนวณเป็นอัตราการฆ่าตัวตายต่อ

ประชากร. [๒๗ ตุลาคม ๒๕๖๗].

(๔) สัมภาษณ์:

กัญญา วานนท์. อายุ ๗๖ ปี ตัวแทนผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด

นครสวรรค์ แห่งที่ ๑ วัดคีรีวงศ์ จังหวัดนครสวรรค์, ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

จำเนียร โพศรี. อายุ ๖๗ ปี ตัวแทนผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด นครสวรรค์ แห่งที่ ๑ วัดคีรีวงศ์ จังหวัดนครสวรรค์, ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

จำลอง ดิษยวณิช, นายแพทย์. โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย, ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

เจน เชื้อชุ่ม. อายุ ๗๑ ปี ตัวแทนผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด นครสวรรค์ แห่งที่ ๑ วัดคีรีวงศ์ จังหวัดนครสวรรค์, ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

ชัยชาญ ศรีหาม, ดร. อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา มจร. วิทยาเขตบาหลีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม, ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

ทองใบ แซ่เอี้ยะ. อายุ ๗๙ ปี ตัวแทนผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด นครสวรรค์ แห่งที่ ๑ วัดคีรีวงศ์ จังหวัดนครสวรรค์, ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

บุญมา กรณี. อายุ ๘๐ ปี ตัวแทนผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด นครสวรรค์ แห่งที่ ๑ วัดคีรีวงศ์ จังหวัดนครสวรรค์, ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

พระครูธรรมธรปิยะ ปิยชโน, ดร. เจ้าอาวาสวัดจอมศรีนาคพรต จังหวัดนครสวรรค์ อาจารย์ประจำ มจร. วิทยาเขตนครสวรรค์, ๑๑ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

พระครูนิวิฐกิจจานุยุต. เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครสวรรค์ แห่งที่ ๑ วัดคีรีวงศ์ จังหวัด นครสวรรค์, ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

พระครูนิวิฐกิตติวรรณ. เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครสวรรค์ แห่งที่ ๒ วัดหนองดุก อำเภอตา คลี จังหวัดนครสวรรค์, ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

พระครูนิวิฐมณีนวรงค์. เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครสวรรค์ แห่งที่ ๕, ๑๑ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

พระครูปลัดสัมพิพัฒน์ธรรมอาจารย์ (นิรันดร์ อภิปัญโญ), ดร. ผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา มจร. วิทยาเขตบาหลีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ผู้ช่วยเจ้าอาวาส วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร, ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

พระครูภาวนาสมณวัตร วิ. ประธานพระวิปัสสนาจารย์ ประจำศูนย์ปฏิบัติธรรมตมั่ง เลณัง เณลิมา ๖๐ ปี ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดปริณายก กรุงเทพมหานคร, ๑๗ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

พระครูวิมลธรรมรังสี. สำนักปฏิบัติธรรม เจ้าคณะ ๕ ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ราช วรมหาวิหาร กรุงเทพมหานคร, ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

พระครูวิมลธรรมรังสี. สำนักปฏิบัติธรรม เจ้าคณะ ๕ ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ราช วรมหาวิหาร กรุงเทพมหานคร, ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

พระพรหมวชิรวิมลณี วิ. ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ราชวรมหาวิหาร เจ้าคณะ กรุงเทพมหานคร, ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

พระภิกษุญาณพิศาลเมธี. อาจารย์ประจำ มจร. วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ผู้ช่วยเจ้าอาวาส
วัดพิชัยญาติการามวรวิหาร กรุงเทพมหานคร พระวิปัสสนาจารย์ประจำศูนย์ปฏิบัติธรรม
ธรรมโมลี จังหวัดนครราชสีมา, ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

พระราชภาวนาวิชิรญาณ. เจ้าอาวาสวัดมเหยงค์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา, ๑๖ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

พระราชวชิรสุนทร. เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครสวรรค์ แห่งที่ ๔ วัดท่าพระเจริญพรต
จังหวัดนครสวรรค์, ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

พระอธิการมานพ สิริมงคล. เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครสวรรค์ แห่งที่ ๗, ๑๒
พฤษภาคม ๒๕๖๘.

พริ้มเพรา ดิษยวนิช, ศ.เกียรติคุณ ดร. โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย, ๒๓ พฤษภาคม
๒๕๖๘.

วิชัย วรรณขาว. อายุ ๖๐ ปี ตัวแทนผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด
นครสวรรค์ แห่งที่ ๑ วัดคีรีวงศ์ จังหวัดนครสวรรค์, ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

สถิต แพงสอน. อายุ ๖๕ ปี ตัวแทนผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด
นครสวรรค์ แห่งที่ ๑ วัดคีรีวงศ์ จังหวัดนครสวรรค์, ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

สมชาย โตแย้ม. อายุ ๖๐ ปี ตัวแทนผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด
นครสวรรค์ แห่งที่ ๑ วัดคีรีวงศ์ จังหวัดนครสวรรค์, ๑๖ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

สุภีร์ ทุมทอง, ดร. ผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาบาลีพุทธศาสตร์ มจร. วิทยาเขตบาฬี
ศึกษาพุทธโฆส นครปฐม, ๒๑ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

อาภรณ์ ประสานติสสิน. อายุ ๘๐ ปี ตัวแทนผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด
นครสวรรค์ แห่งที่ ๑ วัดคีรีวงศ์ จังหวัดนครสวรรค์, ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

๒. ภาษาอังกฤษ

(I) Books:

Redl F. and Wattenberg W.W. **Mental hygiene in teaching**. 2nd ed. New York:
Harcourt. Brace & world Inc., 1959.

Robinson III James. McCormick J. Deborah. and Haroun Lee. **Essentials of Health
and Wellness**. Australia: Delmar Learning, 2005.

Zimbardo. Philip G. **Essentials of Psychology and Life**. 10th ed. Dallas. Texas Scott
Foreman and Co., 1979.

(II) Articles:

Adams. T. Bezner. J. & Steinhardt. M. “The conceptualization and measurement of perceived wellness: Integrating balance across and within dimensions”.

American Journal of Health Promotion. Vol. 11 No. 3 (1997).

Myers J. E. Sweeney. T. J. & Witmer. J. M. “The wheel of wellness for counseling: A holistic model for treatment planning”. **Journal of Counseling and development.** Vol. 78 No. 3 (2000).

(III) Electronics:

World Health Organization. **mental health.** [Online]. Source: http://www.who.int/topics/mental_health/en/index.html. [March 28, 2024].

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

ใบรับรองการขอจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์



**ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและยินยอม**

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย ว.๑๕๗/๒๕๖๘

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายงานการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัย ตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อข้อเสนอการวิจัย: รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์
(A Model of Insight Meditation Practices Based on Four Satipatthana Teaching for Mental Health Development of the Elderly in Nakhon Sawan Province)

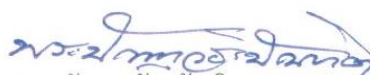
รหัสข้อเสนอการวิจัย: -

สถาบันที่สังกัด: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์

ผู้วิจัยหลัก: ดร.เมธีศรีรัตนันท์ ชิตะธรรมสิทธิ

เอกสารที่พิจารณาทบทวน

๑. แบบเสนอโครงการวิจัย	ฉบับที่ วันที่ ๑๑ มีนาคม ๒๕๖๘
๒. เอกสารชี้แจงข้อมูลผู้เข้าร่วมการวิจัย	ฉบับที่ วันที่ ๑๑ มีนาคม ๒๕๖๘
๓. หนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมการวิจัย	ฉบับที่ วันที่ ๑๑ มีนาคม ๒๕๖๘
๔. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล	ฉบับที่ วันที่ ๑๑ มีนาคม ๒๕๖๘


(พระปัญญาวัชรบัณฑิต, รศ.ดร.)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๙ เมษายน ๒๕๖๘

หมายเลขใบรับรอง: ว.๑๕๘/๒๕๖๘

วันที่ให้การรับรอง: ๙ เมษายน ๒๕๖๘

วันหมดอายุใบรับรอง: ๙ เมษายน ๒๕๖๙

ที่ อว ๘๐๐๗/ว.๑๕๗



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๙ เมษายน ๒๕๖๘

เรื่อง รับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย

เจริญพร ดร.แม่ชีศรีนรัตน์ ชิตะธรรมสิทธิ / นักวิจัย วิทยาเขตนครสวรรค์

ตามที่ท่านได้มีหนังสือขอใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย เพื่อทำ
การวิจัยในเรื่อง “รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิต
ผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์” วิทยาเขตนครสวรรค์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ได้พิจารณาเครื่องมือการวิจัยของท่าน โดยให้มี
การแก้ไขปรับปรุง/เพิ่มเติมเอกสาร ตามเอกสารแนบ

จึงเจริญพรมาทเพื่อทราบและดำเนินการต่อไป.

ขอเจริญพร

(พระปัญญาวัชรบัณฑิต, รศ.ดร.)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ภาคผนวก ข

เครื่องมือวิจัย, แบบสอบถาม, แบบสัมภาษณ์



แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัยเรื่อง
รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนา
สุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์



แบบสอบถามฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อทำวิจัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์โดยมีวัตถุประสงค์ ๓ ข้อ คือ (๑) เพื่อศึกษาหลักสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท (๒) เพื่อศึกษาสภาพปัญหาด้านสุขภาพจิตของผู้มีอายุในสังคมไทย (๓) เพื่อนำเสนอรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์ แบบสัมภาษณ์มี ๕ ข้อคือ (๑) ท่านคิดว่า รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาฐานกายเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุเป็นอย่างไร อธิบายตามทัศนะของท่าน (๒) ท่านคิดว่า รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาฐานเวทนาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุเป็นอย่างไร อธิบายตามทัศนะของท่าน (๓) ท่านคิดว่า รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาฐานจิตเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุ เป็นอย่างไร อธิบายตามทัศนะของท่าน (๔) ท่านคิดว่า รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาฐานธรรมเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุ เป็นอย่างไร อธิบายตามทัศนะของท่าน (๕) ข้อเสนอแนะ คำตอบในแบบสัมภาษณ์ไม่มีข้อใดถูกหรือผิด ข้อมูลที่ได้จะนำไปใช้เพื่อเป็นประโยชน์ในทางวิชาการเท่านั้นไม่มีผลเสียใดๆ ต่อตัวท่านหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง กรุณาตอบแบบสัมภาษณ์ให้ตรงกับความรู้และความเป็นจริงที่สอดคล้องกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

ด้วยความขอบคุณอย่างยิ่ง

ดร.แม่ชีศรีรัตน ชิตะธรรมสิทธิ

อาจารย์ประจำหลักสูตรประกาศนียบัตรวิปัสสนาภาวนา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์

คำถามปลายเปิด

แบบสัมภาษณ์เชิงลึก

รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนา
สุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์

สัมภาษณ์

ชื่อ.....นามสกุล.....

ตำแหน่ง.....ที่ทำงาน.....

วันที่..... เวลา

(๑) ท่านคิดว่า รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาฐานกายเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุ
เป็นอย่างไร อธิบายตามทัศนะของท่าน

(๒) ท่านคิดว่า รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาฐานเวทนาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิต
ผู้สูงอายุ เป็นอย่างไร อธิบายตามทัศนะของท่าน

(๓) ท่านคิดว่า รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาฐานจิตเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุ
เป็นอย่างไร อธิบายตามทัศนะของท่าน

(๔) ท่านคิดว่า รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาฐานธรรมเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุ
เป็นอย่างไร อธิบายตามทัศนะของท่าน

(๕) ข้อเสนอแนะ

.....
.....

ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสัมภาษณ์การวิจัยครั้งนี้

ภาคผนวก ค

หนังสือนำ, หนังสือเชิญผู้ทรงคุณวุฒิ, ผู้ให้ข้อมูล

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจแก้ไขเครื่องมือวิจัย

๑) พระศรีสมโพธิ (วรัญญู วรณญ ป.ธ.๗ ,ดร.) ตำแหน่งปัจจุบัน: ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิตสาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยวิทยาเขตนครสวรรค์

๒) รองศาสตราจารย์ ดร.วรกฤต เลื่อนช้าง ตำแหน่งปัจจุบัน: ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพุทธบริหารการศึกษา

๓) ดร.ทนต์ศักดิ์ เหมือนเตย ตำแหน่งปัจจุบัน: อาจารย์ประจำหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยภาคกลาง จ.นครสวรรค์



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาลัยสงฆ์ วิทยาเขตนครสวรรค์

โทร. ๐๕๖ ๒๑๙ ๙๙๙

ที่ อว ๘๐๖๔/ ๒๔๔

วันที่ ๑๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๗

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน พระศรีสมโพธิ, ดร.

ด้วย ดร.แม่ชีศรีรัตน ชิตะธรรมสิทธิ์ อาจารย์ประจำหลักสูตร ประกาศนียบัตรวิปัสสนาภานา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์ ได้ทำวิจัยเรื่อง “รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภานาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์” เพื่อใช้ประกอบการขอ กำหนดตำแหน่งทางวิชาการระดับ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย ได้ออกแบบเครื่องมือวิจัยขึ้นมาใหม่ เพื่อนำข้อมูล มาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น และเพื่อความถูกต้องของเครื่องมือวิจัย จึงเห็นควรให้ผู้ทรงคุณวุฒิ ตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือวิจัย นั้น

ในการนี้ วิทยาลัยสงฆ์ วิทยาเขตนครสวรรค์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พิจารณา แล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับงานวิจัย สามารถให้คำแนะนำที่ถูกต้อง เพียงตรง เป็นประโยชน์ จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและพัฒนาเครื่องมือวิจัย เพื่อความสมบูรณ์ในการทำ วิจัย ดังเอกสารตามแนบ

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์

รับทราบความยินดี
พระศรีสมโพธิ

(พระครูศรีสุธรรมนิวิฐ, รองศาสตราจารย์ ดร.)

รักษาราชการผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาลัยสงฆ์ วัดเขาเขตนครสวรรค์

โทร. ๐๕๖ ๒๑๙ ๙๙๙

ที่ อว ๘๐๖๔/ ๓๐๐

วันที่ ๑๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๗

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เจริญพร รองศาสตราจารย์ ดร.วรกฤต เกื่อนช้าง

ด้วย ดร.แม่ชีศรีนรัตน์ ชิตะธรรมสิทธิ อาจารย์ประจำหลักสูตร ประกาศนียบัตรวิปัสสนาภาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วัดเขาเขตนครสวรรค์ ได้ทำวิจัยเรื่อง “รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์” เพื่อใช้ประกอบการขอ กำหนดตำแหน่งทางวิชาการระดับ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่าง การค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย ได้ออกแบบเครื่องมือวิจัยขึ้นมาใหม่ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้ สมบูรณ์ยิ่งขึ้น และเพื่อความถูกต้องของเครื่องมือวิจัย จึงเห็นควรให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือ วิจัย นั้น

ในการนี้ วิทยาลัยสงฆ์ วัดเขาเขตนครสวรรค์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พิจารณา แล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับงานวิจัย สามารถให้คำแนะนำที่ถูกต้อง เพียงตรง เป็นประโยชน์ จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและพัฒนาเครื่องมือวิจัย เพื่อความสมบูรณ์ในการทำ วิจัย ดังเอกสารตามแนบ

จึงเจริญพรมมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์

ยื่นได้รับจากผู้ทรงคุณวุฒิ

(รศ.ดร. วรกฤต เกื่อนช้าง)

(พระครูศรีสุธรรมนิวิฐ, รองศาสตราจารย์ ดร.)
รักษาการผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์

ที่ อว ๘๐๖๔/๐๑๖



วิทยาลัยสงฆ์ วิทยาเขตนครสวรรค์
๙๙๙ หมู่ที่ ๖ นครสวรรค์ออก
อำเภอเมือง จังหวัดนครสวรรค์ ๖๐๐๐๐

๑๕ มกราคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เจริญพร ดร.ทนงศักดิ์ เหมือนเตย อาจารย์บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยภาคกลาง

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย ดร.แม่ชีศรีรัตน ชิตะธรรมสิทธิ์ อาจารย์ประจำหลักสูตร ประกาศนียบัตรวิชาชีพสนาภานา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์ ได้รับอนุมัติให้ทำคุณูปการเรื่อง “รูปแบบการปฏิบัติวิชาชีพสนาภานาตามหลักสติปัญญา ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์” โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย ได้ออกแบบเครื่องมือวิจัยขึ้นมาใหม่ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น และเพื่อความถูกต้องของเครื่องมือวิจัย จึงเห็นควรให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือวิจัย แล้วนั้น

ในการนี้ วิทยาลัยสงฆ์ วิทยาเขตนครสวรรค์ พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับงานวิจัย สามารถให้คำแนะนำที่ถูกต้อง เทียงตรง เป็นประโยชน์ จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและพัฒนาเครื่องมือวิจัย เพื่อความสมบูรณ์ในการทำวิจัยต่อไป

จึงเจริญพราเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์

ขอเจริญพร

ยินดีให้ความอนุเคราะห์ตรวจเครื่องมืองานวิจัย

(ดร.ทนงศักดิ์ เหมือนเตย)

อาจารย์บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยภาคกลาง

(พระครูศรีสุธรรมนิฐ, รศ.ดร.)

รักษาราชการผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์

วิทยาลัยสงฆ์ วิทยาเขตนครสวรรค์

ผู้ประสานงาน ดร.แม่ชีศรีรัตน ชิตะธรรมสิทธิ์

โทร. ๐ ๕๖๒๑ ๙๙๙๘, ๐๘ ๔๑๖๑ ๕๓๔๕

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้การสัมภาษณ์

- ๑) สัมภาษณ์ พระพรหมวชิรวิมลณี วิ. ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ราชวรมหาวิหาร เจ้าคณะกรุงเทพมหานคร วันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๘ เวลา ๑๖.๐๐ น.
- ๒) สัมภาษณ์ พระราชวชิรสุนทร เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครสวรรค์แห่งที่ ๔ วัดท่าพระเจริญพรต อ.เมือง วันที่ ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๘ เวลา ๑๒.๓๐ น.
- ๓) สัมภาษณ์ พระราชภาวนาวิชิรญาณ เจ้าอาวาสวัดมเหยงค์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา วันที่ ๑๖ พฤษภาคม ๒๕๖๘ เวลา ๑๓.๐๐
- ๔) สัมภาษณ์ พระภาวนาพิศาลเมธี อาจารย์สอนหลักสูตร ปริญญาตรีปริญญาโท วิทยาลัยสงฆ์ภานา ผู้ช่วยเจ้าอาวาสพระรามหลวงวัดพิชยญาติการามวรวิหาร วิทยาลัยสงฆ์ปฏิบัติธรรมโมลี จังหวัดนครราชสีมา วันที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๘ เวลา ๑๒.๓๐ น.
- ๕) สัมภาษณ์ พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (นิรันดร์ อภิปัญโญ) ดร. ผู้อำนวยการหลักสูตรวิทยาลัยสงฆ์ภานา ปริญญาโท-เอก มจร. วช.บาฬีศึกษาพุทธโฆส ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพิชยญาติการาม วันที่ ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๘ เวลา ๑๓.๐๐ น.
- ๖) พระครูวิมลธรรมรังสี สำนักปฏิบัติธรรม เจ้าคณะ ๕ ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ราชวรมหาวิหาร วันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๘ เวลา ๑๓.๐๐ น.
- ๗) สัมภาษณ์ พระครูภาวนาสมณวัตร วิ.ประธานพระวิทยาลัยสงฆ์ปฏิบัติธรรมตามิ่ง เลื่อน เณิมราช ๖๐ ปี ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดปริณายก วันที่ ๑๗ พฤษภาคม ๒๕๖๘ เวลา ๑๓.๐๐ น.
- ๘) สัมภาษณ์ พระครูนิวิฐกิตติวรณ เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครสวรรค์แห่งที่ ๒ วัดหนองดุก ตำบลช่องแค อำเภอดาคลี วันที่ ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๘ เวลา ๑๖.๓๐ น.
- ๙) สัมภาษณ์ พระครูนิวิฐกิจจานุยุต เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครสวรรค์แห่งที่ ๑ วัดคีรีวงศ์วันที่ ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๖๘ เวลา ๑๒.๓๐ น.
- ๑๐) สัมภาษณ์ พระครูนิฐมณีนวรงค์ เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครสวรรค์แห่งที่ ๕ วันที่ ๑๑ พฤษภาคม ๒๕๖๘ เวลา ๑๔.๐๐ น.
- ๑๑) สัมภาษณ์ พระครูธรรมธรรปิยะ ปิยชน, ดร. เจ้าอาวาส วัดจอมคีรีนาคพรต อาจารย์ประจำ มจร วิทยาเขตนครสวรรค์ วันที่ ๑๑ พฤษภาคม ๒๕๖๘ เวลา ๑๐.๐๐ น.

๑๒) พระอธิการมานพ สิริมังคโล เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครสวรรค์ แห่งที่ ๗ วันที่ ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๗ เวลา ๐๙.๐๐ น.

๑๓) สัมภาษณ์ นายแพทย์จำลอง ดิษยวณิช โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย วันที่ ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๘ เวลา ๑๕.๐๐ น.

๑๔) สัมภาษณ์ ศ.เกียรติคุณ ดร.พริ้มเพรา ดิษยวณิช โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย วันที่ ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๘ เวลา ๑๖ .๐๐ น.

๑๕) สัมภาษณ์ ดร.สุภีร์ ทุมทอง ผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา สาขาบาลีพุทธศาสตร์ ปริญญาโท-เอก มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม วันที่ ๒๑ พฤษภาคม ๒๕๖๘ เวลา ๑๓.๐๐ – ๑๔.๐๐ น.

๑๖) สัมภาษณ์ ดร.ชัยชาญ ศรีหานู อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิปัสสนาภาวนา วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส วันที่ ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๘ เวลา ๑๔.๐๐ น.

๑๗) สัมภาษณ์ วิชัย วรรณขาว อายุ ๖๐ ปี ตัวแทนผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครสวรรค์ แห่งที่ ๑ วัดคีรีวงศ์ จังหวัดนครสวรรค์ วันที่ ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๖๘ เวลา ๑๓.๓๐ น.

๑๘) คุณเจน เชื้อซุ่ม อายุ ๗๑ ปี ตัวแทนผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครสวรรค์ แห่งที่ ๑ วัดคีรีวงศ์ จังหวัดนครสวรรค์ วันที่ ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๖๘ เวลา ๑๓.๓๐ น.

๑๙) คุณทองใบ แซ่เอี้ยะ อายุ ๗๙ ปี ตัวแทนผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครสวรรค์ แห่งที่ ๑ วัดคีรีวงศ์ จังหวัดนครสวรรค์ วันที่ ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๖๘ เวลา ๑๓.๓๐ น.

๒๐) นางกัญญา วานนท์ อายุ ๗๖ ปี ตัวแทนผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครสวรรค์ แห่งที่ ๑ วัดคีรีวงศ์ จังหวัดนครสวรรค์ วันที่ ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๖๘ เวลา ๑๓.๓๐ น.

๒๑) นางบุญมา กรณี อายุ ๘๐ ปี ตัวแทนผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครสวรรค์ แห่งที่ ๑ วัดคีรีวงศ์ จังหวัดนครสวรรค์ วันที่ ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๖๘ เวลา ๑๓.๓๐ น.

๒๒) นางอาภรณ์ ประสานติสสิน อายุ ๘๐ ตัวแทนผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครสวรรค์ แห่งที่ ๑ วัดคีรีวงศ์ จังหวัดนครสวรรค์ วันที่ ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๖๘ เวลา ๑๓.๓๐ น.

๒๓) นายสถิต แพงสอน อายุ ๖๕ ปี ตัวแทนผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครสวรรค์ แห่งที่ ๑ วัดคีรีวงศ์ จังหวัดนครสวรรค์ วันที่ ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๖๘ เวลา ๑๓.๓๐ น.

๒๔) นางจำเนียร โพศรี อายุ ๖๗ ปี ตัวแทนผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครสวรรค์ แห่งที่ ๑ วัดคีรีวงศ์ จังหวัดนครสวรรค์ วันที่ ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๖๘ เวลา ๑๓.๓๐ น.

๒๕) นายสมชาย โตแย้ม อายุ ๖๐ ปี ตัวแทนผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครสวรรค์ แห่งที่ ๑ วัดคีรีวงศ์ จังหวัดนครสวรรค์ วันที่ ๑๖ พฤษภาคม ๒๕๖๘ เวลา ๑๐.๐๐ น.



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาลัยสงฆ์ วิทยาเขตนครสวรรค์

โทร. ๐๕๖ ๒๑๙ ๙๙๙

ที่ อว ๘๐๖๔/๐๔๒

วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

กราบเรียน พระพรหมวัชรวิมลคุณี วิ.รศ.ดร.

ด้วย ดร.แม่ชีศรีนรัตน์ ชิตะธรรมสิทธิ์ อาจารย์ประจำหลักสูตร ประกาศนียบัตรวิปัสสนาภาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์ ได้ทำวิจัยเรื่อง “รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์” เพื่อใช้ประกอบการขอ กำหนดตำแหน่งทางวิชาการระดับ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่าง การค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย ได้ออกแบบเครื่องมือวิจัยขึ้นมาใหม่ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้ สมบูรณ์ยิ่งขึ้น และเพื่อความถูกต้องของเครื่องมือวิจัย จึงเห็นควรให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือ วิจัย นั้น

เพื่อการนี้ วิทยาลัยสงฆ์ วิทยาเขตนครสวรรค์ พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ ความรู้และสามารถให้ข้อมูลรวมถึงคำแนะนำในงานวิจัยได้เป็นอย่างดี จึงเจริญพามาเพื่อขออนุญาตให้ ดร.แม่ชีศรีนรัตน์ ชิตะธรรมสิทธิ์ ได้ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็น ประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงกราบเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์

(พระครูศรีสุธรรมนิวิฐ, รองศาสตราจารย์ ดร.)

รักษาการผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์

ที่ อว ๘๐๖๔/๕๓๗



วิทยาลัยสงฆ์ วิทยาเขตนครสวรรค์
๙๙๙ หมู่ที่ ๖ นครสวรรค์ออก อำเภอเมือง
จังหวัดนครสวรรค์ ๖๐๐๐๐

๑๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๗

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

กราบเรียน พระราชวชิรสุนทร เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครสวรรค์แห่งที่ ๔

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย ดร.แม่ชีศรีรัตน ชิตะธรรมสิทธิ์ อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์ ได้ทำวิจัยเรื่อง “รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากายนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์” เพื่อใช้ประกอบการขอกำหนดตำแหน่งทางวิชาการระดับ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการศึกษาค้นคว้า เก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร และสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ/กลุ่มเป้าหมาย มีความประสงค์จะขอสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ วิทยาลัยสงฆ์ วิทยาเขตนครสวรรค์ พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้และสามารถให้ข้อมูลรวมถึงคำแนะนำในงานวิจัยได้เป็นอย่างดี จึงเรียน/เจริญพามาเพื่อขออนุญาตให้ ดร.แม่ชีศรีรัตน ชิตะธรรมสิทธิ์ ได้ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงกราบเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์

กราบเรียนมาด้วยความเคารพ

ยิม ๑๑๑๑๑๑๑๑
๑๑๑๑๑๑๑๑๑๑

(พระครูศรีสุธรรมนิวิฐ, รศ.ดร.)

รักษาการผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์

วิทยาลัยสงฆ์ วิทยาเขตนครสวรรค์

ผู้ประสานงาน ดร.แม่ชีศรีรัตน ชิตะธรรมสิทธิ์

โทร. ๐ ๕๖๒๑ ๙๙๙๘, ๐๘๔-๑๖๑๕๓๙๕

ที่ อว ๘๐๖๔/๑๔



วิทยาลัยสงฆ์ วิทยาเขตนครสวรรค์
๙๙๙ หมู่ที่ ๖ นครสวรรค์ออก อำเภอเมือง
จังหวัดนครสวรรค์ ๖๐๐๐๐

๑๖ มกราคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

กราบเรียน พระราชทานนามชัชวาล (สุรศักดิ์ เขมรังสี) เจ้าอาวาสวัดมเหยงคณ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย ดร.แม้นศรีรัตน์ ชิตะธรรมสิทธิ์ อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์ ได้ทำวิจัยเรื่อง “รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากายนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์” เพื่อใช้ประกอบการขอกำหนดตำแหน่งทางวิชาการระดับ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการศึกษาค้นคว้า เก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร และสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ/กลุ่มเป้าหมาย มีความประสงค์จะขอสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ วิทยาลัยสงฆ์ วิทยาเขตนครสวรรค์ พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้และสามารถให้ข้อมูลรวมถึงคำแนะนำในงานวิจัยได้เป็นอย่างดี จึงเรียน/เจริญพามาเพื่อขออนุญาตให้ ดร.แม้นศรีรัตน์ ชิตะธรรมสิทธิ์ ได้ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงกราบเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์

กราบเรียนมาด้วยความเคารพอย่างสูง

(พระครูศรีสุธรรมนิวิฐ, รศ.ดร.)

รักษาราชการผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์

วิทยาลัยสงฆ์ วิทยาเขตนครสวรรค์

ผู้ประสานงาน ดร.แม้นศรีรัตน์ ชิตะธรรมสิทธิ์

โทร. ๐ ๕๖๒๑ ๙๙๙๘, ๐๘๔-๑๖๑๕๓๙๕



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาลัยสงฆ์ วิทยาเขตนครสวรรค์

โทร. ๐๕๖ ๒๑๙ ๙๙๙

ที่ อว ๘๐๖๔/๐๓๗

วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรียน พระภิกษุญาณพิศาลเมธี วิ. ประธานพระวิปัสสนาจารย์ มจร.วิทยาเขตบพิตศึกษาพุทธโมส

ด้วย ดร.แม่ชีศรีนรัตน์ ชิตะธรรมสิทธิ์ อาจารย์ประจำหลักสูตร ประกาศนียบัตรวิปัสสนาภานา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์ ได้ทำวิจัยเรื่อง “รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภานาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์” เพื่อใช้ประกอบการขอ กำหนดตำแหน่งทางวิชาการระดับ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการ ค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย ได้ออกแบบเครื่องมือวิจัยขึ้นมาใหม่ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้ สมบูรณ์ยิ่งขึ้น และเพื่อความถูกต้องของเครื่องมือวิจัย จึงเห็นควรให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือ วิจัย นั้น

เพื่อการนี้ วิทยาลัยสงฆ์ วิทยาเขตนครสวรรค์ พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ ความรู้และสามารถให้ข้อมูลรวมถึงคำแนะนำในงานวิจัยได้เป็นอย่างดี จึงเจริญพามาเพื่อขออนุญาตให้ ดร.แม่ชีศรีนรัตน์ ชิตะธรรมสิทธิ์ ได้ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็น ประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์

วิมล วัฒนพงษ์
๒๑ ก.พ. ๒๕๖๘
พระภิกษุญาณพิศาลเมธี วิ.

(พระครูศรีสุธรรมนิวิฐ, รองศาสตราจารย์ ดร.)
รักษการผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาลัยสงฆ์ วิทยาเขตนครสวรรค์

โทร. ๐๕๖ ๒๑๙๙๙๙

ที่ อว ๘๐๖๔/๐๓๓

วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรียน พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์, ดร. ผู้อำนวยการหลักสูตร ป.เอก สาขาวิปัสสนาภาวนา

ด้วย ดร.แม่ชีศรีนรัตน์ ชิตะธรรมสิทธิ อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์ ได้ทำวิจัยเรื่อง “รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์” เพื่อใช้ประกอบการขอกำหนดตำแหน่งทางวิชาการระดับ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการศึกษา ค้นคว้า เก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร และสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ/กลุ่มเป้าหมาย มีความประสงค์จะขอสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ วิทยาลัยสงฆ์ วิทยาเขตนครสวรรค์ พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้และสามารถให้ข้อมูลรวมถึงคำแนะนำในงานวิจัยได้เป็นอย่างดี จึงเรียน/เจริญพามาเพื่อขออนุญาตให้ ดร.แม่ชีศรีนรัตน์ ชิตะธรรมสิทธิ ได้ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์

(พระครูศรีสุธรรมนิวิฐ, รศ.ดร.)

รักษาการผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์

ที่ อว ๘๐๖๔/๑๓



วิทยาลัยสงฆ์ วิทยาเขตนครสวรรค์
๔๔๔ หมู่ที่ ๖ นครสวรรค์ออก อำเภอเมือง
จังหวัดนครสวรรค์ ๖๐๐๐๐

๑๖ มกราคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรียน พระครูวิมลธรรมรังสี เจ้าคณะ ๕ สำนักวิปัสสนากรรมฐาน วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย ดร.แม่ชีศรีรัตน ชิตะธรรมสิทธิ อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์ ได้ทำวิจัยเรื่อง “รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์” เพื่อใช้ประกอบการขอกำหนดตำแหน่งทางวิชาการระดับ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการศึกษาค้นคว้า เก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร และสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ/กลุ่มเป้าหมาย มีความประสงค์จะขอสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ วิทยาลัยสงฆ์ วิทยาเขตนครสวรรค์ พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้และสามารถให้ข้อมูลรวมถึงคำแนะนำในงานวิจัยได้เป็นอย่างดี จึงเรียน/เจริญพามาเพื่อขออนุญาตให้ ดร.แม่ชีศรีรัตน ชิตะธรรมสิทธิ ได้ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์

เรียนมาด้วยความนับถือ

ยินดีให้สัมภาษณ์

 30 ม.ค 68


 (พระครูศรีสุธรรมนิวิฐ, รศ.ดร.)
 รักษาการผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์

วิทยาลัยสงฆ์ วิทยาเขตนครสวรรค์

ผู้ประสานงาน ดร.แม่ชีศรีรัตน ชิตะธรรมสิทธิ

โทร. ๐ ๕๖๒๑ ๙๙๙๘, ๐๘๔-๑๖๑๕๓๙๕

ที่ อว ๘๐๖๔/๖๔



วิทยาลัยสงฆ์ วิทยาเขตนครสวรรค์
๙๙๙ หมู่ที่ ๖ นครสวรรค์ออก อำเภอเมือง
จังหวัดนครสวรรค์ ๖๐๐๐๐

๑๖ มกราคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรียน พระครูภาวนาสมณวัตร วิ. (ประจาก สิริวัฒนโณ)

พระวิปัสสนาจารย์ประจำศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉั่ง เล่มัง เถลิงราช ๖๐ ปี

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย ดร.แม่ชีศรีรัตน ชิตะธรรมสิทธิ อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์ ได้ทำวิจัยเรื่อง “รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์” เพื่อใช้ประกอบการขอกำหนดตำแหน่งทางวิชาการระดับ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการศึกษาค้นคว้า เก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร และสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ/กลุ่มเป้าหมาย มีความประสงค์จะขอสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ วิทยาลัยสงฆ์ วิทยาเขตนครสวรรค์ พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้และสามารถให้ข้อมูลรวมถึงคำแนะนำในงานวิจัยได้เป็นอย่างดี จึงเรียน/เจริญพามาเพื่อขออนุญาตให้ ดร.แม่ชีศรีรัตน ชิตะธรรมสิทธิ ได้ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์

เรียนมาด้วยความนับถือ

ยื่นให้สัมภาษณ์

(พระครูศรีสุธรรมนิวิฐ, รศ.ดร.)

พระครูภาวนาสมณวัตร วิ.

รักษาการผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์

วิทยาลัยสงฆ์ วิทยาเขตนครสวรรค์

ผู้ประสานงาน ดร.แม่ชีศรีรัตน ชิตะธรรมสิทธิ

โทร. ๐ ๕๖๒๑ ๙๙๙๘, ๐๘๔-๑๖๑๕๓๙๕

ที่ อว ๘๐๖๔/๕๓๕



วิทยาลัยสงฆ์ วิทยาเขตนครสวรรค์
๙๙๙ หมู่ที่ ๖ นครสวรรค์ออก อำเภอเมือง
จังหวัดนครสวรรค์ ๖๐๐๐๐

๐๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๗

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรียน พระครูนิวิฐกิตติวรณ เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครสวรรค์แห่งที่ ๒

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย ดร.แม่ชีศรีรัตน ชิตะธรรมสิทธิ อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์ ได้ทำวิจัยเรื่อง “รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์” เพื่อใช้ประกอบการขอกำหนดตำแหน่งทางวิชาการระดับ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการศึกษาค้นคว้า เก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร และสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ/กลุ่มเป้าหมาย มีความประสงค์จะขอสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ วิทยาลัยสงฆ์ วิทยาเขตนครสวรรค์ พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้และสามารถให้ข้อมูลรวมถึงคำแนะนำในงานวิจัยได้เป็นอย่างดี จึงเรียน/เจริญพามาเพื่อขออนุญาตให้ ดร.แม่ชีศรีรัตน ชิตะธรรมสิทธิ ได้ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์

เรียนมาด้วยความนับถือ

อนันต์ ไชยเมฆ

(พระครูศรีสุธรรมนิวิฐ, รศ.ดร.)

รักษาการผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์

วิทยาลัยสงฆ์ วิทยาเขตนครสวรรค์
ผู้ประสานงาน ดร.แม่ชีศรีรัตน ชิตะธรรมสิทธิ
โทร. ๐ ๕๖๒๑ ๙๙๙๘, ๐๘๔-๑๖๑๕๓๙๕

ที่ อว ๘๐๖๔/ ๕๓๓



วิทยาลัยสงฆ์ วิทยาเขตนครสวรรค์
๙๙๙ หมู่ที่ ๖ นครสวรรค์คอก อำเภอมะเข
จังหวัดนครสวรรค์ ๖๐๐๐๐

๑๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๗

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรียน พระครูศรีสุธรรมนิวิฐ เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครสวรรค์แห่งที่ ๑

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย ดร.แม่ชีศรีรัตน ชิตะธรรมสิทธิ์ อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์ ได้ทำวิจัยเรื่อง “รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากวณตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์” เพื่อใช้ประกอบการขอกำหนดตำแหน่งทางวิชาการระดับ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการศึกษาค้นคว้า เก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร และสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ/กลุ่มเป้าหมาย มีความประสงค์จะขอสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ วิทยาลัยสงฆ์ วิทยาเขตนครสวรรค์ พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้และสามารถให้ข้อมูลรวมถึงคำแนะนำในงานวิจัยได้เป็นอย่างดี จึงเรียน/เจริญพรามาเพื่อขออนุญาตให้ ดร.แม่ชีศรีรัตน ชิตะธรรมสิทธิ์ ได้ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์

เรียนมาด้วยความนับถือ

พระครูศรีสุธรรมนิวิฐ, รศ.ดร.

เจ้าสำนักปฏิบัติธรรม จ.ว. ๑๑๖๗ 1

(พระครูศรีสุธรรมนิวิฐ, รศ.ดร.)

รักษาการผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์

วิทยาลัยสงฆ์ วิทยาเขตนครสวรรค์

ผู้ประสานงาน ดร.แม่ชีศรีรัตน ชิตะธรรมสิทธิ์

โทร. ๐ ๕๖๒๑ ๙๙๙๘, ๐๘๔-๑๖๑๕๓๙๕

ที่ อว ๘๐๖๔/ ๕๓๘



วิทยาลัยสงฆ์ วิทยาเขตนครสวรรค์
๙๙๙ หมู่ที่ ๖ นครสวรรค์ออก อำเภอเมือง
จังหวัดนครสวรรค์ ๖๐๐๐๐

๑๔

พฤศจิกายน ๒๕๖๗

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

กราบเรียน พระครูนิวริฐมณีนวรงค์ เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครสวรรค์แห่งที่ ๕

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย ดร.แม่ชีศรีรัตน ชิตะธรรมสิทธิ อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์ ได้ทำวิจัยเรื่อง “รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์” เพื่อใช้ประกอบการขอกำหนดตำแหน่งทางวิชาการระดับ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการศึกษาค้นคว้า เก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร และสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ/กลุ่มเป้าหมาย มีความประสงค์จะขอสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ วิทยาลัยสงฆ์ วิทยาเขตนครสวรรค์ พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้และสามารถให้ข้อมูลรวมถึงคำแนะนำในงานวิจัยได้เป็นอย่างดี จึงเรียน/เจริญพามาเพื่อขออนุญาตให้ ดร.แม่ชีศรีรัตน ชิตะธรรมสิทธิ ได้ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงกราบเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์

กราบเรียนมาด้วยความเคารพ

อนันต์ ใจสมบูรณ์
ทท.กร.วิ.น.น.น.

(พระครูศรีสุธรรมนิวิฐ, รศ.ดร.)

รักษาราชการผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์

วิทยาลัยสงฆ์ วิทยาเขตนครสวรรค์

ผู้ประสานงาน ดร.แม่ชีศรีรัตน ชิตะธรรมสิทธิ

โทร. ๐ ๕๖๒๑ ๙๙๙๘, ๐๘๔-๑๖๑๕๓๙๕



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาลัยสงฆ์ วิทยาเขตนครสวรรค์

โทร. ๐๕๖ ๒๑๙ ๙๙๙

ที่ อว ๘๐๖๔/๐๔๓

วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรียน พระครูธรรมธรปิยะ ปิยชนโน

ด้วย ดร.แม่ชีศรีรัตนัน ชิตะธรรมสิทธิ อาจารย์ประจำหลักสูตร ประกาศนียบัตรวิปัสสนาภาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์ ได้ทำวิจัยเรื่อง “รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์” เพื่อใช้ประกอบการขอ กำหนดตำแหน่งทางวิชาการระดับ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการ ค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย ได้ออกแบบเครื่องมือวิจัยขึ้นมาใหม่ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้ สมบูรณ์ยิ่งขึ้น และเพื่อความถูกต้องของเครื่องมือวิจัย จึงเห็นควรให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือ วิจัย นั้น

เพื่อการนี้ วิทยาลัยสงฆ์ วิทยาเขตนครสวรรค์ พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ ความรู้และสามารถให้ข้อมูลรวมถึงคำแนะนำในงานวิจัยได้เป็นอย่างดี จึงเจริญพามาเพื่อขออนุญาตให้ ดร.แม่ชีศรีรัตนัน ชิตะธรรมสิทธิ ได้ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็น ประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์

อินทร์ วัฒนภาวณ

พระครูธรรมธรปิยะ: ปิยชนโน.
๗/๒/๖๘.

(พระครูศรีสุธรรมนิวิฐ, รองศาสตราจารย์ ดร.)
รักษาการผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์

ที่ อว ๘๐๖๔/ ๕๓๖



วิทยาลัยสงฆ์ วิทยาเขตนครสวรรค์
๘๘๘ หมู่ที่ ๖ นครสวรรค์ออก อำเภอเมือง
จังหวัดนครสวรรค์ ๖๐๐๐๐

๐๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๗

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรียน พระอธิการมานพ สิริมงคล เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครสวรรค์แห่งที่ ๗

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย ดร.แม่ชีศรีนรัตน์ ชิตะธรรมสิทธิ์ อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์ ได้ทำวิจัยเรื่อง “รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์” เพื่อใช้ประกอบการขอกำหนดตำแหน่งทางวิชาการระดับ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการศึกษาค้นคว้า เก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร และสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ/กลุ่มเป้าหมาย มีความประสงค์จะขอสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ วิทยาลัยสงฆ์ วิทยาเขตนครสวรรค์ พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้และสามารถให้ข้อมูลรวมถึงคำแนะนำในงานวิจัยได้เป็นอย่างดี จึงเรียน/เจริญพามาเพื่อขออนุญาตให้ ดร.แม่ชีศรีนรัตน์ ชิตะธรรมสิทธิ์ ได้ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์

เรียนมาด้วยความนับถือ

ดร.แม่ชีศรีนรัตน์ ชิตะธรรมสิทธิ์
Ab.๐๘๖๔๖๕๓๖๕

(พระครูศรีสุธรรมนิวิฐ, รศ.ดร.)
รักษาราชการผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์

วิทยาลัยสงฆ์ วิทยาเขตนครสวรรค์
ผู้ประสานงาน ดร.แม่ชีศรีนรัตน์ ชิตะธรรมสิทธิ์
โทร. ๐ ๕๖๒๑ ๙๙๙๘, ๐๘๔-๑๖๑๕๓๙๕

ที่ อว ๘๐๖๔/๖๐



วิทยาลัยสงฆ์ วิทยาเขตนครสวรรค์
๙๙๙ หมู่ที่ ๖ นครสวรรค์ออก อำเภอเมือง
จังหวัดนครสวรรค์ ๖๐๐๐๐

๑๖ มกราคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เจริญพร ศ. เกียรติคุณ นพ.จำลอง ดิษยวณิช อาจารย์พิเศษ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย ดร.แม่ชีศรีนรัตน์ ชิตะธรรมสิทธิ อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์ ได้ทำวิจัยเรื่อง “รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์” เพื่อใช้ประกอบการขอกำหนดตำแหน่งทางวิชาการระดับ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการศึกษาค้นคว้า เก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร และสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ/กลุ่มเป้าหมาย มีความประสงค์จะขอสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ วิทยาลัยสงฆ์ วิทยาเขตนครสวรรค์ พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้และสามารถให้ข้อมูลรวมถึงคำแนะนำในงานวิจัยได้เป็นอย่างดี จึงเจริญพรมมาเพื่อขออนุญาตให้ ดร.แม่ชีศรีนรัตน์ ชิตะธรรมสิทธิ ได้ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเจริญพรมมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์

ขอเจริญพร

อินสีห์ ๖๖๕ สัมภาษณ์
ตามโครงการ ศพว ศพช ศพค ศพค
ศ. เกียรติคุณ นพ.
จำลอง ดิษยวณิช
(๒๕ ก.พ ๒๕๖๘)

(พระครูศรีสุธรรมนิวิฐ, รศ.ดร.)

รักษาราชการผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์

วิทยาลัยสงฆ์ วิทยาเขตนครสวรรค์

ผู้ประสานงาน ดร.แม่ชีศรีนรัตน์ ชิตะธรรมสิทธิ

โทร. ๐ ๕๖๒๑ ๙๙๙๘, ๐๘๔-๑๖๑๕๓๙๕

ที่ อว ๘๐๖๔/๑๖



วิทยาลัยสงฆ์ วิทยาเขตนครสวรรค์
๙๙๙ หมู่ที่ ๖ นครสวรรค์ออก อำเภอเมือง
จังหวัดนครสวรรค์ ๖๐๐๐๐

๑๖ มกราคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เจริญพร ศ.เกียรติคุณ ดร.พริ้มเพรา ดิษยวณิช

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย ดร.แม่ชีศรีรัตน ชิตะธรรมสิทธิ อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์ ได้ทำวิจัยเรื่อง “รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์” เพื่อใช้ประกอบการขอกำหนดตำแหน่งทางวิชาการระดับ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการศึกษาค้นคว้า เก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร และสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ/กลุ่มเป้าหมาย มีความประสงค์จะขอสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ วิทยาลัยสงฆ์ วิทยาเขตนครสวรรค์ พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้และสามารถให้ข้อมูลรวมถึงคำแนะนำในงานวิจัยได้เป็นอย่างดี จึงเรียน/เจริญพรมมาเพื่อขออนุญาตให้ ดร.แม่ชีศรีรัตน ชิตะธรรมสิทธิ ได้ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเจริญพรมมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์

ขอเจริญพร

แม่ชีศรีรัตน
พริ้มเพรา ดิษยวณิช

(พระครูศรีสุธรรมนิวิฐ, รศ.ดร.)

รักษาการผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์

วิทยาลัยสงฆ์ วิทยาเขตนครสวรรค์

ผู้ประสานงาน ดร.แม่ชีศรีรัตน ชิตะธรรมสิทธิ

โทร. ๐ ๕๖๒๑ ๙๙๙๙, ๐๘๔-๑๖๑๕๓๙๕



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาลัยสงฆ์ วิทยาเขตนครสวรรค์

โทร. ๐๕๖ ๒๑๙ ๙๙๙

ที่ อว ๘๐๖๔/๐๓๕

วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เจริญพร ดร.สุกัร ทุมทอง อาจารย์ประจำ มจร.วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส

ด้วย ดร.แมชชีรินรัตน์ ชิตะธรรมสิทธิ์ อาจารย์ประจำหลักสูตร ประกาศนียบัตรวิชาชีพสนาภานา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์ ได้ทำวิจัยเรื่อง “รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภานาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์” เพื่อใช้ประกอบการขอ กำหนดตำแหน่งทางวิชาการระดับ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการ ค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย ได้ออกแบบเครื่องมือวิจัยขึ้นมาใหม่ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้ สมบูรณ์ยิ่งขึ้น และเพื่อความถูกต้องของเครื่องมือวิจัย จึงเห็นควรให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือ วิจัย นั้น

เพื่อการนี้ วิทยาลัยสงฆ์ วิทยาเขตนครสวรรค์ พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ ความรู้และสามารถให้ข้อมูลรวมถึงคำแนะนำในงานวิจัยได้เป็นอย่างดี จึงเจริญพรมมาเพื่อขออนุญาตให้ ดร.แมชชีรินรัตน์ ชิตะธรรมสิทธิ์ ได้ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็น ประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเจริญพรมมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์

อนึ่งให้สัมภาษณ์

สุกัร ทุมทอง

(ดร. สุกัร ทุมทอง)

(พระครูศรีสุธรรมณวิฐ, รองศาสตราจารย์ ดร.)

รักษาราชการผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาลัยสงฆ์ วิทยาเขตนครสวรรค์

โทร. ๐๕๖ ๒๑๙ ๙๙๙

ที่ อว ๘๐๖๔/๐๓๖

วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เจริญพร ดร.ชัยชาญ ศรีหามหา อาจารย์ประจำหลักสูตรป.เอก สาขาวิปัสสนาภาวนา

ด้วย ดร.แม่ชีศรีรัตน ชิตะธรรมสิทธิ์ อาจารย์ประจำหลักสูตร ประกาศนียบัตรวิปัสสนาภาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์ ได้ทำวิจัยเรื่อง “รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์” เพื่อใช้ประกอบการขอ กำหนดตำแหน่งทางวิชาการระดับ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการ ค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย ได้ออกแบบเครื่องมือวิจัยขึ้นมาใหม่ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้ สมบูรณ์ยิ่งขึ้น และเพื่อความถูกต้องของเครื่องมือวิจัย จึงเห็นควรให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือ วิจัย นั้น

เพื่อการนี้ วิทยาลัยสงฆ์ วิทยาเขตนครสวรรค์ พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ ความรู้และสามารถให้ข้อมูลรวมถึงคำแนะนำในงานวิจัยได้เป็นอย่างดี จึงเจริญพรมมาเพื่อขออนุญาตให้ ดร.แม่ชีศรีรัตน ชิตะธรรมสิทธิ์ ได้ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็น ประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเจริญพรมมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์

ยินดีให้สัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

(พระครูศรีสุธรรมนิวิฐ, รองศาสตราจารย์ ดร.)
รักษาการผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์

ที่ อว ๘๐๖๔/๕๕๑



วิทยาลัยสงฆ์ วิทยาเขตนครสวรรค์
๙๙๙ หมู่ที่ ๖ นครสวรรค์ออก อำเภอเมือง
จังหวัดนครสวรรค์ ๖๐๐๐๐

๑๕

พฤศจิกายน ๒๕๖๗

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรียน/เจริญพร คุณวิชัย วรรณษา

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย ดร.แม่ชีศรีรัตน ชิตะธรรมสิทธิ อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์ ได้ทำวิจัยเรื่อง “รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์” เพื่อใช้ประกอบการขอกำหนดตำแหน่งทางวิชาการระดับ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการศึกษาค้นคว้า เก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร และสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ/กลุ่มเป้าหมาย มีความประสงค์จะขอสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ วิทยาลัยสงฆ์ วิทยาเขตนครสวรรค์ พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้และสามารถให้ข้อมูลรวมถึงคำแนะนำในงานวิจัยได้เป็นอย่างดี จึงเรียน/เจริญพรมมาเพื่อขออนุญาตให้ ดร.แม่ชีศรีรัตน ชิตะธรรมสิทธิ ได้ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเรียน/เจริญพรมมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์

เรียนมาด้วยความนับถือ/ขอเจริญพร

อนันต์ ธรรมเทศน์

วิชัย วรรณษา

(พระครูศรีสุธรรมนิวิฐ, รศ.ดร.)

รักษาการผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์

วิทยาลัยสงฆ์ วิทยาเขตนครสวรรค์

ผู้ประสานงาน ดร.แม่ชีศรีรัตน ชิตะธรรมสิทธิ

โทร. ๐ ๕๖๒๑ ๙๙๙๘, ๐๘๔-๑๖๑๕๓๙๕

ที่ อว ๘๐๖๔/ ๕๔๖



วิทยาลัยสงฆ์ วิทยาเขตนครสวรรค์
๙๙๙ หมู่ที่ ๖ นครสวรรค์ออก อำเภอเมือง
จังหวัดนครสวรรค์ ๖๐๐๐๐

๑๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๗

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรียน/เจริญพร คุณเกษ ธีธัญญ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย ดร.แม่ชีศรีรัตน ชิตะธรรมสิทธิ อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์ ได้ทำวิจัยเรื่อง “รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์” เพื่อใช้ประกอบการขอกำหนดตำแหน่งทางวิชาการระดับ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการศึกษาค้นคว้า เก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร และสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ/กลุ่มเป้าหมาย มีความประสงค์จะขอสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ วิทยาลัยสงฆ์ วิทยาเขตนครสวรรค์ พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้และสามารถให้ข้อมูลรวมถึงคำแนะนำในงานวิจัยได้เป็นอย่างดี จึงเรียน/เจริญพรมมาเพื่อขออนุญาตให้ ดร.แม่ชีศรีรัตน ชิตะธรรมสิทธิ ได้ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเรียน/เจริญพรมมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์

เรียนมาด้วยความนับถือ/ขอเจริญพร

อินดี ๑๕ สมบูรณ์
เกษ ธีธัญญ์

(พระครูศรีสุธรรมนิวิฐ, รศ.ดร.)

รักษาการผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์

วิทยาลัยสงฆ์ วิทยาเขตนครสวรรค์

ผู้ประสานงาน ดร.แม่ชีศรีรัตน ชิตะธรรมสิทธิ

โทร. ๐ ๕๖๒๑ ๙๙๙๘, ๐๘๔-๑๖๑๕๓๙๕

ที่ อว ๘๐๖๔/๕๗๔



วิทยาลัยสงฆ์ วิทยาเขตนครสวรรค์
๙๙๙ หมู่ที่ ๖ นครสวรรค์ออก อำเภอเมือง
จังหวัดนครสวรรค์ ๖๐๐๐๐

๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๗

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรียน/เจริญพร คุณทองใบ แซ่เอี่ยม

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย ดร.แม้นิรันดร์ ชิตะธรรมสิทธิ์ อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์ ได้ทำวิจัยเรื่อง “รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากฎาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์” เพื่อใช้ประกอบการขอกำหนดตำแหน่งทางวิชาการระดับ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการศึกษาค้นคว้า เก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร และสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ/กลุ่มเป้าหมาย มีความประสงค์จะขอสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ วิทยาลัยสงฆ์ วิทยาเขตนครสวรรค์ พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้และสามารถให้ข้อมูลรวมถึงคำแนะนำในงานวิจัยได้เป็นอย่างดี จึงเรียน/เจริญพรมมาเพื่อขออนุญาตให้ ดร.แม้นิรันดร์ ชิตะธรรมสิทธิ์ ได้ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเรียน/เจริญพรมมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์

เรียนมาด้วยความนับถือ/ขอเจริญพร

อนันต์พรหมทอง
ทองใบ แซ่เอี่ยม

(พระครูศรีสุธรรมนิวิฐ, รศ.ดร.)
รักษาการผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์

วิทยาลัยสงฆ์ วิทยาเขตนครสวรรค์

ผู้ประสานงาน ดร.แม้นิรันดร์ ชิตะธรรมสิทธิ์

โทร. ๐ ๕๖๒๑ ๙๙๙๘, ๐๘๔-๑๖๑๕๓๕๕

ที่ อว ๘๐๖๔/๕๗๑



วิทยาลัยสงฆ์ วิทยาเขตนครสวรรค์
๙๙๙ หมู่ที่ ๖ นครสวรรค์ออก อำเภอเมือง
จังหวัดนครสวรรค์ ๖๐๐๐๐

๗๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๗

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรียน/เจริญพร คุณกัญญา วนนท์

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย ดร.แม่ชีศรีรัตน ชิตะธรรมสิทธิ์ อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์ ได้ทำวิจัยเรื่อง “รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากาวานาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์” เพื่อใช้ประกอบการขอกำหนดตำแหน่งทางวิชาการระดับ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการศึกษาค้นคว้า เก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร และสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ/กลุ่มเป้าหมาย มีความประสงค์จะขอสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ วิทยาลัยสงฆ์ วิทยาเขตนครสวรรค์ พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้และสามารถให้ข้อมูลรวมถึงคำแนะนำในงานวิจัยได้เป็นอย่างดี จึงเรียน/เจริญพรมมาเพื่อขออนุญาตให้ ดร.แม่ชีศรีรัตน ชิตะธรรมสิทธิ์ ได้ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเรียน/เจริญพรมมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์

เรียนมาด้วยความนับถือ/ขอเจริญพร

อันติพรหม
อันติพรหม
นาง. กัญญา วนนท์

(พระครูศรีสุธรรมนิวิฐ, รศ.ดร.)

รักษาราชการผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์

วิทยาลัยสงฆ์ วิทยาเขตนครสวรรค์

ผู้ประสานงาน ดร.แม่ชีศรีรัตน ชิตะธรรมสิทธิ์

โทร. ๐ ๕๖๒๑ ๙๙๙๘, ๐๘๔-๑๖๑๕๓๙๕

ที่ อว ๘๐๖๔/ ๕๗๖



วิทยาลัยสงฆ์ วิทยาเขตนครสวรรค์
๙๙๙ หมู่ที่ ๖ นครสวรรค์ออก อำเภอเมือง
จังหวัดนครสวรรค์ ๖๐๐๐๐

๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๗

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรียน/เจริญพร คุณบุญมา กุดนิ

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย ดร.แม่ชีศรีรัตน ชิตะธรรมสิทธิ์ อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์ ได้ทำวิจัยเรื่อง “รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์” เพื่อใช้ประกอบการขอกำหนดตำแหน่งทางวิชาการระดับ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการศึกษาค้นคว้า เก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร และสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ/กลุ่มเป้าหมาย มีความประสงค์จะขอสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ วิทยาลัยสงฆ์ วิทยาเขตนครสวรรค์ พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้และสามารถให้ข้อมูลรวมถึงคำแนะนำในงานวิจัยได้เป็นอย่างดี จึงเรียน/เจริญพรมมาเพื่อขออนุญาตให้ ดร.แม่ชีศรีรัตน ชิตะธรรมสิทธิ์ ได้ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเรียน/เจริญพรมมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์

เรียนมาด้วยความนับถือ/ขอเจริญพร

อ.น.ส.ดร.สมทรง

นายบุญมา กุดนิ

(พระครูศรีสุธรรมนิวิฐ, รศ.ดร.)

รักษาการผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์

วิทยาลัยสงฆ์ วิทยาเขตนครสวรรค์

ผู้ประสานงาน ดร.แม่ชีศรีรัตน ชิตะธรรมสิทธิ์

โทร. ๐ ๕๖๒๑ ๙๙๙๘, ๐๘๔-๑๖๑๕๓๙๕

ที่ อว ๘๐๖๔/๕๖๕



วิทยาลัยสงฆ์ วิทยาเขตนครสวรรค์
๙๙๙ หมู่ที่ ๖ นครสวรรค์ออก อำเภอเมือง
จังหวัดนครสวรรค์ ๖๐๐๐๐

๗๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๗

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรียน/เจริญพร คุณอาจารย์ กุลานต์ดิษฐ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย ดร.แม่ชีศรีรัตน ชิตะธรรมสิทธิ์ อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์ ได้ทำวิจัยเรื่อง “รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากฎาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์” เพื่อใช้ประกอบการขอกำหนดตำแหน่งทางวิชาการระดับ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการศึกษาค้นคว้า เก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร และสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ/กลุ่มเป้าหมาย มีความประสงค์จะขอสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ วิทยาลัยสงฆ์ วิทยาเขตนครสวรรค์ พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้และสามารถให้ข้อมูลรวมถึงคำแนะนำในงานวิจัยได้เป็นอย่างดี จึงเรียน/เจริญพรมมาเพื่อขออนุญาตให้ ดร.แม่ชีศรีรัตน ชิตะธรรมสิทธิ์ ได้ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเรียน/เจริญพรมมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์

เรียนมาด้วยความนับถือ/ขอเจริญพร

ฉันทิโกสัมพณ
อาจารย์ กุลานต์ดิษฐ์

(พระครูศรีสุธรรมนิวิฐ, รศ.ดร.)

รักษาราชการผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์

วิทยาลัยสงฆ์ วิทยาเขตนครสวรรค์

ผู้ประสานงาน ดร.แม่ชีศรีรัตน ชิตะธรรมสิทธิ์

โทร. ๐ ๕๖๒๑ ๙๙๙๘, ๐๘๔-๑๖๑๕๓๙๕

ที่ อว ๘๐๖๔/ ๕๗๓



วิทยาลัยสงฆ์ วิทยาเขตนครสวรรค์
๙๙๙ หมู่ที่ ๖ นครสวรรค์ออก อำเภอเมือง
จังหวัดนครสวรรค์ ๖๐๐๐๐

๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๗

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรียน/เจริญพร คุณลลิตา เพ่งสอน

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย ดร.แม่ชีศรีรัตน ชิตะธรรมสิทธิ อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์ ได้ทำวิจัยเรื่อง “รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์” เพื่อใช้ประกอบการขอกำหนดตำแหน่งทางวิชาการระดับ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการศึกษาค้นคว้า เก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร และสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ/กลุ่มเป้าหมาย มีความประสงค์จะขอสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ วิทยาลัยสงฆ์ วิทยาเขตนครสวรรค์ พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้และสามารถให้ข้อมูลรวมถึงคำแนะนำในงานวิจัยได้เป็นอย่างดี จึงเรียน/เจริญพรมมาเพื่อขออนุญาตให้ ดร.แม่ชีศรีรัตน ชิตะธรรมสิทธิ ได้ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเรียน/เจริญพรมมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์

เรียนมาด้วยความนับถือ/ขอเจริญพร

อ.น.ด. ๙๓๖๓๓๓
ส.ค.

(พระครูศรีสุธรรมนิวิฐ, รศ.ดร.)

รักษาการผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์

วิทยาลัยสงฆ์ วิทยาเขตนครสวรรค์

ผู้ประสานงาน ดร.แม่ชีศรีรัตน ชิตะธรรมสิทธิ

โทร. ๐ ๕๖๒๑ ๙๙๙๘, ๐๘๔-๑๖๑๕๓๙๕

ที่ อว ๘๐๖๔/ ๕๗๐



วิทยาลัยสงฆ์ วิทยาเขตนครสวรรค์
๙๙๙ หมู่ที่ ๖ นครสวรรค์ออก อำเภอเมือง
จังหวัดนครสวรรค์ ๖๐๐๐๐

๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๗

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรียน/เจริญพร นางจำเริญ โพธิ์ศรี

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย ดร.แม่ชีศรีรัตน ชิตะธรรมสิทธิ อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์ ได้ทำวิจัยเรื่อง “รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์” เพื่อใช้ประกอบการขอกำหนดตำแหน่งทางวิชาการระดับ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการศึกษาค้นคว้า เก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร และสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ/กลุ่มเป้าหมาย มีความประสงค์จะขอสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ วิทยาลัยสงฆ์ วิทยาเขตนครสวรรค์ พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้และสามารถให้ข้อมูลรวมถึงคำแนะนำในงานวิจัยได้เป็นอย่างดี จึงเรียน/เจริญพรมมาเพื่อขออนุญาตให้ ดร.แม่ชีศรีรัตน ชิตะธรรมสิทธิ ได้ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเรียน/เจริญพรมมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์

เรียนมาด้วยความนับถือ/ขอเจริญพร

อ.น.ส. ๑๑๕๓๓๖๓
ดร.แม่ชี โพธิ์ศรี

(พระครูศรีสุธรรมนิวิฐ, รศ.ดร.)

รักษาการผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์

วิทยาลัยสงฆ์ วิทยาเขตนครสวรรค์

ผู้ประสานงาน ดร.แม่ชีศรีรัตน ชิตะธรรมสิทธิ

โทร. ๐ ๕๖๒๑ ๙๙๙๘, ๐๘๔-๑๖๑๕๓๙๕

ที่ อว ๘๐๖๔/๕๓๕



วิทยาลัยสงฆ์ วิทยาเขตนครสวรรค์
๙๙๙ หมู่ที่ ๖ นครสวรรค์ออก อำเภอเมือง
จังหวัดนครสวรรค์ ๖๐๐๐๐

๑๕

พฤษภาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรียน/เจริญพร คุณสมชาย โตแย้ม

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย ดร.แม่ชีศรีรัตน ชิตะธรรมสิทธิ์ อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์ ได้ทำวิจัยเรื่อง “รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์” เพื่อใช้ประกอบการขอกำหนดตำแหน่งทางวิชาการระดับ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการศึกษาค้นคว้า เก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร และสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ/กลุ่มเป้าหมาย มีความประสงค์จะขอสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ วิทยาลัยสงฆ์ วิทยาเขตนครสวรรค์ พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้และสามารถให้ข้อมูลรวมถึงคำแนะนำในงานวิจัยได้เป็นอย่างดี จึงเรียน/เจริญพรมมาเพื่อขออนุญาตให้ ดร.แม่ชีศรีรัตน ชิตะธรรมสิทธิ์ ได้ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเรียน/เจริญพรมมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์

เรียนมาด้วยความนับถือ/ขอเจริญพร

อินทิรา สอนทอง
นางสมชาย โตแย้ม

(พระครูศรีสุธรรมนิวิฐ, รศ.ดร.)

รักษาการผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์

วิทยาลัยสงฆ์ วิทยาเขตนครสวรรค์

ผู้ประสานงาน ดร.แม่ชีศรีรัตน ชิตะธรรมสิทธิ์

โทร. ๐ ๕๖๒๑ ๙๙๙๘, ๐๘๔-๑๖๑๕๓๙๕

ภาคผนวก ง

ภาพถ่ายการลงพื้นที่ทำงานวิจัย, การสัมภาษณ์







พระครูธรรมธรปิยะ ปิยชนันดร.

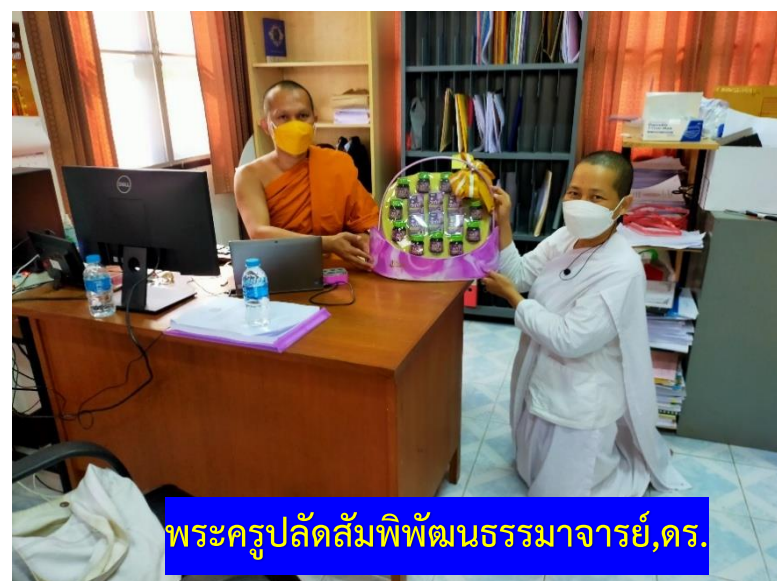


พระครูนิวาสิตพินิจญาณมุต
เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครสวรรค์
แห่งที่ ๑ วัดคีรีวงศ์



พระครูนิวาสิตพินิจญาณมุต
เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครสวรรค์
แห่งที่ ๒ วัดหนองดุก



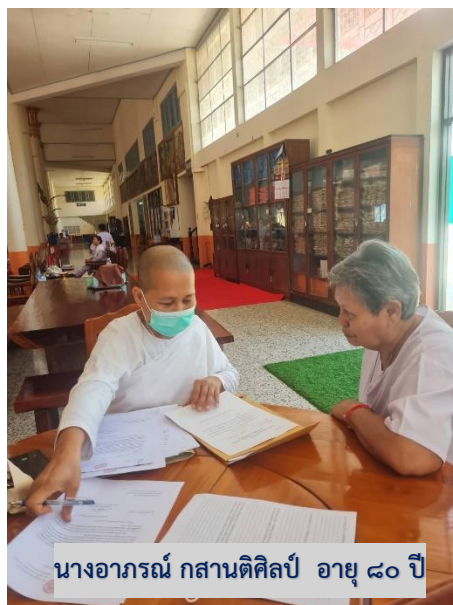












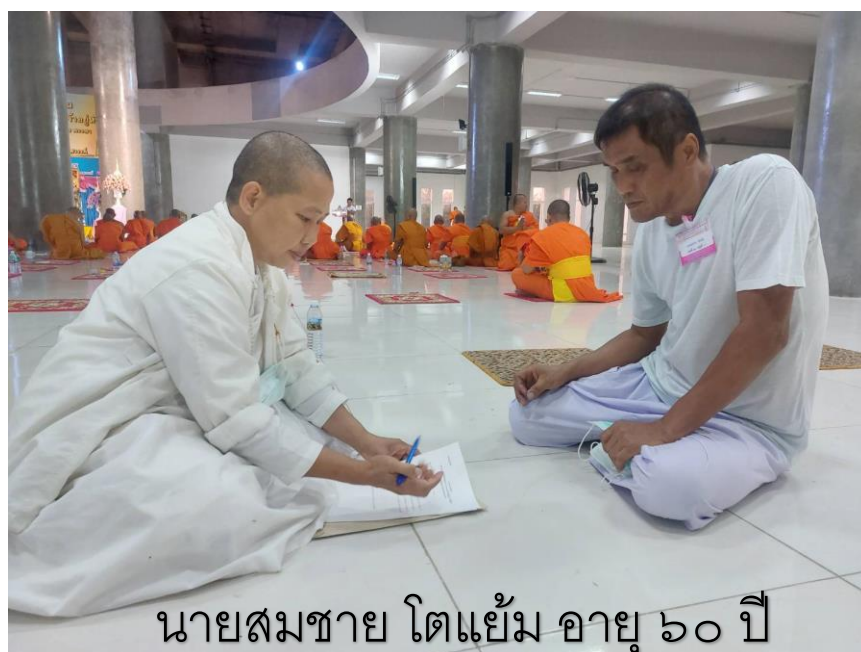
นางอาภรณ์ กสานติศิลป์ อายุ ๘๐ ปี



นายสถิต แพงสอน อายุ ๗๘ ปี



นางจำเนียร โพธิ์



นายสมชาย โตแยม อายุ ๖๐ ปี

ภาคผนวก จ

การรับรองการนำผลงานวิจัยไปใช้ประโยชน์



แบบ สท.๐๔.

