

รายงานการวิจัย

การใช้วิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดผู้สูงอายุ ในจังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดชัยภูมิ

Insight Meditation for Decreasing Stress The Elderly in Nakhonratchasima and Chaiyaphum

โดย พระเมธีสุตาภรณ์, ผศ.ดร. และคณะ

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ
2561

แบบสรุปผู้บริหาร
[Executive Summary]

---

1. รายละเอียดเกี่ยวกับแผนงานวิจัย / โครงการวิจัย

1.1 ชื่อเรื่อง

กลไกการขับเคลื่อนศักยภาพขีดความสามารถของผู้สูงอายุโดยบูรณาการหลักพุทธธรรม

Elders' Potentials Capacity Driving Mechanism Through Buddhism Integration

1.2 ชื่อคณะผู้วิจัย

1.2.1 ผู้อำนวยการแผนงาน : ศ.ดร.บุญทัน ดอกไธสง มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โทรศัพท์ 089-7778241

1.2.2 ผู้ร่วมวิจัย : พระมหากฤษฎา กิตฺติโสภโณ (แซ่หลี) , ผศ.ดร. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โทรศัพท์ 098-868 9896

พระปลัดระพิน พุทธิสาโร (ด้วงลอย) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โทรศัพท์ 083-757-1873

ผศ.ดร.บุษกร วัฒนบุตร มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ โทรศัพท์ 081-8642288

1.2.3 หัวหน้าโครงการวิจัยย่อยที่ 1 :

ผศ.ดร.อภิรมย์ สีดาคำ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ โทรศัพท์มือถือ 086-1952751

1.2.4 ผู้ร่วมวิจัยโครงการวิจัยย่อยที่ 1 :

รศ.ดร.สุรพล สุยะพรหม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โทรศัพท์ 08-66665784

พระมหากฤษฎา กิตฺติโสภโณ (แซ่หลี) , ผศ.ดร. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โทรศัพท์ 098-868 9896

ดร.สุภาภรณ์ โสภา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยห้องเรียนจังหวัดสุราษฎร์ธานี
โทรศัพท์ 081-7372007

นายสุภัทรชัย สีสะใบ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โทรศัพท์ 095-6044959

1.2.5 หัวหน้าโครงการวิจัยย่อยที่ 2 :

พระมหากฤษฎา กิตฺติโสภโณ (แซ่หลี), ผศ.ดร. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โทรศัพท์ 098-868 9896

1.2.5 ผู้ร่วมวิจัยโครงการวิจัยย่อยที่ 2 :

ผศ.ดร. สุวิน ทองปั้น มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่นโทรศัพท์มือถือ 081-7088595

รศ.ดร.กุหลาบ รัตนสัจธรรม คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
ผศ.ดร.บุษกร วัฒนบุตร มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ โทรศัพท์ 081-8642288
ดร.พงศ์พัฒน์ จิตตานุรักษ์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โทรศัพท์ 084-696 3654

1.3 งบประมาณและระยะเวลาทำวิจัย

ได้รับงบประมาณ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2560 งบประมาณที่ได้รับ 1,807,000 บาท

ระยะเวลาทำวิจัย ตั้งแต่ 7 ธันวาคม 2560 ถึง 7 มิถุนายน 2562

2 สรุปโครงการวิจัย

ประเทศไทยเป็นประเทศกำลังพัฒนา ในอีก 20 ปีข้างหน้าจำนวนประชากรผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นเป็น 2 เท่าตัวหรือราว 20.5 ล้านคน วัดจัดเป็นรมณียสถานที่ผู้สูงอายุในปัจจุบันเลือกใช้เพื่อเป็นสถานที่ในการประกอบกิจกรรมทางด้านศาสนาและรวมกลุ่มกันทำกิจกรรม ดังนั้นวัดจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องพัฒนาตนเองให้พร้อมเพื่อเป็นที่รองรับสังคมผู้สูงอายุในอนาคต

งานวิจัยฉบับนี้จึงมุ่งศึกษากลไกการขับเคลื่อนศักยภาพขีดความสามารถของผู้สูงอายุโดยบูรณาการหลักพุทธธรรม ผ่าน 2 หลักสูตรต้นแบบคือ (1) หลักสูตรการบริหารจัดการศูนย์พัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุที่ตั้งในพุทธสถาน (พุทธคลินิก) และ (2) หลักสูตรการส่งเสริมสุขภาวะโดยการยกระดับจิตการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุ

ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบการวิจัยและพัฒนา (R&D) พัฒนาวัดต้นแบบ 1 วัด คือ วัดหัวฝาย จังหวัดเชียงราย

ผลการวิจัยพบว่า 1. วัดมีความพร้อมด้านลักษณะทั่วไปสภาพทางภูมิศาสตร กายภาพ จำนวน 313 ข้อ จาก 480 ข้อ คิดเป็นร้อยละ 68.2 มีส่วนขาด 167 ข้อ จาก 480 ข้อ คิดเป็นร้อยละ 31.8 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านที่มีความพร้อมสูงสุด คือ ด้านลักษณะของอาคารและสิ่งประกอบในอาคารต่าง ๆ เช่น เก้าอี้ โต๊ะ ตั่ง เป็นต้น ส่วนด้านที่มีความพร้อมน้อยที่สุด คือ ด้านที่จอดรถสำหรับผู้สูงอายุ และวัดมีความพร้อมด้านการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ จำนวน 231 ข้อ จาก 264 ข้อ คิดเป็นร้อยละ 87.5 มีส่วนขาด 33 ข้อ จาก 264 ข้อ คิดเป็นร้อยละ 12.2 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านที่มีความพร้อมสูงสุด คือ ด้านการสาธารณสงเคราะห์ ส่วนด้านที่มีความพร้อมน้อยที่สุด คือ ด้านกิจกรรมอื่นๆ

2. ผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อความพร้อมของวัดในการรองรับสังคมผู้สูงอายุโดยภาพรวมใน 5 ด้าน ได้แก่ (1) ด้านศักยภาพเจ้าอาวาส พบว่า เจ้าอาวาสส่วนใหญ่มีอายุเฉลี่ย 54.1 ปี มีพรรษาเฉลี่ย 26.6 พรรษา จบนักธรรมชั้นเอก จำนวน 275 รูป คิดเป็นร้อยละ 73.3 จบเปรียญธรรมตรี (ป.ธ.1-3) จำนวน 34 รูป คิดเป็นร้อยละ 9.1 จบเปรียญธรรมโท (ป.ธ.4-6) จำนวน 29 รูป คิดเป็นร้อยละ 7.7 เป็นเจ้าคณะตำบล จำนวน 32 รูป คิดเป็นร้อยละ 8.5 มีจำนวนประชาชนที่เข้าวัดทำบุญ เฉลี่ยต่อเดือน 196.7 คน มีประชาชนที่มาถือศีลปฏิบัติธรรมในวันพระ เฉลี่ยต่อเดือน 46.3 คน มีกิจกรรมที่วัดจัดในรอบปีที่ผ่านมา เฉลี่ย 8.3 ครั้ง มีทุนที่วัดสามารถระดมมาพัฒนาวัดได้ในรอบปีที่ผ่านมา เฉลี่ย 714,216.8 บาท ได้รับรางวัล 27 วัด (2) ด้านจำนวนคุณสมบัติของพระในวัด พบว่า มีพระภิกษุภายในวัดเฉลี่ย 9.1 รูปต่อวัด มีพระภิกษุสามเณรที่สามารถช่วยเหลืองานวัดแทนเจ้าอาวาสได้เฉลี่ย 4 รูปต่อวัด มีพระภิกษุสามเณรที่สามารถนำญาติโยมสวดมนต์และนำสมาทานศีลอุโบสถได้เฉลี่ย 4.7 รูปต่อวัด มีพระภิกษุสามเณรที่สามารถเทศน์ได้เฉลี่ย 5.3 รูปต่อวัด มีพระภิกษุสามเณรที่สามารถสอนหนังสือได้เฉลี่ย 4.2 รูปต่อวัด มีพระภิกษุสามเณรที่สามารถนำญาติโยมสวดมนต์และ

นำสมาทานศีลอุโบสถได้เฉลี่ย 4.8 รูปต่อวัด มีพระภิกษุสามเณรที่เรียนจบนักธรรมแล้วเฉลี่ย 4.6 รูปต่อวัด จบบาลีแล้วเฉลี่ย 1.3 รูปต่อวัด (3) ด้านความรู้ของพระภิกษุในวัด พบว่า พระภิกษุภายในวัดจบระดับมัธยมเฉลี่ย 4.5 รูปต่อวัด จบระดับปริญญาตรี เฉลี่ย 2.0 รูปต่อวัด จบระดับสูงกว่าปริญญาตรี เฉลี่ย 0.7 รูปต่อวัด (4) ด้านชุมชนรอบวัด พบว่า มีชุมชนรอบวัดเฉลี่ย 3.0 ชุมชน มีประชาชนรอบวัดเฉลี่ย 300 คน (5) ด้านความสัมพันธ์ของหน่วยงานภาครัฐหรือองค์กรภาคเอกชน พบว่า มีหน่วยงานที่เข้ามาช่วยเหลือและสนับสนุนงานของวัดเฉลี่ย 2.3 หน่วยงาน

3. พระสงฆ์มีทัศนคติต่อบทบาทของวัดในการรองรับสังคมผู้สูงอายุโดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$=4.05 , S.D.= 0.636) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า อยู่ในระดับมากทุกด้าน คือ ด้านการสร้างเครือข่ายและพื้นที่ทางสังคม ($\overline{X}$=4.11, S.D.= 0.647) ด้านการส่งเสริมสุขภาพทางด้านจิตใจ ($\overline{X}$=4.09 , S.D.= 0.685) ด้านการส่งเสริมสุขภาพทางกาย ($\overline{X}$=3.94, S.D.= 0.795) ตามลำดับ

4. **กลไกการบริหารจัดการศูนย์พัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุที่ตั้งในพุทธสถานเพื่อเพิ่มขีดความสามารถผู้สูงอายุในการดูแลตนเอง** จะต้องประกอบด้วย

4.1 **ปัจจัยด้านสถานที่** วัดมีสถานที่เพียงพอต่อการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุในการเพิ่มขีดความสามารถของผู้สูงอายุในการดูแลตนเอง

4.2 **ปัจจัยด้านการเงิน** วัดมีงบประมาณที่เพียงพอเพื่อจัดสรรต่อการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุในการเพิ่มขีดความสามารถของผู้สูงอายุในการดูแลตนเอง

4.3 **ปัจจัยด้านการบริหาร** การบริหารจัดการกันในกลุ่ม กรรมการ มีนโยบาย กองทุน มีเพียงพอต่อการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุในการเพิ่มขีดความสามารถของผู้สูงอายุในการดูแลตนเอง

4.4 **ปัจจัยด้านกิจกรรม** วัดมีกิจกรรมทางศาสนาเพื่อพัฒนา กาย จิต สังคม ปัญญา ต่อการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุในการเพิ่มขีดความสามารถของผู้สูงอายุในการดูแลตนเอง

4.5 **ปัจจัยด้านสถาปัตยกรรม** การก่อสร้างอาคารเพื่อรองรับสุขภาวะของผู้สูงอายุ อาทิเช่น ทางลาด , บันได , ป้าย , ห้องน้ำ , หรือจุดเสี่ยงต่างๆ ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุในการเอื้ออำนวยการใช้ชีวิตขั้นพื้นฐานให้แก่ผู้สูงอายุ

4.6 **ปัจจัยด้านแผนพัฒนา** การวางแผนพัฒนาวัด เพื่อรองรับศูนย์พัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุภายในพุทธสถาน เพื่อเอื้ออำนวยต่อการบริหารจัดการศูนย์พัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุที่ตั้งในพุทธสถาน

4.7 **ปัจจัยด้านนโยบาย** นโยบายเกี่ยวกับการบริหารจัดการต่อการการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุในการเพิ่มขีดความสามารถของผู้สูงอายุในการดูแลตนเอง

5. กลไกการพัฒนาส่งเสริมสุขภาวะโดยการยกระดับจิตการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุพุทธธรรม ในการเสริมสร้างศักยภาพขีดความสามารถของผู้สูงอายุติดเตียง มีดังนี้

5.1 ผู้สูงอายุติดเตียงมีความคิดเห็นต่อสถานการณ์ระดับจิตการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุ ในบริบทของสังคมไทยโดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$=3.80 , S.D.= 0.540) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า อยู่ในระดับมากทุกด้าน ได้แก่ ด้านฉันเป็นคนที่... ($\overline{X}$ = 3.85, S.D.= 0.564) ด้านฉันมี... ($\overline{X}$ = 3.83 , S.D.= 0.0564) ด้านฉันสามารถที่จะ... ($\overline{X}$ = 3.75, S.D.= 0.616) ตามลำดับ

5.2 สภาพปัญหาความต้องการ และส่วนขาด ของการดูแลสุขภาพจิตผู้สูงอายุติดเตียงโดยภาพรวม พบว่า ด้านที่มีสภาพปัญหาความต้องการและส่วนขาดมากที่สุดคือ อันดับที่ 1 ด้านสุขภาวะทางกายภาพ อันดับที่ 2 ด้านสุขภาวะทางจิตใจ อันดับที่ 3 ด้านการได้รับความร่วมมือจากหน่วยงานต่างๆ

5.3 กลไกการพัฒนาส่งเสริมสุขภาวะโดยการยกระดับจิตการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุเพื่อเป็นแกนนำผู้สูงอายุพุทธธรรม บุคคลที่สำคัญในการขับเคลื่อนกลไกก็คือ แกนนำผู้สูงอายุพุทธธรรมในพื้นที่, เจ้าหน้าที่สาธารณสุขจังหวัด และ เจ้าหน้าที่เทศบาล, เจ้าหน้าที่ อบต. ทำหน้าที่ในการดูแลผู้สูงอายุทั้งทางกายและใจ ส่งผลให้ผู้สูงอายุได้รับการดูแลอย่างถูกต้อง ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพถูกต้องเหมาะสม นับเป็นการยกระดับจิตการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุ สำหรับกิจกรรมการพัฒนาส่งเสริมสุขภาวะโดยการยกระดับจิตการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุเพื่อเป็นแกนนำผู้สูงอายุพุทธธรรมนั้น ผู้วจัยพบว่า แกนนำผู้สูงอายุพุทธธรรมจะต้องมีกิจกรรมที่มีเกณฑ์ดำเนินงาน ได้แก่ 1. การกำหนดบทบาทหน้าที่และขอบเขตความรับผิดชอบ 2. การดำเนินการตามแผนงานที่กำหนด 3. การพัฒนาความรู้ของอาสาสมัครดูแล

6. การขับเคลื่อนศักยภาพขีดความสามารถของผู้สูงอายุโดยบูรณาการหลักพุทธธรรม ต้องผ่านกระบวนการขับเคลื่อน ดังได้แก่ 1) ขับเคลื่อนโดยการเปิดหลักสูตรอบรมต่างๆ 2) ขับเคลื่อนโดยการสร้างศูนย์การเรียนรู้ชุมชน 3) ขับเคลื่อนโดยชุมชน 4) การสื่อสาร ประชาสัมพันธ์ รณรงค์ การสร้างกระแส 5) การเฝ้าระวังสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน เพื่อดูแลภาวะสุขภาพรายบุคคล และระดับชุมชน ทำให้ผู้สูงงอายุสามารถประเมินภาวะสุขภาพของตนเองและผู้สูงอายุในชุมชน

กลุ่มเป้าหมายและประโยชน์ที่ได้รับจากโครงการ คือ1) ได้กลุ่มผู้สูงอายุพุทธธรรมที่มีศักยภาพและความสามารถในการดูแลตนเองสูง และสามารถช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ต้องการความช่วยเหลือและผู้สูงอายุที่ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ 2) เกิดเครือข่ายความร่วมมือระหว่าง บ้าน วัด หน่วยงานราชการ และชุมชน ในการพัฒนาศักยภาพและขีดความสามารถของผู้สูงอายุอย่างเป็นระบบ 3) เกิดการขับเคลื่อนกิจกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรมในพื้นที่ต่างๆ ของประเทศไทย 4) ศูนย์ผู้สูงอายุภายในพุทธสถานมีเพิ่มมากขึ้น 5) ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายที่ดีและสุขภาพใจที่ดีขึ้น

การนำไปใช้ประโยชน์ คือ 1) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย นำผลการวิจัยไปใช้ในการเรียนการสอนของหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต และดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการเชิงพุทธ 2) กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ นำหลักสูตรและกิจกรรมไปเป็นองค์ความรู้ นโยบายในการขับเคลื่อนกิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ 3) มหาเถรสมาคมนำผลการวิจัยไปกำหนดเป็นนโยบายในการขับเคลื่อนให้วัดเป็นสถานที่รองรับผู้สูงอายุในอนาคต

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย 1) การสร้างวัดในอนาคตควรคำนึงถึงการออกแบบ อารยสถาปัตย์ในองค์รวมเพื่อรองรับการให้บริการและการใช้บริหารของผู้สูงอายุในองค์รวมและภาพกว้าง 2) ขยายเครือข่ายแกนนำผู้สูงอายุพุทธธรรม ให้เกิดผลเป็นกลไกเชิงระบบสู่วงกว้างและครอบคลุมทั้งประเทศ 3) นำผลการวิจัยไปต่อยอดด้วยการขยายโครงการคลินิกพุทธธรรมในวัดทั่วประเทศ 4) วัดที่มีความพร้อมควรจัดการความรู้เกี่ยวกับศูนย์พัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุในการที่จะสร้างวัดต้นแบบเป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้และกระจายความรู้นั้นไปแก่วัดอื่น รวมทั้งการนำกลไกที่มีประสิทธิภาพไปเผยแพร่ต่อวัดที่ยังไม่พร้อม โดยอาศัยคู่มือการพัฒนาศูนย์พัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุ “พุทธคลินิก” เป็นแนวทางการเผยแผ่ 5) ส่งเสริมประชาชนให้เห็นคุณค่า และตระหนักต่อผู้สูงอายุ ในฐานะเป็นปูชนียบุคคล ตามหลักของความกตัญญูกตเวท 6) ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้เห็นคุณค่าแท้ของชีวิตตามหลักสัจจธรรม ในการพัฒนาคุณภาพจิตของตนเอง 7) ส่งเสริมให้เกิดการวางท่าทีต่อความจริงของชีวิต 8) นำผลการวิจัยไปต่อยอด โดย 8.1) สร้างนโยบายแต่ละวัดในการดูแลผู้สูงอายุ พร้อมไปกับนโยบายรัฐบาล ควบคู่ไปกับ สสส.แนะชาวพุทธทำบุญตักบาตรด้วยเมนูอาหารชูสุขภาพ พร้อมชูนโยบาย 1 วัด 1 โรงพยาบาล เพื่อสุขภาพที่ดีของพระสงฆ์ ลดการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง 8.2) กระทรวงสาธารณสุขมีนโยบายในการส่งเสริมให้พระสงฆ์มีสุขภาพ

ดี ลดการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังโดยการจัดกิจกรรม "1 วัด 1 โรงพยาบาล" การจับคู่อุปถัมภ์วัดอย่างน้อย โรงพยาบาลละ 1 วัดและจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันควบคุมโรคอย่างต่อเนื่อง โดยการถวายความรู้ในการดูแลสุขภาพแก่พระสงฆ์

3 บทคัดย่อภาษาไทยและบทคัดย่อภาษาอังกฤษ (Abstract)

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ คือ 1. เพื่อพัฒนากลไกการบริหารจัดการศูนย์พัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุที่ตั้งในพุทธสถานเพื่อเพิ่มขีดความสามารถผู้สูงอายุในการดูแลตนเอง 2. เพื่อพัฒนากลไก หลักสูตร และกิจกรรมการพัฒนาส่งเสริมสุขภาวะโดยการยกระดับจิตการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุเพื่อเป็นแกนนำผู้สูงอายุพุทธธรรม 3. เพื่อนำเสนอกลไกการขับเคลื่อนศักยภาพขีดความสามารถของผู้สูงอายุโดยบูรณาการหลักพุทธธรรมโดยเป็นการวิจัยแบบผสานวิธี เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 1) แบบสอบถาม 2) แบบสังเกต และ 3) แบบสัมภาษณ์ และวิเคราะห์เนื้อหา นำเสนอข้อมูลด้วยวิธีการพรรณนา ผลการวิจัยพบว่าศูนย์พัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุที่ตั้งในพุทธสถานเพื่อเพิ่มขีดความสามารถผู้สูงอายุในการดูแลตนเอง จะต้องประกอบด้วย ปัจจัยด้านสถานที่ , ปัจจัยด้านการเงิน, ปัจจัยด้านการบริหาร ,ปัจจัยด้านกิจกรรม , ปัจจัยด้านสถาปัตยกรรม , ปัจจัยด้านแผนพัฒนา , ปัจจัยด้านนโยบาย เกี่ยวกับการบริหารจัดการต่อการการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุในการเพิ่มขีดความสามารถของผู้สูงอายุในการดูแลตนเอง รวมทั้งยุทธศาสตร์ชาติที่เน้นการให้ความสำคัญของการก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุส่งเสริมผู้สูงอายุให้มีสุขภาพตามมาตรฐานสุขภาพผู้สูงอายุที่พึงประสงค์ ผลการวิจัยพบว่าศูนย์พัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุที่ตั้งในพุทธสถานเพื่อเพิ่มขีดความสามารถผู้สูงอายุในการดูแลตนเอง จะต้องประกอบด้วย ปัจจัยด้านสถานที่ , ปัจจัยด้านการเงิน, ปัจจัยด้านการบริหาร ,ปัจจัยด้านกิจกรรม , ปัจจัยด้านสถาปัตยกรรม , ปัจจัยด้านแผนพัฒนา , ปัจจัยด้านนโยบาย เกี่ยวกับการบริหารจัดการต่อการการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุในการเพิ่มขีดความสามารถของผู้สูงอายุในการดูแลตนเอง รวมทั้งยุทธศาสตร์ชาติที่เน้นการให้ความสำคัญของการก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุส่งเสริมผู้สูงอายุให้มีสุขภาพตามมาตรฐานสุขภาพผู้สูงอายุที่พึงประสงค์

Abstract

The objectives of this research were 1.to develop mechanism for management in Elders' Potentials Capacity center 2. to develop mechanism curriculum and activities , development of elders potential development centers in Buddhist place for increasing the elderly self care potentiality 3. to purpose mechanism for drive elders potential according to Buddhism. This research was mixed methods research. Research tools included 1) Questionnaire 2) Observation form and 3) Interview form. Data analysed by content analysis and presented data by description. The findings of research Mechanism for management in Elders' Potentials Capacity center found that management in Elders' Potentials Capacity center must be included factors as follows ; place , finance , management , activities , architect , development plan , management policy which management for management in elders' potentials capacity. Moreover the national strategy focused for stepping into aging society where promoted elders have been good health as desirable healthy standard.

บทที่ 1
บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ประชากรไทยได้เพิ่มมากขึ้นโดยเฉพาะประชากรที่กำลังเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ในปี 2573 ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ประมาณ 17.6 ล้าน คิดเป็นร้อยละ 26.6 % ของประชากร 66.2 ล้านคน (ที่มา : การคาดประมาณประชากรของประเทศไทย พ.ศ.2553-2558 สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ) ผู้สูงอายุมีปัญหาทางสุขภาพทางด้านร่างกายและจิตใจ และโรคที่มีผลต่อผู้สูงอายุโรคซึมเศร้าซึ่งเริ่มจากผู้สูงอายุที่มีภาวะเสี่ยง มีความเครียดสะสม รูปแบบของการบริการสาธารณสุขในอนาคตเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุเพื่อชะลอความเสื่อมของร่างกายและจิตใจ มีการเสนอแนวทางส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคให้กับผู้สูงอายุทั้งร่างกายและจิตใจ (ประเสริฐ อัสสันตชัย, 2554)

ผู้สูงอายุมีปัญหาสุขภาพจิตที่พบบ่อย ได้แก่ ความวิตกกังวล มีความวิตกกังวลเรื่องต้องพึ่งพาลูกหลาน มักแสดงออกเด่นชัดเป็นความกลัว ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เช่นกลัวไม่มีคนดูแล กลัวว่าตนเองไร้ค่า กลัวถูกทอดทิ้ง กลัวนอนไม่หลับ กลัวตาย อาจแสดงออกทั้งทางอารมณ์ไม่สบายใจ และออกทางกาย เช่น ใจสั่น แน่นหน้าอก หายใจไม่อิ่ม การแก้ไขปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ควรแก้ที่ความคิดของตนเอง พยายามมองในแง่ความเป็นจริง มากกว่าคิดไปล่วงหน้า ก่อนที่จะเกิดเหตุการณ์ คาดคะเนอนาคตในทางที่ดีมากกว่าจะจินตนาการแต่ในแง่ร้าย รู้สาเหตุเรื่องที่ทำให้กังวล (สุวิทย์ เจริญศักดิ์, 2558) และสภาพจิตผู้สูงอายุที่มีความความวิตกกังวล มีปัญหาทางจิตใจทำให้ไม่อยากอาหารระบบการย่อยแปรปรวนร่างกายได้รับอาหารไม่เพียงพอ (กุลยา ตันติผลาชีวะ, 2556)

ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาสังคม ปัญหาครอบครัว ส่งผลให้มีคนไทยจำนวนมากที่ไม่สามารถแบกรับกับปัญหาและความเปลี่ยนแปลงดังกล่าวได้ ทำให้ป่วยเป็นโรคจิตเพิ่มมากขึ้น โดยจากสถิติของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ระบุว่าปัจจุบันประเทศไทยมีผู้ป่วยโรคจิตที่เข้ามารับการรักษามีจำนวนกว่า 1,076,155 คน (กรมการแพทย์ฉุกเฉิน, 2558) ทางเลือกใหม่รักษาผู้ป่วยทางจิตหายขาดทุกวันนี้ภาวะกดดันจากปัญหาเศรษฐกิจ สังคม และครอบครัว มีส่วนทำให้ประชาชนมีอาการทางจิต ทั้งเครียด ซึมเศร้า นอนไม่หลับเพิ่มมากขึ้น ที่ จ.นครราชสีมา รพ.จิตเวชนครราชสีมาราชนครินทร์ เป็นโรงพยาบาลที่เปิดบริการรักษาผู้ป่วยทางจิตในหลากหลายรูปแบบ ทั้งการให้คำปรึกษาไปจนถึงการรักษาด้วยยาแผนปัจจุบัน ล่าสุดได้เปิดให้บริการรูปแบบใหม่โดยใช้หลักสูตรแพทย์แผนไทย มีบริการแพทย์แผนไทย อาณาปานสติ โภชนาการทางเลือก เพื่อเพิ่มทางเลือกให้ผู้ป่วยอีกทางหนึ่ง (พิทักษ์พล บุณยมาลิก, 2558)

การแก้ไขปัญหาทางสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามวิธีการทางพระพุทธศาสนาที่นิยมนำมาปฏิบัติ ใช้วิธีการผู้สูงอายุหมั่นศึกษาธรรมะ ไหว้พระ ฝึกสมาธิ จะช่วยให้จิตใจสงบมากขึ้นการนำวิธีอาณาปานสติ กำหนดลมหายใจมาใช้กับผู้ที่มีปัญหาทางจิต มีความเครียด ช่วยให้ผู้ป่วยจิตมีสมาธิ และช่วยรักษาโรคได้ (สมพร กันทรดุษฎี เตรียมชัยศรี, 2554) แต่วิธีการดังกล่าวเป็นการใช้สมาธิและปีติที่เกิดขึ้นกดทับความเครียดไว้ (สมถะกรรมฐาน) เมื่อสมาธิคลายความเครียดจะกลับมากมีอิทธิพลอีกครั้ง สำหรับการปฏิบัติวิปัสสนาเป็นวิธีการให้ผู้ป่วยได้เผชิญกับภาวะเครียดอย่างเข้าใจ โดยอาศัยกลไกสำคัญ คือ การมีสติกำหนดรู้ภาวะปัจจุบัน การใช้สัมปชัญญะ ตัวปัญญาวิเคราะห์ถึงความเป็นเหตุเป็นผลอย่างเข้าใจ ช่วยให้จิตคลายความเครียดอย่างสงบระงับ (นิพพาน)

วิธีการใช้วิปัสสนาจึงเป็นวิธีการที่เหมาะสมต่อการนำมาประยุกต์ใช้กับผู้สูงอายุที่มีระดับความเครียดที่แตกต่างกัน และลักษณะของจริตหรือจิตใจของผู้มีภาวะความเครียดต้องอาศัยวิธีการทางวิปัสสนาที่สอดคล้องกับลักษณะของจริตจึงเหมาะสม ความเครียดเมื่อเกิดขึ้นเป็นภาวะทางจิตใจที่ผู้ป่วยมีการเข้าไปยึดถือสภาพแวดล้อมหรือปรากฏการณ์ทางจิต ก่อให้เกิดความเครียด การปล่อยความเครียดจึงต้องปล่อยโดยตัวของผู้ป่วยเอง ทำความเข้าใจ พึ่งพาตนเองตามหลักการทางพระพุทธศาสนา “อัตตา หิ อัตโนนาโถ” ตนแลเป็นที่พึ่งแห่งตน เป็นหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่เน้นให้ผู้สูงอายุได้ใช้ความรู้ความสามารถของตนเองเข้าต่อสู้และควบคุมพลังอำนาจที่มีในตน ซึ่งเป็นหัวใจของการส่งเสริมสุขภาพแนวใหม่

การศึกษาความเครียดในผู้สูงอายุและศึกษาลักษณะจริตของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ จะก่อให้เกิดฐานข้อมูลเกี่ยวกับสภาพปัจจุบันระดับความเครียดที่มีอยู่ในผู้สูงอายุ สามารถนำไปวางแผนการจัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสม นำผลการใช้วิปัสสนาลดความเครียดผู้สูงอายุไปประยุกต์ใช้ให้เกิดการดูแลสุขภาพจิตผู้สูงอายุที่มาจากฐานการวิจัย ผลการวิจัยในพื้นที่และบูรณาการให้เกิดประโยชน์แก่ผู้สูงอายุในมิติต่าง ๆ

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ โดยจะศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหา ความต้องการลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ ประเมินความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ และกำหนดแนวทางการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ เพื่อนำข้อมูลไปประยุกต์ใช้ในโครงการวิจัยย่อย อีกทั้งนำผลการวิจัยไปเผยแพร่และประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ จัดกิจกรรมลดความเครียดผู้สูงอายุในพื้นที่ต่อไป

1.2 วัตถุประสงค์

1.2.1 เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหา ความต้องการลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ

1.2.2 เพื่อประเมินความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ

1.2.3 เพื่อศึกษาแนวทางการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ

1.3 ขอบเขตของการวิจัย

1.3.1 ขอบเขตการศึกษาด้านพื้นที่

ผู้สูงอายุที่อยู่ในชมรมผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดชัยภูมิ

1.3.2 ขอบเขตด้านเนื้อหา

มุ่งศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหา ความต้องการลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ ประเมินความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ และแนวทางการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ

1.3.3 ขอบเขตด้านประชากร ได้แก่

1.3.3.1 ขอบเขตด้านประชากร/กลุ่มตัวอย่างเชิงปริมาณ

ประชากร ได้แก่

- ผู้สูงอายุที่อยู่ในชมรมผู้สูงอายุจังหวัดนครราชสีมา 2,653 ชมรม จำนวน 297,053 คน (ข้อมูล ณ ธันวาคม 2557)

- ผู้สูงอายุที่อยู่ในชมรมผู้สูงอายุจังหวัดชัยภูมิ 25 ชมรม จำนวน 4,058 คน (ข้อมูล ณ ธันวาคม 2557)

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่

ผู้สูงอายุที่อยู่ในชมรมผู้สูงอายุจังหวัดนครราชสีมา จำนวน 400 คน

ผู้สูงอายุที่อยู่ในชมรมผู้สูงอายุจังหวัดชัยภูมิ จำนวน 367 คน

ได้มาโดยการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างใช้ตารางทาโร่ ยามาเน่ (Yamane) (ยุทธไกยวรรณ์, 2555) ใช้วิธีการสุ่มแบบชั้นภูมิตามสัดส่วน (Proportional Stratified Random Sampling)

1.3.3.2 ขอบเขตด้านผู้ให้ข้อมูลสำคัญเชิงคุณภาพ

การประชุมย่อย ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยคัดเลือกแบบเจาะจง พระสงฆ์ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการสอนวิปัสสนา ผู้ที่เกี่ยวข้องกับนโยบายจากภาครัฐ คณะกรรมการ

ดำเนินกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดชัยภูมิ จำนวน 40 รูป/คน ได้แก่

1) พระสงฆ์ที่ทำหน้าที่เป็นพระวิปัสสนาจารย์ จังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดชัยภูมิ จังหวัดละ 3 รูป จำนวน 6 รูป เป็นวิทยากรบรรยายการใช้วิปัสสนาลดความเครียดผู้สูงอายุ และร่วมดำเนินการปฏิบัติการทดลองการใช้วิปัสสนาลดความเครียดผู้สูงอายุ

2) ประธานชมรมผู้สูงอายุจังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดชัยภูมิ จังหวัดละ 5 คน จำนวน 10 คน เป็นผู้ประสานผู้สูงอายุในพื้นที่ที่สมัครเข้าร่วมวิจัยลดความเครียดผู้สูงอายุ

3) สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดชัยภูมิ จังหวัดละ 10 คน จำนวน 20 คน เป็นผู้สูงอายุที่เป็นตัวแทนมีผลการประเมินพบมีภาวะเครียด มีความประสงค์เข้าร่วมการวิจัยใช้วิปัสสนาลดความเครียดผู้สูงอายุ

4) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่เกี่ยวข้องกับการลดความเครียดผู้สูงอายุ จังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดชัยภูมิ จังหวัดละ 2 คน จำนวน 4 คน เป็นวิทยากรบรรยายหลักการทางการแพทย์แผนปัจจุบันความเครียดผู้สูงอายุ และร่วมดำเนินการปฏิบัติการทดลองการใช้วิปัสสนาลดความเครียดผู้สูงอายุ

การสัมภาษณ์ สภาพปัจจุบัน ปัญหา ความต้องการลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยคัดเลือกแบบเจาะจง พระสงฆ์ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการสอนวิปัสสนา ผู้ที่เกี่ยวข้องกับนโยบายจากภาครัฐ คณะกรรมการดำเนินกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดชัยภูมิ จำนวน 66 รูป/คน ได้แก่

1) พระสงฆ์ที่มีประสบการณ์ในการให้คำแนะนำผู้สูงอายุ จังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดชัยภูมิ จังหวัดละ 10 รูป จำนวน 20 รูป

2) ประธานชมรมผู้สูงอายุจังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดชัยภูมิ จังหวัดละ 5 คน จำนวน 10 คน

3) สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดชัยภูมิ จังหวัดละ 5 คน จำนวน 10 คน

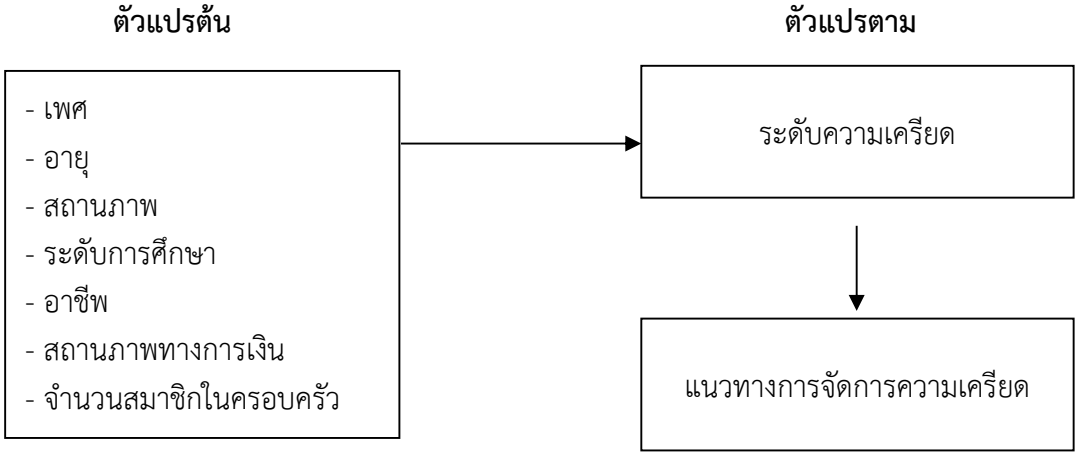
4) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ จังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดชัยภูมิ จังหวัดละ 5 คน จำนวน 10 คน

5) เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาราชนครินทร์ จำนวน 1 คน

6) ประชาชนผู้เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุที่สามารถสะท้อนสภาพภาวะความเครียดของผู้สูงอายุได้ จังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดชัยภูมิ จังหวัดละ 5 คน จำนวน 10 คน

1.4 กรอบแนวความคิดการวิจัย

ผู้วิจัยยึดถือแนวคิดในการวัดระดับความเครียดตามแบบมาตรฐานของซึ่งพัฒนาโดย นายแพทย์สุวัฒน์ มหันตนิรันดร์กุล และคณะโรงพยาบาลสวนปรุง กรมสุขภาพจิต และศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหา ความต้องการลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ ควบคู่กับการประเมินความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ และแนวทางการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

1.5 นิยามศัพท์เฉพาะ

1.5.1 ความเครียด หมายถึง สภาวะอาการความไม่สบายทางร่างกายและจิตใจ ความรู้สึกอึดอัด คับข้องใจ สับสน ที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง แสดงออกทางร่างกาย ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ และทางจิตใจ วิตกกังวล ฟุ้งซ่าน ผู้สูงอายุรับรู้สภาวะความเครียดที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง

1.5.2 ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้สูงอายุที่อยู่ในชมรมผู้สูงอายุจังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดชัยภูมิ

1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.6.1 ได้ข้อมูลสภาพปัจจุบัน ปัญหา สถานการณ์ความเครียดและความต้องการลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ

1.6.2 ได้ผลการประเมินความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ

1.6.3 ได้แนวทางการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ

1.6.4 ชมรมผู้สูงอายุและผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง เช่น โรงพยาบาล สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด คณะสงฆ์ ชมรมผู้สูงอายุ ประสานความร่วมมือ กำหนดแนวทางวิธีการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุให้มีระดับความเครียดลดลง

1.6.5 คณะสงฆ์ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด นำข้อมูลสถานการณ์ความเครียดมาสร้างความร่วมมือจัดหาสำนักปฏิบัติธรรมต้นแบบ บุคลากรให้บริการลดความเครียดแก่ผู้สูงอายุ

บทที่ 2
วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัย การศึกษาความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิผู้วิจัยได้ทบทวนแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อกำหนดขอบเขตในการศึกษาตามลำดับดังนี้คือ

2.1 แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด

2.2 แนวคิดเกี่ยวกับหลักธรรมเพื่อลดความเครียด

2.3 แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด

2.1.1 ความหมายของความเครียด

สุวรรณา อนุสันติ (2546) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะทางอารมณ์ที่บุคคลถูกคุกคาม จึงต้องมีการตอบสนองของอารมณ์ต่อสิ่งแวดล้อมที่ไม่พึงปรารถนา เพื่อรักษาความสมดุลทางร่างกายและจิตใจไว้ โดยบุคคลจำเป็นต้องปรับตัวเพื่อรักษาความสมดุลของร่างกายให้สู่สภาพเดิมหรือดียิ่งกว่า

จำลอง ดิษยวนิช (2545) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง สิ่งที่ต้องการที่มีผลต่ออินทรีย์เพื่อก่อให้เกิดการปรับตัว สิ่งที่ต้องการก็คือสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอกที่มีผลกระทบต่อเรา การปรับตัวที่เป็นผลตามมาทำให้เกิดสภาวะของความตึง (Tension) หรือการคุกคาม (Threat)

ลักษณา สริวัฒน์ (2544) กล่าวว่า ความเครียด เป็นภาวะทางจิตใจและกายของบุคคลที่ขาดสมดุล จนทำให้เกิดความกดดันทางอารมณ์ ก่อให้เกิดความรู้สึกที่ไม่พอใจหรือไม่สบายและเป็นเหตุให้มีพฤติกรรมแปรปรวน

ศิริเพิ่ม เชาวน์ศิลป์ (2543) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง สิ่งที่มากระทบบุคคลทำให้เกิดภาวการณ์ปรับตัวเพื่อจัดการกับสิ่งเร้านั้น ซึ่งสิ่งเร้าที่เป็นความเครียดนั้นจะมีระดับความรุนแรงต่างกันไปในแต่ละบุคคล

กรมสุขภาพจิต (2541) กล่าวว่า ความเครียดเป็นปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกาย จิตใจ ความคิด และพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้า ทั้งทางภายในและภายนอกซึ่งสิ่งเร้านั้นอาจเป็นบุคคล ความรู้สึกนึกคิด สถานการณ์และสิ่งแวดล้อม ถ้าบุคคลนั้นสามารถปรับตัวที่เหมาะสมและมี

ความพึงพอใจ จะทำให้เกิดการตื่นตัว เกิดพลังในการจัดการกับสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ได้ แต่ถ้าไม่มีความพึงพอใจและไม่สามารถปรับตัวได้ ก็จะทำให้เกิดความเครียด ส่งผลให้เกิดการเสียสมดุลในการดำเนินชีวิตในสังคมได้

Andrew (1993) กล่าวว่า ความเครียด คือ ปฏิกิริยาทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อความต้องการของสิ่งแวดล้อมไม่สัมพันธ์กับความต้องการและความสามารถในการจัดการที่มีอยู่ของแต่ละบุคคล

Baron and Paulus (1991) กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะที่เกิดจากปฏิกิริยาของร่างกายและจิตใจที่มีต่อสถานการณ์ใด ๆ ที่บุคคลรับรู้ได้ว่าถูกคุกคามในการบรรลุเป้าหมายของตน

สรุปได้ว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะไม่สมดุลของร่างกายและจิตใจจนเกิดความรู้สึกที่ไม่พอใจต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ และเกิดการตอบสนองสิ่งเร้าที่ไม่พึงปรารถนา และการตอบสนองที่เกิดขึ้นอาจจะปรากฏออกมาทั้งทางด้านพฤติกรรมที่สามารถสังเกตเห็นได้ และสังเกตไม่ได้ มีผลทั้งในแง่บวกและแง่ลบ

2.1.2 ระดับของความเครียด

ลักษณา สริวัฒน์ (2544) กล่าวว่า ระดับความเครียดจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับปัจจัยที่สำคัญ ได้แก่ ความรุนแรงของความกดดัน หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น บุคลิกภาพของแต่ละบุคคล ประสบการณ์ในการเผชิญปัญหา การประเมินความสำคัญของปัญหาหรือเจตคติในการมองปัญหาและการได้รับความช่วยเหลือจากภายนอก ความเครียดแบ่งได้ 3 ระดับ ได้แก่

1. ความเครียดระดับต่ำ (Mild Stress) เป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดอยู่เล็กน้อย พบได้ในชีวิตประจำวัน เป็นความเครียดที่อาจไม่รู้สึกว่าเครียดเนื่องจากเคยชินและรู้สึกทนได้ ไม่มีการเปลี่ยนแปลงในทางสรีระวิทยาทางร่างกาย อารมณ์ และพฤติกรรมที่เด่นชัด ไม่เกิดผลเสียในการดำเนินชีวิตและความรู้สึกเครียดจะหมดไปในระยะเวลาสั้น

2. ความเครียดระดับกลาง (Moderate Stress) เป็นความเครียดที่มีระดับรุนแรงกว่าระดับต่ำ โดยมีระยะเวลานานเป็นชั่วโมง หลายชั่วโมง หรือเป็นวัน เช่น ความเครียดจากการทำงานหนักเกินไป หรือความขัดแย้งในเพื่อนร่วมงาน โดยมักแสดงออกให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านสรีระวิทยาของร่างกาย ความคิด อารมณ์ พฤติกรรม ความเครียดในระดับนี้เป็นสัญญาณเตือนว่ามีความเครียดมากกว่าปกติต้องรีบหาทางกำจัดสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดโดยเร็ว หากปล่อยไว้ความเครียดจะเพิ่มสูงขึ้นทำให้การทำงานผิดพลาดได้และอาจทำให้เกิดโรค ต่าง ๆ ได้

3. ความเครียดระดับสูง (Severe Stress) เป็นความเครียดที่อยู่นานนับสัปดาห์หรืออาจเป็นเดือน เช่น ปัญหาการเจ็บป่วยที่รุนแรง การสูญเสียอวัยวะที่มีความสำคัญต่อการดำเนิน

ชีวิต หากมีสภาพจิตใจที่มีความเครียดที่รุนแรงหรือเครียดมาก ร่างกายและจิตใจพ่ายแพ้ต่อความเครียด จะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจที่เห็นเด่นชัดคือ ทำให้การดำเนินชีวิตเปลี่ยนไป การตัดสินใจผิดพลาดซึ่งในระยะนี้ต้องการความช่วยเหลือและบำบัดการช่วยเหลือตนเองเพียงอย่างเดียวไม่พอต้องมีผู้อื่นเข้ามาช่วยด้วย

Janis (1992) แบ่งระดับความเครียดที่อยู่ในบุคคลแบ่งออกเป็น 3 ระดับดังนี้

1. ความเครียดระดับต่ำ เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นและสิ้นสุดลงในระยะเวลาอันสั้น มักเกี่ยวข้องกับสาเหตุเพียงเล็กน้อย ได้แก่ เหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียดจากการจราจรติดขัด ไปทำงานไม่ทันเวลา เป็นต้น

2. ความเครียดระดับกลาง ความเครียดระดับนี้รุนแรงกว่า โดยมีระยะเวลาสิ้นสุดนานเป็นชั่วโมง หรือหลาย ๆ ชั่วโมง จนกระทั่งนานเป็นวัน เช่น การเจ็บป่วยที่ไม่รุนแรง ความเครียดจากการทำงานมากเกินไป ความขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงาน เป็นต้น

3. ความเครียดระดับสูง ความเครียดระดับนี้จะแสดงออกอยู่นานเป็นสัปดาห์ เป็นเดือน หรืออาจเป็นปี เช่น การตายจาก การเจ็บป่วยที่รุนแรง การสูญเสียอวัยวะของร่างกายที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิต เป็นต้น

Savery (1989) แบ่งระดับความเครียดต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจของบุคคลแบ่งออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

1. ความเครียดระดับที่ 1 เป็นความเครียดชั่วคราวที่ส่งผลให้เกิดการเพิ่มของอัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ ความดันโลหิต และมีการเปลี่ยนแปลงการเผาผลาญในร่างกาย

2. ความเครียดระดับที่ 2 เป็นความเครียดที่เพิ่มความรุนแรงขึ้น มีผลต่อสุขภาพจิต กล่าวคือ อาจมีอาการกระสับกระส่าย หงุดหงิด ไม่มีสมาธิ วิตกกังวล ตกใจง่าย มีอาการของความเครียดระดับที่ 1 ติดต่อกันเป็นเวลานาน

3. ความเครียดระดับที่ 3 เป็นความเครียดที่รุนแรงขึ้น ทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ อาหารไม่ย่อย เจ็บหน้าอก จนถึงระดับที่ร่างกายไม่สามารถต้านทานความเจ็บปวด และต้องปรึกษาแพทย์เพื่อบรรเทาอาการ

4. ความเครียดระดับที่ 4 เป็นความเครียดที่ระดับรุนแรงที่สุดทำให้เกิดอาการเป็นแผลในกระเพาะอาหาร เป็นลมบ่อย ติดสุรา ติดยาคลายเครียด หรือยาระงับประสาท มีอาการทางจิตประสาทที่บ่งชี้ความรุนแรงของความเครียด และอาจรุนแรงถึงหัวใจหยุดเต้นได้

2.1.3 ทฤษฎีความเครียด

จำลอง ดิษยวนิช และพริ้มเพรา ดิษยวนิช (2545) ได้กล่าวถึง ทฤษฎีความเครียดสรุปได้ดังนี้

1. ทฤษฎีเชิงสิ่งเร้า (Stimulus - oriented Theories) เกิดจากแนวคิดของโฮล์มส์และราฟ (Holmes and Rahe) ที่ถือว่าความเครียดเกิดจากสิ่งเร้าที่มีอยู่ในสิ่งแวดล้อมของบุคคล สิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดจะเป็นสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดปฏิกิริยาของความตึงเครียด (Strain Reaction) ต่อร่างกายคนเรา โดยแบ่งเป็น

1.1 สิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดมักเป็นเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดผลที่ไม่ดีตามมา เช่น การตกงาน การตายของคนในครอบครัว

1.2 สิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดเรื้อรังเป็นช่วง ๆ เช่น การสอบไล่ของนักศึกษา การเรียนขับรถ การผ่าตัด เป็นต้น

สิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดเรื้อรัง เช่น มีปัญหาด้านการเงิน ปัญหาเกี่ยวกับความผิดปกติทางเพศ เป็นต้น

ตามทฤษฎีเชิงสิ่งเร้า จะเน้นที่เหตุการณ์และการเกิดของความเครียด ถ้าเหตุการณ์ใดนำไปสู่ความยุ่งยากด้านจิตใจเกิดความวุ่นวายของพฤติกรรมหรือความเสื่อมเสียของการกระทำ เหตุการณ์นั้น ๆ เรียกว่า สิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด เช่น การสูญเสียสิ่งอันเป็นที่รัก การหย่าร้าง ซึ่งเหตุการณ์ต่าง ๆ ยังมีส่วนสำคัญทำให้เกิดโรคทางร่างกายและจิตใจได้

2. ทฤษฎีการตอบสนอง (Response - oriented Theories) ทฤษฎีนี้มุ่งเน้นที่ปฏิกิริยาของการตอบสนองต่อสิ่ง เซลยี่ (Selye) กล่าวว่า ความเครียดเป็นการตอบสนอง ที่ไม่เฉพาะเจาะจงที่มีต่อร่างกายและจิตใจ และเชื่อว่าการตอบสนองต่อความเครียดทางสรีรวิทยาไม่ได้ขึ้นอยู่กับชนิดของสิ่งเร้า แต่ขึ้นอยู่กับการตอบสนองไม่ว่าจะเป็นสิ่งเร้าชนิดใดก็ตาม การตอบสนองเหมือนกันแต่ระดับการตอบสนองขึ้นอยู่กับปริมาณความต้องการในการปรับตัว สิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดอาจเป็นสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความพอใจหรือความไม่พอใจก็ได้ ความเครียดไม่ใช่สิ่งที่ควรหลีกหนีอย่างเดียว แม้หลับหัวใจก็ทำงาน อวัยวะของร่างกายยังคงทำงาน เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นจะก่อให้เกิดกลุ่มอาการปรับตัว ซึ่งมี 3 ระยะ ได้แก่

2.1 ระยะตกใจ (Alarm Reaction) แสดงลักษณะที่ร่างกายมีปฏิกิริยาเมื่อเผชิญกับสิ่งเร้าจะมีการกระตุ้นหรือยั่วยุให้ตื่นตัว แบ่งออกเป็น ระยะช็อก และระยะต้านช็อก

2.1.1 ระยะช็อก เป็นปฏิกิริยาของร่างกายโต้ตอบทันที ต่อสิ่งที่เป็นภัย ปฏิกิริยาในระยะนี้มีอยู่สองแบบ คือ สู้หรือหนี ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างมีผลมาจากการกระตุ้นของระบบประสาทซิมพาเธติก (Sympathetic) เช่น หัวใจเต้นเร็ว กล้ามเนื้ออ่อน อุณหภูมิลดลง และความดันโลหิตต่ำลง

2.1.2 ระยะต้านช็อก จะเป็นปฏิกิริยาสะท้อนกลับ เช่น ต่อมหมวกไตส่วนนอกจะโตขึ้นและมีการหลั่งโอร์โมนคอร์ติคอยด์ (Corticoid Hormones) อะดีนาลิน (Adrenaline) หรืออิพิเนฟริน (Epinephrine) ทำให้หายใจเร็วขึ้น ความดันโลหิตสูงขึ้น เลือดแข็งตัวเร็วขึ้น น้ำตาลถูกปล่อยออกมาจากตับ มีการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น ส่วนใหญ่แล้วปฏิกิริยาต่อความเครียดแบบเฉียบพลันจะสัมพันธ์กับทั้งสองนี้

2.2 ระยะต้านทาน (Stage of Resistance) หรือระยะปรับตัวในระยะนี้ร่างกายจะพยายามปรับตัวต่อสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดและทำให้สภาพทั่วไปดีขึ้น อาการต่าง ๆ จะหายไป ความพยายามของร่างกายในการปรับตัวมีส่วนทำให้พลังงานที่สูญหายไปกลับคืนมาและยังช่วยซ่อมแซมส่วนที่ถูกทำลายไปให้ดีขึ้น

2.3 ระยะหมดแรง (Stage of Exhaustion) ถ้าสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดยังไม่ได้รับการแก้ไขอย่างเพียงพอ ร่างกายจะผ่านเข้าสู่ระยะที่สาม คือระยะหมดแรง เนื่องจากความเครียดยังมีอยู่ พอร่างกายโดนความเครียดเล่นงานซ้ำแล้วซ้ำอีก ร่างกายจะเสื่อมโทรมจนเกิดโรค เช่น โรคภูมิแพ้ ลมพิษ แผลในกระเพาะอาหาร โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง และอาจถึงแก่ความตายในที่สุด

3. ทฤษฎีเชิงอันตรกิริยา (Interactional Theories) บางที่เรียกว่า ทฤษฎีเชิงการกระทำระหว่างกันเกี่ยวกับการรู้ของความเครียด ลาซาลัส (Lazarus) และฟอล์คแมน (Folkman) กล่าวว่า ความเครียดทางจิตใจเป็นสิ่งที่เกิดจากการกระทำระหว่างบุคคลกับสิ่งเร้าจากสิ่งแวดล้อม บุคคลจะมองว่าสิ่งเร้าดังกล่าวก่อให้เกิดความเครียดจนเกินความสามารถของตนในการจัดการและเป็นอันตรายต่อตัวเขามากน้อยเพียงใด มีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง 3 อย่าง คือ บุคคล สิ่งแวดล้อม หรือสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดและการประเมินค่าด้วยความรู้ จุดสำคัญของทฤษฎีเชิงอันตรกิริยามีหลักว่าความเครียดไม่ใช่สิ่งเร้าจากสิ่งแวดล้อม ไม่ใช่ลักษณะเฉพาะของบุคคล และไม่ใช่การตอบสนอง แต่เป็นสัมพันธภาพระหว่างสามสิ่งนี้ การประเมินค่า มี 3 ประการ คือ

3.1 การประเมินค่าปฐมภูมิ (Primary Appraisal) เป็นการประเมินค่าจากการรู้เบื้องต้นเพื่อดูว่าสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความเครียดมีความรุนแรงมากน้อยเพียงใด จะเกินความสามารถของตนหรือไม่ ยากหรือง่ายหากสิ่งนั้นยากมากก็จะเกิดความเครียดสูง ถ้าดูเป็นเรื่องง่ายก็ดูเบาสบายจะไม่เครียดและวิตกกังวลเท่าไร

3.2 การประเมินค่าทุติยภูมิ (Secondary Appraisal) เป็นวิธีหรือตัวแบบที่คนเราใช้กับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดลดลงและหมดไป เช่น การแสวงหาสารนิเทศ และการสนับสนุนทางสังคม เป็นต้น

3.3 การประเมินค่าใหม่ (Reappraisal) เป็นการประเมินค่าที่ขึ้นอยู่กับผลป้อนกลับ (Feedback) จากปฏิสัมพันธ์ระหว่างการประเมินค่าทั้งสองข้างต้น สิ่งนี้อาจนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในการประเมินค่าปฐมภูมิ ซึ่งอาจกลับมามีอิทธิพลต่อการรับรู้ของคนเราในการใช้ทักษะที่เหมาะสมกว่าเพื่อจัดการกับสถานการณ์นั้น ๆ ได้ดีขึ้น

2.1.4 สาเหตุของความเครียด

สาเหตุของความเครียดหรือสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด เกิดได้จากสาเหตุหรือปัจจัยหลายอย่าง ความเครียดที่เกิดขึ้นนี้มีความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล แม้จะมีสาเหตุเดียวกันแต่ความรุนแรงไม่เท่ากัน ซึ่งขึ้นอยู่กับองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับบุคคลหลายประการ ได้แก่ พื้นฐานทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อมในขณะนั้น นอกจากนี้ยังขึ้นอยู่กับความมากน้อยของสิ่งที่มากระตุ้น

Brown and Moberg (ดลภางค์ จันทร์ทอง. 2548) กล่าวถึงสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติงาน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. ความเครียดที่เกิดจากงานที่ได้รับมอบหมาย (Task-based stress) อันประกอบด้วยงานที่ยาก งานคลุมเครือ และงานมากเกินไป

2. ความเครียดที่เกิดจากบทบาท (Role-based stress) เป็นความเครียดที่เกิดจากการคาดหวังของบุคคลอื่น ที่มีผลต่องานหรือพฤติกรรมการทำงานของตน ความคาดหวังเหล่านี้ทำให้เกิดความเครียด โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกรณีที่มีสัมพันธภาพไม่ดีต่อกัน

3. สิ่งแวดล้อมด้านสังคม (Social environment) ได้แก่ สถานที่แออัด การขาดอิสระ การมีเจ้าหน้าที่ไม่เพียงพอ ความขัดแย้งระหว่างบุคคล เป็นต้น

4. สิ่งแวดล้อมด้านกายภาพ (Physical environment) ได้แก่ ความร้อน ความเย็นที่มีผลต่อร่างกายและสุขภาพของบุคคล

5. ชีวิตส่วนตัว (Personal life) ได้แก่ ลักษณะอุปนิสัยส่วนบุคคล เช่น เป็นคนวิตกกังวล หรือลักษณะครอบครัวและปัญหาในครอบครัว

6. การประเมินผลในการปฏิบัติงาน (Job evaluation) ที่ก่อให้เกิดความเครียดขึ้นได้ และแบ่งสาเหตุของการเกิดความเครียดไว้ดังนี้

6.1 สาเหตุจากตัวบุคคล (Person source) เป็นสาเหตุที่สัมพันธ์กับวิถีชีวิตของบุคคล ได้แก่ โครงสร้างบุคลิกภาพ ประสบการณ์ในชีวิต อัตมโนทัศน์ของบุคคล สุขภาพและอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องในลักษณะของปัจเจกบุคคล

6.2 สาเหตุจากเงิน (Financial source) เป็นสาเหตุเกี่ยวกับเศรษฐกิจ เช่น รายได้สภาพทางการเงิน ความสามารถในการจัดหาอาหาร เครื่องนุ่งห่ม และที่อยู่อาศัย รวมทั้งการรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับสถานภาพทางการเงินที่ควรจะเป็น

6.3 สาเหตุจากสัมพันธภาพ (Relational source) เป็นสาเหตุที่เป็นผลมาจากการมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น ได้แก่ ครอบครัว เพื่อนบ้าน คู่สมรส เพื่อน

6.4 สาเหตุจากอาชีพการงาน (Occupational source) เป็นสาเหตุที่สัมพันธ์กับประสบการณ์ในการทำงานและการดำเนินชีวิต ซึ่งหมายถึงความรู้สึกและประสบการณ์ในอาชีพปัจจุบัน รวมถึงการคาดหวังในอนาคต

อัมพล สูอำพัน (2543) แบ่งสาเหตุของความเครียดออกเป็น 2 สาเหตุ ดังนี้

1. สาเหตุภายใน หมายถึง ความเครียดที่เกิดจากสาเหตุหรือปัจจัยต่าง ๆ ที่มาจากตัวบุคคล แบ่งเป็น

1.1 สาเหตุทางร่างกาย เป็นภาวะบางอย่างของร่างกายที่ทำให้เกิดความเครียดที่ยังไม่รุนแรงถึงขั้นเป็นโรค หรือป่วยเป็นโรคก็ได้ บางคนเรียกว่า ร่างกายเครียด ซึ่งจะมีผลกระทบไปยังจิตใจด้วย เพราะร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งที่แยกกันไม่ได้ เช่น ความเจ็บป่วยทางร่างกาย ภาวะติดสุรา หรือยาเสพติด เป็นต้น

1.2 สาเหตุทางจิตใจ เช่น อารมณ์ไม่ดีต่าง ๆ ได้แก่ ความกลัว ความโกรธ ความวิตกกังวล ความเศร้า อารมณ์เหล่านี้บางคนเรียกว่า อารมณ์เครียด หรือความรู้สึกสูญเสียชื่อเสียง ความคับข้องใจ ความไม่พอใจ ความรู้สึกบีบคั้น ความทุกข์ใจ ความรู้สึกหมดความภาคภูมิใจ หรือบุคลิกภาพบางชนิดทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย เช่น ก้าวร้าว เจ้าระเบียบ ควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ ต้องพึ่งพาผู้อื่นอยู่เสมอ เป็นต้น

2. สาเหตุจากภายนอก หมายถึง สาเหตุต่าง ๆ นอกบุคคล ได้แก่

2.1 การสูญเสียสิ่งที่รัก เช่น คนรัก ของรัก ทรัพย์สิน หน้าที่การงาน

2.2 การเปลี่ยนแปลงในชีวิต เช่น การเข้าโรงเรียนครั้งแรก การทำงานครั้งแรก การแต่งงานไม่สมหวัง การมีบุตรคนแรก วัยหมดประจำเดือน เป็นต้น นอกจากนี้ การเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม ก็เป็นสาเหตุของความเครียดชนิดหนึ่ง เช่น การย้ายงาน เป็นต้น

2.3 ภัยอันตรายต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นภัยที่มนุษย์สร้างขึ้นหรือภัยธรรมชาติ เช่น ถูกขู่ทำร้ายร่างกาย น้ำท่วม ไฟไหม้บ้าน ภาวะดังกล่าวทำให้เกิดความกดดันทางจิตใจ ซึ่งส่งผลให้เกิดความเครียดอย่างรุนแรงได้

2.4 การทำงานชนิดที่ทำให้เกิดความเครียด เช่น งานในตำแหน่งสูง งานเสียงอันตราย เช่น ตำรวจ นักบิน แพทย์ เป็นต้น

2.5 ภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ ยากจน เป็นหนี้สิน ฯลฯ

2.6 สภาพสังคมเมือง เช่น ที่อยู่แออัด การจราจรติดขัด อากาศเป็นพิษ ชีวิตที่ต้องแข่งขัน ฯลฯ

Garland and Bush (1982) กล่าวว่า ความเครียดที่เกิดขึ้น จะกระตุ้นให้บุคคลเกิดปฏิกิริยาโต้ตอบต่อสิ่งที่มารบกวน ดังนั้น จึงจำเป็นต้องมีการปรับตัว เพื่อขจัดความเครียดที่เกิดขึ้นอย่างเป็นกระบวนการ ซึ่งถ้าใช้กลไกที่ถูกต้องเหมาะสม การปรับตัวก็จะเป็นปกติ ถ้าใช้กลไกการปรับตัวไม่ถูกต้องก็จะเกิดความผิดปกติทั้งทางร่างกายและจิตใจขึ้น ดังนั้น จึงเป็นทั้งปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในตัวบุคคลนั่นเอง ซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้

1. ความรุนแรงของความเครียด (Severity) นับเป็นปัจจัยสำคัญมาก เช่น ผู้ที่มีความเจ็บป่วยรุนแรง หรือมีความพิการ หรือมีการเปลี่ยนแปลงของภาพลักษณ์อยู่มาก ก็จะทำให้รับรู้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการเจ็บป่วยในลักษณะที่รุนแรง ส่งผลให้ผู้ป่วยที่มีความเจ็บป่วยต้องใช้วิธีการเผชิญความเครียดที่ยุ่งยาก ซับซ้อนตามไปด้วย มากกว่าผู้ที่ความเจ็บป่วยเพียงเล็กน้อย

2. ระยะเวลาของการเกิดความเครียด (Onset) เช่น ในผู้ที่สูญเสียอวัยวะต่างๆ ระยะแรกอาจไม่สามารถปรับตัว หรือยอมรับสภาพการสูญเสียได้ ซึ่งระยะนี้จะต้องผ่านขั้นตอนต่างๆ ของการเผชิญความเครียดมากมาย เมื่อเวลาผ่านพ้นไป บุคคลนั้นก็จะค่อยๆ ปรับตัวได้ในที่สุด เนื่องจากบุคคลนั้นจะค่อยๆ เรียนรู้การเผชิญความเครียดที่มีความเหมาะสมและแก้ปัญหาได้มากขึ้น

3. ความเครียดที่เกิดขึ้นเป็นไปโดยไม่ได้คาดคิดมาก่อน เช่น การเจ็บป่วยจากอุบัติเหตุ ย่อมมีผลกระทบจิตใจมากกว่าการเจ็บป่วยที่ค่อยๆ เกิดขึ้น พฤติกรรมเผชิญความเครียดที่นำมาใช้จึงยุ่งยากและซับซ้อนมากกว่า

4. อายุ เนื่องจากอายุสัมพันธ์กับประสบการณ์ในอดีต ซึ่งส่งผลถึงการตอบสนองต่อปัญหาได้

5. ภาวะสุขภาพ กำลังความสามารถและกำลังใจพบว่า บุคคลที่มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์และมองโลกในแง่ดี จะมีความสามารถเผชิญความเครียดได้ดีกว่าบุคคลที่เจ็บป่วย อ่อนแอ หรือท้อแท้

6. ฐานะทางเศรษฐกิจ เนื่องจากเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิตประจำวัน ดังนั้นในคนที่มีความเป็นอยู่ที่ดี ย่อมสามารถเผชิญต่อความเครียดได้ดีกว่าบุคคลที่ขาดแคลนปัจจัย

7. ระดับการศึกษา การศึกษาที่ดีจะช่วยให้บุคคลตระหนักถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ดีกว่า เพราะบุคคลได้ใช้การเรียนรู้ในอดีตและพฤติกรรมที่เคยใช้ประสบผลสำเร็จมาเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบันได้

8. แผนการช่วยเหลือจากครอบครัวหรือสังคม โดยเฉพาะสัมพันธภาพในครอบครัวนับว่ามีบทบาทสำคัญในการเป็นผู้ให้กำลังใจ ปลอบใจ ถ้าสัมพันธภาพของบุคคลกับบุคคลข้างเคียงดี ก็ได้รับการประคับประคอง การช่วยเหลือ ทำให้ความเครียดลดลงได้

9. ประสบการณ์ในการแก้ปัญหา บุคคลที่มีประสบการณ์ในการแก้ปัญหาทั้งในเรื่องง่ายหรือซับซ้อน จะเป็นผู้ที่สามารถเข้าใจและแก้ไขปัญหาได้ดีกว่าบุคคลที่ไม่เคยมีประสบการณ์

10. ความเชื่อ นับว่ามีอิทธิพลต่อความคิดมาก ซึ่งจะทำให้สามารถที่จะควบคุมหรือเอาชนะต่อสิ่งคุกคามบางอย่างได้ เช่น ความเชื่อในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรือพระเจ้า เป็นต้น

11. วัฒนธรรมและขนบธรรมเนียมประเพณี บางวัฒนธรรมจะช่วยประคับประคองและมีกิจกรรมที่ช่วยลดความเครียดเพิ่มมากขึ้น ปัจจัยต่างๆ เหล่านี้ เป็นปัจจัยที่ช่วยเสริม หรือลดความเครียดในบุคคลได้ เมื่อเกิดความเครียดทำให้ร่างกายและจิตใจสามารถปรับตัวรับความเครียดที่มีอยู่ได้และกลับสู่ภาวะสมดุลได้เร็วขึ้น

สรุปได้ว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดนั้น มี 2 ประการ คือ ปัจจัยภายในตัวบุคคล เช่น อายุ เพศ สถานภาพ วุฒิการศึกษา ประสบการณ์ในการทำงาน บุคลิกภาพ สรีระของแต่ละบุคคล ล้วนเกี่ยวข้องกับความเครียดทั้งสิ้น ปัจจัยภายนอกตัวบุคคล เช่น สิ่งแวดล้อม สังคมวัฒนธรรม ปัญหาภายในองค์กรหรือหน่วยงาน สถานประกอบการ ปัญหาทางเศรษฐกิจหรือสถานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ความรับผิดชอบในการทำงาน ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นก็เกี่ยวข้องกับความเครียดเช่นกัน

2.1.5 การจัดการความเครียด

ประสานพร มณฑลธรรม (2550) กล่าวว่า วิธีการที่จะสามารถช่วยให้เราลดความเครียด ความกังวลใจ หรือสร้างความสงบสุขในใจ สามารถทำได้ด้วยวิธีการดังต่อไปนี้

1. การเริ่มต้นสังเกตตัวเอง เป็นการเริ่มต้นสำรวจตัวเองว่า ในช่วงเวลาที่ผ่านมาเกิดความเครียดขึ้นกับตัวเองหรือไม่ อย่างไรนั้นคือการค้นหาปัญหาที่แท้จริงเพื่อหาวิธีควบคุม และเมื่อ

คุณรับรู้ว่ามีการเปลี่ยนแปลงใดที่เป็นต้นเหตุของความเครียดแล้วก็จะสามารถควบคุมได้ พักเมื่อรู้สึกต้องพัก เพื่อให้เวลาตัวเองในการคิดทบทวน เป็นการให้โอกาสกับตัวเองที่จะลองแก้ปัญหาด้วยสมาธิ สติ และเหตุผล รวมถึงความเครียดที่อาจก่อตัวขึ้นมาได้ทุกเมื่อ และเมื่อใดที่รู้สึกเครียดจะต้องหาทางกำจัดมันออกไป เพราะความเครียดเป็นสัญญาณของความทุกข์ และจะทำให้คุณท้อแท้หมดกำลังใจ จึงควรต้องกำจัดให้หมดก่อนที่จะเริ่มต้นรับมือกับปัญหาใด ๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวเอง

2. การพยายามเข้าใจผู้อื่น นอกจากต้องเข้าใจตัวเองแล้ว ต้องทำความเข้าใจผู้อื่นที่เกี่ยวข้องอีกด้วย เพราะการทำความเข้าใจ คือการทำความรู้จักคนเหล่านั้น เพราะการที่ได้รู้จักกันอย่างแท้จริง จะช่วยก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน เพราะการยิ่งรู้จักใครสักคนมากเท่าไร ก็เปรียบเสมือนการได้เปิดโอกาสให้คนทั้งสองฝ่ายได้ร่วมมือกันอย่างเต็มความสามารถ การสื่อสารด้วยความเข้าใจกันและกัน จะทำให้ปัญหาถูกกำจัดไปได้อย่างลุล่วง ในทางกลับกันหากคุณต้องการให้เขาเข้าใจคุณก่อนที่คุณจะเข้าใจเขาแล้ว คุณจะรู้สึกใช้ความพยายามอย่างมากที่จะติดต่อกับบุคคลเหล่านั้น และการสื่อสารอาจหยุดชะงัก และจบลงด้วยความขัดแย้ง และหากรู้จักที่จะเรียนรู้และพยายามเข้าใจอีกฝ่ายหนึ่งก่อนที่จะให้อีกฝ่ายหนึ่งมาเข้าใจตน ปัญหาก็จะหมดลงไปความความก็จะลดลง

พรรณราย ทรัพยะประภา (2548) ได้เสนอวิธีการลดความเครียดไว้ดังนี้

1. อย่าเสียเวลาอันมีค่าไปโดยเปล่าประโยชน์ในการที่จะพยายามเป็นมิตรกับคนที่ไม่รู้จักคุณค่าของความรัก ความหวังดี และมิตรภาพของเรา

2. อย่าทำตัวเป็นคนสมบูรณ์พร้อม ให้มากเกินไปพยายามทำในสิ่งที่อยู่ในขอบเขตของความสามารถที่เราทำได้

3. อย่าประเมินค่าต่ำเกินไปต่อความสุขและความเบิกบานที่เราจะสามารถแสวงหาได้จากการใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย และพอสมควรแก่อัตภาพ และสถานภาพของเราเองไม่ควรเปรียบเทียบและแข่งขันกับผู้อื่นจนเกิดความทุกข์ ทั้งนี้เพราะคนเราแต่ละคนย่อมมีความแตกต่างกันอยู่แล้ว

4. ประเมินสถานการณ์อย่างละเอียดรอบคอบที่จะวินิจฉัยว่าการตอบสนองแบบใดจึงจะใช้ได้ผลดีที่สุด จงต่อสู้ในสิ่งที่คุ้มค่าจะต่อสู้เท่านั้น ถ้ารู้ว่าต่อสู้แล้วมีผลเสียหายมากกว่าผลดีก็เลือกที่จะยอมแพ้เสียบ้าง

5. มุ่งเน้นด้านดีงามของชีวิตและที่กิจกรรมที่ทำให้เราปรับปรุงตนเองได้มากหรือทำให้เรารู้สึกว่าประสบความสำเร็จในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง

6. ถ้ารู้สึกพ่ายแพ้ ผิดหวัง และท้อแท้ใจเมื่อไรก็ตาม จงพยายามเพิ่มพูนความรู้สึกดี ๆ ด้วยการระลึกถึงความสำเร็จในอดีตที่ผ่านมาไม่ควรไปหมกมุ่นหรือคิดซ้ำซากในประสบการณ์อันเลยร้ายในอดีตเพราะยิ่งคิดก็ยิ่งเจ็บปวดหนักขึ้น

7. อย่าผัดวันประกันพรุ่งต่อการจัดการกับงานที่ไม่น่าสนุก แต่ทว่าจำเป็นที่จะต้องทำ จงทำให้เสร็จอย่างรวดเร็วเท่าที่จะทำได้ในกรณีที่มันไม่เสร็จจริง ๆ ก็ควรยอมรับว่างานนั้นมันก็เสร็จเท่าที่เสร็จ

8. ตระหนักอยู่เสมอว่าคนเราไม่เท่าเทียมกันอยู่แล้วในหลาย ๆ วิถี ตั้งแต่เริ่มเกิดมา คนทุกคนควรมีโอกาสเท่าเทียมกันในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองความก้าวหน้าของแต่ละคนควรจะได้รับการประเมินอย่างถ่องแท้และยุติธรรมจากพฤติกรรมในการทำงานของเขา เพราะฉะนั้นไม่มีความจำเป็นเลยที่จะต้องไปแข่งขันหรือเปรียบเทียบกับผู้อื่นเพราะจะมีแต่ความพ่ายแพ้เสมอ การเอาชนะผู้อื่นนั้นจริง ๆ แล้วก็คือการพ่ายแพ้แก่ใจตนเอง

9. ผูกมิตรกับเพื่อนบ้าน แบ่งปันข้าวของ หรือช่วยเหลือกันตามควรแก่กรณี จงพยายามอย่างสร้างศัตรูกับเพื่อนบ้านโดยไม่จำเป็นทั้งนี้เพราะคนเราอาจจะต้องมีโอกาสได้พึ่งพาอาศัยกันอยู่บ้าง ถ้าเกิดกรณีฉุกเฉินหรือวิกฤติการณ์ใด ๆ ขึ้นมา

10. มีความรักและความนับถือตนเอง ไม่มีผู้ใดสามารถรักและนับถือเราได้หากว่าเราเองก็ปราศจากความรักและนับถือตนเองเสียแล้ว

พิมพ์มาศ ตาปัญญา (2540) กล่าวว่า เป้าหมายของการจัดการความเครียดไม่ใช่การระงับหรือหลีกเลี่ยงความเครียด แต่เป็นการปรับตัวและเผชิญกับความเครียดโดยไม่มีผลติดมาในทางลบ สิ่งสำคัญคือ ความสามารถตระหนักถึงความเครียดที่มากเกินไปซึ่งต้องการเรียนรู้ที่จะเข้าใจตนเอง โดย

1. วิเคราะห์ตนเอง หาจุดอ่อนและจุดแข็ง
2. กำหนดเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจน
3. ศึกษาว่าอะไรทำให้เครียด
4. ตระหนักถึงอาการที่แสดงว่าเครียด โดยดูจากสัญญาณเตือนหลาย ๆ อย่างที่บ่งบอกว่ากำลังอยู่ในความเครียด เช่น รู้สึกหงุดหงิด ไม่มีความสุข การใช้ชีวิตประจำวันเปลี่ยนแปลงไป การกินการนอนเปลี่ยนแปลงไป เหนื่อยง่ายหรือกระสับกระส่าย ความจำและสมาธิแย่ลง มีการเปลี่ยนแปลงทางกาย ปวดศีรษะ ปวดท้อง ใจสั่น ปัสสาวะบ่อย ท้องอืด แน่นท้อง เป็นต้น
5. เรียนรู้วิธีการปรับตัวของตนเองและวิธีที่จะจัดการกับความเครียดบุคคลเมื่อตระหนักถึงผลร้ายที่เครียดมากเกินไปก็จะต้องหาทางที่จะลดความเครียดนั้น โดยการเรียนรู้ที่เข้าใจตนเอง เพื่อหาหนทางที่จะเผชิญกับความเครียดโดยไม่มีผลในทางลบ และได้แนะนำวิธีการลดความเครียด โดย

5.1 การฝึกสมาธินั่งวิปัสสนา ฝึกลมปราณ ฝึกโยคะอาจทำให้จิตสงบลงการใช้ออกซิเจนน้อยลงร่างกายผ่อนคลายมากขึ้น ไม่กระวนกระวาย

5.2 การฝึกการผ่อนคลาย เช่น นอนราบกับพื้น ฟังเพลงประเภทเบา ๆ เกร็งอยู่ตลอดเวลาไม่ว่าในท่านั่ง ท่านอนหรือท่าทำงาน

5.3 การนวด เป็นที่ยอมรับกันว่าการนวดทำให้ร่างกายและกล้ามเนื้อคลายเครียดได้

5.4 การปรับอิริยาบถ ให้อยู่ในท่าที่กล้ามเนื้อไม่เกร็งอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าในท่านั่งท่านอนหรือท่าทำงาน

5.5 การว่ายน้ำหรือลอยตัวในน้ำ

5.6 การออกกำลังกายแบบซ้ำๆ เช่น การรำมวยจีน ไทเก็ก เต้นรำจังหวะช้าๆ

ละเอียด จงกลนี้ (ม.ป.ป.) ได้ให้วิธีป้องกันและแก้ไขในการขจัดความเครียดไว้ 10 ประการ ดังนี้

1. ให้มีความพึงพอใจในตนเอง
2. ให้มองโลกในแง่ดี
3. ให้ค้นหาข้อดีของตัวเอง
4. ให้มีความยืดหยุ่นในชีวิต
5. ให้พักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ
6. ให้รู้จัดสร้างอารมณ์ขัน
7. ให้เป็นผู้รู้จักการให้และเป็นผู้รู้จักการรับ
8. ให้ทำกิจกรรมอื่นเพื่อคลายเครียด
9. ให้รู้จักปลง และปล่อยวางและระบายออกเสียบ้าง
10. ให้รู้จักเจริญสติ

2.2 แนวคิดเกี่ยวกับหลักธรรมเพื่อลดความเครียด

2.2.1 ไตรลักษณ์

พระธรรมโกศาจารย์ (2549) กล่าวว่า ไตรลักษณ์ หรือลักษณะ 3 ประการ กล่าวคือ ความเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ลักษณะ 3 อาการที่เป็นเครื่องกำหนดหมาย 3 อย่าง อันให้รู้ถึงความจริงของสภาวธรรมทั้งหลาย ที่เป็นอย่างนั้นๆ ตามธรรมดาของมัน เป็นธรรมะที่ทำให้เป็นพระอริยะ (อริยกรธรรม) แปลว่า ลักษณะ 3 ประการ หมายถึงสามัญลักษณะ คือ กฎธรรมดาของสรรพสิ่งทั้งปวง อันได้แก่ อนิจจลักษณะ ความไม่เที่ยง ทุกสิ่งในโลกย่อมมีการแปรเปลี่ยนไปเป็นธรรมดา ทุก

ขลักษณะ ความเป็นทุกข์ คือ มีความบีบคั้นด้วยอำนาจของธรรมชาติทำให้ทุกสิ่งไม่สามารถทนอยู่ในสภาพเดิมได้ตลอดไป และ อนัตตลักษณะ ความที่ทุกสิ่งไม่สามารถบังคับบัญชาให้เป็นไปตามต้องการได้ เช่น ไม่สามารถบังคับให้ชีวิตยั่งยืนอยู่ได้ตลอดไป ไม่สามารถบังคับจิตใจให้เป็นไปตามปรารถนา เป็นต้น

อนิจจา แปลว่า ไม่เที่ยง หมายความว่า สิ่งทั้งหลายมีลักษณะเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอไป ไม่มีความคงที่ตายตัว ทุกขัง แปลว่า เป็นทุกข์ มีความหมายว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงมีลักษณะที่เป็นทุกข์ มองดูแล้วน่าสังเวชใจ ทำให้เกิดความทุกข์ใจแก่ผู้ที่ไม่มีความเห็นอย่างแจ่มแจ้งในสิ่งนั้นๆ อนัตตา แปลว่า ไม่ใช่ตัวตน หมายความว่า ทุกสิ่งทุกอย่างไม่มีความหมายแห่งความเป็นตัวเป็นตน ไม่มีลักษณะอันใดที่จะทำให้เรายึดถือได้ว่ามันเป็นตัวเราของเรา ถ้าเห็นอย่างแจ่มแจ้งชัดเจนถูกต้องแล้ว ความรู้สึกที่ว่า “ไม่มีตัวตน” จะเกิดขึ้นมาเองในสิ่งทั้งปวง แต่ที่เราไปหลงเห็นว่าเป็นตัวเป็นตน นั่นก็เพราะความไม่รู้อย่างถูกต้องนั่นเอง

สรุปความว่า การรู้ว่า อะไรเป็นอะไรถึงที่สุดนั้น คือ รู้ว่าสิ่งทั้งปวงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนของตน เมื่อรู้โดยแท้จริงแล้วก็จะเกิดความรู้ชนิดที่จิตใจจะไม่อยากเป็นอะไรด้วยความยึดถือ แต่ถ้าต้องเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งใดๆ ที่เรียกกันว่า “ความมี ความเป็น” บ้าง ก็เข้าไปเกี่ยวข้องด้วยสติสัมปชัญญะ ด้วยอำนาจของปัญญา ไม่เกี่ยวข้องด้วยอำนาจของตัณหา เพราะฉะนั้น จึงไม่มีความทุกข์เลย

2.2.2 อริยสัจ 4

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2544) กล่าวว่า อริยสัจ 4 นอกจาก เป็นคำสอนที่ครอบคลุมหลักการทั้งหมดในพระพุทธศาสนา ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติดังกล่าวแล้ว ยังมีคุณค่าที่น่าสังเกตอีกหลายประการ ดังนี้

1. เป็นวิธีการแห่งปัญญา ซึ่งดำเนินการแก้ไขปัญหาตามระบบแห่งเหตุผล เป็นระบบวิธีแบบอย่าง ซึ่งวิธีการแก้ปัญหาใดๆ ก็ตาม ที่จะมีคุณค่าและสมเหตุผลจะต้องดำเนินไปในแนวเดียวกัน เช่นนี้

2. เป็นการแก้ปัญหาและจัดการกับชีวิตของตนด้วยปัญญาของมนุษย์เอง โดยนำเอาหลักความจริงที่มีอยู่ตามธรรมชาติมาใช้ประโยชน์ ไม่ต้องอ้างการดลบันดาลของตัวการพิเศษเหนือธรรมชาติ หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ใดๆ

3. เป็นความจริงที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของคนทุกคน ไม่ว่ามนุษย์จะเตลิดไปเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับสิ่งที่อยู่ห่างไกลตัวกว้างขวางมากมายเพียงใดก็ตาม แต่ถ้าเขายังจะต้องมีชีวิตของตนเองที่มีคุณค่า เขาจะต้องเกี่ยวข้องและใช้ประโยชน์จากหลักความจริงนี้ตลอดไป

4. เป็นหลักความจริงกลางๆ ที่ติดเนื่องอยู่กับชีวิต หรือเป็นเรื่องของชีวิตเองแท้ๆ ไม่ว่ามนุษย์จะสร้างสรรค์ศิลปวิทยา หรือดำเนินกิจการใดๆ ขึ้นมา เพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาความเป็นอยู่ของตน และไม่ว่าศิลปะวิทยาการหรือกิจการต่างๆ นั้น จะเจริญขึ้นเสื่อมลงสูญสลายไปหรือเกิดมีใหม่มาแทน อย่างไรก็ตาม หลักความจริงนี้ก็จะยังคงยืนยงใหม่และใช้เป็นประโยชน์ได้ตลอด ทุกกาล

ขั้นที่ 1 ทุกข์ คือ สภาพปัญหา ความคับข้อง ติดขัด กดดัน บีบคั้น บกพร่อง ที่เกิดมีแก่ชีวิตหรือคนที่ได้ประสบ ซึ่งเมื่อว่าอย่างกว้างที่สุดก็คือ ภาวะที่สังขาร หรือนามรูป หรือขันธ์ 5 หรือโลกและชีวิตตกอยู่ในอำนาจของกฎธรรมดา เป็นของไม่เที่ยงแท้คงที่ ถูกเหตุปัจจัยต่างๆ กดดัน บีบคั้น และขึ้นต่อเหตุปัจจัย ไม่มีตัวตนที่จะอยู่ในอำนาจครอบครองบังคับได้จริงนั่นเอง สำหรับทุกข์นี้เรามีหน้าที่เพียงกำหนดรู้ คือ ทำความเข้าใจและกำหนดขอบเขตให้ชัด เหมือนอย่างแพทย์กำหนดรู้ หรือตรวจให้รู้ว่าอาการของโรคอะไร เป็นที่ไหน หน้าที่นี้เรียกว่า ปริญญา เราไม่มีหน้าที่เอาทุกข์มาครุ่นคิด มาแบกไว้ หรือคิดขัดเคืองเป็นปฏิปักษ์กับความทุกข์ หรือห่วงกังวล อยากหายทุกข์ เพราะคิดอย่างนั้นมีแต่จะทำให้ทุกข์เพิ่มขึ้น เราอยากแก้ทุกข์ได้ แต่เราก็แก้ทุกข์ด้วยความอยากไม่ได้ เราต้องแก้ด้วยรู้มันและกำจัดเหตุของมัน ดังนั้นจะอยากไปก็ไม่มีประโยชน์ มีแต่โทษเพิ่มขึ้น ขั้นนี้นอกจากกำหนดรู้แล้ว ก็เพียงวางใจ วางท่าที่แบบรู้เท่าทันคติธรรมดา เมื่อกำหนดรู้ทุกข์หรือเข้าใจปัญหา เรียกว่า ทำปริญญาแล้ว ก็เป็นอันปฏิบัติหน้าที่ต่อทุกข์หรือต่อปัญหาเสร็จสิ้น พึงก้าวไปสู่ขั้นที่สองทันที

ขั้นที่ 2 สมุทัย คือ เหตุเกิดแห่งทุกข์ หรือสาเหตุของปัญหา ได้แก่ เหตุปัจจัยต่างๆ ที่-เข้าสัมพันธ์ ขัดแย้ง ส่งผล สืบทอดกันมาจนปรากฏเป็นสภาพบีบคั้น กดดัน คับข้อง ติดขัด อึดอัด บกพร่อง ในรูปต่างๆ แปลกๆ กันไป อันจะต้องค้นหาให้พบ แล้วทำหน้าที่ต่อมันให้ถูกต้อง คือ ปหาน ได้แก่ กำจัดหรือละเสีย ตัวเหตุแกนกลางที่ยืนพื้น หรือยืนโรงกำกับชีวิตอยู่ควบคู่กับความทุกข์พื้นฐานของมนุษย์ พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ทั้งระดับตัวแสดงหน้าโรง คือ ตัณหา และระดับเต็มกระบวน หรือเต็มโรง คือ การสัมพันธ์สืบทอดกันแห่งเหตุปัจจัย เริ่มแต่อวิชชาตามหลักปฏิจจสมุปบาท เมื่อประสบทุกข์หรือปัญหาจำเพาะแต่ละกรณี ก็ต้องพิจารณาสืบสาวหาสาเหตุและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ถ้าเป็นปัญหาเกี่ยวข้องกับปัจจัยด้านมนุษย์ ก็พึงนำเอาตัวเหตุแกนกลางหรือเหตุยืนโรงมาพิจารณาร่วมกับเหตุปัจจัยเฉพาะกรณีด้วย เมื่อสืบค้นวิเคราะห์และวินิจฉัยจับมูลเหตุของปัญหา ซึ่งจะต้องกำจัดหรือแก้ไขได้แล้ว ก็เป็นอันเสร็จสิ้นการคิดขั้นที่สอง

ขั้นที่ 3 นิโรธ คือ ความดับทุกข์ ความพ้นทุกข์ ภาวะไร้ทุกข์ ภาวะพ้นปัญหา หมดหรือปราศจากปัญหา เป็นจุดหมายที่ต้องการ ซึ่งเรามีหน้าที่ สัจฉิกิริยา หรือประจักษ์แจ้ง ทำให้เป็นจริง ทำให้สำเร็จหรือบรรลุถึง ในขั้นนี้จะต้องกำหนดได้ว่าจุดหมายที่ต้องการคืออะไร การที่ปฏิบัติ

อยู่นี้ หรือจะปฏิบัติเพื่ออะไร จะทำกันไปไหน จุดหมายนั้นเป็นไปได้หรือไม่ เป็นไปได้อย่างไร มีหลักการในการเข้าถึงอย่างไร มีจุดหมายรองหรือจุดหมายลดหลั่น แบ่งเป็นขั้นตอนระหว่างได้มาอย่างไรบ้าง

ขั้นที่ 4 มรรค คือ ทางดับทุกข์ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ หรือวิธีแก้ไขปัญหา ได้แก่วิธีการและรายละเอียดสิ่งที่จะต้องปฏิบัติ เพื่อกำจัดเหตุปัจจัยของปัญหา ให้เข้าถึงจุดหมายที่-ต้องการ ซึ่งเรามีหน้าที่ ภาวนา คือ ปฏิบัติ หรือลงมือทำสิ่งที่พึงทำในขั้นของความคิดก็คือ กำหนดวางวิธีการ แผนการและรายการสิ่งที่จะต้องทำ ซึ่งจะช่วยให้แก้ไขสาเหตุของปัญหาได้สำเร็จ โดยสอดคล้องกับจุดหมายที่ต้องการ

2.2.3 โยนิโสมนสิการ

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2546) กล่าวว่า โยนิโสมนสิการ ว่าโดยรูปศัพท์ โยนิโสมนสิการ ประกอบด้วย โยนิโส กับ มนสิการ โยนิโส มาจาก โยนิ ซึ่งแปลว่า เหตุ ต้น เค้า แหล่งเกิด ปัญญา อุบาย วิธีทาง ส่วน มนสิการ แปลว่า การทำในใจ การคิดคำนึง นึกถึงใส่ใจ พิจารณา เมื่อรวมเข้าเป็นโยนิโสมนสิการ แปลสืบๆ กันมาว่า การทำในใจโดยแยบคาย คัมภีร์ชันอรรถกถาและฎีกาได้ไขความไว้ โดยวิธีแสดงไวพจน์ให้เห็นความหมายแยกเป็นแง่ๆ ดังต่อไปนี้

1. อุบายมนสิการ แปลว่า คิดหรือพิจารณาโดยอุบาย คือ คิดอย่างมีวิธี หรือคิดถูกวิธี หมายถึง คิดถูกวิธีที่จะให้เข้าถึงความจริงสอดคล้องเข้าแนบกับสัจจะ ทำให้หยั่งรู้สภาวลักษณะและสามัญลักษณะของสิ่งทั้งหลาย

2. ปถมนสิการ แปลว่า คิดเป็นทาง หรือคิดถูกทาง คือ คิดได้ต่อเนื่องเป็นลำดับ จัดลำดับได้ หรือมีลำดับ มีขั้นตอน แล่นไปเป็นแถว เป็นแนว หมายถึง ความคิดเป็นระเบียบตามแนวเหตุผล เป็นต้น ไม่ยุ่งเหยิงสับสน ไม่ใช่ประเดี๋ยววกเวียนติดพันเรื่องนี้ที่นี่ เดี๋ยวเตลิดออกไปเรื่องนั้นที่โน้น หรือกระโดดไปกระโดดมา ต่อเป็นชิ้นเป็นอันไม่ได้ ทั้งนี้ รวมทั้งความสามารถที่จะจัดความนึกคิดเข้าสู่แนวทางที่ถูกต้อง

3. การณมนสิการ แปลว่า คิดตามเหตุ คิดค้นเหตุ คิดตามเหตุผล หรือคิดอย่างมีเหตุผล หมายถึง การคิดสืบค้นตามแนวความสัมพันธ์สืบทอดกันแห่งเหตุปัจจัย พิจารณาสืบสาวหาสาเหตุให้เข้าใจถึงต้นเค้า หรือแหล่งที่มาซึ่งส่งผลต่อเนื่องมาตามลำดับ

ไขความทั้ง 4 ข้อนี้ เป็นเพียงการแสดงลักษณะด้านต่างๆ ของความคิดที่เรียกว่าโยนิโสมนสิการ โยนิโสมนสิการที่เกิดขึ้นครั้งหนึ่งๆ อาจมีลักษณะครบทีเดียวทั้ง 4 ข้อ หรือเกือบครบทั้งหมดนั้น หากจะเขียนลักษณะทั้ง 4 ข้อนั้นสั้นๆ คงได้ความว่า คิดถูกวิธี คิดมีระเบียบ คิดมีเหตุผล คิดเร้ากุศล ถ้ามองในแง่ขอบเขต โยนิโสมนสิการก็กินความกว้าง ครอบคลุมตั้งแต่การคิดนึกอยู่ในแนวทางของศีลธรรม การคิดตามหลักความดีงามและหลักความจริงต่างๆ ที่ได้ศึกษาหรือรับการอบรมสั่งสอนมา มี

ความรู้ความเข้าใจดีอยู่แล้ว เช่น คิดในทางที่จะเป็นมิตร คิดรัก คิดปรารถนาดีมีเมตตา คิดในทางที่จะให้หรือช่วยเหลือเกื้อกูล คิดในทางที่เข้มแข็ง ทำการจริงจังไม่ย่อท้อ เป็นต้น ซึ่งไม่ต้องใช้ปัญญาลึกซึ้งอะไรตลอดขึ้นไปจนถึงการคิดแยกแยะองค์ประกอบและสืบสาวหาเหตุปัจจัยที่ต้องใช้ปัญญาละเอียดประณีต

วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ คือ การนำเอาโยนิโสมนสิการมาใช้ในทางปฏิบัติหรือเรียกสั้นๆ ว่าวิธีโยนิโสมนสิการ โดยหลักการมี 2 แบบ คือ โยนิโสมนสิการที่มุ่งสกัดหรือกำจัดอวิชชาโดยตรงและโยนิโสมนสิการที่มุ่งเพื่อสกัดหรือบรรเทาตัณหา โยนิโสมนสิการที่มุ่งกำจัดอวิชชาโดยตรงนั้น ตามปกติเป็นแบบที่ต้องใช้ในการปฏิบัติธรรมจนถึงที่สุดเพราะทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจตามเป็นจริง ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการตรัสรู้ ส่วนโยนิโสมนสิการแบบสกัดหรือบรรเทาตัณหา มักใช้เป็นข้อปฏิบัติขันต้นๆ ซึ่งมุ่งเตรียมพื้นฐานหรือพัฒนาตนเองในด้านคุณธรรมให้เป็นผู้พร้อมสำหรับการปฏิบัติขั้นสูงขึ้นไป เพราะเป็นเพียงขั้นขัดเกลากิเลส แต่โยนิโสมนสิการหลายวิธีใช้ประโยชน์ได้ทั้งสองอย่างคือทั้งกำจัดอวิชชาและบรรเทาตัณหาไปพร้อมกัน

วิธีโยนิโสมนสิการ เท่าที่พบในบาลี พอประมวลเป็นแบบใหญ่ๆ ได้ดังนี้

1. วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย คือ การพิจารณาปรากฏการณ์ที่เป็นผล ให้รู้จักสภาวะที่เป็นจริง หรือพิจารณาปัญหา หาหนทางแก้ไขด้วยการค้นหาสาเหตุและปัจจัยต่างๆ ที่สัมพันธ์ส่งผลสืบทอดกันมาอาจเรียกว่า วิธีคิดแบบอิทัปปัจจยตา หรือคิดตามหลักปฏิจจสมุปบาท

2. วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ หรือกระจายเนื้อหา เป็นการคิดที่มุ่งให้มองและให้รู้จักสิ่งทั้งหลายตามสภาวะของมันเองอีกแบบหนึ่งในทางธรรม มักใช้พิจารณาเพื่อให้เห็นความไม่มีแก่นสาร หรือความไม่เป็นตัวเป็นตนที่แท้จริงของสิ่งทั้งหลาย ให้หายยึดติด ถือมันในสมมติบัญญัติ โดยเฉพาะการพิจารณาเป็นสัตว์บุคคลเป็นเพียงการประชุมกัน เข้าขององค์ประกอบต่างๆ ที่เรียกว่า ขันธ์ 5 และขันธ์ 5 แต่ละอย่างก็เกิดขึ้นจากส่วนประกอบย่อยต่อไปอีก

3. วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ หรือวิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา คือ มองอย่างรู้เท่าทันความเป็นไปของสิ่งทั้งหลาย ซึ่งจะต้องเป็นอย่างนั้นๆ ตามธรรมดาของมันเอง ในฐานะที่มันเป็นสิ่งซึ่งเกิดจากเหตุปัจจัยต่างๆ ปรุงแต่งขึ้นจะต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัย

4. วิธีคิดแบบอริยสัจ/คิดแบบแก้ปัญหา เรียกตามโวหารทางธรรมได้ว่า วิธีแห่งความดับทุกข์ จัดเป็นวิธีคิดแบบหลักอย่างหนึ่ง เพราะสามารถขยายให้ครอบคลุมวิธีคิดแบบอื่นๆ ได้ทั้งหมด เป็นวิธีคิดตามเหตุและผล หรือเป็นไปตามเหตุและผล เป็นวิธีคิดที่ตรงจุด ตรงเรื่อง ตรงไป ตรงมา มุ่งตรงต่อสิ่งที่จะต้องทำ ต้องปฏิบัติ ต้องเกี่ยวข้องของชีวิต ใช้แก้ปัญหา ไม่ฟุ้งซ่านออกไปในเรื่องที่ฟุ้งเฟ้อ

5. วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ หรือคิดตามหลักการและความมุ่งหมาย คือ พิจารณาให้เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่าง ธรรม กับ อรรถ หรือหลักการ กับความมุ่งหมาย เป็นความคิดที่มี

ความสำคัญมาก ในเมื่อจะลงมือปฏิบัติธรรม หรือทำการตามหลักการอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้ได้ผลตรงตามความมุ่งหมาย ไม่กลายเป็นการกระทำที่คลาดเคลื่อน เลื่อนลอย หรืองมงาย

6. วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก เป็นการมองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงอีกแบบหนึ่ง ซึ่งเน้นการยอมรับความจริงตามที่สิ่งนั้นๆ เป็นอยู่ทุกแง่ทุกด้าน ทั้งด้านดีด้านเสีย และเป็นวิธีคิดที่ต่อเนื่องกับการปฏิบัติมาก เช่น บอกว่าก่อนจะแก้ปัญหา จะต้องเข้าใจปัญหาให้ชัดเจน และรู้ที่ไปให้ดีก่อน หรือก่อนจะละจากสิ่งหนึ่งไปหาอีกสิ่งหนึ่ง ต้องรู้จักทั้งสองฝ่ายดีพอที่จะให้เห็นว่าการละและไปหานั้น หรือการทิ้งอย่างหนึ่งไปหาอีกอย่างหนึ่งนั้น เป็นการกระทำที่รอบคอบและดีจริง

7. วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้ – คุณค่าเทียม คือ การใช้สอยหรือบริโภค เป็นวิธีคิดแบบสกัดหรือบรรเทาตัณหา เป็นขั้นฝึกหัดขัดเกลากิเลส หรือตัดทางไม่ให้กิเลสเข้ามาครอบงำจิตใจแล้วชักจูงพฤติกรรมต่อๆ ไป วิธีคิดแบบนี้ใช้มากในชีวิตประจำวัน เพราะเกี่ยวข้องกับการบริโภคใช้สอยปัจจัย 4 และวัสดุอุปกรณ์อำนวยความสะดวกต่างๆ มีหลักการว่า คนเราเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆ เพราะเรามีความต้องการและเห็นว่าสิ่งนั้นๆ จะสนองความต้องการของเราได้ สิ่งใดสนองความต้องการของเราได้ สิ่งนั้นก็มีคุณค่าแก่เรา

8. วิธีคิดแบบเร้าคุณธรรม เป็นวิธีคิดในแนวสกัดกั้นหรือบรรเทาและขัดเกลาตัณหา จึงจัดได้ว่าเป็นข้อปฏิบัติระดับต้นๆ สำหรับส่งเสริมความเจริญงอกงามแห่งกุศลธรรม และสร้างเสริมสัมมาทิฏฐิที่เป็นโลกิยะ หลักการคือ สิ่งที่ได้ประสบหรือได้รับรู้อย่างเดียวกัน บุคคลผู้ประสบหรือรับรู้ต่างกัน อาจมองเห็นและคิดนึกปรุงแต่งไปคนละอย่าง สุดแต่โครงสร้างของจิตใจหรือแนวทางความเคยชินต่างๆ ที่เป็นเครื่องปรุงจิต คือ สังขารที่ผู้นั้นได้สั่งสมไว้ หรือสุดแต่การทำใจในขณะนั้นๆ

9. วิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน เป็นการคิดในแนวทางของความรู้ หรือคิดด้วยอำนาจปัญญา ไม่ว่าจะเป็นเรื่องที่เป็นไปอยู่ในขณะนี้ หรือเป็นเรื่องล่วงไปแล้ว หรือเป็นเรื่องของกาลภายหน้า ก็จัดเข้าในการเป็นอยู่ในปัจจุบันทั้งนั้น สิ่งที่เป็นปัจจุบันคลุมถึงเรื่องราวทั้งหลายที่เชื่อมโยงต่อกันมาถึงสิ่งที่กำลังรับรู้ กำลังพิจารณาเกี่ยวข้องต้องกระทำอยู่ เรื่องที่เกียวข้องกับการกระทำกิจหน้าที่ เรื่องปรารภเพื่อทำกิจ สิ่งที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติหรือปฏิบัติได้ ไม่ใช่คิดเลื่อนลอย ฟุ้งเฟ้อ เพ้อฝันไปกับอารมณ์ที่-ชอบใจหรือไม่ชอบใจ ติดข้องอยู่กับความชอบ ความชัง หรือฟุ้งซ่านพล่านไปอย่างไร้จุดหมาย