หนังสือรับรองการใช้ประโยชน์จากผลงานวิจัยหรืองานสร้างสรรค์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วันที่ ๓๓ พฤษภาคม ๒๕๖๘

เรื่อง การรับรองการใช้ประโยชน์ของผลงานวิจัย/งานสร้างสรรค์

เรียน ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์

ข้าพเจ้า พระอธิการพิชัย ปภสสโร เจ้าอาวาส วัดอุดมพร ต.อุดมธัญญา อ.ตากฟ้า จ.นครสวรรค์ โทรศัพท์ ๐๙๓-๒๖๐๕๖๕๘ ขอรับรองว่าได้มีการนำผลงานวิจัย/งานสร้างสรรค์ ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เรื่อง "รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์" ซึ่งเป็นผลงานวิจัย/งานสร้างสรรค์ ของ ดร.แมชิตรินรัตน์ ชิตะธรรมสิทธิ์ อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์ โดยนำไปใช้ประโยชน์ ดังนี้

- ☐ การใช้ประโยชน์เชิงวิชาการ เช่น การบรรยาย การสอน การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอน
- ☐ การใช้ประโยชน์ด้านความรู้ในพระพุทธศาสนา
- ☐ การใช้ประโยชน์ในเชิงพาณิชย์ เช่น งานวิจัยและ/หรืองานสร้างสรรค์เพื่อพัฒนาสิ่งประดิษฐ์
- ☐ การใช้ประโยชน์เชิงนโยบายหรือระดับประเทศ
- ☐ การใช้ประโยชน์ตามวัตถุประสงค์/เป้าหมายของงานวิจัย/งานสร้างสรรค์

ช่วงเวลาที่น่าไปใช้ประโยชน์ ตั้งแต่ วันที่ ๓๐ - ๓๓ พฤษภาคม ๒๕๖๘

ซึ่งการนำผลงานวิจัย/งานสร้างสรรค์ เรื่องนี้ไปใช้ประโยชน์นั้น ก่อให้เกิดผลดี ดังนี้

๑. ผู้ปฏิบัติธรรมมีความเข้าใจในหลักธรรมคำสอนตามคัมภีร์ในพระพุทธศาสนาเพิ่มมากขึ้น
๒. ผู้ปฏิบัติธรรมมีความเข้าใจในรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพิ่มขึ้น
๓. ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถปล่อยวางสิ่งที่มีภาระหนักกับจิตใจได้ง่ายขึ้น ความสงบสุขจากการปฏิบัติเพิ่มขึ้น
๔. ผู้ปฏิบัติธรรมมีเข้าใจแนวทางการปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตมากขึ้น

ขอรับรองว่าข้อความข้างต้นเป็นจริงทุกประการ

ลงชื่อ พระอธิการพิชัย ปภสสโร

(พระอธิการพิชัย ปภสสโร)

ตำแหน่ง เจ้าอาวาสวัดอุดมพร

หมายเหตุ: ท่านสามารถประทับตราของหน่วยงานในเอกสารนี้ได้ (ถ้ามี)

ภาคผนวก ฉ
บทความวิจัย

รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ในจังหวัดนครสวรรค์

A Model of Insight Meditation Practices Based on Four Satipatthana Teaching for Mental Health Development of the Elderly in Nakhon Sawan Province

ดร.แม่ชีศรีนรัตน์ ชิตะธรรมสิทธิ

Dr.Maechee Sarinrattana Chitathammasit

Happiness๒๐๐๙@hotmail.com^๑

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ (๑) เพื่อศึกษาหลักสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระพุทธานุญาต (๒) เพื่อศึกษาสภาพปัญหาด้านสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในสังคมไทย (๓) เพื่อนำเสนอรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์ เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ แบบวิจัยเอกสาร และสัมภาษณ์บุคคลนำมาวิเคราะห์สังเคราะห์ข้อมูลเขียนบรรยายเชิงพรรณนา ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์แบ่งเป็น ๔ ฐาน คือ ๑. ฐานกาย ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมควรพิจารณาฐานกาย ๖ ฐาน ได้แก่ ฐานลมหายใจเข้า-ออก ฐานอิริยาบถต่างๆ ฐานสัมผัสสัญญา ฐานอาการ ๓๒ ฐานธาตุ ๔ และฐานพิจารณาซากศพ คือ ให้รู้จักร่างกายของตนเองจะได้ไม่ประมาท ๒. ฐานเวทนา ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมควรพิจารณาฐานเวทนา ๙ ฐานคือ ฐานสุขเวทนา ฐานทุกขเวทนา ฐานอทุกขมสุขเวทนา ฐานสุขเวทนาที่มีอามิส ฐานสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ทุกขเวทนาที่มีอามิส ฐานทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส ฐานอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส และอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส คือ รู้จักความทุกข์ ความสุข และการปล่อยวางไม่ยึดมั่นถือมั่น ๓. ฐานจิต ผู้สูงอายุปฏิบัติธรรมควรพิจารณาฐานจิตให้รู้เห็นตามเป็นจริง อยู่มี ๑๖ ฐาน เช่น เมื่อจิตมีราคะก็รู้ เมื่อจิตปราศจากราคะก็รู้ เมื่อจิตไม่พ้นจากกิเลสก็รู้ คือให้มีสติรู้จักสภาพจิตใจของตนเองไม่หลงใจไปตามกิเลสตัณหา และ ๔. ฐานธรรม ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมควรพิจารณาฐานธรรม ๕ ฐาน ได้แก่ ฐานนิเวรณ ๕ ฐานขันธ ๕ ฐานอายตนะ ๑๒ ฐานโพชฌงค์ ๗ และฐานอริยสัจ ๔ คือ ให้รู้จักธรรมะเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตตนเองตามกำลังสติปัญญา

^๑ อาจารย์ประจำ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์.

คำสำคัญ: สติปัฏฐาน ๔ , สุขภาพจิตผู้สูงอายุ, จังหวัดนครสวรรค์

Abstract

This research article investigated on 3 objectives: (1) to study the principles of the Four Foundations of Mindfulness in the Theravāda Buddhist scriptures, (2) to examine the mental health problems among the elderly in Thai society, and (3) to propose a model of Vipassana meditation practice based on the Four Foundations of Mindfulness to improve the mental health of the elderly in Nakhon Sawan Province. This qualitative research employs document analysis and interviews, with data analyzed and synthesized with descriptive type of report. Research Findings were that A model for Vipassana meditation based on the Four Foundations of Mindfulness for improvement of the better mental health of the elderly in Nakhon Sawan focuses on the following areas: *Kāyānupassanā*: Elders are encouraged to observe six aspects of the body, including awareness of breathing, physical postures, awareness on bodily movements, the 32 bodily parts, the four elements, and the perception of a corpse for understanding of impermanence without negligence. *Vedanānupassanā*: Elders should observe nine aspects of feelings, such as pleasant, unpleasant, and neutral feelings, pleasant feeling with condition and unconditioned, unpleasant with conditions and unconditioned, neutral feeling with conditions and unconditioned, that is, cultivating detachment of all suffering and happiness. *Cittānupassanā*: Elders should observe 16 mental states as they really were, such as the presence or absence of lust or defilements of mind, to develop mindfulness and resist being carried away by cravings. *Dhammānupassanā*: Elders are advised to examine five dhamma aspects: the Five Hindrances, Five Aggregates, Twelve Sense Bases, Seven Factors of Enlightenment, and the Four Noble Truths, thereby fostering mental health development based on their capacity and wisdom.

Keywords: Four Satipatthana, Health Development of the Elderly, Nakhon Sawan Province

๑. บทนำ

พระพุทธศาสนามีหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเป็นหลักชัย และเป็นแนวทางเพื่อดับตัณหา อุปาทานขั้น ๕ ที่เกิดขึ้นทำให้แจ้งถึงที่สุดแห่งกองทุกข์โดยสิ้นเชิง ดังนั้น หนทางสายเดียวที่จะดับเวทนาโดยไม่เหลือเชื้ออีก นั่นคือ หนทางสายเอก ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ คือ

๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติระลึกรู้กายเป็นฐาน ซึ่งภายในที่นี้หมายถึงประชุมหรือรวม นั่นคือธาตุ ๔ ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟมาประชุมรวมกันเป็นร่างกาย ไม่มองกายด้วยความเป็นคน สัตว์ เรา เขา

๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติระลึกรู้เวทนาเป็นฐาน ไม่มองเวทนาด้วยความเป็นคน สัตว์ เรา เขาคือไม่มองว่าเรากำลังทุกข์ หรือเรากำลังสุข หรือเราเฉยๆ แต่มองแยกเป็นนามธรรมอย่างหนึ่ง เห็นความเกิดดับ เวทнал้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา

๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติระลึกรู้จิตเป็นฐาน เป็นการนำจิตมาระลึกรู้เจตสิกหรือรู้จิตก็ได้ ไม่มองจิตด้วยความเป็นคน สัตว์ เรา เขา คือไม่มองว่าเรากำลังคิด เรากำลังโกรธ หรือเรากำลังเหม่อลอย แต่มองแยกเป็นนามธรรมอย่างหนึ่ง

๔) อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน^๒ คือ การมีสติระลึกรู้สภาวะธรรมเป็นฐาน ทั้งรูปธรรมและนามธรรมล้วนมีความเกิดดับ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา

โดยปกติ ผู้สูงอายุจึงจำเป็นต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษทั้งอาหารการกิน ความเป็นอยู่ การรักษาตัวการตรวจสุขภาพ สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย ตลอดจนการเอาใจใส่และไม่เป็นภาระของสังคม^๓ การจัดการด้านสวัสดิการแก่ผู้สูงอายุอย่างเป็นทางการในประเทศไทยนั้นเริ่มมาตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๔๙๔ จากการตราพระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญ พ.ศ. ๒๔๙๔ เพื่อเป็นหลักประกันด้านรายได้ของข้าราชการเมื่อถึงวัยเกษียณ ซึ่งต่อมามีแนวคิดการจัดสวัสดิการของรัฐแก่ผู้สูงอายุโดยเฉพาะด้านสังคมสงเคราะห์ เกี่ยวกับการจัด ที่พักอาศัย อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค เพื่อเป็นปัจจัยเบื้องต้นในการดำรงชีวิต ซึ่งผู้สูงอายุเหล่านี้ครั้งหนึ่งเคยทำประโยชน์และเป็นปัจจัยทางเศรษฐกิจของชาติด้านกำลังแรงงาน บัดนี้เข้าสู่วัยสูงอายุหรือวัยชรา เกิดความเสื่อมถอย ทั้งด้านกำลังกาย และจิตใจ ดังนั้น จึงเป็นหน้าที่ของรัฐจะต้องให้ความช่วยเหลือ ส่งเสริม รักษา พัฒนาคุณภาพชีวิตและจิตใจ รวมไปถึงการสนับสนุนให้สามารถดำรงคงอยู่แบบพึ่งพาตนเองต่อไปได้อย่างปกติสุข

^๒ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๕๙/๒๒๓.

^๓ พวงทอง ไกรพิบูลย์, การแพทย์แบบต่าง ๆ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: [http://portal.in.th/thastaro.org/pages/๒๕๘๒/ \[๑๗ ตุลาคม ๒๕๖๗\]](http://portal.in.th/thastaro.org/pages/๒๕๘๒/ [๑๗ ตุลาคม ๒๕๖๗]).

เนื่องจากในจังหวัดนครสวรรค์มีจำนวนผู้สูงอายุมากมีปัญหาต่างๆ เช่น ขาดการเอาใจใส่ดูแลจากบุตรหลาน เป็นโรคซึมเศร้า เป็นต้น ส่วนจำนวนผู้สูงในจังหวัดนครสวรรค์ ดังนี้

- ๑) ผู้สูงอายุที่ได้รับเบี้ยยังชีพ ๑๘๓,๙๔๒ คน
- ๒) ผู้สูงอายุจำแนกตามความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน (ADL)
 ๑. ติดบ้าน ๔,๐๕๐ คน
 ๒. ติดสังคม ๑๔๒,๘๗๒ คน
 ๓. ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ (ติดเตียง) ๑,๐๒๐ คน
- ๓) ผู้สูงอายุที่ต้องดำรงชีพด้วยการเร่ร่อน ขอนทาน ๑๘ คน
- ๔) ผู้สูงอายุที่มีที่อยู่อาศัยไม่เหมาะสม ๘๕ คน

การแสดงผลสถานการณ์ผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์ในปี ๒๕๖๕ (ณ เดือนมิถุนายน ๒๕๖๕) พบว่า จำนวนผู้สูงอายุจังหวัดนครสวรรค์ มีจำนวน ๒๓๐,๕๑๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๒.๓๕ ซึ่งจังหวัด นครสวรรค์เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแบบสมบูรณ์ ในประเด็นด้านสังคม พบว่า ส่วนใหญ่มีผู้สูงอายุที่ได้รับเบี้ยยังชีพร้อยละ ๗๙.๘๐ ของประชากรผู้สูงอายุทั้งหมดในจังหวัด และหากจำแนกประเภทของผู้สูงอายุตามความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันพบว่า ส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุติดสังคม (ช่วยเหลือตนเองได้) ร้อยละ ๙๖.๕๗ จากผู้สูงอายุที่ได้รับการคัดกรองรองลงมา เป็นผู้สูงอายุติดบ้าน (ช่วยเหลือตนเองได้บ้าง) ร้อยละ ๒.๗๔ และเป็นผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ (ติดเตียง) ร้อยละ ๐.๖๙ และพบว่า มีผู้สูงอายุที่ต้องดำรงชีพด้วยการเร่ร่อน ขอนทาน ร้อยละ ๐.๐๑ ของประชากรผู้สูงอายุทั้งหมดในจังหวัดและผู้สูงอายุที่มีที่อยู่อาศัย ไม่เหมาะสม ร้อยละ ๐.๐๔ ของผู้สูงอายุทั้งหมดในจังหวัด^๔

ฉะนั้น ผู้สูงอายุสามารถนำหลักสติปัญญา ๔ ไปประพฤติปฏิบัติ โดยมีวัตถุประสงค์หลัก เพื่อให้เกิดความผาสุกทางสุขภาพจิต จิตวิญญาณ และบุคคลเหล่านี้มักเป็นผู้ที่มีใบหน้าสดชื่น ยิ้มแย้มแจ่มใส เพราะรู้สึกว่าการมีชีวิตมีความผาสุก สงบ เยือกเย็น สมหวัง มีกำลังใจที่เข้มแข็ง มีความพร้อมที่จะเผชิญปัญหาหรือ ดำเนินชีวิตไปข้างหน้าได้อย่างมั่นใจสามารถแสดงความพึงพอใจ หรือชื่นชมในประสบการณ์ของตนและสิ่งแวดล้อมโดยองค์ประกอบของความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนา สุขความสงบที่เกิดจากความดี ความไม่เห็นแก่ตัว หรือการบีบคั้นทาง

^๔ สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ จังหวัดนครสวรรค์, รายงานสถานการณ์ทางสังคมจังหวัดนครสวรรค์ ๒๕๖๕, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://www.m-society.go.th/ewtadmin/ewt/mso_web/download/article/article_๒๐๒๒๐๙๒๐๑๕๔๕๓๙.pdf [๒๒ ตุลาคม ๒๕๖๗].

สุขภาพจิต เป็นความสุขที่ลึก และยิ่งกว่าสุขอื่นๆ ไม่มีความเห็นแก่ตัว ผ่อนคลายไม่เครียด มีความปีติ ความรู้สึกเบิกบานกับการทำหน้าที่ และการใช้ชีวิต รู้ตื่นและเบิกบานในทุกย่างก้าว และทุกขณะที่ทำหน้าที่ รู้เท่าทัน ไม่ประมาทหรือขาดสติ มีสติปัญญาในการเสพทั้งทางหู ตา จมูก ลิ้น กาย และใจ อย่างมีสติ สมาธิ และปัญญา วิธีการอย่างนี้กล่าวนี้อาจช่วยให้เราสามารถที่จะสร้างสุขภาพได้ดีกว่า หรือพูดในภาษาที่สั้นๆ ว่าเน้นที่การสร้างนำซ่อม^๕ และรู้จักฝึกฝนพัฒนาตนจนค้นพบศักดิ์ศรีและคุณค่าภายในตนเองเติบโตงอกงามขึ้นเป็นธรรมชาติไปโดย บนพื้นฐานของคุณธรรม จริยธรรม มีเหตุผล เคารพซึ่งกันและกันมากขึ้น ฉะนั้น รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์เป็นอย่างไร และมีหลักธรรมอะไรบ้างที่ใช้ในการดูแลสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ

๒. วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย

๒.๑ เพื่อศึกษาหลักสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๒.๒ เพื่อศึกษาสภาพปัญหาด้านสุขภาพจิตของผู้มีอายุในสังคมไทย

๒.๓ เพื่อนำเสนอรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์

๓. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์” เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) แบบวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และสัมภาษณ์บุคคล ฉะนั้น ผู้วิจัยกำหนดขั้นตอนการวิจัยต่าง ๆ ดังนี้

๓.๑ รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์จากปฐมภูมิ (Primary source) จากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ปกรณวิเสสวิสุทธิมรรค และข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary source) จากหนังสือ ตำรา บทความทางวิชาการ รวมทั้งงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๓.๒ เรียบเรียง ตรวจสอบความถูกต้อง และความน่าเชื่อถือของข้อมูล ตลอดจนจัดลำดับความสำคัญของแหล่งที่มา โดยเปรียบเทียบกับคัมภีร์พระไตรปิฎก

^๕ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (๑๙๘๗), จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๑๓.