10. วิธีคิดแบบวิภัชชวาท ลักษณะสำคัญของความคิดและการพูดแบบนี้คือ การมองและแสดงความจริง โดยแยกแยะออกให้เห็นแต่ละแง่ละด้าน ครบทุกแง่ทุกด้าน ไม่ใช่จับเอาแง่หนึ่งแง่เดียว หรือบางแง่ขึ้นมาวินิจฉัยตีคลุมไปอย่างนั้นทั้งหมด หรือประเมินคุณค่าความดีความชั่วเป็นต้น โดยถือเอาส่วนเดียวหรือบางส่วนเท่านั้น แล้วตัดสินพรวดลงไป

2.2.4 การเจริญสติ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2544) การเจริญสติ หมายถึง การมีสติระลึกรู้ทั่วพร้อม กำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่างๆ และความเป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย ที่ทำให้มองเห็นเพี้ยนไปตามอำนาจกิเลส มี 4 อย่าง คือ

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา ท่านจำแนกวิธีปฏิบัติไว้หลายอย่าง คือ อานาปานสติ กำหนดลมหายใจ 1 อิริยาบถ กำหนดรู้ทันอิริยาบถ 1 สัมปชัญญะ สร้างสัมปชัญญะในการกระทำความเคลื่อนไหวทุกอย่าง 1 ปฏิกูลมนสิการ พิจารณาส่วนประกอบอันไม่สะอาดทั้งหลายที่ประชุมเข้าเป็นร่างกายนี้ 1 ธาตุมนสิการ พิจารณาเห็นร่างกายของตนโดยสักว่าเป็นธาตุแต่ละอย่างๆ 1 นวสีวถิกา พิจารณาซากศพในสภาพต่างๆ อันแปลกกันไปใน 9 ระยะเวลา ให้เห็นคติธรรมดาของร่างกาย ของผู้อื่นเช่นใด ของตนก็จักเป็นเช่นนั้น 1

2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้สึกชัดเวทนาอันเป็นสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉยๆ ก็ดี ทั้งที่เป็นสามิส และเป็นนิรามิสตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้นๆ

3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดจิตของตนที่มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ เศร้าหมองหรือผ่องแผ้ว ฟุ้งซ่านหรือเป็นสมาธิ ฯลฯ อย่างไรๆ ตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้นๆ

4. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดธรรมทั้งหลาย ได้แก่ นิวรณ์ 5 ขันธ์ 5 อายตนะ 12 โพชฌงค์ 7 อริยสัจ 4 ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร มีในตนหรือไม่ เกิดขึ้น เจริญบริบูรณ์ และดับไปได้อย่างไร เป็นต้น ตามที่เป็นจริงของมันอย่างนั้นๆ

ความคิดเป็นธรรมชาติทางนามธรรมชนิดหนึ่ง ซึ่งมีอิทธิพลอย่างสำคัญต่อวิถีชีวิตและจิตวิญญาณของเรา เราคุ้นเคยและอยู่กับความคิดเกือบตลอดเวลา แต่เราแทบจะไม่รู้จักความคิดและกลไกการทำงานของมันในตัวเราเลย ทั้งนี้เนื่องจากความคิดนั้นมีความเร็วกว่าแสงฟ้าแลบและไหลต่อเนื่องเหมือนสายน้ำ

ความคิดมีสองประเภท ความคิดชนิดหนึ่ง มันเกิดขึ้นมาแวบเดียวมันไปเลย ความคิดชนิดนี้มันนำโทสะ โมหะ โลภะเข้ามา ความคิดอีกอย่างหนึ่ง เป็นความคิดที่เราตั้งใจคิดขึ้นมา

ความคิดชนิดนี้ไม่นำโทสะ โมหะ โลภะเข้ามา เพราะความคิดชนิดนี้เราตั้งใจคิดขึ้นมาด้วยสติปัญญา

ความทุกข์เกิดขึ้นเพราะเราไม่เห็นความคิด แต่ตัวความคิดจริงๆ นั้นมันไม่ได้มีความทุกข์ สาเหตุทีมันมีความทุกข์เกิดขึนคือ เมือเราคิดขึนมา เราไม่ทันรู้ ไม่ทันเห็น ไม่ทันเข้าใจความคิดอันนั้น มันก็เลยเข้าไปในความคิด เป็นโลภ เป็นโกรธ เป็นหลงไป แล้วมันก็นำทุกข์มาให้เรา

เมื่อเราไม่รู้วิธีแก้ไข มันก็คิด คิดอันนั้น คิดอันนี้ คนเราจึงอยู่ด้วยทุกข์ กินด้วยทุกข์ นั่งด้วยทุกข์ นอนด้วยทุกข์ ไปไหนมาไหนด้วยทุกข์ทั้งนั้น เอาทุกข์นั่นแหละเป็นอารมณ์ไป แต่ถ้ามาเจริญสติให้รู้เท่าทันความคิด พอดีมันคิดปุ๊ป..ทันปั๊ป คิดปุ๊ป..ทันปั๊ป มันไปไม่ได้ มันจะทำให้จิตใจของเราเปลี่ยนแปลงที่ตรงนี้ ความเป็นพระอริยบุคคลจะเกิดขึ้นที่ตรงนี้ หรือเราจะได้ต้นทางหรือกระแสพระนิพพานที่ตรงนี้

วิธีการเจริญสติ หรือการทำความรู้สึกตัว สติ หมายถึง ความระลึกได้ หรือพูดอีกอย่างหนึ่งคือ “ให้รู้สึกตัว” ให้รู้สึกตัวในการเคลื่อนการไหว กระพริบตาก็รู้ หายใจก็รู้ จิตใจมันนึกมันคิดก็รู้ การเคลื่อนไหวเป็นสาระสำคัญของการเจริญสติ ถ้าหากเรานั่งนิ่งๆ ไม่มีการเคลื่อนไหว พอดีมันเกิดขึ้นมาเราก็เลยไปรู้กับความคิด มันเป็นการเข้าไปอยู่ในความคิดเพราะไม่มีอะไรดึงไว้ ดังนั้นจึงมีการฝึกหัดการเคลื่อนไหวของรูปกาย ให้รูปกายเคลื่อนไหวอยู่เสมอ ถ้าเรามีสติรู้อยู่กับการเคลื่อนไหวของรูปกาย เมื่อใจคิดขึ้นมา เราจะเห็น เราจะรู้

2.3 แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

2.3.1 ความหมายของผู้สูงอายุ

การเรียกผู้สูงอายุในสังคมไทย พบว่า เมื่อบุคคลมีอายุสูงขึ้นจะมีการเรียกบุคคลเหล่านั้นหลายอย่าง เช่น คนแก่ คนชรา คนเฒ่า ผู้สูงอายุ ผู้อาวุโส เป็นต้น แต่ถ้าพิจารณาดูให้ดีจะเห็นว่าคำเรียกจะจำแนกได้ 3 ประการ (บรรลุ ศิริพานิช. 2542) คือ

1. เรียกตามลักษณะทางกายภาพ เช่น เรียกว่า คนแก่ คนชรา คนเฒ่า (The aged, Aging, Oldman) เป็นการเรียกตามลักษณะทางสรีระของร่างกายที่บ่งบอกว่าผู้นั้นแก่ เช่น ผมหงอก ผิดหนังเหี่ยวย่น หลังค่อม แต่มีผู้สูงอายุจำนวนไม่น้อยที่ร่างกายไม่แก่ชราตามอายุ และมีผู้อายุไม่เกิน 60 ปี กลับมีลักษณะของคนชราเนื่องจากใช้เวลาในการดำเนินชีวิตด้วยความลำบากตรากตรำและต่อสู้ดิ้นรนเพื่อความอยู่รอด

2. เรียกตามอายุมากหรือน้อยตามปฏิทิน เช่นเรียกว่า ผู้สูงอายุ (Elderly, Older persons) ซึ่งที่ประชุมสมัชชาว่าด้วยผู้สูงอายุโลก ขององค์การสหประชาชาติในปีพ.ศ. 2525 ได้กำหนด

ไว้เพื่อให้เป็นมาตรฐานเดียวกันทั่วโลก โดยมีข้อตกลงว่าให้ยึดเอาอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปถือว่าเป็นผู้สูงอายุ

3. เรียกตามสถานภาพทางสังคม เช่นเรียกว่า ผู้ใหญ่ ผู้อาวุโส (Senior citizens)

ณรงค์ วันดี (2542) ให้ความหมายว่าผู้สูงอายุ หมายถึง ชายและหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป เป็นเกณฑ์ ปลดเกษียณจากราชการ และถือว่าเป็นการเริ่มต้นของวัยชรา

สมศักดิ์ ศรีสันติสุข (2536) ให้ความหมายผู้สูงอายุว่า เป็นบุคคลที่มีชีวิตอยู่ในช่วงวัยสุดท้ายของชีวิต ซึ่งเป็นวัยเสื่อมทางด้านร่างกาย จิตใจ หน้าที่การงาน แต่ละคนจะปรากฏอาการเสื่อมไม่เหมือนกัน นอกจากนี้ยังใช้เกณฑ์อายุ 60 ปี เป็นเกณฑ์สากลเพื่อให้ทราบว่าบุคคลใดสมควรเป็นผู้สูงอายุ แต่มีสิ่งที่ผู้สูงอายุมีความต้องการที่เหมือน ๆ กัน คือ ต้องการความสนใจ การเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ การดูแลอย่างใกล้ชิดเมื่อเจ็บป่วย

2.3.2 ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

การศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุได้ขยายตัวไปอย่างกว้างขวาง วิทยาการว่าด้วยความชราภาพของมนุษย์ ประกอบด้วยศาสตร์หลายสาขา จึงเกิดมีทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุมากมาย (สายสวาท เภตราสุวรรณ. 2542) สรุปทฤษฎีการสูงอายุแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มใหญ่ ๆ ดังนี้

1. ทฤษฎีทางชีววิทยา (Biological theory) มีนักวิชาชีพหลายท่านได้อธิบายถึงกระบวนการทางชีววิทยา สรีรวิทยา และการเปลี่ยนแปลงอย่างไร และทำไมจึงต้องมีการเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ และกล่าวไว้ว่าไม่มีทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่งที่สามารถอธิบายได้ชัดเจนในแต่ละทฤษฎี แต่จะต้องอาศัยกระบวนการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ เข้ามาศึกษาด้วยจึงจะเข้าใจกระบวนการเปลี่ยนแปลงได้มากขึ้น ทฤษฎีนี้มีทฤษฎีย่อยหลายทฤษฎี ได้แก่

1.1 ทฤษฎีฮอร์โมน (Homonal theory) ทฤษฎีนี้อธิบายว่า วัยผู้สูงอายุจะมีฮอร์โมนทางเพศน้อยกว่าวัยหนุ่มสาว โดยเฉพาะเพศหญิงที่อยู่ในวัยใกล้จะหมดประจำเดือน เมื่อเราอายุมากขึ้น หรือแก่ขึ้น ก็มีการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนต่างๆ ในร่างกาย ซึ่งตามทฤษฎีว่าด้วยความแก่ (Theory of Aging) พบว่าทฤษฎีเกี่ยวกับฮอร์โมน (The Neuroendocrine Theory) จัดเป็นทฤษฎีที่สำคัญอย่างหนึ่ง ในการอธิบายกลไกการเสื่อมของร่างกายเมื่ออายุมากขึ้น โดยพบว่า เมื่ออายุมากขึ้นฮอร์โมนต่างๆ จะลดระดับลง หรือการมีสร้างลดลง เมื่อมีระดับฮอร์โมนต่างๆ ลดลง สุขภาพของเราก็จะเสื่อมถอยลง เพราะขบวนการทำงานของระบบต่างๆ ของร่างกายลดลง ไม่ว่าจะเป็น การซ่อมแซมสิ่งที่สึกหรอ การเจริญเติบโต สมรรถภาพทางเพศ ผิวพรรณ ฯลฯ

1.2 ทฤษฎีคอลลาเจน (Collagen theory) ทฤษฎีนี้อ้างถึงทฤษฎีคลอสลิงเก็จ ทฤษฎีนี้เชื่อว่าเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุสารที่เป็นส่วนประกอบของคอลลาเจน และไฟบรัส โปรตีน จะมี

จำนวนเพื่อมากขึ้น และเกิดการจับตัวกันมากทำให้เส้นใยหดสั้นเข้า ปรากฏรอยย่นมากขึ้นตามผิวหนัง กระดูก เอ็น กล้ามเนื้อ หลอดเลือดและหัวใจ

1.3 ทฤษฎีเซลล์ (Cell theory) อธิบายว่าเซลล์บางชนิดของร่างกายสามารถสร้างขึ้นได้ตลอดเวลา แต่ไม่อาจทำหน้าที่ได้ดีเหมือนกับเซลล์ที่ตายไปแล้ว เช่น เซลล์ผิวหนังชั้นบน เซลล์บุผนังลำไส้ เซลล์ระบบไหลเวียนของโลหิต เซลล์เหล่านี้ถ้าถูกกระทบกระเทือนทำให้เกิดเสียดสีทำให้ประสิทธิภาพในการจัดส่งอาหารและออกซิเจนไปยังเนื้อเยื่อลดลง

1.4 ทฤษฎีว่าด้วยภูมิคุ้มกัน (Immunological theory) ทฤษฎีนี้มีความเชื่อว่าเมื่ออายุมากขึ้น ร่างกายจะสร้างภูมิคุ้มกันตามปกติน้อยลง พร้อม ๆ กับสร้างภูมิคุ้มกันชนิดทำลายตัวเองมากขึ้น ทำให้ร่างกายต่อสู้กับเชื้อโรคไม่ดี เจ็บป่วยได้ง่าย

1.5 ทฤษฎีว่าด้วยพันธุกรรม (Genetic theory) เชื่อว่า การสูงอายุนั้นเป็นลักษณะที่เกิดขึ้นตามพันธุกรรม ซึ่งการเปลี่ยนแปลงในโครงสร้างของอวัยวะบางส่วนของร่ายกาย เมื่ออายุมากขึ้นคล้ายคลึงกันหลายชั่วอายุคน เช่น ลักษณะศีรษะล้าน ผมหงอกเร็ว เป็นต้น ลักษณะดังกล่าวจะพบในบางคนเท่านั้น แม้มีอายุเท่ากัน

1.6 ทฤษฎีว่าด้วยการเสื่อมและถดถอย (Wear and fear theory) เปรียบสิ่งมีชีวิตทั้งหลายเหมือนเครื่องจักร เชื่อว่า หลังจากการใช้งานครั้งแล้วครั้งเล่า เครื่องจักรย่อมมีการสึกหรอ แต่สิ่งมีชีวิตต่างจากเครื่องจักรตรงที่สามารถซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอได้เอง เนื้อเยื่อยางชนิด เช่น ผิวหนัง เม็ดเลือกแดง มีการสร้างเซลล์ใหม่มาทดแทนเซลล์เก่าที่ตายไปอย่างต่อเนื่อง เป็นการชะลอความเสื่อมและถดถอยแต่ในระบบเซลล์อื่น ๆ เช่น เซลล์ประสาท เซลล์กล้ามเนื้อจะไม่มีการเพิ่มเซลล์ใหม่อีก แต่เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ การเสริมสร้างจะต่างจากพวกดังกล่าวคือ เป็นการเสริมสร้างได้เฉพาะภายในเซลล์เดิม ประสิทธิภาพในการซ่อมเสริมด้อยกว่าจึงชะลอความเสื่อมและถดถอยได้น้อยกว่า ดังจะเห็นได้ว่า เมื่อเวลาผ่านไปร่างกายทั้งโครงสร้างมีการใช้ไปจะทำให้เซลล์เกิดการหมดอุ ซึ่งถ้ามีการใช้มากก็จะทำให้เกิดการสูงอายุเร็วขึ้น

1.7 ทฤษฎีว่าด้วยความเครียดและการปรับตัว (Stress adaptation theory) ทฤษฎีนี้กล่าวว่าความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน มีผลทำให้เซลล์ตายได้ บุคคลที่ต้องเผชิญกับความเครียดบ่อย ๆ จะทำให้บุคคลนั้นเข้าสู่วัยสูงอายุเร็วขึ้น

2. ทฤษฎีทางจิตวิทยา (Psychological theory) เป็นทฤษฎีพยายามอธิบายสาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุมีบุคลิกภาพเปลี่ยนแปลง เป็นการพัฒนาการปรับตัวเกี่ยวกับสติปัญญา ความจำ ความนึกคิด การเรียนรู้และแรงจูงใจรวมถึงสังคมที่อยู่อาศัย ทฤษฎีที่สำคัญ ๆ ในกลุ่มนี้ ได้แก่ ทฤษฎี

ความชราด้านจิตวิทยา เป็นทฤษฎีที่พยายามอธิบายสาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุมีบุคลิกภาพเปลี่ยนแปลง มี 2 แนวคิด คือ

2.1 ทฤษฎีความปราดเปรื่อง (Intelligence theory) เชื่อว่าคนชราที่มีความสนใจใคร่รู้ในสภาพแวดล้อม และมีการค้นคว้าเรียนรู้อยู่ตลอดเวลานั้น จะยังคงปราดเปรื่องคล่องแคล่ว และคงความเป็นปราชญ์อยู่ได้ตลอดไป หากบุคคลนั้นมีสุขภาพดี และหากมีฐานะเศรษฐกิจที่ดีก็จะยิ่งสนับสนุนให้คนชราผู้นั้นอยู่ในสังคมได้ด้วยดี นักจิตวิทยาสังคมมีแนวความคิดว่า บางคนจะมีปัญหาต่อการปรับตัวเมื่อย่างเข้าสู่บทบาทของคนรา ปัญหานี้นักจิตวิทยาสังคมคิดว่า เกิดขึ้นเนื่องจากการเปลี่ยนเข้าสู่วัยชรานั้น ขาดการสนับสนุน นับแต่วัยเด็ก คนเราจะได้รับการสอนให้เกิดการเรียนรู้บทบาทของวัยรุ่น และในวัยรุ่นจะได้รับการฝึกฝนสั่งสอนให้ดำรงบทบาทของการเป็นผู้ใหญ่ แต่ในสภาพสังคมทั่วไปมีการเปลี่ยนวัยเข้าสู่วัยชรานั้นจะมีเพียงไม่กี่คน ที่ได้รับการเตรียมตัวให้เรียนรู้บทบาทของคนชรา ดังนั้นการเข้าสู่วัยชราเป็นการยากมากในการยอมรับและปรับตัวเพราะบทบาทของคนชรา ที่จะเป็นหลักยึดในทัศนะของสังคม เป็นบทบาทที่บางคนไม่รู้ตัวมาก่อนว่าตนได้รับการคาดหวังให้ทำหรือปฏิบัติอย่างไร บทบาทในฐานะสังคมที่เคยกำรงอยู่หมดไป บทบาทใหม่ไม่ได้ถูกกำหนดให้ชัดเจน ทำให้คนชราจำนวนมากรู้สึกถูกทอดทิ้งไร้ประโยชน์ และรู้สึกถึงความไม่เท่าเทียมในสังคม สิ่งเหล่านี้ทำให้สุขภาพจิตของคนชราเสื่อมลง แต่บางคนสามารถดำรงบทบาทอยู่ด้วยสุขภาพที่ดีได้ เพราะคนชราผู้นั้นเขามีพื้นฐานของการพัฒนาด้านจิตใจดีมาตั้งแต่วัยเด็ก เมื่อย่างเข้าสู่วัยหนุ่มสาว วัยกลางคน มีการเตรียมตัวเข้าสู่วัยชรา แนวความคิดนี้สังคมควรมีการส่งเสริมคนชราให้มีบทบาทในสังคมที่เหมาะสม

2.2 ทฤษฎีบุคลิกภาพ (Personality theory) เชื่อว่าผู้สูงอายุจะมีความสุขหรือความทุกข์ในบั้นปลายของชีวิต ขึ้นอยู่กับภูมิหลังของชีวิตที่ผ่านมา ถ้าผู้สูงอายุได้รับความรักความอบอุ่นความเอื้ออาทรจากครอบครัวเป็นอย่างดี สามารถอยู่กับลูกหลานได้ จะมีความมั่นคงทางด้านจิตใจ สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ มักจะเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุข แต่กลับตรงกันข้าม ถ้าผู้สูงอายุที่ถูกทอดทิ้งไม่ได้รับการดูแลจากลูกหลาย ทำงานร่วมกับผู้อื่นก็ไม่ได้ จิตใจคับแคบ มักจะเป็นผู้สูงอายุที่ไม่ค่อยจะมีความสุข ชีวิตเงียบเหงาซึมเศร้าและคิดว่าตนเองไม่มีค่า

3. ทฤษฎีทางสังคมวิทยา (Sociological theory) เป็นทฤษฎีกล่าวถึงบทบาทของบุคคลสัมพันธภาพการปรับตัวทางสังคมในบั้นปลายของชีวิต เป็นทฤษฎีที่พยายามวิเคราะห์สาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุต้องมีฐานะทางสังคมเปลี่ยนแปลงไป ทฤษฎีนี้เชื่อว่าถ้าสังคมเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วก็จะทำให้สถานภาพของผู้สูงอายุเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วตามไปด้วย ทฤษฎีทางสังคมวิทยาที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนี้ ได้แก่

3.1 ทฤษฎีกิจกรรม (Activity theory) ของนิวตัน และแอนเดอสัน ทฤษฎีนี้เชื่อว่ากิจกรรมเป็นรูปแบบของการกระทำใด ๆ หรืองานต่าง ๆ ที่สนใจ นอกจากการทำงานเพื่อดำรงชีวิต ลักษณะกิจกรรมที่จะจัดสำหรับผู้สูงอายุนั้น ควรเป็นแบบที่ทำให้เกิดความเพลิดเพลิน ซึ่งจะมีผลต่อสภาพร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยให้มีการเคลื่อนไหวอย่างอิสระ ไมควรให้ผู้สูงอายุใช้กำลังมากเกินไป การจัดกิจกรรมควรจัดตามความสนใจ ความสามารถ รวมทั้งความพอใจของผู้สูงอายุ และควรมีเวลาหยุดพักเพื่อผ่อนคลายการทำงานอดิเรกที่ผู้สูงอายุชอบ ซึ่งจะช่วยให้เกิดการปรับตัวทั้งร่างกายและจิตใจ

3.2 ทฤษฎีถอยจากสังคม (Disengagement theory) ทฤษฎีนี้อธิบายว่าบุคคลจะลาดบทบาททางสังคมไปตามอยุ ผู้สูงอายุจะต้องลดกิจกรรมและบทบาททางสังคมของตนเองเมื่ออายุมากขึ้น การลดบทบาททางสังคมนั้นเป็นการสมยอมทั้งสองฝ่าย คือ ฝ่ายผู้สูงอายุ และฝ่ายสังคม กระบวนการถอยจากสังคมจะขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ผู้สูงอายุจะพยายามหลีกเลี่ยงถอยออกจากความกดดันของสังคม พยายามลดความผูกพันต่อสังคมให้บทบาทเหล่านั้นกับบุคคลที่อยู่ในวัยหนุ่มสาว ซึ่งจะทำหน้าที่ในบทบาทนั้น ๆ ได้ดีกว่าและเป็นที่ต้องการของสังคมด้วย

3.3 ทฤษฎีแลกเปลี่ยนทางสังคม (Exchange theory) ทฤษฎีนี้อธิบายว่าการแลกเปลี่ยนจะมีปริมาณสูงหรือต่ำขึ้นอยู่กับอำนาจของแต่ละบุคคล และการแลกเปลี่ยนขึ้นอยู่กับความพึงพอใจและการได้รับการตอบสนอง ดังนั้นถ้าผู้สูงอายุใช้กิจกรรมทางสังคมเป็นตัวกำหนดบทบาท จะทำให้ผู้สูงอายุมีคุณค่าทางสังคม และผู้สูงอายุที่มีสุขภาพแข็งแรงหรือคุณลักษณะบางอย่างที่เป็นพิเศษจะได้รับความช่วยเหลือในเรื่องของค่าใช้จ่าย การรักษาโรค และอื่น ๆ เป็นอย่างดี ส่วนผู้สูงอายุที่มีสภาพแวดล้อมที่จำกัดจะลดความพอใจในตนเองลดลงไป พบว่า ผู้สูงอายุที่มีระดับเศรษฐกิจดีจะมีความพอใจในชีวิตสูง

3.4 ทฤษฎีระดับชั้นอายุทางสังคม (Age stratification) ซึ่งเชื่อว่าระดับชั้นอายุทางสังคมสามารถอธิบายถึงความสัมพันธ์ทางสังคมที่เกิดขึ้นในกลุ่มอายุที่แตกต่างกัน โดยกำหนดอายุเป็นเกณฑ์ที่จะกำหนดบทบาทและหน้าที่รับผิดชอบของแต่ละบุคคลที่แตกต่างกันไป บทบาทและหน้าที่ของแต่ละบุคคลถูกกำหนดโดยสังคม สังคมจะให้คุณค่า ให้ความสำคัญกับระดับขั้นอายุในวัยทำงานมากกว่าระดับชั้นอายุในวัยสูงอายุ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสังคมยุคใหม่ของชาวตะวันตกต้องการคนในวัยทำงานมากกว่าวัยอื่น เพื่อพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศ จากความเชื่อของทฤษฎีระดับชั้นอายุ ทำให้ผู้สูงอายุมีบทบาททางสังคมน้อยลง

3.5 ทฤษฎีพัฒนาการ (Development theory) แนวคิดทฤษฎีพัฒนาการมาจากข้อสังเกตที่สำคัญทางชีววิทยาเป็นกระบวนการของการดำเนินชีวิตอันเป็นปฏิกิริยาที่เป็นผลมาจาก

การผสมผสานทางพันธุกรรม สภาพแวดล้อมและประสบการณ์ของชีวิตร่วมกัน การเปลี่ยนแปลงจากสภาพหนึ่งไปสู่อีกสภาพหนึ่งเป็นสิ่งที่ปกติธรรมดา การเปลี่ยนแปลงในการพัฒนาเป็นสิ่งที่ไม่สามารถหวนกลับมาได้ การเปลี่ยนแปลงในช่วงชีวิตหนึ่ง ๆ เป็นคุณสมบัติเฉพาะของปัจเจกบุคคลที่มีความเป็นตัวของตัวเอง ทฤษฎีพัฒนาการได้ถูกยอมรับว่าเป็นการเปิดโอกาสให้นักวิชาชีพเข้ามาเลือกสรรสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับผู้รับบริการผู้สูงอายุ

2.3.3 การเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุ

วัยสูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงที่เป็นผลสืบเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ทางด้านจิตใจหรืออารมณ์ และทางด้านสังคม ดังต่อไปนี้ (สุทิน อ้อนอุบล. 2541)

1. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย (Biological change) ของผู้สูงอายุมักจะเกิดความเสื่อมโทรมของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอาจจำแนกตามระบบของร่างกายดังนี้

1.1 ระบบผิวหนัง ผิวหนังชั้นหนังกำพร้าจะบางลง การยืดหยุ่นของผิวหนังจะไม่ดี ไขมันใต้ผิวหนังลดน้อยลง ทำให้ผิวหนังเหี่ยวและมีรอยย่น การไหลเวียนเลือดบริเวณผิวหนังลดลง ทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสเกิดแผลกดทับได้ง่าย และเมื่อเกิดแผลบริเวณผิวหนังจะหายช้า ลงต่อมเหงื่อบริเวณผิวหนังทำหน้าที่ในการควบคุมอุณหภูมิของร่างกายจะลดลง

1.2 ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก จำนวนและขนาดเส้นใยของกล้ามเนื้อจะลดลง มีพังผืดเข้ามาแทนที่มากขึ้น มีผลทำให้ความแข็งแรงและความว่องไวในการเคลื่อนไหวของร่างกายลดลง การอ่อนแรงของกล้ามเนื้อจะมีผลต่อการทำงานในระบบต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ระบบหายใจ ระบบขับถ่าย ส่วนกระดูกนั้นแคลเซียมจะสลายออกจากกระดูกมากขึ้น ทำให้เปราะและหักง่าย ความยาวของกระดูกสันหลังโก่งหรือหลังค่อมได้

1.3 ระบบการไหลเวียนโลหิต โครงสร้างของหัวใจจะไม่เปลี่ยนแปลงแต่มีแคลเซียมมาเกาะบริเวณลิ้นหัวใจ ทำให้ลิ้นหัวใจจะแข็งและหนาขึ้น การปิดเปิดของลิ้นหัวใจไม่ดี เกิดภาวะลิ้นหัวใจตีบหรือรั่วได้ ส่วนหลอดเลือดก็จะมีผนังหนาขึ้นและมีความยืดหยุ่นน้อยลง ผนังหลอดเลือดตีบแคบลง ทำให้เกิดโรคความดันสูง โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด เป็นต้น

1.4 ระบบหายใจ ความยืดหยุ่นของปอดลดลง เยื่อหุ้มปอดแข็งแรงและทึบทำให้ปอดยืดขยายและหดตัวได้น้อยลง เหนื่อยง่าย กล่องเสียงเสื่อม และเกิดโรคระบบทางเดินหายใจได้ง่าย เช่น โรคปอดบวม

1.5 ระบบทางเดินอาหาร ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่ค่อยมีฟันเนื่องจากฟันผุ ทำให้การเคี้ยวอาหารไม่สะดวก ต่อมน้ำลายผลิตเอนไซม์และน้ำลายย่อยน้อยลง กระเพาะอาหารมีการหลั่ง

น้ำย่อยลดลง ประสิทธิภาพการย่อยอาหารและการดูดซึมอาหารไม่ดี ท้องอืดง่าย เกิดภาวการณ์ขาดสารอาหารได้ง่าย การขับถ่ายไม่ปกติ ท้องผูกได้ง่าย

1.6 ระบบทางเดินปัสสาวะ ในผู้สูงอายุขนาดของไตจะเล็กลงและหน่วยไตมีจำนวนน้อยลง ทำให้การทำหน้าที่ของไตเสื่อม ขับของเสียได้น้อยลง เกิดภาวะกลั้นปัสสาวะไม่ได้ ทำให้ปัสสาวะบ่อย

1.7 ระบบประสาท ในผู้สูงอายุเซลล์สมองและเซลล์ประสาทมีจำนวนลดลงเรื่อย ๆ สมองเริ่มเสื่อมลง ทำให้ความรู้สึกช้า หลงลืมง่าย พูดจาซ้ำซาก เกิดภาวะย้ำคิดย้ำทำ การเคลื่อนไหวช้า การทรงตัวไม่ดีทำให้หกล้มง่าย เกิดการสั่นตามร่างกาย

1.8 ประสาทสัมผัส ในผู้สูงอายุพบว่าการได้ยินของหูลดลง มีอาการหูตึงมากขึ้น เวลาพูดด้วยต้องพูดเสียงดังและต้องพูดซ้ำ การรับกลิ่นไม่ดีเพราะมีการเสื่อมของเยื่อบุโพรงจมูก การรับรสของลิ้นเสียไป เนื่องจากต่อมรับรสมีจำนวนน้อยลง ทำให้รับประทานอาหารไม่อร่อย เกิดภาวะเบื่ออาหาร สายตาจะมองเห็นไม่ชัด แก้วตาเริ่มขุ่นมัว เกิดอาการต้อกระจก ความยืดหยุ่นของแก้วตาลดลง

1.9 ระบบต่อมไร้ท่อ จะมีการเปลี่ยนแปลงเสื่อมลง โดยเฉพาะต่อมใต้สมองจะมีการเปลี่ยนแปลงรูปร่างและการทำงานลดลง การหลั่งฮอร์โมนจากต่อมใต้สมองและต่อมไธรอยด์ลดลง ต่อมเพศทำงานไม่ตอบสนองต่อการกระตุ้นของฮอร์โมนจากต่อมใต้สมอง ทำให้ระบบสืบพันธุ์เสื่อมลงและสูญเสียหน้าที่ ในเพศหญิงความรู้สึกทางเพศจะลดลง ในเพศชายการทำงานของต่อมเพศก็จะเสื่อมสภาพเช่นเดียวกัน แต่ไม่ถึงกับทำให้ความรู้สึกทางเพศลดลงมาก ผู้สูงอายุชายยังคงมีความต้องการทางเพศอยู่บ้าง

2. การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจหรืออารมณ์ (Psychological change) การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่เป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย เช่น ความเจ็บป่วย การเสื่อมของระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำให้เกิดความวิตกกังวลและความกดดัน การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจหรืออารมณ์ของผู้สูงอายุที่พบส่วนใหญ่มีสาเหตุจากการสูญเสีย ไม่ว่าจะเป็นการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เช่น เพื่อนฝูง บทบาทในการเป็นหัวหน้าครอบครัวและสังคม ทำให้มีความรู้สึกว่าตนเองไร้คุณค่าไร้ประโยชน์ สูญเสียความภาคภูมิใจ หวาดระแวงเกี่ยวกับการเจ็บป่วย กลัวความตาย กลัวถูกทอดทิ้ง มีอารมณ์เศร้าหมดกำลังใจ ว้าเหว่ หงุดหงิด เบื่อสิ่งต่าง ๆ และเรียกร้องความสนใจ เป็นต้น

3. การเปลี่ยนแปลงทางสังคม (Social change) ผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงบทบาทหรือพฤติกรรมที่เคยปฏิบัติเป็นประจำ ทั้งนี้อาจเนื่องจากการเกษียณอายุ ทำให้มีเวลาว่างมาก

ขึ้น การกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เคยทำลดลง ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหรือสูญเสียสถานภาพและบทบาททางสังคม รู้สึกว่าตนเองด้อยคุณค่า การสมาคมกับเพื่อฝูงผู้ร่วมงานน้อยลง ทั้งยังทำให้ขาดรายได้จากเดิมที่เคยมีอยู่ ประกอบกับการเปลี่ยนแปลงทางครอบครัว โดยเมื่อลูก ๆ เจริญเติบโตมีครอบครัวเป็นของตนเอง ก็ต้องการสร้างครอบครัวใหม่ บุคคลในครอบครัวที่เคยอยู่ด้วยกันก็แยกย้ายกันไป ทำให้ผู้สูงอายุมีแนวโน้มที่จะถูกปล่อยให้อยู่ตามลำพัง ผู้สูงอายุจึงต้องเผชิญความสูญเสียมากขึ้น มองโลกในแง่ร้าย ซึมเศร้าและสิ้นหวัง ซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพจิตและเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคจิตในวัยชราได้ จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นหลายด้าน ทั้งในด้านร่างกายที่เกิดจากความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ ประสิทธิภาพการทำหน้าที่ต่าง ๆ ก็ลดลงด้วย การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์จากการสูญเสียบุคคลที่เป็นที่รักมีความรู้สึกว่าตนเองไร้คุณประโยชน์ การเปลี่ยนทางสังคมที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงสถานภาพและบทบาททางสังคมของผู้สูงอายุ

จากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจและอารมณ์ และการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม ได้ส่งผลให้ผู้สูงอายุต้องประสบกับปัญหาด้านการดำเนินชีวิต และมีความต้องการที่แตกต่างกันออกไปจากประชากรกลุ่มอื่น ๆ ได้แก่

1. ปัญหาด้านสุขภาพอนามัย เนื่องจากระบบอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายเริ่มเสื่อมไป ทำให้สุขภาพร่างกายไม่แข็งแรง เกิดโรคต่าง ๆ ได้ง่าย

2. ปัญหาทางด้านจิตใจ เป็นผลสืบเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย เช่น วิตกกังวลกับความเจ็บป่วย เกิดความหงุดหงิด หวาดระแวง ซึมเศร้า ท้อแท้ และผลจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม เช่น การสูญเสียหน้าที่การงาน การสูญเสียบุคคลใกล้ชิด

3. ปัญหาทางด้านครอบครัว เช่น สมาชิกในครอบครัวแยกย้ายกันออกไปมีครอบครัวอยู่กับบุตรหลานไม่ได้ต้องเข้าไปอยู่ในสถานสงเคราะห์

4. ปัญหาด้านสังคม ได้แก่ การขาดเพื่อนเนื่องจากเพื่อนฝูงตายจากไป ขาดสัมพันธภาพที่ดีกับคนต่างวัย โดยเฉพาะในสภาพสังคมปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ซึ่งบุคคลในวัยอื่นสามารถปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงของสังคมได้อย่างรวดเร็ว ในขณะที่มีผู้สูงอายุจำนวนไม่น้อยที่ไม่ยอมรับ และไม่สามารถปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงของสังคมได้ เป็นผลให้เกิดช่องว่างระหว่างวัย อันเป็นสาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุกับบุคคลวัยอื่นมีความสัมพันธ์กันอย่างไม่ราบรื่น จนมีผลกระทบต่อจิตใจและอารมณ์ผู้สูงอายุมากขึ้น

5. ปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ ผู้สูงอายุเป็นวัยที่เกษียณอายุแล้วไม่สามารถทำงานได้อย่างเต็มที่ เพราะสภาพร่างกายไม่เอื้ออำนวย ทำให้ประสบกับปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ อันเนื่องปัญหาการขาดรายได้

2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.4.1 งานวิจัยในประเทศ

ขนิษฐา ตลอดภพ และคณะ (2558) ได้ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของผู้สูงอายุ ตำบลบ้านคลอง อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของผู้สูงอายุ อันดับที่ 1 คือ ปัจจัยเรื่องส่วนตัว เช่น ความแก่ลงอย่างเห็นได้ชัด การบาดเจ็บหรือเจ็บป่วย และการไม่มีเวลาให้ตัวเอง อันดับ 2 คือ ปัจจัยเรื่องการเงิน เช่น การมีรายจ่ายเพิ่มขึ้น เงินไม่พอใช้จ่าย รายได้ลดลง อันดับที่ 3 คือ ปัจจัยเรื่องครอบครัว เช่น คู่สมรสเสียชีวิต ครอบครัวมีความลำบาก และมีความขัดแย้งกับคนใดคนหนึ่งในบ้าน อันดับที่ 4 คือ ปัจจัยเรื่องสังคม เช่น การเป็นผู้นำกลุ่ม และอันดับสุดท้าย คือ ปัจจัยเรื่องสิ่งแวดล้อม เช่น ภัยพิบัติต่าง ๆ สำหรับกิจรรมที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ทำเมื่อเกิดความเครียด ได้แก่ การดูทีวีหรือภาพยนตร์ การทำงานอดิเรกที่ชอบ การทำบุญ ทำทาน เข้าวัด การนอนพักผ่อน การทำสมาธิ สวดมนต์ เป็นต้น เมื่อผู้สูงอายุสามารถจัดการกับความเครียดต่าง ๆ ดังกล่าวได้ จะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดี และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

ผาติคมน์ เกลี้ยงรส (2552) ได้ศึกษาเรื่อง การศึกษาสภาวะความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา อุบลราชธานี เขต 5 ผลการศึกษาพบว่า สภาวะความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในการบริหารงานในโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาอุบลราชธานี เขต 5 จำแนกตาม อายุ วุฒิการศึกษา และขนาดโรงเรียน พบว่า สภาวะความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาโดยรวมอยู่ในระดับมาก สภาวะความเครียดที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ สภาวะความเครียดด้านจิตใจ สภาวะความเครียดด้านสิ่งแวดล้อม สภาวะความเครียดด้านร่างกาย และสภาวะความเครียดด้านสังคม ตามลำดับ ผู้บริหารสถานศึกษา ที่มีวุฒิการศึกษาต่างกัน มีสภาวะความเครียดในการบริหารงานในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาอุบลราชธานี เขต 5 โดยภาพรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้บริหารสถานศึกษา ที่มีอายุต่างกัน มีสภาวะความเครียดในการบริหารงานในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาอุบลราชธานี เขต 5 โดยภาพรวมไม่แตกต่างกัน 4. ผู้บริหารสถานศึกษาที่ปฏิบัติหน้าที่ในโรงเรียนขนาดต่างกัน มีสภาวะความเครียดในการบริหารงานในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาอุบลราชธานี เขต 5 โดยภาพรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กาบจันทร์ จุมปา (2551) ได้ศึกษาเรื่อง ความเครียดของครูอำเภอปง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพะเยา เขต 2 ผลการศึกษาพบว่า ครูมีความเครียดในระดับปกติ ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของครูอำเภอปงในภาพรวมอยู่ในระดับน้อย เมื่อจำแนกรายด้านพบว่าด้านการประกันคุณภาพการศึกษามีผลต่อความเครียดมากที่สุด และด้านสัมพันธ์ภาพในครอบครัว มีผลต่อความเครียดของครูน้อยที่สุด และทุกปัจจัยมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดไปในทิศทางเดียวกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดโดยจำแนกตาม เพศ อายุ อายุราชการ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา รายได้ต่อเดือน และขนาดของโรงเรียน ที่แตกต่างกันมีระดับความเครียดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ด้านสถานะทางเศรษฐกิจที่แตกต่างกันมีระดับความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการศึกษาแนวทางในการขจัดความเครียดของครูอำเภอปงจากความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ พบว่า สาเหตุที่มักจะทำให้ครูเกิดอาการเครียดมากที่สุดคือ ภาระงานที่มีมากแต่เวลามีน้อย วิธีการแก้ไขอาการเครียดของกลุ่มตัวอย่างครูอำเภอปงส่วนใหญ่คือ การพักผ่อนนอนหลับ นั่งสมาธิ ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่อความต้องการให้หน่วยงานช่วยแก้ไขความเครียดคือ ส่วนใหญ่ต้องการให้มีการลดภาระงานที่นอกเหนือจากงานสอน

ไพจิตร พรหมชัย และวรรณวิศา บู่สามสาย (2551) ได้ศึกษาเรื่อง การศึกษาระดับความเครียดของประชาชน ตำบลบางยาง อำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร ผลการศึกษาพบว่า ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างพบว่าเป็นเพศชายร้อยละ 42 เพศหญิงร้อยละ 58 ระดับการศึกษาของประชาชนอยู่ในระดับต่ำกว่ามัธยมศึกษาปีที่ 3 ร้อยละ 25.28 ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 ร้อยละ 12.06 ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 ร้อยละ 20.69 รายได้ของประชาชน 2,500 บาท/เดือน คิดเป็นร้อยละ 31.03 2,500-4,500 บาท/เดือน คิดเป็นร้อยละ 23.27 และ 4,600-4,900 บาท/เดือน คิดเป็นร้อยละ 26.72 7,000-8,900 บาท/เดือนขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 11.20 ประชาชนประกอบอาชีพเกษตรกรรม คิดเป็นร้อยละ 6.03 รับราชการ คิดเป็นร้อยละ 4.31 ค้าขาย คิดเป็นร้อยละ 8.62 รัฐวิสาหกิจและรับจ้าง คิดเป็นร้อยละ 4.31 นักเรียน/นักศึกษา คิดเป็นร้อยละ 32.76 ประชาชนมีสถานะสภาพทางการสมรส คิดเป็นร้อยละ 58 โสด คิดเป็นร้อยละ 45 และ ม่าย/หย่า/แยกกันอยู่ คิดเป็นร้อยละ 13 ในด้านการประเมินวัดระดับความเครียด ผลการศึกษาพบว่า ประชาชนส่วนใหญ่ของตำบลบางยาง อำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร มีสภาวะความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 62.9 เมื่อทดสอบความสัมพันธ์ด้วยสถิติ Two Sample Assuming Unequal Variances (t-test), One Way Analysis of Variance (ANOVA) พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการเกิดสภาวะความเครียดของประชาชนตำบลบางยาง อำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร ได้แก่ เพศ การศึกษา อาชีพ รายได้ และสถานภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 ข้อเสนอแนะ งานวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาลักษณะทั่วไป โดยไม่มีการแบ่งแยก

เป็นกลุ่มอายุ ดังนั้น ในการศึกษาครั้งต่อไป จึงควรที่จะศึกษาโดยการแบ่งกลุ่มอายุ เพื่อเปรียบเทียบว่าในกลุ่มอายุใดมีความเครียดมากกว่ากลุ่มอายุอื่น ๆ และควรที่จะศึกษาโดยการแบ่งเป็นกลุ่มอาชีพด้วย เพื่อเปรียบเทียบว่าในกลุ่มอาชีพมีความเครียดมากกว่ากลุ่มอาชีพอื่น

เย็นฤดี กะมุกดา (2549) ได้ศึกษาเรื่อง การพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี ผลการศึกษาพบว่า 1) สมาชิกชมรมผู้สูงอายุมีความเครียดในระดับต่างกันตั้งแต่เครียดสูงกว่าปกติ เล็กน้อยจนถึงสูงกว่าปกติมาก ซึ่งปัญหาและความต้องการการพัฒนาคือ การพัฒนาความรู้ความเข้าใจและการปฏิบัติที่ถูกต้อง การเตรียมความพร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจในการเผชิญกับความเครียด โดยเฉพาะด้านการฝึกผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและการดูแลสุขภาพร่างกาย 2) แนวทางและวิธีการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ คือ การใช้ยุทธศาสตร์ การเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ และความตระหนักในคุณค่าและความสำคัญของการพัฒนาการจัดการความเครียด โดยประกอบด้วยวิธีการที่หลากหลายเพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มของผู้สูงอายุ คือ การสร้างความตระหนัก โดยการเสนอแบบอย่างการปฏิบัติตนที่ดี การฝึกโยคะสมาธิ โดยมีดัชนีชี้วัดความสำเร็จการพัฒนา คือ สมาชิกชมรมผู้สูงอายุทุกคนมีความรู้ ความเข้าใจและเกิดการปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสมในการจัดการความเครียดด้านผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การดูแลสุขภาพร่างกายและมีผลการประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองอยู่ในระดับปกติ 3) ผลการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หลังการพัฒนาผู้สูงอายุเกิดความรู้ความเข้าใจและปฏิบัติถูกต้องเหมาะสม ในการจัดการความเครียดในด้านการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุและส่วนใหญ่มีระดับความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ

คัทรียา รัตนวิมล (2548) ความเครียดในบทบาทของผู้ดูแลผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะพึ่งพา : กรณีศึกษาในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดสุโขทัย ผลการศึกษาพบว่า 1) ผู้ดูแลผู้สูงอายุมีความเครียดในบทบาทโดยรวมอยู่ในระดับเล็กน้อยและมีความ พร้อมในการเป็นผู้ดูแลโดยรวมอยู่ในระดับเล็กน้อย 2) เพศชาย และ เพศหญิง มีค่าเฉลี่ยความเครียดในบทบาทโดยรวม ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 3) ระดับอายุ ที่ต่างกัน มีค่าเฉลี่ยความเครียดในบทบาทโดยรวม ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 4) ระดับการศึกษา ที่ต่างกัน มีค่าเฉลี่ยความเครียดในบทบาทโดยรวม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 5) ผู้ดูแลที่มีรายได้ไม่เพียงพอ มีค่าเฉลี่ยความเครียดในบทบาทโดยรวมมากกว่า ผู้ดูแลในกลุ่มที่มีรายได้พอใช้บ้างไม่พอใช้บ้างและผู้ดูแลในกลุ่มที่มีราย ได้พอใช้หรือมีรายได้เหลือเก็บ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 6) ผู้ดูแลที่มีความพร้อมในการเป็นผู้ดูแลในระดับที่ต่ำ มี

ค่าเฉลี่ยความเครียดในบทบาทโดยรวม สูงกว่า กลุ่มผู้ดูแลที่มีความพร้อมในการเป็นผู้ดูแลในระดับที่สูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 7) ผู้ดูแลที่ได้รับการเยี่ยมที่มากครั้ง มีค่าเฉลี่ยความเครียดใน บทบาทโดยรวม ในระดับที่สูงกว่า กลุ่มผู้ดูแลผู้สูงอายุที่ได้รับการเยี่ยมที่น้อยครั้ง อย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .05 8) การศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพจากมุมมองของผู้ดูแลผู้สูงอายุที่มีความเครียดใน บทบาท สูงพบว่า ความเครียดในบทบาทมีประเด็นหลักครบทั้ง 9 ด้านตามกรอบแนวคิด

2.4.2 งานวิจัยต่างประเทศ

Davis (1992) ที่ศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดในอาชีพกับการรักษาพยาบาลในโรงพยาบาลทั่วไปในรัฐเทนเนสซี โดยใช้แบบสอบถาม The Health Profession Stress Inventory (HPS) ผลการศึกษาพบว่า ค่าเฉลี่ยความเครียดโดยรวมของหัวหน้าพยาบาลต่ำว่าการศึกษาครั้งก่อน ปัจจัยด้านระดับการศึกษา ระยะเวลาในตำแหน่งหัวหน้า และขนาดของโรงพยาบาลมีผลต่อความเครียดโดยรวม สถานภาพมีผลต่อความเครียดบางด้าน อายุ ประสบการณ์และระยะเวลาในตำแหน่งหัวหน้า มีผลต่อการใช้กลยุทธ์ในการเผชิญความเครียด ด้านการหลีกเลี่ยงและเพศมีผลต่อการใช้กลยุทธ์ในการเผชิญความเครียดด้านการรับรู้

Brown and Campbell (1990) ได้ทำการศึกษาเรื่อง สาเหตุของความเครียดในอาชีพตำรวจ โดยศึกษาเปรียบเทียบสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด เช่น การขาดแคลนกำลังคน การทำงานเป็นกะ แรงกดดันที่เกิดจากการขาดประสานงานหรืออุบัติเหตุที่เกิดจากความเครียด และผลกระทบที่เกิดขึ้นจากความเครียด พบว่า สาเหตุความเครียดมาจากการบริหารและการจัดองค์กรสูงกว่าสาเหตุที่มาจากการปฏิบัติงานประจำ ความเครียดและความทุกข์ที่เกิดขึ้นมีความแตกต่างกันตามตำแหน่งกัน

Lavent (1990) ได้ศึกษา ความเครียดของผู้บริหารภาคตะวันตกตอนกลางของอเมริกา พบว่า ผู้บริหารที่มีวัยกลางคนมีความเครียดในการทำงานมากกว่าความเครียดอย่างอื่น ผู้บริหารที่มีวุฒิปริญญาตรี มีความเครียดมากกว่าผู้บริหารที่มีวุฒิปริญญาโทและปริญญาเอกและ เมื่อมีประสบการณ์ในการทำงานมากขึ้น ผู้บริหารจะมีความเครียดในการทำงานน้อยลง

บทที่ 3
วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัย “การศึกษาความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ” เป็นการวิจัยแบบผสมผสานโดยใช้วิธีการเก็บรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลทั้งในเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ มีวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

3.1.1 ด้านประชากร ได้แก่

ประชากร ได้แก่

- ผู้สูงอายุที่อยู่ในชมรมผู้สูงอายุจังหวัดนครราชสีมา 2,653 ชมรม จำนวน 297,053 คน (ข้อมูล ณ มิถุนายน 2558)
- ผู้สูงอายุที่อยู่ในชมรมผู้สูงอายุจังหวัดชัยภูมิ 430 ชมรม จำนวน 72,450 คน (ข้อมูล ณ มิถุนายน 2558)

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่

- ผู้สูงอายุที่อยู่ในชมรมผู้สูงอายุจังหวัดนครราชสีมา จำนวน 400 คน
- ผู้สูงอายุที่อยู่ในชมรมผู้สูงอายุจังหวัดชัยภูมิ จำนวน 382 คน

ได้มาโดยการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างใช้ตารางทาโร่ ยามาเน่ (Yamane) (ยุทธ ไกยวรรณ์, 2555) ใช้วิธีการสุ่มแบบชั้นภูมิตามสัดส่วน (Proportional Stratified Random Sampling)

ตารางที่ 3.1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา

ที่	อำเภอ	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง
1	เมืองนครราชสีมา	16,722	23
2	โชคชัย	5,222	7
3	ประทาย	11,261	15
4	สีคิ้ว	14,140	19

ที่	อำเภอ	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง
5	ครบุรี	12,300	17
6	ชุมพวง	13,460	18
7	โนนไทย	8,241	11
8	ขามทะเลสอ	1,911	3

ตารางที่ 3.1 (ต่อ)

ที่	อำเภอ	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง
9	สูงเนิน	6,259	8
10	ด่านขุนทด	25,491	34
11	หนองบุญมาก	11,360	15
12	ห้วยแถลง	11,668	16
13	ลำทะเมนชัย	5,881	8
14	โนนแดง	2,254	3
15	เทพารักษ์	1,816	2
16	แก้งสนามนาง	4,109	6
17	บัวลาย	5,125	7
18	พระทองคำ	3,186	4
19	วังน้ำเขียว	2,309	3
20	เฉลิมพระเกียรติ	6,667	9
21	เมืองยาง	3,121	4
22	สีดา	3,717	5
23	เสิงสาง	6,063	8
24	บ้านเหลื่อม	1,649	2
25	โนนสูง	17,712	24
26	ปักธงชัย	10,661	14
27	ขามสะแกแสง	7,512	10
28	บัวใหญ่	10,901	15

ที่	อำเภอ	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง
29	จักราช	9,564	13
30	คง	15,517	21
31	พิมาย	25,268	34
32	ปากช่อง	15,986	22
รวม		297,053	400

ตารางที่ 3.2 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างของผู้สูงอายุในจังหวัดชัยภูมิ

ที่	อำเภอ	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง
1	เมืองชัยภูมิ	13,577	72
2	บ้านเขว้า	6,057	32
3	คอนสวรรค์	5,624	30
4	เกษตรสมบูรณ์	4,892	26
5	หนองบัวแดง	3,530	19
6	จัตุรัส	7,455	39
7	บำเหน็จณรงค์	2,431	13
8	หนองบัวระเหว	2,811	15
9	เทพสถิต	1,826	10
10	ภูเขียว	7,172	38
11	บ้านแท่น	2,525	13
12	แก้งคร้อ	6,006	32
13	คอนสาร	4,412	23
14	ภักดีชุมพล	2,778	15

15	เนินสง่า	866	5
16	ซับใหญ่	488	3
รวม		72450	382

3.1.2 ด้านผู้ให้ข้อมูลสำคัญเชิงคุณภาพ

การประชุมกลุ่มย่อย ผู้วิจัยคัดเลือกแบบเจาะจง พระสงฆ์ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการสอนวิปัสสนา ผู้ที่เกี่ยวข้องกับนโยบายจากภาครัฐ คณะกรรมการดำเนินกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดชัยภูมิ จำนวน 40 รูป/คน ได้แก่

1) พระสงฆ์ที่ทำหน้าที่เป็นพระวิปัสสนาจารย์ จังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดชัยภูมิ จังหวัดละ 3 รูป จำนวน 6 รูป เป็นวิทยากรบรรยายการใช้วิปัสสนาลดความเครียดผู้สูงอายุ และร่วมดำเนินการปฏิบัติการทดลองการใช้วิปัสสนาลดความเครียดผู้สูงอายุ

2) ประธานชมรมผู้สูงอายุจังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดชัยภูมิ จังหวัดละ 5 คน จำนวน 10 คน เป็นผู้ประสานผู้สูงอายุในพื้นที่ที่สมัครเข้าร่วมวิจัยลดความเครียดผู้สูงอายุ

3) สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดชัยภูมิ จังหวัดละ 10 คน จำนวน 20 คน เป็นผู้สูงอายุที่เป็นตัวแทนมีผลการประเมินพบมีภาวะเครียด มีความประสงค์เข้าร่วมการวิจัยใช้วิปัสสนาลดความเครียดผู้สูงอายุ

4) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่เกี่ยวข้องกับการลดความเครียดผู้สูงอายุ จังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดชัยภูมิ จังหวัดละ 2 คน จำนวน 4 คน เป็นวิทยากรบรรยายหลักการทางการแพทย์แผนปัจจุบันความเครียดผู้สูงอายุ และร่วมดำเนินการปฏิบัติการทดลองการใช้วิปัสสนาลดความเครียดผู้สูงอายุ

5) การสัมมนาฝึกอบรม ผู้วิจัยคัดเลือกแบบเจาะจง สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครราชสีมา 40 คน และจังหวัดชัยภูมิ 40 คน รวมจำนวน 80 คน

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถามประเมินความเครียดสวนปรุง จำนวน 60 ข้อ และใช้แบบสัมภาษณ์มีโครงสร้างเชื่อมโยงความเครียดตามแนวสาธารณสุขและความเครียดตามแนวพระพุทธศาสนา

1. แบบสอบถาม เกี่ยวกับประเมินความเครียดผู้สูงอายุ โดยใช้แบบวัดความเครียดสวนปรุง ชุด 60 ข้อ (SPST 60) ซึ่งพัฒนาโดยนายแพทย์สุวัฒน์ มหันตนิรันดร์กุล และคณะโรงพยาบาลสวนปรุง กรมสุขภาพจิต

2. แบบสัมภาษณ์ เป็นแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (Structured Interview) ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการประเมินความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงคุณภาพสนับสนุนผลการประเมินความเครียดผู้สูงอายุ

3. แบบสังเกต พฤติกรรมความเครียดร่วมกับการประเมินความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ

4. การประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group) ประเด็นการกำหนดแนวทางการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ

3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

โครงการวิจัยนี้ เป็นการวิจัยในเชิงปริมาณและคุณภาพ โดยใช้วิธีวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research : PAR) มีวิธีดำเนินการใน 6 รูปแบบ คือ

1. การศึกษาข้อมูลปฐมภูมิและทุติยภูมิ และการศึกษาข้อมูลภาคสนาม โดยการประสานหน่วยงานสาธารณสุขจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ โรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาราชนครินทร์ ประสานโรงพยาบาลชุมชนในพื้นที่เพื่อรวบรวมข้อมูลสภาพปัจจุบัน ปัญหา ความต้องการลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ ประสานชมรมผู้สูงอายุเพื่อขอข้อมูลพื้นฐานสำหรับดำเนินการวิจัย ดำเนินการศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหา ความต้องการลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ โดยใช้วิธีการวิจัยแบบผสานวิธี

2. การสังเกตแบบมีส่วนร่วม ซึ่งเป็นการสังเกตพฤติกรรมความเครียดร่วมกับการประเมินความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงคุณภาพสนับสนุนผลการประเมินความเครียดผู้สูงอายุ

3. การสัมภาษณ์ คณะผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการประเมินความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงคุณภาพสนับสนุนผลการประเมินความเครียดผู้สูงอายุ

4. การใช้แบบสอบถาม ประเมินความเครียดผู้สูงอายุ โดยใช้แบบวัดความเครียดสวนปรุง ชุด 60 ข้อ (SPST 60) ซึ่งพัฒนาโดยนายแพทย์สุวัฒน์ มหันตนิรันดร์กุล และคณะโรงพยาบาลสวนปรุง กรมสุขภาพจิต

5. การประชุมกลุ่มย่อย เพื่อกำหนดแนวทางการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ

6. การนำเสนอแนวทางจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ และสร้างความร่วมมือระหว่างหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อลดความเครียดของผู้สูงอายุ

3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

3.5.1 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ มุ่งเน้นการวิเคราะห์โดยการสรุปตามสาระสำคัญด้านเนื้อหาที่กำหนดไว้ โดยวิเคราะห์

1) สภาพปัจจุบัน ปัญหา ความต้องการลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ

2) เพื่อศึกษาแนวทางการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ

3.5.2 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ เน้นการศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามที่ได้เก็บรวบรวมจาก ผู้สูงอายุที่อยู่ในชมรมผู้สูงอายุจังหวัดนครราชสีมา จำนวน 400 คน ผู้สูงอายุที่อยู่ในชมรมผู้สูงอายุจังหวัดชัยภูมิ จำนวน 367 คน โดยมีขั้นตอนการศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1) เลือกแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์ในการตอบไปวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS/PC (Statistical Package for the Social Science)

2) แบบสอบถามตอนที่ 1 ซึ่งเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐานทั่วไป โดยทำการวิเคราะห์โดยใช้วิธีหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ แล้วนำมาเสนอในรูปตารางประกอบคำบรรยาย

3) แบบสอบถามตอนที่ 3 ซึ่งเป็นข้อมูลความคิดเห็นเกี่ยวกับความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ เป็นการวัดความเครียด 3 ส่วนใหญ่ ๆ คือ

ส่วนที่ 1 การวัดความไวต่อการเกิดความเครียดหรือวัดความเปราะบาง เป็นการสำรวจวิถีชีวิตประจำวันที่มีผลต่อความเครียดได้มากน้อยเพียงใด จำนวน 12 ข้อ การให้คะแนนถ้าตอบไม่เคยเกิดขึ้นเลย ให้ 5 คะแนน ถ้าตอบว่าเกิดขึ้นเกือบตลอดเวลา ให้ 1 คะแนน ยกเว้น ข้อ 4,5 และ 6 การให้คะแนนจะกลับกันกับข้ออื่น ๆ โดยถ้าตอบไม่เคยเกิดขึ้นเลย ให้ 1 คะแนน ถ้าตอบว่าเกิดขึ้นเกือบตลอดเวลาให้ 5 คะแนน

ส่วนที่ 2 ที่มาของความเครียด แหล่งของความเครียดหรือสาเหตุของความเครียด จำนวน 24 ข้อ มีสาเหตุจากเรื่องงาน ครอบครัว เรื่องส่วนตัว สังคม สิ่งแวดล้อม และ

เรื่องการเงิน การให้คะแนนถ้าตอบรู้สึกเครียดมากที่สุด ให้ 5 คะแนน ถ้าตอบว่าไม่เครียด ให้ 1 คะแนน

ส่วนที่ 3 อาการของความเครียด ซึ่งอาการเหล่านี้เป็นผลจากการที่คนเรามีความต้องการหรือมีความกดดันทางใจสูง แบ่งการศึกษาเป็นทางกล้ามเนื้อ ระบบประสาทอัตโนมัติพาราซิมพาเธติก ระบบประสาทอัติโนมัติซิมพาเธติก ทางอารมณ์ ทางความคิดหรือการเรียนรู้ ทางต่อมไร้ท่อ ระบบภูมิคุ้มกัน จำนวน 24 ข้อ การให้คะแนนถ้าตอบรู้สึกเครียดมากที่สุด ให้ 5 คะแนน ถ้าตอบว่าไม่เครียด ให้ 1 คะแนน

การแปลผลแบบวัดความเครียดสวนปรุง 60 ข้อ (SPST-60) มีคะแนนรวมไม่เกิน 300 คะแนน โดยผลรวมที่ได้ แบ่งออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

คะแนน	0-74	ความเครียดระดับต่ำ
คะแนน	75-149	ความเครียดระดับปานกลาง
คะแนน	150-224	ความเครียดระดับสูง
คะแนน	225 ขึ้นไป	ความเครียดระดับรุนแรง

4) นำข้อมูลมาวิเคราะห์ทางสถิติเพื่อศึกษาค่าเป็นกลางทางสถิติ และเพื่อการวิเคราะห์ปัจจัยข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคล ความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ

5) การวิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูลโดยการเชื่อมโยงแนวคิดทฤษฎีที่ได้กล่าวแล้ว เพื่อให้เห็นชุดข้อมูล กิจกรรม และความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ การใช้ค่าร้อยละ ในการอธิบายข้อมูลทั่วไป

บทที่ 4
ผลการวิจัย

บทนี้ เป็นผลการศึกษาตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่กำหนดไว้ คือ เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหา ความต้องการลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิเพื่อประเมินความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ เพื่อศึกษาแนวทางการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ

4.1 สภาพปัจจุบัน ปัญหา ความต้องการลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ

4.1.1 สภาพปัจจุบัน

ปัจจุบันคนไทยเกิดความเครียดมากขึ้นจนน่าเป็นห่วง โดยจากรายงานของกรมสุขภาพจิต พบว่าสถานการณ์และแนวโน้มการเจ็บป่วยทางจิตตั้งแต่ปี 2550 – 2554 มีผู้ป่วยมาใช้บริการสาธารณสุขทั่วประเทศเพิ่มมากขึ้นทุกปี โดยตัวเลขความเครียดของประชาชนที่เราสำรวจเมื่อปี 2552 อยู่ที่ประมาณ 9.5% แต่เมื่อปี 2554 ตัวเลขขึ้นมาประมาณ 20% ซึ่งตัวเลขที่ได้จะขึ้นอยู่กับช่วงเวลาในการวัดด้วย อย่างไรก็ตาม ในปีนี้แม้จะยังไม่มีการสำรวจ แต่แนวโมก็ค่อนข้างลดลงหรือคงที่เพราะปัญหาทางด้านเศรษฐกิจและสังคมก็เริ่มดีขึ้น ผมมั่นใจว่าปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นหากทุกฝ่ายร่วมมือช่วยกันแก้ไขแล้ว สถิติ และตัวเลขต่าง ๆ จะลดลงอย่างแน่นอน (ปราชญ์ บุณยวงศ์วิโรจน์, 2559) สำหรับไทยมีอัตราการฆ่าตัวตายสูงสุดในปี พ.ศ. 2554 คิดเป็น 8.2 ต่อประชากรแสนคน และลดลงต่อเนื่อง โดยในปี 2557 เหลือ 6.08 ต่อประชากรแสนคน แม้ว่าจะอยู่ในเป้าหมายที่กำหนด คือไม่เกิน 6.5 ต่อประชากรแสนคน แต่ยังมีผู้ฆ่าตัวตายสำเร็จปีละกว่า 3,900 คน เฉลี่ย 1 คนในทุก 2 ชั่วโมง โดยมีผู้ชายฆ่าตัวตายสูงกว่าผู้หญิง 3 เท่า และเป็นกลุ่มอายุ 35-39 ปีมากที่สุด

การฆ่าตัวตาย ถือเป็นสาเหตุการเสียชีวิตที่เกิดขึ้นทั่วโลก กว่า 800,000 คนต่อปี หรือ 11.69 ต่อประชากรแสนคน และคาดว่าจะเพิ่มขึ้นเป็น 1.5 ล้านคนในปี พ.ศ.2563 โดยมีคนพยายามฆ่า

ตัวตายสูงกว่าคนที่ฆ่าตัวตายสำเร็จ 20 เท่าตัว รายงานข้อมูลการฆ่าตัวตายของประชาชนในจังหวัดนครราชสีมาและชัยภูมิ ระหว่างปี 2557-2559

ตารางที่ 4.1 ข้อมูลผู้ที่ทำร้ายจนเองจนเสียชีวิต ปีพ.ศ. 2557 จังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ

จังหวัด	จำนวนประชากรกลางปี 2557			จำนวนผู้ทำร้ายตนเองสำเร็จ							
				ภูมิลำเนา				จังหวัดที่อยู่ขณะตาย			
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ต่อแสน	ชาย	หญิง	รวม	ต่อแสน
นครราชสีมา	1,292,424	1,322,916	2,615,340	139	40	179	3.20	145	42	187	7.15
ชัยภูมิ	564,981	571,405	1,136,386	46	14	60	5.28	45	12	57	5.02

*อัตราการฆ่าตัวตายต่อประชากรหนึ่งแสนคน

สรุป ข้อมูลผู้ที่ทำร้ายจนเองจนเสียชีวิต ปีพ.ศ. 2557 จังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ (กรมสุขภาพจิต, 2557)

ตารางที่ 4.2 ข้อมูลผู้ที่ทำร้ายจนเองจนเสียชีวิต ปีพ.ศ. 2558 จังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ

จังหวัด	จำนวนประชากรกลางปี 2558			จำนวนผู้ทำร้ายตนเองสำเร็จ							
				ภูมิลำเนา				จังหวัดที่อยู่ขณะตาย			
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ต่อแสน	ชาย	หญิง	รวม	ต่อแสน
นครราชสีมา	1,295,595	1,327,413	2,623,008	174	33	207	7.89	170	32	202	7.70

ชัยภูมิ	565,173	572,065	1,137,238	38	15	53	4.66	47	16	63	5.54

*อัตราการฆ่าตัวตายต่อประชากรหนึ่งแสนคน

สรุป ข้อมูลผู้ที่ทำร้ายจนเองจนเสียชีวิต ปีพ.ศ. 2558 จังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ (กรมสุขภาพจิต, 2558)

ตารางที่ 4.3 ข้อมูลผู้ที่ทำร้ายจนเองจนเสียชีวิต ปีพ.ศ. 2559 จังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ

จังหวัด	**จำนวนประชากรกลางปี 2559**			**จำนวนผู้ทำร้ายตนเองสำเร็จ**							
				ภูมิลำเนา				**จังหวัดที่อยู่ขณะตาย**			
	ชาย	**หญิง**	**รวม**	**ชาย**	**หญิง**	**รวม**	**ต่อแสน**	**ชาย**	**หญิง**	**รวม**	**ต่อแสน**
นครราชสีมา	1,296,014	1,330,676	2,626,690	166	32	198	7.54	161	31	192	7.31
ชัยภูมิ	564,757	572,619	1,137,376	59	16	75	6.59	44	12	56	4.92

*อัตราการฆ่าตัวตายต่อประชากรหนึ่งแสนคน

สรุป ข้อมูลผู้ที่ทำร้ายจนเองจนเสียชีวิต ปีพ.ศ. 2559 จังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ (กรมสุขภาพจิต, 2559)

จากสถิติการฆ่าตัวตายของจังหวัดชัยภูมิและจังหวัดนครราชสีมาสะท้อนกลับไปยังความเครียดซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ประชาชนทั้งสองจังหวัดได้รับแรงกดดันและแสดงพฤติกรรมทนไม่ไหวต่อแรงกดดันนำไปสู่การฆ่าตัวตายทั้งสำเร็จและไม่สำเร็จ สำหรับผู้ที่กระทำการไม่สำเร็จอาจนำไปสู่ภาวะโรควิตกกังวล โรคซึมเศร้าหรือการใช้ชีวิตประจำวันไม่มีความสุข

รายงานปัญหาสุขภาพจิตของคนไทยผู้ป่วยทางสุขภาพจิตมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทั้งผู้ป่วยโรคจิต โรควิตกกังวล และโรคซึมเศร้า จากข้อมูลการให้บริการสายด่วนปรึกษาสุขภาพจิต 1323 ในปีงบประมาณ 2559 พบว่า 5 อันดับปัญหาที่มีผู้ขอคำปรึกษามากที่สุดคือ ความเครียดหรือวิตกกังวล ทางจิตเวชความรัก เรื่องเพศ และครอบครัว ทั้งนี้ กรมสุขภาพจิตมีโครงการเพิ่มคุณภาพระบบบริการโรคจิตเวชที่สำคัญ เพื่อเพิ่มการเข้าถึงบริการผู้ป่วยโรคจิตและโรคซึมเศร้าที่ครอบคลุมการส่งเสริมป้องกัน การคัดกรองและการประเมินความรุนแรงของอาการ การบำบัดรักษาที่มีประสิทธิภาพ การติดตามเฝ้าระวังอย่างต่อเนื่อง ป้องกันการกลับเป็นซ้ำเพื่อให้กลุ่มประชาชนทั่วไป และกลุ่มเสี่ยงได้รับการป้องกันไม่ให้ป่วย

การจัดทำฐานข้อมูลความเครียดของประชาชนทั้ง 2 จังหวัด จากการสืบค้นไม่พบการรวบรวมสถานการณ์ความเครียดในพื้นรองรับการวางแผนป้องโรคและปัญหาปัญหาสุขภาพจิตของประชาชนที่มีสาเหตุความเครียดสะสมระมาก ทั้งนี้เพราะการจัดการฐานข้อมูล โดยการแบ่งปัน เชื่อมโยงข้อมูลนำไปใช้จริงและมีการคืนข้อมูลกลับชุมชน เพื่อนำไปสู่การกำหนดประเด็นปัญหาและกระบวนการวางแผนเพื่อพัฒนาระบบการดูแลผู้สูงอายุระยะยาว กระบวนการดำเนินงาน ไปจนถึงการประเมินติดตามผลการดำเนินงานและปรับปรุงการดำเนินงานป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในชุมชน พบว่า ขาดแผนการดำเนินงานงานโดยชุมชน การใช้ฐานข้อมูลสถานการณ์ความเครียดในชุมมาวางแผนปฏิบัติงานร่วมกันอย่างเป็นเครือข่าย โดยเฉพาะฐานข้อมูลความเครียดในสังคมผู้สูงอายุ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ ความเครียดเกิดขึ้นในตัวบุคคลและเปลี่ยนแปลงเร็ว การแก้ไขปัญหาความเครียดจำเป็นต้องเริ่มต้นจากตัวบุคคล ฐานข้อมูลที่รวบรวมไว้ในชุมชนเพื่อให้เกิดการวางแผนจัดการกับความเครียดให้ทันต่อสถานการการเปลี่ยนแปลงของชุมชน

ประชากรไทยมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วโดยมีสัดส่วนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นและเข้าสู่สังคมสูงวัยตั้งแต่ปี 2548 โดยในปี 2560 มีผู้สูงอายุประมาณ 11.23 ล้านคน คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 17.13 ของประชากรทั้งประเทศ และเป็นสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ ในปี 2564 (13.1 ล้านคน หรือประมาณร้อยละ 20) โดยคาดว่าในปี 2583 ประเทศไทยจะมีผู้สูงอายุถึง 20.5 ล้านคน หรือประมาณ 1 ใน 3 ของประชากร ในจำนวนนี้เป็นกลุ่มผู้สูงอายุวัยกลาง (70-79 ปี) และวัยปลาย (80 ปีขึ้นไป) ถึงร้อยละ56.3 โดยเป็นผู้สูงอายุวัยกลางและวัยปลายร้อยละ 37.2 และ 19.1 ตามลำดับ (วิราภรณ์ โพธิศิริและคณะ, 2559)

ตารางที่ 4.4 สถิติจำนวนผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ ประจำปี 2559 (ม.ค.59-ธ.ค.59)

จำนวน / เพศ	จำนวนประชากรทั้งหมด			จำนวนประชากรผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป			ร้อยละ
จังหวัดนครราชสีมา	1,297,919	1,333,516	2,631,435	179,238	221,258	400,496	15.22
จังหวัดชัยภูมิ	564,976	573,223	1,138,199	82,665	98,924	181,589	15.95

ที่มา : กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2559

4.1.2 สถานการณ์การเจ็บป่วยของผู้สูงอายุ

สถานการณ์โครงสร้างประชากรผู้สูงอายุที่มีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยพบว่าในปี 2557 ประเทศไทยมีผู้สูงอายุที่อายุ 60 ปี ขึ้นไปมีจำนวนมากว่า 10 ล้านคน (10,014,699 คน) หรือร้อยละ14.9 ของประชากรทั้งหมด และในปี 2559 มีจำนวนถึง ร้อยละ 16.4 และคาดว่าภายใน 6 ปี ประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ (เกณฑ์ร้อยละ 20 ของประชากรทั้งประเทศ) ผู้สูงวัยประสบปัญหาความยากลำบากในการดำรงชีวิตในหลายๆ ด้าน อาทิ เช่น ปัญหาด้านสุขภาพ โดยพบว่าผู้สูงอายุไทยร้อยละ26 มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ และร้อยละ 95 มีปัญหาสุขภาพได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง (41.4%)เบาหวาน (18.2%) ข้อเข่าเสื่อม (8.6%) พิการ (6%) ซึมเศร้า (1%) ตามลำดับ(งานวิจัยเชิงสำรวจครั้งล่าสุดของ HITAP ซึ่งได้ศึกษาวิจัยเชิงสำรวจครัวเรือนภาคตัดขวาง (cross-sectional household survey) โดยพบว่า ผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคมที่เจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง มีความชุกของการเกิดภาวะซึมเศร้าร้อยละ28.6 นอกจากนี้ผู้สูงอายุในชุมชนเป็นโรคซึมเศร้า ร้อยละ 1 - 5 และพบว่าผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน มีภาวะซึมเศร้า ร้อยละ 13 ผู้สูงอายุกลุ่มติดเตียงมีอุบัติการณ์การเกิดโรคซึมเศร้าร้อยละ 22.6 ขณะเดียวกันผลการสำรวจสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ ด้วยแบบวัดความสุขฉบับสั้น 15 ข้อ ผลคะแนนเฉลี่ยของผู้สูงอายุต่ำกว่าคนทั่วไป โดยประมาณ 1 ใน 3 ของผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีความเปราะบางทางจิตใจ ซึ่ง “ความเปราะบางทางด้านจิตใจ” มีสาเหตุมาจากปัญหาการเจ็บป่วย สัมพันธภาพในครอบครัว

ความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองลดลงและค่านิยมต่อผู้สูงอายุในสังคมไทยเปลี่ยนไป และปัญหาสุขภาพจิตที่พบบ่อยในผู้สูงอายุคือ ความวิตกกังวล โรคซึมเศร้านอนไม่หลับภาวะสมองเสื่อม และปัญหาเรื่องเพศ (สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต, 25559)

สถานการณ์ความเครียดผู้สูงอายุเป็นสภาวะจิตใจและร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งเป็นผลจากการปรับตัวเพื่อเตรียมพร้อมในการรับมือต่อสิ่งกระตุ้นหรือสิ่งเร้าต่างๆในสิ่งแวดล้อมที่บีบคั้น กดดัน คุกคามให้เกิดความทุกข์ ความไม่สบายใจ หรือความไม่พอใจ อาการที่แสดงว่าผู้สูงอายุเกิดความเครียด 1. อารมณ์ตึงเครียด ยิ้มไม่ออก สนุกไม่ออก หัวใจเต้นแรง 2. ผิวหนังเย็นหรือแห้ง บางครั้งชาตามปลายมือปลายเท้า 3. มึนทั้งหัว หรือปวดท้ายทอย 4. หงุดหงิดง่าย ดูไม่มีความสุข หรือเบื่อหน่ายกับชีวิต 5. คิดเรื่องต่างๆไม่ค่อยออก 6. ไม่อยากพูดคุยกับใคร 7. ขาดความกระตือรือร้น ไม่ค่อยมีพลังหรือแรงกระตุ้นในการทำงาน 8. เวลาเหลือจนไม่รู้ว่าจะทำอะไร 9. นอนหลับยากขึ้น หรือไม่หลับเลย 10. มีปัญหาด้านการรับประทานอาหาร อาจทานมากหรือน้อยกว่าปกติ 11. ไม่ค่อยอยากออกไปเจอญาติ มิตร เพื่อน หรือใครๆ 12. ไม่ค่อยสนใจงานอดิเรก หรือกิจกรรมที่ตนเองเคยสนใจทำหรือเข้าร่วม 13. รู้สึกหงุดหงิด โกรธ คนหรือสภาวการณ์รอบๆ ตัว 2. ความวิตกกังวล (พบในทุกกลุ่ม) มีความวิตกกังวลที่ต้องพึ่งพาลูกหลาน มักแสดงออกเด่นชัดเป็นความกลัว ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เช่น กลัวไม่มีคนเคารพยกย่องนับถือ กลัวว่าตนเองไร้ค่า กลัวถูกทอดทิ้ง กลัวเป็นคน งกๆ เงิ่นๆ กลัวถูกทำร้าย กลัวนอนไม่หลับ กลัวตาย ความวิตกกังวลแสดงออกทาง ด้านร่างกาย เช่น เป็นลม แน่นหน้าอก หายใจไม่ออก อาหารไม่ย่อย ไม่มีแรง อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ กระสับ กระส่าย 3. ซึมเศร้า ภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุเป็นการเจ็บป่วยทางจิตใจชนิดหนึ่งที่ตอบสนองต่อความผิดหวัง ความสูญเสีย หรือการถวิลหาสิ่งที่ขาดหายไป เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกไม่มีความสุข จิตใจหม่นหมอง หดหู่ หมดความกระตือรือร้น เบื่อหน่ายสิ่งต่างๆ รอบตัว แยกตัวเอง ชอบอยู่เงียบๆ คนเดียว ท้อแท้ บางครั้งมีความรู้สึกสิ้นหวัง มองชีวิตไม่มีคุณค่า มองตนเองไร้ค่า เป็นภาระต่อคนอื่น ถ้ามีอาการรุนแรงจะมีอันตรายจากการทำร้าย ตนเองได้ มีรายงานการฆ่าตัวตายในผู้สูงอายุ

สถานการณ์การเจ็บป่วยของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ

ตารางที่ 4.5 สถานการณ์การเจ็บป่วยของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ

จังหวัด	โรคซึมเศร้า	โรควิตกกังวล	รวม
นครราชสีมา	20,583	20,301	40,884
	50.34%	49.66%	100%
ชัยภูมิ	5,512	6,540	12,052
	45.74%	54.26%	100%

ที่มา : ระบบศูนย์กลางการให้บริการผู้ป่วยจิตเวชของประเทศไทย กรมสุขภาพจิต

สถานการณ์ความเครียด ที่แสดงจาก การตอบแบบประเมินภาวะความเครียด สาเหตุของความเครียดของผู้สูงอายุส่วนมากเกิดจากปัญหาด้านเศรษฐกิจและภาระหนี้สิน พบว่าผู้สูงอายุบางคนต้องหารายได้เลี้ยงตนเองและเลี้ยงลูกหลานเนื่องจากเห็นลูกหลานยังไม่สามารถพึ่งพาตนเองได้บางรายเข้าไปเกี่ยวข้องกับหนี้นอกระบบ ทำให้เกิดความรู้สึกเครียด เกี่ยวกับปัญหาหนี้สินไปพร้อมกับลูกหลาน เงินมันเป็นเรื่องสำคัญช่วงนี้ลำบากลูกหาเงินได้ไม่เพียงพอแล้วว่าจะมีรายได้จากเงินเดือนประจำแต่ก็ไม่เพียงพอต่อการใช้จ่ายถ้าเป็นไปได้อยากมีรายได้อยากมีงานทำช่วยเหลือลูกหลาน สิ่งเหล่านี้ เป็นคำบอกเล่าของผู้สูงอายุที่มีความเครียดจากการรับรู้สถานภาพเงินไม่เพียงพอในครอบครัวนำไปสู่ ความวิตกกังวล ในเรื่องอื่นๆ

ความวิตกกังวล เรื่องบุตรหลานยังไม่สามารถดูแลตนเองได้ดีพอเป็นส่วนหนึ่งที่สร้างความเครียดให้แก่ผู้สูงอายุโดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60 ถึง 70 ปีกลุ่มนี้จะพบว่า มีส่วนร่วมในการดูแลรับผิดชอบร้านหลาน ห่วงแต่รูป บางคนนี่ ยังไม่มีรายได้เพียงพอไม่มีเงินพอที่จะให้หลานใช้จะใช้จ่ายในชีวิต รายได้ของเราต้องเอาไปช่วยเลี้ยงหลาน

การประเมินความเครียดจำเป็นต้องได้รับการประเมินเพื่อวิเคราะห์สถานการณ์ความเครียดในพื้นที่จังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิจัดทำฐานข้อมูลเบื้องต้นส่งมอบให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่และชุมชนโดยเฉพาะชมรมผู้สูงอายุ ได้นำข้อมูลการประเมินความเครียด ไปจัดทำแผนการจัดการความเครียดร่วมกันต่อไป ซึ่งผู้วิจัยได้นำแบบวัดความเครียดสวนปรุง ชุด 60 ข้อ

4.2 ประเมินความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ

การประเมินความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิผู้วิจัยได้ใช้แบบวัดความเครียดสวนปรุง ชุด 60 ข้อ สะท้อนสถานการณ์ความเครียดของผู้สูงอายุเชิงปริมาณ ดังนี้

ตารางที่ 4.6 ประเมินความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ		
1.1 ชาย	78	19.50
1.2 หญิง	322	80.50
รวม	400	100.00
2. อายุ		
2.1 60-65 ปี	135	33.75
2.2 66-70 ปี	176	44.00
2.3 70-75 ปี	70	17.50
2.4 76 ปีขึ้นไป	19	4.75
รวม	400	100.00
3. สถานภาพสมรส		
3.1 โสด	26	6.50
3.2 สมรส	213	53.25
3.3 หม้าย	127	31.75
3.4 หย่าร้าง	34	8.50
รวม	400	100.00
4. ระดับการศึกษา		
4.1 ประถมศึกษา	202	50.50

4.2 มัธยมศึกษา/ปวช.	120	30.00
4.3 อนุปริญญา/ปวส.	13	3.25
4.4 ปริญญาตรี	55	13.75
4.5 สูงกว่าปริญญาตรี	10	2.50
รวม	400	100.00

ตารางที่ 4.6 (ต่อ)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
5. การประกอบอาชีพ		
5.1 ประกอบอาชีพ	143	35.75
5.2 ไม่มีการประกอบอาชีพ	257	64.25
รวม	400	100.00
6. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน		
6.1 ต่ำกว่า 5,000 บาท	222	55.50
6.2 5,000 – 10,000 บาท	92	23.00
6.3 10,001 – 20,000 บาท	61	15.25
6.4 20,001 บาทขึ้นไป	25	6.25
รวม	400	100.00
7. โรคประจำตัว		
7.1 ไม่มี	34	8.50
7.2 มี	366	91.50
รวม	400	100.00
8. การนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาปฏิบัติในชีวิตประจำวัน		
8.1 ไม่มี	53	13.25
8.2 มี	347	86.75

รวม	400	100.00

จากตารางที่ 4.6 พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 322 คน คิดเป็น ร้อยละ 80.50 อายุระหว่าง 66-70 ปี จำนวน 176 คน คิดเป็นร้อยละ 44.00 สถานภาพสมรส จำนวน 213 คน คิดเป็นร้อยละ 53.25 ระดับการศึกษาประถมศึกษา จำนวน 202 คน คิดเป็นร้อยละ 50.50 ไม่มีการประกอบอาชีพ 257 คน คิดเป็นร้อยละ 64.25 รายได้เฉลี่ยต่อเดือน จำนวน 222 คน คิดเป็นร้อยละ 55.50 มีโรคประจำตัว จำนวน 366 คน คิดเป็นร้อยละ 91.50 มีการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาปฏิบัติในชีวิตประจำวัน จำนวน 347 คน คิดเป็นร้อยละ 86.75

ตารางที่ 4.7 ระดับความไวต่อความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา

ระดับความไวต่อความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา	เกิดขึ้นเกือบตลอดเวลา	เกิดขึ้นค่อนข้างบ่อย	เกิดขึ้นเป็นบางครั้งบางคราว	เกิดขึ้นนาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยเกิดขึ้นเลย
1. นอนหลับพักผ่อนเพียงพออย่างน้อยสี่คืนในหนึ่งสัปดาห์	102 (25.5)	80 (20.0)	181 (45.3)	35 (8.8)	2 (0.5)
2. ฉันออกกำลังกายอย่างเหมาะสมอย่างน้อยสัปดาห์ละสามครั้ง	53 (13.3)	20 (5.0)	47 (11.8)	75 (18.8)	205 (51.3)
3. ฉันมีญาติอย่างน้อยหนึ่งคนที่อยู่ใกล้และไปมาหาสู่เสมอ	172 (43.0)	130 (32.5)	62 (15.5)	31 (7.8)	5 (1.3)
4. ฉันสูบบุหรี่	58 (14.5)	9 (2.3)	15 (3.8)	13 (3.3)	305 (76.3)
5. ฉันดื่มสุรา	53 (13.3)	60 (15.0)	95 (23.8)	42 (10.5)	150 (37.5)
6. ฉันต้องใช้ยานอนหลับหรือยาคลายเครียด	5 (1.3)	10 (2.5)	27 (6.8)	54 (13.5)	304 (76.0)

7. ฉันมีรายได้พอใช้จ่าย	36 (9.0)	29 (7.3)	76 (19.0)	50 (12.5)	209 (52.3)
8. ฉันมีความเชื่อหรือศรัทธาในศาสนาที่ฉันนับถือ	331 (82.8)	41 (10.3)	13 (3.3)	7 (1.8)	8 (2.0)
9. ฉันมีสุขภาพดี (รวมทั้งสายตา การได้ยิน และฟัน)	198 (49.5)	53 (13.3)	51 (12.8)	63 (15.8)	35 (8.8)
10. ฉันพอใจในอาชีพหรืองานที่ฉันทำอยู่	247 (61.8)	68 (17.0)	40 (10.0)	22 (5.5)	23 (5.8)
11. ฉันมีเพื่อนที่คุยเรื่องส่วนตัวได้อย่างน้อยหนึ่งคน	275 (68.8)	69 (17.3)	42 (10.5)	10 (2.5)	4 (1.0)
12. ฉันมองโลกในแง่ดี	176 (44.0)	91 (22.8)	68 (17.0)	58 (14.5)	7 (1.8)

จากตารางที่ 4.7 พบว่า ระดับความไวต่อความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา ผู้สูงอายุส่วนใหญ่

นอนหลับพักผ่อนเพียงพออย่างน้อย สี่ คืนในหนึ่งสัปดาห์ เกิดขึ้นเป็นบางครั้งบางคราว จำนวน 181 คน คิดเป็นร้อยละ 45.3

ออกกำลังกายอย่างเหมาะสมอย่างน้อยสัปดาห์ละสามครั้ง ไม่เคยเกิดขึ้นเลย จำนวน 205 คน คิดเป็นร้อยละ 51.3

มีญาติอย่างน้อยหนึ่งคนที่อยู่ใกล้และไปมาหาสู่เสมอ เกิดขึ้นเกือบตลอดเวลา จำนวน 172 คน คิดเป็นร้อยละ 43.0

สูบบุหรี่ ไม่เคยเกิดขึ้นเลย จำนวน 305 คน คิดเป็นร้อยละ 76.3

ดื่มสุรา ไม่เคยเกิดขึ้นเลย จำนวน 150 คน คิดเป็นร้อยละ 37.5

ต้องใช้ยานอนหลับหรือยาคลายเครียด ไม่เคยเกิดขึ้นเลย จำนวน 304 คน คิดเป็นร้อยละ 76.0

มีรายได้พอใช้จ่าย ไม่เคยเกิดขึ้นเลย จำนวน 209 คน คิดเป็นร้อยละ 52.3

มีความเชื่อหรือศรัทธาในศาสนาที่ฉันนับถือ เกิดขึ้นเกือบตลอดเวลา จำนวน 331 คน คิดเป็นร้อยละ 82.8

สุขภาพดี (รวมทั้งสายตา การได้ยิน และฟัน) เกิดขึ้นเกือบตลอดเวลา จำนวน 198 คน คิดเป็นร้อยละ 49.5

พอใจในอาชีพหรืองานที่ฉันทำอยู่ เกิดขึ้นเกือบตลอดเวลา จำนวน 247 คน คิดเป็นร้อยละ 61.8

มีเพื่อนที่คุยเรื่องส่วนตัวได้อย่างน้อยหนึ่งคน เกิดขึ้นเกือบตลอดเวลา จำนวน 275 คน คิดเป็นร้อยละ 68.8

มองโลกในแง่ดี เกิดขึ้นเกือบตลอดเวลา จำนวน 146 คน คิดเป็นร้อยละ 44.0

ตารางที่ 4.8 ที่มาของความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา

ที่มาของความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา	ไม่รู้สึกเครียด	รู้สึกเครียดเล็กน้อย	รู้สึกเครียดปานกลาง	รู้สึกเครียดมาก	รู้สึกเครียดมากที่สุด
1. ทำงานที่ได้รับมอบหมายไม่สำเร็จ	102 (25.5)	93 (23.3)	177 (44.3)	20 (5.0)	8 (2.0)
2. งานที่รับผิดชอบมากเกินไป	43	80	122	101	54

	(10.8)	(20.0)	(30.5)	(25.3)	(13.5)
3. กลัวทำงานผิดพลาด	15 (3.8)	164 (41.0)	96 (24.0)	77 (19.3)	48 (12.0)
4. รู้สึกกดดันว่าต้องให้ผลงานออกมาดี	22 (5.5)	144 (36.0)	135 (33.8)	69 (17.3)	30 (7.5)
5. การจัดการในที่ทำงานมีความขัดแย้ง	17 (4.3)	60 (15.0)	146 (36.5)	95 (23.8)	82 (20.5)
6. งานน่าเบื่อ	69 (17.3)	156 (39.0)	110 (27.5)	46 (11.5)	19 (4.8)
7. มีโอกาสน้อยในเรื่องความก้าวหน้า	236 (59.0)	97 (24.3)	42 (10.5)	17 (4.3)	8 (2.0)
8. รู้สึกตนเองไม่สวยหรือไม่มีเสน่ห์	345 (86.3)	35 (8.8)	12 (3.0)	4 (1.0)	4 (1.0)
9. บาดเจ็บหรือเจ็บป่วย	13 (3.3)	31 (7.8)	104 (26.0)	85 (21.3)	167 (41.8)
10. ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้	115 (28.8)	84 (21.0)	170 (42.5)	22 (5.5)	9 (2.3)
11. ไม่มีเวลาให้กับตัวเอง	85 (21.3)	76 (19.0)	183 (45.8)	33 (8.3)	23 (5.8)
12. ชีวิตคู่มีปัญหา	32 (8.0)	65 (16.3)	127 (31.8)	82 (20.5)	94 (23.5)

ตารางที่ 4.8 (ต่อ)

ที่มาของความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา	ไม่รู้สึกเครียด	รู้สึกเครียดเล็กน้อย	รู้สึกเครียดปาน	รู้สึกเครียดมาก	รู้สึกเครียดมาก

			กลาง		ที่สุด
13. มีความขัดแย้งกับคนใดคนหนึ่งในบ้าน	25 (6.3)	43 (10.8)	144 (36.0)	108 (27.0)	80 (20.0)
14. ครอบครัวขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน	8 (2.0)	10 (2.5)	70 (17.5)	105 (26.3)	207 (51.8)
15. มีความลำบากที่จะทำให้ได้อย่างที่ครอบครัวต้องการ	30 (7.5)	92 (23.0)	167 (41.8)	67 (16.8)	44 (11.0)
16. รู้สึกต้องระมัดระวังตัวเมื่อเข้าสังคม	80 (20.0)	104 (26.0)	140 (35.0)	66 (16.5)	10 (2.5)
17. รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ	198 (49.5)	103 (25.8)	70 (17.5)	20 (5.0)	9 (2.3)
18. มีปัญหาการจราจร การจอดรถ การเดินทาง	277 (69.3)	79 (19.8)	32 (8.0)	10 (2.5)	2 (0.5)
19. ในชุมชนที่อยู่มีการอาชญากรรมเล็ก ๆ น้อย ๆ	37 (9.3)	49 (12.3)	221 (55.3)	62 (15.5)	31 (7.8)
20. ไม่มีที่พักผ่อนหย่อนใจในชุมชน	150 (37.5)	133 (33.3)	72 (18.0)	29 (7.3)	16 (4.0)
21. เป็นกังวลกับสารพิษต่าง ๆ และมลภาวะในอากาศ น้ำเสีย ดิน	175 (43.8)	96 (24.0)	68 (17.0)	36 (9.0)	25 (6.3)
22. เงินไม่พอใช้จ่าย	7 (1.8)	42 (10.5)	73 (18.3)	93 (23.3)	185 (46.3)
23. รายจ่ายเพิ่มขึ้น	20 (5.0)	31 (7.8)	89 (22.3)	102 (25.5)	158 (39.5)
24. ไม่มีเงินพอสำหรับการพักผ่อนหย่อนใจ	177 (44.3)	113 (28.3)	65 (16.3)	27 (6.8)	18 (4.5)

จากตารางที่ 4.8 พบว่า ที่มาของความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา ผู้สูงอายุส่วนใหญ่

ทำงานที่ได้รับมอบหมายไม่สำเร็จ รู้สึกเครียดปานกลาง จำนวน 177 คน คิดเป็นร้อยละ 44.3

งานที่รับผิดชอบมากเกินไป รู้สึกเครียดปานกลาง จำนวน 122 คน คิดเป็นร้อยละ 30.5

กลัวทำงานผิดพลาด รู้สึกเครียดน้อย จำนวน 164 คน คิดเป็นร้อยละ 41.0

รู้สึกกดดันว่าต้องให้ผลงานออกมาดี รู้สึกเครียดปานกลาง จำนวน 135 คน คิดเป็นร้อยละ 33.8

การจัดการในที่ทำงานมีความขัดแย้ง รู้สึกเครียดปานกลาง จำนวน 146 คน คิดเป็นร้อยละ 36.5

งานน่าเบื่อ รู้สึกเครียดเล็กน้อย จำนวน 156 คน คิดเป็นร้อยละ 39.0

มีโอกาสน้อยในเรื่องความก้าวหน้า ไม่รู้สึกเครียด จำนวน 236 คน คิดเป็นร้อยละ 59.00

รู้สึกตนเองไม่สวยหรือไม่มีเสน่ห์ ไม่รู้สึกเครียด จำนวน 345 คน คิดเป็นร้อยละ 86.3

บาดเจ็บหรือเจ็บป่วย รู้สึกเครียดมากที่สุด จำนวน 167 คน คิดเป็นร้อยละ 41.8

ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ รู้สึกเครียดปานกลาง จำนวน 170 คน คิดเป็นร้อยละ 42.5

ไม่มีเวลาให้กับตัวเอง รู้สึกเครียดปานกลาง จำนวน 183 คน คิดเป็นร้อยละ 45.8

ชีวิตคู่มีปัญหา รู้สึกเครียดปานกลาง จำนวน 127 คน คิดเป็นร้อยละ 31.8

มีความขัดแย้งกับคนใดคนหนึ่งในบ้าน รู้สึกเครียดปานกลาง จำนวน 144 คน คิดเป็นร้อยละ 36.0

ครอบครัวขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน รู้สึกเครียดมากที่สุด 207 คน คิดเป็นร้อยละ 51.8

มีความลำบากที่จะทำให้ได้อย่างที่ครอบครัวต้องการ รู้สึกเครียดปานกลาง จำนวน 167 คน คิดเป็นร้อยละ 41.8

รู้สึกต้องระมัดระวังตัวเมื่อเข้าสังคม รู้สึกเครียดปานกลาง จำนวน 140 คน คิดเป็นร้อยละ 35.0

รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ ไม่รู้สึกเครียด จำนวน 198 คน คิดเป็นร้อยละ 49.5

มีปัญหาการจราจร การจอดรถ การเดินทาง ไม่รู้สึกเครียด จำนวน 277 คน คิดเป็นร้อยละ 69.3

ในชุมชนที่อยู่มีการอาชญากรรมเล็ก ๆ น้อย ๆ รู้สึกเครียดปานกลาง จำนวน 221 คน คิดเป็นร้อยละ 55.3

ไม่มีที่พักผ่อนหย่อนใจในชุมชน ไม่รู้สึกเครียด จำนวน 150 คน คิดเป็นร้อยละ 37.5

เป็นกังวลกับสารพิษต่าง ๆ และมลภาวะในอากาศ น้ำเสีย ดิน ไม่รู้สึกเครียด จำนวน 175 คน คิดเป็นร้อยละ 43.8

เงินไม่พอใช้จ่าย รู้สึกเครียดมากที่สุด จำนวน 185 คน คิดเป็นร้อยละ 46.3

รายจ่ายเพิ่มขึ้น รู้สึกเครียดมากที่สุด จำนวน 158 คน คิดเป็นร้อยละ 39.5

ไม่มีเงินพอสำหรับการพักผ่อนหย่อนใจ ไม่รู้สึกเครียด จำนวน 177 คน คิดเป็นร้อยละ 44.3

ตารางที่ 4.9 อาการของความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา

อาการของความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา	ไม่รู้สึกเครียด	รู้สึกเครียดเล็กน้อย	รู้สึกเครียดปานกลาง	รู้สึกเครียดมาก	รู้สึกเครียดมากที่สุด
1. กล้ามเนื้อตึงหรือปวด	12 (3.0)	37 (9.3)	143 (35.8)	127 (31.8)	81 (20.3)
2. ปวดหัวจากความตึงเครียด	7 (1.8)	35 (8.8)	206 (51.5)	82 (20.5)	70 (17.5)
3. ปวดหลัง	8 (2.0)	15 (3.8)	228 (57.0)	77 (19.3)	72 (18.0)
4. ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง	21 (5.3)	93 (23.3)	190 (47.5)	54 (13.5)	42 (10.5)

5. ท้องเสีย	20 (5.0)	43 (10.8)	184 (46.0)	86 (21.5)	67 (16.8)
6. ปากแห้ง คอแห้ง	15 (3.8)	47 (11.8)	146 (36.5)	110 (27.5)	82 (20.5)
7. หัวใจเต้นเร็ว	24 (6.0)	34 (8.5)	78 (19.5)	118 (29.5)	146 (36.5)
8. ปวดศีรษะข้างเดียว	8 (2.0)	45 (11.3)	67 (16.8)	92 (23.0)	188 (47.0)

ตารางที่ 4.9 (ต่อ)

อาการของความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา	ไม่รู้สึกเครียด	รู้สึกเครียดเล็กน้อย	รู้สึกเครียดปานกลาง	รู้สึกเครียดมาก	รู้สึกเครียดมากที่สุด
9. เจ็บหน้าอก	9 (2.3)	31 (7.8)	57 (14.3)	122 (30.5)	181 (45.3)
10. รู้สึกวิตกกังวล	4 (1.0)	37 (9.3)	45 (11.3)	132 (33.0)	182 (45.5)
11. คับข้องใจ	5 (1.3)	21 (5.3)	67 (16.8)	135 (33.8)	172 (43.0)
12. โกรธหรือหงุดหงิด	7 (1.8)	40 (10.0)	62 (15.5)	105 (26.3)	186 (46.5)
13. รู้สึกเศร้า	3 (0.8)	32 (8.0)	81 (20.3)	110 (27.5)	174 (43.5)
14. ความจำไม่ดี	63 (15.8)	84 (21.0)	137 (34.3)	74 (18.5)	42 (10.5)

15. สับสน	27 (6.8)	67 (16.8)	99 (24.8)	110 (27.5)	97 (24.3)
16. ตั้งสมาธิยาก	59 (14.8)	51 (12.8)	143 (35.8)	82 (20.5)	65 (16.3)
17. ประจำเดือนมีปัญหา	173 (43.3)	107 (26.8)	94 (23.5)	16 (4.0)	10 (2.5)
18. อุณหภูมิร่างกายเปลี่ยนแปลงไม่เหมือนปกติ	5 (1.3)	83 (20.8)	102 (25.5)	97 (24.3)	113 (28.3)
19. ผิวเป็นผื่นเป็นสิว	10 (2.5)	73 (18.3)	166 (41.5)	92 (23.0)	59 (14.8)
20. รู้สึกเหนื่อยง่าย	7 (1.8)	87 (21.8)	169 (42.3)	75 (18.8)	62 (15.5)

ตารางที่ 4.9 (ต่อ)

อาการของความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา	ไม่รู้สึกเครียด	รู้สึกเครียดเล็กน้อย	รู้สึกเครียดปานกลาง	รู้สึกเครียดมาก	รู้สึกเครียดมากที่สุด
21. เป็นหวัดบ่อย	14 (3.5)	60 (15.0)	176 (44.0)	81 (20.3)	69 (17.3)
22. โรคภูมิแพ้	40 (10.0)	61 (15.3)	154 (38.5)	80 (20.0)	65 (16.3)
23. รู้สึกไม่ค่อยสบายหรือเจ็บป่วยอยู่เสมอ	32 (8.0)	45 (11.3)	188 (47.0)	65 (16.3)	70 (17.5)
24. เจ็บคอหรือเจ็บในปาก	20 (5.0)	32 (8.0)	202 (50.5)	66 (16.5)	80 (20.0)