๓.๓ กำหนดประเด็นเพิ่มเติม หรือรายละเอียดอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยการขอคำแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิ และอาจารย์ที่ปรึกษา

๓.๔ วิเคราะห์ สังเคราะห์ ข้อมูล และสรุปคำตอบปัญหาการวิจัย

๓.๕ การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview)

๑) สัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) นักวิชาการทางพระพุทธศาสนาจำนวน ๒ รูป/คน

๒) สัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) พระวิปัสสนาจารย์ ๑๒ รูป/คน

๓) สัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) แพทย์ ๒ คน

๔) สัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ตัวแทนผู้ปฏิบัติธรรมผู้สูงอายุชาย ๒ คน

๕) สัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ตัวแทนผู้ปฏิบัติธรรมผู้สูงอายุหญิง ๖ คน

๓.๖ ตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ โดยการเข้าพบกับอาจารย์ที่ปรึกษาเป็นระยะ ๆ

๓.๗ ปรับปรุง แก้ไขเนื้อหา ตามคำแนะนำของคณะกรรมการสอบวิจัย และดำเนินการตามขั้นตอนของของสถาบันวิจัยต่อไป

๔. สรุปผลการวิจัย

จากการดำเนินการวิจัยภายใต้กรอบวัตถุประสงค์และวิธีดำเนินการวิจัยมาทั้งหมด ผู้วิจัยได้พบผลการวิจัยดังนี้

ก. หลักสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

หลักสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท โดยแบ่งออกเป็น ความหมายของสติปัฏฐาน ๔ คือ สติที่เข้าไปตั้งไว้ หรือสติที่ตั้งไว้ มั่นการเจริญสติการเจริญมาน การพิจารณาธาตุ ๔ หรือกองกุศลเป็นอมตรรกมาตรฐานแห่งการบรรลุธรรมอันเป็นที่พึงเป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ เพื่อบรรลุธรรมเพื่อแจ้งนิพพาน เพื่อละความเห็นผิดละสมุทัยละราคะละ อาสวะ ไม่ว่าพระเสขะ พระอเสขะพึงสมาทานมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติละความยินดี ยินร้ายในโลก ความสำคัญของสติปัฏฐาน ๔ คือ ด้านกาย ด้านเวทนา ด้านจิต และด้านธรรมโดยการเจริญศีล สมาธิ ปัญญา ได้ชื่อว่า เจริญมรรคมงคล ๘ จัดเป็นการปฏิบัติได้ทั้งสมถะและวิปัสสนา กล่าวคือผู้ปฏิบัติเจริญสมถะจนได้ฌาน ก่อนแล้วจึงเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ไปจนถึงที่สุดก็ได้ หรือจะอาศัยสมาธิเพียงขั้นต้น ๆ แล้วเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ไปจนถึงที่สุดก็ได้

องค์ประกอบของกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน แบ่งเป็นความหมายของกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติเป็นประธานพิจารณากำหนดรู้เท่าทันกายและเรื่องทางกายตามเป็นจริง ได้แก่ ๑) กำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก ๒) กำหนดรู้ในอริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ ๓) กำหนดรู้สีกตัวทั่วพร้อม ๔) กำหนดรู้โดยอาการว่ากายเป็นสังขารของปฏิภูล ๕) กำหนดรู้ในธาตุ ๔ และ ๖) กำหนดรู้ในอสุภะ ความไม่สวยงามต่าง ๆ ความสำคัญของกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ เป็นทั้งสมณะ และวิปัสสนา ต้องเจริญสมณะเสียก่อนแล้วจึงยกขึ้นสู่วิปัสสนาภายหลังได้ มีลักษณะกิจตุกะ ๔ ได้แก่ ๑) มีความระลึกได้ในอารมณ์ คือ ความไม่ประมาท เป็นลักษณะ ๒) มีการไม่หลงลืม เป็นกิจ ๓) มีการรักษาอารมณ์ เป็นผล และ ๔) มีการจำได้แม่นยำ เป็นเหตุใกล้ องค์ประกอบของกายานุปัสสนาสติปัฏฐานมี ๖ หมวด คือ อานาปานบรรพ คือ หมวดกำหนดลมหายใจเข้า-ออก คือ กายมีอยู่ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น อริยาบถบรรพ คือ หมวดกำหนดอริยาบถ การตั้งสติพิจารณาเห็นกายในกายภายใน และพิจารณาเห็นกายในกายภายนอก สัมปชัญญะบรรพ คือ หมวดกำหนดสัมปชัญญะ ให้เริ่มพิจารณาอาการของกายในการตั้งสติพิจารณาความรู้สึก ในการก้าว การเดิน การเหลียวหน้าหลัง ปฏิภูลมนสิการบรรพ คือ หมวดกำหนดพิจารณาสิ่งปฏิภูล เป็นการพิจารณาเห็นกายนี้ ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไป เบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้ม อยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่าง ๆ ธาตุมนสิการบรรพ คือ หมวดกำหนดพิจารณาอาการของธาตุ ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม และนิวาสวธิกาบรรพ คือ หมวดกำหนดพิจารณาปาฐา ๔ หมวด เป็นการพิจารณาเพื่อให้เห็นว่า ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างควร เจริญสติเท่านั้นไม่อาศัยค้นหาและทูลอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก

องค์ประกอบของเวทนानุปัสสนาสติปัฏฐาน แบ่งเป็น ความหมาย ความสำคัญ และองค์ธรรมของของเวทนา กล่าวคือ เวทนา หมายถึง ความเสวยอารมณ์ที่เป็นสุขบ้าง ทุกข์บ้าง ไม่สุขไม่ทุกข์บ้าง มีการรับรู้อารมณ์หรือสิ่งมากระทบสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ได้แก่ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง เป็นต้น ความสำคัญของเวทนาคือ ความรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์ ย่อมเกิดขึ้นเป็นไปอยู่ทุกขณะ ย่อมเป็นกุญแจสำคัญที่จะทำให้การปฏิบัติธรรมก้าวหน้าและเข้าถึงสภาวะธรรมที่ละเอียดลึกซึ้งยิ่งๆ ขึ้นไป ส่วนองค์ธรรมของเวทนา ได้แก่ มีการเสวยอารมณ์เป็นลักษณะ มีการเสวยรสของอารมณ์ เป็นกิจ มีสุข และมีทุกข์ เป็นผลปรากฏ และมีผัสสะ เป็นเหตุใกล้ องค์ประกอบของเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานมี ๓ ประการ กล่าวคือ ทุกขเวทนา ได้แก่ การเสวยอารมณ์ที่เป็นทุกข์ ถูกความไม่ยินดีกระทบ นำเสียใจ ความรู้สึกไม่สบาย ทุกข์ที่เกิดจากเวทนา ความไม่น่ายินดี ความไม่น่าพอใจ ทุกขินทรีย์และโสมนัสสินทรีย์จัดเป็นทุกขเวทนา สุขเวทนาคือ ความรู้สึกเป็นสุขทางกาย ได้แก่ ความโล่ง เบาสบาย หรือความรู้สึกเป็นสุขทางใจประกอบด้วย ความดีใจ เบิกบาน โสมนัสยินดีจึงเรียกว่า สุขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา หรือ อุเบกขาเวทนาคือ ความเฉยแห่งใจ เมื่อเสวยอารมณ์

แห่งอุเบกขาเวทนา หรือรับรู้อารมณ์ฝ่ายอุเบกขา คือ ความรู้สึกเป็นกลาง ๆ ไม่สุขไม่ทุกข์จึงเรียกว่า
อุทกขมสุขเวทนา

องค์ประกอบของจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน แบ่งเป็นความหมาย ความสำคัญ และองค์
ธรรมของจิต จิต คือ ธรรมชาติชนิดหนึ่งซึ่งรู้อารมณ์ จิตเป็นตัวรู้ สิ่งที่จิตรู้นั้นเป็นอารมณ์ จิตรู้สิ่งใดสิ่ง
นั้นแหละอารมณ์ เพราะฉะนั้นจิตเป็นธรรมชาติที่รับรู้อารมณ์ทั้ง ๖ ที่อารมณ์เกิดขึ้นและอารมณ์ที่ดับ
ไป จิตมีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์และสัตว์มาก ถ้าขาดจิตเสียแล้วสัตว์โลกทั้งหลายคือ หมู่สัตว์ก็ตั้งอยู่
ไม่ได้ และการที่มนุษย์จะพ้นจากทุกข์ พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้ก็ต้องอาศัยจิต จิตจึงเป็นใหญ่
ในธรรมทั้งปวง ส่วนองค์ธรรมของจิต หมายถึง การรับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่มาปรากฏทางใจโดยผ่านทวารทั้ง
๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยมีการรู้อารมณ์ เป็นลักษณะ เป็นประธานในธรรมทั้งปวง เป็นกิจ มี
การเกิดต่อเนื่องกันไม่ขาดสาย เป็นอาการปรากฏ และมีรูปนาม เป็นเหตุใกล้ให้เกิด องค์ประกอบของ
จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานจิตมี ๑๖ อย่าง ได้แก่ จิตมีราคะ จิตปราศจากราคะ จิตมีโทสะ จิตปราศจาก
โทสะ จิตมีโมหะ จิตปราศจากโมหะ จิตหดหู่ จิตฟุ้งซ่าน จิตเป็นมหัคคตะ จิตไม่เป็นมหัคคตะ จิตมีจิต
อื่นยิ่งกว่า จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตตั้งมั่นแล้ว จิตไม่ตั้งมั่น จิตหลุดพ้น และ จิตไม่หลุดพ้นดังได้อธิบาย
มาแล้ว

องค์ประกอบของธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานข้อที่ ๑ คือ นิรวณ ๕ ได้แก่ กามฉันทะ ความ
ยินดีพอใจในกาม^๖ พยาบาท ความขัดเคืองแค้นใจ ถีนมิทธะ ความหดหู่และเซื่องซึม อุทธัจจกุกกัจะ
ความฟุ้งซ่านและเดือดร้อนใจ และวิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย^๗ ได้แก่ ความเคลือบแคลง ไม่แน่ใจใน
พระศาสดาเป็นต้น ฉะนั้น นิรวณ ๕ หมายถึง ธรรมที่เป็นเครื่องห้าม หรือ กันความดี คือกุศล ไม่ให้
เกิด และกุศลบางอย่าง เช่น ฌานที่เกิดขึ้นแล้ว ทำให้เสื่อมสิ้นไปได้ องค์ประกอบของธัมมานุปัสสนา
สติปัฏฐานข้อที่ ๒ คือ ขันธ์ ๕ ได้แก่ รูปเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งรูปเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งรูปเป็น
อย่างนี้ เวทนาเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งเวทนาเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งเวทนาเป็นอย่างนี้ สัญญา
เป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งสัญญาเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งสัญญาเป็นอย่างนี้ สังขารเป็นอย่างนี้ ความ
เกิดแห่งสังขารเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งสังขารเป็นอย่างนี้ และวิญญาณเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่ง
วิญญาณเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งวิญญาณเป็นอย่างนี้^๘ องค์ประกอบของธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน
ข้อที่ ๓ คือ आयตนะ ๑๒ ได้แก่ รู้ชัดตา รู้ชัดรูป สังโยชนใดอาศัยตาและรูปทั้งสองนั้นเกิดขึ้นก็รู้ชัด
สังโยชนนั้น รู้ชัดหู รู้ชัดเสียง สังโยชนใดอาศัยหูและเสียงทั้งสองนั้นเกิดขึ้นก็รู้ชัดสังโยชนนั้น รู้ชัดจมูก
รู้ชัดกลิ่น สังโยชนใดอาศัยจมูกและกลิ่นทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชนนั้น รู้ชัดลิ้น รู้ชัดรส สังโยชน

^๖ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖.

^๗ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๗.

^๘ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๘.

ได้อาศัยลันและรสทั้งสองนั้นเกิดขึ้นก็รู้ชัดสังโยชนนั้น รู้ชัดกาย รู้ชัดโณฏฐัพพะ สังโยชนได้อาศัยกาย และโณฏฐัพพะทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชนนั้น และรู้ชัดใจ รู้ชัดธรรมารมณ สังโยชนได้อาศัยใจ และธรรมารมณทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชนนั้น^๙

องค์ประกอบของธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานข้อที่ ๔ คือ โพชฌงค์ ๗ ได้แก่ เมื่อสติสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัด เมื่อธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัด เมื่อวิริยสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัด เมื่อปิตติสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัด เมื่อปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัด เมื่อสมาธิสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัด และเมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัด^{๑๐} องค์ประกอบของธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานข้อที่ ๕ คือ อริยสัจ ๔ ได้แก่ รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่ทุกข์ รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่ทุกขสมุทัย รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่ทุกขนิโรธ และ รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา^{๑๑} อริยสัจ ๔ เหล่านี้เป็นความจริงของชีวิต เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมเข้าใจอริยสัจแล้ว สามารถหลีกเลี่ยงทุกข์ด้วยการกำหนดรู้ หลีกเลียงสมุทัยด้วยการละ อีกทั้งรู้แจ้งความดับทุกข์ โดยการเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘

ข. สภาพปัญหาด้านสุขภาพจิตของผู้มีอายุในสังคมไทย

ทฤษฎี ความหมาย และความสำคัญของกับผู้สูงอายุ ได้แก่ ๑) ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุประกอบด้วย ๓ กลุ่มได้แก่ ๑) ทฤษฎีทางชีววิทยา ๒) ทฤษฎีทางจิตวิทยา ๓) ทฤษฎีทางสังคมวิทยา ทฤษฎีทางการสูงอายุนี้เป็นเพียงสมมติฐานเท่านั้น ปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมให้กระบวนการชราเกิดได้เร็วขึ้น ได้แก่ ภาวะโภชนาการที่ไม่เหมาะสม การสัมผัสแสงนานๆ มลพิษต่างๆ ภาวะเครียด และการตอบสนองต่อความเครียด โรค และโรคต่าง ๆ ซึ่งได้รวบรวมไว้เป็นทฤษฎีทางการสูงอายุดังได้อธิบายมาแล้ว ๒) ความหมายของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา หมายถึง ความแก่ ความชรา คือ ความแก่ ความเป็นคนเฒ่า ความชำรุด ความเป็นผู้พินาศ ความเป็นผู้มีผมหงอก ความเป็นผู้มีหนังเหี่ยว ความเสื่อมอายุ ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์ ฉะนั้น ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมคือมีอายุมากถึง ๖๐ ปีบริบูรณ์ขึ้นไป มีสุขภาพที่ถดถอยลง มีผมขาวมากขึ้น หลังเริ่มโค้งงอ มีโรคเบียดเบียนมากขึ้น ความจำเริ่มเลอะเลือนจำได้บ้างหรือต้องจะต้องเวลานึก สายตาต้องใช้แว่นตาเข้ามาช่วยในชีวิตประจำวัน ๓) ความสำคัญของผู้สูงอายุ โดยผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีบทบาท และมีความสำคัญต่อสังคม ตั้งแต่สังคมเล็กๆ ในครอบครัว สังคมในชุมชน ตลอดจนสังคมใหญ่ระดับประเทศและระดับโลก เนื่องจากการดำรงชีวิตในฐานะที่เป็นผู้สูงอายุ มิใช่เปล่าประโยชน์ ผู้สูงอายุเป็นผู้มีประสบการณ์

^๙ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๒๑.

^{๑๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๑.

^{๑๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๖/๓๒๔.