จากตารางที่ 4.9 พบว่า อาการของความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา ผู้สูงอายุส่วนใหญ่

กล้ามเนื้อตึงหรือปวด รู้สึกเครียดปานกลาง จำนวน 143 คน คิดเป็นร้อยละ 35.8

ปวดหัวจากความตึงเครียด รู้สึกเครียดปานกลาง จำนวน 206 คน คิดเป็นร้อยละ 51.5

ปวดหลัง รู้สึกเครียดปานกลาง จำนวน 228 คน คิดเป็นร้อยละ 57.00

ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง รู้สึกเครียดปานกลาง จำนวน 190 คน คิดเป็นร้อยละ 47.5

ท้องเสีย รู้สึกเครียดปานกลาง จำนวน 184 คน คิดเป็นร้อยละ 46.0

ปากแห้ง คอแห้ง รู้สึกเครียดปานกลาง จำนวน 146 คน คิดเป็นร้อยละ 36.5

หัวใจเต้นเร็ว รู้สึกเครียดมากที่สุด จำนวน 147 คน คิดเป็นร้อยละ 37.5

ปวดศีรษะข้างเดียว รู้สึกเครียดมากที่สุด จำนวน 188 คน คิดเป็นร้อยละ 47.0

เจ็บหน้าอก รู้สึกเครียดมากที่สุด จำนวน 181 คน คิดเป็นร้อยละ 45.3

รู้สึกวิตกกังวล รู้สึกเครียดมากที่สุด จำนวน 182 คน คิดเป็นร้อยละ 45.5

คับข้องใจ รู้สึกเครียดมากที่สุด จำนวน 172 คน คิดเป็นร้อยละ 43.0

โกรธหรือหงุดหงิด รู้สึกเครียดมากที่สุด จำนวน 186 คน คิดเป็นร้อยละ 46.5

รู้สึกเศร้า รู้สึกเครียดมากที่สุด จำนวน 174 คน คิดเป็นร้อยละ 43.5

ความจำไม่ดี รู้สึกเครียดปานกลาง จำนวน 137 คน คิดเป็นร้อยละ 34.3

สับสน รู้สึกเครียดมาก จำนวน 110 คน คิดเป็นร้อยละ 27.5

ตั้งสมาธิยาก รู้สึกเครียดปานกลาง จำนวน 143 คน คิดเป็นร้อยละ 35.8

ประจำเดือนมีปัญหา ไม่รู้สึกเครียด จำนวน 173 คน คิดเป็นร้อยละ 43.3

อุณหภูมิร่างกายเปลี่ยนแปลงไม่เหมือนปกติ รู้สึกเครียดมากที่สุด จำนวน 113 คน คิดเป็นร้อยละ 28.3

ผิวเป็นผื่นเป็นสิว รู้สึกเครียดปานกลาง จำนวน 166 คน คิดเป็นร้อยละ 41.5

รู้สึกเหนื่อยง่าย รู้สึกเครียดปานกลาง จำนวน 169 คน คิดเป็นร้อยละ 42.3

เป็นหวัดบ่อย รู้สึกเครียดปานกลาง จำนวน 176 คน คิดเป็นร้อยละ 44.0

โรคภูมิแพ้ รู้สึกเครียดปานกลาง จำนวน 154 คน คิดเป็นร้อยละ 38.5

รู้สึกไม่ค่อยสบายหรือเจ็บป่วยอยู่เสมอ รู้สึกเครียดปานกลาง จำนวน 188 คน คิดเป็นร้อยละ 47.0

เจ็บคอหรือเจ็บในปาก รู้สึกเครียดปานกลาง จำนวน 202 คน คิดเป็นร้อยละ 50.5

ตารางที่ 4.10 การแจกแจงความถี่ความเครียดแต่ละช่วงคะแนน ในจังหวัดนครราชสีมา

ระดับความเครียด	ช่วงระดับคะแนน	จำนวน	ร้อยละ
ความเครียดระดับต่ำ	0-74	205	51.25
ความเครียดระดับปานกลาง	75-149	174	43.50
ความเครียดระดับสูง	150-224	21	5.25
ความเครียดระดับรุนแรง	225 ขึ้นไป	-	-

จากตารางที่ 4.10 พบว่า ผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาส่วนใหญ่ มีความเครียดในระดับต่ำ จำนวน 250 คน คิดเป็นร้อยละ 51.25 รองลงมามีความเครียดในระดับปานกลาง จำนวน 174 คน คิดเป็นร้อยละ 43.50 และอันดับสุดท้าย มีความเครียดในระดับสูง จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 5.25

จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา พบว่า ผู้สูงอายุส่วนมากมีการเตรียมตัวเตรียมใจพร้อมเผชิญกับปัญหาในชีวิตประจำวัน ทั้งนี้เพราะผู้สูงอายุมีพื้นฐานการปฏิบัติธรรม การฟังธรรม ช่วยเสริมแง่คิดยอมรับความจริงตามหลักอริยสัจ 4 อีกครั้งตลอดชีวิตได้ถูกหล่อหลอม จากวัฒนธรรมชาวพุทธ คิดปล่อยวาง ให้อภัย บริจาคทาน และการปฏิบัติตนอยู่ในศีล,ภาวนา ส่งผลให้ผู้สูงอายุส่วนมากมีพื้นฐานจิตใจวิถีพุทธเป็นมูลเหตุลดการสะสมความเครียด จึงส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความเครียดสะสมอยู่ในระดับต่ำ และวัฒนธรรมไทยผู้สูงอายุจะได้รับการอุปถัมภ์ดูแลจากบุตรหลานและสังคม ภาระงานส่วนมากมีลักษณะเลี้ยงดูบุตรหลานและการเฝ้าบ้าน สำหรับภาระด้านอื่นๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดมีน้อย

สำหรับผู้สูงอายุที่มีความเครียดในระดับปานกลาง พบว่า ผู้สูงอายุกลุ่มนี้มีภาระเลี้ยงดูบุตรหลานควบคู่กับการทำงานเสริมหารายได้เข้าสู่ครอบครัว มีส่วนสำคัญในการแก้ไขปัญหาครอบครัวเป็นระยะๆ และความเครียดผูกติดอนาคตของบุตรหลานส่งผลต่อการปล่อยวาง ยึดติดสลับคิดทบทวนกลับไป กลับมาเป็นระยะก่อให้เกิดเป็นความเครียดสะสม ส่วนผู้สูงอายุมีความเครียดในระดับสูง ทั้งนี้

เพราะผู้สูงอายุมีปัญหาสุขภาพ เจ็บป่วยด้วย โรคเรื้อรัง เช่น โรคความดันโลหิต สูงโรคเบาหวาน เป็นต้น โดยเฉพาะการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุต้องร่วมรับผิดชอบภาระครอบครัว การแสวงหารายได้เพื่อแก้ไขปัญหาครอบครัว อนึ่งผู้สูงอายุบางรายผูกพันกับทรัพย์สินและความสำเร็จของตนเอง ต้องการให้บุตรหลานได้ปฏิบัติตาม ก่อให้เกิดความเครียดและความคาดหวังต่ออนาคตบุตรหลาน ปฏิบัติไม่ได้ดั่งใจตนเอง ด้วยเหตุผลผูกพันกับความคิดเดิมๆ และเผชิญกับปัญหาครอบครัวในระหว่างมีอายุมากก่อให้เกิดความเครียดสะสมต่อเนื่อง

ตารางที่ 4.11 ประเมินความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชัยภูมิ

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ		
1.1 ชาย	63	17.17
1.2 หญิง	304	82.83
รวม	367	100.00
2. อายุ		
2.1 60-65 ปี	121	32.97
2.2 66-70 ปี	169	46.05
2.3 70-75 ปี	62	16.89
2.4 76 ปีขึ้นไป	15	4.09
รวม	367	100.00
3. สถานภาพสมรส		
3.1 โสด	19	5.18
3.2 สมรส	227	61.85
3.3 หม้าย	97	26.43
3.4 หย่าร้าง	24	6.54
รวม	367	100.00

ตารางที่ 4.11 (ต่อ)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
4. ระดับการศึกษา		
4.1 ประถมศึกษา	192	52.32
4.2 มัธยมศึกษา/ปวช.	107	29.16
4.3 อนุปริญญา/ปวส.	12	3.27
4.4 ปริญญาตรี	45	12.26
4.5 สูงกว่าปริญญาตรี	11	3.00
รวม	367	100.00
5. การประกอบอาชีพ		
5.1 ประกอบอาชีพ	126	34.33
5.2 ไม่มีการประกอบอาชีพ	241	65.67
รวม	367	100.00
6. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน		
6.1 ต่ำกว่า 5,000 บาท	198	53.95
6.2 5,000 – 10,000 บาท	82	22.34
6.3 10,001 – 20,000 บาท	63	17.17
6.4 20,001 บาทขึ้นไป	24	6.54
รวม	367	100.00
7. โรคประจำตัว		
7.1 ไม่มี	53	14.44
7.2 มี	314	85.56
รวม	367	100.00
8. การนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาปฏิบัติในชีวิตประจำวัน		
8.1 ไม่มี	36	9.81
8.2 มี	331	90.19
รวม	367	100.00

จากตารางที่ 4.11 พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 304 คน คิดเป็น ร้อยละ 82.83 อายุระหว่าง 66-70 ปี จำนวน 169 คน คิดเป็นร้อยละ 46.05 สถานภาพสมรส จำนวน 227 คน คิดเป็นร้อยละ 61.85 ระดับการศึกษาประถมศึกษา จำนวน 192 คน คิดเป็น ร้อยละ 52.32 ไม่มีการประกอบอาชีพ 241 คน คิดเป็นร้อยละ 65.67 รายได้เฉลี่ยต่อเดือน จำนวน 198 คน คิดเป็นร้อยละ 53.95 มีโรคประจำตัว จำนวน 314 คน คิดเป็นร้อยละ 85.56 มีการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาปฏิบัติในชีวิตประจำวัน จำนวน 331 คน คิดเป็นร้อยละ 90.19

ตารางที่ 4.12 ระดับความไวต่อความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชัยภูมิ

ระดับความไวต่อความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา	เกิดขึ้นเกือบตลอดเวลา	เกิดขึ้นค่อนข้างบ่อย	เกิดขึ้นเป็นบางครั้งบางคราว	เกิดขึ้นนาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยเกิดขึ้นเลย
1. นอนหลับพักผ่อนเพียงพออย่างน้อยสี่คืนในหนึ่งสัปดาห์	102 (27.8)	68 (18.5)	167 (45.5)	27 (7.4)	3 (0.8)
2. ฉันออกกำลังกายอย่างเหมาะสมอย่างน้อยสัปดาห์ละสามครั้ง	43 (11.7)	20 (5.4)	44 (12.0)	77 (21.0)	183 (49.9)
3. ฉันมีญาติอย่างน้อยหนึ่งคนที่อยู่ใกล้และไปมาหาสู่เสมอ	165 (45.0)	111 (30.2)	58 (15.8)	26 (7.1)	7 (1.9)
4. ฉันสูบบุหรี่	48 (13.1)	35 (9.5)	22 (6.0)	7 (1.9)	255 (69.5)
5. ฉันดื่มสุรา	43 (11.7)	30 (8.2)	85 (23.2)	32 (8.7)	177 (48.2)
6. ฉันต้องใช้ยานอนหลับหรือยาคลายเครียด	6 (1.6)	9 (2.5)	37 (10.1)	62 (16.9)	253 (68.9)
7. ฉันมีรายได้พอใช้จ่าย	32 (8.7)	29 (7.9)	84 (22.9)	40 (10.9)	182 (49.6)
8. ฉันมีความเชื่อหรือศรัทธาในศาสนาที่ฉันนับถือ	306 (83.4)	36 (9.8)	17 (4.6)	3 (0.8)	5 (1.4)

9. ฉันมีสุขภาพดี (รวมทั้งสายตา การได้ยิน และฟัน)	175 (47.7)	42 (11.4)	47 (12.8)	65 (17.7)	38 (10.4)
10. ฉันพอใจในอาชีพหรืองานที่ฉันทำอยู่	215 (58.6)	58 (15.8)	50 (13.6)	25 (6.8)	19 (5.2)
11. ฉันมีเพื่อนที่คุยเรื่องส่วนตัวได้อย่างน้อยหนึ่งคน	201 (54.8)	77 (21.0)	67 (18.3)	12 (3.3)	10 (2.7)
12. ฉันมองโลกในแง่ดี	163 (44.4)	71 (19.3)	55 (15.0)	67 (18.3)	11 3.0

จากตารางที่ 4.12 พบว่า ระดับความไวต่อความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชัยภูมิ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่

นอนหลับพักผ่อนเพียงพออย่างน้อย สี่ คืนในหนึ่งสัปดาห์ เกิดขึ้นเป็นบางครั้งบางคราว จำนวน 167 คน คิดเป็นร้อยละ 45.5

ฉันออกกำลังกายอย่างเหมาะสมอย่างน้อยสัปดาห์ละสามครั้ง ไม่เคยเกิดขึ้นเลย จำนวน 183 คน คิดเป็นร้อยละ 49.9

ฉันมีญาติอย่างน้อยหนึ่ง ค น ที่ อยู่ใกล้และไปมาหาสู่เสมอ เกิดขึ้นเกือบตลอดเวลา จำนวน 165 คน คิดเป็นร้อยละ 45.0

ฉันสูบบุหรี่ ไม่เคยเกิดขึ้นเลย จำนวน 255 คน คิดเป็นร้อยละ 69.5

ฉันดื่มสุรา ไม่เคยเกิดขึ้นเลย จำนวน 177 คน คิดเป็นร้อยละ 48.2

ฉันต้องใช้ยานอนหลับหรือยาคลายเครียด ไม่เคยเกิดขึ้นเลย จำนวน 253 คน คิดเป็นร้อยละ 68.9

ฉันมีรายได้พอใช้จ่าย ไม่เคยเกิดขึ้นเลย จำนวน 182 คน คิดเป็นร้อยละ 49.6

ฉันมีความเชื่อหรือศรัทธาในศาสนาที่ฉันนับถือ เกิดขึ้นเกือบตลอดเวลา จำนวน 306 คน คิดเป็นร้อยละ 83.4

ฉันมีสุขภาพดี (รวมทั้งสายตา การได้ยิน และฟัน) เกิดขึ้นเกือบตลอดเวลา จำนวน 175 คน คิดเป็นร้อยละ 47.7

ฉันพอใจในอาชีพหรืองานที่ฉันทำอยู่ เกิดขึ้นเกือบตลอดเวลา จำนวน 215 คน คิดเป็นร้อยละ 58.6

ฉันมีเพื่อนที่คุยเรื่องส่วนตัวได้อย่างน้อยหนึ่งคน เกิดขึ้นเกือบตลอดเวลา จำนวน 201 คน คิดเป็นร้อยละ 54.8

ฉันมองโลกในแง่ดี เกิดขึ้นเกือบตลอดเวลา จำนวน 163 คน คิดเป็นร้อยละ 44.4

ตารางที่ 4.13 ที่มาของความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชัยภูมิ

ที่มาของความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา	ไม่รู้สึกเครียด	รู้สึกเครียดเล็กน้อย	รู้สึกเครียดปานกลาง	รู้สึกเครียดมาก	รู้สึกเครียดมากที่สุด
1. ทำงานที่ได้รับมอบหมายไม่สำเร็จ	100 (27.2)	83 (22.6)	167 (45.5)	11 (3.0)	6 (1.6)
2. งานที่รับผิดชอบมากเกินไป	43 (11.7)	69 (18.8)	123 (33.5)	88 (24.0)	44 (12.0)
3. กลัวทำงานผิดพลาด	13 (3.5)	159 (43.3)	88 (24.0)	65 (17.7)	42 (11.4)
4. รู้สึกกดดันว่าต้องให้ผลงานออกมาดี	22 (6.0)	119 (32.4)	147 (40.1)	58 (15.8)	21 (5.7)
5. การจัดการในที่ทำงานมีความขัดแย้ง	18 (4.9)	73 (19.9)	127 (34.6)	82 (22.3)	67 (18.3)

6. งานน่าเบื่อ	62 (16.9)	145 (39.5)	101 (27.5)	43 (11.7)	16 (4.4)
7. มีโอกาสน้อยในเรื่องความก้าวหน้า	221 (60.2)	97 (26.4)	34 (9.3)	12 (3.3)	3 (0.8)
8. รู้สึกตนเองไม่สวยหรือไม่มีเสน่ห์	296 (80.7)	42 (11.4)	21 (5.7)	6 (1.6)	2 (0.5)
9. บาดเจ็บหรือเจ็บป่วย	8 (2.2)	26 (7.1)	85 (23.2)	104 (28.3)	144 (39.2)
10. ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้	105 (28.6)	159 (43.3)	72 (19.6)	21 (5.7)	10 (2.7)
11. ไม่มีเวลาให้กับตัวเอง	99 (27.0)	164 (44.7)	66 (18.0)	22 (6.0)	16 (4.4)
12. ชีวิตคู่มีปัญหา	32 (8.7)	65 (17.7)	114 (31.1)	72 (19.6)	84 (22.9)
13. มีความขัดแย้งกับคนใดคนหนึ่งในบ้าน	20 (5.4)	34 (9.3)	142 (38.7)	102 (27.8)	69 (18.8)

ตารางที่ 4.13 (ต่อ)

ที่มาของความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา	ไม่รู้สึกเครียด	รู้สึกเครียดเล็กน้อย	รู้สึกเครียดปานกลาง	รู้สึกเครียดมาก	รู้สึกเครียดมากที่สุด
14. ครอบครัวขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน	9 (2.5)	13 (3.5)	60 (16.30)	98 (26.7)	187 (51.0)
15. มีความลำบากที่จะทำให้ได้อย่างที่ครอบครัวต้องการ	28 (7.6)	85 (23.2)	140 (38.1)	65 (17.7)	49 (13.4)
16. รู้สึกต้องระมัดระวังตัวเมื่อเข้าสังคม	92	123	87	56	9

		(25.1)	(33.5)	(23.7)	(15.3)	(2.5)
17.	รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ	163 (44.4)	101 (27.5)	68 (18.5)	23 (6.3)	12 (3.3)
18.	มีปัญหาการจราจร การจอดรถ การเดินทาง	223 (60.8)	90 (24.5)	46 (12.5)	8 (2.2)	0 (0.0)
19.	ในชุมชนที่อยู่มีการอาชญากรรมเล็ก ๆ น้อย ๆ	35 (9.5)	47 (12.8)	178 (48.5)	78 (21.3)	29 (7.9)
20.	ไม่มีที่พักผ่อนหย่อนใจในชุมชน	146 (39.8)	116 (31.6)	67 (18.3)	27 (7.4)	11 (3.0)
21.	เป็นกังวลกับสารพิษต่าง ๆ และมลภาวะในอากาศ น้ำเสีย ดิน	151 (41.1)	86 (23.4)	69 (18.8)	35 (9.5)	26 (7.1)
22.	เงินไม่พอใช้จ่าย	12 (3.3)	45 (12.3)	60 (16.3)	83 (22.6)	167 (45.5)
23.	รายจ่ายเพิ่มขึ้น	19 (5.2)	29 (7.9)	78 (21.3)	140 (38.1)	101 (27.5)
24.	ไม่มีเงินพอสำหรับการพักผ่อนหย่อนใจ	172 (46.9)	98 (26.7)	62 (16.9)	25 (6.8)	10 (2.7)

จากตารางที่ 4.13 พบว่า ที่มาของความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชัยภูมิผู้สูงอายุส่วนใหญ่

ทำงานที่ได้รับมอบหมายไม่สำเร็จ รู้สึกเครียดปานกลาง จำนวน 167 คน คิดเป็นร้อยละ 45.5

งานที่รับผิดชอบมากเกินไป รู้สึกเครียดปานกลาง จำนวน 123 คน คิดเป็นร้อยละ 33.5

กลัวทำงานผิดพลาด รู้สึกเครียดเล็กน้อย จำนวน 159 คน คิดเป็นร้อยละ 43.3

รู้สึกกดดันว่าต้องให้ผลงานออกมาดี รู้สึกเครียดปานกลาง จำนวน 147 คน คิดเป็นร้อยละ 40.1

การจัดการในที่ทำงานมีความขัดแย้ง รู้สึกเครียดปานกลาง จำนวน 127 คน คิดเป็นร้อยละ 34.6

งานน่าเบื่อ รู้สึกเครียดเล็กน้อย จำนวน 145 คน คิดเป็นร้อยละ 39.5

มีโอกาสน้อยในเรื่องความก้าวหน้า ไม่รู้สึกเครียด จำนวน 221 คน คิดเป็นร้อยละ 60.2

รู้สึกตนเองไม่สวยหรือไม่มีเสน่ห์ ไม่รู้สึกเครียด จำนวน 296 คน คิดเป็นร้อยละ 80.7

บาดเจ็บหรือเจ็บป่วย รู้สึกเครียดมากที่สุด จำนวน 144 คน คิดเป็นร้อยละ 39.2

ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ รู้สึกเครียดเล็กน้อย จำนวน 159 คน คิดเป็นร้อยละ 43.3

ไม่มีเวลาให้กับตัวเอง รู้สึกเครียดเล็กน้อย จำนวน 164 คน คิดเป็นร้อยละ 44.7

ชีวิตคู่มีปัญหา รู้สึกเครียดปานกลาง จำนวน 144 คน คิดเป็นร้อยละ 31.1

มีความขัดแย้งกับคนใดคนหนึ่งในบ้าน รู้สึกเครียดปานกลาง จำนวน 142 คน คิดเป็นร้อยละ 38.7

ครอบครัวขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน รู้สึกเครียดมากที่สุด จำนวน 187 คน คิดเป็นร้อยละ 51.0

มีความลำบากที่จะทำให้ได้อย่างที่ครอบครัวต้องการ รู้สึกเครียดปานกลาง จำนวน 140 คน คิดเป็นร้อยละ 38.1

รู้สึกต้องระมัดระวังตัวเมื่อเข้าสังคม รู้สึกเครียดเล็กน้อย จำนวน 123 คน คิดเป็นร้อยละ 33.5

รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ ไม่รู้สึกเครียด จำนวน 163 คน คิดเป็นร้อยละ 44.4

มีปัญหาการจราจร การจอดรถ การเดินทาง ไม่รู้สึกเครียด จำนวน 223 คน คิดเป็นร้อยละ 60.8

ในชุมชนที่อยู่มีการอาชญากรรมเล็ก ๆ น้อย ๆ รู้สึกเครียดปานกลาง จำนวน 178 คน คิดเป็นร้อยละ 48.5

ไม่มีที่พักผ่อนหย่อนใจในชุมชน ไม่รู้สึกเครียด จำนวน 146 คน คิดเป็นร้อยละ 39.8

เป็นกังวลกับสารพิษต่าง ๆ และมลภาวะในอากาศ น้ำเสีย ดิน ไม่รู้สึกเครียด จำนวน 151 คน คิดเป็นร้อยละ 41.1

เงินไม่พอใช้จ่าย รู้สึกเครียดมากที่สุด จำนวน 167 คน คิดเป็นร้อยละ 45.5

รายจ่ายเพิ่มขึ้น รู้สึกเครียดมาก จำนวน 140 คน คิดเป็นร้อยละ 38.1

ไม่มีเงินพอสำหรับการพักผ่อนหย่อนใจ ไม่รู้สึกเครียด จำนวน 172 คน คิดเป็นร้อยละ 46.9

ตารางที่ 4.14 อาการของความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชัยภูมิ

อาการของความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา	ไม่รู้สึกเครียด	รู้สึกเครียดเล็กน้อย	รู้สึกเครียดปานกลาง	รู้สึกเครียดมาก	รู้สึกเครียดมากที่สุด
1. กล้ามเนื้อตึงหรือปวด	9 (2.5)	42 (11.4)	137 (37.3)	107 (29.2)	72 (19.6)
2. ปวดหัวจากความตึงเครียด	11 (3.0)	42 (11.4)	186 (50.7)	74 (20.2)	54 (14.7)
3. ปวดหลัง	8 (2.2)	15 (4.1)	190 (51.8)	99 (27.0)	55 (15.0)
4. ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง	31 (8.4)	112 (30.5)	145 (39.5)	42 (11.4)	37 (10.1)
5. ท้องเสีย	18 (4.9)	42 (11.4)	174 (47.4)	76 (20.7)	57 (15.5)
6. ปากแห้ง คอแห้ง	16 (4.4)	45 (12.3)	143 (39.0)	91 (24.8)	72 (19.6)
7. หัวใจเต้นเร็ว	21 (5.7)	32 (8.7)	69 (18.8)	112 (30.5)	133 (36.2)
8. ปวดศีรษะข้างเดียว	8 (2.2)	40 (10.9)	56 (15.3)	82 (22.3)	181 (49.3)
9. เจ็บหน้าอก	7 (1.9)	32 (8.7)	45 (12.3)	111 (30.2)	172 (46.9)
10. รู้สึกวิตกกังวล	9 (2.5)	32 (8.7)	43 (11.7)	154 (42.0)	129 (35.1)
11. คับข้องใจ	5 (1.4)	21 (5.7)	64 (17.4)	121 (33.0)	156 (42.5)
12. โกรธหรือหงุดหงิด	12 (3.3)	49 (13.4)	75 (20.4)	132 (36.0)	99 (27.0)

13. รู้สึกเศร้า	11 (3.0)	33 (9.0)	71 (19.3)	88 (24.0)	164 (44.7)

ตารางที่ 4.14 (ต่อ)

อาการของความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา	ไม่รู้สึกเครียด	รู้สึกเครียดเล็กน้อย	รู้สึกเครียดปานกลาง	รู้สึกเครียดมาก	รู้สึกเครียดมากที่สุด
14. ความจำไม่ดี	69 (18.8)	75 (20.4)	114 (31.1)	77 (21.0)	32 (8.7)
15. สับสน	13 (3.5)	56 (15.3)	99 (27.0)	115 (31.6)	85 (23.2)
16. ตั้งสมาธิยาก	41 (11.2)	51 (13.9)	148 (40.3)	72 (19.6)	55 (15.0)
17. ประจำเดือนมีปัญหา	157 (42.8)	102 (27.8)	85 (23.2)	16 (4.4)	7 (1.9)
18. อุณหภูมิร่างกายเปลี่ยนแปลงไม่เหมือนปกติ	15 (4.1)	64 (17.4)	115 (31.3)	74 (20.2)	99 (27.0)
19. ผิวเป็นผื่นเป็นสิว	10 (2.7)	73 (19.9)	147 (40.1)	88 (24.0)	49 (13.4)
20. รู้สึกเหนื่อยง่าย	7 (1.9)	88 (24.0)	136 (37.1)	75 (20.4)	61 (16.6)
21. เป็นหวัดบ่อย	16 (4.4)	50 (13.6)	153 (41.7)	71 (19.3)	77 (21.0)
22. โรคภูมิแพ้	29 (7.9)	61 (16.6)	132 (36.0)	80 (21.8)	65 (17.7)
23. รู้สึกไม่ค่อยสบายหรือเจ็บป่วยอยู่เสมอ	32	42	151	65	77

	(8.7)	(11.4)	(41.1)	(17.7)	(21.0)
24. เจ็บคอหรือเจ็บในปาก	22 (6.0)	33 (9.0)	191 (52.0)	56 (15.3)	65 (17.7)

จากตารางที่ 4.14 พบว่า อาการของความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชัยภูมิผู้สูงอายุส่วนใหญ่

กล้ามเนื้อตึงหรือปวด รู้สึกเครียดปานกลาง จำนวน 137 คน คิดเป็นร้อยละ 37.3

ปวดหัวจากความตึงเครียด รู้สึกเครียดปานกลาง จำนวน 186 คน คิดเป็นร้อยละ 50.7

ปวดหลัง รู้สึกเครียดปานกลาง จำนวน 190 คน คิดเป็นร้อยละ 51.8

ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง รู้สึกเครียดปานกลาง จำนวน 145 คน คิดเป็นร้อยละ 39.5

ท้องเสีย รู้สึกเครียดปานกลาง จำนวน 174 คน คิดเป็นร้อยละ 47.4

ปากแห้ง คอแห้ง รู้สึกเครียดปานกลาง จำนวน 143 คน คิดเป็นร้อยละ 39.0

หัวใจเต้นเร็ว รู้สึกเครียดมากที่สุด จำนวน 133 คน คิดเป็นร้อยละ 36.2

ปวดศีรษะข้างเดียว รู้สึกเครียดมากที่สุด จำนวน 181 คน คิดเป็นร้อยละ 49.3

เจ็บหน้าอก รู้สึกเครียดมากที่สุด จำนวน 172 คน คิดเป็นร้อยละ 46.9

รู้สึกวิตกกังวล รู้สึกเครียดมาก จำนวน 154 คน คิดเป็นร้อยละ 42.0

คับข้องใจ รู้สึกเครียดมากที่สุด จำนวน 156 คน คิดเป็นร้อยละ 42.5

โกรธหรือหงุดหงิด รู้สึกเครียดมาก จำนวน 132 คน คิดเป็นร้อยละ 36.0

รู้สึกเศร้า รู้สึกเครียดมากที่สุด จำนวน 164 คน คิดเป็นร้อยละ 44.7

ความจำไม่ดี รู้สึกเครียดปานกลาง จำนวน 114 คน คิดเป็นร้อยละ 31.1

สับสน รู้สึกเครียดมาก จำนวน 115 คิดเป็นร้อยละ 31.6

ตั้งสมาธิยาก รู้สึกเครียดปานกลาง จำนวน 148 คน คิดเป็นร้อยละ 40.3

ประจำเดือนมีปัญหา ไม่รู้สึกเครียด จำนวน 157 คน คิดเป็นร้อยละ 42.8

อุณหภูมิร่างกายเปลี่ยนแปลงไม่เหมือนปกติ รู้สึกเครียดปานกลาง จำนวน 115 คน คิดเป็นร้อยละ 31.3

ผิวเป็นผื่นเป็นสิว รู้สึกเครียดปานกลาง จำนวน 147 คน คิดเป็นร้อยละ 40.1

รู้สึกเหนื่อยง่าย รู้สึกเครียดปานกลาง จำนวน 136 คน คิดเป็นร้อยละ 37.1

เป็นหวัดบ่อย รู้สึกเครียดปานกลาง จำนวน 153 คน คิดเป็นร้อยละ 41.7

โรคภูมิแพ้ รู้สึกเครียดปานกลาง จำนวน 132 คน คิดเป็นร้อยละ 36.0

รู้สึกไม่ค่อยสบายหรือเจ็บป่วยอยู่เสมอ รู้สึกเครียดปานกลาง จำนวน 151 คน คิดเป็นร้อยละ 41.1

เจ็บคอหรือเจ็บในปาก รู้สึกเครียดปานกลาง จำนวน 191 คน คิดเป็นร้อยละ 52.0

ตารางที่ 4.15 การแจกแจงความถี่ความเครียดแต่ละช่วงคะแนน ของผู้สูงอายุในจังหวัดชัยภูมิ

ระดับความเครียด	ช่วงระดับคะแนน	จำนวน	ร้อยละ
ความเครียดระดับต่ำ	0-74	185	50.41
ความเครียดระดับปานกลาง	75-149	167	45.50
ความเครียดระดับสูง	150-224	15	4.09
ความเครียดระดับรุนแรง	225 ขึ้นไป	-	-

จากตารางที่ 4.15 พบว่า ผู้สูงอายุในจังหวัดชัยภูมิส่วนใหญ่ มีความเครียดในระดับต่ำ จำนวน 185 คน คิดเป็นร้อยละ 50.41 รองลงมามีความเครียดในระดับปานกลาง จำนวน 167 คน คิดเป็นร้อยละ 45.50 และอันดับสุดท้าย มีความเครียดในระดับสูง จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 4.09

จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุในจังหวัดชัยภูมิส่วนใหญ่มีความเครียดคลายผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา พบว่า ผู้สูงอายุส่วนมากมีการเตรียมตัวเตรียมใจพร้อมเผชิญกับปัญหาในชีวิตประจำวัน ทั้งนี้เพราะผู้สูงอายุมีพื้นฐานการปฏิบัติธรรม การฟังธรรม ช่วยเสริมแง่คิดยอมรับความจริงตามหลักอริยสัจ 4 อีกครั้งตลอดชีวิตได้ถูกหล่อๆจากวัฒนธรรมชาวพุทธ คิดปล่อยวาง ให้อภัย บริจาคทาน และการปฏิบัติตนอยู่ในศีล ภาวนา โดยแหล่งที่อยู่อาศัย สภาพแวดล้อม คงสภาพเมืองชนบท ผู้สูงอายุมีงานทำในชุมชน ทอผ้า เกษตรกรรม ส่งผลให้ผู้สูงอายุส่วนมากมีพื้นฐานจิตใจวิถีพุทธ วิถีชนบทเป็นมูลเหตุลดการสะสมความเครียด จึงส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความเครียดสะสมอยู่ในระดับต่ำ และวัฒนธรรมไทยผู้สูงอายุจะได้รับการอุปถัมภ์ดูแลจากบุตรหลานและสังคม ภาระงานส่วนมากมีลักษณะเลี้ยงดูบุตรหลานและการเฝ้าบ้าน ทำงานบ้าน ทอผ้าไหม ทำงานเกษตรใกล้บ้าน สำหรับภาระด้านอื่นๆที่ก่อให้เกิดความเครียดมีน้อย

สำหรับผู้สูงอายุที่มีความเครียดในระดับปานกลาง พบว่า ผู้สูงอายุกลุ่มนี้มีภาระเลี้ยงดูบุตรหลานควบคู่กับการทำงานเสริมหารายได้เข้าสู่ครอบครัว มีส่วนสำคัญในการแก้ไขปัญหาครอบครัวเป็น

ระยะๆ รอรับการส่งเงินมาดูแลครอบครัวจากบุตรหลาน ญาติซึ่งไปทำงานต่างจังหวัด และความเครียดผูกติดอนาคตของบุตรหลานส่งผลต่อการปล่อยวาง ยึดติดสลับคิดทบทวนกลับไป กลับมา เป็นระยะก่อให้เกิดเป็นความเครียดสะสม ส่วนผู้สูงอายุมีความเครียดในระดับสูง ทั้งนี้เพราะผู้สูงอายุมีปัญหาสุขภาพ เจ็บป่วยด้วย โรคเรื้อรัง เช่น โรคความดันโลหิต,สูงโรคเบาหวาน เป็นต้น โดยเฉพาะการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุต้องร่วมรับผิดชอบภาระครอบครัว ตลอดชีวิตเป็นผู้แบกภาระครอบครัว ไม่สามารถแก้ปัญหาได้ ก่อให้เกิดความเครียดสะสมในระดับสูง

สถานการณ์ความเครียด

สถานการณ์ของความเครียดผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ พบว่า ผู้สูงอายุด้านการนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ ด้านการออกกำลังกาย

1. ด้านการนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ

ด้านการนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอเป็นส่วนมาก มีบางส่วนนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ เกิดขึ้นบ่อยครั้ง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้สูงอายุมีภาวะความเครียดจากการใช้ชีวิต มีความวิตกกังวล “กลางคืน นอนไม่ค่อยหลับ ตื่นบ่อยครั้ง เพราะสมัยหนุ่มๆทำงานได้ดังใจ ปัจจุบันสอนลูกหลานลูกหลานไม่ทำตามทำให้รู้สึกหงุดหงิด” “ไม่รู้เป็นอะไร ไม่ได้คิดอะไรมากแต่มันนอนไม่หลับ” “ก็คิดถึง คนที่เคยอยู่ร่วมกัน ทั้งสามี ทั้งแม่ก็จากเราไปหมด ทุกวันนี้ ก็อยู่คนเดียว ลูกหลานข้างๆ ก็ไม่ได้พูดคุยกัน คำร้องก็นอน พยายามนอนให้หลับมันก็นอนไม่หลับ ช่วงกลางวัน ก็ออกไปรับจ้าง ก็รู้สึกสบายดี” จากการสอบถามเพิ่มเติมและการสังเกตการรับรู้ความเครียดของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนมาก เกิดอาการเครียดในจิตใจ นำไปสู่อาการนอนไม่หลับ นอนไปคิดไป แต่ผู้สูงอายุยัง รู้สึกว่าตนเองไม่มีความเครียด จะรู้สึกว่าตนเองมีความเครียดเป็นลักษณะของอาการความเครียดที่สะสมไว้นานแล้ว และรู้สึกว่าตนเองคิดมาก วิตกกังวล

2. ด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายที่จัดขึ้นโดยโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และองค์การบริหารส่วนตำบล จัดให้มีการออกกำลังกาย ทุกเพศทุกวัย สำหรับผู้สูงอายุเน้นให้ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ภายใต้การทำกิจกรรมร่วมกันของชมรมผู้สูงอายุ โรงเรียนผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุเองบางส่วนออกกำลังกายด้วยตนเองที่บ้าน หากผู้สูงอายุไม่ออกกำลังกายเป็นประจำ พบว่า ผู้สูงอายุ ออกกำลังกายด้วยวิธีทำงานประจำ





ภาพที่ 4.1 ผู้สูงอายุประกอบอาชีพค้าขาย

ผู้สูงอายุจำนวนมากทำงาน โดยไม่คำนึงถึงการออกกำลังกายตามรูปแบบกิจกรรม ที่เจ้าหน้าที่สาธารณสุขไปส่งเสริมทั้งนี้เป็นเพราะคำนึงถึงรายได้ที่จะเกิดขึ้น รองรับการดำรงชีวิตมากกว่ากิจกรรมการออกกำลังกาย สำหรับผู้สูงอายุ ดังภาพประกอบ ในแต่ละวัน เดินทางจำหน่ายสินค้า ไม่น้อยกว่าวันละ 20 ถึง 30 กิโลจากการสัมภาษณ์พบว่าสุขภาพร่างกายแข็งแรงไม่มีความวิตกกังวลหรือความเครียดเกิดขึ้น แต่เมื่อสอบถาม ในเชิงลึก พบว่า กังวลถ้าหากคู่ชีวิต จากไตคนใดคนหนึ่งจะรู้สึกเหงาและว้าเหว่อาจเกิดความเครียดได้และสังเกตจากการตอบคำถามพบว่ามีความเครียดลึกลึกซ่อนอยู่ในจิตใจ อีกทั้งผู้สูงอายุบางท่าน ออกกำลังกายระหว่างทำภารกิจดูแลบุตรหลาน พบว่ามีความเครียด มีความกังวลใจ เกี่ยวข้องกับ ภาระลูกหลาน ซึ่งตนเองต้องเป็นส่วนหนึ่งของการแบกรับภาระ การออกกำลังกาย ในชีวิตประจำวันจึงทำควบคู่ไปกับการดูแล หลาน ผู้วิจัย ได้สอบถามและเชิญชวนให้เข้าร่วมกิจกรรม การส่งเสริมออกกำลังกายหรือการรวมกลุ่มกับชมรมผู้สูงอายุในชุมชน พบว่าไม่สามารถเข้าร่วมหรือทำกิจกรรมได้เนื่องจาก ต้องรับผิดชอบภาระของครอบครัวช่วยกันกับลูกหลาน



ภาพที่ 4.2 ผู้สูงอายุเลี้ยงดูบุตรหลาน

สำหรับผู้สูงอายุที่เป็นผู้ป่วย ส่วนมากขาดการนำออกกำลังกาย รอญาติหรือคนใกล้ชิด นำออกกำลังกายบางครั้ง หากไม่มีเพื่อนบ้านมาคุย พฤติกรรมการพูดน้อย เคลื่อนไหวช่วยตนเองน้อยของผู้สูงอายุจะตามมา



ภาพที่ 4.3 ผู้สูงอายุป่วยเคลื่อนไหวไม่ได้

3. ด้านการพูดคุยกับคนใกล้ชิด

การพูดคุยกับคนใกล้ชิด ผู้สูงอายุส่วนมากจะได้รับการพูดคุยกับคนใกล้ชิด และใช้เวลาส่วนหนึ่งพักผ่อนในช่วงกลางวัน การพูดคุย กับคนใกล้ชิด เป็นกิจกรรมหลักหลักของผู้สูงอายุ จะมีจุดศูนย์รวมประจำหมู่บ้าน ซึ่งผู้สูงอายุและชาวบ้านนิยมเข้ามาแลกเปลี่ยนและพูดคุยกันเป็นประจำ อาจเป็นร้านค้าในชุมชน หรือบ้านแกนนำที่เป็นเครือญาติ ผู้สูงอายุเข้ามาแลกเปลี่ยนและทำกิจกรรมร่วมกันในทุกๆวัน ขาดไม่ได้ คือ การพูดคุยถึงเรื่องราวต่างๆปัญหาชีวิตของครอบครัวรวม ปัญหาที่รับรู้ร่วมกันของชุมชนช่วยให้ผู้สูงอายุได้แสดงความคิดเห็นและปรับพฤติกรรมทั้งของตนเองและของ ลูกหลานเครือญาติในชุมชน จากการสังเกต พฤติกรรมของกลุ่มผู้สูงอายุที่เข้ามาพูดคุยกัน เป็นประจำ พบว่าผู้สูงอายุ

ส่วนมาก ทำหน้าที่เฝ้าบ้านให้แก่สมาชิกในครอบครัว ทำกิจกรรมเล็กๆน้อยน้อยๆภายในครอบครัว การเข้ามาแลกเปลี่ยนแสดงความคิดเห็น ช่วยให้เกิดการผ่อนคลายความเครียดในการดำรงชีวิตประจำวันได้ดี จุดนี้ ควรได้รับการสนับสนุนและส่งเสริมจากเจ้าหน้าที่ให้เป็นจุดเริ่มต้นของการจัดการความเครียดด้วยตนเองของชุมชน

4. ด้านการเสพสิ่งเสพติด

การเสพสิ่งเสพติด ผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งยังคงเสพสิ่งเสพติดในชีวิตประจำวัน ได้แก่ การดูดบุหรี่ การดื่มสุรา รวมถึงการเล่นการพนัน มีผลต่อความเครียดของผู้สูงอายุในการดำรงชีวิตประจำวัน เช่น ผู้สูงอายุบางส่วนยังนิยมเคี้ยวหมาก ซึ่งการเคี้ยวหมาก มีภาระมีค่าใช้จ่าย ส่งผลต่อการคิดถึงรายได้ใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน การดื่มสุราและสูบบุหรี่ มีผลต่อความวิตกกังวล ภาระหนี้สิน การเล่นการพนันยังคงเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีปัญหาและได้รับผลกระทบหลังจากสูญเสียทรัพย์สินจากการเล่นการพนัน เกิดความเครียดและการกระทบต่อสมาชิกในครอบครัว

5. ด้านที่มาของความเครียด

ความเครียดมีที่มาทำเป็นเกิดความความเครียด ได้แก่ การทำงานที่ผิดพลาด งานน่าเบื่อ ความขัดแยงในที่ทำงาน เป็นต้น สะท้อนถึงความเครียดที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุทั้งในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ พบว่า ความกังวลเกี่ยวกับการทำงานไม่สำเร็จ การทำงานที่รับผิดชอบจนเกินไป หรือการกลัวทำงานที่ผิดพลาด ผู้สูงอายุจะไม่รู้สึกกังวลหรือหวาดกลัวจนก่อให้เกิดความเครียดกับผู้สูงอายุ ทั้งนี้ยัง พบว่า ผู้สูงอายุจะสนุกกับการได้ทำงานร่วมกับชุมชนโดยเฉพาะเข้าไปมีส่วนร่วมเป็นจิตอาสาทำงานเพื่อชุมชนในมิติต่างๆ และยอมรับความผิดพลาดที่เกิดขึ้นจากการทำงาน เข้าใจถึงเหตุผลได้ดีกว่าผู้ที่มิใช่เป็นผู้สูงอายุ อาจเป็นเพราะผู้สูงอายุผ่านแรงกดดันด้านการทำงานมามากพอ พร้อมเผชิญความผิดพลาด อีกทั้งยังสามารถจัดการกับความขัดแย้ง ที่เกิดจากการทำงานได้ดี สำหรับการทำงานประจำผู้สูงอายุจะไม่แสดงอาการเบื่อจากการทำงาน แต่การทำงานจัดทำให้ผู้สูงอายุ รู้สึกสบาย ทั้งการทำงานจากการทำงานเป็นประจำการทำงานในฐานะเป็นผู้เฝ้าบ้าน การทำความสะอาดบ้านการเดินตรวจตาบ้านช่วยให้ผู้สูงอายุ มีความรู้สึกดีไม่เครียด

6. ด้านอาการของความเครียด

อาการของความเครียดผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ ผู้สูงอายุที่มีความเครียดจะแสดงอาการปวด ตึงบริเวณปวดศีรษะจากความเครียด เกิดความปวดที่ศีรษะ ระดับน้อยถึง ปานกลาง ซึ่งสามารถเริ่มต้นที่ด้านหลังของศีรษะ คอ และดำเนินลงไป หรือย้อนกลับทางก็ได้ อาการปวดศีรษะนี้ จะรู้สึกเท่าๆกันทั้ง2 ด้านของศีรษะ และ สามารถเกิดร่วมกับความปวดที่คอ และ ไหล่ ความปวดอาจอยู่นานเพียงครึ่งชม. จนถึงหลายวัน อาการปวดศีรษะจากความเครียด นอกจากรู้สึกไม่

สบาย และน่ารำคาญแล้ว รู้สึกหงุดหงิดกังวล โดยเฉพาะความรู้สึกคับแค้นใจไม่พอใจ จะเกิดขึ้นทันที เมื่อรู้สึกเครียด การทำงานขาดสมาธิไม่สามารถทำงานได้อย่างต่อเนื่อง สำหรับอาการอื่นๆที่เกิดขึ้น พบว่าผู้สูงอายุคิดว่าไม่น่าจะเกี่ยวข้องกับความเครียดน่าจะเกิดจาก ร่างกายที่เปลี่ยนไปตามวัยโดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเรื้อรัง และสอบถามถึงอาการความเครียดที่เกิดขึ้นในจิตใจ ผู้สูงอายุจำนวนมากตอบว่าตนเองไม่รู้สึกเครียด ซึ่งผลจากการประเมินความเครียด สะท้อนถึงสถานการณ์ความรุนแรงของความเครียดในพื้นที่ของจังหวัดนครราชสีมาและชัยภูมิจึงสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ คือ ความเครียดระดับปานกลาง ความเครียดระดับสูง

4.3 แนวทางการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ

การค้นหาแนวทางจัดการกับความเครียดผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูล จากการสำรวจและการสัมภาษณ์เชิงลึกนำมาสังเคราะห์และจัดเวทีย่อยรับฟังการกำหนดแนวทางจัดการความเครียด ควบคู่กับการนำเสนอแนวทางการจัดการความเครียดแก่ผู้สูงอายุด้วยการใช้หลักการทางวิปัสสนา มาสนับสนุนการจัดการความเครียดประยุกต์เข้ากับการดูแลสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ผลการสังเคราะห์ความเครียดผู้สูงอายุ นำไปสู่การแลกเปลี่ยนเพื่อกำหนดแนวทางจัดการกับความเครียดผู้สูงอายุและการใช้วิปัสสนาลดความเครียดผู้สูงอายุ มี 2 ประเด็น ดังนี้

4.3.1 ประเด็นความเครียดผู้สงอายุ

ความเครียดของผู้สูงอายุเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับปัญหาต่างๆ และทำให้รู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ ที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรมในอดีตของผู้อายุ การสูญเสียคนใกล้ชิด ที่ส่งผลต่อ ความวุ่นวายใจ ความวิตกกังวลความหวาดกลัว ที่เผชิญในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุวุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวลแสดงออกทางพฤติกรรม ความรู้สึกถูกบีบคั้น ถูกคุกคามจิตใจ ช่วงกลางคืนบางรายมีอาการนอนไม่หลับร่างกายและจิตใจเสียไป ตื่นเร็ว อยู่ไม่ถูก ทำงานบ้านช่วงตึกสร้างความลำคราญแก่ผู้ใกล้ชิด สำหรับช่วงกลางวัน การแสดงออกพฤติกรรมความเครียดผู้สูงอายุไม่ชัดเจน หากผู้สูงอายุหรือคนใกล้ไม่สังเกตผู้สูงอายุจะบอกว่ารู้สึกไม่เครียด แต่สังเกตพฤติกรรมผู้สูงอายุจากทำงานหรือการเดินไปคุยกับเพื่อนบ้านยังที่เดิมๆ ผู้สูงอายุจะเกิดความรู้สึกผ่อนคลาย แตกต่างกับการอยู่บ้าน ผู้สูงอายุมีอาการเครียดเด่นชัดแสดงถึงความเครียดสะสมในจิตใจ ได้รับการผ่อนคลายลงบางเมื่อได้พบปะ สนทนากับคนใกล้ชิด และผลจากความเครียดสะสมปฏิกิริยาที่แสดงออกสรุป 3 ด้าน ได้แก่



ภาพที่ 4.4 จุดผู้สูงอายุพบประพูดคุยคลายเครียด

1. ด้านร่างกาย พบว่าผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง เป็นแผลในกระเพาะอาหาร เมื่อเกิดอาการเครียดจะรับรู้ได้ง่าย ผู้สูงอายุบอกว่า “ถ้าเครียด โกรธ ลูกหลานหรือเพื่อนบ้าน มือจะสั่น ใจเต้นเร็ว แต่พอ ทำใจได้ อาการหงุดหงิด อาการมือสั่นจะลดลง” “เวลาทำอะไรช้าๆ มันไม่ทันใจ ร่างกายไม่เหมือนเดิมจะลุกเร็ว ผลหน้ามืด บางทีก็รู้สึกรำคาญตนเอง” กลุ่มผู้มีโรคประจำตัวมีปรับลดความเครียดได้เร็ว เวลาโกรธมือสั่นใจเต้นเร็วจะจัดการความเครียดโดยหลีกหนีปัญหา ไม่คุยต่อกับลูกหลานหรือเพื่อนบ้าน ซึ่งการหลีกหนีอาจนำมาซึ่งปัญหาใหม่ๆ ของผู้สูงอายุ “ลูกหลานเขาก็ดี เขาเลี้ยงดีดูแลดี แต่สุขภาพ ไม่ค่อยดี รู้สึกรำคาญตัวเอง ที่เป็นภาระให้กับลูกหลาน บางครั้งก็อยากตายตายไปซะเลย” ลักษณะคำพูดเหล่านี้เป็นความเครียดที่สะสมอยู่ภายในจิตใจของผู้สูงสูงอายุที่บอกให้คนอื่นรับรู้ และการลดความเครียด การเอาใจใส่ดูแลจากลูกหลาน ไม่อาจจะลดความเครียดได้ในบางคน เพราะสาเหตุที่แท้จริงเกิดจากการไม่ยอมรับสภาวะร่างกายของตนเองที่เสื่อม

ถอยไปตามวัยของผู้สูงอายุ อาจเบื่อกับสภาพเป็นอยู่ สำหรับผู้สูงอายุส่วนหนึ่งเลือกทำกิจกรรม ทำงานช่วยเหลือสังคม นอนพักผ่อนช่วงกลางวัน เป็นการลดความเครียดให้เอง



ภาพที่ 4.5 กิจกรรมผู้สูงอายุลดความเครียด

2. ด้านจิตใจ ผู้สูงอายุที่เครียดสะสมมากจะเต็มไปด้วยการหมกมุ่นครุ่นคิด ไม่สนใจสิ่งรอบตัว ใจลอย รอความหวัง ไม่คุยกับลูกหลานหรือคนใกล้ชิด บางรายเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย จิตใจขุ่นมัว โมโหโกรธง่าย สูญเสียความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะจัดการกับปัญหาง่ายๆ เช่น การดูแลตนเองให้มีสุขภาพดี ไม่ทำงานหนักเกินไปในช่วงกลางวัน เพราะสิ่งที่ตามมาเป็นปัญหาทางสุขภาพเจ็บป่วยกลางคืนกลางวันหงุดหงิด ก่อให้เกิดอาการทางจิต และเจ็บป่วย ความเครียดทำให้ทำให้ความจำและสติปัญญาลดลง เกิดอาการวิตกกังวลกว่าเวลาปกติ ผู้อายุที่รู้สึกว่าตนเองเครียด กลุ่มที่มีฐานนะนิยมไปพบแพทย์ร่วมถึงกลุ่มที่มีการทำกิจกรรมกับเจ้าหน้าที่สาธารณะสุขจะได้รับคำแนะนำ เข้าร่วมกิจกรรมลดความเครียดที่เจ้าหน้าที่สาธารณะสุขจัดขึ้น ดังภาพประกอบ



ภาพที่ 4.6 กิจกรรมลดความเครียด

3. ด้านพฤติกรรม ผู้สูงอายุที่มีความเครียดสะสมระดับปานกลางและระดับมาก จะแสดงออกทางพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปจากเดิม กล่าวคือ ผู้สูงอายุที่มีความเครียดเล็กน้อย จะมีลักษณะของการสนทนาพูดคุยผสมผสานกับการแสดงความคิดเห็นและแสดงออก ถึงความมีอารมณ์ดี แต่ภายหลังหากมีความเครียดสะสมมาก จะมีพฤติกรรมของการพูดคุยเช่นเดิมแต่มีการพูดคุยน้อยลง โดยเฉพาะ ผู้สูงอายุที่มีภาวะเครียดจากการไม่มีรายได้ จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การเข้าสังคมในชุมชนน้อยลง เพิ่มเวลาให้กับการแสวงหารายได้มากกว่าการดูแลสุขภาพ คิดซ้ำๆ ถึงเรื่องราวเดิมเดิมๆที่เคยได้รับจากการมีรายได้ของสมาชิกครอบครัว



ภาพที่ 4.7 ผู้สูงอายุอยู่คนเดียว[1]

ก่อนการสูญเสีย ผู้สูงอายุมีราบได้จากสมาชิกในครอบครัว สามารถแบ่งเบาภาระและแสวงหารายได้ร่วมกัน เมื่อความเครียดเกิดขึ้นจากการสูญเสียสมาชิกครอบครัว สูญเสียรายได้ทำให้เกิดความเครียดสะสมเป็นเวลานานพฤติกรรมปรับเปลี่ยนไปโดยเฉพาะช่วงเย็นจะเริ่ม มีความวิตกกังวล นึกถึงสมาชิกในครอบครัวที่เคยอยู่ร่วมกัน วิธีการจัดการกับความเครียด จะฟังวิทยุ เป็นหลัก แต่พฤติกรรมที่ชัดเจนแสดงออกถึงความเครียดคือการนอนไม่หลับเป็นเวลานาน และตื่นเร็วขึ้น สำหรับผู้สูงอายุบางท่านมีความเครียดสะสม แสดงพฤติกรรมเฉพาะกับคนใกล้ชิดโดยการใช้ อำนาจ ตำหนิ คนใกล้ชิดในบางประเด็นก่อให้เกิดปัญหาครอบครัว ความอดทนเริ่มต่ำลง พร้อมที่จะเป็นศัตรูกับคนใกล้ชิด

4.3.2 ประเด็นรูปแบบลดความเครียดผู้สงอายุ

การค้นหาแนวทางลดความเครียดผู้สูงอายุและรูปแบบการลดความเครียดปกติที่นิยมใช้ในพื้นที่จังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ ควบคู่กับการศึกษารูปแบบการลดความเครียดด้วยการใช้วิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งผู้วิจัยสนใจใช้วิปัสสนากรรมฐานเป็นเครื่องมือลดความเครียดผู้สูงอายุ ได้รวบรวมข้อมูลประเด็นความเครียดทั้ง 3 ด้าน จากการสำรวจและการสัมภาษณ์เชิงลึก จัดเวทีย่อยรับฟังการกำหนดแนวทางจัดการความเครียด พร้อมกับการนำเสนอแนวทางการจัดการความเครียดด้วยวิธีการใช้วิปัสสนาลดความเครียดผู้สูงอายุ ประยุกต์เข้ากับการดูแลสุขภาพจิตผู้สูงอายุกายจิตปัญญาสังคม ความพยายามในการจัดการกับความเครียดในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุด้วยตนเอง ความพยายามควบคุมอารมณ์ความคิดและพฤติกรรมของตนเองรวมถึงพฤติกรรมของผู้สูงอายุที่ดำเนินการโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุขหรือบุคคลใกล้ชิดผู้สูงอายุเพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุมีภาวะความเครียดลดลง สามารถใช้ชีวิตเป็นปกติร่วมกับครอบครัวและสังคมได้ โดยดำเนินการค้นหาแนวทางลดความเครียดผู้สูงอายุ ตามขั้นตอนต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 การแลกเปลี่ยนความรู้กับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ผู้วิจัยได้ประสานงานกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นวิจัยเพื่อเก็บข้อมูล ควบคู่กับการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เป็นการนำเสนอแนวทางการใช้วิปัสสนาลดความเครียดผู้สูงอายุตามหลักการทางพระพุทธศาสนาและ รับฟังแนวทางวิธีการรูปแบบลดความเครียดของผู้สูงอายุ

[1] สัมภาษณ์เชิงลึก พบว่าสมาชิกครอบครัว ฆ่าตัวตายแล้ว 2 คน ปัจจุบันอยู่คนเดียว ทีมผู้วิจัยกำลังปฏิบัติการต่อ



ภาพที่ 4.8 แลกเปลี่ยนความคิดกับแพทย์จังหวัดชัยภูมิ

ทำให้ได้แนวการการใช้รูปแบบลดความเครียดผู้สูงอายุที่ใช้เป็นปกติของเจ้าหน้าที่สาธารณะสุขหน่วยงานสาธารณสุขหรือองค์การบริหารส่วนตำบลจัดขึ้น เป็นกิจกรรมนำผู้สูงอายุมาพบปะกัน ส่งผลต่อความรู้สึกผู้สูงอายุบางคนที่รู้สึกเหงา ลดความเบื่อหน่ายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 อาทิตย์ เน้นกิจกรรมนันทนาการ รำวงย้อนยุค การให้ความรู้ รู้ทันโรค การปฐมพยาบาลและธรรมะ[2]

ขั้นที่ 2 การจัดประชุมกลุ่มย่อยแลกเปลี่ยนความรู้กับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้จัดให้มีการประชุมกลุ่มย่อยระหว่างเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ผู้สูงอายุ และทีมนักวิจัย ในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล เชิญพระสงฆ์เข้ามาแลกเปลี่ยนค้นหาการนำหลักการ วิธีการวิปัสสนาไปปรับใช้ลดความเครียดผู้สูงอายุ การปฏิบัติงานร่วมกันระหว่างวัดกับหน่วยงานสาธารณสุขเพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับแนวทางการจัดการลดความเครียดในผู้สูงอายุ ควบคู่กับการนำเสนอรูปแบบการใช้วิปัสสนาลดความเครียดผู้สูงอายุ ผลของการจัดกิจกรรม พบรูปแบบกิจกรรม ลดความเครียดผู้สูงอายุที่สนับสนุนโดยหน่วยงานองค์การบริหารส่วนตำบลในพื้นที่ และ ชมรมผู้สูงอายุในพื้นที่ ใช้เป็นกิจกรรมหลักหลักลดความเครียดผู้สูงอายุ เน้นกิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมที่ผู้สูงอายุคุ้นเคย เช่น การทำอาหาร ร้องเพลง การประกอบอาชีพเสริมรายได้ เป็นต้น



[2]การแสดงความคิดเห็

ภาพที่ 4.9 กิจกรรมส่งเสริมรายได้ผู้สูงอายุ

กิจกรรมเสริมรายได้แก่ผู้สูงอายุ จัดผสมผสานระหว่างการทำกิจกรรมลดความเครียดประจำสัปดาห์ ที่จัดขึ้นภายในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุ ได้นำผลิตภัณฑ์ที่สามารถหาได้มาจำหน่าย กิจกรรมดังกล่าวช่วยลดความเครียดจากการขาดรายได้แก่ผู้สูงอายุ และผู้วิจัยได้รับการสะท้อนความคิดเห็นการใช้วิปัสสนาลดความเครียดผู้สูงอายุ ในประเด็นความเครียดของผู้สูงอายุ ถ้าเกี่ยวข้องกับรายได้หรือเรื่องอื่นๆวิปัสสนาจะช่วยลดความเครียดผู้สูงอายุได้อย่างไร อีกทั้งโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ได้นำเสนอรูปแบบและกิจกรรมในการลดความเครียดที่อาศัยการนำการนำหลักธรรมประกอบการลดความเครียดผู้สูงอายุ ได้แก่ การฟังธรรมะ การปฏิบัติ สมาธิ[3] ผู้วิจัยได้นำเสนอประเด็นการใช้วิปัสสนาลดความเครียดในผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนมากเข้าใจวิธีการใช้วิปัสสนาที่แตกต่างไปจากหลักการวิปัสสนาที่จัดการเรียนการสอนของคณะสงฆ์ อีกทั้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ยังกังวลเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนา ผู้สูงอายุปฏิบัติได้ยาก และเห็นผลได้ยาก ควรเจริญสติเพียงอย่างเดียว ซึ่งปัจจุบันนิยมปฏิบัติและนำมาใช้ในทางการแพทย์ ผลการปฏิบัติวิปัสสนาไม่เกิดจะส่งผลกระทบต่อผลการวิจัย[4] ซึ่งผู้วิจัยได้นำผลการแลกเปลี่ยนไปดำเนินการในขั้นตอนที่ 3

[3] การแสดงความคิดเห็นของเจ้าหน้าที่สาธารณะสุขในการใช้กิจกรรมลดความเครียดรูปแบบปกติ

[4] การแสดงความคิดเห็นต่อการใช้วิปัสสนาลดความเครียดกับการบรรลุธรรมของผู้สูงอายุในวันเวลาที่จำกัด



ภาพที่ 4.10 แลกเปลี่ยนความรู้ลดความเครียดผู้สูงอายุ

ขั้นที่ 3 การนำเสนอรูปแบการใช้วิปัสสนาลดความเครียดผู้สูงอายุ โดยจัดประชุมกลุ่มย่อยร่วมกับเจ้าหน้าที่สาธารณะสุข ผลการรับฟังการใช้กิจกรรมนันทนาการ การสร้างอาชีพเสริมรายได้ การปฏิบัติธรรมกรรมฐาน เป็นกิจกรรมหลักนำมาสร้างความสุขแก่ผู้สูงอายุ แต่เมื่ออยู่บ้าน ไม่เข้าร่วมกิจกรรมจะมีความเครียด รู้สึกอึดอัดต้องการเข้าร่วมกิจกรรมบ่อยๆโดยให้เหตุผลว่า “ความเครียดมันอยู่ที่ใจเรา ยึดก็เป็นทกข์” และความคิดเห็นเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนา ลดความเครียดผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้นำข้อคิดเห็นการใช้วิปัสสนาลดความเครียดผู้สูงอายุมาทบทวนและจัดทำร่างคู่มือแนวคิดการปฏิบัติวิปัสสนากับระดับความเครียด พอสังเขปนำไปเสนอต่อเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและกลุ่มผู้สูงอายุ โดยเฉพาะเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่สนใจร่วมปฏิบัติการการ ผู้วิจัยได้แบ่งระดับความเครียดออกเป็น 5 ระดับ สรุปให้สอดคล้องกับระดับวิปัสสนาแบ่งเป็น 3 ระดับ น้อย ปานกลาง มาก ได้แก่ และแบ่งผลการปฏิบัติวิปัสสนาออกเป็น 3 ระดับ วิปัสสนาระดับที่ 1 วิปัสสนาที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติเป็นปัญญาในการวิเคราะห์ทำความเข้าใจธรรมชาติความจริงของชีวิต การเกิดขึ้นของรูป นามความเป็นจริงสภาวะธรรมชาติของชีวิตตามเหตุเป็นผล ในลักษณะคิดวิเคราะห์ยังไม่เข้าถึงสภาวะวิปัสสนาญาณ

สามารถลดความเครียดเป็นบางครั้งตามการคิดวิเคราะห์เข้าใจเหตุผลแล้วปล่อยวางจากการยึดติดสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด (ปล่อยวางความเครียดปัญญาวิเคราะห์) วิปัสสนาระดับที่ 2 เป็นการใช้สติและปัญญาจดจ่ออยู่กับอารมณ์ปัจจุบัน จิตมีสติอยู่กับท้องพองยุบ สมาธิเกิดขึ้นซึ่งป้องกันการรับรู้ของจิตไปยึดติดกับสาเหตุความเครียด ให้ความเครียดลดการสะสมในจิตใจ (เมื่อจิตรับรู้จะเกิดการสะสม ยึดติดกับสิ่งที่ชอบ ไม่ชอบ สาเหตุทำให้เครียด) ซึ่งวิปัสสนาระดับกลางนี้เป็นพื้นฐานนำไปสู่วิปัสสนาระดับที่ 3 เป็นระดับสูงช่วยให้เข้าถึงสภาวะความเป็นจริงของการใช้สติและปัญญาควบคู่กันอย่างสมดุล และวิปัสสนาระดับที่ 3 เป็นการฝึกใช้สติและปัญญาควบคู่กันอย่างสมดุลรู้เท่าทันจิตใจที่เข้าไปรับรู้และยึดติดจนเกิดเป็นความเครียดสะสมในจิตใจของตน สำหรับการปล่อยวางความเครียด แตกต่างจากการปล่อยว่างความเครียดระดับที่ 1 หากปล่อยว่างด้วยการเข้าใจธรรมชาติของจิตที่เกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไป เป็นสภาวะของจิตที่เข้าถึงวิปัสสนาญาณอย่างแท้จริงซึ่งสามารถละการสะสมของความเครียดหรือกิเลสได้อย่างเด็ดขาด[5]

ขั้นที่ 4 การนำเสนอรูปแบบการใช้วิปัสสนาลดความเครียดผู้สูงอายุ โดยนำเสนอแนวทางแก่หน่วยงานสาธารณสุขที่เกี่ยวข้องกับการนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้โดยเฉพาะการประยุกต์ใช้ในกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุและการดูแลส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุในพื้นที่ พร้อมกับวางแผนร่วมมือปฏิบัติการทดลองการใช้วิปัสสนาลดความเครียดผู้สูงอายุใน โครงการย่อยที่ 2 ต่อไป

สรุปผลการแสดงความคิดเห็นประเด็นความเครียดผู้สูงอายุ ผลการค้นหาแนวทางลดความเครียดผู้สูงอายุและรูปแบบการลดความเครียดผู้สูงอายุ มีความคิดเห็นที่หลากหลาย ดังนี้ การนำเสนอความเครียดผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุจะบอกว่ารู้สึกไม่เครียด แต่สังเกตพฤติกรรมผู้สูงอายุจากทำงานหรือการเดินไปคุยกับเพื่อนบ้านยังที่เดิมๆ ผู้สูงอายุจะเกิดความรู้สึกผ่อนคลาย แตกต่างกับการอยู่บ้านผู้สูงอายุมีอาการเครียดเด่นชัดแสดงถึงความเครียดสะสมในจิตใจ และ ประเด็นรูปแบบลดความเครียดผู้สงอายุ รูปแบบเน้นกิจกรรมนันทนาการ รำวงย้อนยุค การให้ความรู้ รู้ทันโรค การปฐมพยาบาลและปฏิบัติธรรมะ และการไม่ใช้วิปัสสนาลดความเครียดผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีความเครียด สะสมอยู่ในจิตใจของผู้สูงอายุ สามารถพบความเครียดได้ตลอดเวลา มากน้อยขึ้นอยู่กับปัจจัยที่มากระตุ้นให้เกิดความเครียด ประเด็นที่น่าสนใจ คือ ความเครียดซ่อนอยู่ในจิตของตนเองการปล่อยวางขึ้นอยู่กับการ

---

[5]การแสดงความคิดเห็นแนวปฏิบัติวิปัสสนาของผู้สูงอายุ สามารถรับรู้ผลได้ในระยะเวลาสั้นๆ ซึ่งผลการปฏิบัติแบ่งออกเป็น 2 อย่าง 1 ผลแบบคิดวิเคราะห์ความมีเหตุ มีผล 2ผลแบบสัมผัสวิปัสสนาญาญ

ปล่อยวางของตัวผู้สูงอายุเอง สำหรับการใช้วิปัสสนาลดความเครียดผู้สูงอายุ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขส่วนมากเห็นด้วยกับหลักการใช้วิปัสสนาลดความเครียดผู้สูงอายุ เพียงแต่กังวลการปฏิบัติวิปัสสนาจำเป็นจะต้องใช้ระยะเวลานานผลจึงจะเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยได้นำเสนอแนวทางปฏิบัติวิปัสสนาเชิงประยุกต์และแบ่งผลการปฏิบัติ ออกเป็น 2 ระดับ ได้แก่ การปฏิบัติวิปัสสนาผลระดับที่ 1 เป็นการใช้ปัญญาวิเคราะห์ความมีเหตุมีผลซึ่งผล เกิดการปล่อยวางบางชั่วขณะที่คิดวิเคราะห์ และการปฏิบัติวิปัสสนาผลระดับที่ 2 เกิดจากการเข้าถึงวิปัสสนาญาณการใช้สติและปัญญาได้อย่างสมดุล เข้าถึงอารมณ์ปัจจุบันขณะความเครียดเกิดขึ้นลดความเครียดได้เด็ดขาด ซึ่งผลการปฏิบัติในระดับที่2 ขึ้นอยู่กับการปฏิบัติให้เกิดความต่อเนื่อง

ผลการแสดงความคิดเห็นในการจัดการความเครียดผู้สูงอายุ ได้รูปแบบการจัดการลดความเครียดผู้สูงอายุแบ่งตามลักษณะการประยุกต์ในพื้นที่จังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิมี 2 รูปแบบ ได้แก่ 1. รูปแบบการจัดการให้ผู้สูงอายุมีความสุขเพื่อลดความเครียด 2. รูปแบบการใช้หลักธรรม การปฏิบัติธรรมเพื่อลดความเครียด โดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุขปฏิบัติงานผู้สูงอายุประจำโรงพยาบาลและโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเป็นผู้ดำเนินงานจัดกิจกรรมลดความเครียด ดังนี้

1. รูปแบบการจัดการให้ผู้สูงอายุมีความสุขเพื่อลดความเครียด

รูปแบบการจัดการให้ผู้สูงอายุมีความสุขเป็นการจัดกิจกรมให้ผู้สูงอายุมีความสุข ลดความเครียด สร้างความรู้ดีๆ พอใจต่อการดำรงชีวิต มุ่งเน้นการพัฒนาความสุขเชิงจิตวิทยาให้แก่ผู้สูงอายุ โดยดำเนินการตามกิจกรรม การสร้างสุข 5 มิติ ได้แก่

1. สุขสบาย เป็นการจัดกิจกรรมตามความสามารถของผู้สูงอายุในการดูแลสุขภาพร่างกายให้มีสมรรถภาพร่างกายที่แข็งแรง คล่องแคล่ว มีกำลัง สามารถตอบสนองต่อความต้องการทางกายภาพได้ตามสภาพที่เป็นอยู่ มีเศรษฐกิจหรือปัจจัยที่จำเป็นพอเพียง ไม่มีอุบัติภัยหรืออันตราย มีสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ ไม่ติดสิ่งเสพติด เช่น ส่งเสริมการออกกำลังกาย ส่งเสริมการประกอบอาชีพผู้สูงอายุ เป็นต้น

2. สุขสนุก เป็นการจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุรู้สึกสนุกสนานตามความสามารถของผู้สูงอายุในการเลือกวิถีชีวิตที่รื่นรมย์ สนุกสนาน กิจกรรมที่ก่อให้เกิดอารมณ์เป็นสุขจิตใจสดชื่นแจ่มใส่กระปรี้กระเปร่า มีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งกิจกรรมที่เหล่านี้สามารถลดความซึมเศร้า ความเครียดและความวิตกกังวลได้ เช่น กิจกรรมร้องเพลง การแสดงตามวิถีพื้นบ้าน เป็นต้น แต่กิจกรรมที่กล่าวมา

ผู้สูงอายุที่มาร่วมกิจกรรมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหรือองค์การบริหารส่วนตำบลจัดขึ้น ผู้อายุที่อยู่บ้านส่วนมากไม่ได้ทำกิจกรรมสุขสนุก

3. สุขสง่า เป็นการจัดกิกรรมให้ผู้สูงอายุรู้สึกพึงพอใจในชีวิต ความภาคภูมิใจในตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง การยอมรับนับถือตนเอง ให้กำลังใจตนเองได้ เห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีลักษณะเอื้อเฟื้อแบ่งปัน และมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือผู้อื่นในสังคม เช่น การเป็นจิตอาสา กลุ่มอาสา สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ การมีส่วนร่วมกับชมรมดูแลสมาชิกชุมชน เป็นต้น การเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุนับเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ช่วยลดความเครียดขนาดเข้าสังคม และการเข้าช่วยเหลือผู้อื่นดูแลผู้อื่นช่วยให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกภูมิใจและเห็นคุณค่าจากการกระทำของตนเองในฐานะเป็นตัวแทนของชุมชน

4. สุขสว่าง เป็นการจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุใช้ความสามารถของผู้สูงอายุด้านความจำ ความคิดอย่างมีเหตุมีผล การสื่อสาร การวางแผนและการแก้ไขปัญหา ความสามารถในการคิดแบบนามธรรมรวมทั้งความสามารถในการ จัดการสิ่งต่างๆได้อย่างมีประสิทธิภาพ เข้ามารับใช้สังคมส่วนมากเป็นผู้สูงอายุเชิงผู้นำ มีความสามารถพิเศษเข้าช่วยเหลือองค์กร ชมรมในชุมชนท้องถิ่น

5. สุขสงบ เป็นกิจกรรมมุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุรับรู้-เข้าใจความรู้สึกของตนเอง รู้จักควบคุมอารมณ์ ความต้องการในระดับพอดี เหมาะกับตนเอง และสามารถจัดการกับสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างมี ประสิทธิภาพ สามารถผ่อนคลาย ให้เกิดความสุขสงบกับตนเองได้ รวมทั้งความสามารถในการปรับตัวยอมรับสภาพสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง โดยดำเนินการทั้งในผู้สูงอายุกลุ่มพึ่งพาตนเองได้ (กลุ่มติดสังคม) กลุ่มติดบ้าน กลุ่มติดเตียง รวมถึงกลุ่มผู้สูงอายุที่มารับบริการในคลินิกโรคเรื้อรังในโรงพยาบาลชุมชน โดยมีรูปแบบกิจกรรมที่แตกต่างตามสภาพร่างกายของผู้สูงอายุ

รูปแบบและกิจกรรมการจัดการความเครียด โรงพยาบาลและโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนิยมจัดให้ผู้สูงอายุมีความสุข เป็นกิจกรรมปกติที่ทางเจ้าหน้าที่สาธารณสุข จัดให้แก่ผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ลดความเครียด แต่เมื่อเวลาผ่านไปและความเครียดเหล่านั้นคลายลง ร่างกายจะกลับเข้าสู่ภาวะสมดุลอีกครั้งหนึ่ง ผู้สูงอายุจะมีความสุขสนุกกับการเข้าร่วมกิจกรรมที่โรงพยาบาลจัดขึ้น แต่ความเครียดก็จะกลับมาพบกับผู้สูงอายุอีกครั้งเมื่อกลับไปถึงบ้านหรือไปเจอกับแรงกระตุ้น ที่ส่งผลให้เกิดความเครียด และผู้สูงอายุมีวิธีการจัดการกับความเครียดด้วยตนเองขึ้นอยู่กับสถานภาพและความพร้อมของแต่ละบุคคล โดยภาพรวม พบว่า ผู้สูงอายุจะใช้ออกกำลังกายเบาๆ เป็นประจำและสม่ำเสมอ ช่วง

เช้า ช่วงเย็น หางานอดิเรกทำ ทำงานประจำที่คุ้นเคย เช่น ทำสวน ปลูกต้นไม้ ล้างรถ เป็นต้น สำหรับผู้ที่มีภาระงานประจำมาก มีการวางแผนจัดเวลาให้กับตัวเอง ปรึกษาทีมงาน เพื่อนเพื่อรับฟังข้อแนะนำ เปิดใจรับการตัดสินใจในบางเรื่อง รวมทั้งยอมรับในความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เป็นต้น สรุปการจัดการความเครียดด้วยตนเองของผู้อายุ (โดยมากผู้สูงอายุจะตอบว่าไม่รู้สึกเครียด) และทำกิจกรรมต่อไปนี้แล้วจะรู้สึกว่ามีความสุขไม่เครียด ได้แก่

1. ฟังเพลง โดยเฉพาะหามุมสงบ โดยการนั่งปล่อยใจให้ล่องลอยอย่างเป็นธรรมชาติ แล้วฟังเพลง เบา ๆ มีให้เลือกหลากหลายแบบตามความต้องการ ทั้งเสียงของดนตรี บรรเลงหรือเสียงธรรมชาติ บางคนใช้เวลาอ่านหนังสือ ทำงานเบาๆ



ภาพที่ 4.11 กิจกรรมการจัดการความเครียดด้วยตนเอง[6]

[6] ผู้สูงอายุ แสดงความเครียดกับคนใกล้และจัดการความเครียดได้ด้วยตนเอง

2. ชมภาพยนตร์ ชมรายการทีวีที่ชื่นชอบ ปลดปล่อยความรู้สึกให้ ล่องลอยอย่างเป็นอิสระ ไม่จมอยู่กับปัญหา แต่บางครั้งผู้สูงอายุจะมีอารมณ์คล้อยตาม มีอาการเครียดเกิดขึ้นในบางครั้ง ผู้ใกล้ชิดต้องถามเตือนไม่เครียดจัด ปรับไปดูหนังตลกแล้วหัวเราะ

3. โทรหาเพื่อน แลกเปลี่ยนความรู้สึก ระบายความรู้สึกให้เพื่อนได้รับรู้ และอาจให้คำปรึกษาเพื่อน ปรับความคิดให้ตนเองไม่เครียด

4. เขียนหนังสือ การเขียนไดอารี่ ถือเป็นการทบทวนความรู้สึกตัวเองที่ดี ทำให้เกิดการใช้สมองคิด แต่ไม่ควรมากเกินไป รวมถึงการเป็นวิทยากร

5. พลังแห่งการสัมผัส โอบกอดลูกหลาน คนใกล้ชิดสัมผัสเบา ๆ เวลารู้สึกเหนื่อยล้า เพราะร่างกายคนเราเวลาถูกสัมผัส จะทำให้เกิดฮอร์โมนที่ชื่อ "ออกซี่โทซิน" ซึ่งมีผลในการลดระดับความเหนื่อยและความเครียด ช่วยให้ร่างกายที่กำลังอ่อนล้ารู้สึกผ่อนคลายได้อย่างไม่น่าเชื่อ

6. สร้างอารมณ์ขัน พยายามมองหาเพื่อนที่มีอารมณ์ขัน ช่วยกระตุ้นจิตใจที่แสนเหนื่อยหน่ายให้หัวเราะได้อีกครั้ง เพราะคนที่หัวเราะง่ายจะมีสุขภาพจิตที่ดี

7. สูดกลิ่นหอม รู้หรือไม่ว่า.กลิ่นหอมของดอกไม้นานาพันธุ์ มีผลในการช่วยปลุกประสาทสัมผัสให้สดชื่นตื่นตัว แถมยังกระตุ้นพลังงานในจิตใจได้เป็นอย่างดี เวลาเครียด ๆ ก็ลองสูดกลิ่นหอมของดอกไม้สิ อย่างกลิ่นกุหลาบ มะลิ หรือจะหยดน้ำมันหอมระเหยในน้ำอุ่นกำลังดี แล้วนอนแช่ตัวให้เพลินสักครึ่งชั่วโมงก็ได้ กลิ่นหอมจะช่วยให้รู้สึกดีขึ้นได้

8. การออกเดินทาง หาเวลาหลบไปสูดอากาศบริสุทธิ์

9. อยู่กับสัตว์เลี้ยง คุยเล่น หยอกล้อกับสัตว์เลี้ยง จะช่วยให้จิตใจที่ฟุ้งซ่าน สงบลงได้ แถมรู้จักการให้และมองโลกในแง่ดีมากขึ้นอีก

10. จินตนาการแสนสุข หลับตาแล้วหายใจลึก ๆ จากนั้นก็สร้างจินตนาการถึงภาพทิวทัศน์สบายๆ เช่น น้ำตก ภูเขา หรือแม้แต่ความหลังอันแสนสุขที่เคยมีการดึงความสุขจากจินตนาการมาใช้จะทำ ให้เกิดพลังสร้างสรรค์ในหัวใจ และยังช่วยสลายความเครียดข้างในได้เป็นอย่างดี ทำแบบนี้เงียบๆ สัก 5 นาที

ผู้สูงอายุมีวิธีการจัดการความเครียดได้ด้วยตนเองที่นิยม ได้แก่ การคลายเครียดตามความถนัดแต่คนปฏิบัติกันอยู่แล้วในชีวิตประจำวัน เช่น การพักผ่อนหย่อนใจ ดูหนัง ฟังเพลง อ่านนิยาย ไป

ท่องเที่ยว ไปชอบปิ้ง ไปเสริมสวย ไปเล่นกีฬา ออกกำลังกาย พูดคุยกับคนรู้ใจ ทำงานอดิเรก เล่นกับสัตว์เลี้ยง เป็นต้น พบมาก ในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีฐานะปานกลาง ลูกหลานพึ่งพาตนเองได้ มีจิตอาสา ความเครียดอยู่ระดับต่ำถึงระดับปานกลาง

การคลายเครียดโดยการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต ปัญหาทางการเงิน ปัญหาลูกหลาน ปัญหาสุขภาพเพราะปัญหาจะเป็นบ่อเกิดแห่งความเครียด หากแก้ปัญหาได้สำเร็จ ความเครียดก็จะหมดไปด้วย พบมากในกลุ่มผู้มีความเครียดระดับปานกลางถึงมากสุด และการจัดการความเครียดต้องอาศัยสังคมช่วย

การปรับเปลี่ยนความคิด โดยแลกเปลี่ยน ความคิดเห็นกับสมาชิกในชุมชน กับสมาชิกในครอบครัวเพื่อให้การแลกเปลี่ยนมุมมองความคิดที่นำไปสู่การสะสมความเครียด พบมากในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีระดับความเครียดทุกระดับ ขึ้นอยู่กับผู้สูงอายุจะคุ้นคิดในเรื่องใด เรื่องเหล่านั้นจะทำให้ผู้สูงอายุเครียด สะสมความเครียดพร้อมกับแสดงพฤติกรรมออกมาจากความเครียดจะเกิดจากการที่คนเราหมกมุ่นครุ่นคิดแต่ในเรื่องที่ไม่ดี เรื่องที่ทำให้รู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจ เรื่องเศร้า เรื่องที่ทำให้ไม่สบายใจนั่นเอง ถ้าฝึกคิดในทางบวกเสียบ้าง มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน คิดถึงประสบการณ์ดี ๆ ที่ผ่านมาในชีวิตให้บ่อยขึ้นกว่าเดิม คิดถึงความปรารถนาดีของคนอื่นที่มีต่อเราก็จะช่วยให้เป็นคนที่เครียดน้อยลงและมีความสุขมากขึ้นได้ ซึ่งการปรับเปลี่ยนความคิด ของผู้สูงอายุ พบว่า พื้นฐานความเชื่อและความศรัทธาของผู้สูงอายุที่มีต่อพระสงฆ์ จะช่วยให้เกิดการปรับเปลี่ยน ความคิดได้มากโดยยอมรับฟังคำแนะนำและการชี้นำจากพระสงฆ์อีกครั้งการปรับเปลี่ยนความคิดจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่เข้าไปให้คำแนะนำเข้าไปเยี่ยมเยียนมักได้รับการยอมรับจากผู้สูงอายุในการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม ความคิดที่เป็นสาเหตุความเครียด

2. รูปแบบการใช้หลักธรรม การปฏิบัติธรรมเพื่อลดความเครียด

รูปแบบการใช้หลักธรรม การปฏิบัติธรรมเป็นกิจกรรมลดความเครียด ที่โรงพยาบาลและโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล นิยมจัดให้ผู้สูงอายุปฏิบัติธรรมตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา สวดมนต์ นั่งสมาธิ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีจิตที่เป็นสุข (อาจรองรับแนวคิดการตายดี ทั้งนี้ในพื้นมีกิจส่งเสริมให้พระสงฆ์เข้าดูแลสุขภาพจิตผู้สูงอายุ เยี่ยมบ้าน โดยเฉพาะผู้ป่วยระยะสุดท้าย) การดูแลสุขภาพจิตผู้สูงอายุ เข้าวัดปฏิบัติธรรมฝึกคลายเครียดด้วยวิธีทางจิตวิทยา เป็นกิจกรรมช่วยให้ผู้สูงอายุ มีภาวะความเครียดลดลงและสามารถปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้ต่อเนื่อง โรงพยาบาล,โรงพยาบาล

ส่งเสริมสุขภาพตำบล,วัดประจำชุมชน จัดกิจกรรมขึ้นสนองตอบความต้องการของผู้สูงอายุและประชาชน พบได้กับผู้สูงอายุ ที่มีระดับความเครียดตั้งแต่ ระดับต่ำจนถึงระดับมากสุด ทั้งนี้เพราะผู้สูงอายุส่วนมากจะเข้าร่วมกิจกรรมที่วัดประจำหมู่บ้านจัดขึ้น และฝึกปฏิบัติมาอย่างยาวนาน ควบคู่กับการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพทางด้านจิตใจแก่ผู้สูงอายุของโรงพยาบาลโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข จัดขึ้น เพื่อให้ผู้สูงอายุ ได้ใช้วิธีการฝึกสมาธิฝึกกำหนดลมหายใจลดความเครียด ตนเอง ซึ่งการจัดการคลายเครียดด้วยวิธีการฝึก การหายใจผ่อนคลาย ฝึกจิตให้เกิดสมาธิ นิยมนำไปใช้ปฏิบัติต่อที่บ้าน ซึ่งผู้สูงอายุส่วนใหญ่ มีการสวดมนต์และนั่งสมาธิที่บ้าน อย่างต่อเนื่องปฏิบัติธรรมตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา

การผ่อนคลายความเครียดในผู้สูงอายุเป็นการส่งเสริมสุขภาพจิตปฏิกิริยาผ่อนคลาย เมื่อมีความเครียด ความกดดันทางจิตใจ ทั้งยังทำให้ความสามารถในการเผชิญกับปัญหาต่างๆลดน้อยลงด้วย สำหรับผ่อนคลายความเครียดจะช่วยลดความรู้สึกกระสับกระส่ายของผู้สูงอายุช่วงระยะหนึ่ง ทำให้รู้สึกสงบ สบาย ปลอดโปร่ง สามารถกลับไปเผชิญกับสิ่งต่างๆ ได้อีกครั้ง และกิจกรรมจัดการกับความเครียดของผู้สูงอายุที่ดำเนินการด้วยตนเอง ตามบริบทของสังคมไทย

1. การฝึกสมาธิ คือการที่ทำใจให้ตั้งมั่น สงบนิ่ง ซึ่งจะทำให้ใจสบาย คลายทุกข์ อารมณ์แจ่มใส และเป็นวิธีบำบัดที่ตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างกายกับจิต จิตที่สงบแจ่มใสจะมีผลฟื้นฟูสภาพร่างกายให้ดีขึ้น ตรงกันข้ามจิตที่แปรปรวนบีบคั้นจะเป็นเหตุให้ร่างกายขาดสมดุล และก่อให้เกิดโรคต่างๆ หรือทำให้การเจ็บป่วยที่มีอยู่ทรุดลงได้ ซึ่งการทำสมาธิสามารถทำได้ในทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะอยู่ในท่านั่ง นอน ยืน หรือเดิน อาจทำโดยการกำหนดนับลมหายใจ และมีสติอยู่กับลมหายใจเข้า และออก ไม่วอกแวก หรือคิดฟุ้งซ่านไปกลับเรื่องใด และหากรู้ตัวรู้สติว่าจิตฟุ้งซ่านออกไป ก็ให้ดึงกลับมาอยู่ที่การกำหนดนับลมหายใจ



ภาพที่ 4.12 การปฏิบัติธรรมของผู้สูงอายุ

รูปแบบการใช้หลักธรรม การปฏิบัติธรรม ผู้วิจัยได้สอบถามเพิ่มเติมเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนา พบว่า ผู้สูงอายุส่วนมากไม่สามารถอธิบายหลักการปฏิบัติวิปัสสนาที่นำมาใช้ลดความเครียด[7] ส่วนมากอธิบายการนั่งสมาธิเป็นการปฏิบัติวิปัสสนา ตามหลักวิปัสสนาของพระพุทธศาสนา การนั่งสมาธิ การฟังธรรมอย่างมิใช่การปฏิบัติวิปัสสนา เป็นเพียงการปฏิบัติ สมถกรรมฐานกำหนดจิตให้สงบจากกิเลสหรือความเครียดได้บางชั่วขณะที่เกิดสมาธิเท่านั้น การปฏิบัติวิปัสสนาเป็นรูปแบบการเผชิญความเป็นจริงธรรมชาติของชีวิต ธรรมชาติของความเครียดที่เกิดขึ้นแล้วบีบคั้นให้ผู้สูงอายุ รู้สึกอึดอัดสับสน และผู้สูงอายุกำหนดรู้ ทำความเข้าใจ ใช้สติรับรู้ความเครียดที่เกิดขึ้น ปัญญา(สัมปชัญญะ) วิเคราะห์สภาพความเครียดตามความเป็นจริง

ทีมผู้วิจัยได้นำเสนอการปฏิบัติวิปัสสนาแก่ผู้เข้าร่วมประชุม และการแลกเปลี่ยนนอกรอบการปฏิบัติวิปัสสนาเป็นการใช้สติและปัญญาเผชิญกับความจริงธรรมชาติของมนุษย์ที่ประกอบด้วยรูปธรรม นามธรรม รูปธรรมมีความเสื่อมสิ้นไปเป็นธรรมดา นามธรรมมีการปรับเปลี่ยนผันแปรไปตาม

[7]ทีมผู้วิจัยตั้งข้อสังเกตว่า การนำหลักการวิปัสสนามาใช้กับการดูแลสุขภาพจิตมีน้อย ส่วนมากเน้นสมาธิเป็นสมถกรรมฐาน

เหตุตามปัจจัยที่กระตุ้น ส่งผลให้เกิดความคิดดีทำดี ส่งผลให้เกิดความคิดร้ายทำร้าย หมุนเวียนเปลี่ยนไปตามเหตุตามปัจจัย การเจริญสติและเจริญปัญญาให้รู้เท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบันเกิดขึ้นกับตนเองของผู้สูงอายุ ซึ่งช่วยให้ผู้สูงอายุเผชิญกับสภาพความจริงและปล่อยวางด้วยตนเอง ทำจิตให้หมดจดจากกิเลสหรือความเครียดที่ทับถมอยู่ในจิต (นามธรรมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการแสดงออกความเครียดผู้สูงอายุ) ทั้งนี้เพราะความเครียดมีสภาพที่สอดคล้องกับกิเลส กล่าวคือ ความเครียดเป็นการหดตัวของกล้ามเนื้อส่วนใดส่วนหนึ่งหรือหลายส่วนของร่างกายนั่นเอง ซึ่งทุกคนจำเป็นต้องมีอยู่เสมอในการดำรงชีวิต เช่น การทรงตัว เคลื่อนไหวทั่วๆ ไป มีการศึกษา พบว่า ทุกครั้งที่เราคิดหรือมีอารมณ์บางอย่างเกิดขึ้นจะต้องมีการหดตัว เคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อแห่งใดแห่งหนึ่งในร่างกายเกิดขึ้นควบคู่เสมอ ส่วนกิเลสพระพุทธฌจ้าทรงตอบคำถามพระราธ (ราธพราหมณ์บวชเมื่ออายุมาก) ทรงตรัสว่า ความพอใจ ความกำหนัด ความเพลิดเพลิน ความทะยานอยาก ความเข้าถึง ความยึดมั่น อันเป็นที่ตั้งที่อยู่อาศัยแห่งจิต ในเวทนา ...ในสัญญา ... ในสังขาร ... ในวิญญาณ (พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ 9 สังยุตตนิกาย ขันธวารวรรค) และคำว่ากิเลส แปลว่า สิ่งที่เศร้าหมอง หรือ เครื่องทำให้เกิดความเศร้าหมอง มีความหมาย 3 อย่าง คือ ให้เกิดความสกปรก หรือ เศร้าหมองอย่างหนึ่ง ให้เกิดความมืดมิดไม่สว่างไสวอย่างหนึ่ง ให้เกิดความกระวนกระวายไม่มีความสงบอีกอย่างหนึ่ง ดังนั้น กิเลสกับความเครียดมีความสอดคล้องกันเชิงเนื้อหาและลักษณะสภาวะเกิดขึ้นแล้วบีบบังคับกดดันทำให้ผู้สูงอายุ รู้สึกอึดอัดและลำบากกาย ลำบากใจ ไม่สามารถทนอยู่ได้มีความกังวลวายใจอยู่เป็นนิจ

ผู้ใดมีสติเป็นกลางๆ มีสัมปชัญญะพิจารณารู้อยู่ อันนี้เป็นการเจริญกรรมฐานเจริญวิปัสสนาที่ถูกต้อง บุคคลนั้นจะไม่มีความเครียด ไม่มีความวิตกกังวล เพราะความวิตกกังวลนั้นอยู่กับอนาคต ความวิตกกังวลนั้นอยู่กับอารมณ์ที่เป็นอดีต ความวิตกกังวลเกิดขึ้นเพราะบุคคลระลึกนึกถึงอารมณ์ที่เป็นอนาคต ความวิตกกังวลเกิดขึ้นเพราะบุคคลระลึกนึกถึงอดีต จิตใจของผู้ประพฤติปฏิบัติธรรมนั้นไม่คงอยู่กับปัจจุบันธรรม เมื่อจิตใจของบุคคลนั้นไม่คงอยู่กับปัจจุบันธรรม อารมณ์คืออดีตและอนาคตเกิดขึ้นมา เมื่ออารมณ์คืออดีตอนาคตเกิดขึ้นมาวิตกมันก็เกิดขึ้นมา วิจารณ์มันก็เกิดขึ้นมา ความปรุงแต่งความฟุ้งซ่านความรำคาญก็เกิดขึ้นมา ความเดือดร้อนก็เกิดขึ้นมา อันนี้เป็นเพราะอะไร เป็นเพราะเรานั้นไม่มีสติอยู่กับปัจจุบันธรรม

ทีมผู้วิจัยได้นำเสนอเปรียบเทียบให้เจ้าหน้าที่สาธารณะสุขได้เห็นความแตกต่างตามหลักวิชาการพระพุทธศาสนา การใช้วิธีการปฏิบัติธรรมลดความเครียดผู้สูงอายุนิยมใช้ทั่วไป ได้แก่ การนั่ง

สมาธิ การสวดมนต์ การฟังธรรม รูปแบบการภาวนา “ท่องพุทโธ,ภาวนา สัมมาอะระหัง,ภาวนาพองหนอ ยุบหนอ,ภาวนารูปนาม” โดยรูปแบบการใช้สมถกรรมฐานลดความเครียดกับรูปแบบการใช้วิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดผู้สูงอายุ แตกต่างกัน สรุปดังนี้

การชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ตามวิธีปฏิบัติที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ทรงวางไว้เรียกว่า “กรรมฐาน” กรรมฐานในพุทธศาสนามีสองอย่างคือ สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน กรรมฐานทั้งสองอย่างนี้มีวิธีปฏิบัติผิดแผกแตกต่างกัน และมีผลต่างกันมาก คือ สมถกรรมฐาน มุ่งเอาความสงบที่เป็นโลกียะ คือ ความสงบในโลก อันมีพรหมภูมิเป็นที่สุด ส่วนวิปัสสนากรรมฐาน มุ่งเอาความสงบที่เป็นโลกุตตระ คือ ความสงบที่พ้นจากโลก อันมีพระนิพพานเป็นที่สุด

สมถกรรมฐาน ได้แก่การฝึกจิตให้มีสมาธิ (ความสงบ ความมีจิตใจแน่วแน่อยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง) สมถกรรมฐานมีอารมณ์(สิ่งที่จิตใจเข้าไปยึดไว้) 40 อย่าง เช่น กสิณ 10 เป็นต้น วิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่อุบายหรือวิธีการทำให้เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริงตรงต่อสภาวะของมัน คือเข้าใจตามความเป็นจริง จนถอนความหลงผิด รู้ผิดได้ ถึงขั้นที่ต้องเปลี่ยนท่าทีต่อโลกและชีวิตเสียใหม่ ความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องซึ่งเกิดขึ้นเรื่อย ๆ ในระหว่างการปฏิบัตินั้นเรียกว่า ญาณ(วิปัสสนาปัญญา) สุดท้ายญาณนี้ เรียกว่า วิชชา(ความรู้)ภาวะที่จิตมีความรู้แจ้ง เป็นภาวะที่สงบสุขผ่องใสและเป็นอิสระจากกิเลส ซึ่งเป็นภาวะตรงข้ามกับอวิชชา(ความไม่รู้) คือ ความหลงผิดไม่รู้แจ้ง7 อันเป็นจุดหมายปลายทางของวิปัสสนากรรมฐาน

วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ การนำรูปและนามมาเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานนั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องมีสติ สัมปชัญญะคอยกำหนดตามอิริยาบถใหญ่ทั้ง 4 คือ ยืน เดิน นั่ง และนอน เช่น ขณะยืนอยู่ให้กำหนดรูปยืนทั้งหมด ไม่ใช่ส่วนขา ส่วนหัว ส่วนตัว หรือ ส่วนแขนยืนอยู่ ให้ภาวนาว่า “ ยืนหนอๆ” จนกว่าจะเปลี่ยนอิริยาบถใหม่ อย่าเผลอให้สติออกนอกกาย ให้สติจับอยู่ที่รูปและนาม ทั้งนี้ก็เพื่อที่จะให้รูปและนามปรากฏชัด ซึ่งอาจต้องใช้เวลานานพอสมควร แม้ในอิริยาบถอื่น เช่น เดิน นั่ง นอน ก็ต้องมีสติ สัมปชัญญะอยู่กับอิริยาบถนั้นๆ หากเผลอเมื่อไรก็เป็นอันสติ สัมปชัญญะหลุดจากปัจจุบันอารมณ์ทันที 8 หากมีเวทนาไม่ว่าจะเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเฉย ๆ ก็ให้มีสติ สัมปชัญญะอยู่กับเวทนาชนิดนั้น ๆ และเวทนาเหล่านี้จะปรากฏชัดในเวลาที่มีสมาธิมากเท่านั้น หากแต่ว่า ความรู้สึกวางเฉยไม่ปรากฏชัดเมื่อแรกเริ่มปฏิบัติ แต่ปรากฏชัดหลังจากที่บรรลุถึงวิปัสสนาญาณขั้นที่ห้า คือ ภังคญาณแล้ว และ มักเกิดในอิริยาบถนั่ง (กรรมฐาน) 9 เมื่อจิตมีราคะ โทสะ และโมหะเข้าครอบงำ ก็พึงกำหนดรู้ว่า จิตมีราคะ

มีโทสะ และมีโมหะ เช่น “ ราคะหนอๆ ” เป็นต้น ที่เราต้องมีสติ สัมปชัญญะกำหนดรู้ให้ทันตามความเป็นจริงเมื่อจิตมีสมาธิ ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถจับความรู้สึก (จิต) มีราคะนั้นได้ และแล้วจิตมีราคะนั้นก็จะหายไปเอง หากจิตฟุ้งผู้ปฏิบัติควรกำหนดรู้อาการฟุ้งอย่างรวดเร็ว และทันท่วงทีที่มีความฟุ้งเกิดขึ้น พร้อมกับกำหนดรู้จิตฟุ้งนั้นว่า “ ฟุ้งหนอๆ ” การกำหนดนี้ช่วยให้รู้ตัวมากขึ้นจนสามารถรู้เท่าทันอาการฟุ้งได้อย่างทันท่วงที

เมื่อเข้าใจรูปและนามเป็นอย่างดีแล้ว รู้สึกต่อรูปและนามว่าไม่มีเรา ไม่มีเขา ความรู้สึกเช่นนี้จัดว่าเป็นการกำจัดสักกายทิฏฐิได้แล้ว ไม่มีอัตตา ไม่มีตัวตน ไม่มีตัวเรา หรือไม่มีของเรา แล้วปัญญาจะประจักษ์ว่า “รูป” ที่เห็นและจิต(นาม)ที่ตามรู้ว่า “เห็น” นั้นเป็นคนละส่วนกัน จากนั้นปัญญาจะรู้แจ้งการเกิด – ดับอย่างรวดเร็วของอาการเห็น (รูป) และจิต(นาม) ที่ตามรู้อาการเห็น ปัญญาที่เกิดนี้ได้รู้แจ้งพระไตรลักษณ์ คือความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความเป็นอนัตตาของสภาวธรรมเหล่านั้น

ผลการปฏิบัติสมถกรรมฐาน ได้แก่การฝึกจิตให้มีสมาธิลดความเครียดแบบหยุดไม่รับรู้ความเครียด เมื่อสมาธิคลายลงผู้สูงอายุก็ตกอยู่ในอำนาจการบีบคั้น(เป็นไปตามอำนาจกิเลส) ส่วนผลการปฏิบัติวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติจะต้องมีสติ สัมปชัญญะ(สัมปชัญญะ=ปัญญา)คอยกำหนดตามให้ทันปัจจุบันอิริยาบถใหญ่ทั้ง 4 คือ ยืน เดิน นั่ง และนอน หากจิตามรู้ทันอารมร์ ความเครียดจะไม่เกิด ตามทัน 1 ครั้ง ความเครียดลดการสะสม 1 ครั้ง ผลของการอธิบายนำไปสู่การร่วมวางแผนการปฏิบัติการวิจัยการใช้วิปัสสนาลดความเครียดผู้สูงอายุระหว่างทีมงานวิจัยกับเจ้าหน้าที่สาธารณะสุข อีกทั้งกำหนดรูปแบบลดความเครียดรองรับการวิจัย 2 รูปแบบ ได้แก่ รูปแบบและกิจกรรมการจัดการความเครียดโรงพยาบาลและโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนิยมจัดให้ผู้สูงอายุมีความสุข เป็นรูปแบบลดความเครียดปกติ กับรูปแบบและกิจกรรมการจัดการความเครียด โดยการใช้วิปัสสนาลดคว
ผู้สูงอายุสำหรับนำไปใช้ทดลองกับผู้สูงอายุต่อไป

บทที่ 5
สรุปผล

การวิจัยเรื่อง การศึกษาความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหา ความต้องการลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ เพื่อประเมินความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ และเพื่อศึกษาแนวทางการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ สรุปผลได้ดังนี้

5.1 สรุปผลการศึกษา

คณะผู้วิจัย ได้สรุปตามวัตถุประสงค์ออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

5.1.1 สภาพปัจจุบัน ปัญหา ความต้องการลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ

ปัจจุบันคนไทยเกิดความเครียดมากขึ้นจนน่าเป็นห่วง โดยจากรายงานของกรมสุขภาพจิต พบว่าสถานการณ์และแนวโน้มการเจ็บป่วยทางจิตตั้งแต่ปี 2550 – 2554 มีผู้ป่วยมาใช้บริการสาธารณสุขทั่วประเทศเพิ่มมากขึ้นทุกปี โดยตัวเลขความเครียดของประชาชนที่เราสำรวจเมื่อปี 2552 อยู่ที่ประมาณ 9.5% แต่เมื่อปี 2554 ตัวเลขขึ้นมาประมาณ 20% ซึ่งตัวเลขที่ได้จะขึ้นอยู่กับช่วงเวลาในการวัดด้วย อย่างไรก็ตาม ในปีนี้แม้จะยังไม่มีการสำรวจ แต่แนวโมก็ค่อนข้างลดลงหรือคงที่เพราะปัญหาทางด้านเศรษฐกิจและสังคมก็เริ่มดีขึ้น ผมมั่นใจว่าปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นหากทุกฝ่ายร่วมมือช่วยกันแก้ไขแล้ว สถิติ และตัวเลขต่าง ๆ จะลดลงอย่างแน่นอน สำหรับไทยมีอัตราการฆ่าตัวตายสูงสุดในปี พ.ศ. 2554 คิดเป็น 8.2 ต่อประชากรแสนคน และลดลงต่อเนื่อง โดยในปี 2557 เหลือ 6.08 ต่อประชากรแสนคน แม้ว่าจะอยู่ในเป้าหมายที่กำหนด คือไม่เกิน 6.5 ต่อประชากรแสนคน แต่ยังมีผู้ฆ่าตัวตายสำเร็จปีละกว่า 3,900 คน เฉลี่ย 1 คนในทุก 2 ชั่วโมง โดยมีผู้ชายฆ่าตัวตายสูงกว่าผู้หญิง 3 เท่า และเป็นกลุ่มอายุ 35-39 ปีมากที่สุด

จากสถิติการฆ่าตัวตายของจังหวัดชัยภูมิในปี 2559 จำนวน 75 คน และจังหวัดนครราชสีมา จำนวน 75 คน สะท้อนกลับไปยังความเครียดซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ประชาชนทั้งสองจังหวัดได้รับแรงกดดันและแสดงพฤติกรรมทนไม่ไหวต่อแรงกดดันนำไปสู่การฆ่าตัวตายทั้งสำเร็จและไม่

สำเร็จ สำหรับผู้ที่กระทำการไม่สำเร็จอาจนำไปสู่ภาวะโรควิตกกังวล โรคซึมเศร้าหรือการใช้ชีวิตประจำวันไม่มีความสุข

รายงานปัญหาสุขภาพจิตของคนไทยผู้ป่วยทางสุขภาพจิตมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทั้งผู้ป่วยโรคจิต โรควิตกกังวล และโรคซึมเศร้า จากข้อมูลการให้บริการสายด่วนปรึกษาสุขภาพจิต 1323 ในปีงบประมาณ 2559 พบว่า 5 อันดับปัญหาที่มีผู้ขอคำปรึกษามากที่สุดคือ ความเครียดหรือวิตกกังวล ทางจิตเวชความรัก เรื่องเพศ และครอบครัว ทั้งนี้ กรมสุขภาพจิตมีโครงการเพิ่มคุณภาพระบบบริการโรคจิตเวชที่สำคัญเพื่อเพิ่มการเข้าถึงบริการผู้ป่วยโรคจิตและโรคซึมเศร้าที่ครอบคลุมการส่งเสริมป้องกัน การคัดกรองและการประเมินความรุนแรงของอาการ การบำบัดรักษาที่มีประสิทธิภาพ การติดตามเฝ้าระวังอย่างต่อเนื่อง ป้องกันการกลับเป็นซ้ำเพื่อให้กลุ่มประชาชนทั่วไป และกลุ่มเสี่ยงได้รับการป้องกันไม่ให้ป่วย

การจัดทำฐานข้อมูลความเครียดของประชาชนทั้ง 2 จังหวัด จากการสืบค้นไม่พบการรวบรวมสถานการณ์ความเครียดในพื้นรองรับการวางแผนป้องโรคและปัญหาปัญหาสุขภาพจิตของประชาชนที่มีสาเหตุความเครียดสะสมระมาก ทั้งนี้เพราะการจัดการฐานข้อมูล โดยการแบ่งปัน เชื่อมโยงข้อมูลนำไปใช้จริงและมีการคืนข้อมูลกลับชุมชน เพื่อนำไปสู่การกำหนดประเด็นปัญหาและกระบวนการวางแผนเพื่อพัฒนาระบบการดูแลผู้สูงอายุระยะยาว กระบวนการดำเนินงาน ไปจนถึงการประเมินติดตามผลการดำเนินงานและปรับปรุงการดำเนินงานป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในชุมชน พบว่า ขาดแผนการดำเนินงานงานโดยชุมชน การใช้ฐานข้อมูลสถานการณ์ความเครียดในชุมมาวางแผนปฏิบัติงานร่วมกันอย่างเป็นเครือข่าย โดยเฉพาะฐานข้อมูลความเครียดในสังคมผู้สูงอายุ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ ความเครียดเกิดขึ้นในตัวบุคคลและเปลี่ยนแปลงเร็ว การแก้ไขปัญหาความเครียดจำเป็นต้องเริ่มต้นจากตัวบุคคล ฐานข้อมูลที่รวบรวมไว้ในชุมชนเพื่อให้เกิดการวางแผนจัดการกับความเครียดให้ทันต่อสถานการการเปลี่ยนแปลงของชุมชน

สถานการณ์โครงสร้างประชากรผู้สูงอายุที่มีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยพบว่าในปี 2557 ประเทศไทยมีผู้สูงอายุที่อายุ 60 ปี ขึ้นไปมีจำนวนมากว่า 10 ล้านคน (10,014,699 คน) หรือร้อยละ14.9 ของประชากรทั้งหมด และในปี 2559 มีจำนวนถึง ร้อยละ 16.4 และคาดว่าภายใน 6 ปี ประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ (เกณฑ์ร้อยละ 20 ของประชากรทั้งประเทศ) ผู้สูงวัยประสบปัญหาความยากลำบากในการดำรงชีวิตในหลายๆ ด้าน อาทิ เช่น ปัญหาด้านสุขภาพ โดยพบว่าผู้สูงอายุไทยร้อยละ26 มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ และร้อยละ 95 มีปัญหาสุขภาพได้แก่ โรคความดันโลหิต

สูง (41.4%)เบาหวาน (18.2%) ข้อเข่าเสื่อม (8.6%) พิการ (6%) ซึมเศร้า (1%) ตามลำดับ(งานวิจัยเชิงสำรวจครั้งล่าสุดของ HITAP ซึ่งได้ศึกษาวิจัยเชิงสำรวจครัวเรือนภาคตัดขวาง (cross-sectional household survey) โดยพบว่า ผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคมที่เจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง มีความชุกของการเกิดภาวะซึมเศร้าร้อยละ28.6 นอกจากนี้ผู้สูงอายุในชุมชนเป็นโรคซึมเศร้า ร้อยละ 1 - 5 และพบว่าผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน มีภาวะซึมเศร้า ร้อยละ 13 ผู้สูงอายุกลุ่มติดเตียงมีอุบัติการณ์การเกิดโรคซึมเศร้าร้อยละ 22.6 ขณะเดียวกันผลการสำรวจสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ ด้วยแบบวัดความสุขฉบับสั้น 15 ข้อ ผลคะแนนเฉลี่ยของผู้สูงอายุต่ำกว่าคนทั่วไป โดยประมาณ 1 ใน 3 ของผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีความเปราะบางทางจิตใจ ซึ่ง “ความเปราะบางทางด้านจิตใจ” มีสาเหตุมาจากปัญหาการเจ็บป่วย สัมพันธภาพในครอบครัว ความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองลดลงและค่านิยมต่อผู้สูงอายุในสังคมไทยเปลี่ยนไป และปัญหาสุขภาพจิตที่พบบ่อยในผู้สูงอายุคือ ความวิตกกังวล โรคซึมเศร้านอนไม่หลับภาวะสมองเสื่อม และปัญหาเรื่องเพศ

สถานการณ์ความเครียดผู้สูงอายุเป็นสภาวะจิตใจและร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งเป็นผลจากการปรับตัวเพื่อเตรียมพร้อมในการรับมือต่อสิ่งกระตุ้นหรือสิ่งเร้าต่างๆในสิ่งแวดล้อมที่บีบคั้น กดดัน คุกคามให้เกิดความทุกข์ ความไม่สบายใจ หรือความไม่พอใจ อาการที่แสดงว่าผู้สูงอายุเกิดความเครียด 1. อารมณ์ตึงเครียด ยิ้มไม่ออก สนุกไม่ออก หัวใจเต้นแรง 2. ผิวหนังเย็นหรือแห้ง บางครั้งชาตามปลายมือปลายเท้า 3. มึนทึ้งหัว หรือปวดท้ายทอย 4. หงุดหงิดง่าย ดูไม่มีความสุข หรือเบื่อหน่ายกับชีวิต 5. คิดเรื่องต่างๆไม่ค่อยออก 6. ไม่อยากพูดคุยกับใคร 7. ขาดความกระตือรือร้น ไม่ค่อยมีพลังหรือแรงกระตุ้นในการทำงาน 8. เวลาเหลือจนไม่รู้ว่าจะทำอะไร 9. นอนหลับยากขึ้น หรือไม่หลับเลย 10. มีปัญหาด้านการรับประทานอาหาร อาจทานมากหรือน้อยกว่าปกติ 11. ไม่ค่อยอยากออกไปเจอญาติ มิตร เพื่อน หรือใครๆ 12. ไม่ค่อยสนใจงานอดิเรก หรือกิจกรรมที่ตนเองเคยสนใจทำหรือเข้าร่วม 13. รู้สึกหงุดหงิด โกรธ คนหรือสภาวการณ์รอบๆ ตัว 2. ความวิตกกังวล (พบในทุกกลุ่ม) มีความวิตกกังวลที่ต้องพึ่งพาลูกหลาน มักแสดงออกเด่นชัดเป็นความกลัว ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เช่น กลัวไม่มีคนเคารพยกย่องนับถือ กลัวว่าตนเองไร้ค่า กลัวถูกทอดทิ้ง กลัวเป็นคน งกๆ เงิ่นๆ กลัวถูกทำร้าย กลัวนอนไม่หลับ กลัวตาย ความวิตกกังวลแสดงออกทาง ด้านร่างกาย เช่น เป็นลม แน่นหน้าอก หายใจไม่ออก อาหารไม่ย่อย ไม่มีแรง อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ กระสับ กระส่าย 3. ซึมเศร้า ภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุเป็นการเจ็บป่วยทางจิตใจชนิดหนึ่งที่ตอบสนองต่อความผิดหวัง ความสูญเสีย หรือการถวิลหาสิ่งที่ขาดหายไป เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกไม่มีความสุข จิตใจหม่นหมอง หดหู่ หมดความ

กระตือรือร้น เบื่อหน่ายสิ่งต่างๆ รอบตัว แยกตัวเอง ชอบอยู่เงียบๆ คนเดียว ท้อแท้ บางครั้งมีความรู้สึกสิ้นหวัง มองชีวิตไม่มีคุณค่า มองตนเองไร้ค่า เป็นภาระต่อคนอื่น ถ้ามีอาการรุนแรงจะมีอันตรายจากการทำร้าย ตนเองได้ มีรายงานการฆ่าตัวตายในผู้สูงอายุ

สถานการณ์ความเครียด ที่แสดงจาก การตอบแบบประเมินภาวะความเครียด สาเหตุของความเครียดของผู้สูงอายุส่วนมากเกิดจากปัญหาด้านเศรษฐกิจและภาระหนี้สิน พบว่าผู้สูงอายุบางคนต้องหารายได้เลี้ยงตนเองและเลี้ยงลูกหลานเนื่องจากเห็นลูกหลานยังไม่สามารถพึ่งพาตนเองได้บางรายเข้าไปเกี่ยวข้องกับหนี้นอกระบบ ทำให้เกิดความรู้สึกเครียด เกี่ยวกับปัญหาหนี้สินไปพร้อมกับลูกหลาน เงินมันเป็นเรื่องสำคัญช่วงนี้ลำบากลูกหาเงินได้ไม่เพียงพอแล้วว่าจะมีรายได้จากเงินเดือนประจำแต่ก็ไม่เพียงพอต่อการใช้จ่ายถ้าเป็นไปได้อยากมีรายได้อยากมีงานทำช่วยเหลือลูกหลาน สิ่งเหล่านี้ เป็นคำบอกเล่าของผู้สูงอายุที่มีความเครียดจากการรับรู้สถานภาพเงินไม่เพียงพอในครอบครัวนำไปสู่ ความวิตกกังวลในเรื่องอื่นๆ ความวิตกกังวล เรื่องบุตรหลานยังไม่สามารถดูแลตนเองได้ดีพอเป็นส่วนหนึ่งที่สร้างความเครียดให้แก่ผู้สูงอายุโดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60 ถึง 70 ปีกลุ่มนี้จะพบว่า มีส่วนร่วมในการดูแลรับผิดชอบร้านหลาน ห่วงแต่รูป บางคนนี่ ยังไม่มีรายได้เพียงพอไม่มีเงินพอที่จะให้หลานใช้จะใช้จ่ายในชีวิต รายได้ของเราต้องเอาไปช่วยเลี้ยงหลาน

5.1.2 ประเมินความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ

ประเมินความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 322 คน คิดเป็น ร้อยละ 80.50 อายุระหว่าง 66-70 ปี จำนวน 176 คน คิดเป็นร้อยละ 44.00 สถานภาพสมรส จำนวน 213 คน คิดเป็นร้อยละ 53.25 ระดับการศึกษาประถมศึกษา จำนวน 202 คน คิดเป็นร้อยละ 50.50 ไม่มีการประกอบอาชีพ 257 คน คิดเป็นร้อยละ 64.25 รายได้เฉลี่ยต่อเดือน จำนวน 222 คน คิดเป็นร้อยละ 55.50 มีโรคประจำตัว จำนวน 366 คน คิดเป็นร้อยละ 91.50 มีการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาปฏิบัติในชีวิตประจำวัน จำนวน 347 คน คิดเป็นร้อยละ 86.75

ผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาส่วนใหญ่ มีความเครียดในระดับต่ำ จำนวน 250 คน คิดเป็นร้อยละ 51.25 รองลงมามีความเครียดในระดับปานกลาง จำนวน 174 คน คิดเป็นร้อยละ 43.50 และอันดับสุดท้าย มีความเครียดในระดับสูง จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 5.25

ประเมินความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชัยภูมิ

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 304 คน คิดเป็น ร้อยละ 82.83 อายุระหว่าง 66-70 ปี จำนวน 169 คน คิดเป็นร้อยละ 46.05 สถานภาพสมรส จำนวน 227 คน คิดเป็นร้อยละ 61.85 ระดับการศึกษาประถมศึกษา จำนวน 192 คน คิดเป็นร้อยละ 52.32 ไม่มีการประกอบอาชีพ 241 คน คิดเป็นร้อยละ 65.67 รายได้เฉลี่ยต่อเดือน จำนวน 198 คน คิดเป็นร้อยละ 53.95 มีโรคประจำตัว จำนวน 314 คน คิดเป็นร้อยละ 85.56 มีการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาปฏิบัติในชีวิตประจำวัน จำนวน 331 คน คิดเป็นร้อยละ 90.19

ผู้สูงอายุในจังหวัดชัยภูมิส่วนใหญ่ มีความเครียดในระดับต่ำ จำนวน 185 คน คิดเป็นร้อยละ 50.41 รองลงมามีความเครียดในระดับปานกลาง จำนวน 167 คน คิดเป็นร้อยละ 45.50 และอันดับสุดท้าย มีความเครียดในระดับสูง จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 4.09

5.1.3 แนวทางการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ

ผลการแสดงความคิดเห็นในการจัดการความเครียดผู้สูงอายุ ได้รูปแบบการจัดการลดความเครียดผู้สูงอายุแบ่งตามลักษณะการประยุกต์ในพื้นที่จังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิมี 2 รูปแบบ ได้แก่ 1. รูปแบบการจัดการให้ผู้สูงอายุมีความสุขเพื่อลดความเครียด 2. รูปแบบการใช้หลักธรรม การปฏิบัติธรรมเพื่อลดความเครียด โดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุขปฏิบัติงานผู้สูงอายุประจำโรงพยาบาลและโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเป็นผู้ดำเนินงานจัดกิจกรรมลดความเครียด ดังนี้

1. รูปแบบการจัดการให้ผู้สูงอายุมีความสุขเพื่อลดความเครียด

รูปแบบการจัดการให้ผู้สูงอายุมีความสุขเป็นการจัดกิจกรมให้ผู้สูงอายุมีความสุขลดความเครียด สร้างความรู้ดีๆ พอใจต่อการดำรงชีวิต มุ่งเน้นการพัฒนาความสุขเชิงจิตวิทยาให้แก่ผู้สูงอายุ โดยดำเนินการตามกิจกรรม การสร้างสุข 5 มิติ ได้แก่

1.1 สุขสบาย เป็นการจัดกิจกรรมตามความสามารถของผู้สูงอายุในการดูแลสุขภาพร่างกาย ให้มีสมรรถภาพร่างกายที่แข็งแรง คล่องแคล่ว มีกำลัง สามารถตอบสนองต่อความต้องการทางกายภาพได้ตามสภาพที่เป็นอยู่ มีเศรษฐกิจหรือปัจจัยที่จำเป็นพอเพียง ไม่มีอุบัติภัยหรืออันตราย มีสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ ไม่ติดสิ่งเสพติด เช่น ส่งเสริมการออกกำลังกาย ส่งเสริมการประกอบอาชีพผู้สูงอายุ เป็นต้น

1.2 สุขสนุก เป็นการจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุรู้สึกสนุกสนานตามความสามารถของผู้สูงอายุในการเลือกวิถีชีวิตที่รื่นรมย์ สนุกสนาน กิจกรรมที่ก่อให้เกิดอารมณ์เป็นสุขจิตใจสดชื่นแจ่มใส กระปรี้กระเปร่า มีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งกิจกรรมที่เหล่านี้สามารถลดความซึมเศร้า ความเครียดและความวิตกกังวลได้ เช่น กิจกรรมร้องเพลง การแสดงตามวิถีพื้นบ้าน เป็นต้น แต่กิจกรรมที่กล่าวมาผู้สูงอายุที่มาร่วมกิจกรรมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหรือองค์การบริหารส่วนตำบลจัดขึ้น ผู้อายุที่อยู่บ้านส่วนมากไม่ได้ทำกิจกรรมสุขสนุก

1.3 สุขสง่า เป็นการจัดกิกรรมให้ผู้สูงอายุรู้สึกพึงพอใจในชีวิต ความภาคภูมิใจในตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง การยอมรับนับถือตนเอง ให้กำลังใจตนเองได้ เห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีลักษณะเอื้อเฟื้อแบ่งปัน และมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือผู้อื่นในสังคม เช่น การเป็นจิตอาสา กลุ่มอาสา สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ การมีส่วนร่วมกับชมรมดูแลสมาชิกชุมชน เป็นต้น การเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุนับเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ช่วยลดความเครียดขนาดเข้าสังคม และการเข้าช่วยเหลือผู้อื่นดูแลผู้อื่นช่วยให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกภูมิใจและเห็นคุณค่าจากการกระทำของตนเองในฐานะเป็นตัวแทนของชุมชน

1.4 สุขสว่าง เป็นการจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุใช้ความสามารถของผู้สูงอายุด้านความจำ ความคิดอย่างมีเหตุมีผล การสื่อสาร การวางแผนและการแก้ไขปัญหา ความสามารถในการคิดแบบนามธรรมรวมทั้งความสามารถในการ จัดการสิ่งต่างๆได้อย่างมีประสิทธิภาพ เข้ามารับใช้สังคมส่วนมากเป็นผู้สูงอายุเชิงผู้นำ มีความสามารถพิเศษเข้าช่วยเหลือองค์กร ชมรมในชุมชนท้องถิ่น

1.5 สุขสงบ เป็นกิจกรรมมุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุรับรู้-เข้าใจความรู้สึกของตนเอง รู้จักควบคุมอารมณ์ ความต้องการในระดับพอดี เหมาะกับตนเอง และสามารถจัดการกับสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างมี ประสิทธิภาพ สามารถผ่อนคลาย ให้เกิดความสุขสงบกับตนเองได้ รวมทั้งความสามารถในการปรับตัวยอมรับสภาพสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง โดยดำเนินการทั้งในผู้สูงอายุกลุ่มพึ่งพาตนเองได้ (กลุ่มติดสังคม) กลุ่มติดบ้าน กลุ่มติดเตียง รวมถึงกลุ่มผู้สูงอายุที่มารับบริการในคลินิกโรคเรื้อรังในโรงพยาบาลชุมชน โดยมีรูปแบบกิจกรรมที่แตกต่างตามสภาพร่างกายของผู้สูงอายุ

รูปแบบและกิจกรรมการจัดการความเครียด โรงพยาบาลและโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนิยมจัดให้ผู้สูงอายุมีความสุข เป็นกิจกรรมปกติที่ทางเจ้าหน้าที่สาธารณสุข จัดให้แก่ผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุได้ลดความเครียด แต่เมื่อเวลาผ่านไปและความเครียดเหล่านั้นคลายลง ร่างกายจะกลับ

เข้าสู่ภาวะสมดุลอีกครั้งหนึ่ง ผู้สูงอายุจะมีความสุขสนุกกับการเข้าร่วมกิจกรรมที่โรงพยาบาลจัดขึ้น แต่ความเครียดก็จะกลับมาพบกับผู้สูงอายุอีกครั้งเมื่อกลับไปถึงบ้านหรือไปเจอกับแรงกระตุ้น ที่ส่งผลให้เกิดความเครียด และผู้สูงอายุมีวิธีการจัดการกับความเครียดด้วยตนเองขึ้นอยู่กับสถานภาพและความพร้อมของแต่ละบุคคล โดยภาพรวม พบว่า ผู้สูงอายุจะใช้ออกกำลังกายเบาๆ เป็นประจำและสม่ำเสมอ ช่วงเช้า ช่วงเย็น หางานอดิเรกทำ ทำงานประจำที่คุ้นเคย เช่น ทำสวน ปลูกต้นไม้ ล้างรถ เป็นต้น สำหรับผู้ที่มีภาระงานประจำมาก มีการวางแผนจัดเวลาให้กับตัวเอง ปรึกษาทีมงาน เพื่อนเพื่อรับฟังข้อแนะนำ เปิดใจรับการตัดสินใจในบางเรื่อง รวมทั้งยอมรับในความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เป็นต้น สรุปการจัดการความเครียดด้วยตนเองของผู้อายุ (โดยมากผู้สูงอายุจะตอบว่าไม่รู้สึกเครียด) และทำกิจกรรมต่อไปนี้แล้วจะรู้สึกว่ามีความสุขไม่เครียด ได้แก่

1. ฟังเพลง โดยเฉพาะหามุมสงบ โดยการนั่งปล่อยใจให้ล่องลอยอย่างเป็นธรรมชาติ แล้วฟังเพลง เบา ๆ มีให้เลือกหลากหลายแบบตามความต้องการ ทั้งเสียงของดนตรี บรรเลงหรือเสียงธรรมชาติ บางคนใช้เวลาอ่านหนังสือ ทำงานเบาๆ

2. ชมภาพยนตร์ ชมรายการทีวีที่ชื่นชอบ ปลดปล่อยความรู้สึกให้ ล่องลอยอย่างเป็นอิสระไม่จมอยู่กับปัญหา แต่บางครั้งผู้สูงอายุจะมีอารมณ์คล้อยตาม มีอาการเครียดเกิดขึ้นในบางครั้ง ผู้ใกล้ชิดต้องถามเตือนไม่เครียดจัด ปรับไปดูหนังตลกแล้วหัวเราะ

3. โทรหาเพื่อน แลกเปลี่ยนความรู้สึก ระบายความรู้สึกให้เพื่อนได้รับรู้ และอาจให้คำปรึกษาเพื่อน ปรับความคิดให้ตนเองไม่เครียด

4. เขียนหนังสือ การเขียนไดอารี่ ถือเป็นการทบทวนความรู้สึกตัวเองที่ดี ทำให้เกิดการใช้สมองคิด แต่ไม่ควรมากเกินไป รวมถึงการเป็นวิทยากร

5. พลังแห่งการสัมผัส โอบกอดลูกหลาน คนใกล้ชิดสัมผัสเบา ๆ เวลารู้สึกเหนื่อยล้า เพราะร่างกายคนเราเวลาถูกสัมผัส จะทำให้เกิดฮอร์โมนที่ชื่อ "ออกซี่โทซิน" ซึ่งมีผลในการลดระดับความเหนื่อยและความเครียด ช่วยให้ร่างกายที่กำลังอ่อนล้ารู้สึกผ่อนคลายได้อย่างไม่น่าเชื่อ

6. สร้างอารมณ์ขัน พยายามมองหาเพื่อนที่มีอารมณ์ขัน ช่วยกระตุ้นจิตใจที่แสนเหนื่อยหน่ายให้หัวเราะได้อีกครั้ง เพราะคนที่หัวเราะง่ายจะมีสุขภาพจิตที่ดี

7. สูดกลิ่นหอม รู้หรือไม่ว่า.กลิ่นหอมของดอกไม้นานาพันธุ์ มีผลในการช่วยปลุกประสาทสัมผัสให้สดชื่นตื่นตัว แถมยังกระตุ้นพลังงานในจิตใจได้เป็นอย่างดี เวลาเครียด ๆ ก็ลองสูดกลิ่นหอมของ

ดอกไม้สิ อย่างกลิ่นกุหลาบ มะลิ หรือจะหยดน้ำมันหอมระเหยในน้ำอุ่นกำลังดี แล้วนอนแช่ตัวให้เพลินสักครึ่งชั่วโมงก็ได้ กลิ่นหอมจะช่วยให้รู้สึกดีขึ้นได้

8. การออกเดินทาง หาเวลาหลบไปสูดอากาศบริสุทธิ์

9. อยู่กับสัตว์เลี้ยง คุยเล่น หยอกล้อกับสัตว์เลี้ยง จะช่วยให้จิตใจที่ฟุ้งซ่าน สงบลงได้ แถมรู้จักการให้และมองโลกในแง่ดีมากขึ้นอีก

10. จินตนาการแสนสุข หลับตาแล้วหายใจลึก ๆ จากนั้นก็สร้างจินตนาการถึงภาพทิวทัศน์สบายๆ เช่น น้ำตก ภูเขา หรือแม้แต่ความหลังอันแสนสุขที่เคยมีการดึงความสุขจากจินตนาการมาใช้จะ ทำ ให้เกิดพลังสร้างสรรค์ในหัวใจ และยังช่วยสลายความเครียดข้างในได้เป็นอย่างดี ทำแบบนี้เงียบๆ สัก 5 นาที

ผู้สูงอายุมีวิธีการจัดการความเครียดได้ด้วยตนเองที่นิยม ได้แก่ การคลายเครียดตามความถนัดแต่คนปฏิบัติกันอยู่แล้วในชีวิตประจำวัน เช่น การพักผ่อนหย่อนใจ ดูหนัง ฟังเพลง อ่านนิยาย ไปท่องเที่ยว ไปชอบปิ้ง ไปเสริมสวย ไปเล่นกีฬา ออกกำลังกาย พูดคุยกับคนรู้ใจ ทำงานอดิเรก เล่นกับสัตว์เลี้ยง เป็นต้น พบมาก ในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีฐานะปานกลาง ลูกหลานพึ่งพาตนเองได้ มีจิตอาสา ความเครียดอยู่ระดับต่ำถึงระดับปานกลาง

การคลายเครียดโดยการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต ปัญหาทางการเงิน ปัญหาลูกหลาน ปัญหาสุขภาพเพราะปัญหาจะเป็นบ่อเกิดแห่งความเครียด หากแก้ปัญหาได้สำเร็จความเครียดก็จะหมดไปด้วย พบมากในกลุ่มผู้มีความเครียดระดับปานกลางถึงมากสุด และการจัดการความเครียดต้องอาศัยสังคมช่วย

การปรับเปลี่ยนความคิด โดยแลกเปลี่ยน ความคิดเห็นกับสมาชิกในชุมชน กับสมาชิกในครอบครัวเพื่อให้การแลกเปลี่ยนมุมมองความคิดที่นำไปสู่การสะสมความเครียด พบมากในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีระดับความเครียดทุกระดับ ขึ้นอยู่กับผู้สูงอายุจะคุ้นคิดในเรื่องใด เรื่องเหล่านั้นจะทำให้ผู้สูงอายุเครียด สะสมความเครียดพร้อมกับแสดงพฤติกรรมออกมาจากความเครียดจะเกิดจากการที่คนเราหมกมุ่นครุ่นคิดแต่ในเรื่องที่ไม่ดี เรื่องที่ทำให้รู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจ เรื่องเศร้า เรื่องที่ทำให้ไม่สบายใจนั่นเอง ถ้าฝึกคิดในทางบวกเสียบ้าง มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน คิดถึงประสบการณ์ดี ๆ ที่ผ่านมาในชีวิตให้บ่อยขึ้นกว่าเดิม คิดถึงความปรารถนาดีของคนอื่นที่มีต่อเราก็จะช่วยให้เป็นคนที่เครียดน้อยลงและมีความสุขมากขึ้นได้ ซึ่งการปรับเปลี่ยนความคิด ของผู้สูงอายุ พบว่า พื้นฐานความเชื่อและความศรัทธา

ของผู้สูงอายุที่มีต่อพระสงฆ์ จะช่วยให้เกิดการปรับเปลี่ยน ความคิดได้มากโดยยอมรับฟังคำแนะนำและการชี้นำจากพระสงฆ์อีกครั้งการปรับเปลี่ยนความคิดจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่เข้าไปให้คำแนะนำเข้าไปเยี่ยมเยียนมักได้รับการยอมรับจากผู้สูงอายุในการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม ความคิดที่เป็นสาเหตุความเครียด

2. รูปแบบการใช้หลักธรรม การปฏิบัติธรรมเพื่อลดความเครียด

รูปแบบการใช้หลักธรรม การปฏิบัติธรรมเป็นกิจกรรมลดความเครียด ที่โรงพยาบาลและโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล นิยมจัดให้ผู้สูงอายุปฏิบัติธรรมตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา สวดมนต์ นั่งสมาธิ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีจิตที่เป็นสุข (อาจรองรับแนวคิดการตายดี ทั้งนี้ในพื้นมีกิจส่งเสริมให้พระสงฆ์เข้าดูแลสุขภาพจิตผู้สูงอายุ เยี่ยมบ้าน โดยเฉพาะผู้ป่วยระยะสุดท้าย) การดูแลสุขภาพจิตผู้สูงอายุ เข้าวัดปฏิบัติธรรมฝึกคลายเครียดด้วยวิธีทางจิตวิทยา เป็นกิจกรรมช่วยให้ผู้สูงอายุ มีภาวะความเครียดลดลงและสามารถปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้ต่อเนื่อง โรงพยาบาล, โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล,วัดประจำชุมชน จัดกิจกรรมขึ้นสนองตอบความต้องการของผู้สูงอายุและประชาชน พบได้กับผู้สูงอายุ ที่มีระดับความเครียดตั้งแต่ ระดับต่ำจนถึงระดับมากสุด ทั้งนี้เพราะผู้สูงอายุ ส่วนมากจะเข้าร่วมกิจกรรมที่วัดประจำหมู่บ้านจัดขึ้น และฝึกปฏิบัติมาอย่างยาวนาน ควบคู่กับการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพทางด้านจิตใจแก่ผู้สูงอายุของโรงพยาบาลโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข จัดขึ้นเพื่อให้ผู้สูงอายุ ได้ใช้วิธีการฝึกสมาธิฝึกกำหนดลมหายใจลดความเครียด ตนเอง ซึ่งการจัดการคลายเครียดด้วยวิธีการฝึก การหายใจผ่อนคลาย ฝึกจิตให้เกิดสมาธิ นิยมนำไปใช้ปฏิบัติต่อที่บ้าน ซึ่งผู้สูงอายุส่วนใหญ่ มีการสวดมนต์และนั่งสมาธิที่บ้าน อย่างต่อเนื่องปฏิบัติธรรมตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา

การฝึกสมาธิ คือการที่ทำใจให้ตั้งมั่น สงบนิ่ง ซึ่งจะทำให้ใจสบาย คลายทุกข์ อารมณ์แจ่มใส และเป็นวิธีบำบัดที่ตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างกายกับจิต จิตที่สงบแจ่มใสจะมีผลฟื้นฟูสภาพร่างกายให้ดีขึ้น ตรงกันข้ามจิตที่แปรปรวนบีบคั้นจะเป็นเหตุให้ร่างกายขาดสมดุล และก่อให้เกิดโรคต่างๆ หรือทำให้การเจ็บป่วยที่มีอยู่ทรุดลงได้ ซึ่งการทำสมาธิสามารถทำได้ในทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะอยู่ในท่านั่ง นอน ยืน หรือเดิน อาจทำโดยการกำหนดนับลมหายใจ และมีสติอยู่กับลมหายใจเข้า และออก ไม่วอกแวก หรือคิดฟุ้งซ่านไปกลับเรื่องใด และหากรู้ตัวรู้สติว่าจิตฟุ้งซ่านออกไป ก็ให้ดึงกลับมาอยู่ที่การกำหนดนับลมหายใจ

รูปแบบการใช้หลักธรรม การปฏิบัติธรรม ผู้สูงอายุส่วนมากไม่สามารถอธิบายหลักการปฏิบัติวิปัสสนาที่นำมาใช้ลดความเครียด ส่วนมากอธิบายการนั่งสมาธิเป็นการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักวิปัสสนาของพระพุทธศาสนา การนั่งสมาธิ การฟังธรรมอย่างมิใช่การปฏิบัติวิปัสสนา เป็นเพียงการปฏิบัติสมถกรรมฐานกำหนดจิตให้สงบจากกิเลสหรือความเครียดได้บางชั่วขณะที่เกิดสมาธิเท่านั้น การปฏิบัติวิปัสสนาเป็นรูปแบบการเผชิญความเป็นจริงธรรมชาติของชีวิต ธรรมชาติของความเครียดที่เกิดขึ้นแล้วบีบคั้นให้ผู้สูงอายุ รู้สึกอึดอัดสับสน และผู้สูงอายุกำหนดรู้ ทำความเข้าใจ ใช้สติรับรู้ความเครียดที่เกิดขึ้น ปัญญา(สัมปชัญญะ)วิเคราะห์สภาพความเครียดตามความเป็นจริง

วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ การนำรูปและนามมาเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานนั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องมีสติ สัมปชัญญะคอยกำหนดตามอิริยาบถใหญ่ทั้ง 4 คือ ยืน เดิน นั่ง และนอน เช่น ขณะยืนอยู่ให้กำหนดรูปยืนทั้งหมด ไม่ใช่ส่วนขา ส่วนหัว ส่วนตัว หรือ ส่วนแขนยืนอยู่ ให้ภาวนาว่า “ ยืนหนอๆ” จนกว่าจะเปลี่ยนอิริยาบถใหม่ อย่าเผลอให้สติออกนอกกาย ให้สติจับอยู่ที่รูปและนาม ทั้งนี้ก็เพื่อที่จะให้รูปและนามปรากฏชัด ซึ่งอาจต้องใช้เวลานานพอสมควร แม้ในอิริยาบถอื่น เช่น เดิน นั่ง นอน ก็ต้องมีสติ สัมปชัญญะอยู่กับอิริยาบถนั้นๆ หากเผลอเมื่อไรก็เป็นอันสติ สัมปชัญญะหลุดจากปัจจุบันอารมณ์ทันที 8 หากมีเวทนาไม่ว่าจะเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเฉย ๆ ก็ให้มีสติ สัมปชัญญะอยู่กับเวทนาชนิดนั้น ๆ และเวทนาเหล่านี้จะปรากฏชัดในเวลาที่มีสมาธิมากเท่านั้น หากแต่ว่า ความรู้สึกวางเฉยไม่ปรากฏชัดเมื่อแรกเริ่มปฏิบัติ แต่ปรากฏชัดหลังจากที่บรรลุถึงวิปัสสนาญาณขั้นที่ห้า คือ ภังคญาณแล้ว และ มักเกิดในอิริยาบถนั่ง (กรรมฐาน) 9 เมื่อจิตมีราคะ โทสะ และโมหะเข้าครอบงำ ก็พึงกำหนดรู้ว่า จิตมีราคะ มีโทสะ และมีโมหะ เช่น “ ราคะหนอๆ ” เป็นต้น ที่เราต้องมีสติ สัมปชัญญะกำหนดรู้ให้ทันตามความเป็นจริงเมื่อจิตมีสมาธิ ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถจับความรู้สึก (จิต) มีราคะนั้นได้ และแล้วจิตมีราคะนั้นก็จะหายไปเอง หากจิตฟุ้งผู้ปฏิบัติควรกำหนดรู้อาการฟุ้งอย่างรวดเร็ว และทันท่วงทีที่มีความฟุ้งเกิดขึ้นพร้อมกับกำหนดรู้จิตฟุ้งนั้นว่า “ ฟุ้งหนอๆ ” การกำหนดนี้ช่วยให้รู้ตัวมากขึ้นจนสามารถรู้เท่าทันอาการฟุ้งได้อย่างทันท่วงที

ผลการปฏิบัติสมถกรรมฐาน ได้แก่การฝึกจิตให้มีสมาธิลดความเครียดแบบหยุดไม่รับรู้ความเครียด เมื่อสมาธิคลายลงผู้สูงอายุก็ตกอยู่ในอำนาจการบีบคั้น(เป็นไปตามอำนาจกิเลส) ส่วนผลการปฏิบัติวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติจะต้องมีสติ สัมปชัญญะ(สัมปชัญญะ=ปัญญา)คอยกำหนดตามให้ทันปัจจุบันอิริยาบถใหญ่ทั้ง 4 คือ ยืน เดิน นั่ง และนอน หากจิตตามรู้ทันอารมร์ ความเครียดจะไม่เกิด

ตามทัน 1 ครั้ง ความเครียดลดการสะสม 1 ครั้ง ผลของการอธิบายนำไปสู่การร่วมวางแผนการปฏิบัติการวิจัยการใช้วิปัสสนาลดความเครียดผู้สูงอายุระหว่างทีมงานวิจัยกับเจ้าหน้าที่สาธารณะสุข อีกทั้งกำหนดรูปแบบลดความเครียดรองรับการวิจัย 2 รูปแบบ ได้แก่ รูปแบบและกิจกรรมการจัดการความเครียด โรงพยาบาลและโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนิยมจัดให้ผู้สูงอายุมีความสุข เป็นรูปแบบลดความเครียดปกติ กับรูปแบบและกิจกรรมการจัดการความเครียด โดยการใช้วิปัสสนาลดความเครียดผู้สูงอายุสำหรับนำไปใช้ทดลองกับผู้สูงอายุต่อไป

5.2 ข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษาสามารถนำมาสรุปเป็นข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1.1 หน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่ควรจัดทำแผนการประเมินความเครียดในพื้นที่

1.2 หน่วยงานในพื้นที่ควรจัดทำแผนงานและกิจกรรมร่วมกันเพื่อให้เครือข่ายได้เข้ามามีส่วนร่วมในการจัดการแผนงานลดความเครียดในมิติต่าง ๆ ร่วมกัน

1.3 สถาบันการศึกษาควรเข้ามามีส่วนร่วมในการสร้างนวัตกรรมในการจัดการความเครียดของชุมชน นำไปสู่การเรียนการสอนเชิงประจักษ์ในชุมชน

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาครั้งต่อไป

2.1 ควรทำวิจัยปฏิบัติการแผนงานการจัดการความเครียดของชุมชนระดับอำเภอ

2.2 การสร้างนวัตกรรมของเครือข่ายในการจัดการความเครียดของชุมชนทุกช่วงวัย

บรรณานุกรม

กรมสุขภาพจิต. **คู่มือการดำเนินงานในคลินิกคลายเครียด.** พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2541.

กรมการแพทย์ฉุกเฉิน. **คนไทยเครียดพบป่วยคลุ้มคลั่งอื้อ.** [ออนไลน์]. แหล่งข้อมูล : http://www.thaihealth.or.th/Content/14259 22 กันยายน 2558.

กุลยา ตันติผลาชีวะ. **สุขภาพสูงวัยดูแลได้ด้วยตนเอง.** นนทบุรี : โกล์เพาเวอร์ พริ้นติ้ง, 2556.

กาบจันทร์ จุมปา. **ความเครียดของครูอำเภอปง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพะเยา เขต 2**. รายงานการศึกษาอิสระบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการทั่วไป. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย, 2551.

ขนิษฐา ตลอดภพและคณะ. **ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของผู้สูงอายุ ตำบลบ้านคลอง อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก.** วารสารวิชาการและวิจัย มทร.พระนคร, ฉบับพิเศษ, 2558 : 174-179.

คัทรียา รัตนวิมล. **ความเครียดในบทบาทของผู้ดูแลผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะพึ่งพา : กรณีศึกษาในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดสุโขทัย.** วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2548.

จำลอง ดิษยวนิช. **พิชิตความเครียด.** กรุงเทพฯ : บพิธการพิมพ์, 2545.

จำลอง ดิษยวนิช และพริ้มเพรา ดิษยวนิช. **ความเครียด ความวิตกกังวลและสุขภาพ.** เชียงใหม่ : แสงศิลป์เชียงใหม่, 2545.

ณรงค์ วันดี. **สวัสดิการสังคม โครงการตำราวิชาการเฉลิมพระเกียรติเนื่องในวโรกาสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงเจริญพระชนมพรรษา 6 รอบ พุทธศักราช 2542.** กรุงเทพฯ : สำนักงานสภาสถาบันราชภัฏ, 2542.

ดลภางค์ จันทร์ทอง. **ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของพยาบาลหน่วยอภิบาลผู้ป่วยภาวะวิกฤติ กรุงเทพมหานคร.** สารนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชา จิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2548.

บรรลุ ศิริพานิช. **ผู้สูงอายุไทย.** พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : สภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย, 2542.

ประสานพร มณฑลธรรม. **ความเครียดเพชฌฆาตเงียบ.** กรุงเทพฯ : มายิก, 2550.

ประเสริฐ อัสสันตชัย. **สถานการณ์ปัญหาสุขภาพผู้สูงอายุ.** กรุงเทพฯ : ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2554.

ปราชญ์ บุณยวงศ์วิโรจน์. **อัตราการฆ่าตัวตาย.** [ออนไลน์]. แหล่งข้อมูล : https://prachatai.com/journal/2006/09/9539 22 กันยายน 2558.

ผาติคมน์ เกลี้ยงรส. **การศึกษาสภาวะความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา อุบลราชธานี เขต 5**. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, 2552.

พิทักษ์พล บุณยมาลิก. **รพ.จิตเวชโคราช เปิดศูนย์แพทย์แผนไทย**. [ออนไลน์].แหล่งข้อมูล : http://www.khaokorat.com/index.php?option 22 กันยายน 2558.

พรรณราย ทรัพยะประภา. **จิตวิทยาประยุกต์ในชีวิตและในการทำงาน,** กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย, 2548.

พระธรรมโกศาจารย์ (เงื่อม อินฺทปโญ). **คู่มือมนุษย์**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, 2549.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **พุทธธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิก จำกัด, 2544.

_____. **วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม.** กรุงเทพฯ : ธรรมสาร, 2546.

พิมพ์มาศ ตาปัญญา. **แนวทางในการจัดการความเครียด.** นนทบุรี : กระทรวงสาธารณสุข, 2540.

ไพจิตร พรหมชัย และวรรณวิศา บู่สามสาย. **การศึกษาระดับความเครียดของประชาชน ตำบลบางยาง อำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร.** รายงานการวิจัย โปรแกรมวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม, 2551.

เย็นฤดี กะมุกดา. **การพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี.** วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขายุทธศาสตร์การพัฒนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี, 2549.

ลักษณา สริวัฒน์. **จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน.** กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2544.

ละเอียด จงกลนี. **บัญญัติ 10 ประการเพื่องานและชีวิต.** ขอนแก่น : เพ็ญพริ้นติ้ง, ม.ป.ป.

วิราภรณ์ โพธิศิริ และคณะ. **สถานภาพสมรสกับภาวะสุขภาพผู้สูงอายุไทย.** วารสารประชากรศาสตร์. 28(5) ; 2559, หน้า 1-29.

ศิริเพิ่ม เชาวน์ศิลป์. **คู่มือแก้เครียด**. กรุงเทพฯ : ศรีอนันต์, 2543.

สมศักดิ์ ศรีสันติสุข. **สังคมวิทยาสภาวะผู้สูงอายุความเป็นจริงและการคาดการณ์ในสังคมไทย**. ขอนแก่น : คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2536.

สายสวาท เภตราสุวรรณ. **ความต้องการด้านสุขภาพอนามัยของผู้สูงอายุ : ศึกษาเฉพาะกรณี จังหวัดระนอง.** วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาประชากรศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2542.

สุทิน อ้อนอุบล. **ปัจจัยที่มีผลต่อความต้องการบริการสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุในเขตชนบท จังหวัดชัยภูมิ.** วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสังคมวิทยาการพัฒนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2541.

สมพร กันทรดุษฎี เตรียมชัยศรี. **สมาธิบำบัดแบบ SKT รักษาสารพัดโรคได้ด้วยตนเอง.** กรุงเทพมหานคร : ปัญญาชน, 2554

สุวรรณา อนุสันติ. **บริหารความเครียด.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2546.

สุวิทย์ เจริญศักดิ์. **การดูแลสุขภาพจิตผู้สูงอายุ.** [ออนไลน์]. แหล่งข้อมูล : http://www.hiso.or.th/hiso5/healthy/news3_9.php?m=4 วันที่ 11 สิงหาคม 2558.

อัมพล สูอำพัน. “คลายความเครียดกันดีกว่า.” **Heath.** 1(3) ; กรกฎาคม 2543 : 90-92.

Andrew, W. **Beyond the relaxation response.** New York : Times Books, 1993.

Baron, R.A. and Paulus, B.P. **Understanding human relation.** 2nd ed. Boston : Allyn and Bacon, 1991.

Brown, J.M. and Campbell, E.A. “Source of Occupational Stress in the Police”, **Work And Stress.** (October-December 1990) : 310-311.

Davis, R.T. **Occupation Stress Among Nurse Administrations in General Hospitals In Tennessee.** Tennessee : East Tennessee State University, 1992.

Garland, L.M. and Bush, C.T. **Cooping behaviors and nursing.** (Virginia : Reston Pub. Co., 1982.

Janis. **Psychological Stress.** New York : John Wiley, 1992.

Lavent, B.D. “A Comparative Study of Stress-Relate Factor in the Work Environment Of Student Personnel Administrator,” **Dissertation Abstracts International.** 80 (March 1990) : 2732-A.

Savery, L.K. “Job Satisfaction and Nurses.” **Journal of Managerial Psychology.** 4(5) ; (1989) : 11-16.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบวัดความเครียดสวนปรุง ชุด 60 ข้อ

(Suanprung Stress Test-60 SPST-60)

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความที่ตรงกับข้อมูลส่วนตัวของท่าน

1. เพศ

   1. ☐ ชาย 2. ☐ หญิง

2. อายุ

   1. ☐ 60-65 ปี 2. ☐ 66-70 ปี
   2. ☐ 70-75 ปี 4. ☐ 76 ปีขึ้นไป

3. สถานภาพสมรส

   1. ☐ โสด 2. ☐ สมรส
   2. ☐ หม้าย 4. ☐ หย่าร้าง

3. ระดับการศึกษา

   1. ☐ ประถมศึกษา 2. ☐ มัธยมศึกษา/ปวช.
   3. ☐ อนุปริญญา/ปวส. 4. ☐ ปริญญาตรี
   5. ☐ สูงกว่าปริญญาตรี

4. การประกอบอาชีพ

   1. ☐ ประกอบอาชีพ 2. ☐ ไม่มีการประกอบอาชีพ

5. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน

   1. ☐ ต่ำกว่า 5,000 บาท 2. ☐ 5,000 – 10,000 บาท
   3. ☐ 10,001 – 20,000 บาท 4. ☐ 20,001 บาทขึ้นไป

6. โรคประจำตัว

1. ☐ ไม่มี 2. ☐ มี ได้แก่ .....

8. การนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

1. ☐ ไม่มี 2. ☐ มี ได้แก่ .....

ส่วนที่ 2 ระดับความไวต่อความเครียด

ให้อ่านแต่ละข้อและตัดสินใจว่าในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมาข้อความนั้นเกิดขึ้นเสมอ ไม่เคยเกิดขึ้น หรืออยู่ระหว่างนั้นแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ให้ตรงช่องตามที่คุณประเมิน โดย

0 หมายถึง ไม่ตอบ
1 หมายถึง เกิดขึ้นเกือบตลอดเวลา
2 หมายถึง เกิดขึ้นค่อนข้างบ่อย
3 หมายถึง เกิดขึ้นเป็นบางครั้งบางคราว
4 หมายถึง เกิดขึ้นนาน ๆ ครั้ง
5 หมายถึง ไม่เคยเกิดขึ้นเลย

ข้อที่	คำถาม	ระดับ				
		1	2	3	4	5
1	นอนหลับพักผ่อนเพียงพออย่างน้อยสี่คืนในหนึ่งสัปดาห์					
2	ฉันออกกำลังกายอย่างเหมาะสมอย่างน้อยสัปดาห์ละสามครั้ง					
3	ฉันมีญาติอย่างน้อยหนึ่งคนที่อยู่ใกล้และไปมาหาสู่เสมอ					
4	ฉันสูบบุหรี่					
5	ฉันดื่มสุรา					
6	ฉันต้องใช้ยานอนหลับหรือยาคลายเครียด					
7	ฉันมีรายได้พอใช้จ่าย					
8	ฉันมีความเชื่อหรือศรัทธาในศาสนาที่ฉันนับถือ					
9	ฉันมีสุขภาพดี (รวมทั้งสายตา การได้ยิน และฟัน)					
10	ฉันพอใจในอาชีพหรืองานที่ฉันทำอยู่					
11	ฉันมีเพื่อนที่คุยเรื่องส่วนตัวได้อย่างน้อยหนึ่งคน					
12	ฉันมองโลกในแง่ดี					

ส่วนที่ 3 ที่มาของความเครียด

ให้คุณอ่านทีละข้อ ถ้าเหตุการณ์ไหนเกิดขึ้นกับคุณในระยะ 6 เดือน ที่ผ่านมา ให้คุณประเมินว่ารู้สึกต่อเหตุการณ์นั้นอย่างไร แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ตรงช่องนั้น ถ้าเหตุการณ์ไหนไม่ได้เกิดขึ้นกับตัวท่านให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ โดย

0 หมายถึง ไม่ตอบ
1 หมายถึง ไม่รู้สึกเครียด
2 หมายถึง รู้สึกเครียดเล็กน้อย
3 หมายถึง รู้สึกเครียดปานกลาง
4 หมายถึง รู้สึกเครียดมาก
5 หมายถึง รู้สึกเครียดมากที่สุด

ข้อที่	คำถาม	ระดับ				
		1	2	3	4	5
1	ทำงานที่ได้รับมอบหมายไม่สำเร็จ					
2	งานที่รับผิดชอบมากเกินไป					
3	กลัวทำงานผิดพลาด					
4	รู้สึกกดดันว่าต้องให้ผลงานออกมาดี					
5	การจัดการในที่ทำงานมีความขัดแย้ง					
6	งานน่าเบื่อ					
7	มีโอกาสน้อยในเรื่องความก้าวหน้า					
8	รู้สึกตนเองไม่สวยหรือไม่มีเสน่ห์					
9	บาดเจ็บหรือเจ็บป่วย					
10	ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้					
11	ไม่มีเวลาให้กับตัวเอง					
12	ชีวิตคู่มีปัญหา					
13	มีความขัดแย้งกับคนใดคนหนึ่งในบ้าน					
14	ครอบครัวขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน					
15	มีความลำบากที่จะทำให้ได้อย่างที่ครอบครัวต้องการ					

16	รู้สึกต้องระมัดระวังตัวเมื่อเข้าสังคม					
17	รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ					
18	มีปัญหาการจราจร การจอดรถ การเดินทาง					
19	ในชุมชนที่อยู่มีการอาชญากรรมเล็ก ๆ น้อย ๆ					
20	ไม่มีที่พักผ่อนหย่อนใจในชุมชน					
ข้อที่	คำถาม	ระดับ				
		1	2	3	4	5
21	เป็นกังวลกับสารพิษต่าง ๆ และมลภาวะในอากาศ น้ำเสีย ดิน					
22	เงินไม่พอใช้จ่าย					
23	รายจ่ายเพิ่มขึ้น					
24	ไม่มีเงินพอสำหรับการพักผ่อนหย่อนใจ					

ส่วนที่ 4 อาการของความเครียด

ถ้าคุณมีอาการข้างล่างนี้หนึ่งอาการหรือมากกว่าในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา ให้คุณประมาณระดับความเครียดที่มันทำให้เกิดขึ้นกับคุณแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ตรงช่องนั้น ถ้าเหตุการณ์ไหนไม่ได้เกิดขึ้นกับตัวท่านให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ โดย

0 หมายถึง ไม่ตอบ
1 หมายถึง ไม่รู้สึกเครียด
2 หมายถึง รู้สึกเครียดเล็กน้อย
3 หมายถึง รู้สึกเครียดปานกลาง
4 หมายถึง รู้สึกเครียดมาก
5 หมายถึง รู้สึกเครียดมากที่สุด

ข้อที่	คำถาม	ระดับ				
		1	2	3	4	5
1	กล้ามเนื้อตึงหรือปวด					
2	ปวดหัวจากความตึงเครียด					
3	ปวดหลัง					
4	ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง					
5	ท้องเสีย					
6	ปากแห้ง คอแห้ง					
7	หัวใจเต้นเร็ว					
8	ปวดศีรษะข้างเดียว					
9	เจ็บหน้าอก					
10	รู้สึกวิตกกังวล					
11	คับข้องใจ					
12	โกรธหรือหงุดหงิด					
13	รู้สึกเศร้า					
14	ความจำไม่ดี					
15	สับสน					

16	ตั้งสมาธิยาก					
17	ประจำเดือนมีปัญหา					
18	อุณหภูมิร่างกายเปลี่ยนแปลงไม่เหมือนปกติ					
19	ผิวเป็นผื่นเป็นสิว					
20	รู้สึกเหนื่อยง่าย					
ข้อที่	คำถาม	ระดับ				
		1	2	3	4	5
21	เป็นหวัดบ่อย					
22	โรคภูมิแพ้					
23	รู้สึกไม่ค่อยสบายหรือเจ็บป่วยอยู่เสมอ					
24	เจ็บคอหรือเจ็บในปาก					

การแปลผลแบบวัดความเครียดสวนปรุง
มีคะแนนไม่เกิน 300 คะแนน

โดยผลรวมที่ได้ แบ่งเป็น 4 ระดับ

คะแนน	0-74	ความเครียดระดับต่ำ
คะแนน	75-149	ความเครียดระดับปานกลาง
คะแนน	150-224	ความเครียดระดับสูง
คะแนน	225 ขึ้นไป	ความเครียดระดับรุนแรง

เมื่อรวมคะแนนทุกข้อแล้วนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติที่กำหนด ดังนี้

1. คะแนน 0-74 คะแนน ท่านมีความเครียดในระดับต่ำ (mild stress) หมายถึง ความเครียดขนาดน้อยๆ และหายไปในระยะเวลาอันสั้น เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดระดับนี้ ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต บุคคลมีการปรับตัวอย่างอัตโนมัติ เป็นการปรับตัวด้วยความเคยชิน และการปรับตัวต้องการพลังงานเพียงเล็กน้อยเป็นภาวะที่ร่างกายผ่อนคลาย

2. คะแนน 75-149 คะแนน ท่านมีความเครียดในระดับปานกลาง (moderate stress) หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเนื่องจากมีสิ่งคุกคาม หรือพบเหตุการณ์สำคัญๆในสังคม บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองออกมาในลักษณะความวิตกกังวล ความกลัว ฯลฯ ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทั่วๆไป ไม่รุนแรงจนก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย เป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้น

3. คะแนน 150-224 คะแนน ท่านมีความเครียดในระดับสูง (high stress) เป็นระดับที่บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูง ไม่สามารถปรับตัวให้ลดความเครียดลงได้ในเวลาอันสั้นถือว่าอยู่ในเขตอันตราย หากไม่ได้รับการบรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง เกิดโรคต่างๆ ในภายหลังได้

4. คะแนน 225 คะแนนขึ้นไป ท่านมีความเครียดในระดับรุนแรง (severe stress) เป็นความเครียดระดับสูงที่ดำเนินติดต่อกันมาอย่างต่อเนื่องจนทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัว เกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้ หมดแรง ควบคุมตัวเองไม่ได้ เกิดอาการทางกายหรือโรคภัยต่างๆ ตามมาได้ง่าย

ภาคผนวก ข
หนังสือขออนุญาตใช้แบบวัดความเครียดสวนปรุง 60 ข้อ

ที่ สธ ๐๘๑๐.๑๐๑/ ๓๖๑๕

โรงพยาบาลสวนปรุง กรมสุขภาพจิต
๑๓๑ ถนนช่างหล่อ ตำบลหายยา
อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๑๐๐

๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๙

เรื่อง อนุญาตให้ใช้แบบวัดความเครียดสวนปรุงชุด ๖๐ ข้อ (SPST-60)

นมัสการ ผู้อำนวยการแผนงานวิจัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา

อ้างถึง หนังสือมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา ที่ ศธ ๖๑๓๕/๔๔ ลงวันที่ ๓๐ กันยายน ๒๕๕๙

ตามหนังสือที่อ้าง พระเมธีสุตาภรณ์ ,ดร. ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา ขอใช้แบบวัดความเครียดสวนปรุงชุด ๖๐ ข้อ (SPST-60) เพื่อประกอบการทำวิจัยเรื่อง การใช้วิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ นั้น

โรงพยาบาลสวนปรุง พิจารณาแล้ว ไม่ขัดข้อง อนุญาตให้ พระเมธีสุตาภรณ์ ,ดร. ใช้แบบวัดความเครียดสวนปรุงชุด ๖๐ ข้อ (SPST-60) ได้

ขอนมัสการมาเพื่อทราบ

ขอนมัสการด้วยความเคารพ

(นายสมัย ศิริทองถาวร)
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสวนปรุง

ฝ่ายบริหารทั่วไป
โทร ๐ ๕๓๙๐ ๘๕๐๐ ต่อ ๖๐๔๕๓
โทรสาร ๐ ๕๓๙๐ ๘๕๙๕
ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ suanprung@suanprung.go.th

ภาคผนวก ค
ภาพกิจกรรม









ภาพกิจกรรมการแนะนำวิปัสสนากรรมฐานแก่ผู้สูงอายุ





ภาพกิจกรรมเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ









ภาพการประชุมพระวิปัสสนาจารย์และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

บทที่ 1
บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความเครียดเป็นภาวะอารมณ์ หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ และทำให้รู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้น เมื่อบุคคลรับรู้หรือประเมินว่าปัญหาเหล่านั้นเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจ หรืออาจจะก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย จะส่งผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป เมื่อเกิดความเครียด บุคคลจะแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดและทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย ด้านจิตใจและอารมณ์ รวมทั้งด้านพฤติกรรม (ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์, 2556) จากสถานการณ์กระตุ้นทำให้คนฆ่าตัวตาย มีปัจจัยร่วมหลายอย่าง ซึ่งความเครียดจากการทำงานเป็นหนึ่งในปัจจัยกระตุ้น นอกจากนี้การเสนอข่าวของสื่อมวลชนก็เป็นตัวกระตุ้นให้เลียนแบบการฆ่าตัวตายเช่นเดียว กันเพราะคิดว่าน่าจะเป็นทางออกของปัญหา ดังนั้นต้องระวังให้มาก เสนอให้ทราบว่าการฆ่าตัวตายไม่ใช่ทางออกของปัญหาแต่เสนอให้เห็นถึงทางออกว่าจะทำอย่างไรต่อไป (พรรณพิมล วิปุลากร, 2558) การรับรู้ข้อมูลข่าวสารเป็นสิ่งเร้ากระตุ้นจิตให้เกิดความเครียดสะสมและแสดงออกทางพฤติกรรม

แพทย์ทางเลือกนำวิธีการหลายชนิดมาช่วยลดความเครียดแก่ประชาชน รวมถึงผู้สูงอายุที่มีความเครียดจากการรับรู้ข่าวสาร การไม่สามารถปฏิบัติงานหรือกิจกรรมอื่น ๆ ตามที่เคยปฏิบัติมา วิธีการลดความเครียดที่ถูกนำมาใช้กับผู้สูงอายุเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ใช้หลักการทางศาสนา การทำกิจกรรมร่วมกัน การสวดมนต์ การทำสมาธิ ซึ่งการใช้สมาธิลดความเครียดมีอำนาจช่วยผ่อนคลายความเครียด ลดความดัน ที่เกิดจากจิตสงบ สมาธิถูกนำไปใช้ในการอธิบายระดับของจิตสำนึก (Consciousness) มีการนำไปใช้ประโยชน์และมีจุดมุ่งหมายที่หลากหลาย เริ่มตั้งแต่ทำจิตใจให้สงบ น้อมนำไปสู่การปรับเปลี่ยนทัศนคติและการมีสุขภาพของร่างกาย หัวใจ ระบบหลอดเลือดที่ดี (สำนักการแพทย์ทางเลือก, 2558)

สมาธิเป็นอุบายที่ทำให้จิตสงบ ความสงบกดทับความเครียดไม่ให้แสดงออกคล้ายการรับประทานยาแก้ปวดเพื่อระงับอาการปวดชั่วขณะ เมื่อฤทธิ์ยาหมดอาการปวดเหล่านั้นก็จะปรากฏแก่ผู้ป่วยอีกครั้ง ความเครียดก็เช่นกันเมื่อหมดความสงบความเครียดก็จะปรากฏอีกครั้ง ในทางพระพุทธศาสนามีทางเลือกให้ผู้ที่มีความเครียดสะสม (กิเลส) สามารถใช้การฝึกสมาธิให้จิตสงบ และใช้วิปัสสนากำจัดความเครียด (กิเลส) ให้หมดไปในลักษณะของการเผชิญกับความเครียดบนพื้นฐานความรู้ความเข้าใจ วิปัสสนามีลักษณะของการกำหนดรู้ (สติ) ความเครียดที่เกิดขึ้น และทำความเข้าใจ (ปัญญา) วิเคราะห์ความเครียด ธรรมชาติของความเครียดที่เกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัย

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2543) กล่าวว่า วิปัสสนาภาวนา (insight meditation) หมายถึง ข้อปฏิบัติในการฝึกฝนอบรมเจริญปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งในรูปนามโดยความเป็นไตรลักษณ์ หรือรู้แจ้ง ต่อสภาวะของรูปนามตามความเป็นจริง และ พระธรรมธีรราชมหามุนี (2532) ได้ให้คำนิยาม วิปัสสนากรรมฐานว่า เป็นโรงงานฝึกจิต ให้เกิดปัญญารู้แจ้งแทงตลอดสภาวธรรมตามความเป็นจริง ดังนั้นวิปัสสนากรรมฐานจึงช่วยให้ผู้ที่มีความเครียดได้เผชิญกับภาวะที่มีความเครียดบนพื้นฐานของการใช้ความรู้ความเข้าใจของตนเอง และกำจัดความเครียดในจิตของตนไม่ยึดติดกับความเครียด เป็นการปรับสุขภาพจิตของตนเองให้ดีขึ้น

การส่งเสริมสุขภาพจิตหรือการป้องกันจิตตั้งแต่ยังไม่เกิดอาการด้วยวิธีการส่งเสริมสุขภาพทางจิตที่ถูกต้องเหมาะสม โดยเฉพาะบุคคลผู้ที่จะเข้าสู่ความเป็นผู้สูงอายุ อาจเกิดปัญหาสุขภาพจิตไม่แข็งแรง อ่อนไหวต่ออารมณ์ เสี่ยงเกิดภาวะซึมเศร้า การปรับสภาพจิตให้มีความคิดและการกระทำที่ดีถูกต้องปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมที่มีความสับสน ปรับปรุงการดำเนินชีวิตให้บังเกิดผลในทางสร้างเสริมสุขภาพจิต โดยพยายามฝึกควบคุมและรักษาอารมณ์ให้มั่นคง ดูแลจิตให้สงบ (วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา, 2555) สร้างพลังอำนาจควบคุมชีวิตของตนเองและเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงความรู้ ทัศนคติ ความรู้สึกและทักษะ ลงมือปฏิบัติกิจกรรม (วนิดา ดุรงค์ ฤทธิชัย และคณะ, 2553) จิตที่ถูกปลดปล่อยจากอำนาจราคะ โทสะ โมหะ พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ในสมถะวิปัสสนาสูตรว่า “ภิกษุทั้งหลาย ...อสังขตธรรม คือ ความสิ้นราคะ ความสิ้นโทสะ ความสิ้นโมหะ ทางที่ให้เข้าถึงอสังขตธรรมคือ สมถะและวิปัสสนา” (พระไตรปิฎก สำ.สหา.(ไทย) เล่มที่ 18 ข้อ 377 หน้า 453) สมถะและวิปัสสนาเป็นกุศลจิต จิตที่มีสุขภาพดีมีความสงบเยือกเย็น เป็นสุข วิปัสสนาเป็นปัญญารู้เห็นรูปนามว่าไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ไม่อยู่ในอำนาจช่วยให้ผู้สูงอายุมีปัญญาไม่หลงงมงาย (แนบ มหานีรานนท์, 2538) ผลจากการวิจัยพบว่า การฝึกสมาธิสามารถทำให้เกิดความผ่อนคลาย ลดอาการคิดซ้ำซาก กังวลเศร้า (สมบัติ ตาปัญญา, 2539)

วิธีการลดความเครียดของผู้สูงอายุ โดยนำวิธีการปฏิบัติวิปัสสนามาใช้เป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่ช่วยให้ผู้ที่มีความเครียดสามารถลดความเครียดได้ให้หมดสิ้นไปแทนการใช้สมาธิกดไว้ ปัจจุบันการสอนวิปัสสนามีสำนักปฏิบัติธรรมให้บริการแก่ประชาชนทั่วไป ดำเนินการสอนโดยพระภิกษุสงฆ์และคฤหัสถ์ มีหนังสืออธิบายเกี่ยวกับวิปัสสนาทั้งในพระไตรปิฎก อรรถกถา หนังสือชั้นอาจารย์จำนวนมาก การนำหลักวิปัสสนาที่เป็นวิปัสสนาล้วน ๆ และวิปัสสนาที่มีสมถะผสมอยู่ ต้องได้รับการสังเคราะห์มาปรับประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับสภาพปัญหาอุปสรรค ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด ลักษณะของจริตพฤติกรรมการสั่งสมความเครียดให้สอดคล้องกับวิธีการปฏิบัติวิปัสสนา การค้นหารูปแบบและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาให้เหมาะสมต่อการทดลองใช้วิปัสสนาลดความเครียดผู้สูงอายุ จัดทำหลักสูตรกิจกรรมจำเป็นต้องศึกษาวิเคราะห์และสังเคราะห์รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ สำรวจสำนักปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมต่อการลด

ความเครียดผู้สูงอายุ และนำเสนอรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ ที่เหมาะสมกับจริตและพฤติกรรมของผู้สูงอายุ

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่ศึกษารูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ เพื่อผู้สูงอายุได้ใช้วิปัสสนาลดความเครียดด้วยตนเอง และนำเสนอรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับลดความเครียดของผู้สูงอายุ และขยายผลไปยังหน่วยงานอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพจิตผู้สูงอายุให้เกิดการบูรณาการวิปัสสนากรรมฐานกับกิจกรรมดูแลสุขภาพจิตผู้สูงอายุต่อไป

1.2 วัตถุประสงค์

1.2.1 เพื่อวิเคราะห์และสังเคราะห์รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ

1.2.2 เพื่อสำรวจสำนักปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมต่อการลดความเครียดผู้สูงอายุ

1.2.3 เพื่อนำเสนอรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ

1.3 ขอบเขตของการวิจัย

1.3.1 ขอบเขตการศึกษาด้านพื้นที่

สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดชัยภูมิ

1.3.2 ขอบเขตด้านเนื้อหา

มุ่งศึกษาวิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดชัยภูมิ สำรวจสำนักปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมต่อการให้บริการ ฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐาน ลดความเครียดผู้สูงอายุ

1.3.3 กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

การประชุมกลุ่มย่อย ผู้วิจัยคัดเลือกแบบเจาะจง พระสงฆ์ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการสอนวิปัสสนากรรมฐาน เจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่เกี่ยวข้องกับการดูแลส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ สมาชิกชมรมผู้สูงอายุที่ผ่านการคัดกรองจากแบบประเมินความเครียด จังหวัดนครราชสีมา จังหวัดชัยภูมิ จำนวน 50 รูป/คน ได้แก่

1) พระสงฆ์ผู้เชี่ยวชาญด้านวิปัสสนา จังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดชัยภูมิ จำนวน 5 รูป สะท้อนรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ที่ได้รับการแต่งตั้งจากคณะสงฆ์หรือมีความรู้ด้านวิปัสสนาจารย์ที่สามารถให้คำแนะนำด้านการปฏิบัติวิปัสสนาแบบยุบหนอพองหนอได้

2) ประธานชมรมผู้สูงอายุจังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดชัยภูมิ จำนวน 20 คน สะท้อนรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ เป็นประธานชมรมผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดชัยภูมิ ที่สามารถให้ข้อมูลเกี่ยวกับความเครียดผู้สูงอายุและสะท้อนความคิดเห็นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้

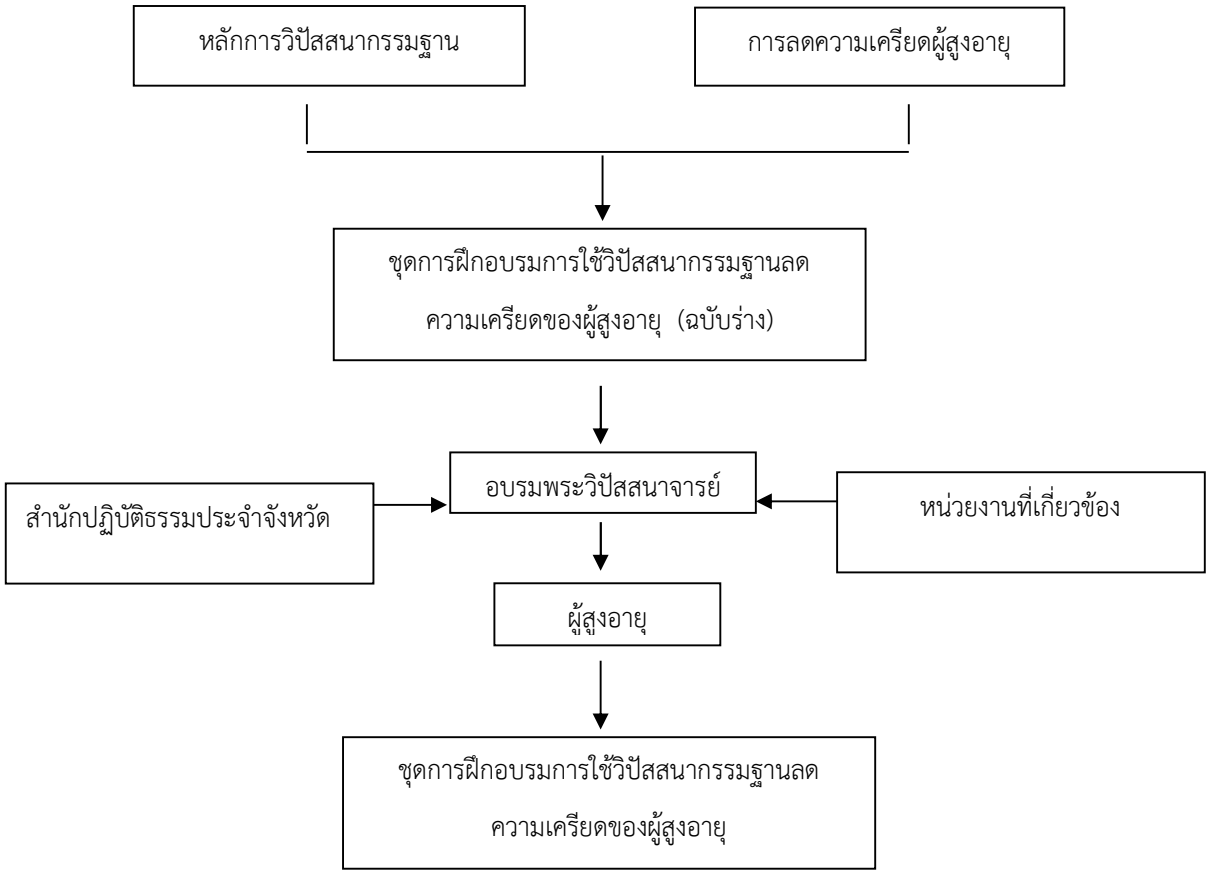
3) สมาชิกชมรมผู้สูงอายุจังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดชัยภูมิ จำนวน 20 คน สะท้อนรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดชัยภูมิ ที่สามารถให้ข้อมูลเกี่ยวกับความเครียดผู้สูงอายุและสะท้อนความคิดเห็นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้

4) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ จังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ จำนวน 5 คน สะท้อนรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ เป็นเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ในจังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดชัยภูมิ ที่สามารถให้ข้อมูลเกี่ยวกับความเครียดผู้สูงอายุและสะท้อนความคิดเห็นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้

5) การอบรมสัมมนา ผู้วิจัยคัดเลือกแบบเจาะจง พระวิปัสสนาจารย์ที่สมัครเข้าร่วมโครงการวิจัย เป็นวิทยากรกระบวนการใช้วิปัสสนาลดความเครียดผู้สูงอายุ จำนวน 15 รูป และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่สมัครเข้าร่วมโครงการวิจัยเป็นวิทยากรกระบวนการบรรยายความเครียดและการใช้วิปัสสนาลดความเครียดผู้สูงอายุ จำนวน 15 คน พระวิปัสสนาจารย์และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ ที่มีความสนใจสมัครเข้าร่วมโครงการวิจัย มีความรู้ด้านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และดูแลผู้สูงอายุ

1.4 กรอบแนวความคิดการวิจัย

แนวคิด ทฤษฎีที่ใช้ในการศึกษาประกอบด้วย รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ แนวคิดเกี่ยวกับการสังเคราะห์แนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบ แนวคิดเกี่ยวกับวิปัสสนากรรมฐาน แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ นำมาแสดงเป็นกรอบแนวคิดดังนี้



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดของการวิจัย

1.5 นิยามศัพท์เฉพาะ

1.5.1 ความเครียด หมายถึง สภาวะอาการความไม่สบายทางร่างกายและจิตใจ ความรู้สึกอึดอัด คับข้องใจ สับสน ที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง แสดงออกทางร่างกาย ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ และทางจิตใจ วิตกกังวล ฟุ้งซ่าน ผู้สูงอายุรับรู้สภาวะความเครียดที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง

1.5.2 ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้สูงอายุที่อยู่ในชมรมผู้สูงอายุจังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดชัยภูมิ

1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.6.1 ได้ชุดการฝึกอบรมการใช้วิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดของผู้สูงอายุ

1.6.2 ได้ฐานข้อมูลสำนักปฏิบัติธรรมรองรับการให้บริการด้านวิปัสสนาสำหรับผู้สูงอายุที่ต้องการใช้วิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดผู้สูงอายุ

1.6.3 ชมรมผู้สูงอายุได้คู่มือการใช้วิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดผู้สูงอายุด้วยตนเอง

1.6.4 หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น โรงพยาบาล สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด คณะสงฆ์ ชมรมผู้สูงอายุ ได้ใช้รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ ประสานความร่วมมือให้เกิดการจัดทำแผนเชิงบูรณาการลดความเครียดผู้สูงอายุในพื้นที่

บทที่ 2
วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัย รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิผู้วิจัยได้ทบทวนแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อกำหนดขอบเขตในการศึกษาตามลำดับดังนี้คือ

2.1 แนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบ

2.2 แนวคิดเกี่ยวกับวิปัสสนากรรมฐาน

2.3 แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด

2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 แนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบ

2.1.1 ความหมายของรูปแบบ

คำว่า “รูปแบบ” หรือ Model เป็นคำที่ใช้เพื่อสื่อความหมายหลายอย่างซึ่งโดยทั่วไปแล้วรูปแบบจะหมายถึงสิ่งหรือวิธีการดำเนินงานที่เป็นต้นแบบอย่างใดอย่างหนึ่งเช่นแบบจำลองสิ่งก่อสร้างรูปแบบในการพัฒนาชนบทเป็นต้นพจนานุกรม Contemporary English ของ Longman (1981) ให้ความหมายไว้ 5 ความหมายแต่โดยสรุปแล้วจะมี 3 ลักษณะคือ

1. Model หมายถึงสิ่งซึ่งเป็นแบบย่อส่วนของของจริงซึ่งเท่ากับแบบจำลอง

2. Model ที่หมายถึงสิ่งของหรือคนที่นำมาใช้เป็นแบบอย่างในการดำเนินการบางอย่างเช่นครูต้นแบบ

3. Model หมายถึงรุ่นของผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ

ศุภลักษณ์ เศษธะพานิช (2544) กล่าวว่า รูปแบบหมายถึงแบบจำลองอย่างง่าย ๆในเรื่องปรากฏการณ์ต่าง ๆที่ผู้เสนอได้ศึกษาและพัฒนาขึ้นเพื่ออธิบายปรากฏการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งและควรแสดงความสัมพันธ์ของตัวแปรหรือปัจจัยต่างๆที่เกี่ยวข้องกันด้วย

บุญชม ศรีสะอาด (2547) ได้ให้ความหมายของคำว่ารูปแบบว่าหมายถึงโครงสร้างที่แสดงความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบหรือตัวแปรต่าง ๆสามารถใช้รูปแบบอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบต่าง ๆที่มีในปรากฏการณ์ธรรมชาติหรือในรูปแบบต่าง ๆอธิบายถึงลำดับขั้นตอนขององค์ประกอบหรือกิจกรรมในระบบ

ศิริชัย กาญจนวาสี (2547) ได้ให้ความหมายของรูปแบบไว้ว่าอาจเป็นเพียงการจำลองของจริงหรืออาจมีลักษณะเป็นทฤษฎีหรืออาจเป็นการเชื่อมโยงทฤษฎีสู่รูปธรรมการปฏิบัติได้

ทิศนา แขมมณี (2554) ได้ให้ความหมายรูปแบบ หมายถึง ตัวแทนที่สร้างขึ้นเพื่ออธิบายพฤติกรรมของลักษณะบางประการของสิ่งที่เป็นจริงอย่างหนึ่งหรือเป็นเครื่องมือทางความคิดที่บุคคลใช้ในการหาความรู้ความเข้าใจปรากฏการณ์

ขวัญนภา สุขคร (2554) ได้ให้ความหมายของ รูปแบบว่าหมายถึงแบบจำลองอย่างง่ายหรือย่อส่วนของปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่ผู้เสนอรูปแบบดังกล่าวได้ศึกษาและพัฒนาขึ้นมาเพื่อแสดงหรืออธิบายปรากฏการณ์ให้เข้าใจได้ง่ายขึ้นหรือในบางกรณีอาจจะใช้ประโยชน์ในการทำนายปรากฏการณ์ที่จะเกิดขึ้นตลอดจนอาจใช้เป็นแนวทางในการดาเนินการอย่างใดอย่างหนึ่งต่อไปเป็นสิ่งที่สร้างหรือพัฒนาขึ้นจากแนวคิดทฤษฎีที่ได้ศึกษามาของผู้สร้างเองเพื่อถ่ายทอดความสัมพันธ์ขององค์ประกอบโดยใช้สื่อที่ทำให้เข้าใจได้ง่ายกระชับถูกต้องและสามารถตรวจสอบเปรียบเทียบกับปรากฏการณ์จริงได้การพัฒนารูปแบบจึงเป็นการวิจัยที่มุ่งเน้นที่จะนำผลการวิจัยมาปรับปรุงเปลี่ยนแปลงเพิ่มคุณภาพประสิทธิภาพการทางานปกติในองค์กรหรือหน่วยงานต่างๆโดยอาศัยยุทธศาสตร์วิธีการหรือเทคนิคต่าง ๆ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับลักษณะธรรมชาติของงานหรือหน่วยงานนั้นๆ

2.1.2 ประเภทของรูปแบบ

นักวิชาการได้กล่าวถึงประเภทของรูปแบบไว้หลากหลาย ดังนี้

Keeves (1988) ได้แบ่งรูปแบบออกเป็น 4 ประเภท คือ

1. รูปแบบเชิงเปรียบเทียบ (Analogue Model) เป็นรูปแบบที่ใช้การอุปมาอุปมัยเทียบเคียงปรากฏการณ์ซึ่งเป็นรูปธรรมเพื่อสร้างความเข้าใจในปรากฏการณ์ที่เป็นนามธรรม เช่น รูปแบบในการทำนายจำนวนนักเรียนที่จะเข้าสู่ระบบโรงเรียน ซึ่งอนุมานแนวคิดมาจากการเปิดน้ำเข้าและปล่อยน้ำออกจากถัง นักเรียนที่จะเข้าสู่ระบบเปรียบเทียบได้กับน้ำที่เปิดออกจากถัง

2. รูปแบบเชิงภาษา (Semantic Model) เป็นรูปแบบที่ใช้ภาษาเป็นสื่อในการบรรยายหรืออธิบายปรากฏ การณ์ที่ศึกษาด้วยภาษา แผนภูมิ หรือรูปภาพ เพื่อให้เห็นโครงสร้างทางความคิด องค์ประกอบ และความสัมพันธ์ขององค์ประกอบของปรากฏการณ์นั้น

3. รูปแบบเชิงคณิตศาสตร์ (Mathematical Model) เป็นรูปแบบที่ใช้สมการทางคณิตศาสตร์เป็นสื่อในการแสดงความสัมพันธ์ของตัวแปรต่าง ๆ รูปแบบประเภทนี้นิยมใช้กันทั้งในสาขาจิตวิทยาและศึกษาศาสตร์ รวมทั้งการบริหารการศึกษาด้วย

4. รูปแบบเชิงสาเหตุ (Causal Model) เป็นรูปแบบความคิดที่แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างตัวแปรต่าง ๆ ของสภาพการณ์ รูปแบบด้านศึกษาศาสตร์ มักจะเป็นแบบนี้เป็นส่วนใหญ่

2.1.3 องค์ประกอบของรูปแบบ

ศิริชัย กาญจนวสีและคณะ (2548) ได้กล่าวว่ารูปแบบของระบบการบริหารจัดการการศึกษาแบบบูรณาการสำหรับเขตพื้นที่การศึกษาและสถานศึกษาประกอบด้วย 4 องค์ประกอบคือ 1) ภาพวาดความสำเร็จ 2) การกำหนดโครงสร้าง 3) การบริหารจัดการ 4) การติดตามกำกับ

สมาน อัศวภูมิ (2549) กล่าวถึง องค์ประกอบของรูปแบบการบริหารว่ามีอยู่สองส่วน ได้แก่วัตถุประสงค์ของรูปแบบและกลไกของรูปแบบซึ่งเป็นตัวจักรในการทำหน้าที่ของรูปแบบเพื่อการบรรลุวัตถุประสงค์ของรูปแบบโดยมีบริบทเป็นเงื่อนไของค์ประกอบของรูปแบบบริหารควรครอบคลุมลักษณะสำคัญของการบริหารในประเด็นต่อไปนี้

1. องค์ประกอบการบริหารควรมีกลไกตัดสินใจในการบริหารหมายถึงระบบข้อมูลเพื่อการตัดสินใจระบบและรูปแบบการตัดสินใจในการบริหารงานในองค์การ

2. องค์ประกอบการบริหารควรมีกลไกการบริหารภายในหมายถึงระบบงานและระบบคนในองค์การการไหลเวียนของงานขอบเขตอำนาจหน้าที่และความสัมพันธ์ของหน่วยงานย่อยในองค์การและกระบวนการบริหารงานทั้งในระดับองค์การและหน่วยงานย่อยในองค์การ

3. องค์ประกอบการบริหารควรมีกลไกการบริหารความสัมพันธ์ภายนอกหมายถึงระบบงานอำนาจหน้าที่ความรับผิดชอบของหน่วยงานกำหนดขอบเขตหน่วยงานและบุคคลภายนอกที่เกี่ยวข้องกำหนดกระบวนการและวิธีการดำเนินงานความสัมพันธ์กับหน่วยงานและบุคคลภายนอก

4. องค์ประกอบการบริหารควรมีกลไกการบริหารการตรวจสอบผลการดำเนินงานขององค์การและการปรับปรุงแก้ไขเพื่อให้องค์การมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลมากขึ้น

5. องค์ประกอบการบริหารควรมีกลไกการบำรุงและพัฒนาทรัพยากรขององค์การโดยเฉพาะทรัพยากรทางเทคโนโลยีและทรัพยากรบุคคล

Brown and Moberg (1980 อ้างถึงใน สุรินทร์ ภูสิงห์, 2552) ได้เสนอองค์ประกอบของรูปแบบว่ามี 5 องค์ประกอบคือสภาพแวดล้อม (Environment) เทคโนโลยี (Technology) โครงสร้าง (Structure) กระบวนการจัดการ (Management Process) และการตัดสินใจสั่งการ (Decision Making)

2.2 แนวคิดเกี่ยวกับวิปัสสนากรรมฐาน

2.2.1 ความหมายของวิปัสสนากัมมัฏฐาน

วิปัสสนา แปลว่า การเห็น, ความเห็นแจ้ง, ปัญญาเป็นเครื่องเห็นแจ้ง วิปัสสนาเป็นชื่อภาวนาอย่างอย่างหนึ่งในสองอย่างของพุทธศาสนา เป็นตัวปัญญา พิจารณาเห็นสภาวิธีธรรมตามความ เป็นจริงตามไตรลักษณะ คือเห็นวาไม่เที่ยงเป็นต้น ไม่ติดอยู่ในสภาวิธีธรรมนั้น ๆ วิเคราะห์ว่า ววธ อนิจฺจาทิกํ สงฺขาเรสุ ปสฺสตีติ วิปสฺสนา (ป. หลงสมบุญ, 2550)

การเห็นแจ้งซึ่งเป็นตัววิปัสสนาปัญญามีอยู่ 2 ประการ คือการเห็นแจ้งเป็นพิเศษในอารมณ์ ต่าง ๆ ที่ปรากฏทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยความเป็น รูป-นาม ประการหนึ่ง การเห็นแจ้งเป็น พิเศษในอารมณ์ต่าง ๆ ที่มาปรากฏทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อสุภะ ประการหนึ่ง หมายถึงปัญญาที่เข้าไปเห็นแจ้ง รูป-นาม พระไตรลักษณ์ อริยสัจจ์และมรรค ผล นิพพาน ปัญญาที่รู้เห็นอย่างนี้ จึงเรียกว่า “วิปัสสนา” (พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, 2539)

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2546) ให้คำนิยามไว้ว่า คำว่า “วิปัสสนา” หมายถึง ความเห็นแจ้ง คือเห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวิธีธรรม ปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์อันให้ถอนความหลงผิด รู้ผิดใน สังขารเสียได้ เป็นการฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้ชัดสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็น

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ) (2546) ให้คำนิยามไว้ว่า คำว่า “วิปัสสนา” หมายถึง การรู้แจ้ง การรู้วิเศษหรือการเห็นแจ้ง มี 3 ความหมาย ได้แก่ (1) ปัญญาที่รู้แจ้งปัจจุบัน รูป-นาม ไตรลักษณ์ มรรค ผล นิพพาน (2) ปัญญาที่รู้แจ้งซึ่งวิสุทธิ 7 มีศีลวิสุทธิเป็นต้น (3) ปัญญาที่รู้แจ้งวิปัสสนาญาณ 16 มีนามรูปปริจเฉทญาณเป็นต้นและมีปัจจเวกขณญาณเป็นปริโยสาน

สรุปว่า การปฏิบัติวิปัสสนานั้น มุ่งที่ปัญญาในการวินิจฉัยและมีสติที่เป็นเครื่องมือให้กับปัญญา แต่ก็อาศัยสมาธิของจิตในเบื้องต้นคือขณิกสมาธิเป็นส่วนประกอบสำคัญในการปฏิบัติให้เกิดความเจริญก้าวหน้าเพื่อเห็นแจ้งในขันธ์ 5 ว่า เป็นอนิจจัง ทุกขังและอนัตตา

ส่วนคำว่า “กัมมัฏฐาน” แปลว่า ที่ตั้งแห่งการงานหรืออารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งการงาน เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “ภาวนา” แปลว่าทำให้มีให้เป็นขึ้นหรือการเจริญ แต่ทั้ง 2 อย่างนี้ ถือเอาโดยความหมายมีอรรถเป็นอันเดียวกันคือการกระทำหรือการบำเพ็ญเพียรทางจิต เพื่อให้จิตสงบระงับจากนิวรณธรรมทั้งหลาย การบำเพ็ญกัมมัฏฐานเป็นข้อปฏิบัติชั้นสูงสำหรับบุคคลผู้ปรารถนาความพ้นทุกข์โดยตรง เป็นการงานทางจิตที่ละเอียดสุขุม ต้องอาศัยความเพียรและความอดทนเป็นประการสำคัญ เพราะเมื่อบุคคลมีความเพียรตั้งมั่นดีแล้วย่อมสามารถบรรลุผลได้ตามสมควรแก่อุปนิสัยของตน (ธรรมวิภาคบรรยาย, 2558)

อีกนัยหนึ่ง คาว่า “กัมมัฏฐาน” จะเรียกว่า “ภาวนา” ก็ได้ ดังมีปรากฏในมหาสัจจกสูตร ที่ สัจจกนิครนถบุตรได้กราบทูลพระผู้มีพระภาควา “ข้าแต่พระโคดมผู้เจริญ มีสมณพราหมณ์พวกหนึ่ง หมั่นประกอบกายภาวนาอยู่ แต่หาได้หมั่นประกอบจิตตภาวนาไม่ สมณพราหมณ์พวกนั่นย่อม ประสบทุกขเวทนาทางกาย” (ม.ม (บาลี) 12/365/328-329)

สรุปว่า กัมมัฏฐาน หมายถึงที่ตั้งแห่งการงานทางจิตอารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ, อุบายทางใจ, วิธีฝึกอบรมจิตหรือที่ตั้งแห่งการบรรลุคุณวิเศษ อันหมายถึงการเจริญภาวนาในการทำให้เกิดให้มีขึ้น การเจริญขึ้นคือทำคุณธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นให้มีขึ้น ด้วยการฝึกอบรมจิตใจให้เจริญ งอกงามขึ้นเพื่อความสงบและปัญญา

วิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นหลักการปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตที่สูงสุดมีปรากฏอยู่เฉพาะในพุทธศาสนาเท่านั้นและเป็นวิธีที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าใช้ดำเนินไปเพื่อการตรัสรู้ พระตถาคตเจ้าทรงรู้แจ้งในวิชาวิปัสสนากัมมัฏฐานด้วยพระองค์เองและได้ทรงสั่งสอนพระสาวกทั้งหลายนับตั้งแต่พระอัญญาโกณฑัญญะเป็นต้นมาด้วยพระองค์เอง ไม่ว่าพระสาวกจะมีปัญญาเลิศมากน้อยเท่าใดก็ตาม เช่น พระสารีบุตรและพระโมคคัลลานะ เป็นต้น ก็ต้องได้รับการถ่ายทอดโดยตรงจากพระองค์ ไม่สามารถที่จะคิดค้นขึ้นเองได้ ดังนั้นวิปัสสนากัมมัฏฐานจึงเป็นวิชาที่ยากยิ่งที่จะเข้าใจ เพราะไม่สามารถทำความเข้าใจได้ด้วยการอ่าน การฟัง การพูดหรือการแสดงให้เห็นได้ แต่ต้องทดลองปฏิบัติให้เกิดความชำนาญด้วยภาวนามยปัญญา

ในคัมภีร์อภิธัมมัตถวิภาวินี ท่านสุมังคลาจารย์ได้อธิบายคา **“วิปัสสนากัมมัฏฐาน”** ไว้ว่า “อนิจฺจาทิวเสน ววิธีากาเรน ปสฺสตีติ วปสฺสนา อนิจฺจาทินุ ปสฺ ส นาทิกา ฺ ภาวนาปญฺญา ฯ ตสฺสา กมฺมฏฐาน สาเยว วา กมฺมฏฐานนฺติ วปสฺสนากมฺมฏฐาน” แปลความว่า “ธรรมชาติที่ชื่อว่า วิปัสสนา เพราะอรรถว่า เห็นโดยอาการต่าง ๆ ด้วยอำนาจลักษณะมีอนิจจลักษณะเป็นต้น ได้แก่ ภาวนาปัญญามีอนิจจานุปัสสนา (การตามเห็นวาไม่เที่ยง) เป็นต้นฯ ที่ตั้งของกรรม (คือการบำเพ็ญ) ของวิปัสสนานั้น หรือวิปัสสนานั้นนั่นเองเป็นกัมมัฏฐาน เพราะฉะนั้น จึงชื่อว่าวิปัสสนากัมมัฏฐาน”

สรุปได้ว่า วิปัสสนากัมมัฏฐาน หมายถึง ที่ตั้งแห่งการงานทางใจหรือการอบรมจิตเพื่อเข้าถึง ความเป็นผู้มีปัญญารู้แจ้งในขันธ์ 5 ว่ามีลักษณะของความไม่เที่ยง (อนิจจัง) ความทนอยู่ไม่ได้ (ทุกขัง) และความไม่ใช่ตัวตนไม่สามารถบังคับบัญชาได้ (อนัตตา) วิปัสสนากัมมัฏฐานกินความรวบทั้งสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา คือหมายถึงทั้งสมาธิและทั้งปัญญานั่นเอง และยิ่งไปกว่านั้นยังได้รวบเอาศีลในฐานะเป็นบริวารหรือบาทฐานของสมาธิ ฉะนั้น ศีลกับสมาธิ จึงเป็นที่ตั้งอาศัยของวิปัสสนา

2.2.2 หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในพระไตรปิฎก ทฤษฎีและหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในพระไตรปิฎก

มหาสติปัฏฐานสูตรว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐาน สูตรใหญ่

ข้าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้ว่า สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ นิคมของชาวกุรุ ชื่อกัมมาสธัมมะแคว้นกุรุ ณ ที่นั้นแล พระผู้มีพระภาคได้รับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย” ภิกษุเหล่านั้นทูลรับสนองพระดำรัสแล้ว พระผู้มีพระภาคจึงได้ตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญายธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพานทางนี้ คือ สติปัฏฐาน 4 ประการ” (ม.มู. (ไทย) 12/1-10/101-131)

สติปัฏฐาน 4 ประการ อะไรบ้าง คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

1. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้

2. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

3. พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้

4. พิจารณาเป็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

กายานุปัสสนา (การพิจารณากาย) หมวดลมหายใจเข้าออก

ภิกษุทั้งหลาย พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปอยู่ในป่า ไปอยู่ที่โคนไม้ หรือที่เรือนว่าง นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรงดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก

เมื่อหายใจเข้ายาว	ก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจเข้ายาว’
เมื่อหายใจออกยาว	ก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจออกยาว’
เมื่อหายใจเข้าสั้น	ก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจเข้าสั้น’
เมื่อหายใจออกสั้น	ก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจออกสั้น’
สำเหนียกว่า	‘เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า’
สำเหนียกว่า	‘เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก’
สำเหนียกว่า	‘เราระงับกายสังขาร หายใจเข้า’

สำเหนียกว่า ‘เราระงับกายสังขาร หายใจออก’

...ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิด (แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับ (แห่งลมหายใจ) ในการอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับ (แห่งลมหายใจ) ในการอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘กายมีอยู่’ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล (ม.มู. (ไทย) 12/1-10/102-104.)

กายานุปัสสนา หมวดอิริยาบถ ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุเมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า ‘เราเดิน’ เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่า ‘เรายืน’ เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า ‘เรานั่ง’ เมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า‘เรานอน’ ภิกษุนั้น เมื่อดำรงกายอยู่โดยอาการใดๆ ก็รู้ชัดกายที่ดำเนินอยู่โดยอาการนั้น ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ ฯลฯ ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล (ม.มู. (ไทย) 12/1-10/104.)

กายานุปัสสนา หมวดสัมปชัญญะ ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุ ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ ทำความรู้สึกตัวในการแลดู การเหลียวดู ทำความรู้สึกตัวในการคู้เข้า การเหยียดออก ทำความรู้สึกตัวในการครองสังฆาฏิ บาตร และจีวร ทำความรู้สึกตัวในการฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้มทำความรู้สึกตัวในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ทำความรู้สึกตัวในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ ฯลฯ ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล (ม.มู. (ไทย) 12/1-10/105.)

กายานุปัสสนา หมวดสิ่งปฏิกูล ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่างๆ ว่า ‘ในกายนี้ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ไส้ใหญ่ ไส้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร’ ...ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ ฯลฯ ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล (ม.มู. (ไทย) 12/1-10/105-106.)

กายานุปัสสนา หมวดธาตุ ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ตามที่ดำรงอยู่โดยความเป็นธาตุว่า ‘ในกายนี้มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่’ ...ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ ฯลฯ ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล (ม.มู. (ไทย) 12/1-10/107.)

กายานุปัสสนา หมวดป่าช้า 9 หมวด ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง

(1.) ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งตายแล้ว 1 วัน ตายแล้ว 2 วัน หรือตายแล้ว 3 วัน เป็นศพขึ้นอืด ศพเขียวคล้ำ ศพมีน้ำเหลืองเยิ้ม แม้ฉันใด ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบให้เห็นฉันนั้นเหมือนกันว่า 'ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้' ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ ฯลฯ ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล...

...(9.) ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นกระดูกผุป่นเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย แม้ฉันใด ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบให้เห็นฉันนั้นเหมือนกันว่า 'ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้นไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่าภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า 'กายมีอยู่' ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล (ม.มู. (ไทย) 12/1-10/107-109.)

2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

1. เมื่อเสวยสุขเวทนา (ความรู้สึกสุข) ก็รู้ชัดว่า 'เราเสวยสุขเวทนา'
2. เมื่อเสวยทุกขเวทนา (ความรู้สึกทุกข์) ก็รู้ชัดว่า 'เราเสวยทุกขเวทนา'
3. เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนา (ความรู้สึกไม่ทุกข์ไม่สุข) ก็รู้ชัดว่า 'เราเสวยอทุกขมสุขเวทนา'
4. เมื่อเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า 'เราเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส'
5. เมื่อเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า 'เราเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส'
6. เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดวา 'เราเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส'
7. เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า 'เราเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส'
8. เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า 'เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส'
9. เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า 'เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส'

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในเวทนาทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่

หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘เวทนามีอยู่’ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ อย่างนี้แล (ม.มู. (ไทย) 12/1-10/109-110.)

3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

1. จิตมีราคะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีราคะ’
2. จิตปราศจากราคะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตปราศจากราคะ’
3. จิตมีโทสะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีโทสะ’
4. จิตปราศจากโทสะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตปราศจากโทสะ’
5. จิตมีโมหะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีโมหะ’
6. จิตปราศจากโมหะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตปราศจากโมหะ’
7. จิตหดหู่ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตหดหู่’
8. จิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ชัดว่า ‘จิตฟุ้งซ่าน’
9. จิตเป็นมหัคคตะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตเป็นมหัคคตะ’
10. จิตไม่เป็นมหัคคตะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตไม่เป็นมหัคคตะ’
11. จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า’
12. จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ชัดว่า ‘จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า’
13. จิตเป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตเป็นสมาธิ’
14. จิตไม่เป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตไม่เป็นสมาธิ’
15. จิตหลุดพ้นแล้ว ก็รู้ชัดว่า ‘จิตหลุดพ้นแล้ว’
16. จิตไม่หลุดพ้น ก็รู้ชัดว่า ‘จิตไม่หลุดพ้น’

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในจิตอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือว่าภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘จิตมีอยู่’ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ อย่างนี้แล (ม.มู. (ไทย) 12/1-10/111.)

4) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

4.1) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมวดนิวรณ์

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ นิวรณ์ 5 ประการอยู่

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ นิวรณ์ 5 ประการอยู่ อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

1. เมื่อกามฉันทะภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘กามฉันทะภายในของเรามีอยู่’ หรือเมื่อกามฉันทะภายในไม่มี ก็รู้ชัดว่า ‘กามฉันทะภายในของเราไม่มี’ การเกิดขึ้นแห่งกามฉันทะที่ยังไม่เกิดขึ้นมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และกามฉันทะที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

2. เมื่อพยาบาทภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘พยาบาทภายในของเรามีอยู่’ หรือเมื่อพยาบาทภายในไม่มี ก็รู้ชัดว่า ‘พยาบาทภายในของเราไม่มี’ การเกิดขึ้นแห่งพยาบาทที่ยังไม่เกิดขึ้นมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละพยาบาทที่เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และพยาบาทที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น

3. เมื่อถีนมิทธะภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘ถีนมิทธะภายในของเรามีอยู่’ หรือเมื่อถีนมิทธะภายในไม่มี ก็รู้ชัดว่า ‘ถีนมิทธะภายในของเราไม่มี’ การเกิดขึ้นแห่งถีนทธะที่ยังไม่เกิดขึ้นมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละถีนมิทธะที่เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และถีนมิทธะที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น

4. เมื่ออุทธัจจกุกกุจจะภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘อุทธัจจกุกกุจจะภายในของเรามีอยู่’ หรือเมื่ออุทธัจจกุกกุจจะภายในไม่มี ก็รู้ชัดว่า ‘อุทธัจจกุกกุจจะภายในของเราไม่มี’ การเกิดขึ้นแห่งอุทธัจจกุกกุจจะที่ยังไม่เกิดขึ้นมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละอุทธัจจกุกกุจจะที่เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และอุทธัจจกุกกุจจะที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุ ก็รู้ชัดเหตุนั้น

5. เมื่อวิจิกิจฉาภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘วิจิกิจฉาภายในของเรามีอยู่’ หรือเมื่อวิจิกิจฉาภายในไม่มี ก็รู้ชัดว่า ‘วิจิกิจฉาภายในของเราไม่มี’ การเกิดขึ้นแห่งวิจิกิจฉาที่ยังไม่เกิดขึ้นมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละวิจิกิจฉาที่เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และวิจิกิจฉาที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า

‘ธรรมมีอยู่’ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ นิวรณ์ 5 ประการอยู่ อย่างนี้แล (ม.มู. (ไทย) 12/1-10/112-113.)