จึงสามารถเป็นได้ทุกอย่างที่ต้องการจะเป็น โดยเฉพาะเมื่อได้รับการสนับสนุนและส่งเสริมในด้านต่างๆ ทำให้ผู้สูงอายุมีศักยภาพ

สถานการณ์ผู้สูงอายุของประชากรโลก อาเซียน และสังคมไทย ได้แก่ ๑) อัตราผู้สูงอายุของประชากรโลก เมื่อดูการสูงวัยของประชากรโลกจำแนกตามภูมิภาคต่างๆ จะเห็นได้ว่า อัตราผู้สูงอายุ หรือร้อยละของประชากรสูงอายุคือ อายุ ๖๐ ปีขึ้นไปต่อประชากรทั้งหมดแตกต่างกันอย่างมาก ในขณะที่ทวีปยุโรปมีอัตราผู้สูงอายุสูงสุด ส่วนในประเทศที่มีอัตราผู้สูงอายุสูงสุด ๑๐ อันดับแรก ได้แก่ ประเทศญี่ปุ่น และประเทศอิตาลีเป็นต้น และประเทศที่มีอัตราผู้สูงอายุต่ำสุด ๑๐ อันดับสุดท้ายได้แก่ ประเทศสหรัฐอเมริกา เม็กซิโก และประเทศกาตาร์ ๒) อัตราผู้สูงอายุของประชากรอาเซียนมีประชากรรวมกันประมาณ ๖๔๗ ล้านคน เมื่อประชากรอาเซียนมีสัดส่วนประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ยังไม่ถึงร้อยละ ๑๐ จึงกล่าวได้ว่า อาเซียนยังไม่ได้เป็นสังคมสูงอายุ แม้ว่าประชากรอาเซียนกำลังมีอายุสูงขึ้นอย่างรวดเร็วก็ตาม ในขณะที่สิงคโปร์กำลังจะกลายเป็นสังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ในอีก ๑-๒ ปี ข้างหน้า ประเทศอื่นๆ อีกอย่างน้อย ๒ ประเทศ คือ มาเลเซีย และเมียนมามีแนวโน้มจะกลายเป็นสังคมสูงอายุภายในปี ๒๐๒๒ หรือ ๒๐๒๔ นี้ ส่วนจำนวนผู้สูงอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไปในจังหวัดนครสวรรค์มีจำนวน ๒๓๐,๕๑๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๒.๓๕ ซึ่งจังหวัด นครสวรรค์เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแบบสมบูรณ์

แนวโน้มโครงสร้าง และการเคลื่อนเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ได้แก่ ๑) แนวโน้มการเปลี่ยนโครงสร้างผู้สูงอายุในรอบ ๕๐ ปีที่ผ่านมา โครงสร้างอายุของประชากรไทยได้เปลี่ยนไปอย่างมากจากที่เคยมีเด็กมากเช่น ในปี ๒๕๑๓ ประเทศไทยมีประชากรเด็กอายุต่ำกว่า ๑๕ ปีมากถึงเกือบครึ่งหนึ่งของประชากรทั้งหมด และในปี ๒๕๖๐ สัดส่วนประชากรวัยเด็กลดลงเหลือเพียงร้อยละ ๑๘ สัดส่วนผู้สูงอายุ ซึ่งมีเพียงร้อยละ ๕ ในปี ๒๕๑๓ ได้เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ ๑๗ ในปี ๒๕๖๐ ส่วนการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางสังคมของผู้สูงอายุ นอกจากจะเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทางกายและใจแล้ว ยังเกี่ยวข้องกับคนอื่นๆ ทัวไปในสังคมนั้นๆ ๒) การเคลื่อนเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยประชากรที่เกิดในช่วงปี ๒๕๐๖ ถึง ๒๕๒๖ ซึ่งมีการเกิดที่มาจดทะเบียนในช่วง ๒๐ ปีนี้มากกว่า ๑ ล้านคนในแต่ละปี ในปี ๒๕๖๐ นี้ประมาณ ๘๐% ของเด็กจำนวน ๗ แสน ๘ หมื่นคนที่เกิดในปี ๒๕๐๐ จะมีอายุถึง ๖๐ ปี เข้าเกณฑ์ที่เรียกว่าเป็น ผู้สูงอายุซึ่งจะทำให้จำนวนผู้สูงอายุในประเทศไทยเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วมากอีก ๒๐ ปีข้างหน้าประชากรแรกเกิดจะมีอายุ ๕๔-๗๔ ปี ซึ่งคาดประมาณว่าในปี ๒๕๘๐ จะมีผู้สูงอายุที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปมากถึง ๒๐ ล้านคน

สภาพปัญหาและสาเหตุสุขภาพจิตผู้สูงอายุในสังคมไทย ได้แก่ ๑) ปัญหาและสาเหตุสุขภาพจิตผู้สูงอายุด้วยโรคต่างๆ โดยผู้สูงอายุมีความสามารถในการมองเห็น ได้ยิน และเคี้ยวอาหาร นับเป็นปัจจัยสำคัญหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี แต่ความสามารถเหล่านี้ก็มักถดถอยไปตาม

อายุที่เพิ่มขึ้นเช่นกัน และเมื่อพิจารณาตามกลุ่มอายุของผู้สูงอายุในช่วงปี ๒๕๔๕-๒๕๖๐ พบแนวโน้มที่แย่ลง และมีโรคต่างๆ เกิดขึ้นในผู้สูงอายุ เช่น โรคสายตาสั้น โรคทางเดินอาหาร โรคเบาหวานในผู้สูงอายุ โรคความดันเลือดสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น ๒) สภาพปัญหาและสาเหตุการฆ่าตัวตายของผู้สูงอายุ โดยแนวโน้มอัตราการฆ่าตัวตายในผู้สูงอายุที่มีสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุเป็นอีกประเด็นหนึ่งที่ไม่ควรมองข้าม ในสภาพเศรษฐกิจสังคมที่บีบคั้น รวมทั้งการอยู่โดยลำพังระหว่างผู้สูงอายุด้วยกันเองมากขึ้น อาจส่งผลต่อสภาพจิตใจของผู้สูงอายุได้ เมื่อนำสถิติที่เผยแพร่โดยกรมสุขภาพจิตว่า อัตราการฆ่าตัวตายในผู้สูงอายุวัย ๖๐-๖๙ ปี และ ๗๐-๗๙ ปี มีพอๆ กัน แต่สูงกว่าอัตราการฆ่าตัวตายของผู้สูงอายุวัย ๘๐ ปีขึ้นไปอย่างชัดเจนในช่วงปี ๒๕๔๐-๒๕๕๑ แต่หลังจากนั้นปรากฏว่า อัตราการฆ่าตัวตายของทั้งสามกลุ่มวัยมีพอๆ กัน ส่วนสาเหตุการฆ่าตัวตายของผู้สูงอายุเช่น ความเครียด และโรคประจำตัว เป็นต้น

สาเหตุเสี่ยงต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ได้แก่ ๑) การทำงานและรายได้หลักของผู้สูงอายุ โดยแนวโน้มการทำงานของผู้สูงอายุในช่วงปี ๒๕๕๕-๒๕๖๕ ผู้สูงอายุไทยมีแนวโน้มที่ทำงานคิดเป็นสัดส่วนที่สูงขึ้น ไม่ว่าจะเป็นผู้ที่อายุ ๖๐-๖๙ ปี ๗๐-๗๙ ปี หรือ ๘๐ ปีขึ้นไป แนวโน้มที่เคยสูงขึ้นนี้ได้ลดลงเล็กน้อยในช่วงปี ๒๕๖๐ สถานการณ์ที่การทำงานของผู้สูงอายุได้ลดลงในปี ๒๕๖๐ นั้น ควรที่จะต้องจับตามองต่อไป ส่วนแหล่งรายได้หลักของผู้สูงอายุ เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๕๕ พ.ศ. ๒๕๖๐ และ พ.ศ. ๒๕๖๕ ในเรื่องแหล่งรายได้หลักของผู้สูงอายุ พบว่า แหล่งรายได้หลักของผู้สูงอายุ ๓ ลำดับแรกคือ มาจากบุตร มาจากการทำงาน และมาจากคู่สมรส ยังมีแหล่งรายได้อื่นๆ เช่น เบี้ยยังชีพ สวัสดิการแทน และเงินออม เป็นต้น ๒) สาเหตุเสี่ยงต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ โดยมีแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงครัวเรือนของผู้สูงอายุ การเปลี่ยนแปลงองค์ประกอบของประชากรด้านการเกิด การตายทำให้ประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมสูงอายุมากกว่าสิบปีแล้ว เมื่อนำข้อมูลการสำรวจตัวอย่างของสำนักงานสถิติแห่งชาติมาวิเคราะห์ในระดับครัวเรือน โดยให้คำจำกัดความครัวเรือนผู้สูงอายุในปี ๒๕๖๕ มีครัวเรือนผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ ๔๑ ของครัวเรือนทั้งหมด และในปี ๒๕๖๖ มีผู้สูงอายุที่อยู่ลำพังคนเดียว และอยู่กับคู่สมรสเท่านั้น คิดเป็นร้อยละ ๑๑ และ ๒๑ ตามลำดับ เมื่อเทียบกับจำนวนผู้สูงอายุทั้งหมด

ปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ได้แก่ ๑) การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ เมื่อบุคคลเข้าสู่วัยผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ผู้สูงอายุบางคนมีสุขภาพที่ดีพอ ไม่อยู่ในสถานะพึ่งพา และยังมีความสามารถในการเชิงเศรษฐกิจของครอบครัว ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุยังคงดำรงบทบาทผู้ให้และผู้รับที่สมดุลมากขึ้น โดยยังให้การเกื้อกูลทางสังคมและกายภาพแก่สมาชิกคนอื่นๆ เช่น การดูแลบ้าน การดูแลหลานและงานอื่นๆ เป็นต้น ๒) ปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ จากสภาพปัญหาของผู้สูงอายุ ด้านร่างกาย เกิดการ

เปลี่ยนแปลงทั้งอวัยวะภายในและภายนอกร่างกาย ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บมากมาย ผู้สูงอายุปรับตัวไม่ได้ในปัญหาที่เกิดขึ้น ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ขาดที่พึ่งพา ช่วยตัวเองไม่ได้ ยามเจ็บป่วย ขาดบุตรหลานดูแล ทำให้เกิดภาวะสับสน สมองเสื่อม ภาวะซึมเศร้า เป็นภาวะอันตรายที่จะเกิดอุบัติเหตุตามมา

ค. รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาฐานกายเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุ โดยผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมควรพิจารณาฐานกายคือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน^{๑๒} ไปตามลำดับจากง่ายไปหายาก ๖ ฐาน คือ ๑) ฐานลมหายใจเข้า-ออกมี ๑๖ ฐานเช่น เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้^{๑๓} และเห็นว่า ลมหายใจเป็นสักแต่ว่าลมหายใจ ไม่ใช่เราหายใจ ไม่ใช่ลมหายใจของเรา เป็นสักแต่ว่าธาตุที่ไหลเข้าและไหลออกในกายนี้ เป็นสังขาร เกิดจากเหตุปัจจัย เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน^{๑๔} ๒) ฐานอิริยาบถต่างๆ กำหนดรู้ให้ทัน ทุกอาการของกายที่เคลื่อนไหวที่ดำเนินไป กำหนดรู้ตามอาการ ที่ขยับเขยื้อนเคลื่อนไหว จดจ่อต่อเนื่องไป ให้ละเอียดถ้วนถี่เช่น ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมเมื่อกำหนดเดินมาถึงที่นั้นปฏิบัติธรรมของตนแล้ว ให้หยุดยืนนิ่งกำหนดรู้ อาการของรูปกายที่ยืนตั้งตรงอยู่ว่า ยืนหนอ ๆ เป็นต้น ขณะตามรู้ ๆ สติ สมาธิ ปัญญาเกิดก็เป็นตัวละคร ตัณหาอุปาทาน ๓) ฐานสัมปชัญญะ คือ พิจารณาความรู้สึกตัวในการเคลื่อนไหวทางกาย เช่น ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ^{๑๕} เป็นกัมมัญฐานที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมทุกจริต รวมทั้งพฤติกรรมอื่นใดในชีวิตประจำวัน เพื่อทำความเข้าใจถึงเหตุที่เกิด และเหตุที่ดับในกายอยู่อย่างต่อเนื่อง ๔) ฐานอาการ ๓๒ คือ พิจารณาส่วนประกอบอันไม่สะอาดทั้งหลายที่ประชุมเข้าเป็นร่างกาย ตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นไป ตั้งแต่ปลายผมลงมา มีหนังเป็นที่สุตรอบ เต็มด้วยของไม่สะอาด มีอยู่ในกายนี้เช่น มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ^{๑๖} เมื่อพิจารณาอาการ ๓๒ ทำเหมือนกับเทสิ่งของออกจากถุงแล้วมองดูให้ชัด ทำให้เข้าใจกายอันที่เกิดของสิ่งไม่สวยงาม ไม่ใช่ที่เกิดของสิ่งสวยงาม ๕) ฐานธาตุ ๔ คือ การพิจารณาในร่างกายนี้มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่^{๑๗} เห็นกายว่าเป็นเพียงสัก

^{๑๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^{๑๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๓.

^{๑๔} สุภีร์ ทุมทอง, สติปัฏฐาน ๔ ชุดโพธิปักขิยธรรม, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟองทองเอนเตอร์ไพรส์ จำกัด, ๒๕๕๘), หน้า ๖๐.

^{๑๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

^{๑๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๗/๓๐๖.

^{๑๗} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๑/๑๐๗.

แต่ร่างกาย เป็นสิ่งที่ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน เห็นลมหายใจเป็นธาตุ เป็นธาตุที่ไหลเข้าและไหลออกอยู่ในธาตุไม่ควรยึดมั่นถือมั่น ๖) ฐานพิจารณาซากศพมีลักษณะไม่เหมือนกัน^{๑๘} ๗) ลักษณะเช่น ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมควรพิจารณาเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าซึ่งตายแล้ว ๑ วัน ตายแล้ว ๒ วัน หรือตายแล้ว ๓ วัน เป็นศพขึ้นอืด ศพเขียวคล้ำศพมีน้ำเหลืองเยิ้ม คือ ศพที่ตายแล้วได้วันหนึ่ง กายแบบนี้ก็ต้องเป็นเช่นศพในระยะต่าง ๆ นั้นเช่นเดียวกัน ต้องเป็นอย่างนั้นแน่นอน ไม่พ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาฐานเวทนาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุ คือ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้^{๑๙} โดยผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมควรพิจารณาฐานเวทนา ๙ ฐานคือ ๑. ฐานสุขเวทนา คือ เมื่อเสวยสุขเวทนาย่อมรู้ชัดว่า เสวยสุขเวทนาอยู่^{๒๐} ๒. ฐานทุกขเวทนา คือเมื่อเสวยทุกขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยทุกขเวทนาอยู่ ๓. ฐานอทุกขมสุขเวทนา คือ เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า บัดนี้เรา เสวยอทุกขมสุขเวทนา ๔. ฐานสุขเวทนาที่มีอามิส คือ เมื่อเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส^{๒๑} ในอรรถกถาอธิบายว่า ได้แก่ โสมนัสอันอาศัยอามิส คือ กามคุณ ๕^{๒๒} ๕. ฐานสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส คือ เมื่อเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส^{๒๓} ในอรรถกถาอธิบายว่า ได้แก่ โสมนัสเวทนา ๖ ที่อาศัยเนกขัมมะ ชื่อว่า สุขเวทนาที่ไม่มีอามิส^{๒๔} ๖. ทุกขเวทนาที่มีอามิส คือ เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส^{๒๕} ในอรรถกถาอธิบายว่า ได้แก่ โทมนัสเวทนา ๖ ที่อาศัยเรื่อน ชื่อว่า ทุกขเวทนาที่มีอามิส^{๒๖} ๗. ฐานทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส คือ เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส^{๒๗} ในอรรถกถาอธิบายว่า ได้แก่ โทมนัสเวทนา ๖ ที่อาศัยเนกขัมมะ ชื่อว่า ทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส^{๒๘} ๘. ฐานอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส คือ เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มี

^{๑๘} สุภีร์ ทุมทอง, สติปัญญา ๔ ชุดโพธิปักขิยธรรม, หน้า ๗๕.

^{๑๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๒.

^{๒๐} วิ.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

^{๒๑} วิ.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

^{๒๒} วิ.ม.อ. (ไทย) /๓๘๐/๕๖๙.

^{๒๓} วิ.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

^{๒๔} วิ.ม.อ. (ไทย) /๓๘๐/๕๖๙.

^{๒๕} วิ.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

^{๒๖} วิ.ม.อ. (ไทย) /๓๘๐/๕๖๙.

^{๒๗} วิ.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

^{๒๘} วิ.ม.อ. (ไทย) /๓๘๐/๕๖๙.

อามิส^{๒๙} ในอรรถกถาอธิบายว่า ได้แก่ อุเบกขาเวทนา ๖ ที่อาศัยเรือน ชื่อว่า อทุกขสุขเวทนาที่มีอามิส^{๓๐} และ ๙. อทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส คือ เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่าเราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส^{๓๑} ในอรรถกถาอธิบายว่า ได้แก่ อุเบกขาเวทนา ๖ ที่อาศัยเนกขัมมะ ชื่อว่า อทุกขสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส^{๓๒}

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาฐานจิตเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุคือ พิจารณาเห็นจิตในจิต มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้^{๓๓} โดยผู้สูงอายุผู้ปฏิบัติธรรมควรพิจารณาฐานจิตให้รู้เห็นตามเป็นจริง อยู่มี ๑๖ ฐาน ได้แก่ ๑. เมื่อจิตมีราคะเกิดขึ้น ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีราคะ ๒. เมื่อจิตปราศจากราคะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากราคะ ๓. เมื่อจิตมีโทสะเกิดขึ้น ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีโทสะ ๔. เมื่อจิตปราศจากโทสะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากโทสะ ๕. เมื่อจิตมีโมหะเกิดขึ้น ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีโมหะ ๖. เมื่อจิตปราศจากโมหะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากโมหะ ๗. เมื่อจิตหตฺถุและท้อถอย ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตหตฺถุและท้อถอย ๘. เมื่อจิตฟุ้งซ่าน ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตฟุ้งซ่าน ๙. เมื่อจิตเป็นมหัคคตะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตเป็นมหัคคตะ ๑๐. เมื่อจิตไม่เป็นมหัคคตะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่เป็นมหัคคตะ ๑๑. เมื่อจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า ๑๒. เมื่อจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่าให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ๑๓. เมื่อจิตสงบแล้วให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตสงบ ๑๔. เมื่อจิตไม่สงบให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่สงบ ๑๕. เมื่อจิตพ้นจากกิเลสแล้วให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตพ้นจากกิเลส ๑๖. เมื่อจิตไม่พ้นจากกิเลสให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่พ้นจากกิเลส^{๓๔} และควรเตือนจิตของตนว่า สิ่งที่ผ่านมาแล้วอย่าได้เก็บเอามาคิด สิ่งที่ยังมาไม่ถึงก็อย่าคิด ขอให้ใช้สติกำหนดอยู่กับปัจจุบันให้ดีที่สุด

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาฐานธรรมเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุ คือ พิจารณาเห็นธรรมในธรรม มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้^{๓๕} โดยผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมควรพิจารณาฐานธรรม ๕ ฐาน ได้แก่ ๑) ฐานนิวรรณ์ ๕ ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมพิจารณานิวรรณ์ ๕ เป็นสิ่งที่กั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมเช่น ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมควรละกามฉันทะ คือ

^{๒๙} วิ.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

^{๓๐} วิ.ม.อ. (ไทย) /๓๘๐/๕๖๙.

^{๓๑} วิ.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

^{๓๒} วิ.ม.อ. (ไทย) /๓๘๐/๕๖๙.

^{๓๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๒.

^{๓๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๓๑๕.

^{๓๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๒.