4.2) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมวดขันธ์

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อุปาทานขันธ์ 5 ประการอยู่ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อุปาทานขันธ์ 5 ประการอยู่ อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อุปาทานขันธ์ 5 ประการอยู่ว่า

รูป เป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งรูปเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งรูปเป็นอย่างนี้

เวทนา เป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งเวทนาเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งเวทนาเป็นอย่างนี้

สัญญา เป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งสัญญาเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งสัญญาเป็นอย่างนี้

สังขาร เป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งสังขารเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งสังขารเป็นอย่างนี้

วิญญาณ เป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งวิญญาณเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งวิญญาณเป็นอย่างนี้

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘ธรรมมีอยู่’ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อุปทานขันธ์ 5 ประการอยู่ อย่างนี้แล (ม.มู. (ไทย) 12/1-10/114-115.)

4.3) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมวดอายตนะ

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อายตนะภายใน 6 ประการ และอายตนะภายนอก 6 ประการอยู่

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อายตนะภายใน 6 ประการ และอายตนะภายนอก 6 ประการอยู่ อย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

1. รู้ชัดตา รู้ชัดรูป และสังโยชน์ใดอาศัยตาและรูปทั้ง 2 นั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชน์นั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชน์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และสังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

2. รู้ชัดหู รู้ชัดเสียง ฯลฯ

3. รู้ชัดจมูก รู้ชัดกลิ่น ฯลฯ

4. รู้ชัดลิ้น รู้ชัดรส ฯลฯ

5. รู้ชัดกาย รู้ชัดโผฏฐัพพะ ฯลฯ

6. รู้ชัดใจ รู้ชัดธรรมารมณ์ และสังโยชน์ใดอาศัยใจและธรรมารมณ์ทั้ง 2 นั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชน์นั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชน์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และสังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย ภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘ธรรมมีอยู่’ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อายตนะภายใน 6 ประการและอายตนะภายนอก 6 ประการอยู่ อย่างนี้แล (ม.มู. (ไทย) 12/1-10/115-116.)

4.4) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมวดโพชฌงค์

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ โพชฌงค์ 7 ประการอยู่

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ โพชฌงค์ 7 ประการอยู่ อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

1. เมื่อสติสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘สติสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่’ หรือเมื่อสติสัมโพชฌงค์ภายในไม่มี ก็รู้ชัดว่า ‘สติสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มี’ ความเกิดขึ้นแห่งสติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และความเจริญบริบูรณ์แห่งสติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

2. เมื่อธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ฯลฯ

3. เมื่อวิริยสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ฯลฯ

4. เมื่อปิติสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ฯลฯ

5. เมื่อปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ฯลฯ

6. เมื่อสมาธิสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ฯลฯ

7. เมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘อุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่’ หรือเมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในไม่มี ก็รู้ชัดว่า ‘อุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มี’ การเกิดขึ้นแห่งอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และความเจริญบริบูรณ์แห่งอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘ธรรมมีอยู่’ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ โพชฌงค์ 7 ประการอยู่ อย่างนี้แล (ม.มู. (ไทย) 12/1-10/116-117.)

4.5) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมวดสัจจะ

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อริยสัจ 4 อยู่ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อริยสัจ 4 อยู่ อย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

1. รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า ‘นี้ทุกข์’
2. รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า ‘นี้ทุกขสมุทัย’
3. รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า ‘นี้ทุกขนิโรธ’
4. รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า ‘นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา’(ม.มู. (ไทย) 12/1-10/118.)

ทุกขสัจจนิทเทส (ทุกขอริยสัจ)

ทุกขอริยสัจ คือ ชาติเป็นทุกข์ ชราเป็นทุกข์ มรณะเป็นทุกข์ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์โทมนัส อุปายาสเป็นทุกข์ การประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รักเป็นทุกข์ การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์ ว่าโดยย่ออุปาทานขันธ์ 5 เป็นทุกข์

ชาติ เป็นอย่างไร คือ ความเกิด ความเกิดพร้อม ความหยั่งลง ความบังเกิด ความบังเกิดเฉพาะความปรากฏแห่งขันธ์ ความได้อายตนะในหมู่สัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ นี้เรียกว่า ชาติ

ชรา เป็นอย่างไร คือ ความแก่ ความคร่ำคร่า ความมีฟันหลุด ความมีผมหงอก ความมีหนังเหี่ยวย่น ความเสื่อมอายุ ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์ในหมู่สัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ นี้เรียกว่า ชรา

มรณะ เป็นอย่างไร คือ ความจุติ ความเคลื่อนไป ความทำลายไป ความหายไป ความตาย กล่าวคือมฤตยู การทำการละ ความแตกแห่งขันธ์ ความทอดทิ้งร่างกาย ความขาดสูญแห่งชีวิตินทรีย์ของเหล่าสัตว์นั้นๆ จากหมู่สัตว์นั้นๆ นี้เรียกว่า มรณะ

โสกะ เป็นอย่างไร คือ ความเศร้าโศก กิริยาที่เศร้าโศก ภาวะที่เศร้าโศก ความแห้งผากภายใน ความแห้งกรอบภายในของผู้ประกอบด้วยความเสื่อมอย่างใดอย่างหนึ่ง (หรือ) ผู้ที่ถูกเหตุแห่งทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบ นี้เรียกว่า โสกะ

ปริเทวะ เป็นอย่างไร คือ ความร้องไห้ ความคร่ำครวญ กิริยาที่ร้องไห้ กิริยาที่คร่ำครวญ ภาวะที่ร้องไห้ ภาวะที่คร่ำครวญของผู้ที่ประกอบด้วยความเสื่อมอย่างใดอย่างหนึ่ง (หรือ) ผู้ที่ถูกเหตุแห่งทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบ นี้เรียกว่า ปริเทวะ

ทุกข์ เป็นอย่างไร คือ ความทุกข์ทางกาย ความไม่สำราญทางกาย ความเสวยอารมณ์ที่ไม่สำราญ เป็นทุกข์ อันเกิดแต่กายสัมผัส นี้เรียกว่า ทุกข์

โทมนัส เป็นอย่างไร คือ ความทุกข์ทางใจ ความไม่สำราญทางใจ ความเสวยอารมณ์ที่ไม่สำราญเป็นทุกข์ อันเกิดแต่มโนสัมผัส นี้เรียกว่า โทมนัส

อุปายาส เป็นอย่างไร คือ ความแค้น ความคับแค้น ภาวะที่คับแค้น ภาวะที่คับแค้นของผู้ที่ประกอบด้วยความเสื่อมอย่างใดอย่างหนึ่ง (หรือ) ผู้ที่ถูกเหตุแห่งทุกข์อย่างใดอย่างที่กระทบนี้เรียกว่า อุปายาส

การประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ เป็นอย่างไร คือ การไปร่วม การมาร่วม การประชุมร่วม การอยู่ร่วมกับอารมณ์อันไม่เป็นที่ปรารถนา ไม่เป็นที่รักใคร่ ไม่เป็นที่ชอบใจของเราในโลกนี้ เช่น รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ หรือจากบุคคลผู้ปรารถนาแต่สิ่งที่มิใช่ประโยชน์ ปรารถนาแต่สิ่งที่ไม่เกื้อกูล ปรารถนาแต่สิ่งไม่ผาสุก ไม่ปรารถนาความเกษมจากโยคะของเขา นี้เรียกว่า การประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์

การพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รักเป็นทุกข์ เป็นอย่างไร คือ การไม่ไปร่วม การไม่มาร่วม การไม่ประชุมร่วม การไม่อยู่ร่วมกับอารมณ์อันเป็นที่ปรารถนา เป็นที่รักใคร่ เป็นที่ชอบใจของเขาในโลกนี้ เช่น รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ หรือจากบุคคลผู้ปรารถนาประโยชน์ ปรารถนาความเกื้อกูล ปรารถนาความผาสุก ปรารถนาความเกษมจากโยคะของเขา เช่น มารดา บิดา พี่ชาย น้องชาย พี่สาว น้องสาว มิตร อำมาตย์หรือญาติสายโลหิต นี้เรียกว่า การพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รักเป็นทุกข์

การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์ เป็นอย่างไร คือ เหล่าสัตว์ผู้มีความเกิดเป็นธรรมดา เกิดความปรารถนาขึ้นอย่างนี้ว่า ‘ไฉนหนอ ขอเราอย่าได้มีความแก่เป็นธรรมดา หรือขอความเกิดอย่าได้มาถึงเราเลย’ ข้อนี้ไม่พึงสำเร็จได้ตามปรารถนา นี้เรียกว่า การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์

เหล่าสัตว์ผู้มีความแก่เป็นธรรมดา เกิดความปรารถนาขึ้นอย่างนี้ว่า ‘ไฉนหนอ ขอเราอย่าได้มีความแก่เป็นธรรมดา หรือขอความแก่อย่าได้มาถึงเราเลย’ ข้อนี้ไม่พึงสำเร็จได้ตามความปรารถนา นี้เรียกว่าการไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์ เหล่าสัตว์ผู้มีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา... เหล่าสัตว์ผู้มีความตายเป็นธรรมดา...

เหล่าสัตว์ผู้มีความเศร้าโศก ความพิไรรำพัน ความทุกข์ ความโทมนัส และความคับแค้นเป็นธรรมดา ต่างก็เกิดความปรารถนาขึ้นอย่างนี้ว่า ‘ไฉนหนอ ขอเราอย่าได้เป็นผู้มีความเศร้าโศก ความพิไรรำพัน ความทุกข์ ความโทมนัสและความคับแค้นเป็นธรรมดาเลย และขอความเศร้าโศก ความพิไรรำพัน ความทุกข์ ความโทมนัสและความคับแค้นอย่าได้มาถึงเราเลย’ ข้อนี้ไม่พึงสำเร็จได้ตามความปรารถนา นี้เรียกว่า การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์

ว่าโดยย่อ อุปาทานขันธ์ 5 ประการเป็นทุกข์ ประกอบด้วย รูปูปาทานขันธ์ (อุปาทานขันธ์คือรูป) เวทนูปาทานขันธ์ (อุปาทานขันธ์คือเวทนา) สัญญูปาทานขันธ์ (อุปาทานขันธ์คือสัญญา) สังขารูปาทานขันธ์ (อุปาทานขันธ์คือสังขาร) และวิญญาณูปาทานขันธ์ (อุปาทานขันธ์คือวิญญาณ) เหล่านี้เรียกโดยย่อว่า อุปาทานขันธ์ 5 ประการเป็นทุกข์ นี้เรียกว่า ทุกขอริยสัจ (ม.มู. (ไทย) 12/1-10/118-121.)

สมุทยสัจจนิทเทส (ทุกขสมุทยอริยสัจ)

ทุกขสมุทยอริยสัจ คือ ตัณหาอันทำให้เกิดอีก ประกอบด้วยความเพลินเพลินและความกำหนัดมีปกติให้เพลิดเพลินในอารมณ์นั้นๆ ได้แก่ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา (ม.มู. (ไทย) 12/1-10/121.)

นิโรธสัจจนิทเทส (ทุกขนิโรธอริยสัจ)

ทุกขนิโรธอริยสัจ คือ ความดับตัณหาไม่เหลือด้วยวิราคะ ความสละ ความสละคืน ความพ้น ความไม่อาลัยในตัณหา (ม.มู. (ไทย) 12/1-10/123.)

มัคคสัจจนิทเทส (ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ)

ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ คือ อริยมรรคมีองค์ นี้นั่นแล ได้แก่

1. สัมมาทิฏฐิ (เห็นชอบ) 2. สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) 3. สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) 4. สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ) 5. สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) 6. สัมมาวายามะ (พยายามชอบ) 7. สัมมาสติ (ระลึกชอบ) 8. สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ)

... ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า 'ธรรมมีอยู่' ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อริยสัจ 4 อยู่ อย่างนี้แล (**ม.มู.** (ไทย) 12/1-10/126-128.)

อานิสงส์แห่งการเจริญสติปัฏฐาน 4 ภิกษุทั้งหลาย

"บุคคลเจริญสติปัฏฐาน 4 ตลอด 7 ปี พึงหวังผลอย่าง 1 ใน 2 อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี...

1 เดือน จงยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน 4 ตลอดครึ่งเดือน พึงหวังผลอย่าง 1 ใน 2 อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือ เมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

ครึ่งเดือน จงยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน 4 ตลอด 7 วัน พึงหวังผลอย่าง 1 ใน 2 อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือ เมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญายธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้ คือ สติปัฏฐาน 4 ประการ เราอาศัยทางสายเดียวนี้แล้วจึงกล่าวคำดังพรรณนามาฉะนี้" (ม.มู. (ไทย)12/1-10/128-131.)

2.2.3 รูปแบบและวิธีการสอบอารมณ์กรรมฐานและการวัดผลการปฏิบัติวิปัสสนารรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในพระไตรปิฎก ในการศึกษาวิจัยหัวข้อนี้กจำเป็นต้องศึกษาถึงองค์ประกอบสำคัญจำแนกเป็น 3 ประการ ได้แก่

2.2.3.1 ครูผู้สอน (พระศาสดา / ผู้สอบอารมณ์)

พระพุทธศาสนานั้นนับเป็นบ่อเกิดของคุณค่าจริยธรรมและวัฒนธรรมที่มีความสัมพันธ์กับการยกระดับชีวิตและจิตวิญญาณของมนุษย์ ในพระพุทธศาสนานั้นมีสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้ซึ่งบัญญัติการละกาม บัญญัติการละรูป และบัญญัติการละเวทนา ด้วยการบัญญัตินั้นพึงเห็นว่าเป็นศาสดาผู้ตรัสรู้เองโดยชอบ (อภิ.ปุ. (ไทย) 36/3 –131/132.) พระองค์เป็นพระศาสดาผู้ก่อกำเนิดพระพุทธศาสนา ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า

"บุคคลผู้เป็นสัมมาสัมพุทธะ เป็นไฉน

บุคคลบางคนในโลกนี้ตรัสรู้สัจจะ 4 ด้วยตนเองในธรรมที่ไม่เคยสดับมาก่อน บรรลุความเป็นสัพพัญญูในธรรมคือสัจจะ 4 นั้น และถึงความชำนาญในทศพลญาณ บุคคลนี้เรียกว่า ผู้เป็นสัมมาสัมพุทธะ” (อภิ.ปุ. (ไทย) 36/1 – 22/153.)

“เราเป็นผู้ครอบงำธรรมทั้งปวง รู้ธรรมทั้งปวง มิได้แปดเปื้อนในธรรมทั้งปวง ละธรรมทั้งปวงได้สิ้นเชิง หลุดพ้นเพราะสิ้นตัณหา ตรัสรู้ยิ่งเอง และจะพึงกล่าวอ้างใครเล่า เราไม่มีอาจารย์ เราไม่มีผู้เสมอเหมือน เราไม่มีผู้ทัดเทียมในโลกกับทั้งเทวโลก เพราะเราเป็นอรหันต์ เป็นศาสดาผู้ยอดเยี่ยม เป็นผู้ตรัสรู้ชอบเองผู้เดียว เป็นผู้เยือกเย็นดับกิเลสได้แล้วในโลก” (วิ.ม. (ไทย) 4/1 - 6/17.)

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงพระคุณประเสริฐยิ่ง 3 ประการ คือ พระปัญญาธิคุณรอบรู้อริยสัจจ์และชี้นำบรมธรรมแก่เหล่าเวไนยสัตว์ทั้งหลาย เป็นผู้ที่ควรแก่การเคารพสักการะบูชาในฐานะเป็นครูผู้สอนแห่งเทวดาและมนุษย์ พระบริสุทธิคุณ พระองค์ทรงมีพระทัยอันสะอาดบริสุทธิ์ปราศจากจากอาสวะกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งปวง และพระมหากรุณาธิคุณที่ประกอบด้วยความเมตตากรุณาและความเป็นกัลยาณมิตรอย่างแท้จริงต่อทุกสรรพชีวิต

“ภิกษุทั้งหลาย ตถาคตเป็นอรหันต์ตรัสรู้เองโดยชอบ พวกเธอจงเงี่ยโสตสดับ เราได้บรรลุอมตธรรมแล้ว จะสั่งสอน จะแสดงธรรม พวกเธอเมื่อปฏิบัติตามที่เราสั่งสอนไม่นานนักก็จักทำให้แจ้งซึ่งประโยชน์อันยอดเยี่ยมอันเป็นที่สุดแห่งพรหมจรรย์ ที่เหล่ากุลบุตรผู้ออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตโดยชอบต้องการด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบันนี้แน่แท้

เมื่อครั้งที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ ณ ควงต้นโพธิพฤกษ์ ใกล้ฝั่งแม่น้ำเนรัญชรา ตำบลอุรุเวลา (พุทธคยา ประเทศอินเดียในปัจจุบัน) แรกเริ่มนั้นพระองค์ทรงพิจารณาถึงหลักปฏิจจสมุปบาทอันเป็นธรรมที่ต้องอาศัยซึ่งกันและกันในการเกิดขึ้นโดยอนุโลมและปฏิโลม และพิจารณาว่าเป็นธรรมที่พระองค์ทรงบรรลุนี้ยากยิ่งนักต่อการอธิบายให้ปุถุชนบุคคลทั่วไปได้เข้าใจ พระองค์จึงมีดำริในพระทัยว่าจะไม่ประกาศแสดงธรรม

“...ธรรมที่เราได้บรรลุแล้วนี้ ลึกซึ้งเห็นได้ยาก รู้ตามได้ยาก สงบ ประณีต ไม่เป็นวิสัยแห่งตรรก ละเอียด บัณฑิตจึงจะรู้ได้ สำหรับหมู่ประชารื่นรมย์ด้วยอาลัย ยินดีในอาลัย เพลิดเพลินในอาลัย ฐานะอันนี้ย่อมเป็นสิ่งเห็นได้ยาก กล่าวคือ หลักอิทัปปัจจยตา หลักปฏิจจสมุปบาท... บัดนี้เรายังไม่ควรประกาศธรรมที่เราได้บรรลุด้วยความลำบาก...” (วิ.ม. (ไทย) 4/1 – 5/11.)

ในกาลนั้นท้าวสหัมบดีพรหมทราบความดำริในพระทัยของพระองค์ จึงได้ทูลขอสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงเมตตาแสดงธรรมแก่เหล่าเวไนยสัตว์ผู้ยังพอมีโอกาสเป็นบัณฑิตเรียนรู้และบรรลุธรรมได้ ท้ายสุด สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงรับคำอาราธนาท้าวสหัมบดีพราหมที่จะแสดงธรรมโปรดเหล่าเวไนยสัตว์ พระองค์ทรงเป็นครูผู้ฝึกสอนหลักและการปฏิบัติธรรมที่ยอดเยี่ยม

ทรงพิจารณาการสั่งสอนแสดงธรรมเทศนาตามระดับปัญญาของผู้ศึกษาเล่าเรียน ในพระอภิธรรมปิฎก ธาตุกถา ปุคคลบัญญัติได้จำแนกบุคคลผู้มีหน้าที่เป็นครูผู้สอนธรรมเพื่อละกิเลส หรือ ที่เรียกว่า ธรรมกถึก ได้ 4 จำพวก คือ

“1. ธรรมกถึกบางคนในธรรมวินัยนี้กล่าวธรรมน้อยและไม่มีประโยชน์ ทั้งหมู่ผู้ฟังก็ไม่ฉลาดในเรื่องที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์ ธรรกกถึกเช่นนี้นับว่าเป็นธรรมกถึกสำหรับผู้ฟังเช่นนี้เหมือนกัน

2. ธรรมกถึกบางคนในธรรมวินัยนี้กล่าวธรรมน้อยแต่มีประโยชน์และหมู่ผู้ฟังก็เป็นผู้ฉลาดในเรื่องที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์ ธรรมกถึกเช่นนี้นับว่าเป็นธรรมกถึกสำหรับหมู่ฟังเช่นนี้เหมือนกัน

3. ธรรมกถึกบางคนในธรรมวินัยนี้กล่าวธรรมมากแต่ไม่มีประโยชน์ และหมู่ผู้ฟังก็เป็นผู้ไม่ฉลาดในเรื่องที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์ ธรรมกถึกเช่นนี้นับว่าเป็นธรรมกถึกสำหรับหมู่ผู้ฟังเช่นนี้เหมือนกัน

4. ธรรมกถึกบางคนในธรรมวินัยนี้กล่าวธรรมมากและมีประโยชน์ และหมู่ผู้ฟังก็เป็นผู้ฉลาดในเรื่องที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์ ธรรมกถึกเช่นนี้นับว่าเป็นธรรมกถึกสำหรับหมู่ผู้ฟังเช่นนี้เหมือนกัน (อภิ.ปุ. (ไทย) 36/4 – 156/187 – 188.)

จากที่พระพุทธองค์ผู้เป็นครูผู้ฝึกสอนมนุษย์และเทวดาให้รู้ธรรมตาม ทรงได้ประทานโอกาสในการแสดงธรรมเพื่อให้เหล่าบุคคลได้เพื่อเจริญปัญญาและบรรลุธรรมนี้ พระพุทธศาสนาจึงได้มีองค์พระรัตนตรัยนั่นคือแก้วอันประเสริฐสุดสามประการของพุทธศาสนิกชนเกิดขึ้น ประกอบด้วย พระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า และ พระสงฆ์เจ้า ซึ่งในหัวข้อนี้ได้สรุปเน้นถึงพระพุทธเจ้าผู้ตรัสรู้ธรรมด้วยพระองค์เอง และมีหน้าที่เป็นครูผู้สอนจำแนกบุคคลตามระดับปัญญาให้รู้และปฏิบัติธรรมโดยชอบตาม ซึ่งในลำดับกาลต่อมารวมถึงพระอรหันตสาวกทั้งหลายที่สืบทอดอายุพระพุทธศาสนา รวมทั้งพระอริยบุคคลชั้นต่างๆและผู้ทรงธรรม ทรงวินัยที่มีปัญญาสามารถสอนวิปัสสนาตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน

2.2.3.2 ผู้ศึกษาเล่าเรียนการปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 (ปุถุชน-อริยบุคคล / ผู้ส่งอารมณ์)

พระพุทธศาสนาเปิดโอกาสกว้างให้แก่บุคคลทั่วไป ไม่จำกัดชาติเชื้อ ชนชั้นวรรณะ ฐานะการศึกษา เพศ และวัย ที่จะพัฒนายกระดับสติปัญญาและจิตวิญญาณของปัจเจกบุคคลให้สูงขึ้นตามลำดับหลักธรรมคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า การเป็นพุทธศาสนิกชนที่ดีนั้นจำเป็นต้องมีความวิริยะและความเพียรในการศึกษาเล่าเรียนและฝึกฝนปฏิบัติธรรม จนสามารถพัฒนาระดับสติปัญญาของตน ปุถุชนบุคคลทั่วไปขึ้นสู่อริยบุคคลและอรหันต์ผู้ซึ่งสามารถบรรลุเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนานั่นคือพระนิพพานสภาวะที่เห็นเอง รู้เอง สภาวะที่สะอาด สว่าง สงบ เป็นจุดสิ้นสุดของทุกข์ พระพุทธองค์ทรงจำแนกระดับสติปัญญาของบุคคลผู้ศึกษาเล่าเรียนพระธรรมไว้ด้วยการอุปมาอุปไมยเรื่องดอกบัว

“ทรงตรวจดูโลกด้วยพุทธจักษุ (อินทรียปโรปริยัติญาณ คือ ปรีชาหยั่งรู้ความยิ่งและความหย่อนแห่งอินทรีย์ของสัตว์ทั้งหลาย คือ รู้ว่าสัตว์นั้นๆมีศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญาแค่ไหนเพียงใด มีกิเลสมาก กิเลสน้อย มีความพร้อมที่จะตรัสรู้หรือไม่ และมี อาสยานุสยญาณ คือ ปรีชาหยั่งรู้อัธยาศัย ความมุ่งหมาย สภาพจิตที่นอนอยู่) เมื่อทรงตรวจดูโลกด้วยพุทธจักษุ ได้เห็นสัตว์ทั้งหลายผู้มีธุลีในตาน้อย มีธุลีในตามาก (จักษุปัญญา) มีอินทรีย์แก่กล้า มีอินทรีย์อ่อน มีอาการดี มีอาการทราม สอนให้รู้ได้ง่าย สอนให้รู้ได้ยาก บางพวกมักเห็นปรโลกและโทษว่าน่ากลัวก็มี บางพวกมักไม่เห็นปรโลกและโทษว่าน่ากลัวก็มี

มีอุปมาเหมือนในกออุบล ในกอปทุม หรือในกอบุณฑริก ดอกอุบล ดอกปทุม ดอกบุณฑริก บางดอกที่เกิดในน้ำ เจริญในน้ำ ยังไม่พ้นน้ำ จมอยู่ในน้ำ ดอกอุบล ดอกปทุม ดอกบุณฑริก บางดอกที่เกิดในน้ำ เจริญในน้ำอยู่เสมอน้ำ ดอกอุบล ดอกปทุม ดอกบุณฑริก บางดอกที่เกิดในน้ำ เจริญในน้ำขึ้นพ้นน้ำ ไม่แตะน้ำฉันใด...

ครั้งทรงเห็นแล้ว ได้ตรัสคาถาตอบท้าวสหัมบดีพรหมว่า สัตว์ทั้งหลายเหล่าใดจะฟัง จะปล่อยศรัทธามาเถิด เราได้เปิดประตูอมตธรรมแก่สัตว์เหล่านั้นแล้ว....”(วิ.ม. (ไทย) 4/1 -5/14 – 15.) จากพระพุทธพจน์นี้

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงพิจารณาบุคคลผู้ที่จะศึกษาปฏิบัติธรรมตามระดับปัญญาที่จะสามารถฟังและเข้าใจธรรมะแจ่มแจ้งได้เป็น 3 ประเภท เปรียบดัง บัวเหล่าที่ 1 โผล่ขึ้นมาพ้นน้ำ คือผู้มีปัญญาเรียนรู้ตามง่าย บัวเหล่าที่ 2 อยู่ปริ่มน้ำ คือผู้มีปัญญาเรียนรู้ตามธรรมในระดับปานกลาง และบัวเหล่าที่ 3 คือยังอยู่ใต้น้ำ เป็นผู้มีปัญญาน้อย สอนให้รู้ตามได้ยาก

ในการจำแนกบุคคลผู้จะศึกษาเล่าเรียนธรรมะนี้ พระพุทธองค์ทรงอธิบายรายละเอียดเพิ่มเติมตามความสามารถบรรลุธรรมของบุคคลอีก 4 ประเภท นั่นคือ

บุคคลผู้เป็นอุคฆฏิตัญญู คือ บุคคลใดบรรลุธรรมพร้อมกับเวลาที่ท่านยกหัวข้อขึ้นแสดง บุคคลผู้เป็นวิปจิตัญญู คือ บุคคลใดเมื่อเขาอธิบายเนื้อความแห่งภาษิตโดยย่อพิศดาร จึงบรรลุธรรม บุคคลผู้เป็นเนยยะ คือ บุคคลใดบรรลุธรรมลำดับอย่างนี้ คือ โดยการแสดง การถาม การมนสิการโดยแยบคาย การเสพ การคบ การเข้าไปนั่งใกล้กัลยาณมิตร

บุคคลผู้เป็นปทปรมะ คือ บุคคลใดฟังก็มาก กล่าวก็มาก ทรงจำก็มาก บอกสอนก็มาก แต่ไม่ได้บรรลุธรรมในชาตินั้น (อภิ.ปุ. (ไทย) 36/4 – 148/187.) ดังนั้นพอจะสรุปได้ว่าพระธรรมเทศนาขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้นย่อมให้สำเร็จประโยชน์บรรลุธรรมในอัตตภาพและภพชาติปัจจุบันแก่บุคคล 3 ประเภทแรก คือ บุคคลผู้เป็นอุคฆฏิตัญญู วิปจิตัญญู และเนยยะ ส่วนบุคคลประเภทสุดท้ายผู้เป็นปทปรมะจะมีวาสนาบำเพ็ญบารมีบรรลุธรรมเพื่อประโยชน์ต่อไปในอนาคตกาล

ในการศึกษาเล่าเรียนและการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 นั้น เนื้อหาในพระไตรปิฎกได้อธิบายอานิสงส์คุณสมบัติของการพัฒนาการเจริญสติและปัญญาของผู้ศึกษาเล่าเรียนแต่ละบุคคล โดยเริ่มต้นจากคุณสมบัติของบุคคลผู้เป็นปุถุชนคนทั่วไป เมื่อได้ฝึกฝนเรียนรู้การเจริญสติปัฏฐาน 4 อย่างสม่ำเสมอจักสามารถพัฒนาคุณสมบัติและคุณธรรมของบุคคลเหล่านั้นขึ้นตามลำดับ ตามกำลังสติกำลังปัญญา เป็นกัลยาณชนและอริยบุคคล คือ โสดาบัน สกทาคามี อนาคามี และ อรหันตบุคคล บุคคลผู้ประเสริฐ ดังคำอธิบายต่อไปนี้

บุคคลผู้เป็นปุถุชน เป็นไฉน บุคคลใดยังละสังโยชน์ 3 ไม่ได้ (สักกายทิฏฐิ (ยึดมั่นในตน), วิจิกิจฉา (สงสัยในคุณของพระรัตนตรัย) และ สีลัพพตปรามาส (ความถือมั่นศีลพรต) และไม่ปฏิบัติเพื่อละสภาวธรรมเหล่านั้น บุคคลนี้เรียกว่า ผู้เป็นปุถุชน (อภิ.ปุ. (ไทย) 36/1 – 9/151.)

บุคคลผู้เป็นคนดี เป็นไฉน บุคคลบางคนในโลกนี้เป็นผู้เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ เป็นผู้เว้นขาดจากการลักทรัพย์ เป็นผู้เว้นขาดจากการประพฤติผิดในกาม เป็นผู้เว้นขาดจากการพูดเท็จ เป็นผู้เว้นขาดจากการพูดส่อเสียด เป็นผู้เว้นขาดจากการพูดคำหยาบ เป็นผู้เว้นขาดจากการพูดเพ้อเจ้อ เป็นผู้ไม่โลภ ไม่อยากได้ของผู้อื่น เป็นผู้มีจิตไม่พยาบาท เป็นสัมมาทิฏฐิ บุคคลนี้เรียกว่า ผู้เป็นคนดี (อภิ.ปุ. (ไทย) 36/4 – 138/184.)

บุคคลผู้เป็นอริยะ เป็นไฉน พระอริยบุคคล 8 จำพวกชื่อว่าผู้เป็นอริยะ บุคคลที่เหลือชื่อว่าผู้เป็นอนริยะ (อภิ.ปุ. (ไทย) 36/1 – 18/152.)

บุคคลผู้เป็นโสดาบันและบุคคลผู้ปฏิบัติเพื่อทำให้แจ้งโสดาปัตติผล เป็นไฉน

บุคคลผู้ปฏิบัติเพื่อละสังโยชน์ 3 ชื่อว่าผู้ปฏิบัติเพื่อทำให้แจ้งโสดาปัตติผล บุคคลใดละสังโยชน์ 3 ได้แล้ว บุคคลนี้เรียกว่าผู้เป็นโสดาบัน

บุคคลผู้ปฏิบัติเพื่อทำกามราคะและพยาบาทให้เบาบางชื่อว่าผู้ปฏิบัติเพื่อทำให้แจ้งสกทาคามิผล บุคคลใดทำกามราคะและพยาบาทให้เบาบางบุคคลนี้เรียกว่า ผู้เป็นสกทาคามี

บุคคลผู้ปฏิบัติเพื่อละกามราคะและพยาบาทโดยไม่เหลือชื่อว่าผู้ปฏิบัติเพื่อทำให้แจ้งอนาคามิผล บุคคลใดละกามราคะและพยาบาทได้โดยไม่เหลือ บุคคลนี้เรียกว่า ผู้เป็นอนาคามี

บุคคลผู้ปฏิบัติเพื่อละรูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ และอวิชชาโดยไม่เหลือชื่อว่าผู้ปฏิบัติเพื่อทำให้แจ้งอรหัตตผล บุคคลใดละรูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ และอวิชชาได้โดยไม่เหลือ บุคคลนี้เรียกว่า ผู้เป็นอรหันต์ (อภิ.ปุ. (ไทย) 36/1 – 44/156.) ทางปฏิบัติเพื่อบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนานั้น พุทธศาสนิกชนควรฝึกฝนปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ซึ่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสสอนว่าเป็นเอกายนมรรค คือ ทางสายเอกเพื่อการบรรลุพระนิพพาน เมื่อบุคคล

ปฏิบัติอย่างเต็มที่เต็มความสามารถย่อมเป็นเครื่องสนับสนุนให้โพชฌงค์ 7 องค์แห่งการตรัสรู้มีโอกาสบริบูรณ์และย่อมให้วิชชาและวิมุตติความหลุดพ้นจากทุกข์บริบูรณ์ เรียกว่าถึงที่สุดแห่งทุกข์ของบุคคลได้ ดังพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญายธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพานทางนี้ คือ สติปัฏฐาน 4 ประการ”(ม.มู. (ไทย) 12/1-10/101)

2.2.3.3 รูปแบบการเรียนการสอนและวิธีการสอบอารมณ์และการวัดผลตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในพระไตรปิฎก

การปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในพระไตรปิฎกนั้น โดยสาระสำคัญคือ ผู้ปฏิบัติจักต้องฝึกฝนใช้สติคอยกำกับระลึกรู้อารมณ์ปรมัตถ์ (รูป-นาม) โดยผู้ปฏิบัติอาศัยการกำหนดสติพิจารณาใน 4 ฐาน ประกอบด้วย กาย เวทนา จิต และ ธรรม ผู้ใดที่ปฏิบัติได้อย่างถูกต้องและต่อเนื่องตามหลักนี้ย่อมเป็นเหตุให้เกิดการพัฒนาวิปัสสนาปัญญาญาณสามารถพิจารณาเข้าใจถึงสรรพชีวิตด้วยสภาวธรรมของไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา รู้การเกิดขึ้นและดับไปตามธรรมชาติ และสามารถปล่อยวางทุกข์ ในงานวิจัยนี้ได้วิเคราะห์รูปแบบโครงสร้างของการปฏิบัติและสอบอารมณ์ตามแนวสติปัฏฐาน 4 ดังแสดงในตารางที่ 1 นี้

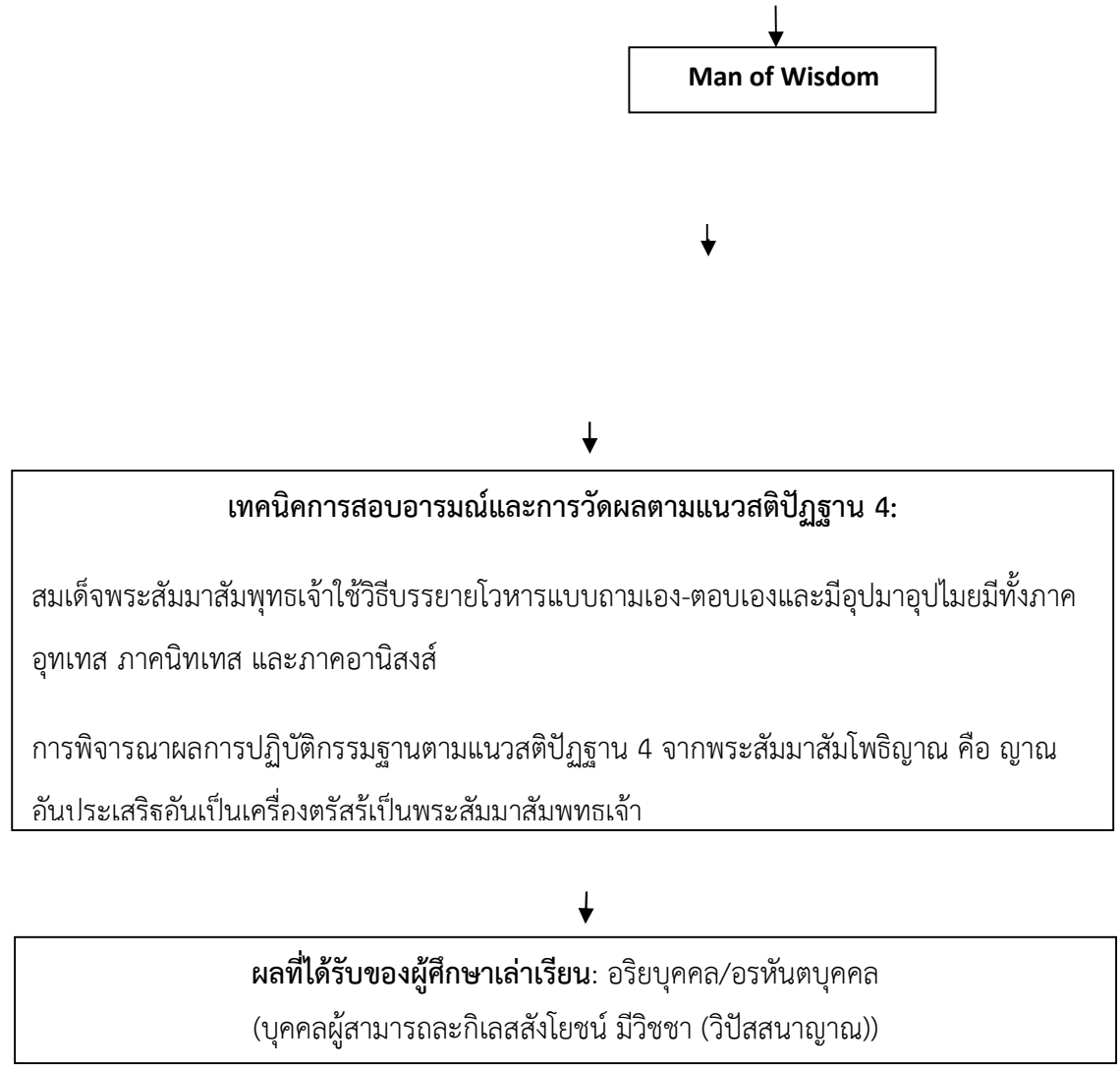
ตารางที่ 2.1 โมเดลรูปแบบและวิธีการสอบอารมณ์และการวัดผลตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในพระไตรปิฎก

ครูผู้สอน: - พระศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า (ผู้สอบอารมณ์)

ผู้ศึกษาเล่าเรียน: ปุถุชน (บุคคลผู้มีอวิชชา ละกิเลสสังโยชน์ไม่ได้) (ผู้ส่งอารมณ์)

รูปแบบและวิธีการสอบอารมณ์ตามโครงสร้างวิปัสสนากรรมฐานมหาสติปัฏฐานสูตรในพระไตรปิฎก

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน
   1.1.อานาปานบรรพะ (อานาปานสติ) 1.2 อิริยาปถบรรพะ 1.3 สัมปชัญญบรรพะ
   1.4 ปฏิกูลมนสิการบรรพะ 1.5 ธาตุมนสิการบรรพะ 1.6 นวสีวถิกาบรรพะ
2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน



พระไตรปิฎกตามภาพด้านบนนั้น การปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 จะเริ่มต้นจากพระศาสดา พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นผู้สอนใช้วิธีบรรยายโวหารแบบถามเอง-ตอบเองและมีอุปมาอุปไมย มีทั้งภาคอุทเทส ภาคนิทเทส และภาคอานิสงส์ สอนหลักธรรม คือ สติปัฏฐาน 4 ให้แก่ปุถุชนบุคคลธรรมดาผู้ซึ่งมีกิเลส 3 คือ โลภะ โทสะ โมหะ ด้วยวิธีการกำหนดเจริญสติรู้กาย เวทนา จิต และธรรม โดยปุถุชนนั้นจะฝึกฝนปฏิบัติกรรมฐานด้วยตนเองจนพัฒนาสามารถบรรลุธรรมและมีวิชชาและปัญญาญาณที่บริบูรณ์

การสอบอารมณ์หรือการพิจารณาการบรรลุธรรมของผู้ปฏิบัตินั้น พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะรู้จากพระสัมมาสัมโพธิญาณ คือ ญาณอันประเสริฐอันเป็นเครื่องตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งบุคคลที่ได้รับการสอนจากพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะได้รับผลลัพธ์ของการปฏิบัติสติปัฏฐาน คือ พัฒนาวิปัสสนาญาณ มีวิชชา สามารถละกิเลสังโยชน์ เป็นอริยบุคคล จนถึงพระอรหันต์ ผู้กำจัดกิเลสได้หมดสิ้นและพ้นจากสังสารวัฏการเวียนว่ายตายเกิด ในการสอนและศึกษาธรรมะขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกจะใช้วิธีนวังคสัตถุศาสน์ (คำสอนของพระศาสดามีองค์ 9) ดังนี้

1. สุตตะ คือ ระเบียบคำที่เป็นความเรียงแสดงหรือบรรยายข้อธรรมให้ผู้ฟังเห็นประจักษ์ บางกรณีอาจบรรยายเป็นอุปมาโวหารก็มี หรือ ตั้งประเด็นปัญหาขึ้นถามแล้วตอบเองก็มี
2. เคยยะ คือ ระเบียบคำที่เป็นประเภทร้อยกรองผสมกับคำประเภทร้อยแก้ว
3. เวยยากรณะ คือ ระเบียบคำที่เป็นประเภทร้อยแก้วล้วน
4. คาถา คือ ระเบียบคำที่เป็นประเภทร้อยกรองล้วน
5. อุทาน คือ พระคาถาหรือพระดำรัสที่ทรงเปล่งด้วยพระทัยอันสหรคต ด้วยโทมนัสสัมปยุตด้วยญาณ
6. อิติวุตตกะ คือ ระเบียบคำที่มีการกล่าวอ้างข้อความอื่นมาประกอบ โดยมีคำว่า วุตฺตำ เหตำ ภควตา
7. ชาตกะ คือ ระเบียบคำที่มุ่งเล่าเรื่องในอดีต
8. อัพภูตธรรม คือ ระเบียบคำที่แสดงถึงเรื่องน่าอัศจรรย์ไม่เคยมี
9. เวทัลละ คือ ระเบียบคำแบบถาม-ตอบ (ที.สี. (ไทย) 9/9-10.)

ในพระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ฉักกนิบาต [1. ปฐมปัณณาสก์] 5. ธัมมิกวรรค 9. อานันทสูตรว่า

“ท่านสารีบุตร ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้เรียนธรรมคือ สุตตะ เคยยะ เวยยากรณะ คาถา อุทาน อิติวุตตกะ ชาตกะ อัพภูตธรรม เวทัลละ เธอแสดงธรรมตามที่ตนได้สดับมา ตามที่ตนได้เรียนมาแก่ผู้อื่นโดยพิสดาร บอกธรรมตามที่ตนได้สดับมา ตามที่ตนได้เรียนมาแก่ผู้อื่นโดยพิสดาร สาธยายธรรมตามที่ตนได้สดับมา ตามที่ตนได้เรียนมาโดยพิสดาร ตรึกตาม ตรองตาม เพ่งตามด้วยใจซึ่งธรรมตามที่ตนได้สดับมา ตามที่ตนได้เรียนมา อยู่จำพรรษาในอาวาสที่มีภิกษุเถระผู้เป็นพหูสูตเรียนจบคัมภีร์ ทรงธรรม ทรงวินัย ทรงมาติกาอยู่ เข้าไปหาภิกษุเถระเหล่านั้นในเวลาที่สมควร แล้วสอบถาม ไต่ถามว่า ‘พระพุทธพจน์นี้เป็นอย่างไร เนื้อความแห่งพระพุทธพจน์นี้เป็นอย่างไร’ ภิกษุผู้เถระเหล่านั้นย่อมเปิดเผยข้อที่ยังไม่เปิดเผย ทำข้อที่เข้าใจยากให้เข้าใจง่าย และบรรเทาความสงสัยในธรรมที่น่าสงสัยหลายอย่างแก่ภิกษุนั้น ท่านสารีบุตร ภิกษุได้ฟังธรรมที่ยังไม่เคยฟัง ธรรมที่ภิกษุนั้นเคยฟังแล้ว ย่อมไม่ถึงความเลอะเลือน ธรรมที่

ภิกษุนั้นเคยสัมผัสด้วยใจมาก่อน ปรากฏแก่เธอ และภิกษุนั้นรู้ธรรมที่ยังไม่เคยรู้ชัดด้วยเหตุเท่านี้แล”

“ท่านพระสารีบุตรกล่าวว่า “ผู้มีอายุ น่าอัศจรรย์จริง ไม่เคยปรากฏ ท่านอานนท์ ได้กล่าวไว้ดีแล้ว พวกผมจะทรงจำท่านอานนท์ว่าเป็นผู้ประกอบด้วยธรรม 6 ประการนี้ เพราะท่านอานนท์

1. เรียนธรรม คือ สุตตะ เคยยะ เวยยากรณะ คาถา อุทาน อิติวุตตกะชาตกะ อัพภูตธรรม เวทัลละ

2. แสดงธรรมตามที่ตนได้สดับมา ตามที่ตนได้เรียนมาแก่ผู้อื่นโดยพิสดาร

3. บอกธรรมตามที่ตนได้สดับมา ตามที่ตนได้เรียนมาแก่ผู้อื่นโดยพิสดาร

4. สาธยายธรรมตามที่ตนได้สดับมา ตามที่ตนได้เรียนมาโดยพิสดาร

5. ตรึกตาม ตรองตาม เพ่งตามด้วยใจซึ่งธรรมตามที่ตนได้สดับมาตามที่ตนได้เรียนมา

6. อยู่จำพรรษาในอาวาสที่มีภิกษุเถระผู้เป็นพหูสูต เรียนจบคัมภีร์ ทรงธรรม ทรงวินัย ทรงมาติกา เข้าไปหาภิกษุเถระเหล่านั้นตามกาลอันควร แล้วสอบถามไต่ถามว่า “พระพุทธพจน์นี้เป็นอย่างไร เนื้อความแห่งพระพุทธพจน์นี้เป็นอย่างไร” ภิกษุเหล่านั้นย่อมเปิดเผยข้อที่ยังไม่เปิดเผย ทำข้อที่เข้าใจยากให้เข้าใจโดยง่าย และบรรเทาความสงสัยในธรรมที่น่าสงสัยหลายอย่างแก่ภิกษุนั้น” (องฺ.ฉกฺก (ไทย) 22/51/520-521.)

รูปแบบและวิธีการสอบอารมณ์รวมถึงการวัดผลตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในพระไตรปิฎก

ในการศึกษาสติปัฏฐานสูตร ที่มาของพระสูตรนี้เริ่มจาก พระผู้มีพระภาคทรงแสดงแก่ภิกษุทั้งหลาย ขณะประทับอยู่ ณ นิคมของชาวกุรุ ชื่อกัมมาสธัมมะ แคว้นกุรุ โดยทรงปรารภพุทธบริษัทชาวกัมมาสธัมมนิคมว่า มีความสนใจในการเจริญสติปัฏฐานกันอย่างมาก แม้พวกทาส กรรมกร และบริวารชนก็พูดกันแต่เรื่องสติปัฏฐาน เหตุเกิดของพระสูตรนี้ จัดอยู่ในประเภท ปรัชฌาสยะ

ในพระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค ได้อธิบายถึงเหตุที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงยกพระสูตรขึ้นแสดงต่อพุทธบริษัท มีเหตุ 4 ประการ คือ

1. อัตตัชฌาสยะ ทรงแสดงตามพระอัธยาศัยของพระองค์เอง โดยไม่ต้องมีผู้ใดทูลขอให้แสดง เช่น มหาสติปัฏฐานสูตร

2. ปรัชฌาสยะ ทรงแสดงตามอัธยาศัยของผู้อื่นที่ทรงตรวจดูด้วยพระญาณก่อนเสด็จไปโปรด เช่น ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร, สติปัฏฐานสูตร

3. ปุจฉาวสิกะ ทรงแสดงตามคำทูลถาม

4. อัตถุปปัตติกะ ทรงแสดงตามเรื่องหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น (ที.สี. (ไทย) 9/8.)

“รูปแบบของมหาสติปัฏฐานสูตร เป็นแบบบรรยายโวหารแบบถามเอง-ตอบเอง และมีอุปมาอุปไมยผสมด้วย นับเป็นกระบวนการบรรยายที่สมบูรณ์แบบ มีทั้งภาคอุทเทส ภาคนิทเทส และ

ภาคอานิสงส์ เป็นการบรรยายกัมมัฏฐานที่เข้าใจง่าย” (ม.มู. (ไทย) 12/10/39)

ใจความสำคัญของพระสูตรแบ่งเป็น

1. ภาคอุทเทส โดยมียกหัวข้อขึ้นแสดงและชี้แจงให้ผู้ศึกษาได้ทราบ ดังตัวอย่างเช่น “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเดียวเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญายธรรม (อริยมรรค) เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน 4 ประการ” (ม.มู. (ไทย) 12/10/40.)

2. ภาคนิทเทส โดยแสดงแจกแจง ข้อความอธิบายให้ผู้ศึกษาได้เข้าใจรายละเอียดมากขึ้น ดังตัวอย่างเช่น

“การพิจารณาเห็นกายในกาย แบ่งออกเป็น 6 หมวด คือ...การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย คือพิจารณาความรู้สึกสุขทุกข์ ไม่ใช่สุขไม่ใช่ทุกข์ (อุเบกขา) ในตัวเอง แบ่งเป็น 9 ประการคือ... การพิจารณาเห็นจิตในจิต คือพิจารณาจิตของตนให้เห็นสภาวะตามที่ปรากฏในขณะนั้นๆ และรู้ชัดตามความเป็นจริง แบ่งเป็น 10 ประการตามสภาวะของจิต เช่น...การพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ พิจารณาว่าในขณะนั้นๆ มีธรรมอะไรเกิดขึ้นอยู่ในจิตของตน ก็รู้ชัดตามธรรมนั้นๆ แบ่งเป็น 5 หมวดคือ...”(ม.มู. (ไทย) 12/10/40 – 41.)

ภาคอานิสงส์ของสติปัฏฐาน ในการศึกษาวิจัยนี้พิจารณาว่าผลจากการปฏิบัติเจริญสติอันเป็นกุศลที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้แสดงไว้ในพระสูตรนี้ได้แสดงคุณลักษณะอุปมาอุปไมยเหมือนการสอบอารมณ์ประเมินผลผู้ศึกษาเล่าเรียนและสามารถทราบถึงผลการปฏิบัติโดยอาศัยญาณทัสสนะหยั่งรู้ตามเป็นจริงในอริยสัจ 4 และอนุตตรพระสัมมาสัมโพธิญาณ ญาณแห่งการตรัสรู้ ดังตัวอย่างเช่น “พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงอานิสงส์ของการเจริญสติปัฏฐานไว้ในตอนท้ายของพระสูตรนี้ว่า บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน 4 ประการนี้ แม้เพียง 7 วันเป็นอย่างน้อย ก็หวังได้ว่าจะมีผลในปัจจุบันอย่างใดอย่างหนึ่งในจำนวนผล 2 อย่าง คือ (1) จะได้บรรลุพระอรหัตตผล (2) ถ้ายังมีอุปาทิเหลืออยู่ จะบรรลุอนาคามิผล จึงทรงสรุปว่า สติปัฏฐาน 4 ประการนี้เป็นทางสายเดียวเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญายธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน” (ม.มู. (ไทย) 12/10/42.)

รูปแบบและวิธีการสอบอารมณ์รวมถึงการวัดผลตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในพระไตรปิฎกนั้น สติปัฏฐานสูตรนี้ได้มีการแสดงเนื้อหาปรากฏในเล่มต่างๆของพระไตรปิฎก อาทิเช่น “พระสุตตันตปิฎก และพระอภิธรรมปิฎก แต่ที่ตรัสไว้เต็มรูปนั้นก็คือพระสูตรนี้ซึ่งปรากฏในพระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ คือ พระไตรปิฎกเล่มที่ 12 และในทีฆนิกาย มหาวรรค คือ พระไตรปิฎกเล่ม 10 โดยเนื้อหามหาสติปัฏฐานสูตรที่ปรากฏในทั้งสองเล่มนี้มีรายละเอียดเนื้อหาเหมือนกัน

แต่อรรถกถาได้ตั้งชื่อพระสูตรแตกต่างกันไป กล่าวคือในมัชฌิมนิกาย เรียกว่าสติปัฏฐานสูตรเหตุกเกิดของพระสูตร คือ ปรัชฌาสยะ และ ทีฆนิกายเรียกว่า มหาสติปัฏฐานสูตร เหตุเกิดของพระสูตรนี้ คือ อัตตัชฌาสยะ

การวัดผลการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในพระไตรปิฎก

ผลจากการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในพระไตรปิฎกได้อธิบายถึงคำว่าปัญญาในพระพุทธศาสนาที่หมายถึงความรู้นั้นแบ่งแหล่งกำเนิดหลักออกเป็น 3 ประการ ได้แก่

1. สุตมยปัญญา: ปัญญาที่เกิดจากการฟัง หมายถึง ปัญญาที่เกิดจากการเล่าเรียนหรือการฟังเป็นการรับรู้ข้อมูลจากแหล่งความรู้ภายนอก

2. จิตตามยปัญญา: ปัญญาที่เกิดจากการคิด หมายถึง ปัญญาที่เกิดจากการคิดการพิจารณาหาเหตุผล ซึ่งเป็นกระบวนการทำงานของจิตภายในตัวเรา

3. ภาวนามยปัญญา: ปัญญาที่เกิดจากการปฏิบัติ หมายถึง ปัญญาที่เกิดจากการลงมือปฏิบัติ ดังพระพุทธพจน์ว่า

“บรรดาญาณวัตถุหมวดละ 3 นั้น จินตามยปัญญา เป็นไฉน ในการงานทั้งหลายที่ต้องจัดการด้วยปัญญา ในศิลปะทั้งหลายที่ต้องจัดการด้วยปัญญา หรือในวิชาทั้งหลายที่ต้องจัดการด้วยปัญญา บุคคลมิได้ฟังจากผู้อื่น ได้กัมมัสสกตาญาณ หรือได้สัจจานุโลมิกญาณว่า รูปไม่เที่ยง ฯลฯ เวทนาไม่เที่ยง ฯลฯ สัญญาไม่เที่ยง ฯลฯ สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง ฯลฯ วิญญาณไม่เที่ยงดังนี้บ้าง ได้ความสามารถความคิดอ่าน ความพอใจ ความกระจ่าง ความเพ่งพินิจ และได้ปัญญาที่สามารถไตร่ตรองสภาวธรรมอันเหมาะสมมีลักษณะเช่นว่านี้ นี้เรียกว่า จินตามยปัญญา

สุตมยปัญญา เป็นไฉน ในการงานทั้งหลายที่ต้องจัดการด้วยปัญญา ในศิลปะทั้งหลายที่ต้องจัดการด้วยปัญญา ในวิชาทั้งหลายที่ต้องจัดการด้วยปัญญา บุคคลได้ฟังจากผู้อื่น ได้กัมมัสสกตาญาณ หรือได้สัจจานุโลมิกญาณ รูปไม่เที่ยง ฯลฯ เวทนาไม่เที่ยง ฯลฯ สัญญาไม่เที่ยง ฯลฯ สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง ฯลฯ วิญญาณไม่เที่ยงดังนี้บ้าง ได้ความสามารถ ความคิดอ่าน ความพอใจ ความกระจ่าง ความเพ่งพินิจ และได้ปัญญาที่สามารถไตร่ตรองสภาวธรรมอันเหมาะสมมีลักษณะเช่นว่านี้ นี้เรียกว่า สุตมยปัญญา

ปัญญาของผู้เข้าสมาบัติแม้ทั้งหมด เรียกว่า ภาวนามยปัญญา”(อภิ.วิ. 35/ 765/503–505.)

จากการศึกษาวิจัยนี้เน้นผลความรู้และปัญญาที่เกิดจากภาวนามยปัญญาซึ่งกล่าวถึงวิปัสสนาและมรรคปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดจากการปฏิบัติบำเพ็ญเพื่อประจักษ์แจ้งในสภาวธรรม ในพระไตรปิฎกเล่มที่ 31 พระสุตตันตปิฎก เล่ม 23 ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (1.มหาวรรค) หมวดว่าด้วยหลักธรรมสำคัญ มาติกา ได้กล่าวถึง ผลแห่งปัญญาญาณจำแนกละเอียดได้เป็น 73 ประการ คือ

“ [1] ปัญญาในการทรงจำธรรมที่ได้สดับมา ชื่อว่าสุตมยญาณ (ญาณในการทรงจำธรรมที่ได้สดับมา)

[2] ปัญญาในการสดับธรรมแล้วสำรวมไว้ ชื่อว่าสีลมยญาณ (ญาณในการสำรวมศีล)

[3] ปัญญาในการสำรวมจิตตั้งมั่น ชื่อว่าสมาธิภาวนามยญาณ (ญาณในการสำรวมจิตเจริญสมาธิ)

[4] ปัญญาในการกำหนดปัจจัย ชื่อว่าธัมมัฏฐิติญาณ (ญาณในการกำหนดที่ตั้งแห่งธรรม)

[5] ปัญญาในการย่อธรรมทั้งหลายทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบันแล้วกำหนดไว้ ชื่อว่าสัมมสนญาณ (ญาณที่กำหนดนามธรรมและรูปธรรม)

[6] ปัญญาในการพิจารณาเห็นความแปรผันแห่งธรรมทั้งหลายที่เป็นปัจจุบันชื่อว่าอุทยัพพยานุปัสสนาญาณ (ญาณที่พิจารณาเห็นความเกิดและความดับ)

[7] ปัญญาในการพิจารณาอารมณ์แล้วพิจารณาเห็นความดับ ชื่อว่าวิปัสสนาญาณ (ญาณที่พิจารณาเห็นความดับ)

[8] ปัญญาในการ (เห็นสังขาร) ปรากฏโดยความเป็นภัย ชื่อว่าอาทีนวญาณ (ญาณที่คำนึงเห็นโทษ)

[9] ปัญญาที่ปรารถนาจะพ้นไป พิจารณาและดำรงมั่นอยู่ ชื่อว่าสังขารุเปกขาญาณ (ญาณที่เป็นกลางต่อสังขาร)

[10] ปัญญาในการออกและหลีกไปจากนิมิตภายนอก ชื่อว่าโคตรภูญาณ (ญาณครอบโคตร)

[11] ปัญญาในการออกและหลีกไปทั้งจากกิเลสขันธ์และจากนิมิตภายนอกชื่อว่ามัคคญาณ (ญาณในอริยมรรค)

[12] ปัญญาที่หยุดความพยายาม ชื่อว่าผลญาณ (ญาณในอริยผล)

[13] ปัญญาในการพิจารณาเห็นอุปกิเลสที่อริยมรรคตัดขาดแล้ว ชื่อว่าวิมุตติญาณ (ญาณในวิมุตติ)

[14] ปัญญาในการเห็นธรรมที่มาร่วมกันในขณะนั้น ชื่อว่าปัจจเวกขณญาณ (ญาณในการพิจารณาทบทวน)

[15] ปัญญาในการกำหนดธรรมต่าง ๆ ที่เป็นภายใน ชื่อว่าวัตถุนานัตตญาณ (ญาณในวัตถุต่าง ๆ)

[16] ปัญญาในการกำหนดธรรมต่างๆ ที่เป็นภายนอก ชื่อว่าโคจรนานัตตญาณ (ญาณในอารมณ์ต่าง ๆ)

[17] ปัญญาในการกำหนดจริยา ชื่อว่าจริยานานัตตญาณ (ญาณในจริยาต่างๆ)

[18] ปัญญาในการกำหนดธรรม 4 ประการ ชื่อว่าภูมินานัตตญาณ (ญาณในภูมิต่าง ๆ)

[19] ปัญญาในการกำหนดธรรม 9 ประการ ชื่อว่าธัมมนานัตตญาณ (ญาณในธรรมต่าง ๆ)

[20] ปัญญาเครื่องรู้ยิ่ง ชื่อว่าญาตัฏฐญาณ (ญาณที่มีสภาวะรู้)

[21] ปัญญาเครื่องกำหนดรู้ ชื่อว่าตีรณัฏฐญาณ (ญาณที่มีสภาวะพิจารณา)

[22] ปัญญาเครื่องละ ชื่อว่าปริจจาคัฏฐญาณ (ญาณที่มีสภาวะสละ)

[23] ปัญญาเครื่องเจริญ ชื่อว่าเอกรสัฏฐญาณ (ญาณที่มีสภาวะเป็นรสเดียว)

[24] ปัญญาเครื่องทำให้แจ้ง ชื่อว่าผัสสนัฏฐญาณ (ญาณที่มีสภาวะถูกต้อง)

[25] ปัญญาในอรรถต่าง ๆ ชื่อว่าอัตถปฏิสัมภิทาญาณ (ญาณแตกฉานในอรรถ)

[26] ปัญญาในธรรมต่าง ๆ ชื่อว่าธัมมปฏิสัมภิทาญาณ (ญาณแตกฉานในธรรม)

[27] ปัญญาในนิรุตติต่าง ๆ ชื่อว่านิรุตติปฏิสัมภิทาญาณ (ญาณแตกฉานในนิรุตติ)

[28] ปัญญาในปฏิภาณต่าง ๆ ชื่อว่าปฏิภาณปฏิสัมภิทาญาณ (ญาณแตกฉานในปฏิภาณ)

[29] ปัญญาในวิหารธรรมต่าง ๆ ชื่อว่าวิหารัฏฐญาณ (ญาณในสภาวะแห่งวิหารธรรม)

[30] ปัญญาในสมาบัติต่าง ๆ ชื่อว่าสมาปัตตัฏฐญาณ (ญาณในสภาวะแห่งสมาบัติ)

[31] ปัญญาในวิหารสมาบัติต่าง ๆ ชื่อว่าวิหารสมาปัตตัฏฐญาณ (ญาณในสภาวะแห่งวิหารสมาบัติ)

[32] ปัญญาในการตัดขาดอาสวะ เพราะความบริสุทธิ์แห่งจิตที่ไม่ฟุ้งซ่านชื่อว่าอานันตริกสมาธิญาณ (ญาณในสมาธิตามลำดับ)

[33] ทัสสนาธิปไตย วิหาราธิคมที่สงบ และปณีตาธิมุตตตาปัญญา ชื่อว่าอรณวิหารญาณ (ญาณในอรณวิหาร)

[34] ปัญญาที่มีความชำนาญ ในการระงับสังขาร 3 ด้วยญาณจริยา 16 และด้วยสมาธิจริยา 9 เพราะเป็นผู้ประกอบด้วยพละ 2 อย่าง ชื่อว่านิโรธสมาปัตติญาณ (ญาณในนิโรธสมาบัติ)

[35] ปัญญาในการทำความเป็นไปแห่งกิเลสให้สิ้นไปของผู้มีสัมปชัญญะ ชื่อว่าปรินิพพานญาณ (ญาณในปรินิพพาน)

[36] ปัญญาในความไม่ปรากฏแห่งธรรมทั้งปวง เพราะตัดขาดโดยชอบและดับไป ชื่อว่าสมสีสัฏฐญาณ (ญาณในอรรถแห่งธรรมที่สงบและเป็นประธาน)

[37] ปัญญาในสภาวะแต่ละอย่าง สภาวะต่าง ๆ สภาวะเดียวและเดช ชื่อว่าสัลเลขัฏฐญาณ (ญาณในอรรถแห่งธรรมเป็นเครื่องขัดเกลา)

[38] ปัญญาในการประคองจิตที่ไม่หดหู่และจิตที่ส่งไป ชื่อว่าวิริยารัมภญาณ (ญาณในการปรารภความเพียร)

[39] ปัญญาในการประกาศธรรมต่าง ๆ ชื่อว่าอัตถสันทัสสนญาณ (ญาณในการเห็นชัดซึ่งอรรถแห่งธรรม)

[40] ปัญญาในการรวมธรรมทั้งปวงเข้าเป็นหมวดเดียวกัน ในการรู้แจ้งสภาวะต่าง ๆ และสภาวะเดียว ชื่อว่าทัสสนวิสุทธิญาณ (ญาณในความหมดจดแห่งทัสสนะ)

[41] ปัญญาที่รู้ชัด ชื่อว่าขันติญาณ (ญาณในธรรมที่พอใจ)

[42] ปัญญาที่ถูกต้องธรรม ชื่อว่าปริโยคาหนญาณ (ญาณในการหยั่งลงสู่ธรรม)

[43] ปัญญาในการรวมปัจจัย ชื่อว่าปเทสวิหารญาณ (ญาณในวิหารธรรมส่วนหนึ่ง)

[44] ปัญญาที่มีกุศลธรรมเป็นใหญ่ ชื่อว่าสัญญาวิวัฏฏญาณ (ญาณในการหลีกออกจากอกุศลด้วยสัญญา)

[45] ปัญญาในธรรมเป็นเหตุหลีกออกจากสภาวะต่าง ๆ ชื่อว่าเจโตวิวัฏฏญาณ (ญาณในการหลีกออกจากอกุศลด้วยการคิดถึงกุศล)

[46] ปัญญาในการอธิษฐาน ชื่อว่าจิตตวิวัฏฏญาณ (ญาณในการหลีกออกจากอกุศลด้วยกุศลที่อธิษฐาน)

[47] ปัญญาในธรรมที่ว่าง ชื่อว่าญาณวิวัฏฏญาณ (ญาณในการหลีกออกจากอกุศลด้วยความรู้)

[48] ปัญญาในความสละ ชื่อว่าวิโมกขวิวัฏฏญาณ (ญาณในการหลีกออกจากอกุศลด้วยการสละ)

[49] ปัญญาในสภาวะแท้ ชื่อว่าสัจจวิวัฏฏญาณ (ญาณในการหลีกออกจากภาวะที่ไม่แท้ด้วยภาวะที่แท้)

[50] ปัญญาในสภาวะที่สำเร็จ ด้วยการกำหนดกายและจิตเข้าด้วยกัน ด้วยอำนาจการตั้งไว้ซึ่งสุขสัญญาและลหุสัญญา ชื่อว่าอิทธิวิธญาณ (ญาณที่ทำให้แสดงฤทธิ์ต่าง ๆ ได้)

[51] ปัญญาในการหยั่งลงสู่สัททนิมิตที่มีสภาวะต่าง ๆ และสภาวะเดียวด้วยอำนาจการแผ่วิตกไป ชื่อว่าโสตธาตุวิสุทธิญาณ (ญาณในความหมดจดแห่งโสตธาตุ)

[52] ปัญญาในการหยั่งลงสู่วิญญาณจริยาที่มีสภาวะต่าง ๆ และสภาวะเดียวด้วยอำนาจความผ่องใสแห่งอินทรีย์ทั้งหลาย เพราะการแผ่ไปแห่งจิต 3 ประเภท ชื่อว่าเจโตปริยญาณ (ญาณที่ทำให้กำหนดใจผู้อื่นได้)

[53] ปัญญาในการหยั่งลงสู่ธรรมทั้งหลายที่เป็นไปตามปัจจัย ด้วยอำนาจการแผ่ไปแห่งกรรมที่มีสภาวะต่าง ๆ และสภาวะเดียว ชื่อว่าปุพเพนิวาสานุสสติญาณ (ญาณที่ทำให้ระลึกชาติได้)

[54] ปัญญาในการเห็นรูปนิมิตที่มีสภาวะต่าง ๆ และสภาวะเดียวด้วยอำนาจแสงสว่าง ชื่อว่าทิพพจักขุญาณ (ญาณที่ทำให้มีตาทิพย์)

[55] ปัญญาที่มีความชำนาญในอินทรีย์ 3 ประการ โดยอาการ 64 ชื่อว่าอาสวักขยญาณ (ญาณที่ทำให้สิ้นอาสวะ)

[56] ปัญญาในสภาวะที่ควรกำหนดรู้ ชื่อว่าทุกขญาณ (ญาณในทุกข์)

[57] ปัญญาในสภาวะที่ควรละ ชื่อว่าสมุทยญาณ (ญาณในสมุทัย)

[58] ปัญญาในสภาวะที่ควรทำให้แจ้ง ชื่อว่านิโรธญาณ (ญาณในนิโรธ)

[59] ปัญญาในสภาวะที่ควรเจริญ ชื่อว่ามัคคญาณ (ญาณในมรรค)

[60] ทุกขญาณ (ญาณในทุกข์)

[61] ทุกขสมุทยญาณ (ญาณในเหตุเกิดทุกข์)

[62] ทุกขนิโรธญาณ (ญาณในความดับทุกข์)

[63] ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาญาณ (ญาณในข้อปฏิบัติที่ให้ถึงความดับทุกข์)

[64] อัตถปฏิสัมภิทาญาณ (ญาณแตกฉานในอรรถ)

[65] ธัมมปฏิสัมภิทาญาณ (ญาณแตกฉานในธรรม)

[66] นิรุตติปฏิสัมภิทาญาณ (ญาณแตกฉานในนิรุตติ)

[67] ปฏิภาณปฏิสัมภิทาญาณ (ญาณแตกฉานในปฏิภาณ)

[68] อินทริยปโรปริยัตตญาณ (ญาณในความยิ่งและความหย่อนแห่งอินทรีย์ของสัตว์ทั้งหลาย)

[69] อาสยานุสยญาณ (ญาณในอาสยะและอนุสัยของสัตว์ทั้งหลาย)

[70] ยมกปฏิหาริยญาณ (ญาณในยมกปาฏิหาริย์)

[71] มหากรุณาสมาปัตติญาณ (ญาณในมหากรุณาสมาบัติ)

[72] สัพพัญญุตญาณ (ญาณความรู้ในธรรมทั้งปวง)

[73] อนาวรณญาณ (ญาณที่ไม่มีเครื่องกั้น)

ญาณเหล่านี้รวมเป็น 73 ประการ ในญาณทั้ง 73 ประการนี้ ญาณ 67 ประการ (เบื้องต้น) เป็นญาณที่ทั่วไปแก่สาวก ญาณ 6 ประการ (เบื้องปลาย) เป็นญาณที่ไม่ทั่วไปแก่สาวก (เฉพาะพระตถาคตเท่านั้น) (ขุ.ป. (ไทย) 31/1/1-6.)

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่มีคำสอนมุ่งตรงไปที่การแก้ไขปัญหาชีวิตทุกระดับเน้นเป้าหมายสูงสุดคือ การดับทุกข์ การจะถึงความดับทุกข์ได้นั้นก็ต้องอาศัยการพัฒนาจิต เพราะจิตเป็นสิ่งที่มีศักยภาพอยู่ในตัวหากไร้เสียซึ่งการพัฒนาแล้วศักยภาพที่มีอยู่ก็ไร้คุณค่า พระพุทธศาสนาจึงมีคำสอนเน้นเรื่องจิตเพราะจิตเป็นผู้ปรุงแต่งโลก มนุษย์จะสุขหรือทุกข์ล้วนเกิดจากจิต การขัดเกลาฝึกฝนธรรมชาติของจิตก็เพื่อให้จิตเป็นอิสระหลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวง ซึ่งในที่นี้ การพัฒนาจิตเพื่อรู้แจ้งความจริงของมนุษย์ เพื่อพ้นทุกข์ คือ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานนั่นเอง

2.3 แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด

2.3.1 ความหมายความเครียด

ความเครียด เป็นภาวะของอารมณ์ หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจ หรือถูกบีบคั้น กดดันจนทำให้เกิดความรู้สึกทุกข์ใจ สับสน โกรธ หรือเสียใจ ความเครียดที่มีไม่มากนัก จะเป็นแรงกระตุ้นให้คนเราเกิดแรงมุมานะที่จะเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ได้ คนที่มีความรับผิดชอบสูงจึงมักหนีความเครียดไปไม่พ้น ความเครียด เป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้น เกิดจากการที่บุคคลรับรู้หรือประเมินสิ่งที่เข้ามาในประสบการณ์ของตนว่าเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจ หรือก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย อันเป็นผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป ซึ่งมีปฏิกิริยาตอบสนองหลายอย่างเป็นต้นว่า การใช้กลไกป้องกันตัวเอง การเปลี่ยนแปลงด้านสรีระ ด้านพฤติกรรม ด้านความนึกคิดและด้านอารมณ์ ความรู้สึกถูกกดดันหรือความเครียดเหล่านั้นคลายลง และกลับเข้าสู่ภาวะสมดุลอีกครั้งหนึ่ง (กรมสุขภาพจิต, 2541) ซึ่งเป็นภาวะอันเนื่องมาจากสภาพของจิตใจที่กำลังเผชิญกับปัญหาต่างๆ ไม่วาจะเป็นปัญหาในตัวคน เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นหรือคาดว่าจะเกิดขึ้น เป็นปัญหามาจากความผิดปรกติทางใจ ความเครียดเป็นความรู้สึกที่ไม่สบายใจเหมือนจิตถูกบังคับให้เผชิญกับสิ่งเร้า ความรู้สึกดังกล่าวทำให้เกิดความแปรปรวนทั้งทางร่างกายและจิตใจ (ชูทิตย์ ปานปรีชา, 2539)

พระพุทธศาสนามองว่า ความเครียดนั้น เป็นแรงกดดันที่เกิดขึ้นเพราะจิตเกิดวิตก ความตรึกนึกคิดในทางกาม อันหมายถึง ความมีจิตหมกมุ่นอยู่กับการต้องการสร้างความสมบูรณ์ให้เกิดกับชีวิตตนเอง เช่น ความอยากมีทรัพย์สินเงิน อยากเสพคุ้นในรสแห่งกามคุณ 5 อันได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าใคร่ น่าปรารถนา น่าพอใจ ความตรึกในทางพยาบาท หมายถึง ความมีจิตหมกมุ่นอยู่กับการต้องการปองร้อยผู้อื่น ด้วยความเจ็บใจผูกโกรธ และความตรึกในทางเบียดเบียน หมายถึง การต้องการทำลายบุคคลอื่นเพราะไม่ต้องกับอารมณ์ของตนเอง (ที.สี.อ.(บาลี) 96/112.) ซึ่งสาเหตุหลักดังกล่าวนั้น ก็เพราะบุคคลเหล่านั้นตกอยู่ในห้วงของอวิชชา คือความไม่รู้ ความหลงงมงายไม่รู้แจ้ง

หมายถึง ไม่รู้แจ้งในสัจจะ 4 มีทุกข์ เป็นต้น (ที.ปา.(ไทย) 11/304/252) หรือความมืด เหมือนดังคนเข้าอยู่ในห้องมืด ไม่เห็นอะไร นี้เป็นตัวเดิม เป็นพื้นเพ, แต่เมื่อมีอารมณ์เข้ามาประสบ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมคือเรื่องราว เข้ามาประสบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย มนะ ก็รู้อารมณ์นั้นแต่รู้ผิดจากความเป็นจริงไป ไม่รู้ทั่วถึง รู้แต่เพียงเอกเทศคือบางส่วน, เหมือนดังคนอยู่ในที่มืด เมื่อมีแสงสว่างเข้าไปเป็นช่อง ๆ ก็ให้เห็นที่อยู่ในทางของแสงสว่าง และก็เข้าใจว่า มีอยู่เท่านั้น เท่าที่ตาเห็น เท่าที่แสงสว่างเข้ามา แต่ว่าไม่รู้ทั่วถึง เช่น รู้เกิด แต่ไม่รู้จักสลายคือทำลาย หรือรู้จักทำลายแต่ไม่รู้ว่าสิ่งที่ทำลายมีเพราะเกิด, เช่นบุคคลได้ประสบสิ่งที่เกิดขึ้นมาและชอบใจ ก็ยินดีหมกมุ่นต้องการให้มีให้เป็นอยู่ต่อไป ไม่นึกถึงว่าสิ่งที่เกิดมานั้นในที่สุดก็ต้องสลายเหมือนกันหมด, ครั้นสิ่งที่ไม่ชอบใจเกิดขึ้น ก็เดือดร้อนกระวนกระวาย ต้องการทำลายล้างผลาญให้เสื่อมไป ไม่รู้ว่าสิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว ไม่ต้องมีใครทำอะไรในที่สุดเขาก็สลายไปเอง (วชิร. (บาลี) 268-370.)

กิเลสที่ออกไปประสบอารมณ์ และรู้จักอารมณ์ แต่รู้ผิดจากความจริงไป จึงเป็นความหลงงมงายซึ่งเรียกว่าโมหะ, และก็ต้องการได้ส่วนที่ชอบอันเป็นกามะ ต้องการเป็นภพที่ชอบอันเป็นภวะ, เพราะฉะนั้น กามตัณหา ความดิ้นรนไปเพราะความใคร่ หรือเพื่อความใคร่ที่จะให้ได้,ภวตัณหา ความดิ้นรนไป เพื่อภพหรือความเป็น หรือดิ้นรนไปเพื่อจะให้เป็นภพที่ชอบ, วิภวตัณหาความดิ้นรนไปเพื่อให้สิ่งที่ไม่ชอบซึ่งมาประสบสูญไปจนถึงมุ่งล้างผลาญ นี้เป็นอาสวสมุทัยเหตุให้เกิดอาสวะ. เพราะโมหะความหลงงมงายเช่นนี้เกิดขึ้นแล้ว แม้ดังไปไม่คงอยู่ แต่ความยึดถือเป็นไปตามความดิ้นรนของใจ ยังเก็บอยู่ยังหมักหมมอยู่เป็นอันเข้าไปซ้อนอาสวะคือความมืดให้มีอาการมีรูปร่างแปลกออกไปจากความมืด เหมือนดังบุคคลเมื่อไม่รู้จักทองคำเพชรนิลจินดา ก็ไม่มีความปรารถนาจะให้ได้มาและไม่มีความปรารถนาจะให้คงอยู่, แต่เพราะรู้ว่าทองคำ เพชรนิลจินดามีค่า คนนิยมนับถือกัน จึงปรารถนาต้องการได้ ความปรารถนาต้องการนั้นไม่ใช่มีอยู่เสมอไป เกิดชั่วคราวแล้วดับ,แต่ความที่รู้สึกว่าเพชรนิลจินดาหรือทอง คำมีค่ายังชอบใจยังต้องการอยู่เสมอ แม้นอนหลับฝันก็คงเป็นไปเช่นนั้น นี้ได้ชื่อว่าอาสวสมุทัย เหตุให้เกิดอาสวะคือก่อกามะ ภวะ อวิชชา ให้เกิดขึ้นทับ กามะ ภวะ อวิชชาเดิมให้ซ้อน ๆ ขึ้นไป จึงเป็นคุณคือกิเลสที่ซ้อนกันและทับอยู่ในใจสัตว์

ในทัศนะของพระพุทธศาสนาจะเห็นได้ว่า ความเครียดที่เกิดขึ้นนั้น เกิดเพราะความวิตกกังวลในกิจการต่าง ๆ ซึ่งฐานหลักนั้นก็มาจากความไม่รู้ตามสภาพความเป็นจริงว่าตนเองเครียดเพราะอะไร ซึ่งในทางพระพุทธศาสนามุ่งถึงความไม่รู้ในความอยากได้แก่กิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในสันดาน จึงส่งผลทางความชอบ ความพยาบาทปองร้าย และความมุ่งเบียดเบียนผู้อื่นนั่นเอง

ดังนั้น การที่บุคคลต้องเผชิญอยู่ในภาวะที่รู้สึกกดดัน ไม่สบายใจ ไม่แน่ใจ ว้าวุ่นใจ วิตกกังวล ถูกบีบคั้น ทำให้เกิดการตอบสนองของร่างกาย จิตใจ ความคิด ถ้าบุคคลสามารถปรับตัว และมี

ความพึงพอใจก็จะทำให้เกิด พลังในการจัดการสิ่งต่างๆ แต่หากไม่มีความพึงพอใจและไม่สามารถปรับตัวได้ ก็จะทำให้เกิดความเครียด ส่งผลให้เสียความสมดุลในการดำเนินชีวิตในสังคมขาดประสิทธิภาพในการทำงาน ความเครียดที่เป็นอันตราย คือ ความเครียดในระดับสูงที่คงอยู่เป็นเวลานาน จะส่งผลเสียต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต พฤติกรรม ครอบครัว การทำงาน และสังคมได้ ดังนั้น เราจึงควรรู้จักการผ่อนคลายความเครียดที่ถูกวิธี เพื่อให้การดำเนินชีวิตของเราเป็นสุข

2.3.2 สาเหตุและปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด

ความเครียดเมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว ย่อมทำให้ผู้ถือครองความเครียดต้องประสบกับปัญหาชีวิตมากมาย รวมถึงทำให้บุคคลรอบข้างต้องได้รับความทุกข์ไปด้วย ซึ่งชูทิตย์ ปานปรีชากล่าวถึงสาเหตุของความเครียด (ชูทิตย์ ปานปรีชา, 2539) ไว้ดังนี้

ก. สาเหตุภายใน หมายถึง ความเครียดที่เกิดจากสาเหตุหรือปัจจัยต่างๆ ที่มาจากตัวคน สามารถแยกสาเหตุในตัวคนได้เป็น 2 ชนิด คือ

1) สาเหตุทางร่างกาย เมื่อร่างกายเครียด จะทำให้จิตใจเครียดไปด้วยภาวะต่างๆ ที่เป็นสาเหตุของความเครียดนี้ ได้แก่

1.1) ความเมื่อยล้าทางร่างกาย เป็นสภาพทางร่างกายที่ไม่สมบูรณ์แข็งแรงหรือได้ผ่านการทำงานที่หนักและนาน

1.2) ร่างกายได้รับการพักผ่อนไม่เพียงพอ เป็นสภาพของร่างกายที่ตรากตรำทำงานติดต่อกันนาน

1.3) รับประทานอาหารไม่เพียงพอ ไม่ถูกสุขลักษณะ ทำให้ร่างกายหิวโหยร่างกายขาดส่วนประกอบที่สำคัญในการให้พลังงานแก่ร่างกายทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย

1.4) ความเจ็บป่วยทางร่างกาย เช่น มีโรคประจำตัว ได้รับการผ่าตัดใหม่ๆ ทำให้ไม่อยากอาหาร เนื้อเยื่อของอวัยวะถูกทำลายหรือทำงานได้ไม่ดี เป็นผลทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย

1.5) ภาวะติดสุรายาเสพติด สุราและยาเสพติดไปกดประสาท ทำให้ร่างกายต้องใช้พลังงานมาก เป็นผลทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย อ่อนแอมากขึ้นทุกขณะ

2) สาเหตุทางจิตใจ สภาพทางจิตใจบางอย่างสามารถก่อให้เกิดความเครียดได้ คือ

2.1) อารมณ์ไม่ดีทุกชนิด ได้แก่ ความกลัว ความวิตกกังวล ความโกรธ ความเศร้า อารมณ์ดังกล่าวก่อให้เกิดความทุกข์ใจ ไม่สบายใจ โดยเฉพาะความเศร้า ทำให้เกิดความรู้สึกสิ้นหวัง ไม่คิดต่อสู้ ความรู้สึกทั้งหมดนี้ทำให้เกิดความเครียด

2.2) ความคับข้องใจ เป็นภาวะทางจิตใจเกิดขึ้นเมื่อความต้องการถูกขัดขวางทำให้มีปัญหาต้องเผชิญ เกิดความรู้สึกไม่พอใจ โกรธ วิตกกังวล จิตใจเหมือนถูกบังคับให้เกิดความเครียดขึ้นมา

2.3) บุคลิกภาพบางประเภททำให้เกิดความเครียด ได้แก่

- เป็นคนจริงจังกับชีวิต(Perfectionist) ทำอะไรต้องทำให้สมบูรณ์แบบ เจ้าระเบียบ เป็นคนตรง มีมาตรการในการดำเนินชีวิตสูง ความสามารถในการทำงานเหนือกว่าผู้อื่นทำให้ตลอดชีวิตต้องทำงานหนักทุกอย่างด้วยตัวของตัวเองจึงเกิดความเครียดได้ง่าย

- เป็นคนใจร้อน รุนแรง ก้าวร้าวควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ คนประเภทนี้อารมณ์เปลี่ยนแปลงได้มาก มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาด้วย ทำให้เกิดความเครียด

- เป็นคนต้องพึ่งพาผู้อื่น คนประเภทนี้ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง มีความรู้สึกว่าตนเองไม่เก่ง ไม่กล้าตัดสินใจ ไม่กล้าทำอะไรด้วยตนเอง

ข. สาเหตุภายนอก หมายถึง ปัจจัยนอกตัวคนที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียด ได้แก่

1) สูญเสียสิ่งที่รัก ได้แก่ การสูญเสียคนรัก ของรัก ทรัพย์สิน หน้าที่การงาน การตกงาน หรือถูกให้ออกจาก งาน ถูกลดตำแหน่ง หรือย้ายงาน ธุรกิจล้มละลาย

2) การเปลี่ยนแปลงในชีวิต พบว่าในระยะหัวเลี้ยว หัวต่อของชีวิตทุกคนจะมีจิตใจแปรปรวน (Psychological) ทำให้เกิดความเครียดไม่มากก็น้อย ระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ได้แก่เข้าโรงเรียนครั้งแรก มีบุตรคนแรก วัยหมดประจำเดือน ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมทำให้ต้องปรับตัว ก็เป็นสาเหตุของความเครียดชนิดหนึ่ง การเปลี่ยนแปลงกะทันหัน โดยไม่คาดคิด หรือไม่ได้เตรียมตัวไว้ก่อน เช่น การย้ายโรงเรียน ย้ายงาน การย้ายที่อยู่ หรือการอพยพย้ายถิ่น เป็นต้น

3) ภัยอันตรายที่คุกคามชีวิตและทรัพย์สิน ไม่ว่าจะเป็นภัยที่มนุษย์สร้างขึ้น หรือภัยธรรมชาติ เช่น อยู่ในถิ่นที่มีผู้ร้ายชุกชุม ถูกขู่จะทำร้ายร่างกาย อยู่ในสนามรบ น้ำท่วมและไฟไหม้ภาวะดังกล่าวทำให้เกิดความกดดันบีบคั้นจิตใจอย่างรุนแรง เกิดความเครียดรุนแรง

4) การทำงานที่ทำให้เกิดความเครียด เช่น ขาดความปลอดภัยในที่ทำงาน งานเสี่ยงอันตรายงานที่ไม่พึงพอใจ มองไม่เห็นความสำคัญของงานที่ทำอยู่

5) ภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ ยากจน เป็นหนี้สินทำให้ภาวการณ์เจริญเติบโตไม่สมบูรณ์ขาดอาหาร เรียนได้ไม่เต็มที่ อยู่ในชุมชนแออัด ไม่มีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินทำให้เกิดความวิตกกังวล หวาดกลัว คิดมาก บีบคั้นจิตใจ เกิดความเครียดได้

6) สภาพของสังคมเมือง มีคนหลั่งไหลเข้ามาอยู่หางานทำในเมืองมากขึ้นเรื่อยๆ อยู่กันแออัดยัดเยียด ชีวิตต้องแข่งขัน ชิงดีชิงเด่น การเดินทางไปไหนมาไหนไม่สะดวกเพราะการจราจรติดขัด ชีวิตครอบครัวไม่อบอุ่น ต่างคนต่างอยู่ ขาดอากาศบริสุทธิ์หายใจ สภาพดังกล่าวทำให้เกิดความเครียดได้

พระพุทธศาสนามองว่า ความเครียดที่เกิดขึ้นแก่บุคคลทุกระดับชั้นในสังคมในปัจจุบันนี้ มีสาเหตุ 2 ประการ คือ สาเหตุภายใน และสาเหตุภายนอก

1) สาเหตุภายใน

สาเหตุและปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดภายใน ซึ่งหมายถึงความเครียดที่เกิดเพราะการต้องการฝึกฝนทางด้านจิต เป็นส่วนความเครียดที่ฝังลึกอยู่ภายในจิตใจของบุคคลทั่วไป ผู้วิจัยได้กำหนดศึกษาไว้ 3 ประการ คือ นิวรณ์ 5 ปปัญจธรรม 3 สังโยชน์ 10 ดังนี้

1.1) นิวรณ์ 5 (ขุ.เถร.(ไทย) 26/1009/505.) นิวรณธรรม 5 ประการ คือ (1) กามฉันทะ (2) พยาบาท (3) ถีนมิทธะ (4) อุทธัจจกุกกุจจะ (5) วิจิกิจฉา ธรรมทั้ง 5 ประการนี้ เป็นธรรมเครื่องเศร้าหมองใจ พระพุทธศาสนามองว่า นิวรณธรรมทั้ง 5 ประการ เป็นธรรมที่สร้างความเครียดให้เกิดกับบุคคลที่มุ่งปฏิบัติธรรมเพื่อเข้าถึงมรรคผล โดยเมื่อเริ่มปฏิบัติมักมีกามฉันทะ คือความพอใจรักใคร่ในกามคุณ อันแก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส มาคอยรบกวนจิตใจ จนไม่สามารถปฏิบัติธรรมได้ บางขณะก็เกิดอารมณ์ชั่ววูบคิดพยาบาทปองร้ายต่อบุคคลอื่น บางคราวก็มักถูกความง่วงเหงาหาวนอนครอบงำจิตจนไม่สามารถปฏิบัติธรรมได้ เช่น พระโมคคัลลานะ หรือบางคราวเกิดความเครียดจนเป็นเหตุให้เกิดภาวะจิตวิตกกังวล ซึ่งเรียกชื่อว่า อุทธัจจะและกุกกุจจะ จัดเป็นกิเลสชนิดหนึ่ง และมีระเบียบวิธีที่จะกำจัดให้หมดไปได้เพียงชั่วคราว หรือ โดยสิ้นเชิง อุทธัจจะ เป็นทั้งกิเลสอย่างกลางและเป็นสังโยชน์อย่างหนึ่งในสังโยชน์ 10 อย่าง และยังจัดว่าเป็นสังโยชน์เบื้องสูงด้วย (สำ.ม. (ไทย) 19/349/90.) ดังนั้น อุทธัจจะ นอกจากจะทำให้จิตใจของมนุษย์ขุ่นมัว เศร้าหมอง และฟุ้งซ่านแล้ว ยังทำให้มนุษย์ติดอยู่ในสังสารวัฏแห่งความทุกข์ ถ้ามองว่าอุทธัจจะเป็นกิเลสอย่างกลาง กิเลสชนิดนี้สามารถละได้ด้วยสมาธิหรือสมถกัมมัฏฐานเป็นความหลุดพ้นจากกิเลสด้วยการกดระงับหรือการข่มไว้ (suppression) ด้วยพลังของสมาธิ เปรียบเสมือนหินทับหญ้า คือ หญ้าไม่สามารถออกและเจริญเติบโตได้ แต่เมล็ดพันธุ์และรากยังอยู่ เมื่อยกเอาก้อนหินออก หญ้าได้รับแสงแดดและน้ำที่พรมลงมาจะเจริญงอกงามอย่างรวดเร็ว เช่นเดียวกับกิเลสของคนที่ถูกกดทับไว้ด้วยอำนาจของสมาธิหรือฌาน เมื่อสมาธิเสื่อมกิเลสจะเฟื้องฟูขึ้นมาทันที แต่เมื่อพิจารณาอุทธัจจะ ว่าเป็นสังโยชน์อย่างหนึ่ง ซึ่งละเอียดอ่อนและทำลายได้ยากมากต้องอาศัยการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานเท่านั้น และผู้ที่จะทำลายสังโยชน์นี้ได้เด็ดขาดมีอยู่ประเภทเดียวเท่านั้น คือพระอรหันตขีณาสพ ส่วนกุกกุจจะที่ทำให้จิตใจเกิดความรำคาญใจ และถือว่าเป็นความวิตกกังวลในลักษณะหนึ่ง สามารถขจัดได้ด้วยพลังของสมาธิหรือสมถภาวนาแต่เป็นการกดระงับ หรือการข่มไว้ เพียงชั่วระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น ส่วนวิปัสสนาภาวนาสามารถทำลายกุกกุจจะได้ ที่จะทำลายกุกกุจจะได้โดยสิ้นเชิงนั้น ต้องเป็นอริยบุคคลขั้นพระอนาคามีเท่านั้นหรือบางครั้งเกิดความลังเลสงสัยในข้อวัตรปฏิบัติ เพราะความยังมีจิตไม่มั่นคงในพระธรรมวินัยนั่น

จะเห็นได้ว่า หลักธรรมทั้ง 5 ประการนี้ เป็นเครื่องคอยเหนี่ยวรั้งให้บุคคลถอยกลับไปสู่ความตกต่ำแห่งจิต เป็นเครื่องปิดกั้นความดี ก่อให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติธรรม นับได้ว่าเป็นธรรมประการแรกที่คอยกีดกันใจไม่ให้บรรลุความดี

1.2) ปปัญจธรรม 3 (องฺ.จตุกฺก.อ.(บาลี) 2/173/397) ปปัญจธรรม ในที่นี้หมายถึงกิเลสที่ทำให้คิดปรุงแต่งยืดเยื้อ ได้แก่ ตัณหา มานะ ทิฏฐิ ปปัญจธรรม ซึ่งแปลว่า ธรรมเครื่องเนิ่นช้า ได้แก่ ตัณหาจริต 108 มานะ 9 และทิฏฐิ 62 ซึ่งเป็นเหตุให้มีความประมาทมัวเมา มีความประมาท มัวเมาในความเป็นหนุ่มสาว ในความไม่มีโรค และในชีวิต ปปัญจสัญญา หมายถึงสัญญา (ความกำหนดหมาย) ที่ประกอบด้วยปปัญจธรรม คือ ตัณหา มานะ และทิฏฐิ แต่ในที่นี้หมายเอาเพียงตัณหาเท่านั้น ดังนั้น หลักธรรมข้อนี้นับว่าเป็นสาเหตุประการหนึ่งของความเครียด เพราะเกิดการคิดปรุงแต่งอารมณ์ต่างๆ ด้วยอำนาจตัณหา มานะ และทิฏฐิของตน ๆ จึงเกิดแง่ต่าง ๆ หรือมุมมองที่แตกต่างกันทั้ง ๆ ที่คิดเรื่องเดียวกัน

1.3) สังโยชน์ 10 (สำ.ม.(ไทย) 19/180-181/56-57) สังโยชน์ หมายถึง กิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์ไว้กับทุกข์ มี 10 อย่าง คือ (1) สักกายทิฏฐิ ความเห็นว่าเป็นตัวของตน (2) วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย (3) สีลัพพตปรามาส ความถือมั่นศีลพรต (4) กามราคะ ความติดใจในกามคุณ (5) ปฏิฆะ ความกระทบกระทั่งในใจ (6) รูปราคะ ความติดใจในรูปธรรม (7) อรูปราคะ ความติดใจในอรูปธรรม(8) มานะ ความถือว่าตัวเป็นนั่นเป็นนี่ (9) อุทธัจจะ ความฟุ้งซ่าน (10) อวิชชา ความไม่รู้จริงจะเห็นได้ว่า หลักธรรมทั้ง 10 ประการนี้ คอยผูกมัดจิตใจของสรรพสัตว์ให้ติดอยู่กับความทุกข์ ซึ่ง
เจือด้วยความสุข เป็นความทุกข์ที่นอนเนื่องอยู่ในสันดาน ทำให้คนไม่มีความรู้ตามความเป็นจริงว่าสิ่งที่ตนสัมผัสอยู่นั้นเป็นสุขที่แท้จริงหรือไม่ จึงเป็นส่วนหนึ่งที่ก่อให้เกิดความทุกข์

2) สาเหตุภายนอก

สาเหตุและปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดภายนอก หมายถึง ความเครียดที่เกิดเพราะการดำรงพฤติกรรมหรือความเป็นอยู่ในสังคมปัจจุบัน ในงานวิจัยนี้มุ่งศึกษาถึงความเครียดอันเกิดเพราะการประพฤติผิดในศีล 5 ศีล 5 ได้แก่ เว้นจากการฆ่าสัตว์ เว้นจากการลักทรัพย์ เว้นจากการประพฤติผิดประเวณี เว้นจากการพูดปด เว้นจากการดื่มสุราเมรัย (ที.ปา. (ไทย) 11/286/179.)

1) การขาดศีลศีลข้อที่ 1 เว้นจากการฆ่าสัตว์12 ศีลข้อนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทำให้คนมีความเมตตา ในการที่จะเป็นหลักนำไปสู่การอยู่ร่วมกันในสังคมโดยไม่เบียดเบียนกัน ไม่รังแก ไม่ทำร้ายร่างกายกันเพราะไม่ว่าจะเป็นมนุษย์หรือสัตว์ก็ตาม ย่อมรักตัวกลัวตายเหมือนกันต่างก็รักชีวิตของตนเองด้วยกันทั้งสิ้นดังพุทธพจน์ว่า

สัตว์ทั้งปวง ย่อมกลัวต่อโทษทัณฑ์

สัตว์ทั้งปวง ย่อมรักชีวิต
บุคคลนำตนเข้าไปเปรียบเทียบแล้ว
ไม่ควรฆ่าเอง ไม่ควรใช้ให้ผู้อื่นฆ่า (ขุ.ธ. (ไทย) 25/130/72.)

2) การขาดศีลข้อที่ 2 เว้นจากการลักทรัพย์ (วิ.มหา. (ไทย) 1/292/331) การบัญญัติศีลข้อนี้ ก็เพื่อป้องกันไม่ให้บุคคลผู้ใดผู้หนึ่งหยิบหรือขโมยเอาทรัพย์สินของคนอื่นที่ไม่ใช่ของตนเองมาครอบครองเป็นเจ้าของ โดยที่เจ้าของเขาไม่ได้อนุญาตให้ การลักขโมยมีโมหะคือความหลงเป็นสาเหตุหรือมูลฐาน จึงเกิดความโลภอยากได้ของคนอื่นที่ไม่ใช่ของตนเองมาครอง ไม่พอใจในสิ่งของที่ตนมีอยู่อยากมีฐานะความเป็นอยู่เท่าเทียมกับผู้อื่นหรือให้สูงกว่าคนอื่นเขาจึงมีความคิดไปในทางที่ไม่ชอบด้วยศีลธรรม การลักขโมยนั้นเป็นเรื่องที่ผิดทั้งกฎหมายบ้านเมืองและก็ผิดทั้งศีลธรรมคือ อทินนาทาน มีพระพุทธพจน์ที่ชี้ให้เห็นว่า การลักขโมยเป็นพฤติกรรมที่ไม่ควรกระทำคือ “ถ้าใครจะถือเอาสิ่งของที่เรามิได้ให้ด้วยอาการขโมยก็จะไม่เป็นที่ชื่นชอบใจแก่เรา ก็ถ้าเราจะถือเอาของที่ผู้อื่นมิได้ให้ด้วยอาการขโมยก็จะไม่เป็นข้อที่ชื่นชอบที่พอใจแก่คนอื่นเหมือนกัน” (สำ.ม. (ไทย) 19/1458/442.) ศีลข้อนี้บัญญัติไว้เพื่อป้องกันบุคคลที่มีความมักง่าย ชอบลักขโมยของคนอื่นเขาที่เจ้าของเขาไม่ได้อนุญาตให้ ถ้าใครลักทรัพย์สินของบุคคลอื่นไม่ว่าจะมากหรือน้อยที่เป็นสวิญญาณกทรัพย์หรืออวิญญาณกทรัพย์ก็ตาม ถือว่าผิดศีลเหมือนกัน เพราะว่าทรัพย์สินเงินทองของใครใครก็รักและหวงแหน ไม่อยากให้ใครมาเอาไปโดยวิสาสะโดยไม่ได้ขอเจ้าของ

3) การขาดศีลข้อที่ 3 เว้นจากการประพฤติผิดในกาม (องฺ.จตุกฺก. (ไทย) 21/266/282 – 283.16) การบัญญัติศีลข้อที่ 3 นี้มีวัตถุประสงค์เพื่อป้องกันความเสื่อมทราม ความเสียหายที่จะเกิดขึ้นในสังคม เพื่อป้องกันความอยากกิเลสตัณหาของมนุษย์ และเพื่อป้องกันความประพฤติเลวทรามแบบสัตว์เดรัจฉาน สังคมทุกสังคมย่อมมีการเสียสละช่วยเหลือซึ่งกันและกัน แต่การเสียสละเรื่องการผิดผัวผิดเมียผิดประเวณีนั้น ไม่มีใครเสียสละให้ได้ เพราะว่าภรรยา สามี และลูกของใครใครก็รักและหวงแหน ไม่ประสงค์ที่จะให้ใครมาล่วงเกินก้าวก่ายภรรยาสามีของตน คำว่า การประพฤติผิดในกาม หมายถึง การร่วมประเวณีกับหญิงอื่นซึ่งไม่ใช่ภรรยาของตนและบุรุษสตรีที่ไม่ใช่คู่ครองของตนเองก็ตาม บิดามารดาล่วงละเมิดบุตรธิดาของตนเองก็ตาม ได้ชื่อว่า เป็นการผิดประเวณี ผิดกาเมสุมิจฉาจารทั้งสิ้น

4) การขาดศีลข้อที่ 4 เว้นจากการพูดเท็จ (สำ.ม. (ไทย) 19/1144/644) โดยปกติแล้วคนเราจะไม่ชอบที่จะโกหกหลอกลวงกัน เพราะทุกคนก็ไม่ปรารถนาที่จะให้ใครมาโกหกหลอกลวงตน ไม่ปรารถนาให้ใครมาทำลายประโยชน์ของตน ปรารถนาแต่ความจริงด้วยกันทั้งสิ้น คนที่โกหกหลอกลวงผู้อื่นจึงได้ชื่อว่า ทำผิดปกติของคน การบัญญัติศีลข้อนี้ เพราะการพูดมุสาเป็นเจตนาที่เลวทราม เป็นการยังประโยชน์ของผู้อื่นให้เสียหายเป็นการทำลายชื่อเสียงวงศ์ตระกูลของตัวผู้พูดเองและไม่มีใครเชื่อถือถ้อยคำของเขาในคราวต่อไปด้วย เพราะคนเราต้องการความซื่อสัตย์สุจริตต่อกัน เพื่อความเป็นอยู่ที่ผาสุก

ของทุกฝ่าย การพูดคำที่ไม่เป็นจริงนั้น เป็นสิ่งที่มีโทษแก่ผู้พูดเพราะว่า นอกจากจะทำให้ตนเองได้รับความเดือดร้อนและเสียหายแล้ว ยังทำให้คนอื่นเขาได้รับความเสียหายไปด้วย การพูดอะไรออกไปแต่ละคำจึงเป็นเรื่องที่เราควรระมัดระวังให้มากที่สุดแม้ในมรรคมีองค์ 8 ก็ยังได้กำหนดข้อสัมมาวาจาไว้เป็นหลักหรือข้อปฏิบัติเพื่อที่จะทำให้ทุกคนนั้นได้เข้าถึงความเป็นอริยบุคคลในพุทธศาสนา ในการที่จะพิจารณาว่ามุสาวาทอย่างไรมีโทษมากหรือมีโทษน้อยนั้น ท่านกล่าวไว้ว่า มุสาวาทที่ทำลายประโยชน์ของผู้อื่นมาก คือ คนอื่นเขาได้รับความเสียหายมาก ก็มีโทษมาก ได้รับความเสียหายน้อยก็มีโทษน้อยกำหนดโดยวัตถุเจตนาและประโยคเช่นเดียวกัน แต่ยังมีคำพูดอีกประเภทหนึ่งที่เป็นคำที่ไม่จริง แต่พูดแล้วไม่เป็นมุสาวาทคือคำพูดที่พูดตามที่ได้ยิน ได้ฟังมาเรียกว่า ยถาสัญญา

5) การขาดศีลข้อที่ 5 เว้นจากน้ำเมา คือ สุราและเมรัย อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาทขาดสติ (ที.ปา. (ไทย) 11/286/176.) โดยปกติแล้วคนเราจะต้องรักษากาย วาจา ให้เรียบร้อย บำบัดทุกข์บำรุงสุข หรือพูดง่าย ๆ ก็คือ รักษาสุขภาพร่างกายของตน ไม่ปรารถนาที่จะให้ตัวเองได้รับความทุกขเวทนาต่างๆ ทางกาย แถมยังเสริมสร้างร่างกายให้เจริญด้วยกำลังและสติปัญญา จึงต้องงดเว้นจากการทำร้ายร่างกายของตนเอง ด้วยการไม่ทำให้ตนเองเป็นคนผิดปกติ ไม่นำตนเข้าไปเกี่ยวข้องกับสุราและสิ่งเสพติด เพราะการดื่มสุราหรือเหล้ารวมถึงสิ่งเสพติดทั้งปวง ถือว่าเป็นบ่อเกิดแห่งความประมาท เป็นบ่อเกิดแห่งการทะเลาะวิวาทกันเป็นเหตุที่จะนำตนไปสู่อบายมุขทั้งปวงและที่สำคัญคือ เป็นบ่อเกิดแห่งโรคภัยเป็นรังแห่งโรค เมื่อดื่มหรือเสพเข้าไปในร่างกายแล้ว จะทำให้ขาดสติเลินเล่อ แสดงกิริยาอาการที่น่าละอายต่าง ๆ ออกมาให้คนอื่นได้เห็น กระทำในสิ่งที่ไม่ควรทำไม่มีความละอายและสร้างความวุ่นวายให้เกิดขึ้นในสังคม การดื่มสุราหรือเสพยาเสพติดให้โทษจึงเป็นหนทางที่จะนำตนเองไปสู่ความหายนะ ความเสื่อมทั้งปวง

ดังนั้น การขาดศีล 5 เป็นบ่อเกิดหรือสาเหตุของความเครียดโดยทั่วไปของบุคคลในสังคม เพราะเมื่อบุคคลประพฤติผิดในศีลแต่ละข้อ ก็ทำให้เกิดความกังวลหรือขาดความมั่นใจว่า จะถูกคนอื่นปองร้ายหมายชีวิต กลัวถูกคนอื่นหลอกลวงฉ้อโกง กลัวติดโรคภัยทางเพศรวมถึงการมีปัญหาครอบครัวมีการหึงหวง เป็นต้น การกลัวคนอื่นพูดจากหลอกลวง และการติดโรคจากสุรา หรือโทษจากการดื่มน้ำเมาต่าง ๆ

สรุปได้ว่า ในมุมมองของพระพุทธศาสนา สาเหตุของความเครียดเกิดจาก 2 สาเหตุหลักคือ สาเหตุภายในอันเป็นกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในสันดาน อันได้แก่ นิวรณธรรม 5 ปปัญจธรรม 3 และสังโยชน์ 10 ซึ่งรอวันคลุกกรุ่นขึ้นมาทำร้ายจิตใจ และสาเหตุภายนอก เป็นสาเหตุที่เกิดจากพฤติกรรมของบุคคลที่มีปฏิสัมพันธ์กันในสังคมเนื่องจากการขาดศีล 5

2.3.3 ประเภทของความเครียด

ความเครียดไม่ใช่สิ่งที่เลวร้าย ถ้ามีเล็กน้อยก็เป็นตัวผลักดันหรือเป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลกระทำสิ่งนั้นๆ อย่างกระตือรือร้นและมีความคิดสร้างสรรค์ ความเครียดระดับต่ำ จึงเป็นเหมือนน้ำมันที่ช่วยให้รถขับไปได้ด้วยดี ความเครียดเมื่อเกิดขึ้นเป็นระยะเวลานานจะก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกายและจิตใจของตนเอง รวมทั้งส่งผลกระทบต่อครอบครัวและหน้าที่การงานและส่งผลกระทบหลายอย่าง ความเครียดที่สะสมก็เหมือนรถยนต์ที่ติดและเร่งเครื่องทิ้งไว้นานรถก็จะเสีย ร่างกายของคนเราก็เหมือนกัน ถ้าเครียดสะสมนานๆ ก็จะทำให้สุขภาพร่างกายเสียไป เป็นโรคต่างๆ ตามมา รวมทั้งความเครียดรุนแรงก็เหมือนรถที่ติดเครื่องและเร่งออกไปเต็มที่โดยเร็ว รถก็จะพุ่งชนกีดขวางข้างหน้าเราซึ่งเป็นคนขับก็จะได้รับอุบัติเหตุ คนที่เครียดรุนแรงจึงสามารถทำร้ายตนเองและผู้อื่นได้ง่ายความเครียดมีหลายประเภทขึ้นอยู่กับว่าจะจำแนกโดยใช้เกณฑ์อะไร ซึ่งอัมพร โอตระกูล ได้กำหนดไว้ 2 ประเภท (อัมพร โอตระกูล, 2558) ดังนี้

1) จำแนกตามสาเหตุการเกิด

1.1) ความเครียดที่เกิดเนื่องจากมีทุกข์ (Distress) หมายถึง สิ่งที่คุกคามต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับบุคคลใดแล้วก่อให้เกิด ความไม่สบายใจหรือเกิดความคับข้องใจ เช่น เมื่อถูกกให้ออกจากงานก็เป็นทุกข์เกิดความเครียดจนรู้สึกปวดศีรษะเป็นต้น

1.2) ความเครียดที่เกิดจากความสุข (En-stress) บางครั้งคนเรามีความสุขเกิดขึ้นอย่างกะทันหัน หรือมีเหตุการณ์ที่ทำให้ดีใจจนตื่นเต้นมาก หรือในกรณีที่มีความสนุกสนานมากเกินไปก็จะทำให้รู้สึกเครียดได้ ตัวอย่างเช่น เจ้าสาวจะเข้าพิธีแต่งงานในคืนก่อนแต่งงานอาจดีใจที่ตื่นเต้นมากจนรู้สึกเครียดนอนไม่หลับ

2) จำแนกตามแหล่งที่เกิด มี 2 ประเภทได้แก่

2.1) ความเครียดที่เกิดจากร่างกาย ซึ่งยังสามารถแบ่งออกตาม ระยะเวลาของการเกิดได้อีก 2 ชนิด คือ

(1) ความเครียดชนิดเฉียบพลัน (Emergency Stress) เป็นสิ่งคุกคามชีวิตที่เกิดขึ้นทันทีทันใด เช่น อุบัติเหตุต่างๆ

(2) ความเครียดชนิดต่อเนื่อง (Continuing Stress) เป็นสิ่งคุกคามที่เกิดขึ้นแล้วดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในวัยต่างๆ ที่คุกคามความรู้สึก เช่นการตั้งครรภ์ การเข้าสู่วัยรุ่น วัยหมดประจำเดือน

2.2) ความเครียดที่เกิดจากจิตใจ เป็นสิ่งคุกคามสืบเนื่องมาจากความคิดบางครั้งก็เกิดขึ้นอย่างเฉียบพลัน เพราะเป็นการตอบสนองอย่างทันทีทันใด เช่น เมื่อรู้สึกถูกด่าก็จะรู้สึกโกรธเครียดขึ้นได้

หรือเป็นสิ่งคุกคามที่ได้รับจากการอ่านหนังสือ จากการชมภาพยนตร์ จากคำบอกเล่าของผู้อื่นทำให้คิดว่าตนจะมีอันตรายก็จะก่อให้เกิดความเครียด

ดังนั้น ความเครียดจึงมีอยู่ด้วยกัน 2 ประเภท คือ จากสาเหตุที่เกิดซึ่งมีทั้งเกิดเพราะประสบกับความทุกข์ และเกิดเพราะประสบกับความสุข และอีกประการหนึ่งคือความเครียดจากแหล่งกำเนิด ที่มีทั้งในส่วนความเจ็บป่วยทางด้านร่างกายและความเจ็บป่วยทางด้านจิตใจ อันเป็นผลให้ความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายและจิตใจขาดความสมดุลนั่นเอง

พระพุทธศาสนา ได้กำหนดประเภทของความเครียดไว้ 2 ประเภท ดังนี้

1) อกุศลมูล (วิ.ป. (ไทย) 8/323/449.) อกุศลมูล หมายถึง รากเหง้าของอกุศลที่ปรากฏทางกาย ทางวาจา ทางใจมี 3 อย่าง คือ โลภะ โทสะ โมหะ ในทุกนิบาต อังคุตตรนิกาย (องฺ.ทุก. (ไทย) 20/70/275) ได้อธิบายไว้ว่า

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย อกุศลมูล(รากเหง้าของอกุศล) 3 ประการนี้ อกุศลมูล 3 ประการ อะไรบ้าง คือ 1. อกุศลมูล คือ โลภะ(ความอยากได้) 2.อกุศลมูล คือ โทสะ (ความคิดประทุษร้าย) 3. อกุศลมูล คือ โมหะ(ความหลง)

โลภะจัดเป็นอกุศลมูล กรรมที่บุคคลผู้มีโลภะทำทางกาย วาจา และใจจัดเป็นอกุศลกรรม แม้กรรมของบุคคลผู้มีโลภะ ถูกโลภะครอบงำ มีจิตถูกโลภะกลุ้มรุม ก่อทุกข์ให้เกิดขึ้นแก่ผู้อื่นด้วยเรื่องที่ไม่จริง ด้วยการเบียดเบียน จองจำ ให้เสียทรัพย์ ติเตียนหรือขับไล่ โดยอวดอ้างว่า “เรามีกำลัง ทรงพลัง” ก็จัดเป็นอกุศลกรรม บาปอกุศลธรรมจำนวนมากเหล่านี้ที่เกิดจากโลภะ มีโลภะเป็นเหตุ มีโลภะ เป็นแดนเกิด มีโลภะเป็นปัจจัยย่อมเกิดมีแก่บุคคลผู้มีโลภะนั้นด้วยประการฉะนี้

โทสะจัดเป็นอกุศลมูล กรรมที่บุคคลผู้มีโทสะทำทางกาย วาจา และใจจัดเป็นอกุศลกรรม แม้กรรมของบุคคลผู้มีโทสะ ถูกโทสะครอบงำ มีจิตถูกโทสะกลุ้มรุม ก่อทุกข์ให้เกิดขึ้นแก่ผู้อื่นด้วยเรื่องที่ไม่จริง ด้วยการเบียดเบียน จองจำ ให้เสียทรัพย์ ติเตียน หรือขับไล่ โดยอวดอ้างว่า “เรามีกำลัง ทรงพลัง” ก็จัดเป็นอกุศลกรรม บาปอกุศลธรรมจำนวนมากเหล่านี้เกิดจากโทสะ มีโทสะเป็นเหตุ มีโทสะเป็นแดนเกิด มีโทสะเป็นปัจจัยย่อมเกิดมีแก่บุคคลผู้มีโทสะนั้นด้วยประการฉะนี้

โมหะจัดเป็นอกุศลมูล กรรมที่บุคคลผู้มีโมหะทำ ทางกาย วาจา และใจจัดเป็นอกุศลกรรม แม้กรรมของบุคคลผู้มีโมหะ ถูกโมหะครอบงำ มีจิตถูกโมหะกลุ้มรุม ก่อทุกข์ให้เกิดขึ้นแก่ผู้อื่นด้วยเรื่องที่ไม่จริง ด้วยการเบียดเบียน จองจำ ให้เสียทรัพย์ ติเตียนหรือขับไล่ โดยอวดอ้างว่า “เรามีกำลัง ทรงพลัง” ก็จัดเป็นอกุศลกรรม บาปอกุศลธรรมจำนวนมากเหล่านี้เกิดจากโมหะ มีโมหะเป็นเหตุ มีโมหะเป็นแดนเกิดมีโมหะเป็นปัจจัยย่อมเกิดมีแก่ผู้บุคคลผู้มีโมหะนั้นด้วยประการฉะนี้

จากความแห่งพุทธพจน์ข้างต้น ทำให้เห็นว่า อกุศลมูลทั้ง 3 ประการ นั้น เป็นส่วนที่ทำให้

บุคคลที่เกิดความโลภ ความโกรธ และความหลง ต้องประสบกับความเดือดร้อนทั้งด้านร่างกายและจิตใจ อันเป็นส่วน ๆ หนึ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด ผู้ที่มีอกุศลมูลอยู่ภายในย่อมประสบทุกข์อย่างแสนสาหัสคอยทำร้ายตนเองจนถึงที่สุด เหมือนขุยไผ่จำจัดต้นไผ่นั่นเอง ดังพุทธพจน์ที่ว่า “โลภะ โทสะและโมหะที่เกิดภายในตน ย่อมทำร้ายบุรุษผู้มีจิตเลวทราม เหมือนขุยไผ่กำจัดต้นไผ่ ฉะนั้น” (ขุ.อิติ. (ไทย) 25/50/403.)

2. ทุจริต (วิ.ป. (ไทย) 8/323/449.) ทุจริต คือความประพฤติผิดทางกาย เรียกกายทุจริต ความประพฤติผิดทางวาจา เรียกวจีทุจริต และความประพฤติผิดทางใจ เรียกมโนทุจริตในพระไตรปิฎกมีข้อความที่กล่าวถึงทุจริตไว้หลายที่ด้วยกัน เช่น

หมู่สัตว์ที่ประกอบกายทุจริต วจีทุจริต และมโนทุจริต กล่าวร้ายพระอริยะ มีความเห็นผิด และชักชวนผู้อื่นให้ทำกรรมตามความเห็นผิด พวกเขาหลังจากตายแล้วจะไปบังเกิดในอบาย ทุคติ วินิบาต นรก (ที.สี. (ไทย) 9/478/210.)

ในอรรถกถาท่านได้กล่าวอธิบายถึงลักษณะของคนที่ประกอบด้วยทุจริตไว้ (ม.อุ.อ. (บาลี) 3/246/152; องฺ.ติก.อ.(บาลี) 2/3/79.) ดังนี้

1) ชอบทำแต่กรรมชั่ว หมายถึง ประกอบกายทุจริต 3 คือ (1) ปาณาติบาต (ฆ่าสัตว์) (2) อทินนาทาน (ลักทรัพย์) (3) กาเมสุมิจฉาจาร(ประพฤติผิดในกาม)

2) ชอบพูดแต่เรื่องชั่ว หมายถึง ประกอบวจีทุจริต 4 คือ (1) มุสาวาท (พูดเท็จ) (2) ปิสุณาวาจา (พูดส่อเสียด) (3) ผรุสวาจา (พูดคำหยาบ) (4) สัมผัปปลาปะ (พูดเพ้อเจ้อ)

3) ชอบคิดแต่เรื่องชั่ว หมายถึง ประกอบมโนทุจริต 3 คือ (1) อภิชฌา (เพ่งเล็งอยากได้ของเขา) (2) พยาบาท (ความคิดปองร้าย) (3) มิจฉาทิฏฐิ (ความเห็นผิด)

จากข้อความที่กล่าวถึงทุจริตทั้ง 3 ประการดังกล่าว เป็นองค์ประกอบส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดความเครียด ซึ่งนั่นก็เพราะการประพฤติผิดทางทวารทั้ง 3 นั่นเอง

สรุปแล้ว ประเภทของความเครียดในทางพระพุทธศาสนา มี 2 ประการด้วยกัน คือ อกุศลมูล อันเป็นรากเหง้าที่ทำแล้วไม่ดีทางกาย วาจา และใจ และทุจริต เป็นการสร้างพฤติกรรมที่ไม่ดีในทางทวารทั้งกาย ได้แก่ กาย วาจา และใจ

2.3.4 วิธีการแก้ความเครียดตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท

การจัดการกับความเครียดโดยมุ่งแก้ปัญหา เป็นวิธีการที่บุคคลพยายามแก้ไขปัญหาหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด โดยการเปลี่ยนแปลงเพื่อให้สถานการณ์ที่ตึงเครียดนั้นดีขึ้น รู้จักจัดการกับแหล่งของความเครียดโดยพยายามแก้ที่ตัวปัญหาตามขั้นตอนของการแก้ไขปัญหา ได้แก่การค้นหาสาเหตุของปัญหาว่าเกิดจากอะไร การคิดหาวิธีต่าง ๆ เพื่อแก้ปัญหา และการเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่คิดว่าเหมาะสมมากที่สุด การจัดการกับความเครียดทางด้านอารมณ์ เป็นการปรับอารมณ์หรือความรู้สึก

เพื่อไม่ให้ความเครียดนั้นทำลายขวัญกำลังใจหรือลดประสิทธิภาพในการทำหน้าที่ของบุคคลโดยใช้กลไกทางจิต เพื่อลดความตึงเครียดทางด้านจิตใจ ได้แก่ การหลีกหนีจากเหตุการณ์หรือปัญหา การเล่นกีฬาหรือทำกิจกรรมที่ทำให้สมองไม่หมกมุ่นกับปัญหา การนั่งสมาธิ การแสวงหาสิ่งสนับสนุนทางจิตใจ การโทษตนเอง และการแสดงความโกรธ เป็นต้น โดยผู้วิจัยเลือกวิธีการฝึกสมาธิเพราะเป็นการทำให้จิตใจสงบและเป็นวิธีที่สามารถปฏิบัติได้สะดวก การจัดการกับความเครียดทางด้านสรีระใช้การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ เพราะเมื่อบุคคลเกิดความเครียดแล้ว ร่างกายจะแสดงปฏิกิริยาบางอย่าง เช่น เกิดการเกร็งทางกล้ามเนื้อที่บริเวณหัวไหล่ และหน้าผากได้โดยสรุปแล้ววิธีการจัดการกับความเครียดทั้ง 3 วิธีนี้ เป็นการจัดการกับความเครียดทางด้านอารมณ์ความนึกคิดและทางสรีระ

วิธีการจัดการกับความเครียดในทางพระพุทธศาสนามี 4 วิธี คือ การเจริญสติ การเจริญสมาธิ การเจริญเมตตา และการเจริญปัญญา

2.4.1 เจริญสติ คำว่า สติ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546) แปลว่า ความระลึกได้ ถึงสิ่งที่เคยทำ คำที่เคยพูดแล้วแม้นานได้ สติ คือ ความระวัง ความไม่ขาดสติ คือ ระลึกได้อยู่เสมอว่าความเครียดกำลังมาเยือน ให้รีบควบคุมให้ได้แล้วรีบส่งต่อไปให้ปัญญา มีพระพุทธภาษิตตอนหนึ่งที่ตรัสตอบปัญหาของอชิตมานพ 1 ใน มานพ 16 คน ศิษย์ของพราหมณ์ภาวรี มีใจความว่า “กระแสกิเลสเหล่าใดที่มีอยู่ในโลก สติจะมาเป็นเครื่องกั้นกระแสกิเลสเหล่านั้น” สติเป็นทำนบกั้นกระแสของกิเลสเหล่านั้น ต้องมีสติคอยกำกับคอยระมัดระวัง ก็จะสามารถสกัดกั้นความเครียดที่จะเกิดขึ้นหรือว่าที่เกิดขึ้นแล้วให้บรรเทาลงไปได้ง่าย และลงไปได้เร็ว

สติ พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้หลายแห่งในฐานะเป็นอุปการธรรม คือ การตั้งสติในกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรม สติปัฏฐาน 4 เป็นข้อปฏิบัติเพื่อรู้แจ้ง คือ เข้าใจตามเป็นจริงของสิ่งทั้งปวงโดยไม่ถูกกิเลสครอบงำ (ที.ม. (ไทย) 10/372-405/301-340.) ระดับ คือ กาย เวทนา จิต และ ธรรม คำว่าสติปัฏฐาน แปลว่า สติที่ตั้งมั่น,การหมั่นระลึก, การมีสัมมาสติระลึกรู้นั้นพ้นจากการคิดโดยตั้งใจ แต่เกิดจากจิตจำสภาวะได้ แล้วระลึกรู้โดยอัตโนมัติ โดยคำว่า สติ หมายถึงความระลึกรู้ เป็นเจตสิกประเภทหนึ่ง ส่วนปัฏฐาน แปลได้หลายอย่าง แต่ใน มหาสติปัฏฐานสูตร และ สติปัฏฐานสูตร หมายถึง ความตั้งมั่น, ความแน่วแน่, ความมุ่งมั่นโดยรวมคือ เข้าไปรู้เห็นในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ตามมุ่งมองของไตรลักษณ์หรือสามัญลักษณะ โดยไม่มีความยึดติดด้วยอำนาจกิเลส และปราศจากความความโลภ “ความโกรธ” ความหลง ได้แก่

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติระลึกรู้กายเป็นฐาน ซึ่งกายในที่นี่ หมายถึงประชุมหรือ รวม นั่นคือธาตุ 4 ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟมาประชุมรวมกันเป็นร่างกาย ไม่มองกายด้วยความเป็นคน

สัตว์ เรา เขา แต่มองแยกเป็น รูปธรรมหนึ่งๆ เห็นความเกิดดับ กายล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา

2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติระลึกรู้เวทนาเป็นฐาน ไม่มองเวทนาด้วยความเป็นคน สัตว์ เรา เขา คือ ไม่มองว่าเรากำลังทุกข์ หรือ เรากำลังสุข หรือเราเฉยๆ แต่มองแยกเป็นนามธรรมอย่างหนึ่ง เห็นความเกิดดับ เวทนาล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และ เป็นอนัตตา

3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติระลึกรู้จิตเป็นฐาน เป็นการนำจิตมาระลึกรู้เจตสิก หรือ รู้จิตก็ได้ ไม่มองจิตด้วยความเป็นคน สัตว์ เรา เขา คือ ไม่มองว่าเรากำลังคิด เรากำลังโกรธ หรือ เรากำลังเหม่อลอย แต่มองแยกเป็นนามธรรมอย่างหนึ่ง เห็นความเกิดดับ จิตล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา

4. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาเห็นธรรมบ่อยๆ เนืองๆ หรือการมีสติระลึกรู้สภาวธรรมเป็นฐาน ทั้งรูปธรรมและนามธรรมล้วนมีความเกิดดับ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา

สติปัฏฐาน 4 มีกาย เวทนา จิต และ ธรรม คือ การมีสติระลึกรู้สภาวธรรมเป็นฐานการระลึกรู้นั้นต้องปราศจากการคิดโดยตั้งใจ แต่เกิดจากจิตจำสภาวะได้ แล้วระลึกรู้โดยอัตโนมัติล้วนมีความเกิดดับ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา ก็เพื่อดับความเครียดที่เกิดอยู่ภายในจิต ให้ออกไปจากจิตของตน จุดมุ่งหมายในการเจริญสติ ก็เพื่อละอภิชฌา และ โทมนัส อภิชฌาคือความอยากได้ความติดใจ ความเพ่งเล็ง ความละโมบในอะไรก็ตาม เพื่อละโทมนัส คือความเสียใจ ความไม่พอใจ คือความโกรธ เมื่อไม่มีทั้งอภิชฌา ความอยากได้ ความติดใจ และ ไม่มีทั้งโทมนัสคือความเสียใจ ความพอใจแล้ว ก็แปลว่าได้กันเอาส่วนไม่ดีทั้งสองออกไป จิตก็จะเป็นกลางเป็นอิสระไม่เอียงไปข้างพอใจหรือไม่พอใจ สรุปได้ว่าเมื่อเจริญสติในฐานทั้ง 4 คือ กาย เวทนา จิต และ ธรรม ก็จะสามารถทำให้ไปได้ถึงนิพพาน จะเป็นนิพพานชั่วคราวก็ตาม เป็นนิพพานเพราะการข่มไว้บ้างก็ตามตาม เป็นนิพพานด็ดขาดก็ตาม ก็เป็นการลดละความเครียดไปในตัว คือ ยิ่งมีสติมากขึ้นเท่าไร ความเครียด ก็จะลดน้อยลงมากเท่านั้น

2.4.2 เจริญสมาธิ คำว่า สมาธิ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546) หมายถึง ความมีใจตั้งมั่น ความตั้งมั่นของจิต ความที่จิตใจสงบ แน่วแน่ไม่ฟุ้งซ่าน, สมาธิที่เจริญอย่างจริงจังเพื่อบรรลุฌานต่างๆ นั้น เรียกอีกอย่างว่าสมถะ (ความสงบ) ก็ได้เหตุที่เจริญสมาธิก็เพราะมีการเห็นโทษของกิเลสในใจ เช่น กามราคะ พยาบาทและ ความฟุ้งซ่าน เป็นต้น จึงมีการร่ำเรียนฝึกฝนสมาธิ เพื่อควบคุมกิเลสทั้งหลายมีนิวรณ์ 5 (เครื่องขัดขวาง) และกิเลสอื่นๆ เช่น ความริษยาเป็นต้นด้วย ข้อดีมากของสมาธิก็คือ แม้จะยังไม่ถึงอัปปนาสมาธิ (สมาธิแนบสนิทที่เรียกว่าเข้าถึงปฐมฌานแล้วเป็นต้น) เพียงแค่เริ่มกำหนดกรรมฐาน เช่น ลมหายใจ ก็ทำให้จิตไม่ฟุ้งซ่านไปในความรัก ความชัง หรือ ความโกรธได้แล้ว ผู้ที่เจริญสมาธิสม่ำเสมอจึงไม่มีความเครียด ดังนั้น ดับความเครียดด้วยสมาธิ คือ การทำจิตให้ตั้งมั่นในระดับฌานต่างๆ

มีปฐมฌาน เป็นต้น เพื่อทำให้จิตไม่ฟุ้งซ่านไปในความรัก และ ความชัง หรือ ความโกรธได้แล้ว ผู้ที่เจริญสมาธิสม่ำเสมอจึงเป็นผู้โกรธได้ยาก เพราะอาศัยสมาธิเป็นตัวระงับไว้นั้นเอง

2.4.3 เจริญเมตตา เมตตา คือ ความปรารถนาให้ผู้อื่นได้รับสุข ความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา ความสุขเกิดขึ้นได้ทั้งกายและใจ เช่น ความสุขเกิดการมีทรัพย์ ความสุขเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์เพื่อการบริโภค ความสุขเกิดจากการไม่เป็นหนี้ และ ความสุขเกิดจากการทำงานที่ปราศจากโทษ เป็นต้น ผู้เจริญเมตตาพึงระลึกถึงอานิสงส์ของเมตตาบ่อยๆ และ แผ่เมตตาไปในสรรพสัตว์ ให้ระลึกถึงอานิสงส์ของเมตตาตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ แต่ผู้ที่เจริญเมตตาแล้วจะได้อานิสงส์ 11 ประการนี้ จะต้องเป็นเมตตาเจโตวิมุติ คำว่า “เจโตวิมุติ” หมายถึงว่า เป็นอัปปนา คำว่า อัปปนา คือได้ถึงขั้นฌาน ถ้าเจริญเมตตาจนถึงได้ฌานเพราะมีเมตตาเป็นอารมณ์ ก็จะได้อานิสงส์ 11 ประการ ครบถ้วนเต็มรูปเต็มบริบูรณ์ ถ้าเจริญเมตตาไม่ถึงขั้นฌาน เจริญเมตตาอย่างคนธรรมดาจะได้อานิสงส์เหมือนกัน แต่อานิสงส์จะเพลาลง ไม่เต็มรูป เหมือนกับว่าเรามีคุณสมบัติพร้อม ก็จะได้อานิสงส์พร้อม ถ้ามีคุณสมบัติไม่พร้อมอานิสงส์ที่ได้ก็จะไม่สมบูรณ์ แต่ก็ได้ตามสมควรแก่การปฏิบัติท่านแสดงอานิสงส์ของเมตตา คือ (1) หลับเป็นสุข คนมีเมตตา ไม่อาฆาตพยาบาท ไม่จองเวรใคร ไม่เคียดแค้นชิงชังใคร เวลานอนก็ไม่มีอารมณ์เคียดแค้นชิงชังใครค้างอยู่ มันก็นอนหลับสบาย ถ้าไม่เป็นโรคอย่างหนึ่งที่เรียกว่าโรคนอนไม่หลับ (2) ตื่นเป็นสุข เมื่อไม่ได้มีจิตใจคิดร้าย ไม่มีจิตใจอาฆาตพยาบาทผู้ใด ตื่นขึ้นมามองไปทิศไหนก็เห็นแต่มิตร (3) ไม่ฝันร้าย ทีนี้คนที่นอนหลับก็ฝันบ้าง บางคืนฝันมาก บางคืนฝันน้อย บางคืนไม่ฝันเลยก็มี (4) เป็นที่รักของมนุษย์ คนมีเมตตามีจิตใจอ่อนโยนต่อเพื่อนมนุษย์ เมื่อเรามีกิริยาอาการอย่างนั้น มีความเอื้ออาทรต่อเพื่อนมนุษย์ (5) เป็นที่รักของมนุษย์นอกจากอมนุษย์แล้ว นอกนั้นก็เป็นอมนุษย์ (6) เทวดาทั้งหลายย่อมรักษา (7) ไฟก็ตาม ยาพิษก็ตามศัสตราอาวุธก็ตาม จะไม่กล้ำกราย จะไม่ทำร้าย ถ้าเจริญเมตตาจนได้ฌานซึ่งมีเมตตาเป็นอารมณ์ จะยิ่งมั่นใจมากขึ้นว่าไฟ ศัสตรา ยาพิษ จะไม้กล้ำกราย ไม่ทำร้าย ไม่สามารถที่จะทำอะไรได้ (8) ผู้มีเมตตาจิตย่อมเป็นสมาธิได้เร็ว คนที่มีเมตตา มีจิตใจอ่อนโยนอยู่ จิตก็เป็นสมาธิได้เร็ว เพราะมีความสุขมีปีติอยู่เสมอ สมาธิก็เกิดขึ้นได้ง่าย มีปีติ ปัสสัทธิ สุข สมาธิ มีความสุข คนที่มีเมตตาจะเป็นคนที่มีความสุข ผลต่อมาเกิดเป็นสมาธิ คือจิตตั้งมั่น จิตเป็นสมาธิ ได้เร็วเพราะมีเมตตาหรือมีความสุข คนที่มีความสุขจิตก็เป็นสมาธิได้เร็ว ถ้าเริ่มต้นด้วย ศรัทธา ปราโมทย์ ปีติ ปัสสัทธิ (การผ่ายคลาย) สุข สมาธิผู้มีเมตตาจะมากไปด้วยความสุข มีปกติอยู่เป็นสุข ที่ท่านเรียกว่า เมื่อมีปกติเป็นสุข จิตก็เป็นสมาธิเร็วอย่างน้อยสุดก็เร็วกว่าคนที่ปกติอยู่เป็นทุกข์ เวลาที่เรามีความทุกข์ พยายามให้จิตเป็นสมาธิ ก็เป็นยาก สู้เวลาที่มีความสุขไม่ได้ แต่ไม่ใช่ความสุขในลักษณะความเพลิดเพลิน เป็นความสุขในลักษณะที่สงบเย็น เป็นความสุขจากกุศลธรรม ที่ท่านเรียกว่า ธรรมสมาธิ เช่น ประพฤติอยู่ในกุศลกรรมบถ 10 มีกายกรรมเป็นกุศล วจีกรรมเป็นกุศล และมโนกรรมเป็นกุศล รวมทั้งหมด 10 อย่าง 31 จิตก็เป็นสมาธิ

จากการได้ประพฤติอยู่ในกุศลกรรมบถนั้น อันนี้เรียก ธรรมสมาธิ จิตที่สงบระงับเพราะการได้ธรรมสมาธินั้นแหล่ะเรียกว่า จิตสมาธิ ถ้าเจริญวิปัสสนา พิจารณาสิ่งทั้งหลายโดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา สงบเยือกเย็น ปล่อยวางสิ่งต่างๆได้ ก็เป็น วิปัสสนาสมาธิ หมายถึง สมาธิที่ได้จากการเจริญวิปัสสนา นี่คือ อานิสงส์ของการเจริญเมตตา ทำให้จิตเป็นสมาธิได้เร็ว ไม่เหมือนกับคนที่มีโทสะจิตเป็นสมาธิได้ยาก (9) ผู้มีเมตตาย่อมมีสีหน้าผ่องใส คนที่โกรธมักจะมีสีหน้าที่บึ้งตึง ไม่ผ่องใส ถึงแม้จะเป็นคนสวย แต่คนที่มีเมตตาสีหน้ายิ้มแย้มด้วยอานุภาพด้วยอานิสงส์ของเมตตา (10) ไม่หลงตาย (ทำกาลกิริยา) มีคนจำนวนไม่น้อยที่เป็นคนไม่มีธรรม และ หลงตาย มีความรู้สึกได้ว่าทำบาปไว้มากได้ทำทุจริตไว้มาก เวลาก่อนจะตายมีกรรมนิมิตมาปรากฏ คือ กรรม หรือ สิ่งที่เคยทำไว้นั้นมาปรากฏให้เห็นในมโนทวาร คนอื่นอาจจะไม่เห็น แต่ตัวบุคคลผู้นั้นเห็น คนที่มีอาจิณณกรรมอย่างไร เช่น มีปกติในการฆ่าสัตว์ เบียดเบียนสัตว์ ลักขโมย มีปกติประพฤติอย่างไร ทำบาปอย่างไร กรรมบาปอย่างนั้น สิ่งนั้นก็จะปรากฏให้เห็นบาปที่ทำหรือสิ่งที่ทำก็จะมาปรากฏ เกิดความสะดุ้ง หวาดกลัว ทำให้จิตใจไม่ปกติ เพ้อไป หลงไป คร่ำครวญไป มีอาการแปลกๆ ไม่สงบ อย่างนี้ท่านเรียกว่า หลงตาย หลงทำกาลกิริยา และ (11) ถ้าไม่ได้บรรลุธรรมที่สูงขึ้นไป ก็จะได้ไปสู่พรหมโลก

อานิสงส์ 11 ประการนี้ ท่านกล่าวเต็มรูปถึงอานิสงส์ของเมตตาเจโตวิมุติ เจโตวิมุติ ตามตัวแปลว่า หลุดพ้นด้วยใจ ความหมายคือสมาธิที่ได้ถึงขั้นอัปปนาสมาธิ มี 3 ระดับ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546) คือ

(1) ขณิกสมาธิ – สมาธิชั่วขณะ เป็นสมาธิที่เราใช้ในเวลาทำงานในการพูด

(2) อุปจารสมาธิ – สมาธิใกล้ฌาน หรือ เฉียดฌาน ใช้ประโยชน์ในการตัดกิเลส หรือถอยออกมาจากฌาน เพราะในฌานมีความสงบ จะพิจารณาไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่ถนัดต้องถอยออกมา จากฌาน แล้วยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนากรรมฐาน

(3) อัปปนาสมาธิ – สมาธิ คือ ฌานนั่นเอง ฌานที่ 1 ถึงที่ 8 เป็นอัปปนาสมาธิทั้งนั้น แต่ความประณีตไม่เท่ากัน ผู้ที่ได้ฌานตั้งแต่ฌานที่ 1 ขึ้นไป ถ้าไม่ได้บรรลุคุณวิเศษ เช่น อริยคุณเป็นพระโสดาบันเป็นต้นยังไม่ได้คุณวิเศษที่สูงขึ้นไปก็ต้องไปพรหมโลกเมื่อตายแล้ว เพราะพรหมโลกเป็นที่อยู่ของท่านผู้ได้ฌาน และ ฌานยังไม่เสื่อม ตายแล้วก็ไปพรหมโลก

สรุปได้ว่าเมตตา คือ ความปรารถนาให้ผู้อื่นได้รับสุขทั้งกายและใจโดยการพิจารณาตามหลักการแผ่เมตตา 11 ประการ จิตย่อมผ่องใสและได้สมาธิตั้งมั่นได้อย่างรวดเร็วจนเกิดปัญญาเพื่อละความเครียดจากจิตของตน และยังเป็นที่รักของมนุษย์และเทวดา อยู่อย่างเป็นสุข พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งเมตตา พระพุทธเจ้า มีพระคุณข้อใหญ่ประการหนึ่ง คือ พระมหากรุณา ชาวพุทธ ทุกคนได้รับการสั่งสอนให้มีเมตตากรุณา ให้ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นด้วย กาย วาจา และ มีน้ำใจปรารถนาดี แม้แต่

เมื่อไม่ได้ทำอะไรอื่น ก็ให้แผ่เมตตาแก่เพื่อนมนุษย์ตลอดจนสัตว์ทั้งปวง ขอให้อยู่เป็นสุขปราศจากเวรภัยกันโดยทั่วหน้า

2.4.4 เจริญปัญญา ปัญญาที่ควรเจริญเพื่อละความเครียดนั้น เกิดจากการเจริญวิปัสสนา ดังความที่ว่า วิปัสสนา คือปัญญา กิริยาที่รู้ชัดความวิจัย ความเลือกสรร ความวิจัยธรรมความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้แจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ชัด ปัญญาเหมือนปฏัก ปัญญินทรีย์ ปัญญาพละปัญญาเหมือนศาตรา ปัญญาเหมือนปราสาท แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลง ความวิจัยธรรม และสัมมาทิฏฐิ (อภิ.วิ. (ไทย) 34/55/37.) คือ การกระทำอันเป็นที่ตั้งแห่งการเห็นแจ้งในขันธ์ 5 หรือ รูปและนาม ที่มาปรากฏทางทวารทั้ง 6 โดยความเป็นพระไตรลักษณ์ คืออนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ อนัตตา ความไม่เป็นไปตามอำนาจบังคับบัญชาของใคร องค์ธรรม ได้แก่ ปัญญาเจตสิก ปัญญาที่รู้เห็นอย่างนี้จึงจะเรียกว่า “วิปัสสนา”(พระมหาไสว ญาณวีโร, 2548)

การเจริญปัญญา ย่อมก่อให้เกิดประโยชน์ 10 อย่าง คือ

1) สามารถกำจัดกิเลสต่าง ๆ อันเป็นต้นเหตุของ ความทุกข์ ความเดือดร้อนต่าง ๆ ลงได้

2) มีความทุกข์น้อยลง และมีความสุขมากขึ้น

3) คลายความยึดมั่น ในสิ่งทั้งปวงลงได้ ไม่วุ่นวายเดือดร้อน ไปตามกระแสของโลก

4) มีจิตใจมั่นคง รู้เท่าทันความเป็นจริง ของสิ่งทั้งหลาย ไม่ฟูขึ้นหรือ ยุบลงด้วยอำนาจโลกธรรม

5) มีความเห็นแก่ตัวน้อยลง แต่บำเพ็ญประโยชน์เพื่อผู้อื่นมากขึ้น

6) จิตใจมีคุณธรรมหรือมีคุณภาพสูงขึ้นตามขั้นของการปฏิบัติ

7) สามารถเข้านิโรธสมาบัติ อันเป็นความสุขขั้นสูงในปัจจุบันภพได้

8) สามารถบรรลุความเป็นอริยบุคคล อันเป็นบุญเขตของโลก

9) ย่อมได้ดื่มรสแห่งอริยผล อันเกิดจากการพ้นจากอำนาจของกิเลสได้

10) เป็นเหตุให้ได้บรรลุผลอย่างใดอย่างหนึ่ง คือบรรลุ อรหัตผลในปัจจุบัน แต่ถ้ายังมีเชื้อเหลือก็จะได้บรรลุความเป็นพระอนาคามี ภายใน 7 ปีหรือลดลงมาโดยลำดับถึงภายใน 7 วัน (ธิตวณฺโณ ภิกฺขุ, 2546)

พระพุทธศาสนาเถรวาทมองว่า ความทุกข์เป็นธรรมดาของชีวิต และอาจแบ่งความทุกข์ออกเป็น ความทุกข์ทางกาย (กายิกทุกข์) และความทุกข์ทางใจ (เจตสิกทุกข์) อย่างไรก็ดีหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเถรวาทสอนให้มนุษย์มีสติรู้เท่าทันความทุกข์ กล่าวคือ รู้ว่าทุกข์คืออะไร เกิดจากอะไร

และรู้จักวิธีทีจะดับทุกข์ ทั้งนี้ เพื่อจะได้ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข และเมื่อถึงเวลาจะตายก็สามารถตายด้วยจิตที่สงบ ซึ่งความเครียดก็เป็นความทุกข์ประการหนึ่งที่บุคคลพึงละให้ได้ ด้วยการใช้ปัญญาเป็นเครื่องกำหนดรู้เท่าทัน

จากหลักธรรมที่ใช้แก้ความเครียดในทางพระพุทธศาสนานั้นมีอยู่ด้วยกัน 4 วิธี คือ การเจริญสติ การเจริญสมาธิ การเจริญเมตตา และการเจริญปัญญา เป็นเครื่องมีกำจัดความเครียดที่เกิดจากความทุกข์ทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ ด้วยการมีสติรู้ตัวอยู่เสมอ ด้วยการสมาธิความตั้งมั่นไม่หวั่นไหวไปกับอารมณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบจิต รู้จักแผ่เมตตาเจือจุนต่อบุคคลอื่นและสรรพสัตว์ไม่เลือกชั้นวรรณะ ตลอดถึงการมีปัญญาความรอบรู้ตามสภาวะความเป็นจริงของชีวิตที่มีการเกิดขึ้นในเบื้องต้น ขณะดำรงอยู่ก็มีการแปรปรวน ไหวหวั่น และดับสลายไปในที่สุด รู้จักกำหนดรู้และปล่อยวาง จึงจะทำให้จิตปราศจากความเครียดอย่างถาวรในที่สุด

2.3.5 ความเครียดของผู้สูงอายุ

ความเครียด คือ การหดตัวของกล้ามเนื้อส่วนใดส่วนหนึ่งหรือหลายส่วนของร่างกาย ซึ่งทุกคนจำเป็นต้องมีอยู่เสมอในการดำรงชีวิต เช่น การทรงตัว เคลื่อนไหวทั่วๆ ไป ทุกครั้งที่เราคิดหรือมีอารมณ์บางอย่างเกิดขึ้นจะต้องมีการหดตัว เคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อแห่งใดแห่งหนึ่งในร่างกายเกิดขึ้นควบคู่เสมอ ความเครียดเกิดจาก สิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดการปรับตัว และถ้าไม่สามารถปรับตัวได้จะทำให้เกิดความเครียด หรืออีกนัยหนึ่ง ความเครียด คือสิ่งที่ทำให้รู้สึกไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ทำให้เกิดความวิตกกังวล ทำให้ตื่นเต้น เกลียด กลัว หรือความรู้สึกที่ไม่ชอบสิ่งนั้นสิ่งนี้ ข้างต้นอาจเป็นแค่ความเครียดในระดับประจำวัน แต่ถ้าระดับความเครียดมีมากกว่าที่กล่าวข้างต้น โดยเฉพาะในผู้สูงอายุ เช่น มีการสูญเสีย การผิดหวัง หรือหวาดกลัวอย่างรุนแรง ความเครียดนั้นก็จะกลายเป็นความทุกข์แสนสาหัสขึ้นมา และสามารถกลายเป็นสาเหตุที่ทำให้เราเจ็บป่วย จากระดับรุนแรงน้อยไปจนถึงป่วยหนักได้

สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด

1. ทางด้านร่างกาย เกี่ยวกับสุขภาพและการเจ็บป่วย ทั้งรุนแรงและไม่รุนแรงทำให้เกิดความเครียดได้ การพักผ่อนไม่เพียงพอ ฯลฯ

2. ทางด้านจิตใจ เช่น ผู้ที่มีความรับผิดชอบสูง เวลาที่มีเรื่องต่างๆ เข้ามากระตุ้นก็จะทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย หรือเป็นผู้ที่วิตกกังวลง่าย ขาดทักษะในการปรับตัว

3. ทางด้านสังคม มีสิ่งที่กระตุ้นให้เกิดความบกพร่องในเรื่องของการปรับตัว ขาดผู้ที่คอย

ให้ความช่วยเหลือ ถ้ามีผู้ที่ให้ความช่วยเหลือก็จะทำให้ความเครียดลดน้อยลงไป มีสิ่งมากระตุ้นมากเกินความสามารถของตนเอง ความขัดแย้งในครอบครัว ฯลฯ

โดยปกติแล้วผู้ที่มีความเครียดเกิดขึ้นมักจะรู้ได้ด้วยตนเอง เช่น หงุดหงิด โมโหง่าย อ่อนเพลียเป็นเวลานาน ขาดสมาธิในการทำงาน หรือมีอาการทางด้านร่างกายร่วมด้วย เช่น ปวดท้อง ปวดศีรษะเป็นประจำ

การขจัดความเครียดให้ได้ผล 100% นั้นขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล ในกรณีที่มาพบแพทย์ แพทย์จะแนะนำวิธีการผ่อนคลาย การหายใจเข้า-ออกลึกๆ จะช่วยลดความเครียดลงได้ วิธีการขจัดความเครียดที่เกิดขึ้นพิจารณาจาก 3 สาเหตุ ได้แก่

1. ทางด้านร่างกาย คือ การกำจัดสาเหตุที่เกิดขึ้น เช่น ปัญหาสุขภาพร่างกาย

2. ทางด้านจิตใจ คือ การปรับสภาพจิตใจของตัวเราเอง รู้จักปรับเข้ากับปัญหา ยอมรับในสิ่งที่ยังแก้ไขไม่ได้

3. ทางด้านสิ่งแวดล้อม คือ ถ้ามีภาระงานมากจนรับไม่ไหว ควรทำงานให้น้อยลง รู้จักแบ่งเวลาในการทำงานและแบ่งเวลาให้กับตัวเอง

วิธีการผ่อนคลายความเครียด สำหรับในผู้สูงอายุนั้นอาจจะใช้ออกกำลังกายเบาๆ เป็นประจำและสม่ำเสมอ หางานอดิเรกทำ สำหรับผู้ที่มีภาระงานประจำมาก ควรให้เวลากับตัวเองบ้าง จัดเวลาให้เหมาะสม หาที่ปรึกษาหรือเพื่อนเพื่อรับฟังหรือช่วยตัดสินใจในบางเรื่อง รวมทั้งยอมรับในความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เป็นต้น

วิธีการคลายเครียด ทางด้านจิตวิทยาถือว่าความเครียดก็เป็นสิ่งที่ดี ช่วยให้เรามีการตื่นตัวอยู่เสมอ มีการป้องกันตัวเอง และปรับปรุงตัวเองอยู่ตลอดเวลา ถ้าเราไม่มีความเครียดเลยก็จะไม่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี แต่ถ้าจะไม่ให้เกิดความเครียดคงจะเป็นไปไม่ได้ จึงควรแบ่งเวลา หาเวลาให้กับตัวเอง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ หรืออาจใช้วิธีการทางศาสนาช่วยโดยการนั่งสมาธิ โดยปกติผู้สูงอายุสามารถเลือกกลวิธีในการจัดการกับความเครียดของตนได้ อย่างน้อย 10 วิธี ดังนี้

1. ฟังเพลง หามุมสงบ โดยการนั่งปล่อยใจให้ล่องลอยอย่างเป็นธรรมชาติ แล้วฟังเพลงเบา ๆ โดยเฉพาะเพลงจำพวกสร้างเสริมสมาธิ ซึ่งเดี๋ยวนี้มีให้เลือกหลากหลายแบบตามความต้องการ ทั้งเสียงของดนตรี บรรเลงหรือเสียงธรรมชาติ จำพวกเสียงคลื่น เสียงน้ำตก เสียงนกร้อง รับรองว่าจะช่วยสร้างสมาธิให้กลับคืนสู่สมองและจิตใจได้อย่างน่ามหัศจรรย์ ในช่วงระยะเวลาเพียงสั้นๆ ได้

2. ชมภาพยนตร์ ขอแนะนำให้ตีตั๋วดูหนังดีๆ สักรอบ เพราะการไปดูหนังเป็นวิธีที่ดีอย่างหนึ่งที่จะปลดปล่อยความรู้สึกให้ ล่องลอยอย่างเป็นอิสระไม่จมอยู่กับปัญหา แถมระบายความอัดอั้นตันใจ

ได้อย่างเห็นผล แต่ต้องถามตัวเองก่อนด้วยว่ากำลังอยู่ในอารมณ์ไหน เช่น ถ้าอยากร้องไห้ก็ไปดูหนังรักเศร้าเคล้าน้ำตาแล้วก็ร้องไห้ออกมาให้พอ หรือถ้าเครียดจัดก็จงไปดูหนังตลกแล้วหัวเราะให้หลุดโลกไปเลย

3. โทรหาเพื่อนรู้ใจ อย่าคิดว่าตัวเองจะแก้ปัญหาทุกปัญหาได้ดีไปทั้งหมด หัวใจแม้จะแกร่งเพียงใดก็ยังต้องการที่พึ่งพิงเสมอ ยกหูโทรศัพท์หาเพื่อนรู้ใจสักคนแล้วระบายความรู้สึกให้เพื่อนได้รับรู้ เพราะการมีคนรับฟังและให้คำปรึกษา จะทำให้ชีวิตที่ไม่สมดุลเข้าที่เข้าทางมากขึ้น อย่างน้อยก็ยังรู้สึกว่า ไม่ได้แบกปัญหาอยู่คนเดียวในโลก

4. เขียนไดอารี่ การเขียนไดอารี่ เปรียบเสมือนการเปิดประตูอารมณ์ที่ปล่อยให้ความอัดอั้นตันใจต่างๆ ได้ไหลลงสู่หน้ากระดาษอย่างเป็นอิสระและเป็นส่วนตัวที่สุด เพราะการถ่ายเทความรู้สึกในใจออกมา จะทำให้จิตใจปรับสมดุลได้เร็วขึ้น อีกทั้งระหว่างการเขียนไดอารี่นั้นยังถือเป็นการทบทวนความรู้สึกตัวเองที่ดี ที่สุดด้วย ส่วนข้อดีสุดเลิศอีกข้อก็คือ ไดอารี่เป็นเพื่อนสนิทที่ไว้ใจได้ที่สุด เพราะรับฟังเราเสมอและไม่เคยเอาความลับไปบอกต่อ

5. พลังแห่งการสัมผัส ลองมองหาใครสักคนช่วยโอบกอดหรือสัมผัสเบา ๆ เวลารู้สึกเหนื่อยล้า เพราะร่างกายคนเราเวลาถูกสัมผัส จะทำให้เกิดฮอร์โมนที่ชื่อ "อ๊อกซี่โทซิน" ซึ่งมีผลในการลดระดับความเหนื่อยและความเครียด ช่วยให้ร่างกายที่กำลังอ่อนล้ารู้สึกผ่อนคลายได้อย่างไม่น่าเชื่อ

6. สร้างอารมณ์ขัน พยายามมองหาเพื่อนที่มีอารมณ์ขัน ช่วยกระตุ้นจิตใจที่แสนเหนื่อยหน่ายให้หัวเราะได้อีกครั้ง เพราะคนที่หัวเราะง่ายจะมีสุขภาพจิตที่ดี เนื่องจากการหัวเราะจะช่วยลดความดันโลหิตและระดับฮอร์โมนคอร์ติซอลลง (ฮอร์โมนคอร์ติซอล = ฮอร์โมนแสดงความเหนื่อยล้าในกระแสเลือด) แถมยังช่วยเสริมสร้างระดับของ "อิมโมโนโกลบูลินเอ" ซึ่งเป็นสารแอนติบอดีที่สร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายอีกด้วยนะ เพราะฉะนั้นหัวเราะเข้าไว้ แล้วจะดีเอง

7. สูดกลิ่นหอม รู้หรือไม่ว่ากลิ่นหอมของดอกไม้นานาพันธุ์ มีผลในการช่วยปลุกประสาทสัมผัสให้สดชื่นตื่นตัว แถมยังกระตุ้นพลังงานในจิตใจได้เป็นอย่างดี เวลาเครียด ๆ ก็ลองสูดกลิ่นหอมของดอกไม้ อย่างกลิ่นกุหลาบ มะลิ ลาเวนเดอร์หรือจะหยดน้ำมันหอมระเหยในน้ำอุ่นกำลังดี แล้วนอนแช่ตัวให้เพลินสักครึ่งชั่วโมงก็ได้ กลิ่นหอมจะช่วยให้รู้สึกดีขึ้นได้

8. ไปตากอากาศ หาเวลาหลบไปสูดอากาศบริสุทธิ์กับชีวิตท่ามกลางธรรมชาติสักพัก หายใจเข้าลึก ๆ ช้า ๆ ปล่อยสมองให้ว่างที่สุด แล้วก็นอนให้มากที่สุดเท่าที่อยากจะนอน เพราะบางทีความรู้สึกเหนื่อยล้าและหดหู่แบบไม่ทราบสาเหตุมักมาจาก ชีวิตที่ยุ่งเหยิงจนเกินไป เพราะฉะนั้นหลบไปนอนตากน้ำค้างดูดาวเสียบ้าง หัวใจจะได้ชาร์จพลังได้ดีขึ้น

9. หาสัตว์เลี้ยงเป็นเพื่อน ลองหาสัตว์เลี้ยงสักตัวมาเป็นเพื่อนเล่น เพราะการให้เวลากับสัตว์เลี้ยงตัวโปรด คุยเล่น หยอกล้อกับมันเสียบ้าง จะช่วยให้จิตใจที่ฟุ้งซ่าน สงบลงได้ แถมรู้จักการให้และมองโลกในแง่ดีมากขึ้นอีกต่างหาก ที่สำคัญยังช่วยลดความดันโลหิตได้อีกด้วย

10. จินตนาการแสนสุข อีกทางเลือกสำหรับการบรรเทาความหดหู่ในส่วนลึก เป็นการดึงตัวเองออกจากโลกปัจจุบัน ทำได้โดยหลับตาแล้วหายใจลึก ๆ จากนั้นก็สร้างจินตนาการถึงภาพทิวทัศน์สบายๆ เช่น น้ำตก ภูเขา หรือแม้แต่ความหลังอันแสนสุขที่เคยมีการดึงความสุขจากจินตนาการมาใช้จะทำ ให้เกิดพลังสร้างสรรค์ในหัวใจ และยังช่วยสลายความเครียดข้างในได้เป็นอย่างดี ทำแบบนี้เงียบๆ สัก 5 นาที

ผู้สูงอายุสามารถบริหารจัดการความเครียดได้ด้วยตนเอง ด้วยวิธีการง่ายๆ 4 วิธี คือ วิธีแรก เป็นการคลายเครียดที่เราแต่ละคนปฏิบัติกันอยู่แล้วในชีวิตประจำวัน เช่น การพักผ่อนหย่อนใจ ดูหนัง ฟังเพลง อ่านนิยาย ไปท่องเที่ยว ไปช๊อบปิ้ง ไปเสริมสวย ไปเล่นกีฬา ออกกำลังกาย พูดคุยกับคนรู้ใจ ทำงานอดิเรก เล่นกับสัตว์เลี้ยง เป็นต้น วิธีที่สอง เป็นวิธีการคลายเครียดโดยการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต เพราะปัญหาจะเป็นบ่อเกิดแห่งความเครียด หากแก้ปัญหาได้สำเร็จ ความเครียดก็จะหมดไปด้วย วิธีที่สาม คือการปรับเปลี่ยนความคิด เนื่องจากความเครียดจะเกิดจากการที่คนเราหมกมุ่นครุ่นคิดแต่ในเรื่องที่ไม่ดี เรื่องที่ทำให้รู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจ เรื่องเศร้า เรื่องที่ทำให้ไม่สบายใจนั่นเอง ถ้าฝึกคิดในทางบวกเสียบ้าง มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน คิดถึงประสบการณ์ดี ๆ ที่ผ่านมาในชีวิตให้บ่อยขึ้นกว่าเดิม คิดถึงความปรารถนาดีของคนอื่นที่มีต่อเราก็จะช่วยให้เป็นคนที่เครียดน้อยลงและมีความสุขมากขึ้นได้ วิธีสุดท้าย คือ การฝึกคลายเครียดด้วยวิธีทางจิตวิทยา เช่น ฝึกการหายใจ ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ฝึกสมาธิ เป็นต้น (นิธิพัฒน์ เมฆขจร, 2547)

2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แม่ชีกุลภรณ์ แก้ววิลัย (2559) ได้วิจัยเรื่อง การปรับพฤติกรรมของสตรีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในสังคมไทยยุคปัจจุบัน ผลการวิจัยพบว่า วิธีการปรับพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่สอดคล้องกับงานวิจัยนี้ 4 ด้าน คือ 1) ด้านกาย 2) ด้านวาจา 3) ด้านความคิด และ 4) ด้านอารมณ์ สตรีผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้งหมด มีความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 ได้อย่างถูกต้อง และสามารถนำมาเป็นการปฏิบัติธรรมที่เป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตประจำวันและใช้ได้ในชีวิตจริง มีสติจดจ่อต่อเนื่อง โดยมีการปฏิบัติอย่างจริงจังและสม่ำเสมอ เมื่อมีเหตุการณ์ต่างๆ มากระทบอายตนะทั้ง 6 สตรีผู้ให้ข้อมูลสำคัญสามารถกำหนดสติระลึกรู้ได้ทันปัจจุบัน มีการคิดตริตรองและพิจารณาสิ่งมากระทบในการรับรู้อารมณ์ต่างๆ ที่เกิดทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ และ

สามารถใช้ปัญญาในการมีความยั้งคิดและหยุดการปรุงแต่ง ฝึกใจให้รู้เท่าทันไม่หลงหรือไม่คล้อยตามอารมณ์ในเรื่องนั้นๆ รวมทั้งแก้ปัญหาต่างๆ ได้ดีขึ้น และสามารถลดพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ได้ทั้งหมด สอดคล้องกับสตรีกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ พบว่า มีคะแนนเฉลี่ยที่แสดงระดับพฤติกรรมที่สอดคล้องกับงานวิจัยในด้านกาย วาจา ความคิด และอารมณ์ ก่อนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอยู่ในระดับปานกลาง และหลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอยู่ในระดับมาก ทั้ง 4 ด้านเมื่อทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ (t-dependent) แล้วพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ลักษณาวดี แก้วมณี (2556) ได้วิจัยเรื่อง เกณฑ์ตัดสินความเป็นวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในสังคมไทยตามหลักสติปัฏฐาน 4 ผลการวิจัยพบว่าเกณฑ์ตัดสินความเป็นวิปัสสนากัมมัฏฐานอยู่ที่การเห็นนามรูปว่าไม่เที่ยง คือ มีเกิดแล้วดับเป็นทุกข์ คือ ถูกความเกิดและความดับบีบคั้นให้อยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ และเป็นอนัตตาคือนามรูป ไม่มีตัวตนไม่สามารถบังคับให้เป็นไปตามใจ ปรารถนาได้ ดังนั้น จึงสามารถใช้เกณฑ์นี้มาเป็นเกณฑ์ ตัดสินความเป็นวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในสังคมไทยตามหลักสติปัฏฐาน 4 สรุปได้ดังต่อไปนี้ (1) วิธีพุทโธ การปฏิบัติตามสายพุทโธ เป็น วิปัสสนากัมมัฏฐานในขั้นตอนที่ 7 เพราะเป็นการวิธีพิจารณา โครงกระดูก มีการใช้ สมาธิขั้นสูง เป็นฐานในการเจริญวิปัสสนา คือ การเพ่งพิจารณากำหนดรู้ เมื่อพิจารณาตามวิธีการของสติปัฏฐาน จัดเข้าได้กับ กายานุปัสสี คือ ตามดูกาย ดูการเกิดดับของกาย ในส่วนของกระดูก ซึ่งเป็นอาการหนึ่ง ในอาการ 32 จะรู้และสามารถเชื่อมโยงไปถึงอาการส่วนอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับร่างกายได้หมด จนกระทั่งปล่อยวางได้ (2) วิธีอานาปานสติ การเจริญวิปัสสนาวิธีอานาปานสติ ที่เริ่มตั้งแต่ขั้นที่12 และจัดเป็นวิปัสสนาญาณอย่างแท้ จริง ในขั้นที่ 13 คือ เห็นความไม่เที่ยงคือเกิดดับของปี ติสุขและ ฌาน เมื่อพิจารณาตามวิธีของ สติปัฏฐาน จัดเข้าได้กับเวทนานุปัสสนา พร้อมตามดูความเกิดดับในเวทนาและในฌาน (3) วิธีพอง-ยุบ การปฏิบัติตามสายพอง-ยุบ จัดเป็นวิปัสสนากัมมัฏฐานเริ่มต้นที่การกำหนดพอง-ยุบ ซึ่งเป็น ช่วงที่ผู้ ปฏิบัติสามารถจำแนกได้ว่า“อาการพอง ยุบ นั่ง ถูก” นั้นเป็นรูป ส่วนการกำหนดรู้อาการ พอง ยุบ นั่ง ถูก เป็นนาม จากนั้นใช้วิธีการกำหนดพองยุบซึ่งถือว่าเป็น การกำหนดเกิด-ดับเชื่อมโยง ไปถึงการกำหนดหรือตามดูเวทนา จิต และธรรมและการเกิดดับของสภาวะทั้ง3 นี้ซึ่งอาศัยขณิกสมาธิเป็นฐาน และขณิกสมาธิ สามารถพัฒนาไปถึงขั้นอุปจารสมาธิ (4) วิธีสัมมาอะระหังการปฏิบัติสายสัมมาอะระหังหรือธรรมกาย ไม่เป็นวิปัสสนา แม้ว่าจะมีการ เจริญวิปัสสนาบ้างแต่ไม่ชัดนักคำอธิบายเกี่ยวกับความเป็นวิปัสสนาที่มีจุดยึดสำคัญคือ ธรรมกาย ซึ่งเป็นกายที่พ้นไปจากสามัญลักษณะ และธรรมกายนี้เองมีวิปัสสนาญาณเป็นตา เห็นสามัญลักษณะ ฉะนั้น หากจะเทียบกับสติปัฏฐานแล้วไม่ถือว่าเป็นวิปัสสนา (5) วิธีเคลื่อนไหว วิธีปฏิบัติ เคลื่อนไหวหรือสายเคลื่อนไหวจะคล้ายกับวิธีปฏิบัติ พอง-ยุบ คือ ใช้สติกำกับการเคลื่อนไหวอิริยาบถ ที่เคลื่อนไหวซ้ำแล้วซ้ำเล่า จนเกิดมีกำลังมาก

ขึ้นสามารถเข้าไปดูความเกิดดับของ ความคิดและหยุด ความคิด ถือว่าเป็นวิปัสสนาที่มีสมาธิเป็นฐานเมื่อได้ ผ่านอารมณ์สมมุติแล้วพัฒนาเข้าสู่การรู้อารมณ์ ปรมัตถ์ โดยใช้สติตามดูความคิด

สุเมธ โสพศ (2554) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การศึกษาเครื่องมือจำแนกจริตที่เหมาะสม ในการเจริญสติปัฏฐาน ผลการวิจัยพบว่า สติปัฏฐานเป็นธรรมะที่มีความสำคัญสูงสุดหมวดหนึ่งในพระพุทธศาสนาในฐานะทางเอกสายเดียวที่มุ่งตรงสู่นิพพาน สติปัฏฐานมี 4 หมวดใหญ่ 21 หมวดย่อย โดยได้รวบรวมแนวทางทั้งหมดในการเจริญสติที่เหมาะกับทุกจริต แม้สติปัฏฐานจะมีหลายหมวด แต่พบว่าการเจริญสติปัฏฐานเพียงหมวดเดียว หรือหมวดย่อยเดียวก็สามารถทำให้บรรลุธรรมได้เช่นกัน จึงไม่จำเป็นที่ต้องทำให้ครบทุกหมวด และพบว่า สติปัฏฐาน4 แต่ละหมวดเหมาะสำหรับคน 4 ประเภทคือ (1) คนประเภทตัณหาจริตมีปัญญาไม่แก่กล้า เหมาะกับการเจริญ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (2) คนประเภทตัณหาจริตมีปัญญาแก่กล้า เหมาะกับการเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (3) คนประเภททิฏฐิจริตมีปัญญาไม่แก่กล้า เหมาะกับการเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (4) คนประเภททิฏฐิจริตมีปัญญาแก่กล้า เหมาะกับการเจริญ ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยมีการสร้างเครื่องชี้วัดขึ้น 3 ชุดคือ (1) เครื่องชี้วัดจริต 2 (2) เครื่องชี้วัดความแก่กล้าของปัญญา และ (3) เครื่องชี้วัดจริต 6 พร้อมทั้งแบบจำลอง

ดรุณี ญาณวัฒนา (2557) ได้วิจัยเรื่อง การพัฒนากระบวนการคิดตามหลักธรรมโยนิโสมนสิการ โดยวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของครูผู้สอนในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ผลการวิจัยพบว่า ผลการวิจัย พบว่า (1) กระบวนการคิดตามหลักธรรมโยนิโสมนสิการ ของครูผู้สอนในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา หลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สูงกว่าก่อนการปฏิบัติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และ (2) ผลการเปรียบเทียบกระบวนการคิดตามหลักธรรม โยนิโสมนสิการ ของครูผู้ สอนระหว่างกลุ่มครูที่ไม่มีการสอบอารมณ์ และกลุ่มครูที่มีการสอบ อารมณ์ ทั้งก่อนและหลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน พบว่า กลุ่มครูที่ไม่มี การสอบอารมณ์ และกลุ่มครูที่มีการสอบอารมณ์มีกระบวนการคิด ตามหลักธรรมโยนิโสมนสิการ ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2 สำหรับผลการวิเคราะห์ข้อมูล เชิงคุณภาพ พบว่า ครูผู้สอนที่ได้มีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 อย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ จะมีความตั้งใจในการปฏิบัติหน้าที่ นำ ความรู้ที่ได้รับมาประยุกต์ใช้กับการทำงานของ ตนเองและการดำรงชีพ รวมทั้งนำความรู้ที่ได้รับมาถ่ายทอดให้เพื่อนครู นักเรียน นักศึกษา ซึ่งทำให้เกิดผลดีต่อสถานศึกษา

สถาบันวิทยาศาสตร์แห่งชาติ ประเทศอเมริกา (2004) ได้ทำ การวิจัยเรื่องการทำสมาธิ นักวิจัยได้ทำ การทดลองโดยเปรียบเทียบการทำ งานของสมองของผู้ เข้ารับการทดลองในสองกลุ่ม หลักซึ่ง กลุ่มแรกเป็นกลุ่มพระภิกษุสงฆ์จำนวน 8 รูป มีอายุเฉลี่ยประมาณ 49 ปี พระภิกษุแต่ละรูป มี

ประสบการณ์ในการนั่งสมาธิตั้งแต่ 10,000 ถึง 50,000 ชั่วโมง ภายในระยะเวลา 15 ถึง 40 ปี ที่ ผ่านมา ส่วนกลุ่มที่สองเป็นกลุ่มนักศึกษาที่มีอายุเฉลี่ยประมาณ 21 ปี จำนวน 10 คน ส่วนใหญ่ไม่เคย มีประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรมทำสมาธิมาก่อน และเพิ่งได้รับการอบรม ในเรื่องการทำสมาธิได้ เพียง 1 สัปดาห์ก่อนเริ่มการทดลอง การทดลองครั้งนี้นักวิจัยใช้ เครื่องมือที่เรียกว่าอิเล็กโทรเอน เซฟาโลแกรมส์ (Electroencephalograms) ในการวัดระดับการทำงานของคลื่นสมองแกมมา รวม 3 ครั้ง คือ ก่อน ระหว่างและหลังการปฏิบัติสมาธิ ซึ่งคลื่นสมองแกมมาเกี่ยวข้องกับการทำงานของ สมองที่เชื่อมโยงความ ทรงจำระดับการเรียนรู้ ระดับสมาธิและการมองโลกในแง่ดี ผู้เข้ารับ การทดลองทั้งสองกลุ่มถูกจัด ให้นั่งสมาธิแบบทิเบตในห้องทดลองที่ผ่อนคลาย และมีการทำ สมาธิ เน้นให้รู้สึกถึงความรักและความ เมตตาต่อสรรพสิ่ง โดยจะไม่ใช้วิธีการเพ่งจิตต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งแม้แต่ ลมหายใจ

David L. Kirp. (2007). ได้ทำการวิจัยเรื่อง Improbable Scholars: The Rebirth of a Great American School District and a Strategy for America's Schools. โดยให้นักเรียนที่เมือง ซานฟราน ซิสโกทำสมาธิวันละ 2 ครั้งๆ ละ 15 นาที โดยปกติโรงเรียนมัธยมจะมีบรรยากาศ วุ่นวาย สับสน และ นักเรียนมักจะหลุกหลิก สมาธิสั้น อารมณ์แปรเปลี่ยนง่าย 1 ใน 4 ของโรงเรียน มัธยม ที่ตั้งอยู่ ในย่าน ที่ยากจนที่สุดย่านหนึ่งของซานฟรานซิสโก ชื่อ Visitacion Valley Middle School เริ่ม ใช้ สมาธิ มาช่วยแก้ปัญหาเด็กและสิ่งแวดล้อมของชุมชน ที่มีเรื่องความรุนแรงและอาชญากรรมสูง นักเรียน คุ้นชินกับการใช้ปืน และการใช้อาวุธต่อสู้กันผู้บริหารโรงเรียนร่วมมือ กับศูนย์ สุขภาพได้ ศึกษา ทดลองใช้การทำ สมาธิมาช่วยแก้ปัญหาความรุนแรงและความขาดสมาธิของนักเรียน ซึ่งครูและ ผู้ปกครองก็ไม่แน่ใจว่าจะมีประโยชน์อะไร เพราะบางคนอาจจะคิดว่าเป็น เรื่องศาสนาหรือ ความงมงาย แต่เมื่อได้ คำ อธิบายว่าการทำ สมาธิไม่จำ เป็นต้องเป็นเรื่องศาสนา แต่เป็นวิ ทยาศาสตร์ เป็นการฝึกจิต และกายให้เข้าสู่ภาวะสงบและสันติได้ ก็เริ่มทดลองด้วยการให้มีช่วง “Quiet Time” หรือ “ช่วงเงียบ” วันละ 2 ครั้งๆ ละ 15 นาทีเพื่อให้เด็กนักเรียนนั่งหลับตา ไม่พูดไม่คุย เพ่งไปที่ ลมหายใจของตนเองเพื่อ ทำ สมาธิ ผู้ บริหารโรงเรียนติดตามผลการเรียนและความประพฤติของ นักเรียนตลอดเวลา 4 ปี ตั้งแต่ เริ่มโครงการนี้พบว่านักเรียนมีผลการเรียนและพฤติกรรมดีขึ้นอย่าง มีนัยสำคัญเช่น นักเรียนที่ถูกพักการ เรียนเพราะความประพฤติเกเร เช่น ชกต่อยหรือหนีเรียนลดไป ร้อยละ 79 การมาเรียนอย่างสม่ำเสมอสูง กว่าค่าเฉลี่ย ร้อยละ 98 เมื่อนักเรียนทำสมาธิทุกวันอย่างต่อเนื่อง ครูสังเกตเห็นถึงสมาธิที่ดีขึ้น นักเรียน ตั้งใจเรียนมากขึ้น และความสนใจที่จะเรียนรู้กับปฏิสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกันเองกับครูมีทิศทาง เปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้นอย่างชัดเจน ครูที่เคยไม่เชื่อ เรื่องนี้ก็หันมาสนับสนุนเต็มที่ เพราะการทำ สมาธิช่วย การเรียนการสอนอย่างปฏิเสธไม่ได้ ส่วน นักเรียนเองบอกว่าเมื่อเริ่มทำ สมาธิเป็นกิจวัตรประจำวันอย่าง ต่อเนื่องแล้วนอกจากสมาธิจะดีขึ้นยังทำให้เป็นคนใจเย็นขึ้น และที่เคยโกรธง่ายก็เปลี่ยนไป การชกต่อย

และความรุนแรงอย่างอื่นใน ผลการวิจัยพบว่า ในช่วงก่อนการนั่งสมาธิ คลื่นสมอง แกมมาของกลุ่มพระภิกษุมีระดับที่สูงกว่ากลุ่มนักศึกษา และระดับความแตกต่างนี้ได้ปรับสูงขึ้นอย่างมากระหว่างการนั่งสมาธิ ซึ่ง ระดับคลื่นสมองแกมมา ของกลุ่มภิกษุในระหว่างการนั่งสมาธิครั้งนี้นับว่าเป็นระดับที่สูงที่สุดเท่าที่ เคยมีรายงานมา เป็นที่ชัดเจนว่า กลุ่มพระภิกษุ มีการทำ งานของสมองที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ทางด้านบวก เช่น ความสงบสุข มีประสิทธิภาพกว่ากลุ่มที่ไม่เคยปฏิบัติสมาธิใดมาก่อน นอกจากนี้ยังสรุปได้ว่า ระดับคลื่นแกมมาที่สูงของภิกษุก่อนการปฏิบัติสมาธินั้น แสดงให้เห็น ว่าสมองได้มี การพัฒนาอย่างถาวรหากได้รับการปฏิบัติธรรมติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน ถึงแม้ ว่าปัจจัยทางด้าน อายุและสุขภาพอาจจะทำ ให้คลื่นสมองแกมมา มีระดับที่แตกต่างกันไป แต่ปัจจัยที่สำคัญที่สังเกตได้ ชัดจากการทดลองคือ จำนวนชั่วโมงของการปฏิบัติ สมาธิ ส่งผลโดยตรงต่อการทำ งานของคลื่น สมองแกมมา โรงเรียนก็ลดน้อยถอยลง

Michael Posner (2012) จาก Oregon University ได้ศึกษา เรื่อง ผลของการฝึกทางกายผสมผสานการฝึกทางจิต หรือ IBMT วิเคราะห์ความเปลี่ยนแปลงของสมองที่เกิดจาก IBMT (integrative body-mind training) ซึ่งเป็นการวิจัยต่อยอดจากงานวิจัยที่ใช้เทคนิคสแกนสมอง แบบ MRI (Magnetic Resonance Imaging) 2 ชิ้น งานวิจัยชิ้นแรกได้ศึกษานักศึกษาอเมริกัน ที่มหาวิทยาลั ยออริกอน ชิ้นที่ 2 ศึกษานักศึกษา 68 คนของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีต้าเหลียน ในประเทศจีน นักวิจัยพบว่า ใยประสาทมีความหนาแน่นขึ้นหลังจากการฝึก IBMT เป็นเวลา 2 สัปดาห์ แต่ไม่พบความเปลี่ยนแปลงของการเกิด myelin sheath 64 อย่างไรก็ดีหลังผ่านไปหนึ่งเดือน พบว่าทั้งใยประสาทและไมอีลินได้มีปริมาณเพิ่มขึ้น ผลการสแกนสมองพบว่า สมองของอาสมัคร เกิดการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ ใยประสาท หรือ สารสีขาว ได้ เกิดขึ้นอย่างหนาแน่น ทำ ให้สมอง มีจุดเชื่อมต่อสัญญาณมากขึ้น ขณะเดียวกันไขมันที่ห่อหุ้มปกป้องใยประสาท หรือ 64 myelin sheath ก็มีมากขึ้นด้วย ผลดังกล่าวปรากฏให้เห็นที่ส่วนหน้าของสมองบริเวณ cerebral cortex ซึ่งทำ หน้าที่ ควบคุมพฤติกรรม หากระบบประสาทในส่วนนี้ทำ งานบกพร่อง คนไข้ก็จะมีปัญหาทางจิต เช่น สมาธิสั้น สมองเสื่อม ซึมเศร้า และเป็นโรคจิตเภท นักศึกษาที่ฝึก IBMT ยังรายงานด้วยว่าตนเอง มีอารมณ์ดีขึ้น มีความโกรธ ความรู้สึกซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความเหนื่อยล้าลดลง นอกจากนี้ยังมีฮอร์โมนความเครียด (cortisol hormone) ลดลงด้วย ความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ส่งผลต่อพัฒนาการทางอารมณ์และสติปัญญา

บทที่ 3
วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัย “รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ” เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ มีวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

3.1 รูปแบบการวิจัย
3.2 ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ
3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล
3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

3.1 รูปแบบการวิจัย

ศึกษาวิจัย “รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ” ผู้วิจัยเลือกใช้การวิจัยแบบผสมผสานโดยใช้วิธีการเก็บรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลในเชิงคุณภาพ ดังนี้

3.1.1 ใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้กระบวนการวิจัยแบบมีส่วนร่วมเพื่อเชื่อมโยงความรู้บุคลากร การใช้วิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดผู้สูงอายุ โดยมีวิธีการศึกษา 3 ลักษณะ ได้แก่

1) การศึกษาเอกสาร ในคัมภีร์พระไตรปิฎกเถรวาท (ฉบับภาษาไทยของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539) และตำราต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับหลักการ และวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวของพระพุทธศาสนาเถรวาท ศึกษาวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 ที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท เริ่มตั้งแต่คัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และคัมภีร์ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค เป็นต้น โดยคัมภีร์พระไตรปิฎกนั้นเป็นฉบับบาลีและภาษาไทย ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และศึกษารูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน แบบยุบหนอ-พองหนอ ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย สำหรับการบูรณาการการใช้วิปัสสนาลดความเครียด ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารเกี่ยวกับความเครียด ความหมายของความเครียด ระดับของความเครียด ทฤษฎีความเครียด สาเหตุของความเครียด การจัดการความเครียด เพื่อให้ได้ร่างรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดผู้สูงอายุ

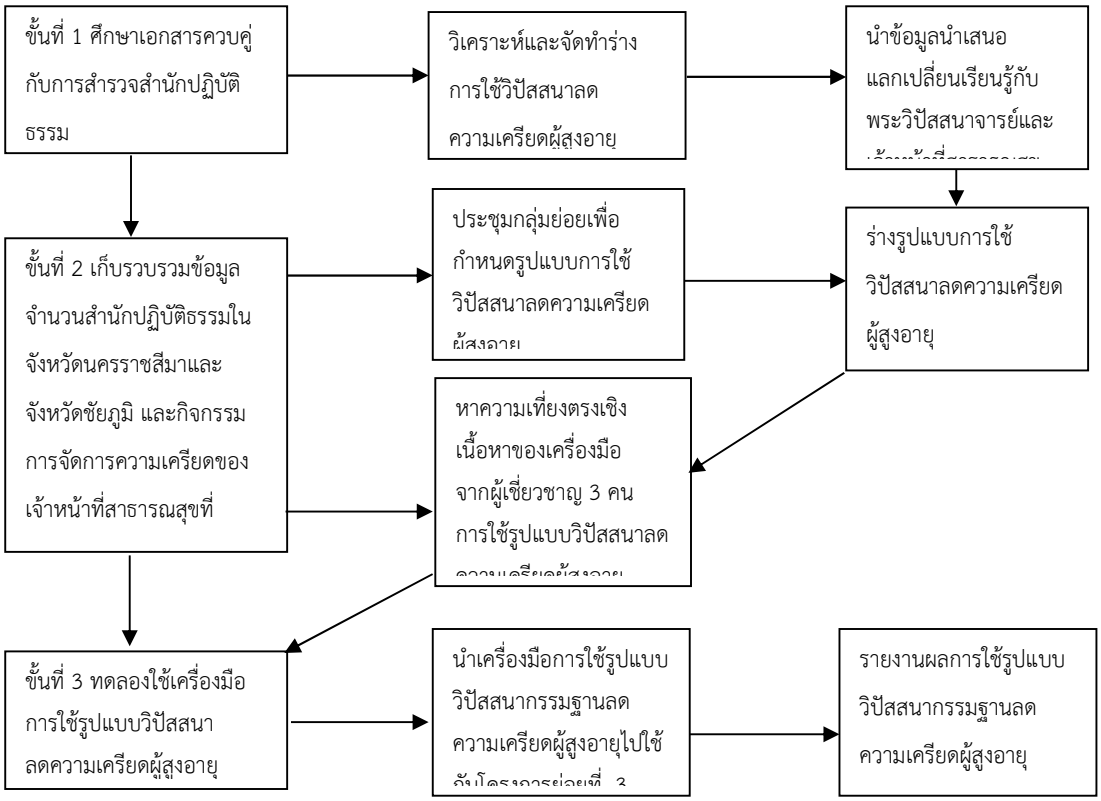
2) การศึกษาภาคสนาม สำรวจสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ และโรงพยาบาล เพื่อกำหนดพื้นที่สำนักปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมต่อการลดความเครียดผู้สูงอายุ และสถานที่ใช้ทดลองการใช้วิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดผู้สูงอายุ

2.1) การศึกษาวิเคราะห์เอกสารควบคู่กับการสำรวจภาคสนาม และสังเคราะห์รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ

2.2) การสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Observations Participant) เกี่ยวกับสถานที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้ทราบรูปแบบความเหมาะสมที่มีต่อการลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ

2.3) การสัมภาษณ์ คณะผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In–depth Interviews) พระสงฆ์ที่ทำหน้าที่เป็นพระวิปัสสนาจารย์ ประธานชมรมผู้สูงอายุ สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ เพื่อให้ได้ประเด็นรูปแบบความเหมาะสมที่มีต่อการลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ

3) การประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group) เพื่อกำหนดสถานที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดผู้สูงอายุชุดการฝึกอบรมการใช้วิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดของผู้สูงอายุ คู่มือการใช้วิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดผู้สูงอายุด้วยตนเอง



ภาพที่ 3.1 กรอบขั้นตอนการวิจัย

3.2 ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

3.2.1 พระสงฆ์ผู้เชี่ยวชาญด้านวิปัสสนา จังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดชัยภูมิ จำนวน 5 รูป สะท้อนรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ที่ได้รับการแต่งตั้งจากคณะสงฆ์หรือมีความรู้ด้านวิปัสสนาจารย์ที่สามารถให้คำแนะนำด้านการปฏิบัติวิปัสสนาแบบยุบหนอพองหนอได้

3.2.2 ประธานชมรมผู้สูงอายุจังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดชัยภูมิ จำนวน 20 คน สะท้อนรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ เป็นประธานชมรมผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดชัยภูมิ ที่สามารถให้ข้อมูลเกี่ยวกับความเครียดผู้สูงอายุและสะท้อนความคิดเห็นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้

3.2.3 สมาชิกชมรมผู้สูงอายุจังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดชัยภูมิ จำนวน 20 คน สะท้อนรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดชัยภูมิ ที่สามารถให้ข้อมูลเกี่ยวกับความเครียดผู้สูงอายุและสะท้อนความคิดเห็นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้

3.2.4 เจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ จังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดชัยภูมิ จำนวน 5 คน สะท้อนรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ เป็นเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ในจังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดชัยภูมิ ที่สามารถให้ข้อมูลเกี่ยวกับความเครียดผู้สูงอายุและสะท้อนความคิดเห็นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้

3.2.5 การอบรมสัมมนา ผู้วิจัยคัดเลือกแบบเจาะจง พระวิปัสสนาจารย์ที่สมัครเข้าร่วมโครงการวิจัย เป็นวิทยากรกระบวนการใช้วิปัสสนาลดความเครียดผู้สูงอายุ จำนวน 15 รูป และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่สมัครเข้าร่วมโครงการวิจัยเป็นวิทยากรกระบวนการบรรยายความเครียดและการใช้วิปัสสนาลดความเครียดผู้สูงอายุ จำนวน 15 คน พระวิปัสสนาจารย์และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ ที่มีความสนใจสมัครเข้าร่วมโครงการวิจัย มีความรู้ด้านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และดูแลผู้สูงอายุ

3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงคุณภาพ

1) แบบสัมภาษณ์ เป็นแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (structured interview) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามกรอบเนื้อหาการวิจัย ประเด็นรูปแบบความเหมาะสมที่มีต่อการลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ

2) แบบสังเกต เกี่ยวกับสถานที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้ทราบรูปแบบความเหมาะสมที่มีต่อการลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ

3) การประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group) ประเด็นการกำหนดสถานที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดผู้สูงอายุ

4) ร่างคู่มือการใช้วิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดผู้สูงอายุด้วยตนเอง

การหาคุณภาพเครื่องมือแบบสัมภาษณ์

การหาคุณภาพเครื่องมือ ผู้วิจัยได้หาคุณภาพเครื่องมือ โดยนำแบบสัมภาษณ์นำเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา แล้วนำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม ทั้งนี้ สามารถพิจารณาข้อคำถาม ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป โดยใช้เกณฑ์ดังนี้

+1 หมายความว่า มั่นใจว่าข้อคำถามมีความสอดคล้อง

0 หมายความว่า ไม่มั่นใจว่าข้อคำถามมีความสอดคล้อง

-1 หมายความว่า ข้อคำถามไม่มีความสอดคล้อง

ผู้วิจัยได้ทำหนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ในการวิจัยครั้งนี้ผลการตรวจสอบพบว่า แบบสัมภาษณ์ มีค่าดัชนีความสอดคล้อง 0.67 -0.10

การหาคุณภาพเครื่องมือแบบสังเกต

การหาคุณภาพเครื่องมือ ผู้วิจัยได้หาคุณภาพเครื่องมือ โดยนำแบบสังเกต นำเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา แล้วนำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม ทั้งนี้ สามารถพิจารณาข้อคำถาม ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป โดยใช้เกณฑ์ดังนี้

+1 หมายความว่า มั่นใจว่าข้อคำถามมีความสอดคล้อง

0 หมายความว่า ไม่มั่นใจว่าข้อคำถามมีความสอดคล้อง

-1 หมายความว่า ข้อคำถามไม่มีความสอดคล้อง

ผู้วิจัยได้ทำหนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ในการวิจัยครั้งนี้ผลการตรวจสอบพบว่า แบบสังเกต มีค่าดัชนีความสอดคล้อง 0.67 -0.10

3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

3.4.1 การเก็บรวบรวมข้อมูลในเชิงคุณภาพมีขั้นตอนดังนี้

1) ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) โดยการรวบรวมจากหนังสืออ้างอิงทางพระพุทธศาสนาต่างๆ จากพระไตรปิฎก (ภาษาบาลี) ฉบับมหาจุฬาเตปิฎกำ 2500, พระไตรปิฎก (ภาษาไทย) ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเฉลิมพระเกียรติสมเด็จ พระนางเจ้า สิริกิตต์พระบรมราชินีนาถ

2) ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) โดยการรวบรวมจากหนังสือ วารสาร บทความงานวิจัยเกี่ยวกับหลักการ แนวคิด ทฤษฎีตลอดจนข้อมูลทางสถิติที่รวบรวมโดยหน่วยงานราชการหรือสถาบันการศึกษาและแหล่งข้อมูลที่เป็นที่ยอมรับ

3) การสัมภาษณ์ (Interview) การวิจัยครั้งนี้ ใช้การสัมภาษณ์แบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอนดังนี้

3.1) ขั้นเตรียมการสัมภาษณ์ ได้แก่ ก่อนลงสนามเพื่อรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้เริ่มต้นด้วยการนัดหมายวันเวลาที่จะสัมภาษณ์กับกลุ่มตัวอย่างพร้อมกับขอเอกสารต่างๆ พร้อมกันนั้น ผู้วิจัยจะต้องศึกษาประเด็นคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เตรียมและศึกษาวิธีใช้เครื่องบันทึกเสียง เตรียมสมุดจดบันทึกและอุปกรณ์ต่างๆ ให้พร้อมก่อนดำเนินการสัมภาษณ์

3.2) ขั้นดำเนินการสัมภาษณ์ ได้แก่ ก่อนการสัมภาษณ์ผู้วิจัยจะสนทนาสร้างความคุ้นเคยกับผู้ให้สัมภาษณ์ แจ้งวัตถุประสงค์ของการสัมภาษณ์ อธิบายเหตุและขออนุญาตใช้เครื่องบันทึกเสียงในขณะที่สัมภาษณ์ ขออนุญาตใช้กล้องถ่ายรูปเพื่อใช้อ้างอิงในการสัมภาษณ์ รวมทั้งแจ้งให้ทราบว่าข้อมูลต่างๆ ที่บันทึกเสียงไว้ผู้วิจัยจะเก็บไว้เป็นความลับ

3.4.2 การสนทนากลุ่มเฉพาะผู้เชี่ยวชาญ (Focus Group Discussion)

ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสนทนากลุ่มเฉพาะผู้เชี่ยวชาญ (Focus Group Discussion) เพื่อนำเสนอร่างคู่มือและสถานที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

1) ติดต่อประสานงานผู้ทรงคุณวุฒิ รวมทั้งสิ้น 20 รูป/คน โดยผู้วิจัยคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เพื่อขอความร่วมมือในการสนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญ โดยการสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion) รวมทั้งสิ้นจำนวน 20รูป/คน พร้อมชี้แจงรายละเอียด วัตถุประสงค์ ขั้นตอน กระบวนการ สถานที่ วัน และเวลา ในการสนทนากลุ่ม

2) ขอหนังสือ ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา

3) จัดเตรียมประเด็นคำถาม โครงร่าง และเอกสาร ให้เพียงพอกับกลุ่มผู้เชี่ยวชาญ

4) ประสานงานเพื่อยืนยัน วัน เวลา สถานที่ กับผู้เชี่ยวชาญทุกท่าน

5) จัดเตรียมสถานที่ ทีมงาน และดำเนินการสนทนาด้วยตนเอง

6) ทำการวิเคราะห์สังเคราะห์ข้อมูล ในแต่ละประเด็นคำถาม ตามประสบการณ์ของผู้เชี่ยวชาญ และรายงานผลการวิจัย

3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามความมุ่งหมายของการวิจัย โดยการนำข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมจากการวิเคราะห์เอกสาร และข้อมูลภาคสนามที่ได้จาก การสังเกต

การสัมภาษณ์ การสนทนากลุ่ม และการประชุมเชิงปฏิบัติการ มาทำการวิเคราะห์ข้อมูลแบบสร้างข้อสรุป ดังต่อไปนี้

3.5.1 นำข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้จากเอกสารต่าง ๆ มาศึกษาอย่างละเอียดพร้อมจัดระบบหมวดหมู่ ตามความมุ่งหมายของการศึกษาวิจัยที่กำหนดไว้

3.5.2 นำข้อมูลจากภาคสนามที่เก็บรวบรวมได้จากการสำรวจเบื้องต้น การสังเกต การสัมภาษณ์ และการสนทนากลุ่ม ซึ่งได้จดบันทึกไว้ในแถบบันทึก และในแถบบันทึกเสียง มาถอดความ มาแยกประเภท จัดหมวดหมู่ และสรุปสาระสำคัญตามประเด็นที่ทำการศึกษาวิจัย

3.5.3 นำข้อมูลทั้งที่เก็บรวบรวมได้จากเอกสาร และข้อมูลภาคสนามที่รวบรวมได้จากการสำรวจเบื้องต้น การสังเกต การสัมภาษณ์ และการสนทนากลุ่ม มาตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์

3.5.4 การวิเคราะห์แบบอุปนัย (Analytic Induction) คือวิธีตีความสร้างข้อสรุปจากข้อมูลรูปธรรม หรือปรากฏการณ์ที่มองเห็น

3.5.5 วิเคราะห์โดยการจำแนกชนิดข้อมูล (Typological Analysis) คือการจำแนกข้อมูลเป็นชนิด ๆ (Typologies) ตามเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นต่อเนื่องกันไปโดยการใช้ แนวคิด และทฤษฎีเป็นแนวทางในการวิเคราะห์

บทที่ 4
ผลการศึกษาและการอภิปรายผล

บทนี้ เป็นผลการศึกษาตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่กำหนดไว้ คือ เพื่อวิเคราะห์และสังเคราะห์รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ เพื่อสำรวจสำนักปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมต่อการลดความเครียดผู้สูงอายุ เพื่อนำเสนอรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ วิเคราะห์ผลการศึกษาได้ดังนี้

4.1 วิเคราะห์และสังเคราะห์รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ

พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรังสี) (2546) กล่าวถึงการเจริญภาวนานั้นมี 2 อย่าง คือ การเจริญสมถภาวนา และการเจริญวิปัสสนาภาวนา

สมถภาวนา เป็นการปฏิบัติเพื่อยังจิตให้เข้าถึงความสงบ 40 วิธี ได้แก่ หมวดกสิน 10 เป็นการทำสมาธิด้วยวิธีการเพ่ง หมวดอสุภกรรมฐาน 10 เป็นการตั้งอารมณ์ไว้ให้เห็นว่า ไม่มีอะไรสวยงดงาม มีแต่สิ่งสกปรกโสโครก น่าเกลียด อนุสสติกรรมฐาน 10 อนุสสติ แปลว่า ตามระลึกถึง เมื่อเลือกปฏิบัติให้พอเหมาะแก่จริต จะได้ผลเป็นสมาธิมีอารมณ์ ตั้งมั่นได้รวดเร็ว หมวดอาหาเรปฏิกูลสัญญา เพ่งอาหารให้เห็นเป็นของน่าเกลียด บริโภคเพื่อบำรุงร่างกาย ไม่บริโภคเพื่อสนองกิเลส หมวดจตุธาตุววัฏฐาน พิจารณาร่างกายประกอบด้วยธาตุ 4 ดิน น้ำ ลม ไฟ หมวดพรหมวิหาร 4ปฏิบัติเป็นผู้ประเสริฐ 1) เมตตา คุมอารมณ์ไว้ตลอดวัน ให้มีความรัก อันเนื่องด้วยความปรารถนาดี 2) กรุณา ความสงสารปรานี 3) มุทิตา มีจิตชื่นบาน 4) อุเบกขา มีอารมณ์เป็นกลางวางเฉย หมวดอรูปฌาณ 4 เป็นการปล่อยอารมณ์ ไม่ยึดถืออะไร มีผลทำให้จิตว่าง มีอารมณ์เป็นสุขประณีต ในฌานที่ได้ ผู้จะเจริญอรูปฌาณ 4 ต้องเจริญฌานในกสินให้ได้ฌาณ 4 เสียก่อน แล้วจึงเจริญอรูปฌาณจนจิตเป็นอุเบกขารมณ์โดยเพ่งอยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง

เมื่อจิตเข้าถึงความสงบ จิตนิ่งสงบเป็นสมาธิ สมาธิที่เกิดช่วยกดทับความเครียดไว้ ไม่มีอิทธิพลต่อความเครียดผู้สูงอายุ การรับรู้ความเครียด หยุดการสะความความเครียด ปัจจัยกระตุ้นให้เกิดความเครียดระยะหนึ่ง เมื่อจิตผ่อนคลายจากการเพ่ง (คำว่า “จิต” วิเคราะห์ว่า จินฺเตตีติ จิตฺตํ แปลว่า ที่ชื่อว่า จิต เพราะมีความหมายว่า ย่อมคิด ย่อมนึกถึงอารมณ์ กฎของจิตสามารถจะรู้อารมณ์ได้

เพียงอารมณ์เดียว เช่น จิตรู้ทางตา จะไม่รับรู้ทางหู คล้ายกับการดูทีวีภาพไม่เคลื่อนไหวแต่ตาเรามองไม่ทันเลยเห็นเป็นภาพเคลื่อนไหว และจิตไม่เป็นสมาธิเปรียบกับคนป่วยที่กินยาไม่ต่อเนื่องอาการป่วยจะกลับมาอีก) ความเครียดจะกับมามีอิทธิพลให้ผู้สูงอายุรู้สึกเครียดอีกครั้ง

วิปัสสนาภาวนา เป็นการเจริญสติให้เกิดปัญญา เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงว่า สังขารชีวิตนี้เป็นธรรมชาติที่เปลี่ยนแปลง เกิดดับ บังคับไม่ได้ ไม่ใช่ตัวตน อย่างนี้เรียกว่าเกิดปัญญา ปัญญาก็จะประหารกิเลส เมื่อกิเลสลดน้อยลง ความร้อนใจทุกข์ใจก็ลดลง ความเย็นก็ปรากฏ ความสุขก็ปรากฏ ยิ่งความร้อนมอดลงไปดับสนิทเมื่อไร ก็พบกับความเย็นสนิทมากเท่านั้น เรียกว่านิพพาน เมื่อมองเชิงจัดการความเครียดเป็นการทำความเข้าใจธรรมชาติของชีวิต ความเครียดธรรมชาติเกิดขึ้นกับทุกชีวิต เปลี่ยนแปลงไปเหตุปัจจัยกระตุ้นให้เกิดความเครียด การเข้าใจธรรมชาติของผู้สูงอายุช่วยปรับจิตใจรับรู้ความเป็นจริง ช่วยลดความเครียด ปล่อยวางตามธรรมชาติ ไม่บังคับ เปรียบได้กับการถือวัตถุอันหนักไว้ เมื่อรู้สึกหนักก็ปล่อยสิ่งของอันหนักที่ถือไว้ลง โดยไม่ต้องให้ใครบังคับ เข้าใจตามความจริงว่ารู้สึกหนัก ความรู้สึกหนักจะลดลงเองโดยธรรมชาติ

รูปแบบการปฏิบัติสมถะและปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานมีความสัมพันธ์เพื่อนหนูให้จิตเกิดเป็นสมาธิ และมีปัญญาสามารถกำจัดกิเลสหรือความเครียดให้หมดไปได้ ผู้ปฏิบัติเลือกปฏิบัติสมถะก่อนหรือเลือกปฏิบัติวิปัสสนาก่อน อาจเลือกปฏิบัติควบคู่ไปพร้อมกันก็ได้ตามแนวทาง ดังต่อไปนี้

แนวทางที่ 1 คือ เจริญสมถะก่อน แล้วต่อวิปัสสนาทีหลัง วิธีปฏิบัติก็คือทำจิตให้นิ่ง โดยเพ่งลมหายใจหรือเพ่งกสิณต่างๆ ซึ่งมีถึง 10 อย่าง หรือเพ่งอสุภะ เป็นต้น เพ่งจนกระทั่งได้ฌาน เมื่อได้ฌานก็จะมีปีติ มีความสุข มีสมาธิ เรียกว่า องค์ฌาน และจึงยกองค์ฌานนั้นๆ มาพิจารณา โดยน้อมมากำหนดที่ปีติ ที่ความสุข ที่สมาธิ ดูจิต ดูผู้รู้ ผู้ดูจนเห็นความเปลี่ยนแปลง เกิดดับ เห็นไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็เข้าสู่วิปัสสนาได้

แนวทางที่ 2 คือ เจริญวิปัสสนาก่อน แล้วสมถะก็ตามมาทีหลัง แนวทางนี้ก็คือการเจริญสติในชีวิตประจำวันนั่นแหล่ะ วิธีการปฏิบัติก็คือ เมื่อยืน เดิน นั่ง นอน คู้เหยียด เคลื่อนไหว เห็น ได้ยิน รู้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส คิดนึก รู้สึกอะไรต่างๆ ก็เจริญสติระลึกรู้ แต่การระลึกนี้ต้องให้ตรงต่อสภาวะปรมัตถธรรมที่กำลังปรากฏ คือ ลักษณะการเห็น การได้ยิน การรู้กลิ่น การรู้รส การรู้สัมผัสเหล่านี้ เป็นสภาวะปรมัตถ์ ต้องกำหนดรู้ว่าลักษณะเห็น ลักษณะได้ยินเป็นอย่างไร ลักษณะรู้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัสที่เกิดที่ตัวเรานี้เป็นอย่างไร เมื่อเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัสเย็นบ้าง ร้อนบ้าง ตึงบ้าง หย่อนบ้าง อ่อนแข็งบ้าง ไหวบ้าง สบาย ไม่สบาย คิดนึก ใจรู้สึกระลึกไปต่างๆ ก็ให้สังเกตไปทั้งหมด ที่เกิดที่กายที่ใจนี้ หมั่นสังเกต หมั่นระลึกบ่อยๆ สติก็จะเจริญขึ้น และจะเก่งเท่าทันต่อสภาวะ นอกจากนี้ ก็ให้ฝึกปล่อยวางอยู่ในตัว คือต้องรู้ละรู้ปล่อยรู้วาง ในที่สุดสมาธิก็จะเกิดขึ้นมาเอง

แนวทางที่ 3 คือ เจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไป ซึ่งคนในยุคปัจจุบันส่วนใหญ่จะเหมาะกับประเภทนี้ เพราะคนในยุคปัจจุบันจะให้ไปเจริญสมถะจนได้ฌาน ให้จิตสงบนิ่ง สามารถเข้าฌานออกฌานได้คล่องแคล่วนั้น ไม่ใช่ทำได้ง่าย เพราะต้องอยู่ในสถานที่สงบวิเวกจริงๆ มีคนเป็นส่วนน้อยที่อยู่ในสถานที่ไม่สงบ แต่สามารถทำจิตให้นิ่งจนได้ฌานได้ ฉะนั้น เมื่อเราปฏิบัติตามแนวทางที่ 1 คือทำฌานก่อน ก็ทำไม่ได้ จะเจริญวิปัสสนาไปเลย ตามแนวทางที่ 3 ก็มีปัญญาไม่พอ ยังไม่รู้จักรูปนาม กำหนดไม่ถูก ไม่รู้ว่าสภาวะปรมัตถ์เป็นอย่างไร บัญญัติเป็นอย่างไร และบางคนถ้าไม่มีสมาธิบ้างเลย จิตก็ล่องลอย ตั้งสติไม่อยู่ บางคนจึงต้องมีสมาธิอยู่บ้าง จึงจะระลึกอยู่ได้ ถ้าเราเป็นเช่นนี้ ก็ต้องใช้แนวทางที่ 3 เรียกว่า ยุคนันทะสมถวิปัสสนา หมายถึง การเจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไป วิธีปฏิบัติก็คือเจริญ สมถกรรมฐาน ซึ่งมีวิธีการเจริญได้หลายอย่าง จะเจริญอานาปานสติ คือ ดูลมหายใจเข้าออก คู่กับวิปัสสนาก็ได้ จะเจริญมรณานุสสติ คือระลึกถึงความตายคู่กับวิปัสสนาก็ได้ หรือจะเจริญเมตตา คือแผ่เมตตาคู่กับวิปัสสนาก็ได้ เป็นต้น