ความพอใจในกาม ความต้องการกามคุณ แคล้วละพยาบาท คือ ความคิดร้าย ความขัดเคืองแค้นใจ^{๓๖}

๒) ฐานชั้น ๕ ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมสามารถพัฒนาสุขภาพจิตตามหลักชั้น ๕ คือ กองแห่งรูปธรรม และนามธรรมห้าหมวดที่ประชุมกันเข้าเป็นหน่วยรวม ซึ่งบัญญัติเรียกว่า สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา-เขา เป็นต้นในมหาสติปัฏฐานสูตรเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุตามหลักชั้น ๕ เช่น ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมสามารถพิจารณารูปชั้น คือ กองรูป ส่วนที่เป็นรูป ร่างกาย พุติกรรม และคุณสมบัติต่าง ๆ ของส่วนที่เป็นร่างกาย ส่วนประกอบฝ่ายรูปธรรมทั้งหมด สิ่งที่เป็นร่างพร้อมทั้งคุณและอาการ^{๓๗} ๓) ฐานอายตนะ ๑๒ ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมสามารถพัฒนาสุขภาพจิตตามหลักอายตนะ ๑๒ คือ สิ่งที่เชื่อมต่อกันให้เกิดความรู้ แตนต่อหรือแดนเกิดแห่งความรู้^{๓๘} มี ๒ คือ อายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖^{๓๙} ทั้ง ๖ นี้ เรียกทั่วไปว่า อารมณ์ ๖ คือ เป็นสิ่งสำหรับให้จิตยึดหน่วง ถ้าผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมเมื่อเจริญสติระลึกรู้ตามหมวดอายตนะอยู่อย่างนี้ จะทำให้เกิดการรับรู้ที่อายตนะทั้งภายในและภายนอกนี้ เป็นแต่เพียงสภาวะธรรม ไม่ใช่เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี ๔) ฐานโพชฌงค์ ๗ ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมสามารถพัฒนาสุขภาพจิตตามหลักโพชฌงค์ ๗ คือ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ ๗ ฐาน เช่น ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมสามารถพิจารณาสติ คือ ความระลึกได้ สำนึกพร้อมอยู่ ใจอยู่กับกิจ และผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมสามารถพิจารณาอุเบกขา^{๓๙} คือ ความมีใจเป็นกลางเพราะเห็นตามเป็นจริง ๕) ฐานอริยสัจ ๔ ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมสามารถพัฒนาสุขภาพจิตตามหลักอริยสัจ ๔ คือ ความจริงอันประเสริฐมี ๔ ฐาน เช่น ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมสามารถพิจารณาทุกข์ คือ เป็นสภาพที่ทนได้ยาก สภาวะที่บีบคั้น โดยย่อว่า อุปาทานชั้น ๕ เป็นทุกข์ ในฐานะเป็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้ ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมจึงต้องกำหนดรู้อริยสัจ ๔ พยายามละอวิชชาและตัณหา พร้อมทั้งเจริญสมาธิและปัญญาเพื่อให้จิตรู้แจ้งสู่ความเป็นอิสระจากกิเลส

๕. องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

จากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษาเรื่อง “รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์” ทำให้สามารถสรุปผลการศึกษาค้นคว้าได้เป็นองค์ความรู้เพื่อเป็นรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์ และพุทธศาสนิกชนโดยส่วนรวม

^{๓๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๗.

^{๓๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๘.

^{๓๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๑๙.

^{๓๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๐.

ดังนั้น องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้ คือ “รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์” ถือว่ามีคุณค่า และเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุโดยทั่วไปเป็น “KVCD Model” ดังนี้

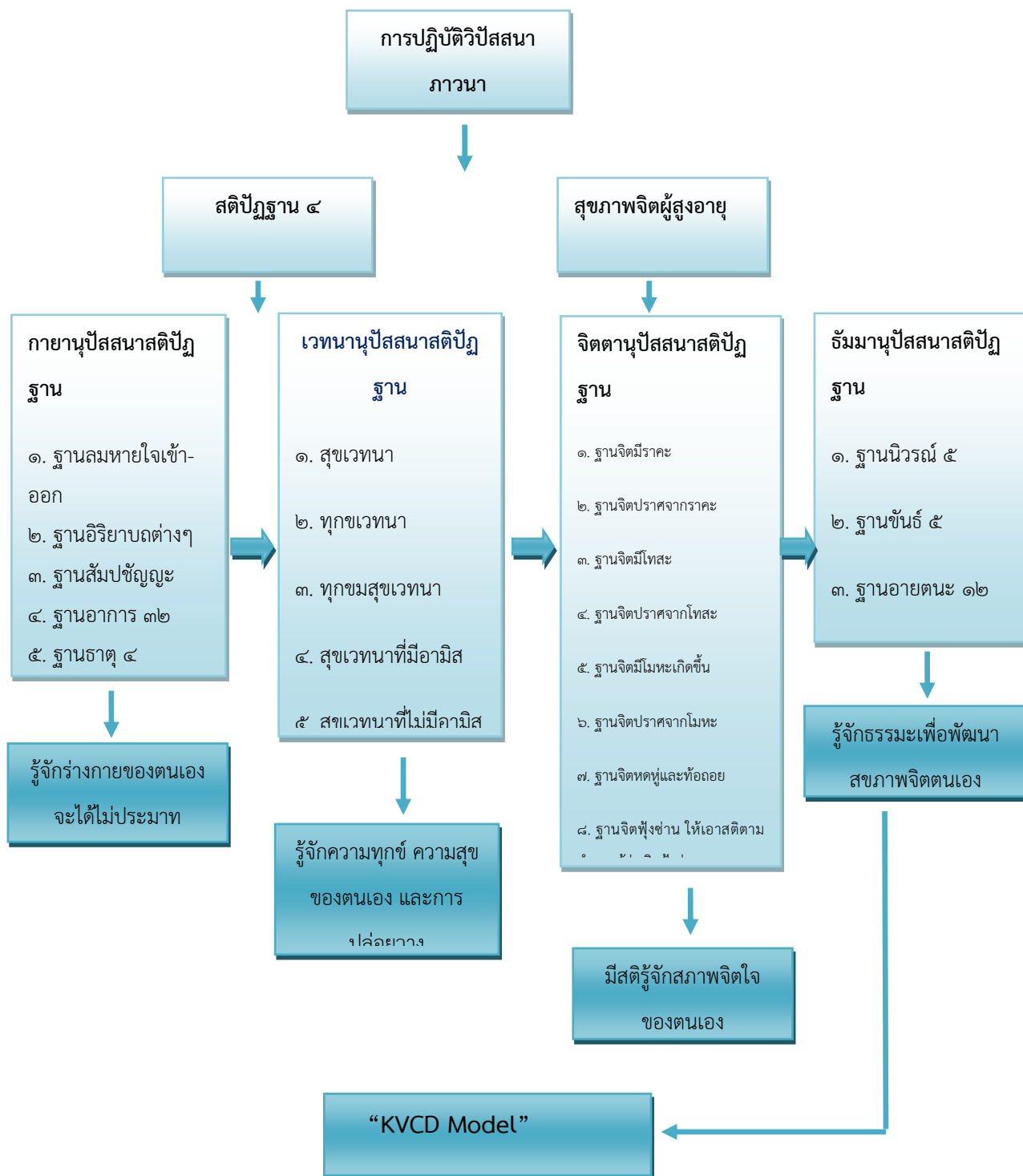
(๑) “กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน” (Kayanupassanasatipattana – การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย) = รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์แบ่งเป็น ๔ ฐาน คือ ฐานกาย สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมควรพิจารณาฐานกาย ๖ ฐานคือฐานลมหายใจเข้า-ออก ฐานอิริยาบถต่างๆ ฐานสัมผัสขันธ์ ฐานอาการ ๓๒ ฐานธาตุ ๔ และฐานพิจารณาซากศพ คือ ให้รู้จักร่างกายของตนเองจะได้ไม่ประมาทในชีวิต

(๒) “เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน” (Vedananupassanasatipattana – การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา) = รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์แบ่งเป็น ๔ ฐาน คือ ฐานเวทนา ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมควรพิจารณาฐานเวทนา ๙ ฐานคือ ฐานสุขเวทนา ฐานทุกขเวทนา ฐานอทุกขมสุขเวทนา ฐานสุขเวทนาที่มีอามิส ฐานสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ทุกขเวทนาที่มีอามิส ฐานทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส ฐานอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส และอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส คือ รู้จักความทุกข์ ความสุข และการปล่อยวางไม่ยึดมั่นถือมั่นเกินไป

(๓) “จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน” (Cittanupassanasatipattana – การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต) = รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์แบ่งเป็น ๔ ฐาน คือ ฐานจิต ผู้สูงอายุผู้ปฏิบัติธรรมควรพิจารณาฐานจิตให้รู้เห็นตามเป็นจริง อยู่มี ๑๖ ฐาน เช่น เมื่อจิตมีราคะก็รู้ เมื่อจิตปราศจากราคะก็รู้ เมื่อจิตไม่พ้นจากกิเลสก็รู้ คือให้มีสติรู้จักสภาพจิตใจของตนเอง

(๔) “ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน” (Dhammanupassanasatipattana – การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม) = รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์แบ่งเป็น ๔ ฐาน คือ ฐานธรรม ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมควรพิจารณาฐานธรรม ๕ ฐาน ได้แก่ ฐานนิรวณ ๕ ฐานขันธ ๕ ฐานอายตนะ ๑๒ ฐานโพชฌงค์ ๗ และฐานอริยสัจ ๔ คือ ให้รู้จักธรรมะเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตตนเอง และให้รู้สภาพตามความเป็นจริงของสิ่งทั้งปวง

จากที่กล่าวมานี้ ผู้วิจัยสามารถแสดงรูปแบบ “KVCD Model” ดังแผนภาพต่อไปนี้



๖. สรุป

สติปัฏฐาน คือ สติที่เข้าไปตั้งไว้มันมี ๔ ฐาน คือ ๑. ฐานกายมีสติเป็นประธานพิจารณา กำหนดรู้เท่าทันกายและเรื่องทางกายตามเป็นจริงเช่น กำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก เป็นต้น ๒. ฐานเวทนา คือ ความเสวยอารมณ์ที่เป็นสุขบ้าง ทุกข์บ้าง ไม่สุขไม่ทุกข์บ้าง ๓. ฐานจิต คือ ธรรมชาติชนิดหนึ่งซึ่งรู้อารมณ์ จิตรู้สิ่งใดสิ่งนั้นก็เป็นอารมณ์มี ๑๖ อย่างเช่น จิตมีราคะ จิตปราศจากราคะ จิตมีโทสะ เป็นต้น ๔. ฐานธรรมมีองค์ประกอบ ๕ ประการ คือ นิรวณ ๕ ได้แก่ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุกจะ และ วิจิกิฉา ชันธ ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และ วิญญาณอายตนะ ๑๒ ได้แก่ ตาคู่กับรูป หูคู่กับเสียง กลิ่นคู่กับจมูก ลิ้นคู่กับรส กายคู่กับสัมผัส และใจคู่กับ อัมมารมณ โภชนงค์ ๗ ได้แก่ สติสัมโพชนงค์ อัมมวियสสัมโพชนงค์ วิริยสัมโพชนงค์ ปีติสัมโพชนงค์ ปัสสัทธิสัมโพชนงค์ สมาธิสัมโพชนงค์ และอุเบกขาสัมโพชนงค์ อริยสัจ ๔ ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค สภาพปัญหาด้านสุขภาพจิตของผู้มีอายุในสังคมไทย กล่าวคือ คำว่า สุขภาพจิต คือ สุขภาวะทางด้านจิตใจ ครอบคลุมพฤติกรรมหลายด้านของบุคคล เช่น การรับรู้ ความคิด ความรู้สึก อารมณ์ มีทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุเช่น ทฤษฎีทางชีววิทยา ทฤษฎีทางจิตวิทยา ทฤษฎีทางสังคมวิทยา ส่วนคำว่า ผู้สูงอายุคือบุคคลที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปเป็นผู้สูงอายุ ส่วนจำนวนผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์มีจำนวน ๒๓๐,๕๑๘ คน ส่วนสภาพปัญหาและสาเหตุสุขภาพจิตผู้สูงอายุเช่น มีโรคต่างๆ รุมเร้า ค่าครองชีพสูง รายได้ไม่เพียงพอต่อการดำรงชีวิต ขาดที่พึ่งพา ช่วยตัวเองไม่ได้ ยามเจ็บป่วยขาดบุตรหลานดูแล ทำให้เกิดภาวะสับสน สมองเสื่อม และมีภาวะอันตรายที่จะเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์แบ่งเป็น ๔ ฐาน คือ ๑. ฐานกาย ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมควรพิจารณาฐานกาย ๖ ฐาน ได้แก่ ฐานลมหายใจเข้า-ออก ฐานอิริยาบถต่างๆ ฐานสัมปชัญญะ ฐานอาการ ๓๒ ฐานธาตุ ๔ และ ฐานพิจารณาซากศพ คือ ให้รู้จักร่างกายของตนเองจะได้ไม่ประมาท ๒. ฐานเวทนา ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมควรพิจารณาฐานเวทนา ๙ ฐาน คือ ฐานสุขเวทนา ฐานทุกขเวทนา ฐานอทุกขมสุขเวทนา ฐานสุขเวทนาที่มีอามิส ฐานสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ทุกขเวทนาที่มีอามิส ฐานทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส ฐานอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส และอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส คือ รู้จักความทุกข์ ความสุข และการปล่อยวางไม่ยึดมั่นถือมั่น ๓. ฐานจิต ผู้สูงอายุผู้ปฏิบัติธรรมควรพิจารณาฐานจิตให้รู้เห็นตามเป็นจริง อยู่มี ๑๖ ฐาน เช่น เมื่อจิตมีราคะก็รู้ เมื่อจิตปราศจากราคะก็รู้ เมื่อจิตไม่พ้นจากกิเลสก็รู้ คือให้มีสติรู้จักสภาพจิตใจของตนเองไม่หลงใจไปตามกิเลสตัณหา และ ๔. ฐานธรรม ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมควรพิจารณาฐานธรรม ๕ ฐาน ได้แก่ ฐานนิรวณ ๕ ฐานชันธ ๕ ฐานอายตนะ ๑๒ ฐานโภชนงค์ ๗ และฐานอริยสัจ ๔ คือ ให้รู้จักธรรมะเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตตนเองตามกำลังสติปัญญา

๗. เอกสารอ้างอิง

มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐. กรุงเทพมหานคร:

โรงพิมพ์รุ่งเรืองธรรม, ๒๕๐๖.

_____. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร:

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____. อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๓๒-๒๕๓๔.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพมหานคร:

บริษัท โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (๑๙๘๗) จำกัด, ๒๕๔๙.

พวงทอง ไกรพิบูลย์. การแพทย์แบบต่างๆ. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://portal.in.th/thastro.org/pages/๒๕๘๒/> [๑๗ ตุลาคม ๒๕๖๗].

สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ จังหวัดนครสวรรค์. รายงานสถานการณ์ทางสังคม

จังหวัดนครสวรรค์ ๒๕๖๕. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://www.m-society.go.th/ewtadmin/ewt/mso_web/download/article/article_๒๐๒๒๐๙๒๐๑๕๔๕๓๙.pdf [๒๒ ตุลาคม ๒๕๖๗].

สุกักร์ ทุมทอง. สถิติปฏิฐาน ๔ ชุดโพธิปักขิยธรรม. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟองทองเอนเตอร์ไพรส์

จำกัด, ๒๕๕๘.

ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ-ฉายา : แม่ชีศรีนรัตน์ ชิตะธรรมสิทธิ์
- วัน/เดือน/ปี เกิด : วันพฤหัสบดี ที่ ๓ เดือนมิถุนายน พ.ศ. ๒๕๑๔
- ภูมิลำเนา : ๗๕/๑๑ ถนนศรีจารุสัมพันธ์ ๑ ตำบลพนัสนิคม อำเภอนันทบุรี จังหวัดชลบุรี
- การศึกษา : พ.ศ. ๒๕๓๗ ปริญญาตรี บริหารธุรกิจบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีปทุม
- : พ.ศ. ๒๕๕๒ ธรรมศึกษาชั้นเอกสำนักเรียนวัดโพธิ์สมภรณ์ จังหวัดอุดรธานี
- : พ.ศ. ๒๕๕๙ ประกาศนียบัตรวิปัสสนาภานา (ป.วน.) คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- : พ.ศ. ๒๕๖๑ ปริญญาโท พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระไตรปิฎกศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- : พ.ศ. ๒๕๖๕ ปริญญาเอก พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภานา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ประสบการณ์การปฏิบัติธรรมและการทำงาน

- : พ.ศ. ๒๕๕๐ เจริญวิปัสสนาภานา ณ สำนักปฏิบัติธรรมแม่ชีอมรรัตน์ พนัสนิคม จังหวัดชลบุรี ระยะเวลา ๓ เดือน
- : พ.ศ. ๒๕๕๙ เจริญวิปัสสนาภานา ณ วัดจุฬามณี กรุงเทพมหานคร ตำบลปทุม อำเภอนันทบุรี จังหวัดชลบุรี ระยะเวลา ๓ เดือน
- : พ.ศ. ๒๕๖๒ เจริญวิปัสสนาภานา ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี” อำเภอนันทบุรี จังหวัดนครราชสีมา ระยะเวลา ๑ เดือน
- : พ.ศ. ๒๕๖๐ - ๒๕๖๓ นักจัดการงานทั่วไป/วิทยากรอบรมค่ายคุณธรรม จริยธรรม - ปฏิบัติธรรมประจำสถาบันวิปัสสนาธรรม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- : ธันวาคม ๒๕๖๓ - มิถุนายน ๒๕๖๔ เจริญวิปัสสนาภานา ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี” อำเภอนันทบุรี จังหวัดนครราชสีมา ระยะเวลา ๗ เดือน
- : กรกฎาคม ๒๕๖๔ - พฤศจิกายน ๒๕๖๔ เจริญวิปัสสนาภานา ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมตานัง เลณัง เณิมราช ๖๐ ปี จังหวัดเชียงใหม่ ระยะเวลา ๕ เดือน
- : พ.ศ. ๒๕๖๖ -ปัจจุบัน อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์
- ที่อยู่ปัจจุบัน : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์ ตำบลนครสวรรค์ออก อำเภอเมือง จังหวัดนครสวรรค์