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน (ชาวพุทธนิยมเรียกการปฏิบัติธรรม) ในพระพุทธศาสนาได้ระบุไว้ว่า การปฏิบัติกรรมฐาน ถือว่าเป็นการทำบุญอันสูงสุดที่จะนำมาซึ่งการบรรลุถึงนิพพานได้ และวัดเป็นสำนักปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาและขึ้นทะเบียนเป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดชัยภูมิ จัดให้มีการปฏิบัติธรรมกรรมฐานทั้งสมถะกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ผลของการสำรวจและรวบรวมแนวคำสอนสรุปแนวปฏิบัติกรรมฐานที่ใช้สอนกรรมฐานแก่พระสงฆ์และประชาชนทั่วไป มีรูปแบบการเจริญสติภาวนาวิปัสสนากรรมฐาน เป็นวิถีปฏิบัติของพุทธศาสนิกชนตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนา ผลการสำรวจรูปแบบการปฏิบัติสมถะและวิปัสสนาสรุปได้เป็น 5 รูปแบบ ดังนี้

4.1.1 รูปแบบที่ 1 ภาวนาพุธโธ

การปฏิบัติกรรมฐานเข้าถึงพระไตรสรณคมน์นิยมปฏิบัติควบคู่การกำหนดลมหายใจและระลึกพระพุทธเจ้า ในรูปแบบภาวนา พุทโธๆๆ ให้จิตตั้งมั่นอยู่ในบริกรรมพุทโธๆๆ จนชำนาญเต็มที่แล้ว ก็จะสอนให้พิจารณา “พุทโธ” กับ “ผู้ว่าพุทโธ” เมื่อพิจารณาเห็นเป็นคนละอันกันแล้ว พึงจับเอา “ผู้ว่าพุทโธ” ส่วน “พุทโธ” นั้นจะหายไป เหลือแต่ “ผู้ว่าพุทโธ” อย่างเดียว ให้ยึดเอา “ผู้ว่าพุทโธ” เป็นหลัก (หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี)

1) วิธีให้ถึงพระไตรสรณคมน์ ดังต่อไปนี้

1. สอนให้นั่งคุกเข่า กราบ ด้วยเบญจางค์ประดิษฐ์ 3 ครั้ง แล้วเตือนให้รักษาความจริงว่าเวลานี้เป็นเวลารักษาความสัตย์ความจริง คือร่างกายที่นั่ง คุกเข่า ประนมมือ อยู่บัดนี้พึงทราบว่าเป็นร่างกายที่จะประกาศตน ถึงพระไตรสรณคมน์จริงๆ

2. วาจาที่กล่าวถึงคุณ พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ในกาลบัดนี้พึงทราบว่าเป็นวาจาที่ได้ประกาศตนถึงพระไตรสรณคมน์จริง

3. น้ำใจที่น้อมนึกถึงคุณพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ พึงทราบว่าเป็นน้ำใจจริง

4. พึงตั้งเป็นความสัตย์อธิษฐานไว้ในใจว่าข้าพเจ้านับถือเอา คุณพระพุทธเจ้า พระธรรมพระสงฆ์ ทั้ง 3 เป็นสรณะ ที่พึ่ง ที่ระลึก ที่นับถือ ของข้าพเจ้า ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไปตราบเท่าสิ้นชีวิต เมื่อตั้งเป็นความสัตย์แล้ว พึงนำให้ถึงพระไตรสรณคมน์ ดังต่อไปนี้

อรหำ สมฺมาสมฺพุทฺโธ ภควา พุทฺธำ ภควนฺตำ อภิวาเทมิ ฯ (กราบลงครั้งหนึ่ง)

สฺวากฺขาโต ภควตา ธมฺโม ธมฺมำ นมสฺสามิ ฯ (กราบลงครั้งหนึ่ง)

สุปฏิปนฺโน ภควโต สาวกสงฺโฆ สงฺฆำ นมามิ ฯ (กราบลงครั้งหนึ่ง)

นำว่า นโม 3 จบ นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส ฯ

นำว่า ถึงพระไตรสรณคมน์

พุทฺธำ สรณำ คจฺฉามิ, ธมฺมำ สรณำ คจฺฉามิ, สงฺฆำ สรณำ คจฺฉามิ,

ทุติยมฺปิ พุทฺธำ สรณำ คจฺฉามิ, ทุติยมฺปิ ธมฺมำ สรณำ คจฺฉามิ,

ทุติยมฺปิ สงฺฆำ สรณำ คจฺฉามิ, ตติยมฺปิ พุทฺธำ สรณำ คจฺฉามิ,

ตติยมฺปิ ธมฺมำ สรณำ คจฺฉามิ, ตติยมฺปิ สงฺฆำ สรณำ คจฺฉามิ,

แปลความว่า ข้าพเจ้า ขอถึงพระพุทธเจ้า กับทั้งพระธรรม และพระอริยสงฆ์ สาวกว่าเป็นสรณะที่พึ่ง ที่ระลึก ที่นับถือ ของข้าพเจ้า ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไปตราบเท่าสิ้นชีวิตของข้าพเจ้านี้แล ฯ

นำระลึกถึงพระพุทธคุณ

อิติปิ โส ภควา อรหำ สมฺมา สมฺพุทฺโธ วิชฺชาจรณสมฺปนฺโน สุคโต โลกวิทู อนุตฺตรปุริสทมฺมสารถิ สตฺถา เทวมนุสฺสานำ พุทฺโธ ภควาติ ฯ

กราบลงหมอบนิ่งอยู่ว่า

กาเยน วาจาย ว เจตสา วา พุทฺเธ กุกมฺมำ ปกตำ มยา ยำ

พุทฺโธ ปฏิคฺคณฺหตุ อจฺจยนฺตำ กาลนฺตเร สำวริตุ ว พุทฺเธ ฯ

จบพระพุทธคุณแล้ว เงยขึ้น นำระลึกถึงคุณพระธรรม

สฺวากขาโต ภควตา ธมฺโม สนฺทิฏฐิโก อกาลิโก เอหิปสฺสิโก โอปนยิโก ปจฺจตฺตำ เวทิตพฺโพ วิญญูหีติ ฯ

กราบหมอบลงนิ่งอยู่ว่า

กาเยน วาจาย ว เจตสา วา ธมฺเม กุกมฺมำ ปกตำ มยา ยำ

ธมฺโม ปฏิคฺคณฺหตุ อจฺจยนฺตํ กาลนฺตเร สํวริตุ ˚ ว ธมฺเม ฯ

จบพระธรรมคุณแล้ว เงยขึ้น นำระลึกถึงคุณพระอริยสงฆ์สาวก

สุปฏิปนฺโน ภควโต สาวกสงฺโฆ อุชุปฏิปนฺโน ภควโต สาวกสงฺโฆ

ญายปฏิปนฺโน ภควโต สาวกสงฺโฆ สามีจิปฏิปนฺโน ภควโต สาวกสงฺโฆ

ยทิทํ จตฺตาริ ปุริสยุคานิ อฏฺฐ ปุริสปุคฺคลา เอส ภควโต สาวกสงฺโฆ

อาหุเนยฺโย ปาหุเนยฺโย ทกฺขิเณยฺโย อญฺชลีกรณีโย อนุตฺตรํ ปุญฺญกฺเขตฺตํ โลกสฺ

สาติ ฯ

กราบหมอบลงนิ่งอยู่ว่า

กาเยน วาจาย ว เจตสา วา สงฺเฆ กุกมฺมํ ปกตํ มยา ยํ

สงฺโฆ ปฏิคฺคณฺหตุ อจฺจยนฺตํ กาลนฺตเร สํวริตุ ˚ ว สงฺเฆ ฯ

จบสังฆคุณแล้ว เงยขึ้น กราบ 3 หน

สำหรับการกล่าว วาจาระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ สามารถกล่าววาจาระลึกถึงโดยการสวดมนต์แปลในบทต่างๆ และน้อมจิตไปถึงคุณงามความดีของพระพุทธเจ้า พระธรรมหลักธรรมคำสั่งสอนที่สามารถปฏิบัติตามได้ พระสงฆ์ต้นแบบของผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบกำจัดกิเลสตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนได้จริง

วิธีนั่งสมาธิภาวนา

พระพุทธพจน์ในโอวาทปาติโมกข์ “อิธ อริยสาวโก โวสฺสคฺคารมฺมณํ กริตฺวา ลภติ สมาธึ ลภติ จิตฺตสฺเสกคฺคตนฺติ

ความว่า “พระอริยสาวก ในพระธรรมวินัยนี้ กระทำกรรมฐานคือนั่งสมาธิ ภาวนา มีการสละลงเป็นอารมณ์ ย่อมได้สมาธิ ได้ความที่จิตมีธรรมชาติเป็นหนึ่ง” ดังนี้

วิธีนั่งสมาธิภาวนา ท่านสอนให้นั่งขัดสมาธิ เอาขาเบื้องขวาวางทับขาเบื้องซ้ายมือเบื้องขวาวางทับมือเบื้องซ้าย

“อุชุ ˚ กายํ ปณิธาย” พึงตั้งกายให้ตรง คืออย่านั่งให้ก้มนัก เป็นคนหน้าคว่ำ หน้าต่ำไม่ดี และอย่านั่งเงยหน้านัก เป็นคนหน้าสูงเกินไป ไม่พอดีพองาม

ทั้งอย่าให้เอียงไปข้างซ้าย ข้างขวา ข้างหน้า ข้างหลัง ตั้งตัวให้เที่ยงตรงจริงๆ

อย่ากดและอย่าข่มอวัยวะร่างกายแห่งใดแห่งหนึ่งให้ลำบากกายเปล่าๆ พึงวางกายให้สบายเป็นปกติเรียบร้อย

ข้อที่ตั้งกายให้ตรงนี้ พึงดูรูปพระพุทธเจ้านั่งสมาธิเป็นตัวอย่าง

เมื่อนั่งตั้งตัวตรงดีแล้ว อุชุ ̊ จิตฺตำ ปณิธาย พึงตั้งจิตให้ตรง คือ ตั้งสติลงตรงหน้ากำหนดรู้ซึ่งจิตเฉพาะหน้า

ไม่ส่งจิตให้ฟุ้งซ่านไปเบื้องหน้า อนาคตกาล อันยังมาไม่ถึง

และไม่ให้ฟุ้งซ่านไปเบื้องหลัง อดีตกาล อันล่วงไปแล้วก็เป็นอันล่วงไปแล้ว

ทั้งไม่ให้ฟุ้งซ่านไปเบื้องบน เบื้องล่าง เบื้องซ้าย เบื้องขวา

ทั้งไม่ให้ฟุ้งซ่านไปในทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ทางใดทางหนึ่ง พึงเป็นผู้มีสติ กำหนดจิตรวมเข้าตั้งไว้ในจิต จนกว่าจิตจะเป็นเอกัคคตาจิต

ตั้งสติลงตรงหน้า

จิต เป็นผู้รู้โดยธรรมชาติ เป็นแต่เพียงสักว่ารู้ คือ รู้สึก รู้นึก รู้คิด รู้ร้อน รู้เย็นรู้ได้เห็นได้ยิน ได้ฟัง และรู้ดมกลิ่น ลิ้มรส สัมผัสถูกต้อง สิ่งสารพัดทั้งปวง

สติ เป็นตัวผู้รู้ มีอำนาจอยู่เหนือจิต สามารถรู้เท่าทันจิตและรู้เรื่องของจิตได้ดีว่าเวลานี้จิตดี เวลานี้จิตไม่ดี ตลอดมีความสามารถทำการปกครองจิตของเราให้ดีได้จริงๆ

นักปฏิบัติในพระพุทธศาสนานี้ พึงกำหนดเอาตัวผู้รู้มีอำนาจอยู่เหนือจิตนั้น มาตั้งลงตรงหน้าเป็นสติ ทำหน้าที่กำหนดรู้ซึ่งจิต และรวมเอาดวงจิตเข้าตั้งไว้ในจิต พยายามจนกว่าจิตจะรวมเป็นหนึ่ง ท่านจึงจะเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะพร้อมบริบูรณ์ ในขณะเดียวกันรวมจิต เข้าตั้งไว้ในจิต

วิธีรวมจิต พึงเป็นผู้มีสติตั้งไว้เฉพาะหน้ากำหนดรู้จิต ตัวผู้รู้โดยธรรมชาติที่รู้สึก รู้นึก รู้คิด อยู่เฉพาะหน้า และพึงพิจารณาหรือระลึกในใจว่าพระพุทธเจ้าอยู่ในใจพระธรรมอยู่ในใจ พระอริยสงฆ์สาวกอยู่ในใจ เมื่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อยู่ในใจ พึงตั้งสติลงตรงหน้า กำหนดเอาตัวผู้รู้คือจิตเฉพาะหน้า นึกคำบริกรรมภาวนากรรมฐาน อยู่กับลมหายใจเข้าออก พร้อมระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เมื่อระลึกถึงพระพุทธเจ้าภาวนา

นึกคำบริกรรมภาวนา บทใดบทหนึ่งซึ่งเป็นที่สบายของตน เป็นต้นว่า “พุทฺโธ ธมฺโม สงฺโฆๆ” 3 จบ รวมลงเอาคำเดียวว่า “พุทฺโธๆ” เป็นต้น เป็นอารมณ์ นึกอยู่แต่ในใจไม่ออกปากคือไม่ให้มีเสียง มีสติจดจ่อต่อจิตจริงๆ เมื่อจิตสงบเกิดสมาธิ ให้หยุดคำบริกรรมนั้นเสียแล้วมีสติตามกำหนดจิตให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิต่อไป

วิธีออกจากสมาธิ

เมื่อจะออกที่นั่งสมาธิภาวนานั้น ให้พึงออกในเวลาที่รู้สึกเหนื่อยหรือได้เวลาแล้วจึงออกจากที่นั่งสมาธิภาวนา แต่เมื่อจะออกจากที่นั่งจริงๆ นั้น อย่าออกให้เร็วนักจนเผลอเรอลืมสติ ไม่ดี พึงออกจากที่นั่งสมาธิภาวนา ด้วยความมีสติพิจารณาเหตุผลให้รอบคอบ ทั้งกิจเบื้องต้น และกิจเบื้องปลายก่อน

คือ กิจเบื้องต้น ให้ระลึกถึงวิธีที่เราได้เข้านั่งสมาธิครั้งแรกว่า เบื้องต้นเราได้เข้าสมาธิอย่างไร และได้ทั้งสติกำหนดจิตอย่างไร ได้พิจารณาและนึกคำบริกรรมภาวนาว่ากระไรจิตของเราจึงสละลง และสงบจากอารมณ์ลงได้ กิจเบื้องปลาย คือเมื่อจิตของเราสงบแล้ว เราได้ตั้งสติกำหนดจิตอย่างไร ได้พิจารณารู้จริงเห็นจริงอย่างไร ดวงจิตของเราจึงรวมเป็นหนึ่งอยู่ได้ ไม่ถอนจากสมาธิภาวนา เมื่อพิจารณาหรือระลึกได้แล้วว่า ในเบื้องต้น เราได้เข้าสมาธิอย่างนั้น ตั้งสติอย่างนั้น กำหนดจิตอย่างนั้น พิจารณาและนึกคำบริกรรมอย่างนั้น จิตของเราจึงได้สงบและรวมลงมาเป็นอย่างนี้ เมื่อจิตของเรารวมลงมาแล้ว ได้ตั้งสติกำหนดจิตอย่างนี้ พิจารณาอย่างนี้ ได้ความรู้จริงเห็นจริงอย่างนี้ เมื่อได้ความชัดเจนแล้ว พึงทำ โยนิโสมนสิการ คือกำหนดไว้ในใจว่า ถ้าเราออกจากที่นั่งนี้แล้ว เราก็จะกำหนดจิตของเราไว้ให้ดีอยู่อย่างนี้เสมอตลอดไป ไม่ให้เผลอสติได้

สรุปได้ว่า สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดชัยภูมิ มีกิจกรรมและรูปแบบการปฏิบัติการเน้นการเข้าถึงไตรสรณคมน์ควบคู่กับการปฏิบัติกรรมฐานกำหนดลมหายใจเข้าออกพร้อมกับระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ก่อนยกระดับจิตขึ้นสู่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในรูปแบบอื่นๆต่อไป เช่น การสวดมนต์ การบริจาคทาน พัฒนาวัดถวายเป็นพุทธบูชา การฟังธรรม ฟังเพลงธรรมส่งจิตระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นต้น

วิธีการปฏิบัติกรรมฐานเข้าถึงพระไตรสรณคมน์ระลึกพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นการนึกถึงภาพลักษณ์หรือสัญลักษณ์ของบุคคลผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ จิตผู้ระลึกได้จะผ่องใส การระลึกถึงพระพุทธเจ้าผู้หมดจดจากกิเลส ระลึกถึงพระธรรมหลักปฏิบัติที่ดีช่วยให้หมดจดจากกิเลส พระสงฆ์ผู้ทดลองและปฏิบัติตามมีจิตใจหมดจดจากกิเลสตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน เมื่อจิตใจระลึกระลึกพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ถึงผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ จะส่งผลให้จิตใจของผู้ปฏิบัติมีความผ่องใส ส่งผลไปยังจิตใจเบาสบาย เกิดปีติ ร่างกายเกิดความรู้สึกเบาสบายตามจิตใจ (เทคนิคการนึกถึงบุคคลนิสัยดี ช่วยให้ตัวเกิดความรู้สึกดีๆ จิตใจสบาย ตรงกันข้ามหากเรานึกบุคคลไม่ชื่นชอบจะส่งผลให้ตัวเราเกิดความรู้สึกตึงเครียดในจิตใจและแสดงพฤติกรรมความตึงเครียดทางร่างกายตามมา) และรูปแบบวิธีการปฏิบัติเข้าถึงไตรสรณคมน์ระลึกถึงการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ปฏิบัติดังนี้

1. ศึกษาประวัติพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์

2. สวดมนต์/ฟัง โดยเฉพาะการสวดมนต์หรือฟังบทสวดแปล มีความเข้าใจระลึกตามได้จะช่วยให้เกิดภาพลักษณ์ดีงาม ส่งผลจิตใจผ่องใส่

3. ระลึกพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ควบคู่กับกำหนดลมหายใจเข้าออก “ภาวนาพุทโธ”

ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติเข้าถึงพระไตรสรณคมน์ระลึกพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นการนึกถึงภาพลักษณ์หรือสัญลักษณ์ เช่น การสวดมนต์ ฟังธรรมะเพื่อให้จิตผ่อนคลายจากการใส่ใจในเรื่องราวในอดีตหรือเรื่องราวในอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ซึ่งก่อให้เกิดความเครียดสะสมในจิตใจได้ง่าย การระลึกถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์จะช่วยให้จิตใจสงบและคลายความเครียดลงได้ช่วงระยะสั้นๆ หรือภาวนาพุทโธพุทโธควบคู่กับการกำหนดลมหายใจลดความเครียดสะสม เป็นต้น โดยฝึกระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ วันละประมาณ 20 นาที สำหรับผู้ที่ไม่สามารถภาวนาพุทโธพร้อมกับการกำหนดลมหายใจควรเลือกทำกิจกรรมอื่น เช่น สนทนาถึงกิจกรรมทำความดี นึกถึงบุคคลต้นแบบที่ส่งผลต่อความรู้สึกดีๆ งดเว้นนึกถึงบุคคลที่ส่งผลต่อความรู้สึกไม่สบายใจ เป็นต้น

ผลปฏิบัติเข้าถึงพระไตรสรณคมน์ระลึกพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จิตผู้สูงอายุจะสงบมีสมาธิเล็กน้อย ช่วงสั้นๆ เมื่อปฏิบัติต่อเนื่อง โดยเฉพาะระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ควบคู่กับการกำหนดลมหายใจ จิตจะสงบขึ้นเกิดสมาธินาน สามารถลดการสะสมความเครียดได้ จิตใจรู้สึกสบาย ร่างกายลดความตึงเครียดที่มีสาเหตุจากความรู้สึกเศร้าใจ สิ้นหวัง

4.1.2 รูปแบบที่ 2 อาณาปานสติ

อานาปานสติเป็นกรรมฐานที่เหมาะสมกับคนทุกคน และเลือกได้หลากหลาย มีความลึกซึ้งมาก... อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า เธอมีสติ หายใจออก มีสติหายใจเข้า. เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า หายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้ายาว. เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจออกสั้น เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้าสั้น ...อานาปานสติ (อานะ หายใจออก - ปานะ หายใจเข้า - สะติ ความระลึก) ... ดูกรภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติ อันภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อม มีผลมาก มีอานิสงส์มาก ภิกษุที่เจริญอานาปานสติแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมบำเพ็ญสติปัฏฐาน 4 ให้ บริบูรณ์ได้.. อานาปานสติกรรมฐาน อานาปานะ รูปแบบการปฏิบัติกรรมฐานเกี่ยวเนื่องด้วยการกำหนดรู้ลมหายใจ นั่งคู้บัลลังก์ ขัดสมาธิเอาขาขวาทับขาซ้าย มือซ้ายวางลงบนตัก เอามือขวาวางทับลงไป แบบพระพุทธรูปนั่งขัดสมาธิ แล้วกำหนดระลึกถึงพระบรมครู โดยนัยว่า พุทโธ ธัมโม สังโฆ เช่นเดียวกันกับการเจริญกรรมฐานพุทโธ แล้วก็กำหนดจิตของตนเองว่า จิตของตนมีความลำเอียงไปข้างรักหรือข้างชัง ส่งไปข้างหน้าหรือข้างหลัง ข้างซ้ายหรือข้างขวา ให้รู้ชัดลงไปแล้วก็ตั้งใจกำหนดจิต ดูลมหายใจของตนเองเฉยอยู่ ขั้นเริ่มต้น ผู้ปฏิบัติอาจปรับแต่งลมหายใจของเรา โดยกำหนดจิตให้แน่วแน่แล้วก็ค่อยสูดลมหายใจยาวๆ ช้าๆ จนกระทั่งหมดแรง แล้วก็ปล่อยออกมาอย่างช้าๆจนกระทั่งหมด แล้วก็สูดเข้าไปอีกทีหนึ่ง แล้วก็ปล่อยออกมาอีกทีหนึ่ง

วิธีปฏิบัติอานาปานสติ ตั้งสติระลึกถึงลมหายใจ (จุดเน้นไม่คำนึงถึงคำภาวนา “พุทโธ” เน้นรู้ลมหายใจกระทบตามจริง) รู้ตามสภาพความเป็นจริงลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้ด้วยมีสติตามลมหายใจตามความจริง

1. เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว

2. เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้น อาการที่ลมหายใจยาวหรือสั้นนั้น พึงทราบด้วยระยะทางและช่วงเวลาที่หายใจ ให้เรากำหนดรู้ลมหายใจที่เข้าออกตามปกติ ไม่ต้องไปฝืนหรือบังคับลมให้ยาวหรือสั้น ลมหายใจเข้าออกอย่างไรก็กำหนดรู้อย่างนั้น ลมหายใจเข้ายาวออกยาว ก็รู้ว่าเข้ายาวออกยาว ลมหายใจเข้าสั้นออกสั้น ก็รู้ว่าเข้าสั้นออกสั้น ทำเพียงเท่านี้แค่นี้เท่านั้น

การกำหนดรู้ลมหายใจ คือ ดูให้รู้ว่าการหายใจเบาหรือหายใจแรง หายใจสั้นหรือหายใจยาว ให้รู้อยู่ทุกจังหวะ เมื่อสติเป็นผู้รู้ไว้ที่ลมผ่านเข้า อาการรู้สัมผัสอยู่ที่ปลายจมูก โดยจะนึก “พุท”พร้อมกับลมหายใจเข้า “โธ” พร้อมกับลมหายใจออกก็ได้ หรือหากไม่ทำอย่างนั้นไม่ต้องนึกพุทโธพร้อมกับลมหายใจเข้า หายใจออก เพียงแต่กำหนดรู้ลมเข้าออกเฉยอยู่ เมื่อจิตของเราส่งไปทางอื่น สติของเราตามรู้ว่าจิตส่งไปทางอื่น จากนั้นดึงสติกลับมารู้ไว้ที่ปลายจมูก ตรงฐานที่ตั้ง กำหนดดูอยู่อย่างนั้นจนกว่าจิตของเราจะยึดเอาลมหายใจเป็นอารมณ์จริงๆ คือ อยู่ที่ลมหายใจ

การกำหนดตามดูลมหายใจเป็นอารมณ์แล้วให้ดูลมหายใจเฉยอยู่ อย่าไปทำความนึกคิดอะไรอื่น นอกจากการดูลมหายใจเท่านั้น แล้วกำหนดรู้อยู่อย่างนั้นตลอดไป ให้มีสติสัมปชัญญะกำหนดรู้อยู่ที่จิตกับลมหายใจ ลมหายใจกับจิตอย่าให้พรากจากกัน และพยายามทำจิตให้เป็นกลาง อย่าไปยินดีในความเป็นของลมหายใจ หรืออย่าไปยินร้ายในความเป็นของลมหายใจ อย่าไปตกใจในอาการที่ลมหายใจมันอาจจะมีการแสดงกริยาไปต่างๆ เช่น บางทีอาจจะมีความรู้สึกว่าหายใจแรงผิดปกติ อย่าไปทำความตกใจ บางทีจะมีอาการคล้ายๆ กับว่าลมหายใจมันจะหยุด อย่าไปทำความตกใจ อาการเกิดขึ้นอย่างไรตามให้กำหนดรู้เฉยอยู่อย่างนั้น สติผู้รู้ คือ จิตนั้นเป็นตัวสำคัญ อย่าเผลอ ลมหายใจเป็นเพียงแต่อารมณ์เป็นเครื่องช่วยให้จิตสงบเท่านั้น แต่ตัวจิตคือ ผู้รู้ที่เป็นสติสัมปชัญญะนี้ ต้องประคับประคองจิตของเราไว้ให้ดี และในขณะที่เราปฏิบัติอยู่นั้น อย่าไปทำความรู้สึกว่าอยากรู้อยากเห็น หรืออยากให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ มีหน้าที่เพียงแต่กำหนดรู้ลมออกลมเข้า และความเป็นไปต่างๆ ของลมเท่านั้น เมื่ออาการอย่างไรเกิดขึ้นก็ให้รักษาจิตไว้ให้ดีให้มีสติสัมปชัญญะ อย่าไปตื่น อย่าไปตกใจ อย่าไปมีอาการใดๆทั้งสิ้น ให้เรารู้อยู่ที่ลมหายใจอย่างเดียวเท่านั้น นี้คือการปฏิบัติเกี่ยวกับลมหายใจ

การเจริญสติปัฏฐานแบบอานาปานสติภาวนา 16 ขั้นตอน จำแนกตามหมวดเจริญสติปัฏฐาน 4 ดังนี้

หมวดที่ 1 : กายานุปัสสนาภาวนา การปฏิบัติในหมวดนี้ คือ การศึกษาเรื่องของกาย โดยเฉพาะกายลม คือ ลมหายใจ ต้องศึกษาจนรู้จักธรรมชาติของลมหายใจทุกอย่างทุกชนิดอย่างถี่ถ้วนจนสามารถรู้ชัดว่า กายลมนี้ปรุงแต่งกายเนื้ออย่างไรและสามารถใช้กายลมบังคับกายเนื้อ (ร่างกาย) ได้ตามต้องการ (ปฏิบัติอยู่ทุกขณะที่หายใจเข้าและหายใจออก) จุดประสงค์ของการฝึกปฏิบัติหมวดที่ 1 คือ กายานุปัสสนาภาวนานั้น เพื่อฝึกอบรมจิตให้มีความมั่นคงหนักแน่นอยู่ด้วย กำลังของสมาธิ

ขั้นที่ 1 ตามลมหายใจยาว

ขั้นที่ 2 ตามลมหายใจสั้น

ขั้นที่ 3 ตามรู้จัก – ศึกษาลมหายใจทุกชนิดที่ปรุงแต่งกายจนเห็นชัดว่าลมหายใจเป็น “กายสังขาร”

ขั้นที่ 4 ทำลมหายใจให้สงบระงับด้วยการเฝ้าดูจิตสงบนิ่ง พร้อมอยู่ด้วยสติ- สมาธิอย่างหนักแน่น

หมวดที่ 2 : เวทนานุปัสสนาภาวนา การปฏิบัติหมวดนี้ คือการศึกษาเรื่องของเวทนาที่มีอำนาจอิทธิพลปรุงแต่งจิตของมนุษย์ให้ดิ้นรนระส่ำระสายมิให้มีความสงบเย็น จึงต้องศึกษาให้รู้ลักษณะอาการของเวทนาทุกอย่างทั้งสุขเวทนาและทุกขเวทนาอย่างละเอียดจนสามารถบังคับควบคุมเวทนาได้ (ปฏิบัติทุกอย่างขณะที่หายใจเข้าและหายใจออก) จุดประสงค์ของการฝึกปฏิบัติหมวดที่ 2 คือ เวทนานุปัสสนาภาวนานั้น เพื่อฝึกอบรมจิตให้สามารถควบคุมเวทนา มิให้เวทนามีอิทธิพลปรุงแต่งจิตได้

ขั้นที่ 5 ศึกษาปีติแล้วทำปีติให้สงบระงับ

ขั้นที่ 6 ศึกษาสุขแล้วทำสุขเวทนานั้นให้สงบระงับ

ขั้นที่ 7 ศึกษาเวทนาทุกชนิดจนประจักษ์ชัดว่า เวทนาเป็น จิตตสังขาร

ขั้นที่ 8 ทำเวทนาให้สงบระงับ

หมวดที่ 3 : จิตตานุปัสสนาภาวนา การปฏิบัติในหมวดนี้ คือ การศึกษาเรื่องธรรมชาติของจิต เพื่อรู้จักลักษณะอาการของจิตให้ละเอียดถี่ถ้วนทุกแง่มุม แล้วฝึกทดสอบกำลังในการบังคับจิตเพื่อเตรียมจิตให้เป็นจิตที่สงบ มั่นคง ว่องไวพร้อมที่จะพิจารณาธรรมต่อไป (ปฏิบัติอยู่ทุกขณะที่หายใจเข้าและหายใจออก) จุดประสงค์ของการฝึกปฏิบัติหมวดที่3 คือ จิตตานุปัสสนาภาวนานั้น เพื่อศึกษาธรรมชาติของจิตจนรู้จักชัดเจน แล้วสามารถควบคุมบังคับจิตได้

ขั้นที่ 9 ศึกษาจิตจนรู้จักธรรมชาติของจิต

ขั้นที่ 10 บังคับจิตให้บันเทิงปราโมทย์

ขั้นที่ 11 บังคับจิตให้นิ่งตั้งมั่นเป็นสมาธิ

ขั้นที่ 12 บังคับจิตให้ปล่อยเป็นอิสระจากความยึดมั่นถือมั่นทั้งปวง

หมวดที่ 4 : ธัมมานุปัสสนาภาวนา การปฏิบัติในหมวดนี้ คือ การศึกษาเรื่องธรรมที่เป็นสัจจะของธรรม หรือ กฎของธรรมชาติ คือกฎไตรลักษณ์ กฎอิทัปปัจจยตา จนประจักษ์แจ้งในความจริงของธรรมชาติ แล้วจิตจะจางคลายจากความยึดมั่นถือมั่น จนถึงที่สุดคือดับเสียซึ่งความยึดมั่นถือมั่น (อุปาทาน) ในสิ่งทั้งปวงมีจิตที่เป็นอิสระมีความสุขสงบเย็นอยู่ด้วยสุญญาตาวิหาร(ปฏิบัติอยู่ทุกขณะที่หายใจเข้าและหายใจออก) จุดประสงค์ของการฝึกปฏิบัติหมวดที่ 4 คือ ธัมมานุปัสสนาภาวนานั้น เพื่อศึกษาธรรม (กฎธรรมชาติ) จนประจักษ์แจ้ง จิตหลุดพ้นจากความยึดมั่นถือมั่น (อุปาทาน) ทั้งปวง เป็นจิตที่มีแต่ความสุขสงบเย็นเยือกเย็นอันเกษมด้วยสุญญตาวิหาร

ขั้นที่ 13 ใคร่ครวญธรรม (ไตรลักษณ์-อิทัปปัจจยตา) จนประจักษ์ใจในธรรมนั้น

ขั้นที่ 14 เพ่งดูความจางคลาย (วิราคะ) ที่เกิดขึ้นในจิต

ขั้นที่ 15 เพ่งดูความดับ (นิโรธะ) ที่เกิดขึ้นในจิต

ขั้นที่ 16 เพ่งดูความสลัดคืน (ปฏินิสสัคคะ) ที่เกิดขึ้นในจิต

สรุปได้ว่า สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดชัยภูมิ มีกิจกรรมและรูปแบบการปฏิบัติอาณาปานสติเป็นกรรมฐานที่เหมาะสมกับคนทุกคน สติที่มีลมหายใจเป็นอารมณ์เป็นได้ทั้งสมถภาวนาและ วิปัสสนาภาวนา มีผลเกิดจากการปฏิบัติต่างกัน โดยผลของอานาปานสติที่เป็นสมถภาวนา เพียงระงับกิเลสด้วยการข่มไว้เท่านั้น ไม่สามารถดับกิเลสใด ๆ ได้เลย แต่ผลของอานาปานสติที่เป็นวิปัสสนาหรือสติปัฏฐานนั้น สามารถทำให้รู้แจ้งสภาพธรรมตามความเป็นจริง ดับกิเลสได้ตามลำดับขั้นต้นจนถึงขั้น สูงสุด คือ ถึงความเป็นพระอรหันต์ดับกิเลสทั้งปวงได้

วิธีการปฏิบัติกรรมฐานรูปแบบอาณาปานสติ เน้นมีสติรู้ลมหายใจเข้าออกตามจริง จิตจะเกิดสมาธิ และจิตสงบ สติปัญญารู้ตามว่าจิตสงบ จิตไม่สงบ สติปัญญารู้ตามว่าจิตไม่สงบ เห็นความเปลี่ยนแปลงเกิดดับตามจริง ยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนา และรูปแบบอาณาปานสติ มีวิธีการปฏิบัติดังนี้

1. ศึกษาวิธีการปฏิบัติอาณาปานสติให้เข้าใจ

2. กำหนดสติตามดูลมหายใจเข้า-ออก ที่ปลายจมูก

3. ฝึกจิตให้มีสติ ปัญญาตามจดจ่ออยู่กับลมหายใจ เข้า-ออก รู้ตามความจริงว่า ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก จิตเป็นกลางไม่คิดมาก กุศล อกุศล รู้เพียงหายใจเข้า หายใจออก

4. จิตเกิดสมาธิ สติและปัญญารู้ว่าจิตเกิดสมาธิ จิตไม่เกิดสมาธิรู้ว่าจิตไม่เกิดสมาธิ รู้เห็นธรรมชาติของรูปธรรมมีการเปลี่ยนแปลง มีเข้า มีออก จิตรู้ลมเข้า รู้ลมออก ปรับเปลี่ยนไปตามธรรมชาติ (วิปัสสนา)

5. กำหนดสติตามดูลมหายใจเข้า-ออก อย่างต่อเนื่องทุกที่ ทุกเวลา ยกเว้นลืมสติ จากนั้นตั้งสติกำหนดใหม่

ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติอาณาปานสติสติตามดูลมหายใจเข้า-ออก ระยะเริ่มต้นอาจกำหนดรู้ลมหายใจควบคู่กับภาวนา “พุทโธ” แต่เมื่อชำนาญแล้วให้เน้นรู้เพียงลมหายใจที่มากระทบปลายจมูกเท่านั้น ช่วยให้จิตใจสงบ วางจิตเป็นกลาง(จิตอุเบกขา ไม่เครียดไปกับกุศล อกุศล) และคลายความเครียดลงเป็นช่วงๆ สำหรับการปฏิบัติควรเริ่มตลอดทั้งวันไม่จำจัดเวลา ขึ้นอยู่กับการกำหนดรู้ทันหรือรู้ไม่ทันลมหายใจตามจริง (ระวังขณะขับรถ ทำงานอันตรายไม่ควรกำหนด) อนึ่งการปฏิบัติกำหนดลมหายใจวันละนิดจะเกิดเป็นความชำนาญจิตเกิดสมาธิง่าย สามารถปฏิบัติได้ทุกที่ทุกเวลา

ผลปฏิบัติอาณาปานสติสติตามดูลมหายใจเข้า-ออก จิตผู้สูงอายุจะสงบมีสมาธิ ลดการสะสมความเครียดเป็นระยะๆ เมื่อปฏิบัติต่อเนื่อง จิตมีความชำนาญตามดูลมหายใจ เกิดสมาธินานสามารถลดการสะสมความเครียดได้ จิตใจรู้สึกสบาย เกิดปิติ ร่างกายลดความตึงเครียดที่มีสาเหตุจากความรู้สึกเศร้าใจ สิ้นหวัง และเมื่อยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาพิจารณาการเปลี่ยนแปลง เข้าใจธรรมชาติ เกิดตั้งอยู่ ดับไป ไม่ยึดติด ผู้สูงอายุจะลดความเครียดได้เด็ดขาด

4.1.3 รูปแบบที่ 3 ยุบหนอ พองหนอ

การเจริญสติปัฏฐาน ผู้ปฏิบัติตั้งสติไว้ที่หน้าท้องพร้อมกับคำภาวนาว่า “พองหนอ” และ “ยุบหนอ” เป็นเทคนิควิธีการหนึ่งที่มีต้นแบบของการปฏิบัติมาจาก ท่านพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ) โดยยึดหลักการเจริญสติปัฏฐาน ที่พระพุทธองค์ตรัสสอนไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร ท่านเป็นพระที่เชี่ยวชาญทั้งด้านปฏิบัติและปริยัติ เป็นวิปัสสนาจารย์ที่เป็นที่ยอมรับอย่างแพร่หลาย วิปัสสนากัมมัฏฐานจะฝึกปฏิบัติด้วยการเดินจงกรม นั่งสมาธิ และกำหนดอิริยาบถย่อยในชีวิตประจำวัน การกำหนดในชีวิตประจำวันมีความสำคัญมาก เพราะช่วยให้สติเกิดต่อเนื่อง ซึ่งช่วยเกื้อหนุนต่อการเดินจงกรม และนั่งสมาธิในช่วงเย็นหลังเลิกงาน เนื่องจากคนทำงานใช้ชีวิตในระหว่างวัน มากกว่าการเดินจงกรมและนั่งสมาธิ ดังนั้นจึงไม่ควรยึดติดอยู่กับเพียงแต่ การเดินจงกรมและนั่งสมาธิ ขณะมาฝึกในวัดเท่านั้น เนื่องจากการปฏิบัติธรรมสามารถทำได้ทุกที่ ทุกเวลา ทุกกิจกรรม และทุกอิริยาบถ

เจริญสติปัฏฐาน ผู้ปฏิบัติตั้งสติกำหนดอิริยาบถย่อยในชีวิตประจำวันในอิริยาบถต่างๆ สามารถทำได้ตลอดทั้งวันเช่น ตั้งแต่เริ่มตื่นนอนก่อนลืมตาลุกจากเตียง หยิบเสื้อผ้า เข้าห้องน้ำ แปรงฟัน อาบน้ำ ล้างอาหาร หั่นอาหาร ทำอาหาร ทานข้าวเช้า ล้างจาน นั่งรถ ขับรถ ทำงาน ประชุม ทานข้าวเที่ยง ทำงาน เดินทางกลับบ้าน เดินไปซื้อของ ช้อปปิ้ง ดูหนัง ฟังเพลง ทานข้าวเย็น เปลี่ยนเสื้อผ้าอาบน้ำ นอนบนเตียง จนกระทั่งหลับไป การปฏิบัติในระหว่างวันคือการตามดูจิตดูอารมณ์ ด้วยการเจริญ

สติกำหนดในชีวิตจริงให้มากเพื่อให้เห็นอารมณ์เช่น โลภะ โทสะ และโมหะ ซึ่งเมื่อใดสติเกิดกิเลส (ความใส่ใจยึดติดความเตรียด) ถูกบรรเทาเบาคลายลง หรือระงับไม่ให้เกิดจนดับหายไปได้

การกำหนดยินหนอ, เห็นหนอ และคิดหนอ เป็นอารมณ์ส่วนใหญ่ที่เกิดขึ้นในระหว่างวัน แต่ให้โยคีพยายามกำหนดอิริยาบถหลากหลาย ในสถานที่ใหม่ๆ หรือในขณะทำกิจกรรมใหม่ๆ เพิ่มเติมด้วย ตัวอย่างของการกำหนดในขณะประชุมเช่น กำหนดยินหนอแล้วหยุดกำหนด แล้วตั้งใจฟังเพื่อเข้าใจถึงเนื้อหาสาระ ถ้าขณะใดคิดออกไปนอกห้อง ให้กำหนดคิดหนอ กลับหนอ เมื่อรับรู้สาระแล้วจึงกำหนดรู้หนอ แล้วหยุดกำหนดเพื่อจับประเด็นอื่นอีกโดยกำหนดเป็นช่วงของ ต้น กลาง และปลายอารมณ์ในแต่ละกิจกรรม ต่อเนื่องทั้งวัน เพื่อฝึกฝนจนชำนาญให้มีสติระลึกรู้แทรกซึมทุกอิริยาบถมากขึ้นเรื่อยๆ ในกิจวัตรประจำวันไปตลอดชีวิต

1. แนวทางปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น ผู้ปฏิบัติหรือที่เรียกว่าโยคีนั้น ต้องพยายามทำความเข้าใจ ให้ถูกต้อง ถึงสภาวะของรูปนามที่เกิดขึ้นในร่างกายของผู้ปฏิบัติเอง สภาวะของรูปนั้นเป็นรูปร่างซึ่งเราสามารถมองเห็นได้ชัดเจนรอบๆตัวเรา ร่างกายของคนเราทั้งหมดที่มองเห็นได้ชัดเจนนั้น เรียกว่ารูป สภาวะของนามมีหน้าที่ในการรับรู้อารมณ์ นามรูปนี้สามารถเห็นได้เด่นชัด เมื่อใด ก็ตามที่ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นรับรส กายถูกต้องสัมผัส ใจนึกคิดเรื่องราวต่างๆ ผู้ปฏิบัติจะต้องรู้อารมณ์ทั้งหลายด้วยตนเอง โดยกำหนดว่า เห็นหนอ ได้ยินหนอ กลิ่นหนอ รสหนอ ถูกหนอ คิดหนอ เป็นต้น ทุกขณะที่โยคีผู้ปฏิบัติเห็นรูป ได้ยินเสียง ได้กลิ่น รู้รส ถูกต้อง สัมผัส นึกคิดเรื่องราวต่างๆ ก็ควรกำหนดรู้อารมณ์เหล่านี้ตามความเป็นจริง แต่ว่าในกรณีของผู้เริ่มปฏิบัติใหม่ก็ไม่สามารถกำหนดได้ทุกๆสภาวะที่เกิดขึ้น เพราะฉะนั้นจึงควรเริ่มกำหนดสภาวะที่เกิดขึ้นเฉพาะที่สามารถรู้ได้ง่ายและชัดเจนเท่านั้น เมื่อมีการหายใจเข้าอยู่ ท้องจะพองขึ้นและยุบลง โดยปกติการเคลื่อนไหวจะปรากฏชัดเจน อาการที่ท้องพองยุบนี้เรียกว่า วาโยธาตุ ผู้ปฏิบัติควรเริ่มต้นด้วยการกำหนดรู้อาการที่ท้องพองยุบนี้โดยตั้งใจกำหนด ผู้ปฏิบัติจะพบว่า เมื่อหายใจเข้า ท้องจะพองขึ้น เมื่อหายใจออกท้องจะยุบลง เมื่อท้องพองขึ้นก็ให้กำหนดรู้ด้วยใจว่า พองหนอ เมื่อท้องยุบลง ก็ให้กำหนดรู้ว่า ยุบหนอ ถ้าหากว่า ในขณะที่กำหนดรู้อาการพองยุบอยู่ด้วยใจนั้น อาการพองยุบไม่ชัดเจน ก็ให้เอาฝ่ามือแตะที่แผ่นท้อง โดยไม่ต้องบังคับลมหายใจ ไม่ว่ามันจะช้าลงก็ไม่ต้องทำให้มันไวขึ้น อีกทั้งไม่ต้องหายใจแรงขึ้น ถ้าผู้ปฏิบัติบังคับลมหายใจ ก็จะทำให้รู้สึกเหนื่อย ให้หายใจอย่างธรรมดาตามปกติ แล้วกำหนดอาการพองอาการยุบของท้อง ให้กำหนดอาการพองอาการยุบด้วยใจไม่ใช่ท่องด้วยปาก

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ผู้ปฏิบัติ จะเรียกชื่อว่าอย่างไรไม่ใช่เรื่องสำคัญ ที่จริงแล้วสาระสำคัญอยู่ที่ การกำหนดรู้ ขณะที่กำหนดรู้อาการพองของท้องให้กำหนดตั้งแต่ท้องเริ่มพองไปจนถึง

สุดพอง เหมือนกับว่าผู้ปฏิบัติเห็นอาการพองด้วยตาตนเองการกำหนดอาการยุบของท้องก็ให้กำหนดเช่นเดียวกัน คือให้กำหนดตั้งท้องเริ่มยุบไปจนถึงสุดยุบ ประหนึ่งว่าผู้ปฏิบัติเห็นอาการยุบของท้องด้วยตาตนเองฉะนั้น การกำหนดอาการพองของท้องนั้น อาการที่ท้องพองขึ้น กับใจที่รู้ว่าท้องพองขึ้น ให้ดำเนินไปพร้อมกัน กล่าวคือให้ทันกันพอดี คล้ายกับว่าปาก้อนหินไปกระทบที่เป้า ฉะนั้นการกำหนดอาการยุบของท้องก็มีนัยเช่นเดียวกัน

ขณะที่ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้อาการพองยุบของท้องอยู่นั้น จิตใจก็จะฟุ้งซ่านไป ผู้ปฏิบัติก็ต้องกำหนดสภาวะที่จิตฟุ้งซ่านไปนี้ โดยกำหนดรู้ด้วยใจว่า ฟุ้งซ่านหนอ หรือ ฟุ้งหนอๆๆ เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดรู้จิตที่ฟุ้งซ่านนี้ไปสักครั้ง สองครั้ง จิตก็จะหยุดฟุ้งซ่าน เมื่อจิตหยุดฟุ้งซ่านแล้วผู้ปฏิบัติก็กลับมากำหนดรู้อาการพองยุบของท้องใหม่ เมื่อจิตนึกคิดไปที่แห่งใดแห่งหนึ่ง ก็ให้กำหนดว่า ถึงหนอๆ แล้วก็ให้กลับมากำหนดรู้อาการพองยุบของท้องอีก ถ้าผู้ปฏิบัตินึกคิดไปพบคนบางคน ก็ให้กำหนดว่า พบหนอๆๆ แล้วก็กลับมากำหนดอาการพองยุบ ถ้าหากผู้ปฏิบัติหวนรำลึกถึงไปพบพูดคุยกับคนบางคน ก็ให้กำหนดว่า พูดหนอๆๆ

2. การเจริญสติปัฏฐาน(ทางพ้นทุกข์)

การเจริญสติปัฏฐาน 4 ถือว่าเป็นการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งปรากฏอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตร เป็นพระสูตรที่ปรากฏอยู่ในคัมภร์ทีฆนิกายมหาวรรค มีความสำคัญมากต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน กล่าวได้ว่าเป็นทฤษฎีเกี่ยวกับการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน พระผู้มีพระภาคเจ้าแสดงมหาสติปัฏฐานสูตรแก่ภิกษุทั้งหลาย ขณะประทับอยู่ในนิคมของชนชาวกุรุชอกัมมาสธมมะ แคว้นกุรุ ดังพระพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความ บริสุทธ์ ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญายธรรม เพื่อทำให้แจ้งพระนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน 4 ประการ” (ที.ม. (บาลี) 10/372-373/248, ที.ม. (ไทย) 10/372-373/301-302)

ข้อที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า สติปัฏฐาน 4 เป็นเอกายนมรรค ทางเป็นที่ไปอันเอกนั้นคือเป็นข้อปฏิบัติอย่างประเสริฐให้สำเร็จผลคือความบริสุทธิ์ของสัตวทั้งหลายเป็นต้น เป็นทางที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบโดยลำพังพระองค์เองและได้ตรัสรู้เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าด้วยทางนี้ทางเดียว ทางสายนี้จึงเป็นทางอันสำคัญยิ่ง เพราะมีอยู่เฉพาะในพระพุทธศาสนานี้เท่านั้น ซึงข้อความนี้พระอรรถกถาจารย์แสดงไว้เป็น 4 อย่าง คือ

1. เป็นทางดำเนินไปของบุคคลคนเดียว คือผู้ปฏิบัติจะต้องไม่คลุกคลีด้วยหมู่คณะ อยู่ในที่สงัดแต่ผู้เดียว

2. เป็นทางดำเนินของท่านผู้เป็นเอกคือพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งพระองค์ได้เคยดำเนินมาก่อนแล้วทรงชี้บอกทางให้ผู้อื่นเดินตาม

3. เป็นทางดำเนินไปที่เดียวคือมีอยู่เฉพาะในพระธรรมวินัยหรือในพระพุทธศาสนานี้

4. เป็นทางดำเนินไปสู่ที่แห่งเดียวคือไปสู่พระนิพพานแห่งเดียวเท่านั้น (ที.ม.อ. (บาลี) 2/373/359)

ทางสายเดียวของการพ้นทุกข์ คือ“สติปัฏฐาน 4” สติปัฏฐาน แปลว่า ที่ตั้งของสติซึ่งได้แก่ กาย (body) เวทนา (feeling) จิต (mind) และธรรม(mind-objects) สติปัฏฐาน 4 จำแนกออกเป็น 4 หมวด ดังนี้

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติเข้าไปตั้งและตามดูกาย

2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติเข้าไปตั้งและตามดูเวทนา

3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติเข้าไปตั้งและตามดูจิตหรือความคิด

4. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติเข้าไปตั้งและตามดูธรรมหรืออารมณ์ที่เกิดกับจิต

กรรมฐานที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรนี้ยังสามารถจำแนกออกได้เป็น 21 กรรมฐานในบรรดากรรมฐาน 21 อย่างนี้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคอธิบายว่า อานาปานปัพพะ (ข้อกำหนดลมหายใจเข้า-ออก) และปฏิกูลปัพพะ (ข้อกำหนดอาการ 32 ของร่างกาย เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนังว่าเป็นของน่ารังเกียจ) เป็นข้อปฏิบัติทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน และสามารถทำให้เกิดอัปปนาสมาธิ ซึ่งเป็นสมาธิระดับฌาน หรืออุปจารสมาธิ ซึ่งเป็นสมาธิที่เข้าไปเฉียดใกล้ต่อฌาน ในบรรดากรรมฐานที่เหลือ 19 อย่างนี้ นวสีวถิกาปัพพะ (ข้อกำหนดด้วยป่าช้า 9 ชนิด) เป็นสมถกรรมฐานล้วน ส่วนที่เหลือคือ อิริยาบถ 4 สัมปชัญญะ 4 และการกำหนดธาตุ 4 เป็นวิปัสสนากรรมฐานล้วน เมื่อย่อลงแล้วได้แก่ รูปกับนามนั่นเอง ฉะนั้นการกำหนด รูป-นาม จึงเท่ากับเจริญสติปัฏฐาน 4 (พระมหาไสว ญาณวีโร , 2548) หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 มีเป้าหมายให้มีสติต่อรูปและนามตามธรรมชาติที่มันเกิดขึ้นตามความเป็นจริง มีอยู่หลายวิธี ในการกำหนดสติปัฏฐาน 4 ที่ถูกนั้น ต้องเป็นสติซึ่งมีพระนิพพานเป็นอารมณ์อย่างเดียวเท่านั้น (พระเมธีกตโยดม (พิณ กิตฺติปาโล) และธนิต อยู่โพธิ์, 2541)

เทคนิคในทางปฏิบัติตามแนวของสติปัฏฐานนั้น ควรกำหนดรูปก่อน เพราะรูปเป็นสิ่งที่ปรากฏชัด เห็นได้ง่าย ถ้ากำหนดนามนั้น จะไม่ปรากฏชัด เพราะเป็นสิ่งที่ละเอียด เห็นได้ยาก หมายความว่าพึงกำหนดรูปก่อน กำหนดนามทีหลัง ดังปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่าด้วยทิฏฐิวิสุทธิ นิเทสว่า หากโยคาวจรกำหนดรูป โดยมุขนั้น ๆ แล้วกำหนดอรูป (นาม) อยู่ แต่อรูป ยังไม่ปรากฏขึ้นมา เพราะอรูปเป็นของละเอียดสุขุม โยคาวจรผู้นั้น ไม่ควรละความพยายามในการกำหนด ควรพิจารณา

กำหนดรูปนั่นแหละบ่อย ๆ ทุกขณะ เพราะว่ารูปของโยคาวจรที่ชำระ ล้างดีแล้วสะสางดีแล้ว บริสุทธ์ดีแล้ว ด้วยอาการใด ๆ สิ่งที่เป็นอรูปทั้งหลายซึ่งมีรูปนั้นเป็นอารมณ์ ก็จะ ปรากฏขึ้นมาเอง ด้วยอาการนั้น ๆ

ในสติปัฏฐานสูตร พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสถึงอิริยาปถบรรพใหญ่ (พฤติกรรมเคลื่อนไหวเห็นชัด) และสัมปชัญญบรรพย่อย(พฤติกรรมเคลื่อนไหวต้องสังเกตจึงเห็นชัด) ไว้โดยทางวิปัสสนา การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ครั้งแรกผู้ปฏิบัติยังกำหนดทุกอิริยาบถ ทั้งในอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อยไม่ได้ ท่านจึงให้นำเอาอิริยาบถ 4 คือ ยืน เดิน นั่ง นอน มาปฏิบัติก่อน และในอิริยาบถ 4 นั้น ให้นำเอาอิริยาบถ 2 คือ อิริยาบถเดิน เรียกว่าเดินจงกรมและอิริยาบถนั่ง เรียกว่านั่งสมาธิมาเป็นหลักในการปฏิบัติ และถือเป็นอินทรีย์หลักคู่หนึ่งในอินทรีย์ 5 คือ วิริยะกับ สมาธิ ดังที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้เป็นคำถามคำตอบในเสขปฏิปทาสูตรว่า

รูปแบบเจริญสติปัฏฐาน แบบคำภาวนาว่า “พองหนอ” และ “ยุบหนอ” ต้องอาศัยรูปกับนามเป็นอารมณ์ โยคีหรือผู้ปฏิบัติจะต้องพยายามมีสติกำหนดอารมณ์ที่เกิดขึ้นทางทวารทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ อย่างต่อเนื่อง ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “ให้มีสติกำหนดพิจารณาธรรม เพื่อให้เห็นว่า ธรรมนี้สักแต่ว่าเป็นธรรม เท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา คือการกำหนดทั้งรูปและนาม (กำหนดขันธ์ 5)” ม.มู. (บาลี) 12/105-138/76-97, ม.มู. (ไทย) 12/105-138/101-131 เริ่มตามหลักกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน 3 อย่างคือ ขณะเดินจงกรม (รวมอิริยาบถยืนและเดิน) ขณะนั่งสมาธิและขณะอิริยาบถอื่น ๆ ทุกอย่าง ดังจะได้กล่าวรายละเอียดในการปฏิบัติต่อไป

3.รูปแบบการเดินจงกรม (การปฏิบัติในอิริยาบถยืนและอิริยาบถเดิน)

1) อิริยาบถยืน

ยืนเป็นอิริยาบถนิ่ง โดยไม่มีการเคลื่อนไหวส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย ลักษณะของการยืน คือกายทั้งส่วนบนและกายส่วนล่างตั้งตรงและนิ่ง การกำหนดหรือการดูกายยืนนั้นคือให้ทำความรู้สึก ทั่วทั้งร่างกายหรือระลึกรู้ในรูปยืนซึ่งตั้งตรงอยู่นั้น ไม่ใช่ไปดูที่ขาหรือเท้าที่กำลังยืนอยู่ วิธีกำหนด กายยืนหรือยืนกำหนด มีดังนี้

ให้ยืนตัวตรงและศีรษะตั้งตรง วางเท้าทั้งสองเคียงคู่กัน ให้ปลายเท้าเสมอกันและให้ห่างกัน เล็กน้อย มือทั้งสองไขว้กันเอาไว้ข้างหน้าหรือข้างหลังก็ได้ มองไปหรือทอดสายตาไปข้างหน้า (ทอดสายตาลงต่ำ) ประมาณ 4 ศอก หรือ 1 วา หรือภายในระยะที่ไม่เห็นปลายเท้าก็พอ ขณะที่ทอดสายตาไปตามทางที่เดินนั้น ต้องสังเกตหรือเอาความรู้สึกมารวมไว้ที่อาการก้าวไปของเท้าทั้งหมดเคลื่อนไปหรือก้าวไปแค่ไหนก็ให้รู้สึกแค่นั้น ส่วนสายตาที่ทอดไปนั้นจะไม่รู้สึกว่าเห็นเป็นอะไร เป็นเพียงแต่สักว่าเห็นเท่านั้น ตั้งสติไว้ที่กาย รู้อาการของกายที่กำลังยืนตั้งตรงอยู่นั้นแล้วกำหนดหรือ ภาวนาในใจว่า "ยืนหนอ ๆ ๆ" การยืนโดยมีสติกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอ เป็นการปฏิบัติในอิริยาบถบรรพ ในสติปัฏ

ฐานสูตร ที่ว่า “เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่า ‘เรายืน’” อย่างนี้เรียกว่า ยืนกำหนดในอิริยาบถยืน ที.ม. (ไทย) 10/375/249-250, ที.ม. (ไทย) 10/375/304.

ประโยชน์ของการยืนกำหนดอิริยาบถมี 5 ประการ คือ

- ทำให้การกำหนดเกิดความต่อเนื่องกัน
- จิตเป็นสมาธิได้ค่อนข้างง่าย
- ทุกขเวทนามีน้อย ใช้พื้นที่น้อยในการกำหนด
- ทำลายบัญญัติของรูปยืนเป็นสภาพรู้อาการ
- ทำให้เข้าใจสภาพของเหตุปัจจัยอันอิงอาศัยกันและกันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป (พระอธิการสมศักดิ์ โสรโท, 2556)

2) อิริยาบถเดิน (เดินจงกรม)

อิริยาบถเดินจัดเป็นอิริยาบถไหว แต่การเคลื่อนไหวนี้ต้องอยู่ที่เท้า หมายถึงอาการก้าวไป หรืออาการเหวี่ยงไปของเท้าแต่ละก้าว ๆ ลักษณะของการเดินนั้นอยู่ที่กายส่วนบนกับกายส่วนล่างตั้งตรงแล้วเท้าข้างหนึ่งยืนตั้งตรงยันกายไว้ เท้าอีกข้างหนึ่งก้าวไปหรือเหวี่ยงไปข้างหน้าเรียกว่ายันกาย ไว้ข้างหนึ่งและเหวี่ยงไปข้างหนึ่งผลัดเปลี่ยนกันอยู่อย่างนี้ ฉะนั้นการเดินจึงอยู่ที่อาการก้าวไปหรือ การเหวี่ยงไปของเท้าแต่ละก้าวแต่ละครั้ง พระพุทธองค์ได้ตรัสอานิสงส์ของการจงกรมไว้ในจังกมสูตร 5 ประการ คือ

1. เป็นผู้มีความอดทนต่อการเดินทางไกล
2. เป็นผู้มีความอดทนต่อการบำเพ็ญเพียร
3. เป็นผู้มีอาพาธน้อย
4. อาหารที่กิน ดื่ม เคี้ยว ลิ้มแล้วย่อยง่าย
5. สมาธิที่ได้เพราะการเดินจงกรมตั้งอยู่ได้นาน

องฺ.ปญฺจก. (บาลี) 22/29/25, องฺ.ปญฺจก. (ไทย) 22/29/41

การเดินจงกรมมีถึง 6 ระยะดังนี้

ระยะที่ 1 ขวาย่างหนอ, ซ้ายย่างหนอ,

ระยะที่ 2 ยกหนอ, เหยียบหนอ,

ระยะที่ 3 ยกหนอ, ย่างหนอ, เหยียบหนอ,

ระยะที่ 4 ยกส้นหนอ, ยกหนอ, ย่างหนอ, เหยียบหนอ,

ระยะที่ 5 ยกส้นหนอ, ยกหนอ, ย่างหนอ, ลงหนอ, ถูกหนอ,

ระยะที่ 6 ยกส้นหนอ, ยกหนอ, ย่างหนอ, ลงหนอ, ถูกหนอ, กดหนอ,

องฺ.ปญฺจก. (บาลี) 22/29/25, องฺ.ปญฺจก. (ไทย) 22/29/41

วิธีเดินจงกรม

การเดินจงกรมจะใช้สติพิจารณารู้อาการที่ปรากฏทางกายเป็น 6 ระยะ ดังนี้

1. การเดินจงกรม 1 ระยะ กำหนดรู้ ขวาย่างหนอ, ซ้ายย่างหนอ,

ก่อนเดินให้กำหนดในใจว่า อยากเดินหนอ ๆ ๆ แล้วค่อย ๆ ก้าวเท้าไปข้างหน้าโดยเอาเท้าขวาออกก่อน ให้เอาสติเพ่งพิจารณาอยู่ที่เท้าขวา กำหนดว่า ขวาย่างหนอ พอก้าวเท้าซ้ายก็ให้เอาสติ เพ่งพิจารณาอยู่ที่เท้าซ้ายกำหนดว่า ซ้ายย่างหนอ ให้กำหนดในใจตามไปพร้อมกับขณะก้าวเท้าให้เป็นปัจจุบัน ขณะยกเท้าขวาไปจนวางเท้าลงกับพื้นก็ตั้งสติกำหนดตั้งแต่เริ่มยกเท้าช้า ๆ ว่า ขวาย่างหนอ พอเท้าเหยียบลงกับพื้นก็ลงคำว่า “หนอ” พอดี ทำอย่างนี้ทุกครั้งและทุกก้าว เรียกว่าเดินจงกรม 1 ระยะ

การเดินจงกรมให้เดินกลับไปกลับมาอย่างช้า ๆ โดยจะต้องเอาสติเพ่งพิจารณาอยู่ที่เท้าทั้ง 2 ข้าง เมื่อเดินจงกรมไปสุดด้านใดด้านหนึ่งให้หยุดยืน เท้าทั้ง 2 ข้างพร้อมทั้งกำหนดในใจว่า “หยุดหนอ ๆ ๆ” เมื่อรูปยืนปรากฏขึ้นก็ให้พิจารณาดูรูปยืน พร้อมทั้งกำหนดว่า “ยืนหนอ ๆ ๆ” เมื่ออยากจะกลับตัวให้กำหนด “อยากกลับหนอ ๆ ๆ” แล้วค่อย ๆ หันกลับมาทางขวาพิจารณาดูอิริยาบถการกลับตัวให้ชัดเจนด้วยการยกเท้าขวาแยกมาตั้งเป็นมุมฉาก (อาจจะทำมุมแค่ 45 หรือ 60 เพิ่มจำนวนครั้งในการเคลื่อนเพื่อการกลับตัว ควรเพิ่มการกำหนดรู้ไปด้วย) พร้อมกับกำหนดในใจว่า “กลับหนอ” แล้วยกเท้าซ้ายตามมาวางชัดกับเท้าขวาพร้อมกับกำหนดในใจว่า “กลับหนอ” หลังจากนั้นก็ยกเท้าซ้ายตามมาวางชัดกับเท้าขวาพร้อมกำหนดในใจว่า “กลับหนอ” จนกระทั่งกลับตัวมาอีกด้านหนึ่งได้สำเร็จ เมื่อรูปยืนปรากฏขึ้นอีกครั้งก็ให้พิจารณาดูรูปยืนให้ชัดเจนพร้อมกับกำหนดว่า “ยืนหนอ ๆ ๆ”

2. การเดินจงกรม 2 ระยะ กำหนดรู้ ยกหนอ, เหยียบหนอ,

ผู้ปฏิบัติควรยืนชิดเท้าทั้งสองข้าง ปลายเท้าเสมอกัน ห่างกันเล็กน้อย ตัวและศีรษะตั้งตรง พิจารณาดูรูปยืนให้ชัดเจน กำหนดในใจวา “ยืนหนอ ๆ ๆ” ก่อนจะเดินก็ให้กำหนดจิตในเบื้องต้นว่า “อยากเดินหนอ ๆ ๆ” แล้วจึงยกเท้าขวาขึ้นช้า ๆ พร้อมกับการยื่นเท้าไปข้างหน้า แล้วกำหนดในใจว่า “ยกหนอ” พอวางเท้าลงกับพื้นก็กำหนดว่า “เหยียบหนอ” ให้พร้อมกัน ทำเช่นนี้ทุกก้าวโดยเอาสติ เพ่งพิจารณาอยู่ที่เท้าทั้ง 2 ข้างตลอดเวลา ส่วนการกลับตัวกำหนดเหมือน 1 ระยะ

3. การเดินจงกรม 3 ระยะ กำหนดรู้ ยกหนอ, ย่างหนอ, เหยียบหนอ,

วิธีการเดินในขั้นนี้มีข้อที่ควรระวังคือ เวลายกเทาขึ้นก็ให้ยกขึ้นตรง ๆ พร้อมทั้งกำหนดในใจว่า “ยกหนอ” เมื่อย่างเท้าก็ให้ยืนเท้าออกไปข้างหน้าตรง ๆ พร้อมกับกำหนดว่า “ย่างหนอ” เมื่อจะเหยียบก็ให้เหยียบลงตรง ๆ พร้อมกับการกำหนดว่า “เหยียบหนอ” ต้องเอาสติไปเพ่งพิจารณาที่เท้า

ทั้ง 2 ข้างตลอดเวลา ก้าวต่อไปก็กำหนดตามอาการที่เดินว่า “ยกหนอ, ย่างหนอ, เหยียบหนอ,” ส่วนการกลับตัวกำหนดเหมือน 1 ระยะ

4. การเดินจงกรม 4 ระยะ กำหนดรู้ ยกส้นหนอ, ยกหนอ, ย่างหนอ, เหยียบหนอ,

การเดินจงกรม 4 ระยะก็คล้ายกับการเดินจงกรม 3 ระยะ เพียงแต่เพิ่มระยะ “ยกส้นหนอ” ขึ้นอีก 1 ระยะเพื่อให้สติได้พิจารณาดูความละเอียดของการเดินจงกรมมากยิ่งขึ้น วิธีการ กำหนดในการเดินจงกรม 4 ระยะ คือให้เริ่มจากเท้าขวา ยกส้นเล็กน้อยแต่ปลายเท้ายังแตะอยู่ที่พื้น พร้อมกับการกำหนดในใจว่า “ยกส้นหนอ” แล้วยกเท้าขวาขึ้นตรง ๆ ให้เหนือพื้นประมาณฝามือตะแคงพร้อมกับการกำหนดในใจว่า “ยกหนอ” ขณะที่เท้าไปข้างหน้าให้กำหนดในใจว่า “ย่างหนอ” และเมื่อเท้าเหยียบลงพื้นก็กำหนดในใจว่า “เหยียบหนอ” ทำเชนนี้ทั้งเท้าขวาและเท้าซ้าย กำหนดให้พร้อมกับอาการที่เดินไปตามลำดับว่า “ยกส้นหนอ, ยกหนอ, ย่างหนอ, เหยียบหนอ,” โดยสติเพ่งพิจารณาอยู่ที่เท้าทั้ง 2 ข้างตลอดเวลา ส่วนการกลับตัวกำหนดเหมือน 1 ระยะ

5. การเดินจงกรม 5 ระยะกำหนดรู้ ยกส้นหนอ, ยกหนอ, ย่างหนอ, ลงหนอ, ถูกหนอ

การเดินจงกรม 5 ระยะให้เริ่มจากเท้าขวาก่อน เอาสติเพ่งพิจารณาอยู่ที่เท้าขวา ยกส้นเท้า ขึ้นเล็กน้อย ปลายเท้ายังแตะอยู่ที่พื้นกำหนดว่า “ยกส้นหนอ” ยกเท้าขึ้นตรง ๆ ให้เหนือพื้นประมาณฝามือตะแคง กำหนดว่า “ยกหนอ” ยื่นเท้าไปข้างหน้า กำหนดว่า “ย่างหนอ” ต่อไปให้ลดระดับของ เท้าต่ำลงเล็กน้อยแต่ยังไม่ถึงพื้น กำหนดว่า “ลงหนอ” แล้วเหยียบราบลงไปบนพื้น กำหนดว่า “ถูกหนอ” ต่อไปให้เอาเท้าซ้ายก้าวเดิน เอาสติเพ่งพิจารณาอยู่ที่เท้าซ้าย กำหนดตามอาการที่เดิน 5 ระยะเหมือนกันคือ “ยกส้นหนอ, ยกหนอ, ย่างหนอ, ลงหนอ, ถูกหนอ,” ส่วนการกลับตัวกำหนด เหมือน 1 ระยะ

6. การเดินจงกรม 6 ระยะ กำหนดรู้ ยกส้นหนอ, ยกหนอ, ย่างหนอ, ลงหนอ,ถูกหนอ,กดหนอ,

การเดินจงกรม 6 ระยะ จะทำให้จิตพิจารณาดูอาการเดินในแต่ละก้าวมีความละเอียดมากกว่าที่ผ่านมา โดยการกำหนด “ยกส้นหนอ, ยกหนอ, ย่างหนอ, ลงหนอ,” เหมือนกับการเดิน จงกรม 5 ระยะ หลังจากนั้นให้ปลายเท้าแตะที่พื้น โดยที่ส้นเท้ายังไม่ถึงพื้น กำหนดในใจว่า “ถูกหนอ” แล้วให้ส้นเท้ากดลงกับพื้น กำหนดว่า “กดหนอ” กำหนดเช่นนี้ทุกก้าวทั้งเท้าขวาและเท้าซ้าย โดยเอาสติเพ่งพิจารณาอยู่ที่เท้าทั้ง 2 ข้างตลอดเวลา ส่วนการกลับตัวกำหนดเหมือน 1 ระยะ (พระมหาทองมั่น สิทฺธิจิตฺโต, 2549)

พระพุทธเจ้าตรัสถึงอานิสงส์ของการเดินจงกรมไว้ถึง 5 ประการ คือ

1. เป็นผู้มีความอดทนต่อการเดินทางไกล

2. เป็นผู้มีความอดทนต่อการบาเพ็ญเพียร

3. เป็นผู้มีอาพาธน้อย

4. อาหารที่กิน ดื่ม เคี้ยว ลิ้มแล้วย่อยง่าย

5. สมาธิที่ได้เพราะการเดินจงกรมตั้งอยู่ได้นาน

ดังนั้นท่านเจ้าพระคุณธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้รวมลักษณะของจิตที่เกิดจากสมาธิเหล่านี้ เพื่อให้เข้าใจง่ายขึ้นเป็นกลุ่มดังนี้ คือ 1. ตั้งมั่น 2. บริสุทธิ์ผุดผ่อง 3. โปร่งโล่งเป็นอิสระ 4. เหมาะแก่การใช้งาน 5. สงบสุข (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2543)

รูปแบบการนั่งสมาธิ (การปฏิบัติในอิริยาบถนั่ง)

หลักในการนั่งสมาธินั้น มีพระบาลีกล่าวรับรองไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า “**นสีทติ ปลฺลงฺกํ อาภชิตฺวา อชุ กายํ ปณิธาย ปริมขุ สตึ อปฏฐเปตฺวา** แปลว่า นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายให้ ตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า” ที.ม. (บาลี) 10/374/248, ที.ม. (ไทย) 10/374/302

หมายความว่า หลักของการนั่งสมาธินั้น ต้องตั้งกายให้ตรง ไม่เอนไปข้างซ้ายหรือข้างขวา การนั่งท่าขัดสมาธิจะทำให้ร่ายกายเป็นรูปสามเหลี่ยม รับน้ำหนักได้ดี ท่าการนั่งนี้ให้ใช้ได้ทั้งโยคีหญิง และชาย สำหรับผู้ที่ป่วยเป็นโรคกระดูกหรือเกิดอุบัติเหตุจนไม่สะดวกในการนั่งสมาธิแบบตามธรรมดา ก็อนุญาตให้นั่งเก้าอี้แทนได้ แต่ในเวลานั่งหลังต้องไม่พิงพนักเก้าอี้ ให้ตั้งตัวให้ตรง

วิธีนั่งสมาธิที่นิยมกันมีอยู่ 3 แบบ ตามแต่ผู้ปฏิบัติจะสะดวกแบบไหนชอบ แบบไหน ผู้เริมปฏิบัติใหม่หรือมีอายุมากควรนั่งท่าเรียงขาจะดี เพราะไม่ค่อยมีเวทนา

1. ท่านั่งแบบเรียงขาคือนั่งพับเข่าซ้ายงอเข้ามาข้างใน ให้ฝ่าเท้าซ้ายชิดกับขาขวาด้าน ในแล้วพบเข่าขวางอเข้ามา ให้ส้นเท้าขวาแตะกับสันหน้าแข้งซ้าย แยกขาให้ห่าง ขยับให้ชิดตัว ให้มากที่สุด เท้าไม่ทับกัน ฉีกเข่าออกให้มากที่สุด

2. ท่านั่งแบบทับขาคือให้นั่งเหมือนแบบที่ 1 แต่ให้ยกเท้าขวาวางบนน่องซ้าย

3. ท่านั่งแบบขัดสมาธิเพชร คือนั่งเอาขาขัดกันทั้งสองข้าง เป็นท่านั่งที่มั่นคงมาก แต่จะมีเวทนามาก โยคีใหม่ไม่ควรนั่ง ท่านั่งนี้สำหรับโยคีเก่า ถ้าจะลองดูก็จะได้ประสบการณ์อีกแบบหนึ่ง

การนั่งสมาธิบนเก้าอี้ เหมาะสำหรับคนที่มีร่างกายไม่สมบูรณ์ แนะนาให้นั่งในท่าที่ถูกต้องคือหลังตรง ศีรษะตรง มือวางไว้บนหน้าขา ฝ่าเท้าเสมอราบกับพื้นแต่ไม่ให้พิงพนัก

การวางมือขณะนั่งสมาธิมี 2 แบบคือ แบบที่ 1 วางซ้อนกันไว้บนตัก โดยที่หัวแม่มือไม่จรดกัน แบบที่ 2 วางไว้บนเข่าทั้ง 2 ข้าง ผ่อนคลายแบบสบาย ๆ (กำหนดเก็บมือทุกครั้ง)

สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมใหม่ ถ้าหา พอง-ยุบ ไม่เจอให้ปฏิบัติตามขั้นตอนดังนี้

1. ต้องนั่งตัวตรง หลังตรง หายใจตามปกติ ไม่ตะเบ็งท้อง

2. ใช้ฝ่ามือทาบที่หน้าท้อง แตะเบา ๆ แขนแนบข้างลำตัว หลับตาส่งความรู้สึกไป ที่หน้าท้อง จะรู้สึกถึงอาการเคลื่อนไหวขึ้นลงของท้องได้ชัดเจน

3. ในตอนแรกนี้ ให้รู้ว่านี่คืออาการพอง นี่คืออาการยุบก็พอ ยังไม่ต้องใส่ใจคำบริกรรม จับความรู้สึกตรงนี้ให้ได้ก่อน

4. เมื่ออาการ พอง-ยุบ ชัดดีแล้ว จึงใส่คำกำหนดตามอาการ ถ้าใส่หนอยังไม่ทันอาการยุบหรือพองขึ้นมาก่อนก็ยังไม่ต้องใส่ กำหนดเพียง พอง...ยุบ...ก็พอ ถ้าอาการ พอง-ยุบ ยาวเป็นปกติแล้ว ต้องใส่หนอทุกครั้งเพื่อเพิ่มกำลังสมาธิเป็นการคั่น รูป-นาม ให้ชัดเจนขึ้น

5. ถ้ายังหา พอง-ยุบ ไม่เจอให้เปลี่ยนฐานไปกำหนด นั่งหนอ ถูกหนอ แทน พอง-ยุบ หรือในขณะนั้นอารมณ์ไหนชัดเจนก็ตั้งสติกำหนดอารมณ์นั้น ไม่จำเป็นต้องเป็น อาการ พอง-ยุบ เสมอไป เมื่อกำหนด นั่งหนอ, ถูกหนอ, ไปนาน ๆ สมาธิมากขึ้น อาการ พอง-ยุบ ก็จะปรากฏชัด เวลานั้นค่อยมากำหนด พอง-ยุบ

6. ถ้า พอง-ยุบ ปกติ ให้กำหนดว่า พองหนอ ยุบหนอ ถ้า พอง-ยุบ ค่อนข้างเร็ว ให้กำหนดว่า พอง...ยุบ ๆ ถ้า พอง-ยุบ เร็ว ให้กำหนดว่า รู้หนอ ๆ ๆ ถ้า พอง-ยุบ ไม่ปรากฏให้ กำหนด นั่งหนอ, ถูกหนอ (พระมหาทองมั่น สุทฺธิจิตฺโต, 2549)

วิธีนั่งกำหนด 2 ระยะ (1) พองหนอ (2) ยุบหนอ

1. นั่งขัดสมาธิตามแบบที่ตนถนัด ตั้งตัวตรง หลังตรง ศีรษะตรง (ประมาณ 90 องศา)

2. หลับตา มือขวาทับมือซ้ายวางซ้อนกันไว้ที่หน้าตัก

3. ส่งสติไปที่ท้อง (เหมือนนั่งอยู่ที่สูงแล้วทำความรู้สึกไปรับรู้ที่อาการเคลื่อนไหวของท้อง)

4. ขณะที่ท้องพองขึ้น สติกำหนดรู้อาการพอง กำหนดว่าพองไปจนสุดพองแล้วกำหนดว่า หนอ โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของท้องจากภายในพองออกสู่ภายนอก

5. ขณะท้องยุบ สติกำหนดรู้อาการยุบของท้อง กำหนดวายุบไปจนสุดยุบแล้วกำหนดว่า หนอ โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของท้องจากภายนอกยุบเข้าข้างใน

6. อาการที่ท้องพองขึ้นหรือยุบลง คำบริกรรมกับใจที่รู้อาการ พอง-ยุบ นั้น ต้องให้พร้อมกัน ไม่ก่อนไม่หลังกว่ากัน

7. อย่าหายใจแรง อย่าตะเบ็งท้อง อย่ากั้นลมหายใจ อย่าตามดูลมหายใจ ให้หายใจ ตามปกติและเป็นธรรมชาติ

8. ในขณะนั่งกำหนดรู้อาการ พอง-ยุบ อยู่ ถ้ามีอารมณ์อื่น ๆ ที่ชัดเจนแทรกเข้ามา เช่นคิด, ปวด, ง่วง, ได้ยิน, เห็นภาพนิมิต, สงสัย, เบื่อ, เป็นต้น ให้หยุดกำหนด พอง-ยุบ ไว้ก่อนแล้วตั้งสติ กำหนดอารมณ์ที่มาใหม่ตามอาการที่รู้สึกเช่น คิดหนอ ๆ ๆ ,ปวดหนอ ๆ ๆ , ง่วงนอน ๆ ๆ , ได้ยิน หนอ ๆ ๆ เห็นหนอ ๆ ๆ, จนอารมณ์นั้น ๆ พับไป จางไปแล้วค่อยกลับมากำหนดอาการ พอง-ยุบ หรือ นั่งหนอ, ถูกหนอ, ต่อไป

จากการปฏิบัติพระอาจารย์ผู้ให้กัมมัฏฐานท่านจะให้สำรวมอนทรีย์ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ดังนี้ เมื่อตาเห็นรูป สติกำหนด “เห็นหนอ” หูกระทบเสียง สติกำหนด “ยินหนอ” จมูกกระทบ กลิ่น สติกำหนด “กลิ่นหนอ” ลิ้นกระทบรส สติกำหนด “รสหนอ” กายสัมผัสเย็น ร้อน อ่อน แข็ง สติกำหนด “ถูกหนอ” ใจกระทบเรื่องราว สติกำหนด “คิดหนอ” จนกว่าสิ่งที่กระทบนั้นจะหมดไป หายไป ก็บริกรรม ยุบหนอ พองหนอ ต่อไป แม้เกิดสภาวะของเวทนาใด ๆ ก็ให้บริกรรมได้ตาม สภาวะนั้น ๆ เช่น ปวดหนอ, คันหนอ, (พระพุทธโฆสเถระ, 2548)

การปฏิบัติดังกล่าวนี้เพื่อช่วยให้จิตใจสงบและมีสมาธิ คือ การเจริญสมถกัมมัฏฐาน เนื่องจากสมถกัมมัฏฐานทำให้จิตเกิดสมาธิ ซึ่งชวยให้จิตมีคุณภาพดี ดังพระพุทธพจน์ในทีฆนิกาย สีล ขันธวรรค กล่าวว่า “เมื่อจิตเป็นสมาธิ บริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีกิเลสเพียงดั่งเนินปราศจาก ความเศร้าหมอง อ่อน เหมาะแก่การใช้งาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอย่างนี้ ภิกษุนั้นน้อมจิตไปเพื่อญาณทัสสนะ...” ดังท่านเจ้าคุณพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยตฺโต) ได้รวมลักษณะของจิตที่เกดจากสมาธิดังนี้ คือ 1. ตั้งมั่น 2. บริสุทธิ์ผุดผ่อง 3. โปร่งโล่งเป็นอิสระ 4. เหมาะแก่การใช้งาน 5. สงบสุข (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2543)

วิธีกำหนด “อิริยาบถย่อย” มีดังนี้

- การก้าวไป	กำหนดว่า	“ไปหนอ”
- การถอยกลับ	กำหนดว่า	“กลับหนอ”
- การเหลียวซ้าย	กำหนดว่า	“เหลียวหนอ”
- การก้าวไป	กำหนดว่า	“ไปหนอ”
- การแลขวา	กำหนดว่า	“แลหนอ”
- การคู้	กำหนดว่า	“คู้หนอ”
- การเหยียด	กำหนดว่า	“เหยียดหนอ”
- การนุ่งผ้า	กำหนดว่า	“นุ่งหนอ”
- การกิน	กำหนดว่า	“กินหนอ”

- การดื่ม	กำหนดว่า	“ดื่มหนอ”
- การเคี้ยว	กำหนดว่า	“เคี้ยวหนอ”
- การลิ้มรส	กำหนดว่า	“ลิ้มหนอ”
- การถ่ายอุจจาระ	กำหนดว่า	“ถ่ายหนอ”
- การเดิน	กำหนดว่า	“เดินหนอ”
- การยืน	กำหนดว่า	“ยืนหนอ”
- การนั่ง	กำหนดว่า	“นั่งหนอ”
- การนอน	กำหนดว่า	“นอนหนอ”
- การหลับ	กำหนดว่า	“หลับหนอ”
- การตื่น	กำหนดว่า	“ตื่นหนอ”
- การพูด	กำหนดว่า	“พูดหนอ”

การกำหนดอิริยาบถย่อยเหล่านี้ เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน แต่ในเวลาปฏิบัติจริงจะกำหนดได้ยากมากกว่าการกำหนดอิริยาบถใหญ่ เพราะตามธรรมดาของปุถุชนย่อม มีการเผลอสติอยู่เสมอ อาจารย์ผู้สอนกัมมัฏฐานจะแนะนำให้ผู้ปฏิบัติกำหนดอิริยาบถย่อยให้มากที่สุด เท่าที่จะทำได้ เพื่อจะได้คุ้นเคยกับการกำหนด “อิริยาบถย่อย ๆ เหล่านี้” ได้มากขึ้น และมีความชำนาญ อย่างไรก็ตามเมื่อเปรียบเทียบการกำหนดอิริยาบถย่อยกับอิริยาบถใหญ่ (ยืน เดิน นั่ง นอน) ผู้ปฏิบัติมักจะกำหนดอิริยาบถใหญ่ได้ดีกว่าและสะดวกกว่าการกำหนดอิริยาบถย่อย เพราะผู้ปฏิบัติ ส่วนมากมักจะตั้งใจคอยระวังและไม่ค่อยเผลอสติ ส่วนการกำหนดอิริยาบถย่อยนั้น ผู้ปฏิบัติ “เผลอ สติ” ได้ง่าย ดังนี้ผู้ปฏิบัติที่กำหนดอิริยาบถย่อยได้ดีก็จะส่งผลให้การกำหนดอิริยาบถใหญ่ “ได้ผลดี” ด้วย ในทางตรงข้าม ถ้าผู้ปฏิบัติกำหนดเฉพาะอิริยาบถใหญ่ได้ดี แต่ไม่ใส่ใจการกำหนดอิริยาบถย่อยเลย การปฏิบัติก็จะไม่ก้าวหน้าเท่าที่ควร ดังนั้น การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานจึงพยายามเน้นให้ผู้ปฏิบัติได้กำหนดทั้งอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อยให้ติดต่อและได้ปัจจุบันให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ เพราะการพยายาม “กำหนดทั้งอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อยได้ดีและทันปัจจุบันที่สุดนั้น ย่อมถือว่า เป็นผลประโยชน์ของผู้ปฏิบัติโดยตรง” (พระศรีวรญาณ วิ, (บุญชิต ญาณสวโร) 2541)

สรุปได้ว่า สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดชัยภูมิ มีกิจกรรมและปฏิบัติรูปแบบยุบหนอ พองหนอเป็นการเจริญสติปัฏฐาน และมีการจัดการเรียนการสอนมากโดยเฉพาะวัดและสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดสายมหานิกาย วิธีปฏิบัติตั้งสติไว้ที่หน้าท้องพร้อมกับคำภาวนาว่า “พองหนอ” และ “ยุบหนอ” ผู้ปฏิบัติสามารถกำหนดทุกสภาวะ ไม่ว่าจะเป็นความคิดหรือการพิจารณาอะไรก็ตามที่เกิดขึ้น อนึ่งถ้าผู้ปฏิบัตินึกคิด ให้กำหนดว่า นึกคิดหนอๆๆ ถ้าผู้ปฏิบัติคิด

วางแผนก็กำหนดว่า วางแผนหนอๆๆ ถ้าผู้ปฏิบัติสังเกตเห็นก็ให้กำหนดว่า สังเกตหนอๆๆ ถ้าผู้ปฏิบัติพิจารณาก็ให้กำหนดว่า พิจารณาหนอๆ ถ้าผู้ปฏิบัติมีความรู้สึกเป็นสุข ให้กำหนดว่า สุขหนอๆๆ ถ้าผู้ปฏิบัติรู้สึกเบื่อ ให้กำหนดว่า เบื่อหนอๆๆ ถ้าผู้ปฏิบัติดีใจ ให้กำหนดว่า ดีใจหนอๆๆ ถ้าผู้ปฏิบัติมีรู้สึกท้อแท้ใจ ให้กำหนดว่า ท้อหนอๆๆ การกำหนดสภาวะที่จิตรับรู้อารมณ์ทุกอย่าง เรียกว่า จิตตานุปัสสนา เพราะว่าคนเราขาดการกำหนดสภาวะจิตที่นึกคิดและรู้อารมณ์เหล่านี้ตามความเป็นจริง

สำหรับการปฏิบัติกรรมฐานรูปแบบยุบหนอ พองหนอตามหลักสติปัฏฐาน 4 กำหนดทุกอิริยาบถ ทั้งในอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อยในการดำรงชีวิต จุดเน้นนำเอาอิริยาบถ 4 คือ ยืน เดิน นั่ง นอน มาปฏิบัติก่อน และในอิริยาบถ 4 นั้น ให้นำเอาอิริยาบถ 2 คือ อิริยาบถเดิน เรียกว่าเดินจงกรม และอิริยาบถนั่ง เรียกว่านั่งสมาธิมาเป็นหลักในการปฏิบัติ พร้อมกับจัดทำเป็นหลักสูตรสอนในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์และวิทยาเขตต่างๆในประเทศไทย และสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด สำหรับวัดสายมหานิกายนิยมนำมาใช้ สอนพุทธศาสนิกชน ส่งผลให้รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีเทคนิคการกำหนด“รูปพองหนอ ยุบหนอ”เป็นที่รู้จักของชาวพุทธส่วนมาก ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถแสวงหาแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติมได้ง่ายและเข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติกรรมฐานดูแลจิต กายจากสำนักปฏิบัติธรรมต่างๆ ได้ง่าย ด้วยเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยจึงเลือกรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนา“รูปแบบพองหนอยุบหนอ”มาใช้ทดลองลดความเครียดผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ

ผู้สูงอายุสามารถเริ่มปฏิบัติวิปัสสนา รูปแบบยุบหนอ พองหนอกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติเข้าไปตั้งและตามดูกาย อิริยาบถใหญ่ ยืน เดิน นั่ง นอน อาศัยท่ากายนั่งก่อนในขณะนั่ง ท้องพองหรือยุบ สติตามดูให้ทันปัจจุบัน ปัญญาวิเคราะห์เห็นการเกิด การตั้งอยู่ การดับหรือเปลี่ยนไป ของท้องในท่านั่งพอง ยุบ สลับกับท่านอน ยืน เดิน จนเกิดเป็นความชำนาญ และการปฏิบัติวิปัสสนานั้นเน้นสมาธิเล็กน้อยในการตามดูอารมณ์ปัจจุบันเพื่อให้เกิดการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปของกายยืน เดิน นั่ง นอน นามตามรู้กายยืน เดิน นั่ง นอน หากสมาธิเกิดขึ้นมาก(สงบนาน) การเห็นอาการกายยืน เดิน นั่ง นอนเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปจะเห็นได้ยาก

การภาวนา “พองหนอ ยุบหนอ” เป็นเทคนิคช่วยให้ผู้ปฏิบัติจดจ่ออยู่กับกายพอง กายยุบ การจดจ่อนานๆ ต่อเนื่องจิตจะเกิดสมาธิ (มีผลระงับความเครียด) ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดรู้ว่าจิตเกิดสมาธิ จากนั้นค่อยๆคลายสมาธิ เมื่อสมาธิดับก็ให้รู้ว่าสมาธิดับ ทั้งนี้เพราะการปฏิบัติวิปัสสนา รูปแบบยุบหนอ พองหนอเน้นแยกรูป แยกนาม เกิดการเกิดดับ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่อยู่ในอำนาจควบคุมของเรา จิตที่ผ่อนคลายไม่ยึดมั่น เข้าใจธรรมชาติตามความเป็นจริง เป็นวิปัสสนาญาณเผชิญความเครียด ละความเครียด(กิเลส)ได้เด็ดขาด

การปฏิบัติวิปัสสนา รูปแบบยุบหนอ พองหนอมีสติเข้าไปตั้งและตามดูกายพอง กายยุบ สามารถเลือกปฏิบัติได้ตามความเหมาะสมใช้เวลาประมาณ 20-30 นาทีต่อวัน สำหรับการนั่งในชีวิตประจำวัน ควรฝึกใช้มือจับหน้าท้องจะช่วยให้จิตตามดู ท้องพอง ท้องยุบทันปัจจุบัน และช่วงก่อนนอนฝึกใช้มือจับหน้าท้องจิตตามดู ท้องพอง ท้องยุบ ปล่อยให้หลับไปกับการภาวนา ช่วยพัฒนาการปฏิบัติได้ดี

ผลปฏิบัติวิปัสสนา รูปแบบยุบหนอ พองหนอ จิตของผู้ปฏิบัติจะสะสมสติและสะสมสมาธิ ระหว่างการสะสมสติและสมาธิในภวังคจิต (ภวังคจิต คือจิตใต้สำนึกในทางศาสนาพุทธเป็นกระบวนการทำงานแบบอัตตโนมัติของจิตบันทึกเก็บพฤติกรรมทุกอย่างไว้รอการกระตุ้นให้เกิดการรับรู้ขึ้นวิถีจิตต่อไป) ผู้สูงอายุจะลดการสะสมปัจจัยกระตุ้นความเครียด ลดระดับความเครียดลงต่อเนื่อง กลไกการทำงานกายกับจิตจะเกิดความสมดุล ระดับการเต้นของหัวใจสมดุลโดยเฉพาะผู้สูงอายุป่วยเป็นโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง รับรู้และสังเกตอาการที่เกิดขึ้นได้ ผู้สูงอายุจะรู้สึกกายเบาเคลื่อนไวสะดวก จิตแจ่มใสไม่งุดงิดง่าย สำหรับผู้สูงอายุกายกับจิตไม่สมดุล รู้สึกโกรธผู้สูงอายุป่วยเป็นโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ระดับการเต้นของหัวใจจะเร็วและแรง ส่งผลต่อร่างกาย มือสั่นหัวใจเต้นเร็ว และอาจเกิดอาการทางกายโรคแทรกซ้อนได้ง่าย

4.1.4 รูปแบบที่ 4 รูปนาม

รูปแบบปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน “รูปนาม” เป็นการเจริญสติปัฏฐาน 4 เน้นการใส่ใจรูปนามเป็นอารมณ์ตามความเป็นจริงแทนการภาวนา และกำหนดอิริยาบถต่างๆ เมื่อกำหนดดูรูปก็เข้าใจตามความเป็นจริงว่าเป็นรูป เมื่อกำหนดดูนามก็เข้าใจตามความเป็นจริงว่าเป็นนาม ผู้ปฏิบัติมีหน้าที่เพียงอย่างเดียว คือ ระลึกรู้อยู่ในอิริยาบถใหญ่ทั้ง 4 ตามมหาสติปัฏฐานสูตร กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน อิริยาบถบรรพะ อยู่กับตัวเอง (เพื่อจะได้รู้จักตัวเองตามความเป็นจริง การกำหนดรูปนามที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาพร้อมด้วยเหตุผลไว้โดยละเอียด นอกจากนั้นขอเรียนเพิ่มเติมว่าถ้าท่านผู้ใดสนใจที่จะทราบเรื่องอริยสัจ 4 ญาณ 16 วิสุทธิ 7 ประการโดยละเอียดแล้ว ท่านจะอ่านได้จากหนังสือสิ่งประเสริฐในพระพุทธศาสนาโดยอาจารย์แนบ มหานีรานนท์)

1. การดูรูปนั่ง นอน ยืน เดิน

1.1 รูปนั่ง ให้ดูท่าที่นั่ง ท่านี้เป็นอาการของรูป ตามในมหาสติปัฏฐานกล่าวว่าตั้งกายอยู่ด้วยอาการอย่างไร ก็ให้รู้ในอาการนั้น ๆ ว่าเป็นรูปนั่ง ท่าที่นั่งมีหลายอย่างด้วยกัน เช่นนั่งพับเพียบ นั่งห้อยเท้า นั่งเหยียดเท้า นั่งชันเข่า เป็นต้น ลักษณะท่าทางของขาทั้งสองเท่านั้นที่ทำให้ท่านั่งต่าง ๆ กันไป การดูรูปนั่งหมายถึงดูท่าทางของขาทั้งสองเท่านั้น ไม่รวมถึงตัวและแขนทั้งสองด้วยจะนั่งท่าไหนก็ตาม ให้กำหนดว่าเป็น “รูปนั่ง” ทั้งนั้น

1.2 รูปนอน ให้ดูเฉพาะท่าทางที่นอนของลำตัวเท่านั้น ไม่รวมถึงแขนและขาด้วย ให้กำหนดว่า รูปนอน

1.3 รูปยืน ให้ดูเฉพาะท่าที่ยืนของขาทั้งสองเท่านั้น ไม่รวมถึงตัวด้วย ให้กำหนดว่า รูปยืน

1.4 รูปเดิน ให้ดูอาการก้าวของขาทั้งสองนั้นแต่ละก้าวทุก ๆ ก้าว ให้กำหนดว่า รูปเดิน

การก้าวของขาทั้งสองนั้นควรจะให้ช้าเร็วเพียงไร คือให้ใช้อิริยาบถอย่างธรรมดานี่เอง แต่ช้ากว่าหน่อย เช่นอย่างที่เดินแก้เมื่อย หรือเดินแก้ทุกข์เป็นต้น ถ้าเดินเร็วไปกิเลสความต้องการก็จะเข้าอาศัยในอิริยาบถนั้น ข้อสำคัญอยู่ที่จะต้องมีอารมณ์ที่เป็นปัจจุบันเท่านั้น จึงจะทำลายความยินดียินร้ายได้ ผู้ปฏิบัติจะต้องเพ่งเพื่อจะได้รู้ความจริงในอารมณ์ที่ตนกำหนดอยู่นั้น และจะต้องดูจนกว่าสภาวะเหล่านั้นแสดงความจริงให้เห็นว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

การที่ผู้ปฏิบัติไม่เห็นว่านามรูปไม่เที่ยงนั้นก็เพราะสันตติปิดบังไว้ (เปรียบเมื่อมองภาพเคลื่อนไหวภาพมาเคลื่อนไหวเพียงแต่ตามองไม่ทัน หากค้นพบความจริงก็ทราบได้ทันที่ภาพไม่เคลื่อนไหว ผู้ปฏิบัติเมื่อใช้สติและปัญญาติดตามดูรูปนามจะพบว่า รูปนามไม่เที่ยงมีการปรับเปลี่ยนตลอดเวลา) ที่ไม่เห็นรูปนามเป็นทุกข์ก็เพราะอิริยาบถปิดบังไว้ ที่ไม่เห็นอนัตตาเพราะว่าฆนสัญญาความที่รวมกันอยู่เป็นกลุ่มเป็นก้อนปิดบังไว้ จึงมีความสำคัญว่าเป็นตัวเป็นตนขึ้น ถ้าหากว่าที่เราทำการกำหนดนั้นเป็นการกำหนดที่ถูกต้องแล้ว จะต้องเป็นการทำลายสันตติที่เป็นเครื่องปิดบังและทำลายอิริยาบถที่เป็นเครื่องปิดบังทุกข์ และเป็นการทำลายฆนสัญญาที่เป็นเครื่องปิดบังอนัตตาไปในตัวนั้นเอง แต่ว่าจะต้องเป็นการกำหนดให้ถูกต้องด้วยเหตุผลจึงจะเป็นเช่นนั้นได้

2. นึกกับรู้สึก

คำว่า รู้สึก ไม่ใช่นึก คำนี้มีความสำคัญมากสำหรับผู้ปฏิบัติวิปัสสนาที่จะต้องสังเกตว่า ความรู้สึก กับ การนึกต่างกันอย่างไร เวลานั้นไม่ให้ใช้การนึกเลยเพราะว่าเราดูอยู่แล้ว ไม่ต้องไปนึกว่ารูปนั่ง นามโกรธ นามเห็น หรือนามได้ยิน เพราะเราเรียนมาแล้วว่าอะไรเป็นนามอะไรเป็นรูป เช่นอย่างว่าการดูอารมณ์ปัจจุบัน ขณะที่กำลังนั่งอยู่ก็ให้รู้ว่านั่ง เราจะต้องมีความรู้สึกตัวอยู่ในท่าที่นั่งว่าเป็นรูปนั่ง ต้องมีความรู้สึกตัวว่าเวลานี้เราดูรูปนั่ง (ตัวในที่นี้หมายถึงผู้ดู) ดูรูปนั่งนั้นดูอย่างไร คือดูท่าที่นั่ง และรู้ในอาการนั้นว่าเป็นรูปนั่ง ไม่ใช่เรานั่ง ดูอาการของกายว่าตั้งอยู่ด้วยอาการอย่างไรและรู้ว่าเป็นรูปนั่ง แต่ถ้าหากเรานึกอยู่ในใจว่ารูปนั่ง รูปนั่ง บริกรรมอยู่ จิตก็ไปรับอารมณ์ทางใจเป็นอีกอารมณ์หนึ่งต่างหาก บางทีเขาให้ดูท่าที่นั่ง แต่ถ้าจิตไปนึกว่า พุทโธ พุทโธ อย่างนี้เป็นต้น แล้วจะรู้ท่าที่นั่งได้อย่างไร ก็รู้ไม่ได้ เพราะจะต้องปล่อยความรู้สึกตัวในท่าที่นั่งนั้นมานึกถึงพุทโธ ธรรมดาของจิตจะ

รับอารมณ์สองอย่างในเวลาเดียวกันไม่ได้ ผู้ปฏิบัติต้องเข้าใจเหตุผลอันสำคัญนี้ ดังนั้นจึงห้ามไม่ให้นึก ถ้านึกแล้วจิตจะทิ้งอาการที่รู้สึกในอารมณ์นั้นเสีย และไปนึกถึงเรื่องพุทโธ สำหรับวิปัสสนาใช้ไม่ได้ เพราะเมื่อไปนี้ก็นึกถึงอารมณ์นั้นแล้ว อารมณ์ที่รู้สึกในรูปท่านั่งนั้นก็ต้องทิ้งไป แล้วเวลานั่งก็จะไม่รู้สึกว่าเป็นรูปนั่ง ท่านั้นเป็นรูปก็จะไม่รู้ ความสำคัญว่า “เรา” นั่งก็คงยังอยู่ด้วยเหตุนี้จึงต้องให้รู้สึกตัวเสมอว่าขณะที่ดูนั้น ดูนามอะไร ดูรูปอะไร เหตุนี้จึงต้องเรียนนามรูปเสียก่อน สิ่งที่ต้องให้ระวังมากที่สุดในข้อนี้ก็คือ “นึก” หรือ “รู้สึก” อันนี้สำคัญมาก ถ้าหากแยกกันไม่ออกแล้ว วิปัสสนานั้นไม่มีหวัง แต่ว่าจะมีสมาธิ เช่นเรานึกถึงรูปนั่ง รูปนั่ง เรานุกอยู่เสมอ ๆ จิตใจก็ไม่ไปไหน สงบนิ่งอยู่ในเรื่องที่นึก “รูปนั่ง” “รูปนั่ง” อย่างเดียวเท่านั้นเอง สมาธิน่ะได้ แต่ว่าวิปัสสนาไม่ได้ เพราะนั่งก็ไม่รู้ในเวลานั้นและนั่งเพราะอะไรก็ไม่รู้ แล้วก็ไม่รู้สึกตัว บางทีทำหนัก ๆ เข้าก็ไม่รู้สึกตัว คือหมดความรู้สึกไปเลย อย่างนี้ก็แปลว่าทำไปหาความรู้นั่นเอง ถ้าวิปัสสนาต้องทำเพื่อรู้

คำว่า รู้สึกตัว นั้น หมายถึงเรื่องราวที่ประจักษ์ตามความเป็นจริงที่เกิดเฉพาะหน้าขณะนั้นซึ่งเป็นปัจจุบันอยู่ ส่วนนึกนั้นหมายถึงเรื่องราวที่เป็นอดีตหรืออนาคต จะเป็นความจริงก็ได้หรือไม่เป็นความจริงก็ได้

3. ปัจจุบันธรรม

ปัจจุบันธรรมนี้เป็นความสำคัญที่สุด ที่จะกันอภิชฌาและโทมนัสมิให้เกิดขึ้นและคำว่าปัจจุบันธรรมนั้น หมายถึงสิ่งที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าโดยที่อารมณ์นั้นเกิดขึ้นเอง ไม่ได้อาศัยความปรารถนาของเรา แล้วก็ตามดูความจริงในอารมณ์นั้น ถ้าอารมณ์ใดเกิดขึ้นโดยความปรารถนาของเราอารมณ์นั้นก็จะกันกิเลสไม่ได้ กิเลสต้องอาศัยอยู่เพราะเกิดขึ้นด้วยอำนาจของตัณหา เช่นเมื่อต้องการความสงบ จึงทำความเพียร ไม่ว่าจะกำหนดอะไรก็ตาม ใจก็เพ่งหรือต้องการความสงบ แล้วความสงบก็จะเกิดขึ้นแก่เราอย่างนี้เป็นต้น ที่เป็นเช่นนี้เพราะว่าเมื่อเราเพ่ง จิตก็มุ่งไปเพื่อความสงบ ความสงบก็จะเกิดขึ้นได้จริง ๆ แต่ว่าไม่สามารถให้เห็นความจริงซึ่งเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาในที่นั้นได้ ทั้งนี้ก็เพราะวิปลาสตามเข้าไปในความสงบ เห็นว่าความสงบนี้เป็นของสุขจริง เพราะฉะนั้นจึงต้องทราบว่าอารมณ์ใดที่เราทำขึ้น อารมณ์นั้นไม่ใช่ของจริง อารมณ์ที่ให้ความจริงแก่เราได้ ต้องเป็นอารมณ์ปัจจุบันที่เกิดขึ้นเอง เช่น อิริยาบถต่าง ๆ ถึงเราไม่ต้องการจะพลิก แต่ต้องพลิก เพราะเมื่อทุกข์เกิดขึ้นเองก็ต้องพลิกเอง และทุกนั้นก็ไม่ใช่ความต้องการของเรา ทุกข์เกิดขึ้นเอง ฉะนั้นอารมณ์ที่เกิดขึ้นเอง โดยไม่ได้เกิดขึ้นจากความต้องการของเรา เป็นอารมณ์ปัจจุบัน ซึ่งไม่เป็นที่อาศัยของกิเลสตัณหา เราจึงจำเป็นต้องตามดูตามรู้ เพื่อกันไม่ให้กิเลสเข้าไปอาศัยในอารมณ์นั้น คือ ทำความรู้สึกตัวในอารมณ์นั้นหรือกำหนดที่อารมณ์นั้นด้วยสติสัปชัญญะ กิเลสจึงจะเข้าอาศัยไม่ได้ กิเลสอาจเข้าอาศัยอารมณ์นั้นก็ต่อภายหลัง แต่ถ้ามีการสำรวมหรือสังวร ก็จะกันกิเลสไม่ให้อาศัยอารมณ์นั้นได้ เมื่อกิเลสอาศัยไม่ได้ จึง

จะได้ความจริงของอารมณ์นั้น การดูอารมณ์ปัจจุบันก็คล้ายกับดูของที่อยู่เฉพาะหน้าของเรา แต่ถ้ากรอกตาไปนิดเดียว ก็จะไม่เห็นของที่อยู่เฉพาะหน้านั้น ดังนั้นจึงต้องเข้าใจอารมณ์ปัจจุบันคืออะไร และต้องเข้าใจด้วยว่า จิตที่จับอยู่ในอารมณ์ปัจจุบันมีลักษณะอย่างไร ถ้าจิตนั้นหลุดไปจากอารมณ์ปัจจุบันมีลักษณะอย่างไร อย่างนี้ต้องสังเกต มิฉะนั้นเมื่อหลุดอารมณ์ปัจจุบันก็จะหลุดไปเรื่อย ๆ โดยไม่รู้ว่าไม่ได้อารมณ์ปัจจุบัน ทำให้เสียเวลาไป เปล่า ๆ ถ้าหากรู้ว่าหลุดไปจากอารมณ์ปัจจุบัน ก็กลับมารู้อารมณ์ปัจจุบันได้ใหม่ อย่างนี้จิตก็สามารถตั้งอยู่ในอารมณ์ที่ถูกได้นาน ๆ มีโอกาสที่จะพิจารณาเห็นความจริงได้ การจะทำอะไรทุกอย่างต้องมุ่งทำเพื่อพระนิพพานให้แจ้งเท่านั้น หรือให้ถึงความพ้นทุกข์

4. การดูอารมณ์ปัจจุบัน

ในการดูอารมณ์ปัจจุบัน เช่น อย่างว่านั่ง ก็ให้รู้ว่านั่ง ในคำว่าให้รู้ว่านั่งนี้ หมายถึงให้รู้ในอาการที่นั่ง คือในท่าที่นั่ง ไม่ใช่รู้ถูก เพราะการนั่งกับการถูกคนละอารมณ์กัน นอกจากนี้ยังต้องมีความรู้สึกตัวว่า เวลานี้เราดูรูปนั่ง (ตัวในที่นี้หมายถึงผู้ดู) ดูรูปนั่งดูอย่างไร คือดูท่าที่นั่ง และรู้รูปในอาการนั้นว่าเป็นรูปนั่ง ไม่ใช่เรานั่ง

5. การพิจารณาอิริยาบถ

วิธีพิจารณาอิริยาบถ เช่นอย่างในเวลานั่งอยู่ ก็ให้รู้ว่านั่งอยู่ ในคำว่าให้รู้ว่านั่งอยู่นี้ หมายถึงให้รู้ในอาการที่นั่ง คือในท่าที่นั่ง ตามในมหาสติปัฏฐานกล่าวว่า ตั้งกายอยู่ด้วยอาการอย่างไร ก็ให้รู้ในอาการนั้น ๆ ไม่ใช่รู้ถูก เพราะการนั่งกับการถูกคนละอารมณ์กัน คนละอายตนะกัน และคนละสติปัฏฐานกัน คือนั่งนั้นเป็นธรรมารมณ์เป็นธัมมายตนะ เป็นกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นอุปทายรูป ส่วนถูกนั้นเป็นโผฏฐัพพารมณ์ เป็นโผฏฐัพพายตนะ เป็นธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน และการถูกนี้เป็นอุปทายรูป ฉะนั้นผู้ทำวิปัสสนาจึงควรจะเข้าใจในนามรูปให้ดี เมื่อเวลากำหนดอารมณ์ จะได้ไม่ผิดสภาวะและส่วนสัด จะกำหนดรูปอะไร นามอะไร ก็ต้องให้กำหนดเฉพาะรูปนั้นนามนั้นจึงจะได้อารมณ์ปัจจุบันที่แน่นอน

6. การแก้ทุกข์

ทุกข์ที่จะต้องแก้ไขมี 2 อย่าง คือทุกข์ในอิริยาบถใหญ่ มีการนั่ง นอน ยืน เดิน ทุกข์นี้เกิดจากการปวดเมื่อย เรียกว่าทุกขเวทนา อีกอย่างหนึ่งเป็นสังขารทุกข์ คือทุกข์ที่ต้องช่วยเหลือหรือแก้ไข เช่นไปถ่ายอุจจาระ ไปอาบน้ำ รับประทานอาหาร หรือต้องพยาบาลผู้ที่ป่วยไข้ เป็นต้น

การเห็นทุกข์ในการเจริญวิปัสสนานั้นมีอยู่หลายขั้น ในขั้นแรกจะได้พบทุกขเวทนาก่อน ขั้นที่สองจะต้องเห็นสังขารทุกข์ ขั้นที่สามจะเห็นทุกขลักษณะ ขั้นที่สี่จะต้องปรากฏทุกขสัจจ์

ทุกขเวทนาจะเห็นได้ในอิริยาบถเก่า จะเห็นสังขารทุกข์ได้ในอิริยาบถใหม่ จะเห็นทุกลักษณะได้ในเมื่อทำการกำหนดรูปนามจนสันตติขาด และจะเห็นทุกขสัจจ์ในสังขารอุเบกขาญาณที่แก่กล้าและมีกำลังพอจะอนุโลทให้เห็นอริยสัจจ์ทั้ง 4 ได้

วิธีปฏิบัติในการแก้ทุกขเวทนาในอิริยาบถใหญ่ทั้ง 4

1. ในการดูรูปนั่ง เมื่อทุกข์เกิด ให้มนสิการ คือ การทำความรู้สึกที่ถูกในอารมณ์นั้นเข้าไว้ในใจว่า “ทุกข์เกิดแก่รูปนั่งต้องเปลี่ยนอิริยาบถ”

2. เมื่อเปลี่ยนจากรูปนั่งมาเป็นรูปนอนแล้วให้มนสิการว่า “รูปนอนเกิด รูปนั่งดับ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา”

3. ให้ทนสิการว่า “ทุกข์บังคับให้ต้องเปลี่ยนอิริยาบถใหม่เพื่อแก้ทุกข์”

4. ให้มนสิการว่า “อิริยาบถใหม่นั้นก็ไม่ใช่ของดี เป็นไปเพื่อทุกข์เหมือนกัน”

5. ให้มนสิการว่า “ขันธ์ 5 หรือรูปนาม หรือกายใจ เป็นเหตุนำมาซึ่งทุกข์”

6. ให้มนสิการว่า “ตัรหาเป็นตัวเหตุทำให้เกิดทุกข์จริง ทำลายตัณหาได้เป็นสุข ต้องเพ่งสติปัฏฐานทางเดียวเท่านั้น

ตามที่กล่าวมาข้างต้นนี้เหมาะสำหรับผู้ที่ได้ผ่านภาวนาปัญญาไปแล้ว ส่วนรู้ที่เริ่มต้นใหม่ ๆ ควรมนสิการแต่เพียงว่า “ทุกข์เกิดแก่รูปนั่ง ต้องเปลี่ยนอิริยาบถเพื่อแก้ทุกข์” ก็เป็นการเพียงพอแล้ว

7. ความเพียร

บางทีถ้าเรามีความเพียรมาก เรามุ่งขึ้นมา ตั้งใจขึ้นมาอ่างนี้ กิเลสความพอใจก็จะอาศัยความตั้งใจของเราเกิดขึ้น เมื่อเกิดขึ้นแล้วพอเราไม่ได้ ความไม่พอใจก็จะเกิดขึ้นทำให้เรารำคาญ (จิตกุศลนำไปสู่การสะสมความเครียด กุสะลา ธัมมา อะกุสะลา ธัมมา อัพ์ยากะตา ธัมมา ฯ)ดังนั้นความตั้งใจทีแรกต้องให้พอดี

8. สิ่งที่เป็นประธานในการปฏิบัติ

ในการทำวิปัสสนาต้องเอาความสังเกตและความเข้าใจขึ้นมาเป็นประธานทีเดียว ไม่ใช่จะเอาสติให้มาก ไม่ใช่จะทำความเพียรให้มาก ไม่ใช่จะเอาความสงบให้มาก ไม่ได้ทั้งนั้น ต้องการความเข้าใจมากที่สุด ปัญญาเท่านั้นจะเป็นผู้นำทางไปให้ถูกต้อง ประธานในการปฏิบัติการกำหนดนามรูปก็เพื่อจะละอัตตวิปลาส เพื่อให้เห็นว่านามรูปนี้ไม่ใช่ตัวตนของเรา การที่ให้รู้ทุกข์ก็เพื่อละสุขวิปลาส สำคัญว่ารูปนามนี้เป็นความสุข มีสาระแก่สาร การที่ให้กำหนดอย่างนั้นเพื่อประโยชน์อย่างนี้ การสังเกตนี้เป็นการศึกษาที่จะให้เข้าถึงเหตุผลตามความเป็นจริงของสภาวะธรรมที่กำลังเกิดขึ้น หรือที่เรากำลังดูอยู่นั้น หรือที่กำลังเราพิสูจน์อยู่นั้น

9. การดูรูปนั่งรู้สึกเฉย

ในการดูรูปนั่ง เมื่อดูไปแล้วรู้สึกเฉย ๆ ไม่รู้สึกในรูปนั่ง ที่นี้ก็พอจะสังเกตได้แล้ว ความรู้สึกในรูปนั่งหายไปแล้ว จะต้องกลับมาทำความรู้สึกในรูปนั่งใหม่ กลับมาได้ก็ยังดี แต่ที่นี้มีอีกอย่างหนึ่งซึ่งละเอียดกว่านั้นอีก ท่านจะต้องใช้ความสังเกต คือดูรูปนั่งนั้นแหละ ยังรู้ว่านั่งอยู่ แต่หาได้รู้ออกมาที่ท่านั่งนั้นไม่ ไปรู้อยู่ในใจ มันหลุดไปจากรูปนั่ง มันมาอยู่ในใจ ใจก็รู้ว่านั่งอยู่ ท่านต้องสังเกตให้ดี เมื่อถามว่ารู้รูปนั่งไหม ก็บอกว่ารู้ ก็รู้สึกว่าตัวรู้รูปนั่งอยู่ แต่ว่ารู้อยู่ที่ใจนี้แหละ ใจน่ะมันรู้ว่ารูปนั่ง แต่ความรู้สึกมันไม่ออกมาอยู่ที่ท่ารูปนั่ง มันต้องออกมาที่ท่าทางนั้น ซึ่งรับรองความรู้อยู่ ไม่ใช่ไปดูที่รูปนั่ง บางทีก็ไปดูที่สว่างอยู่ ท่านต้องสังเกตว่าที่รู้นี้มันรู้อยู่ที่ใจ หรือมันรู้ออกมาในท่าที่นั่ง ก็เอาออกมาเปลี่ยนอารมณ์ใหม่ เปลี่ยนความรู้สึกใหม่ ต้องกำหนดใหม่ อันนี้ต้องสังเกต

10. การดูนามปวด

อาการปวดมันเกิดที่รูป แต่ว่านามเข้าไปรู้ พอรู้ว่าปวดเกิดขึ้นก็รู้สึกไม่สบายเป็นเวทนา เวทนาน่ะรู้ว่าปวด เพราะไปรู้เข้าความปวดจึงปรากฏ ถึงตรงนั้นจะปวดจะเมื่อยอย่างไร เอามีดมาฟันก็ไม่รู้ ตัวเวทนานี่รู้ว่าปวด ดังนั้นเวทนาก็เสวยเฉพาะที่ตรงนั้น เราจะต้องดูที่ตรงนั้น

การดูนามปวดดูที่ไหน บางทีก็ดูที่ใจนี่ สำคัญว่าอ้ายที่รู้ว่าปวดน่ะรู้อยู่ที่ใจ แต่ที่ถูกแล้วต้องมารู้ตรงที่รู้ว่าปวด ต้องมารู้ที่ตรงนี้ เวทนามันหนักเบาบ้าง เราก็ดูได้ การดูนามปวดไปดูที่ใจผิด

ตารางที่ 4.2 สรุปการกำหนดรูปนามที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา

ปริยัติ (ศึกษาเพื่อนำไปปฏิบัติ)					**ปฏิบัติ**
อารมณ์ที่เกิดขึ้น	**อะไรเป็นรูป**	**อะไรเป็นนาม**	**กำหนดที่รูปหรือที่นาม**	**เพราะเหตุใดจึงกำหนดที่รูปหรือที่นามนั้น ๆ**	**ทำความรู้สึกตัวในขณะกำหนด**
ทางตา	สีที่ถูกเห็นเป็นรูป	ธรรมชาติเห็นสีเป็นนาม	กำหนดที่นามเห็น	เพราะสำคัญผิดยึดเอานามเห็นว่าเป็น “เราเห็น” จึงต้องทำลายกิเลสตรงที่เข้าใจผิดในสภาวะนั้น	ทำความรู้สึกตัวว่าดูนามที่เห็น

ทางหู	เสียงที่ถูกได้ยินเป็นรูป	ธรรมชาติได้ยินเสียงเป็นนาม	กำหนดที่นามได้ยิน	เพราะสำคัญผิดยึดเอานามเห็นว่าเป็น “เราได้ยิน” จึงต้องทำลายกิเลสตรงที่เข้าใจผิดในสภาวะนั้น	ทำความรู้สึกตัวว่าดูนามที่ได้ยิน
ทางจมูก	กลิ่นที่ทำให้รู้สึกเป็นรูป	ธรรมชาติรู้กลิ่นเป็นนาม	กำหนดที่รูปกลิ่น	เพราะสำคัญผิดยึดเอารูปกลิ่นว่าเป็น “เราเหม็น” จึงต้องทำลายกิเลสตรงที่เข้าใจผิดในสภาวะนั้น	ทำความรู้สึกตัวว่าดูรูปกลิ่น
อารมณ์ที่เกิดขึ้น	อะไรเป็นรูป	อะไรเป็นนาม	กำหนดที่รูปหรือที่นาม	เพราะเหตุใดจึงกำหนดที่รูปหรือที่นามนั้น ๆ	ทำความรู้สึกตัวในขณะกำหนด
ทางลิ้น	รสที่ทำให้รู้สึกเป็นรูป	ธรรมชาติรู้รสเป็นนาม	กำหนดที่รูปรส	เพราะสำคัญผิดยึดเอารูปรสว่าเป็น “เราเปรี้ยว” จึงต้องทำลายกิเลสตรงที่เข้าใจผิดในสภาวะนั้น	ทำความรู้สึกตัวว่าดูรูปรส

ตารางที่ 4.2 (ต่อ)

ปริยัติ (ศึกษาเพื่อนำไปปฏิบัติ)					**ปฏิบัติ**
ทางกาย	เย็น ร้อน อ่อนหรือแข็งที่กระทบกายเป็นรูป	ธรรมชาติรู้เย็น ร้อน อ่อน หรือแข็ง ที่กระทบกายเป็นนาม	กำหนดที่รูปเย็น ร้อน อ่อน หรือแข็ง ที่กระทบกาย	เพราะสำคัญผิดเอารูปเย็นฯ ว่าเป็น “เราเย็น” จึงต้องทำลายกิเลสตรงที่เข้าใจผิดในสภาวะนั้น	ทำความรู้สึกตัวว่าดูรูปเย็นหรือดูรูปร้อนฯ

ทางใจ	อิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อยเป็นรูป	ธรรมชาติรู้อิริยาบถใหญ่และย่อยฯ กับความคิดที่จะเปลี่ยนอิริยาบถเป็นนาม และความนึก คิด ฟุ้ง โกรธ รัก ปวด เมื่อยฯ เป็นนาม	กำหนดที่รูปหรือที่นามก็ได้สุดแต่สภาวะอันใดปรากฏชัดเจนในขณะนั้น	เพราะสำคัญผิดยึดเอาอิริยาบถใหญ่ และย่อยฯ ซึ่งเป็นรูปว่าเป็น “เรานั่ง” “เรานอน” ฯ หรือยึดเอาความคิดนึก ฟุ้ง โกรธ รัก ปวด เมื่อยฯ ซึ่งเป็นนามว่า “เราคิด เรารัก เราโกรธ เรารัก เราปวด เราเมื่อยฯ” จึงต้องทำลายกิเลสตรงที่เข้าใจผิดในสภาวะนั้น	ทำความรู้สึกตัวว่า ดูรูปนั่ง รูปนอน รูปเหยียด รูปคู้ ฯ หรือทำความรู้สึกตัวว่า ดูนามที่คิดนึก ฟุ้ง โกรธ รัก ปวด เมื่อยฯ ต้องทำความรู้สึกตัวว่าดูรูปอะไร ดูนามอะไร ในขณะที่ดูนั้น

นามรูปที่อธิบายนี้ เพียงย่อ ๆ เท่าที่พอจะพิจารณาได้สะดวกในการปฏิบัติตามทวารทั้ง 6 เท่านั้น

จากข้อมูลแนวปฏิบัติกรรมฐานในรูปแบบที่ 4 รูปนาม เป็นการเจริญสติปัฏฐาน 4 เน้นใส่ใจรูปนามเป็นอารมณ์ตามความเป็นจริงแทนการภาวนา ผู้สูงอายุสามารถนำแนวปฏิบัติกรรมฐานเจริญสติปัฏฐาน 4 กำหนดรูปธรรมนามธรรมที่ปรากฏขึ้นจริงเป็นอารมณ์นั้น มาพิจารณาเห็นเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติที่เกิดขึ้นของวงจรชีวิต เข้าใจธรรมชาติของรูปธรรมนามธรรมตามความเป็นจริง ช่วยลดความยึดมั่นในชีวิตมูลเหตุสะสมความเครียดได้ และการกำหนดอิริยาบถต่างๆ โดยกำหนดดูรูปให้เข้าใจตามความเป็นจริงว่าเป็นรูป เมื่อกำหนดดูนามให้เข้าใจตามความเป็นจริงว่าเป็นนาม ผู้ปฏิบัติมีหน้าที่เพียงอย่างเดียว คือ ระลึกรู้อยู่ในอิริยาบถตามปรากฏจริง เมื่อจิตกำหนดรู้ไม่ทัน ก็รู้ตามว่ากำหนดไม่ทันจากนั้นเริ่มตามดูอิริยาบถรูปใหม่อีกครั้ง โดยพิจารณาอิริยาบถทั้ง 4 เพื่อเห็นทุกข์ที่เกิดจากรูป จากนาม อนึ่งการดูรูปอิริยาบถทั้ง 4 รูปเดิน รูปยืน รูปนั่ง รูปนอน และนำกำหนดรู้รูป

อิริยาบถทั้ง 4 ตามจริง รูปถูกรู้ นามเป็นผู้รู้ รู้แล้วดับไป และสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดบางส่วนสอนปฏิบัติกรรมฐานรูปแบบ รูปนาม เช่น สำนักวิปัสสนาวัดสะแกแสง - ขามสะแกแสง, วัดธรรมเมืองทอง ขามสะแกแสง จังหวัดนครราชสีมา เป็นต้น

สรุปได้ว่า สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดชัยภูมิ มีกิจกรรมและปฏิบัติรูปแบบรูปนาม เป็นการเจริญสติปัฏฐาน วิธีปฏิบัติตั้งสติกำหนดอิริยาบถต่างๆ เมื่อกำหนดดูรูปก็เข้าใจตามความเป็นจริงว่าเป็นรูป เมื่อกำหนดดูนามก็เข้าใจตามความเป็นจริงว่าเป็นนาม ผู้ปฏิบัติมีหน้าที่เพียงอย่างเดียว คือ ตามดูรูป ดูนาม ตัดความเข้าใจผิดเราเดิน ยืน นั่ง นอน เข้าใจถูก รูปยืน นามรู้ว่ารูปยืน ไม่มีเรา มีเพียงรูปธรรม นามธรรม เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป

สำหรับการปฏิบัติกรรมฐานรูปแบบรูปนาม ตามหลักสติปัฏฐาน 4 เหมือนกับการปฏิบัติรูปแบบพองหนอ ยุบหนอต่างกันที่เทคนิคการภาวนา ส่วนผลการปฏิบัติต่างกันบาง กล่าวคือ รูปแบบพองหนอ ยุบหนอผลปฏิบัติมีความสงบ จิตเกิดสมาธิจากการภาวนาพองหนอ ยุบหนอ ส่วนรูปแบบรูปนามผลปฏิบัติมีสมาธิเล็กน้อยเหมาะสำหรับการดูรูปนามเกิดดับง่าย และการกำหนดอิริยาบถทั้งในอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อยในการดำรงชีวิต จุดเน้นปัญญาวิเคราะห์แยกรูป แยกนาม แทนความรู้เราเดิน ตามดูอิริยาบถ 4 คือ ยืน เดิน นั่ง นอน มาปฏิบัติก่อน และในอิริยาบถ 4 นั้น ให้นำเอาอิริยาบถ 2 คือ อิริยาบถเดิน เรียกว่าเดินจงกรมและอิริยาบถนั่ง เรียกว่านั่งสมาธิมาเป็นหลักในการปฏิบัติ

การปฏิบัติกรรมฐานรูปแบบรูปนาม ตามหลักสติปัฏฐาน 4 ดังนี้

1. ศึกษาวิธีปฏิบัติกรรมฐานรูปแบบรูปนาม

2. สำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กำหนดรูปนามเริ่มต้นจากการปฏิบัติ กายานุปัส สนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติเข้าไปตั้งและตามดูกาย อิริยาบถใหญ่ รูปยืน นามรู้ว่ารูปยืน รูปเดิน นามรู้ว่ารูปเดิน รูปนั่ง นามรู้ว่ารูปนั่ง รูปนอน นามรู้ว่ารูปนอน มาปฏิบัติก่อน ต่อจากนั้นตามดูอิริยาบถย่อย

3. วิธีกำหนดพองยุบ สำหรับผู้ฝึกใหม่ ให้ปฏิบัติตามขั้นตอนดังนี้

ผู้สูงอายุสามารถเริ่มปฏิบัติวิปัสสนา รูปแบบรูปนาม กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติเข้าไปตั้งและตามดูรูปกาย อิริยาบถใหญ่ รูปยืน นามรู้ว่ารูปยืน รูปเดิน นามรู้ว่ารูปเดิน รูปนั่ง นามรู้ว่ารูปนั่ง รูปนอน นามรู้ว่ารูปนอน สติตามดูให้ทันปัจจุบัน ปัญญาวิเคราะห์เห็นการเกิด การตั้งอยู่ การดับหรือเปลี่ยนไป ของรูปและนาม สลับกับท่าทางการแสดงรูป นาม นอน ยืน เดิน จนเกิดเป็นความชำนาญตามดูอิริยาบท และการปฏิบัติวิปัสสนานั้นเน้นสมาธิเล็กน้อยในการตามดูอารมณ์ปัจจุบัน

เพื่อให้เกิดการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปของรูปกายยืน เดิน นั่ง นอน นามตามรู้รูปกายยืน เดิน นั่ง นอน เห็นอาการของรูปกายยืน เดิน นั่ง นอนเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เปลี่ยนไป

การปฏิบัติวิปัสสนา รูปแบบรูปนาม มีสติเข้าไปตั้งและตามดูรูปกายเคลื่อนไหว ปรับเปลี่ยน นามตามดู เข้าใจตามความเป็นจริงมิใช่ตัวเราเดิน แต่เป็นการแสดงพฤติกรรมของรูปกาย นามตามดูรู้รูปกายแสดงพฤติกรรมไม่อยู่ในอำนาจ ต้องปรับเปลี่ยนตลอดเวลา สามารถเลือกปฏิบัติมีสติตามดู รู้รูปนามได้ตามความเหมาะสมใช้เวลาประมาณ 20-30 นาทีต่อวัน ปฏิบัติให้เกิดความต่อเนื่องในชีวิตประจำวัน

ผลปฏิบัติวิปัสสนา รูปแบบรูปนาม จิตของผู้ปฏิบัติจะคลายความยึดมั่นอันเป็นเหตุสะสมความเครียด โดยเดิมยึดว่า รูปนามเป็นตัวเรา ปรับเปลี่ยนเป็นไม่มีเรา มีเพียงรูปและนาม ตัวรู้นาม ตัวถูกรู้รูป มีพฤติกรรมปรับเปลี่ยนไปตามเหตุ ตามปัจจัย ระหว่างการปฏิบัติวิปัสสนา รูปแบบรูปนาม จิตจะคลายความยึดมั่น ทั้งนี้เพราะสิ่งใดถ้ามิใช่เรา ของเราก็เกิดการปล่อยว่าง เช่นเดียวกันจิตเห็นเป็นรูปธรรม นามธรรม ปรับเปลี่ยนอยู่เป็นนิด ผล คือ ลดการสะสมความเครียด ต้นเหตุของการเจ็บป่วย

สถานที่ปฏิบัติวิปัสสนา รูปแบบรูปนาม สำนักวิปัสสนาวัดสะแกแสง – ขามสะแกแสง วัดธรรมเมืองทอง อ.ขามสะแกแสง จังหวัดนครราชสีมา

4.1.5 รูปแบบที่ 5 สัมมาอรหัง

หลวงพ่อวัดปากน้ำท่านสอนให้บริกรรมภาวนาว่า สัมมาอะระหัง การที่หลวงพ่อท่านให้บริกรรมภาวนาว่า สัมมาอะระหัง เพราะนำบทพระพุทธคุณมาเป็นพุทธานุสติในการเจริญกัมมัฏฐานนั้นให้คุณประโยชน์ยิ่งใหญ่แก่ผู้ประพฤติปฏิบัติ พระธรรมโกศาจารย์ วัดมหาธาตุได้อธิบายถึงการบริกรรมภาวนา สัมมาอะระหังว่าเป็นพุทธานุสติอันเป็นมงคลแก่ผู้ยึดถือไว้ดังนี้

พุทธานุสติตั้งใจระลึกถึงพระพุทธเจ้าเป็นอารมณ์ เพราะพุทธานุสตินั้นเป็นธรรมให้จิตตื่น ให้จิตสว่าง ให้จิตมีกำลัง ให้จิตมีความกล้าที่จะปฏิบัติธรรมสืบต่อไป เป็นวิสัยอันดีของพุทธศาสนิกชนทั่วไป ธรรมดาบุคคลเราถ้าไม่มีอะไรยึดแล้ว จิตย่อมคอยแต่จะฟุ้งซ่านจะทำให้สงบอยู่ไม่ได้จิตจึงต้องมีพุทธคุณยึด เมื่อมีพุทธคุณยึดแล้ว จะหลับก็ตามจะตื่นก็ตาม จิตย่อมอยู่ในการรักษาทั้งนั้น เพราะพุทธานุภาพย่อมรักษาคนที่มีสติระลึกถึงพระพุทธเจ้าเป็นอารมณ์อยู่เป็นนิตย์ ดังพุทธภาษิตว่า

สปฺปพุทธ์ ปพุชฺฌนฺติ สทา โคตมสาวกา
เยส์ ทิวาจ รตฺโต จ นิจฺจ์ พุทฺธคตา สติ

แปลความว่า สติที่ไปในพระพุทธเจ้ามีแต่พระสาวกของพระโคดมเหล่าใดทั้งวัน ทั้งคืนพระสาวกของพระโคดมเหล่านั้นจะหลับก็ตาม จะตื่นก็ตาม ชื่อว่าตื่น ๆ แล้วด้วยดี ดังนี้

อาศัยเหตุนี้พุทธานุสติจึงเป็นคุณธรรมให้เกิดความสุขใจแก่ผู้ปฏิบัติธรรมเป็นประการแรก ดังนั้นเจ้าคุณหลวงพ่อวัดปากน้ำจึงสนใจนัก เป็นที่รู้กันทั่วไปว่าท่านเดือนพุทธบริษัทเสมอ ๆ ว่าอย่าให้เป็นคนว่าง ควรมีพระพุทธคุณเป็นอารมณ์แม้จะยังไม่บรรลุอริยผลเบื้องสูงก็ตาม แต่รับรองว่าตายแล้วก็ไม่ตกนรก เป็นไปสวรรค์แน่ ต้องด้วยกระแสพุทธภาษิตว่า

เยเกจิ พุทธ์ สรณ์ คตา เส น เต คมิสฺสนฺติ อปายภูมึ

ปหาย มานุสฺส์ เทห์ เทวกาย์ ปริปูเรสฺสนฺติ

แปลความว่า ชนเหล่าใดถึงซึ่งพระพุทธเจ้าเป็นสรณะ ชนเหล่านั้นแลจักไม่ไปสู่อบายเมื่อเขาละร่างกายร่างกายนี้แล้วก็จะไปเพียบพร้อมอยู่ในเทวสมาคม ดังนี้ฯ

เหตุดังนั้นพุทธานุสติจึงเป็นธรรมอารักขากัมมัฏฐาน รักษาใจบุคคลให้ควรแก่งานยิ่งนัก ดังที่เจ้าคุณหลวงพ่อวัดปากน้ำได้เตือนศิษยานุศิษย์ให้มีพุทธานุสติเป็นอารมณ์ จึงเป็นที่น่านิยมว่าระลึกไว้ประจำตนทั่วไป

ส่วนความหมายของพุทธานุสติว่า สัมมาอะระหัง นั้น พ.อ. อาภรณ์ ดิลกโศภณได้อธิบายถึงความหมายและที่มาไว้ดังนี้

สัมมาอะระหัง คำว่า “สัมมาอะระหัง” เป็นภาษาบาลี มีศัพท์ควบคู่กันอยู่ 2 ศัพท์ สัมมา ศัพท์หนึ่ง อะระหัง ศัพท์หนึ่ง

สัมมา เป็นศัพท์ที่มีความหมายสูง แปลว่า ชอบ ในพระพุทธคุณ 9 บท ท่านเอาศัพท์นี้เข้าคู่กับสัมพุทโธ เป็นสัมมาสัมพุทโธ แปลว่า ผู้ตรัสรู้เองโดยชอบ นอกจากใช้ในบทพระพุทธคุณแล้ว ยังมีใช้ในองค์อริยมรรค 8 ด้วย โดยมีคำว่า สัมมาควบองค์มรรค อยู่ทุกข้อเป็นสัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ เป็นต้น

ส่วนศัพท์ว่า อรหัง เป็นพระพุทธคุณบทต้น แปลว่า พระพุทธองค์ทรงเป็นพระอรหันต์ เมื่อเข้าคู่กันเป็นสัมมาอะระหัง ก็แปลว่า พระพุทธองค์ทรงเป็นพระอรหันต์โดยชอบ คือถูกต้อง ไม่ผิด โดยนัยว่าบทบริกรรมสัมมาอะระหังของหลวงพ่อวัดปากน้ำ จึงมีความหมายสูงและอยู่ในขอบข่ายของพุทธานุสสติโดยแท้

วิธีนั่ง นั่งคู้บัลลังก์ขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย เว้นหัวแม่มือทั้งสองให้ห่างกันสององคุลี คือหัวแม่มือซ้ายจรดกับปลายนิ้วชี้ขวา (รูปที่ 1) แล้วตั้งกายให้ตรงคือวัดตั้งแต่ปลายนิ้วชี้ของเท้าขวาถึงกลางลูกสะบ้าของหัวเข่าขวานั้น แล้วเอาเครื่องวัดนั้นจรดลงที่ตรงบนตาตุ่มขาขวา แล้วเอาเครื่องวัดอีกข้างหนึ่งจรดเข้าที่ใต้ลูกคาง นี้เป็นส่วนของกายตรง เรียก อุชุ ˚ กาย์ ปณิธาย ตั้ง

กายให้ตรง ปริมุขं สตึ อุปฏฺฐเปตฺวา เข้าไปตั้งสติไว้ให้มีหน้ารอบ คือเข้าไปตั้งสติไว้ไม่ให้เผลอ [ตรงกับพระขีณาสพผู้เป็นสติวินัย มีสติทุกเมื่อ]นี่เป็นทางไปของพระพุทธเจ้าพระอรหันต์ สติไม่เผลอจากบริกรรมภาวนาและบริกรรมนิมิตให้ติดกัน ไม่แยกแตกจากกัน นี้แลเป็นของสำคัญในเรื่องที่จะเป็นหรือไม่เป็น สติไม่เผลอจากบริกรรมทั้งสอง บริกรรมว่า “สัมมาอรหัง” นี้เรียกว่า บริกรรมภาวนา

กำหนดเครื่องหมายให้ใสเหมือนเพชรลูกที่เจียระไนแล้ว ไม่มีขนแมว โตเท่าแก้วตาประมาณเท่าวงของตาดำ ใสขาวเหมือนกระจกที่ส่องเงาหน้า สัณฐานกลมรอบตัว ไม่มีตำหนิเรียบรอบตัวเหมือนดวงแก้วกายสิทธิ์ นี้เรียกว่า บริกรรมนิมิต

บริกรรมทั้งสองนี้พรากจากกันไม่ได้ ต้องให้ติดกันอยู่เสมอในอิริยาบถทั้ง 4 คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ไม่เผลอ ให้มีสติอยู่เสมอ ไม่ให้ขาด เมื่อเห็นดวงนิมิตเกิดเป็นดวงใสขึ้นแล้ว ให้หยุดบริกรรมภาวนา เพ่งอยู่ที่กลางดวงนั้น แล้วทำใจให้หยุดในหยุดที่กลางดวงนั้น มีจุดเป็นเครื่องหมาย ให้ใสหนักขึ้นทุกที จนเป็นรัศมีคือแสงสว่าง ถ้าไม่หยุด ให้บริกรรมภาวนาไว้ว่า “สัมมาอรหังๆๆ” ร้อยครั้ง พันครั้ง จนกระทั่งใจค่อยๆ รวมหยุดอยู่ที่เดียว

สรุปได้ว่า จากข้อมูลแนวปฏิบัติกรรมฐานในรูปแบบ สัมมาอรหังหลวงพ่อวัดปากน้ำท่านสอนให้บริกรรมภาวนาว่า สัมมาอะระหัง การที่หลวงพ่อท่านให้บริกรรมภาวนาว่า สัมมาอะระหัง เพราะนำบทพระพุทธคุณมาเป็นพุทธานุสติในการเจริญกัมมัฏฐานนั้นให้คุณประโยชน์ยิ่งใหญ่แก่ผู้ประพฤติปฏิบัติ และพุทธานุสติตั้งใจระลึกถึงพระพุทธเจ้าเป็นอารมณ์ เพราะพุทธานุสตินั้นเป็นธรรมให้จิตตื่น ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติกรรมฐานภาวนาสัมมาอรหัง ให้จิตสงบแล้วยกจิตสู่การปฏิบัติวิปัสสนาได้ และสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดบางส่วนสอนปฏิบัติกรรมฐานรูปแบบสัมมาอรหัง ส่วนมากเป็นวัดสาขาธรรมกาย

จากวิเคราะห์และสังเคราะห์รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับ ลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ

สรุปได้ว่า รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิเป็นรูปแบบการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิที่จัดให้มีการเรียนการสอนและการอบรมกรรมฐานแก่พระภิกษุสามเณร ประชาชนทั่วไป รวมถึงรองรับการใช้กรรมฐานในการดูแลสุขภาพจิตผู้สูงอายุมีรูปแบบการปฏิบัติสมถะกรรมฐานเน้นจิตใจสงบและการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจิตสงบเล็กน้อยควบคู่กับปัญญาในการเข้าถึงสภาวะทำปรากฏการณ์ของการดำเนินชีวิตตามความเป็นจริงทั้งรูปแบบและเทคนิคการปฏิบัติสมถะกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน สรุปได้ 5 รูปแบบ ได้แก่

1. รูปแบบที่ 1 ภาวนาพุทโธเป็นการปฏิบัติกรรมฐานเข้าถึงพระไตรสรณคมน์นิยมปฏิบัติควบคู่การกำหนดลมหายใจและระลึกพระพุทธเจ้า มีลักษณะภาวนา พุทโธๆๆ กำหนดจิตตั้งมั่นอยู่ในบริกรรมพุทโธๆๆ อย่างต่อเนื่องจนชำนาญและกล่าววาจาระลึกถึง โดยการสวดมนต์แปลในบทต่างๆ และน้อมจิตไปถึงคุณงามความดีของพระพุทธเจ้า พระธรรมหลักธรรมคำสั่งสอนที่สามารถปฏิบัติตามได้พระสงฆ์ต้นแบบของผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบกำจัดกิเลสตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนได้จริง

2. รูปแบบที่ 2 อาณาปานสติ เป็นกรรมฐานที่เหมาะสมกับคนทุกคน และเลือกได้หลากหลาย มีความลึกซึ้งมาก... อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า เธอมีสติ หายใจออก มีสติหายใจเข้า. เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า หายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้ายาว. เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจออกสั้น เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้าสั้น ...อานาปานสติ (อานะ หายใจออก - ปานะ หายใจเข้า - สะติ ความระลึก) ... ดูกรภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติ อันภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อม มีผลมาก มีอานิสงส์มาก ภิกษุที่เจริญอานาปานสติแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมบำเพ็ญสติปัฏฐาน 4 ให้ บริบูรณ์ได้.. ผู้สูงอายุ

3. รูปแบบที่ 3 ยุบหนอ พองหนอเป็นการเจริญสติปัฏฐาน ผู้ปฏิบัติตั้งสติไว้ที่หน้าท้องพร้อมกับคำภาวนาว่า “พองหนอ” และ “ยุบหนอ” เทคนิคช่วยให้ผู้ปฏิบัติจดจ่ออยู่กับกายพอง กายยุบ การจดจ่อนานๆ ต่อเนื่องจิตจะเกิดสมาธิ (มีผลระงับความเครียด) เป็นลักษณะสมถกรรมฐานนำปฏิบัติวิปัสสนา และพัฒนาสู่การปฏิบัติวิปัสสนา จุดเน้นนำเอาอิริยาบถ 4 คือ ยืน เดิน นั่ง นอน มาปฏิบัติก่อน และในอิริยาบถ 4 นั้น ให้นำเอาอิริยาบถ 2 คือ อิริยาบถเดิน เรียกว่าเดินจงกรมและอิริยาบถนั่ง เรียกว่านั่งสมาธิมาเป็นหลักในการปฏิบัติ อนึ่ง มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ และสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด สำหรับวัดสายมหานิกายนิยมนำมาใช้ สอนพุทธศาสนิกชน ส่งผลให้รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีเทคนิคการกำหนด“รูปพองหนอ ยุบหนอ”เป็นที่รู้จักของชาวพุทธส่วนมาก ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถแสวงหาแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติมได้ง่าย

4. รูปแบบที่ 4 รูปนาม เป็นการเจริญสติปัฏฐาน 4 เน้นการใส่ใจรูปนามเป็นอารมณ์ตามความเป็นจริงแทนการภาวนา และกำหนดอิริยาบถต่างๆ เมื่อกำหนดดูรูปก็เข้าใจตามความเป็นจริงว่าเป็นรูป เมื่อกำหนดดูนามก็เข้าใจตามความเป็นจริงว่าเป็นนาม ผู้ปฏิบัติมีหน้าที่เพียงอย่างเดียว คือระลึกรู้อยู่ในอิริยาบถใหญ่ทั้ง 4 ตามมหาสติปัฏฐานสูตร

5. รูปแบบที่ 5 สัมมาอรหัง เป็นการปฏิบัติสมถะกรรมฐานบริกรรมภาวนาว่า สัมมาอะระหังนำบทพระพุทธคุณมาเป็นพุทธานุสติในการเจริญกัมมัฏฐานนั้นให้คุณประโยชน์ยิ่งใหญ่แก่ผู้ประพฤติปฏิบัติ อาศัยเหตุนี้พุทธานุสติจึงเป็นคุณธรรมให้เกิดความสุขใจแก่ผู้ปฏิบัติธรรมเป็นประการแรก ดังนั้นเจ้าคุณหลวงพ่อวัดปากน้ำจึงสนใจนัก เป็นที่รู้กันทั่วไปว่าท่านเดือนพุทธบริษัทเสมอ ๆ ว่าอย่าให้เป็นคน

ว่าง ควรมีพระพุทธคุณเป็นอารมณ์แม้จะยังไม่บรรลุอริยผลเบื้องสูงก็ตาม แต่รับรองว่าตายแล้วก็ไม่ตกนรก เป็นไปสวรรค์แน่

จากรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ ทั้ง 5 รูปแบบ ผู้วิจัยได้นำรูปแบบยุบหนอ พองหนอมาใช้ในการลดความเครียดผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุและประชาชนทั่วไปสามารถเข้าศึกษาและปฏิบัติกรรมฐานได้ตามความเหมาะสม สำหรับการปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อลดความเครียดของผู้สูงอายุผู้ปฏิบัติจำเป็นต้องศึกษาภาคทฤษฎีให้เข้าใจก่อนลงมือปฏิบัติตรงกับความต้องการของตนเอง

สำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่นิยมปฏิบัติในวัดต่าง ๆ ส่วนมากใช้รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 รูปแบบที่ 3 ยุบหนอ พองหนอ และจัดให้มีการเรียนการสอนแก่พระภิกษุสามเณรในสถาบันการศึกษาของพระสงฆ์ผู้สูงอายุ จากความสำคัญดังกล่าว ทีมผู้วิจัยจึงเลือกรูปแบบที่ 3 ยุบหนอ พองหนอ มาเป็นเครื่องมือทดลองลดเครียดผู้สูงอายุ อีกทั้งผู้สูงอายุสามารถเข้ารับการฝึกอบรม หรือแนะนำผู้สูงอายุให้ศึกษาเพิ่มเติมได้ง่ายจากวัดใกล้บ้าน แตกต่างจากรูปแบบการปฏิบัติกรรมฐานรูปแบบอื่นๆ มีการสอนเฉพาะบางวัด บางท้องถิ่น และการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 รูปแบบที่ 3 ยุบหนอ พองหนอ มีข้อมูลเชิงเอกสาร เชิงพื้นที่รองรับ สนับสนุนกิจกรรมปฏิบัติกรรมฐานของผู้สูงอายุ

สำหรับการปฏิบัติกรรมฐานในรูปแบบอื่นๆ เช่น รูปแบบที่ 1 ภาวนาพุทโธ รูปแบบปฏิบัติกรรมฐานในรูปแบบ สัมมาอรหัง เป็นต้น เป็นการปฏิบัติสมถะกรรมฐานนำวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งผลการปฏิบัติสมถะกรรมฐานจิตเกิดสมาธิระงับความเครียดผู้สูงอายุช่วงที่สมาธิเกิด แต่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะเกิดปัญญาเพิ่มขึ้น จิตมีสมาธิควบคู่กับปัญญาเผชิญความเครียด เข้าใจความเครียด ปล่อยวางความเครียดอย่างเด็ดขาด อีกทั้งการปฏิบัติสมถะกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานนำมาใช้ลดความเครียดผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ ควรศึกษารูปแบบการสอน ความเหมาะสมทั้งผู้ปฏิบัติและผู้สอนที่สัมพันธ์กันและกัน

ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วรรษมน อรุณพงศ์ไพบูลย์ (2558) ได้ศึกษา การศึกษาวิธีการเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 แบบพองหนอ ยุบหนอ พบว่า ผลการวิจัยพบว่า จุดมุ่งหมายสำคัญของการเผยแผ่พระพุทธศาสนา คือ การพัฒนาจิตของผู้ปฏิบัติให้เป็นผู้ที่ดำรงชีวิตด้วยสัมมาทิฏฐิ โดยการนำหลักพุทธธรรมมาปฏิบัติเพื่อให้เกิดโลกุตรปัญญา โดยมีจุดมุ่งหมายคือพระนิพพาน ในการเผยแผ่ธรรมต้องคำนึงถึงหลักพระสัทธรรม 3 ประการ คือ ปริยัติธรรม ปฏิบัติธรรม และปฏิเวธธรรม จะเห็นได้ว่าการศึกษาธรรมะโดยวิธีการต่าง ๆ (ปริยัติธรรม) หรือการศึกษาทาง

โลกขั้นสูงสุด โดยปราศจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เมื่อเกิดปัญหาขึ้นกับชีวิต จะไม่สามารถนำปัญญาทางโลกที่ได้ศึกษามาแก้ไขปัญหาที่ต้นเหตุได้ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน (ปฏิบัติธรรม) เท่านั้นที่จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถแก้ไขปัญหาที่ต้นเหตุได้จริงผู้ปฏิบัติจะเห็นผลของการปฏิบัติอย่างแจ่มแจ้ง (ปฏิเวธธรรม) ชัดเจนด้วยตนเอง มีความเข้าใจธรรมะอันลึกซึ้งของพระพุทธเจ้าได้อย่างแท้จริง ทำให้เกิดปัญญาที่นำไปใช้แก้ปัญหาที่ต้นเหตุได้

พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 เป็นวิธีเดียวเท่านั้นที่จะช่วยให้มนุษย์สามารถพัฒนาศักยภาพจิตให้เป็นจิตที่มีคุณภาพสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา และมีชีวิตที่เป็นอิสระต่อวัตถุภายนอกได้ ถ้าขาดการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้วมนุษย์ก็ยังคงหลงทางอย่างไม่สิ้นสุด ไม่สามารถเอาชนะกิเลสคือ ความโลภ ความโกรธ ความหลงได้ เพราะกำลังของสติมีน้อยเกินไป การจะเพิ่มกำลังเพื่อจะเอาชนะกิเลสได้นั้น ต้องปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยการใช้สติและปัญญาพิจารณา รูป นาม สภาวธรรมทาง กาย เวทนา จิต ธรรม ตามความเป็นจริง ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ตัวตนเราเขา การกำหนด รูป นาม ในขณะปัจจุบันจะทำให้กำลังของสติและสมาธิเพิ่มมากขึ้น สามารถใช้สติควบคุมกิเลส ความโลภ โกรธ หลง ที่เกิดขึ้นภายในจิตของตนให้อ่อนกำลังลงได้

การเผยแผ่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 แบบพองหนอ ยุบหนอ เป็นการเผยแผ่ธรรมที่แสดงให้เห็นความสำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อเปิดโอกาสให้บุคคลที่ไม่เคยได้ยินได้ฟัง ไม่เคยเข้าใจการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เมื่อได้ยินได้ฟังแล้วเห็นคุณค่าและประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากยิ่งขึ้น การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสามารถพัฒนาจิตของมนุษย์ที่มีความหยาบกระด้าง จากคนที่นิสัยไม่ดี กลับกลายเป็นคนที่มีจิตใจอ่อนโยนได้ เป็นคนดีมีศีลธรรมขึ้น การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นการช่วยเพิ่มคนดีให้แก่สังคม

ปัจจุบันการสอนวิปัสสนากรรมฐานมีหลากหลายวิธี และทำให้มีปัญหาเกิดขึ้นว่า แนวการสอนใดสอนถูกต้องตามหลักสติปัฏฐาน 4 จากที่ผู้วิจัยได้ศึกษามาพบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอ ยุบหนอ เป็นแนวการสอนที่สามารถตรวจสอบได้จริงในพระไตรปิฎก เป็นการสอนตรงตามหลักสติปัฏฐาน 4 ผู้ปฏิบัติสามารถเห็นผลของการปฏิบัติอย่างแจ่มแจ้งด้วยตนเอง การปฏิบัติแบบพองหนอ ยุบหนอ มีการใส่บริกรรมในการกำหนดทุก ๆ อิริยาบถ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีสติอยู่กับสิ่งที่กำลังดำเนินอยู่ มีสติกำหนดรู้อยู่กับปัจจุบันมากขึ้น การกำหนดพอง ยุบ ขณะนั่งเป็นการกำหนดทุกข์อริยสัจจ์ เพราะภาวะที่ พอง ยุบ เป็นความทุกข์โดยสภาวะ แม้จะไม่ได้รับความเจ็บปวด แต่ก็เป็นก้อนทุกข์ของขันธ์ 5 การกำหนดรู้ หยุบหนอ พองหนอ คือการใส่ใจ การนึกในใจ การพูดในใจพร้อมกับอาการที่เกิดขึ้นทางกายและใจ ให้ได้ปัจจุบัน ไม่ก่อนหรือหลัง กับอาการที่เกิดขึ้นกำหนดและรู้อาการไปพร้อมกันเหมือนกับการ

วางจิตเป็นเพียงผู้กำหนดรู้ แล้วปล่อย อย่าไปอยากให้เป็นอย่างนั้น อย่างนี้ ก็จะเห็นความจริงว่า พอง ยุบ เป็นเพียง รูป กับ นาม เท่านั้น

ดังนั้น การเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 เป็นการเผยแผ่พระพุทธศาสนาที่ทำให้เกิดผลประโยชน์ต่อผู้ที่ได้มาปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานได้อย่างแท้จริง เพราะการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถเห็นผลของการปฏิบัติว่าสามารถพัฒนาจิตของตนให้เป็นคนดีมีศีลธรรมยิ่งขึ้น ทำให้ผู้ที่ไม่เคยปฏิบัติ คนใกล้ชิด เมื่อเห็นผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีความเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น ก็เห็นประโยชน์ของการปฏิบัติธรรม มีความสนใจอยากจะลองไปปฏิบัติบ้าง และผู้ที่ได้ปฏิบัติแล้วเห็นผลของการปฏิบัติก็ยิ่งมีความศรัทธาในพระพุทธศาสนามากยิ่งขึ้นการเผยแผ่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นการชี้ให้ ผู้ปฏิบัติได้เห็นผลของการปฏิบัติอย่างแจ่มแจ้งชัดเจนด้วยตนเอง สามารถเข้าใจสิ่งที่พระพุทธเจ้าสอนได้อย่างแท้จริง

4.2 สำรวจสำนักปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมต่อการลดความเครียดผู้สูงอายุ

4.2.1 สำรวจสำนักปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมต่อการลดความเครียดผู้สูงอายุจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ

สำนักปฏิบัติธรรมจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิที่ให้บริการสอนกรรมฐานแก่ประชาชนซึ่งขึ้นทะเบียนเป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดเขตปกครองคณะสงฆ์หนตะวันออกดังนี้

4.2.1.1 สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครราชสีมา

ตารางที่ 4.3 สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครราชสีมา

ลำดับ	ชื่อวัด	ตำบล	อำเภอ	นามเจ้าสำนัก/เจ้าอาวาส
1	ต่างตา	หนองจะบก-ปรุใหญ่	เมืองนครราชสีมา	พระครูโวทานธรรมคุณ

2	ศาลาหนองขอน	บึงพะไล	แก้วสนามนาง	พระครูญาณิสสรคุณ
3	หลักร้อย	โนนไทย	โนนไทย	พระครูสิริภัทราภรณ์
4	ดอนใหญ่	ดอนใหญ่	คง	พระครูสถิตวรคุณ
5	ปอแดง	ภูหลวง	ปักธงชัย	พระครูญาณกิจโกศล
6	ใหม่สันติ	มะเกลือใหม่	สูงเนิน	พระครูสุตกิจสารวิมล
7	หนองว้า	ด่านคล้า	โนนสูง	พระปลัดสหัส ปิติสาโร
8	โนนโบสถ์	หนองงูเหลือม	เฉลิมพระเกียรติ	พระอธิการนกแก้ว อคฺคธมฺโม
9	ดอนคนทา	ขุนทอง	บัวใหญ่	พระอธิการกุล วิโรจโน
10	โสนันทาราม	โนนอุดม	เมืองยาง	พระอธิการประสาน เขมสรโณ
11	เดิม	ในเมือง	พิมาย	พระครูโสภณศีลวิสุทธิ์
12	ศิริโภคาภิรมย์	ช่องแมว	ลำทะเมนชัย	พระสมุห์บุญเรือน สปปญโญ
13	บิง	โชคชัย	โชคชัย	พระมหาอิ่ม หิตกาโร
14	หนองหัวแรด*	แหลมทอง	หนองบุญมาก	พระครูวิมลสารวิสุทธิ์
15	ป่าหินลาด	ตะเคียน	ด่านขุนทด	พระปลัดวันชัย อนาวิโล
16	ซับยาง	ครบุรีใต้	ครบุรี	พระครูสุวรรณธรรมโกศล
17	ห้วยพรหม	อุดมทรัพย์	วังน้ำเขียว	พระครูประโชติสังฆกิจ
18	สระสี่เหลี่ยม	โคกกระเบื้อง	บ้านเหลื่อม	พระครูไพโรจนธรรมกิจ
19	ป่ากุ่มพระยา	หนองสรวง	ขามทะเลสอ	พระอธิการชอบสวย ธมฺมธโร
20	คลองตาลอง	ขนงพระ	ปากช่อง	พระภาวนาพัฒนานุสิฐ
21	ป่าหิมพานต์	ครบุรี	ครบุรี	พระอธิการบุญมี ฐานวีโร
22	อิสาน	ในเมือง	เมืองนครราชสีมา	พระครูศรีปริยัติกิจ
23	ประมวลราษฎร์	จอหอ	เมืองนครราชสีมา	พระครูสุนทรคุณวัตร
24	หนองเครือชุด	ลำคอหงษ์	โนนสูง	พระครูถาวรวุฒิธรรม
25	บัว	โนนสูง	โนนสูง	พระครูนันทประโชติ
26	เลิศสวัสดิ์	ลาดบัวขาว	สีคิ้ว	พระครูบวรสีลวัตร
27	นิคมผัง 16	หนองสาหร่าย	ปากช่อง	พระมหาชิด วชิรญาโณ
28	พลกรัง	พลกรัง	เมืองนครราชสีมา	พระอธิการสำเรียง วิโรจโน
29	ห้วยน้ำเค็ม	บึงปรือ	เทพารักษ์	พระครูปภากรวิสุทธิ์

ตารางที่ 4.3 (ต่อ)

ลำดับ	ชื่อวัด	ตำบล	อำเภอ	นามเจ้าสำนัก/เจ้าอาวาส
30	ละเลิงพิมาน	สระจรเข้	ด่านขุนทด	พระอธิการลอย เลขธมฺโม
31	โนนกอก	สามเมือง	สีดา	เจ้าอธิการเฉลียว ปุญฺญทโม
32	ยองแยง	หนองระเวียง	เมืองนครราชสีมา	พระครูพิพัฒนกิจจานุรักษ์
33	บ้านหาญ	ด่านขุนทด	ด่านขุนทด	พระครูวินัยธรสมาน ฐานุตฺตโร
34	ป่าพันชนะ	พันชนะ	ด่านขุนทด	พระอธิการสุทธิ อิสฺสโร
35	โคกหนองแวง	โนนตาเถร	โนนแดง	พระครูโอภาสวิริยานุวัตร
36	ศรีษะช้าง	พุดซา	เมือง	พระอธิการสุชาติ ปริสุทฺโธ
37	กระโตน	ประทาย	ประทาย	พระครูสุธรรมานุรักษ์
38	หนองหัวฟาน	หนองหัวฟาน	ขามสะแกแสง	พระครูศรีภาวนาวิสุทธิ์
39	หนองพลวง	โพนทอง	สีดา	พระอธิการสมพงษ์ สุภโร
40	ศรีปทุมาราม	บ้านยาง	ลำทะเมนชัย	พระอธิการนวล ติสาโร
41	นางออ	เมืองยาง	เมืองยาง	พระครูปัญญาสารวิสุทธิ์
42	จินดาราม	ละหานปลาค้าว	เมืองยาง	พระครูปคุณธรรมวัตร
43	โนนลอย	กระเบื้องนอก	เมืองยาง	
44	โคกหัวแหลม	ละหานปลาค้าว	เมืองยาง	พระบู้ กมลสุโภ
45	ด่านใน	ด่านใน	ด่านขุนทด	พระครูศรีปริยัติวิสุทธิ์
46	หนองปรือ	บ้านแปรง	ด่านขุนทด	พระครูพิพัฒนจันทสาร
47	บ้านพระ	ด่านใน	ด่านขุนทด	พระอธิการบุญยืน ฐานวีโร
48	สระจรเข้	สระจรเข้	ด่านขุนทด	พระครูพิศิษฏ์นวการ
49	บ้านหลุง	สระจรเข้	ด่านขุนทด	พระอธิการจะเด็จ ทีปงฺกโร
50	สำนักตะคร้อ	สำนักตะคร้อ	เทพารักษ์	พระครูสุมลสราธิคุณ
51	วังยายทอง	วังยายทอง	เทพารักษ์	พระครูปัญญาพัฒนวงศ์
52	ใหม่หนองบัวรี	ชุมพวง	ชุมพวง	พระครูจันทปทุมาภรณ์
53	บ้านยาง	โนนยอ	ชุมพวง	พระครูวิจักขณ์ปัญญาภรณ์
54	วิเวการาม	หนองหลัก	ชุมพวง	พระปลัดชวลิต อมโร

55	ฐานราษฎร์ดำรง	โนนตูม	ชุมพวง	พระครูสิริสถิตธรรม
56	ประทาย	ตลาดไทร	ประทาย	พระครูสุมนธรรมประพัฒน์
57	หนองรังกา	โคกกรวด	เมืองนครราชสีมา	พระมหาประเสริฐ สนฺตจิตฺโต
58	สว่างวนาราม	เสิงสาง	เสิงสาง	พระครูปริยัติสิทธานุการ

ตารางที่ 4.3 (ต่อ)

ลำดับ	ชื่อวัด	ตำบล	อำเภอ	นามเจ้าสำนัก/เจ้าอาวาส
59	แดนสงบอาสภาราม	ในเมือง	เมืองนครราชสีมา	พระครูภาวนาวิสิฐ
60	วัดบ้านไพล	หลุมข้าว	โนนสูง	พระครูสังวรประสาท
61	โสงหนองบัว	หนองยาง	เฉลิมพระเกียรติ	พระครูสุทธิพงศ์สิริวัฒน์
62	ด่านกะตา	หนองยาง	เฉลิมพระเกียรติ	พระครูสัตยาภิวัฒน์
63	ใหญ่สูงเนิน	สูงเนิน	สูงเนิน	พระครูถาวรกิจจารักษ์
64	มะเกลือใหม่	มะเกลือใหม่	สูงเนิน	พระครูปัญญาวัฒนกิจ
65	หนองตะไก้	หนองตะไก้	สูงเนิน	พระครูมงคลประสิทธิ์
66	เหมือดแอ่	เสมา	สูงเนิน	พระครูประยุตวรญาณ
67	ญาณโศภิตวนาราม	สูงเนิน	สูงเนิน	พระครูโสภิตญาณประยุต
68	กุดเวียน	บุ่งขี้เหล็ก	สูงเนิน	พระครูสิริพัฒนพิธาน
69	นาใหญ่	นากลาง	สูงเนิน	พระครูอุดมบุญเขต
70	เขาซาด	มะเกลือเก่า	สูงเนิน	พระมหาวิรัตน์ ธมฺมกาโม
71	โนนตาล	โคราช	สูงเนิน	พระครูกันตธรรโมภาส
72	สันติสีลาราม	กุดจิก	สูงเนิน	พระครูสุทธสีลาภรณ์
73	ป่าโกรกสะเดา	โนนค่า	สูงเนิน	พระครูอรัญธรรมภาณี
74	หินโคน	หินโคน	จักราช	พระครูจันทสารประยุต
75	วิปัสสนารังกาใหญ่	รังกาใหญ่	พิมาย	พระครูสุตธรรมวิสิฐ
76	ทองหลาง	พังเทียม	พระทองคำ	พระครูอุดมเหมคุณ
77	ป่าสถานีใหม่จันทึก	จันทึก	ปากช่อง	พระครูสมุห์อุบล สนฺตมโน
78	วิมุตติธรรม	กฤษณา	สีคิ้ว	พระครูธรรมธรประภาส กิตฺติคุโณ
79	กระทอน	มะเริง	เมืองนครราชสีมา	พระครูวิมลธรรมประสิทธิ์

80	สามัคคีสโมสร	โป่งแดง	เมืองนครราชสีมา	พระครูประยุตธรรมสโมธาน
81	พายัพ	ในเมือง	เมืองนครราชสีมา	พระมหาพงษ์เชษฐ์ ธีรวโส
82	บึง	ในเมือง	เมืองนครราชสีมา	พระราชสีมาภรณ์
83	สะแก	ในเมือง	เมืองนครราชสีมา	พระโสภณปริยัติวิธาน
84	พระนารายณ์มหาราช	ในเมือง	เมืองนครราชสีมา	พระธรรมวรนายก
85	สีมุมบูรพาราม	พลกรัง	เมืองนครราชสีมา	พระครูสุตปัญญาทร
86	ศิริบ้านไร่	โนนไทย	โนนไทย	พระครูโอภาสกิจจานุกูล
87	จระเข้หิน	จระเข้หิน	ครบุรี	พระสุขุมธรรมวาที

ตารางที่ 4.3 (ต่อ)

ลำดับ	ชื่อวัด	ตำบล	อำเภอ	นามเจ้าสำนัก/เจ้าอาวาส
103	ใหม่สุนทร	โนนสูง	โนนสูง	พระครูปริยัติสุนทรวัฒน์
104	ปอปิด	คูขาด	คง	พระครูสถิตปัญญาธรรม
105	ศรีนิมิต	ดอนใหญ่	คง	พระอธิการทอง ยโสธโร
106	โคกเพ็ด	เมืองคง	คง	พระอธิการณรงศักดิ์ อาภากโร
107	หนองหว้า	คูขาด	คง	พระครูสิทธิธรรมธร
108	เมืองคง	คูขาด	คง	พระครูปฏิภาณสังฆกิจ
109	ปริยัติไพศาล	ขามสมบูรณ์	คง	เจ้าอธิการรังสรรค์ กตธมฺโม
110	โกรกตะหนอด	ขามสมบูรณ์	คง	พระอธิการจิรานุวัฒน์ จินฺตามโย
111	บ้านขาม	ขามสมบูรณ์	คง	พระผัน กิตติญาโณ
112	ตาจั่น	ตาจั่น	คง	พระอธิการประจักษ์ ปุญฺญาคโม
113	โคกตะพาบ	ตาจั่น	คง	พระครูอุทัยธรรมพินิจ
114	หนองบัวทุ่ง	ตาจั่น	คง	พระอธิการกรกฎ กิตฺติญาโณ
115	ป่าปัญญาคุณ	ตาจั่น	คง	พระครูกิตติพัฒนานนท์
116	บ้านวัด	เทพาลัย	คง	พระอธิการธีระพล โคตมสิสฺโส
117	บ้านคอนเมือง	เทพาลัย	คง	พระอธิการจตุรงค์ จนฺทปญฺโญ
118	บ้านตะคร้อ	เทพาลัย	คง	พระอธิการดำรงค์ อตฺตทีโป

119	อัมพวันถาวร	หนองมะนาว	คง	เจ้าอธิการชุ่ม อุปนาโค
120	บ้านหมัน(ชัยมงคล)	หนองมะนาว	คง	พระครูโสภิตวีรากร
121	หนองบัวกระจาย	โนนเต็ง	คง	พระมหาวิเชียร วชิรปญฺโญ
122	โนนทองศรีวราราม	โนนเต็ง	คง	พระมหาสำราญน้อย ถิรธมฺโม
123	หนองหญ้าขาว	หนองบัว	คง	พระอธิการวันชาติ ฐานิสฺสโร
124	ประคำอารามศรี	บ้านปรางค์	คง	พระครูโสภณธรรมรัต
125	ตะคร้อ	เมืองคง	คง	พระครูอาทรกิตตยารักษ์
126	หนองแวง	หนองบัว	คง	พระครูโสภณธรรมวิทิต
127	สหมิตรวนาราม	เมืองคง	คง	พระครูปริยัติกิตติธรรม
128	ไทรโยง	ดอนใหญ่	คง	พระครูนิโครธวีราคม
129	หนองสะแก	หนองบัว	คง	พระอธิการเริงศักดิ์ รกฺขิตสีโล
130	สิทธาราม	บ้านปรางค์	คง	พระอธิการประเสริฐ ปริสุทฺโธ
131	บ้านปรางค์	บ้านปรางค์	คง	พระอธิการชูชีพ เตชสีโล

ตารางที่ 4.3 (ต่อ)

ลำดับ	ชื่อวัด	ตำบล	อำเภอ	นามเจ้าสำนัก/เจ้าอาวาส
132	ถ้ำเขาวง	หนองน้ำแดง	ปากช่อง	พระครูภาวนาวรานุสิฐ
133	จันทึก	หนองสาหร่าย	ปากช่อง	พระครูสุธรรมธีรานุยุต
134	บุละกอ	ขามสะแกแสง	ขามสะแกแสง	พระครูศรีวิริยาภรณ์
135	จงกอ	บ้านเก่า	ด่านขุนทด	พระครูปริยัติวรญาณ
136	ดอนทะยิง	โนนไทย	โนนไทย	พระครูอรรถธรรมประคุณ
137	ด่านจาก	ด่านจาก	โนนไทย	พระอธิการจักรกฤษ กนฺตธมฺโม
138	บำรุงวรรณราม	ค้างพลู	โนนไทย	พระอธิการธีรเดช จนฺทวณฺโณ
139	ใหม่ด่านขุนทด	ด่านขุนทด	ด่านขุนทด	พระครูสังวรสีลวิสุทธิ์
140	บ้านอ้อ	กำปัง	โนนไทย	พระครูสารธรรมพินิจ
141	ศรีชลสินธุ์	กำปัง	โนนไทย	พระครูวิจิตรธรรมพิมล
142	มงคลสุทธาวาส	สำโรง	โนนไทย	พระครูวิจักษ์ธรรมทัศน์
143	สระตะเฆ่	บัลลังก์	โนนไทย	พระครูโสภณบุญกิจ

144	สระตอง	สายออ	โนนไทย	พระครูโกสุมวโรปการ
145	มะเกลือ	มะค่า	โนนไทย	พระอธิการสว่าง มารชิโน
146	ป่ารัง	ลำมูล	โนนสูง	พระครูสารคุณประโชติ
147	วังม่วง	ลำมูล	โนนสูง	พระวินัยธรนิคม สิริวฑฺฒโน
148	มะรุม	พลสงคราม	โนนสูง	พระครูประโชติชัยคุณ
149	เมืองที	เมืองปราสาท	โนนสูง	พระครูปัญญาวุฒิคุณ
150	บ้านส้ม	ดอนชมพู	โนนสูง	พระอธิการสมศักดิ์ กิตฺติสทฺโท
151	กอก	ดอนชมพู	โนนสูง	พระมหาสุรพงษ์ วราสโภ
152	หนองโจด	ลำมูล	โนนสูง	พระครูวาปีธรรมคุณ
153	ดอนผวา	ลำคอหงษ์	โนนสูง	พระครูนรินทร์ ธรรมทัศน์
154	โนนหมัน	โนนสูง	โนนสูง	พระครูวิจิตรคุณวัตร
155	คอนน้อย	ด่านคล้า	โนนสูง	พระครูพิพิธขันติธรรม
156	ตลาดแค	ธารปราสาท	โนนสูง	พระอธิการชม ชุติปญฺโญ
157	ดอนม่วง	ใหม่	โนนสูง	พระไพฑูรย์ เตชพโล
158	หญ้าคา	พลสงคราม	โนนสูง	พระครูสุตวีรากร
159	หลุมข้าว	หลุมข้าว	โนนสูง	พระใบฎีกาถนอม จนฺทวณฺโณ
160	ศาลาลอย	ในเมือง	เมืองนครราชสีมา	พระเทพรัตนดิลก

ตารางที่ 4.3 (ต่อ)

ลำดับ	ชื่อวัด	ตำบล	อำเภอ	นามเจ้าสำนัก/เจ้าอาวาส
161	ป่าสาลวัน	ในเมือง	เมืองนครราชสีมา	พระมงคลวัฒนคุณ
162	ศาลาทอง	ในเมือง	เมืองนครราชสีมา	พระครูสิริเจติยาภิบาล
163	ป่าศรัทธาราม	หัวทะเล	เมืองนครราชสีมา	พระศรีธรรมวงศาจารย์
164	อ่างซับประดู่	มิตรภาพ	สีคิ้ว	พระมหาสุทิน อินฺทวโส
165	ป่าเวฬุวัน	เมืองปัก	ปักธงชัย	พระชินวงศาจารย์
166	ป่าพลับพลาชัย	ตะขบ	ปักธงชัย	พระใบฎีกาวิรัติ ฐิตวิริโย
167	วะภูแก้ว	มะเกลือใหม่	สูงเนิน	พระครูกิตติวัฒคุณ
168	ป่าประชาธรรมนิคม	ด่านช้าง	บัวใหญ่	พระครูสุนทรธรรมานุยุต

169	ดอนหัน	กุดจอก	บัวใหญ่	พระครูธรรมกิจโสภณ
170	ป่าเนินโพธิโสธร	ด่านช้าง	บัวใหญ่	พระอธิการสมควร ฐานจาโร
171	เทพาลัย	เทพาลัย	คง	พระครูวิสุทธิภาวนาญาณ
172	อรัญญวาสี	เทพาลัย	คง	พระอธิการปรีชา รกฺขิโต
173	ป่าจักราช	จักราช	จักราช	พระครูโสภณธรรมประดิษฐ์
174	ป่าหนองหิน	โบสถ์	พิมาย	พระครูปลัดจรูญ คุณากโร
175	ป่าศิริวันบรรพต	โนนสมบูรณ์	เสิงสาง	พระครูอรุณคุณาทร
176	เขาซับพงโพด	โนนสมบูรณ์	เสิงสาง	พระอธิการประเทือง ธมฺมปาโล
177	วชิราลงกรณวราราม	หนองน้ำแดง	ปากช่อง	พระครูโสภณวชิรคุณ
178	เทพพิทักษ์ปุณณาราม	กลางดง	ปากช่อง	พระครูพิทักษ์ธรรมนุยุต
179	ถ้ำไตรรัตน์	หนองน้ำแดง	ปากช่อง	พระครูวิสุทธิคุณากร
180	ป่าจิตสวัสดิ์ธรรมาราม	ในเมือง	เมืองนครราชสีมา	พระมหาพัฒนา สุทธิโก

4.2.1.2 สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดชัยภูมิ

ตารางที่ 4.4 สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดชัยภูมิ

ลำดับ	วัด	แขวง/ตำบล	เขต/อำเภอ	นามเจ้าสำนัก/เจ้าอาวาส
1	ชัยภูมิพิทักษ์ (ผาเกิ้ง)	กุดชุมแสง	หนองบัวแดง	พระเทพภาวนาวิกรม ว. จจ.

2	เทพบุตรบรรพต	โป่งนก	เทพสถิต	พระครูบรรพตวิหารการ
3	คีรีคงคาวนาราม	ช่องสามหมอ	แก้งคร้อ	พระครูประจักษ์ธรรมาวุธ
4	หลุบงิ้ว	บ้านกอก	จัตุรัส	พระครูสุทธิธรรมประสิทธิ์
5	หนองบัวลอย	โคกมั่งงอย	คอนสวรรค์	พระครูสุนทรธรรมาวุธ
6	วิเชียรธรรมาราม	บ้านแท่น	บ้านแท่น	พระครูสิริวชิรากร
7	ชัยสามหมอ	ช่องสามหมอ	แก้งคร้อ	พระเทพมงคลเมธี ทป.จจ.
8	ไพรีพินาศ	ในเมือง	เมืองชัยภูมิ	พระราชชัยสิทธิสุนทร รอง จจ.
9	ชัยภูมิวนาราม	ในเมือง	เมืองชัยภูมิ	พระมหาสมวงษ์ สีลภูสิโต จอ.
10	คลองลี่	ในเมือง	เมืองชัยภูมิ	พระสงวน วนฺตโทโส รก.
11	พีรพัฒนวงศ์	หนองนาแซง	เมืองชัยภูมิ	พระครูอินทรีย์ธรรมโสภิต
12	ศิริพงษาวาส	บ้านกอก	จัตุรัส	พระครูภาวนาวรสิทธิ์ วิ. จร.
13	หนองโดน	หนองโดน	จัตุรัส	พระอธิการล้วน เกสโร
14	สุทธิวนาราม	หนองฉิม	เนินสง่า	พระครูสิทธิชัยสาร
15	มัชฌิมาวาส	บ้านเขว้า	บ้านเขว้า	พระครูโชติวราจารย์ ทป.จอ.
16	บ้านโปร่งหนองนายอู	เกาะมะนาว	บำเหน็จณรงค์	พระครูกิตติชัยสุนทร
17	ศาลาทรง	บ้านเพชร	บำเหน็จณรงค์	พระอธิการวัชรพล จารุวณฺโณ
18	ศรีเมืองทอง	ห้วยยายจิ๋ว	เทพสถิต	พระครูสุจิตธรรมนิวิฐ
19	เหวประชาสรรค์	หนองบัวระเหว	หนองบัวระเหว	พระครูอนุรักษ์ชัยคุณ จอ.

ตารางที่ 4.4 (ต่อ)

ลำดับ	วัด	แขวง/ตำบล	เขต/อำเภอ	นามเจ้าสำนัก/เจ้าอาวาส
20	บ้านภูเขาทอง	โคกสะอาด	หนองบัวระเหว	พระอธิการอุดร สนฺตจิตฺโต
21	เขต	หนองบัวแดง	หนองบัวแดง	พระครูสุวรรณจันทรังษี รอง จอ.

22	นาระยะสามัคคี	วังทอง	ภักดีชุมพล	พระครูรัตนปัญญาวุธ
26	ศิลาดาด	ธาตุทอง	ภูเขียว	พระครูวิศิษฏ์ชัยวัฒน์
27	ศิริธรรมวนาราม	หนองคอนไทย	ภูเขียว	เจ้าอธิการสนั่น สุวิชาโน
28	ป่าโคกกุง	โคกกุง	แก้งคร้อ	พระครูปลัดวินัย วินยธโร
29	เอราวัณ (ป่าสุคะโต)	ท่ามะไฟหวาน	แก้งคร้อ	พระอธิการไพศาล วิสาโร
30	โพธิ์	คอนสวรรค์	คอนสวรรค์	พระครูปริยัติโพธิสาร รจอ.
31	ป่าถ้ำสงแคน	ซีบน	บ้านเขว้า	พระครูสุปัญญาภิวัฒน์
32	ป่าบ้านพลัง	นาฝาย	เมืองชัยภูมิ	พระครูสุนทรกิตติคุณ

สำนักปฏิบัติธรรมที่เด่นสำนักปฏิบัติธรรมจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ

สำนักปฏิบัติธรรมที่ให้บริการสอนปฏิบัติกรรมฐานแก่ประชาชนทั่วไป ได้รับความนิยมจากประชาชนเข้ามาศึกษาและปฏิบัติธรรมเจริญกรรมฐานจำนวนมาก เช่น วัดที่เป็นสำนักปฏิบัติธรรมดังต่อไปนี้

1. วัดคลองตาลอง จ.นครราชสีมา

วัดคลองตาลอง มีเนื้อที่ทั้งหมด 15 ไร่ 12 งาน หลวงพ่อประเทืองท่านได้ไปพบพราหมณ์สว่าง กรัพนานนท์ ซึ่งท่านถือนุ่งขาวห่มขาว ชอบทำบุญกุศล หลวงพ่อประเทืองท่านจึงชักชวนพราหมณ์สว่าง มาที่ ณ บ้านบันไดม้า และท่านได้นำพราหมณ์สว่าง ชมบริเวณที่จะสร้างวัด ซึ่งอยู่บนเขามีทิวทัศน์สวยงาม พราหมณ์สว่าง ท่านพอใจและตกลงใจสร้างวัดนี้ขึ้นมีชื่อเรียกวัดนี้ว่า วัดคลองตาลอง มีสถานีรถไฟบันไดม้าตั้งอยู่ใกล้ๆ “วัดคลองตาลอง” โดยวัดแห่งนี้ตั้งอยู่บนยอดเขา ด้านล่างเป็น “วัดบันไดม้า” ซึ่งทั้ง 2 วัดนี้มีความร่มรื่นดี แต่วัดคลองตาลองจะมีฆราวาสมาปฏิบัติ หลวงพ่อท่านใช้แนวหลวงพ่อพุทธทาส เป็นแนวทางการสอนกึ่งวิปัสสนา สัปปายะทุกด้าน ทางขึ้นวัดสะดวก ราดยาง ขึ้นไปสามารถมองเห็นเขาใหญ่ และวัดวชิราลงกรณ์วราราม





ภาพที่ 4.1 การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

รูปแบบการปฏิบัติกรรมฐาน

รูปแบบการปฏิบัติกรรมฐานเป็นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 โดยบริกรรมยุบหนอ พองหนอ

การเดินจงกรม

ก่อนเดินให้ยกมือไขว้หลัง มือขวาจับข้อมือซ้าย วางไว้ตรงกระเบนเหน็บ ยืนตัวตรง เงยหน้า หลับตา ให้สติจับอยู่ที่ปลายผม กำหนดว่า “ยืนหนอ” ช้า ๆ 5 ครั้ง เริ่มจากศีรษะลงมาปลายเท้า และจากปลายเท้าขึ้นไปบนศีรษะ กลับขึ้นกลับลงจนครบ 5 ครั้ง

แต่ละครั้งแบ่งเป็นสองช่วง ช่วงแรก คำว่า “ยืน” จิตวาดมโนภาพร่างกาย จากศีรษะลงมาหยุดที่สะดือ คำว่า “หนอ” จากสะดือลงไปปลายเท้า กำหนดคำว่า “ยืน” จากปลายเท้ามาหยุดที่สะดือ คำว่า “หนอ” จากสะดือขึ้นไปปลายผม กำหนดกลับไปกลับมา จนครบ 5 ครั้ง ขณะนั้นให้สติอยู่ที่ร่างกาย อย่าให้ออกไปนอกกาย

เสร็จแล้ว ลืมตาขึ้น ก้มหน้าทอดสายตาไปข้างหน้าประมาณ 1 ศอก สติจับอยู่ที่เท้าการเดิน กำหนดว่า “ขวา...” “ย่าง...” “หนอ...” กำหนดในใจ คำว่า “ขวา” ต้องยกส้นเท้าขวาขึ้นจากพื้นประมาณ 2 นิ้ว เท้ากับใจนึกต้องให้พร้อมกัน “ย่าง” ต้องก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าช้าที่สุดเท้า ยังไม่เหยียบพื้น คำว่า “หนอ” เท้าลงถึงพื้นพร้อมกัน เวลายกเท้าซ้ายก็เหมือนกัน กำหนดว่า “ซ้าย...” “ย่าง...” “หนอ...” คงปฏิบัติ เช่นเดียวกันกับ “ขวา...” “ย่าง...” “หนอ...”

ระยะก้าวในการเดิน ห่างกันประมาณ 1 คืบ เป็นอย่างมากเพื่อการทรงตัว ขณะก้าวจะได้ดีขึ้น เมื่อเดินสุดสถานที่ใช้แล้ว ให้นำเท้ามาเคียงกัน เงยหน้าหลับตา กำหนด “ยืนหนอ” ช้า ๆ อีก 5 ครั้ง ทำความรู้สึกโดยจิต สติ รู้อยู่ตั้งแต่กลางกระหม่อม แล้วกำหนด “ยืนหนอ” 5 ครั้ง เบื้องต่ำ

ตั้งแต่ปลายผมลงมาถึงปลายเท้า เบื้องบนตั้งแต่ปลายเท้าขึ้นมา “ยืนหนอ” 5 ครั้ง แล้วหลับตา ตั้งตรง ๆ เอาจิตปักไว้ที่กระหม่อม เอาสติตาม ดังนี้ “ยืน.....” (ถึงสะดือ) “หนอ.....” (ถึงปลายเท้า) หลับตาอย่าลืมตา นึกมโนภาพ เอาจิตมอง ไม่ใช่มองเห็นด้วยสายตา “ยืน.....” (จากปลายเท้าถึงสะดือ หยุด) แล้วก็ “หนอ.....” ถึงปลายผม คนละครึ่ง พอทำได้แล้ว ภาวนา “ยืน....หนอ....” จากปลายผม ถึงปลายเท้าได้ทันที ไม่ต้องไปหยุดที่สะดือ แล้วคล่องแคล่วว่องไว ถูกต้อง เป็นธรรมขณะนั้นให้สติอยู่ที่ร่างกาย อย่าให้ออกไปนอกกาย เสร็จแล้วลืมตาขึ้น ก้มหน้า ทอดสายตาไปข้างหน้าประมาณ 1 ศอก สติจับอยู่ที่เท้า การเดิน กำหนดว่า “ขวา...” “ย่าง...” “หนอ...” กำหนด ในใจ

คำว่า “ขวา” ต้องยกส้นเท้าขวาขึ้นจากพื้นประมาณ 2 นิ้ว เท้ากับใจนึกต้องให้พร้อม

คำว่า “ย่าง” ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าให้ช้าที่สุด เท้ายังไม่เหยียบพื้น

คำว่า “หนอ” เท้าเหยียบพื้นเต็มฝ่าเท้า อย่าให้ส้นเท้าหลังเปิด

เวลายกเท้าซ้ายก็เหมือนกัน กำหนดคำว่า “ซ้าย...” “ย่าง...” “หนอ...” คงปฏิบัติเช่นเดียวกับ “ขวา...” “ย่าง...” “หนอ...” ระยะก้าวในการเดินห่างกันประมาณ 1 คืบ เป็นอย่างมาก เพื่อการทรงตัวขณะก้าวจะได้ดีขึ้น เมื่อเดินสุดสถานที่ใช้เดินแล้ว พยายามใช้เท้าขวาเป็นหลักคือ “ขวา...” “ย่าง...” “หนอ...” แล้วตามด้วยเท้า “ซ้าย...” “ย่าง...” “หนอ...” จะประกบกันพอดี

แล้วกำหนดว่า “หยุด... หนอ...” จากนั้นเงยหน้า หลับตากำหนด “ยืน... หนอ...” ช้า ๆ อีก 5 ครั้ง เหมือนกับที่ได้อธิบายมาแล้ว ลืมตา ก้มหน้า ท่ากลับ การกลับกำหนดว่า “กลับหนอ” 4 ครั้ง คำว่า “กลับหนอ”

ครั้งที่หนึ่ง ยกปลายเท้าขวา ใช้ส้นเท้าขวาหมุนตัวไปทางขวา 90 องศา

ครั้งที่ 2 ลากเท้าซ้ายมาติดกับเท้าขวา

ครั้งที่ 3 ทำเหมือนครั้งที่ 1

ครั้งที่ 4 ทำเหมือนครั้งที่ 2

หากฝึกจนชำนาญแล้วเราสามารถกำหนดให้ละเอียดขึ้น โดยการหมุนตัวจาก 90 องศา เป็น 45 องศา จะเป็นการกลับหนอทั้งหมด 8 ครั้ง เมื่ออยู่ในท่ากลับหลังแล้วต่อไปกำหนด “ยืน... หนอ...” ช้า ๆ อีก 5 ครั้ง ลืมตา ก้มหน้า แล้วกำหนดเดินต่อไป กระทำเช่นนี้จนหมดเวลาที่ต้องการ

การนั่ง

กระทำต่อจากการเดินจงกรม อย่าให้ขาดตอนลง เมื่อเดินจงกรมถึงที่จะนั่ง ให้กำหนด “ยืน... หนอ...” อีก 5 ครั้ง ตามที่กระทำมาแล้วเสียก่อน แล้วกำหนดปล่อยมือลงข้างตัวว่า “ปล่อยมือหนอ ๆ ๆ ๆ ๆ” ช้า ๆ จนกว่าจะลงสุดเวลานั่งค่อย ๆ ย่อตัวลงพร้อมกับกำหนดตามอาการที่ทำไปจริง ๆ เช่น “ย่อตัวหนอ ๆ ๆ ๆ” “เท้าพื้นหนอ ๆ ๆ” “คุกเข่าหนอ ๆ ๆ” “นั่งหนอ ๆ ๆ” เป็นต้น

วิธีนั่ง ให้นั่งขัดสมาธิ คือ ขาขวาทับขาซ้าย นั่งตัวตรง หลับตา เอาสติมาจับอยู่ที่สะดือที่ท้องพองยุบ เวลาหายใจเข้าท้องพอง กำหนดว่า “พอง หนอ” ใจนึกกับท้องที่พองต้องให้ทันกัน อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน หายใจออกท้องยุบ กำหนดว่า “ยุบ หนอ” ใจนึกกับท้องที่ยุบต้องทันกัน อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน

ข้อสำคัญ ให้สติจับอยู่ที่พอง ยุบ เท่านั้น อย่าดูลมที่จมูก อย่าตะเบ็งท้องให้มีความรู้สึกตามความ เป็นจริงว่าท้องพองไปข้างหน้า ท้องยุบมาทางหลัง อย่าให้เห็นเป็นไปว่า ท้องพองขึ้นข้างบน ท้องยุบลงข้างล่าง ให้กำหนดเช่นนี้ตลอดไป จนกว่าจะถึงเวลาที่กำหนด

เมื่อมีเวทนา เวทนาเป็นเรื่องสำคัญที่สุด จะต้องบังเกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติแน่นอน จะต้องมีความอดทน เป็นการสร้างขันติบารมีไปด้วย ถ้าผู้ปฏิบัติขาดความอดทนเสียแล้ว การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นก็ล้มเหลว ในขณะที่นั่งหรือเดินจงกรมอยู่นั้น ถ้ามีเวทนาความเจ็บ ปวด เมื่อย คัน ๆ เกิดขึ้น ให้หยุดเดิน หรือหยุดกำหนดพองยุบ ให้เอาสติไปตั้งไว้ที่เวทนาเกิด และกำหนดไปตามความเป็นจริงว่า “ปวดหนอ ๆ ๆ” “เจ็บหนอ ๆ ๆ” “คันหนอ ๆ ๆ” เป็นต้น ให้กำหนดไปเรื่อย ๆ จนกว่าเวทนาจะหายไป เมื่อเวทนาหายไปแล้ว ก็ให้กำหนดนั่งหรือเดินต่อไป

จิต เวลานั่งอยู่หรือเดินอยู่ ถ้าจิตคิดถึงบ้าน คิดถึงทรัพย์สินหรือคิดฟุ้งซ่านต่าง ๆ นานา ก็ให้เอาสติปักลงที่ลิ้นปี่พร้อมกับกำหนดว่า “คิดหนอ ๆ ๆ ๆ” ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจิตจะหยุดคิด แม้ดีใจ เสียใจ หรือโกรธ ก็กำหนด เช่นเดียวกันว่า “ดีใจหนอ ๆ ๆ ๆ” “เสียใจหนอ ๆ ๆ ๆ” “โกรธ หนอ ๆ ๆ ๆ” เป็นต้น

เวลานอน

เวลานอนค่อย ๆ เอนตัวนอนพร้อมกับกำหนดตามไปว่า “นอนหนอ ๆ ๆ ๆ” จนกว่าจะนอนเรียบร้อย ขณะนั้นให้เอาสติจับ อยู่กับอาการเคลื่อนไหวของร่างกาย เมื่อนอนเรียบร้อยแล้วให้เอาสติมาจับที่ท้อง แล้วกำหนดว่า “พอง หนอ” “ยุบ หนอ” ต่อไปเรื่อย ๆ ให้คอยสังเกตให้ดีว่า จะหลับไปตอนพอง หรือตอนยุบ

อิริยาบถต่าง ๆ การเดินไปในที่ต่าง ๆ การเข้าห้องน้ำ การเข้าห้องส้วม การรับประทานอาหาร และการกระทำกิจการงานทั้งปวง ผู้ปฏิบัติต้องมีสติกำหนดอยู่ทุกขณะในอาการเหล่านี้ตามความเป็นจริง คือ มีสติ สัมปชัญญะ เป็นปัจจุบัน อยู่ตลอดเวลา

การเดินจงกรมนั้น กระทำการเดินได้ถึง 6 ระยะ แต่ในที่นี้อธิบายไว้เพียงระยะเดียว การเดินระยะต่อไปนั้นจะต้องเดินระยะที่ 1 ให้ถูกต้อง คือ ได้ปัจจุบันธรรมจริง จึงจะเพิ่มระยะต่อไป ตามผลการปฏิบัติของแต่ละบุคคล

สรุปการกำหนดต่าง ๆ พอสังเขป ดังนี้

1. ตาเห็นรูป จะหลับตาหรือลืมตาก็แล้วแต่ ให้ตั้งสติไว้ที่ตา กำหนดว่า เห็นหนอ ๆ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้สึกว่าเห็นก็สักแต่ว่าเห็น ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้ ถ้าหลับตาอยู่ ก็กำหนดไปจนกว่าภาพนั้นจะหายไป

2. หูได้ยินเสียง ให้ตั้งสติไว้ที่หู กำหนดว่า เสียงหนอ ๆ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้สึกว่าเสียง ก็สักแต่ว่าเสียง ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้

3. จมูกได้กลิ่น ตั้งสติไว้ที่จมูก กำหนดว่า กลิ่นหนอ ๆ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้สึกว่ากลิ่น ก็สักแต่ว่ากลิ่น ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้

4. ลิ้นได้รส ตั้งสติไว้ที่ลิ้น กำหนดว่า รสหนอ ๆ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้สึกว่ารส ก็สักแต่ว่ารส ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้

5. การถูกต้องสัมผัส ตั้งสติไว้ตรงที่สัมผัส กำหนดตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้

6. ใจนึกคิดอารมณ์ ตั้งสติไว้ที่ลิ้นปี่ กำหนดว่า คิดหนอ ๆ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าความนึกคิดจะหายไป

7. อาการบางอย่างเกิดขึ้น กำหนดไม่ทัน หรือกำหนดไม่ถูกว่า จะกำหนดอย่างไร ตั้งสติไว้ที่ลิ้นปี่ กำหนดว่า รู้หนอ ๆ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าอาการนั้นจะหายไป

การที่เรากำหนดจิต และตั้งสติไว้เช่นนี้ เพราะเหตุว่าจิตของเรา อยู่ใต้บังคับของความโลภ ความโกรธ ความหลง เช่น ตาเห็นรูป ชอบใจ เป็นโลภะ ไม่ชอบใจ เป็นโทสะ ขาดสติไม่ได้กำหนดเป็นโมหะ หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายถูกต้องสัมผัสก็เช่นเดียวกัน

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยเอาสติเข้าไปตั้งกำกับตาม อายตนะนั้น เมื่อปฏิบัติได้ผลแก่กล้าแล้ว ก็จะเข้าตัดที่ต่อของอายตนะต่าง ๆ เหล่านั้นมิให้ติดต่อกันได้ คือว่า เมื่อเห็นรูปก็สักแต่ว่าเห็น เมื่อได้ยินเสียงก็สักแต่ว่าได้ยิน ไม่ทำความรู้สึกนึกคิดปรุงแต่ง ให้เกิดความพอใจหรือความไม่พอใจในสิ่งที่ปรากฏให้เห็นและได้ยินนั้น รูปและเสียง ที่ได้เห็นและได้ยินนั้นก็จะดับไป เกิด และดับ อยู่ที่นั้นเอง ไม่ไหลเข้ามาภายใน อกุศลธรรมความทุกข์ร้อนใจที่คอยจะติดตาม รูป เสียง และอายตนะภายนอกอื่น ๆ เข้ามาก็เข้าไม่ได้

สติที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น นอกจากจะคอยสกัดกั้นอกุศลธรรมและความทุกข์ร้อนใจที่จะเข้ามาทางอายตนะแล้ว สติเพ่งอยู่ที่ รูป นาม เมื่อเพ่งเล็งอยู่ก็ย่อมเห็นความเกิดดับของ รูป นาม ที่ดำเนินไปตามอายตนะต่าง ๆ อย่างไม่ขาดสาย การเห็นการเกิดดับของรูปนามนั้น จะนำไปสู่การเห็น พระไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง ความทุกข์ และความไม่มีตัวตนของสังขาร หรืออัตภาพอย่างแจ่มแจ้ง

การปฏิบัติกรรมฐานที่เป็นจุดเน้นที่ได้รับความสนใจจากนักท่องเที่ยวเป็นการปฏิบัติกรรมฐานแบบสวดมนต์ภาวนา นิยมมาปฏิบัติช่วงวันพระและเทศกาลหยุดยาว โดยการสวดมนต์ข้ามคืนควบคู่กับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งแนวปฏิบัติแบบการเจริญสติปัฏฐาน 4 ภาวนายุบหนอง พองหนอ และการสวดมนต์ เป็นการปฏิบัติกรรมฐานที่เหมาะสมตามหลักพระพุทธศาสนาและสอดคล้องกับลักษณะนิสัย ศรัทธาของนักท่องเที่ยว ซึ่งส่วนมากความพร้อมด้านการปฏิบัติธรรมระดับสูงเพื่อพ้นทุกข์มีน้อย จึงอาศัยอุบายการสวดมนต์เพื่อเสริมศิริมงคลแก่ตนเองและครอบครัวควบคู่กับการปลูกฝังอนุสัยการปฏิบัติวิปัสสนาให้แก่นักท่องเที่ยวเพื่อเป็นเบื้องบาตรสู่การบรรลุธรรมในอนาคต

กิจกรรมเด่นของวัด

การสวดมนต์ข้ามปี การปฏิบัติธรรมข้ามปี การสวดมนต์ทุกวันพระ และการจัดอบรมปฏิบัติธรรมเป็นหมู่คณะ ซึ่งนักท่องเที่ยวสามารถเข้าร่วมกิจกรรมการปฏิบัติธรรมได้ตลอดทั้งปี ควบคู่กับการเลือกซื้อสินค้าราคาถูกและหนังสือสื่อธรรมะประเภทต่าง ๆ ที่ทางวัดจัดไว้รองรับนักท่องเที่ยว การเยี่ยมความสวยงามของธรรมชาติรอบวัดและความสวยงามของเมืองปากช่องที่โอบล้อมด้วยทิวเขาใหญ่อันสวยงาม

2. วัดเขาจันทน์งาม จ.นครราชสีมา

วัดเขาจันทน์งามหรือสำนักสงฆ์เขาจันทน์งามเดิมชื่อวัดเลิศสวัสดิ์ เป็นวัดสาขาที่ 34 ของวัดหนองป่าพง อุบลราชธานี เป็นสถานที่เผยแผ่พระธรรมคำสั่งสอนของ องค์พระสัมมา สัมพุทธเจ้า และเป็นที่ปฏิบัติธรรมของพระภิกษุสงฆ์และฆราวาสผู้ทรงศีล ปฏิบัติตามแนวทางของหลวงปู่ชา ปรมาจารย์แห่งวัดหนองป่าพง เป็นวัดป่าที่บรรยากาศสงบเงียบ ร่มเย็น ตั้งอยู่ใน ส่วนหนึ่งของ เขาจันทน์งาม บน เทือกเขาเขื่อนลั่น ที่นี่มีสิ่งที่ น่าสนใจ คือ ภาพเขียนสี ซึ่งมีอายุกว่า 4,000 ปี แสดงให้เห็นว่าบริเวณนี้เคยเป็นที่อยู่ของคนยุคโบราณ ภาพเขียนสีแห่งนี้ เป็นแหล่ง โบราณคดีที่สำคัญแห่งหนึ่งของภาคอีสาน



ภาพที่ 4.2 กิจกรรมการเดินจงกรมวัดคลองตาลอง

รูปแบบการปฏิบัติกรรมฐาน

รูปแบบการปฏิบัติกรรมฐาน เป็นการปฏิบัติธรรมตามแนววัดหนองป่าพง ปฏิบัติกรรมฐานแบบอาณาปานสติ และยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนา พื้นฐานการเรียนรู้กรรมฐานเน้นกระบวนการไตรสิกขา เริ่มต้นด้วยการมีศีลที่บริบูรณ์ มิจิตเป็นสมาธิอยู่กับการกำหนดลมหายใจและการพิจารณาสภาวธรรมที่เกิดขึ้น ใช้ปัญญาพิจารณาสภาวธรรมให้เห็นตามกฎไตรลักษณ์ กฎธรรมดาของสรรพสิ่งทั้งปวง อันได้แก่ อนิจจลักษณะ ลักษณะไม่เที่ยง มีการแปรเปลี่ยนไปเป็นธรรมดา ทุกขลักษณะ ลักษณะทนอยู่ตลอดไปไม่ได้ ถูกบีบคั้นด้วยอำนาจของธรรมชาติทำให้ทุกสิ่งไม่สามารถทนอยู่ในสภาพเดิมได้ตลอดไป และ อนัตตลักษณะ ลักษณะไม่สามารถบังคับบัญชาให้เป็นไปตามต้องการได้ เช่น ไม่สามารถบังคับให้ชีวิตยั่งยืนอยู่ได้ตลอดไป ไม่สามารถบังคับจิตใจให้เป็นไปตามปรารถนา เป็นต้น ซึ่งรายละเอียดของรูปแบบการปฏิบัติวันเขาจันทน์งามเป็นไปตามแนวทางของวัดหนองป่าพง ดังแสดงไว้ในรูปแบบการปฏิบัติกรรมฐานวัดหนองป่าพงข้างต้น

กิจกรรมของวัด

ปฏิบัติธรรมร่วมกับพระสงฆ์และฆราวาสผู้ทรงศีล เยี่ยมชมบรรยากาศที่สงบเงียบร่มเย็นภายในวัด ชมภาพเขียนสี 4,000 ปี ที่เคยเป็นที่อยู่ของคนโบราณ เดินเที่ยวป่ารอบวัดเขาจันทน์งามที่อุดมสมบูรณ์ด้วยป่าไม้ ปฏิบัติกรรมฐานตามเส้นทางป่า แหล่งท่องเที่ยวภายในวัด กราบนมัสการบำเพ็ญบุญรอยพระพุทธบาท และกิจกรรมรักษาป่า กิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้กรรมฐานและท่องเที่ยวเชิงนิเวศ นักท่องเที่ยวสามารถกำหนดกิจกรรมการปฏิบัติและการท่องเที่ยวได้เองโดยประสานกับทางวัดและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสนับสนุนการท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยวในรูปแบบของการท่องเที่ยวแบบย้อนกิเลสและท่องเที่ยวเพื่ออนุรักษ์ป่า

3. ศูนย์ปฏิบัติธรรม พระธรรมโมลี จ.นครราชสีมา

ศูนย์ปฏิบัติธรรม พระธรรมโมลี อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา เปิดดำเนินการอย่างไม่เป็นทางการ บนเนื้อที่ 130 ไร่ ที่ ต.หนองน้ำแดง อ.ปากช่อง มาเป็นเวลา 8 ปี เพื่ออบรมวิปัสสนากรรมฐานแก่พระสังฆาธิการ และพระนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาโท ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มีชื่อเสียงขจรขจาย จนกระทั่งเมื่อวันที่ 5 มี.ค. 2555 มีผู้ที่ปฏิบัติธรรมนานาชาติ จำนวน 43

ท่าน ได้มาขอเข้าปฏิบัติธรรม ณ สถานที่แห่งนี้ ที่ตั้งอยู่อย่างสงบในท่ามกลางเทือกเขาแห่งเขาใหญ่ แลนด์สเคปสวยงาม เหมือนประหนึ่งว่าอยู่ในรีสอร์ตทีเดียว

ธนัตย์ จินดาพร อายุ 71 ปี ผู้นำศูนย์วิปัสสนาภาคเหนือ วัดพระธาตุศรีจอมทอง จ. เชียงใหม่ เปิดเผยว่า ผู้ปฏิบัติธรรมนานาชาตินี้ปกติแล้วปฏิบัติธรรมกับหลวงพ่อทอง ที่วัดพระธาตุศรีจอมทอง จ.เชียงใหม่ แต่ครั้งนี้มาขอปฏิบัติที่ศูนย์ปฏิบัติธรรม พระธรรมโมลี อ.ปากช่อง เป็นเวลา 11 วัน โดยได้เข้ามาตั้งแต่วันที่ 2 มี.ค. จากนั้นกลับไปปฏิบัติธรรมต่อที่วัดพระธาตุศรีจอมทอง

ทั้ง 43 คนที่มาปฏิบัตินั้นมีทั้งสุภาพสตรีและสุภาพบุรุษ ในจำนวนนั้นเป็นพระภิกษุรูปหนึ่งและสามเณรรูปหนึ่ง ทั้งสองเป็นชาวอิสราเอล พระภิกษุชื่อว่า พระออฟเฟอร์ อายุ 46 ปี อุปสมบทมานานแต่ไม่ต่อเนื่อง เพราะต้องลาสิกขา เมื่อจะเข้าอิสราเอลไปเยี่ยมโยมพ่อโยมแม่ ด้วยว่าโยมพ่อไม่ชอบ จึงบวชๆ สึกๆ หลายครั้ง เมื่อโยมพ่อถึงแก่กรรม โยมแม่บอกว่าอยากบวชก็ตามใจ เพราะเป็นความพอใจของลูกจึงบวชตลอดมา

การที่บวชเพราะได้ปฏิบัติธรรมกับหลวงพ่อทอง ตอนเป็นฆราวาสแล้วสุขภาพจิตและสุขภาพกายดี โดยเฉพาะอาการปวดที่เข่าหายไปเด็ดขาด ทั้งๆ ที่รู้สึกทรมานมานาน

ปัจจุบันเป็นอาจารย์สอนวิปัสสนาที่ศูนย์ปฏิบัติธรรมที่ประเทศอิสราเอล ซึ่งเป็นศูนย์แห่งเดียวและแห่งแรกในประเทศนั้น

ส่วนสามเณรนั้นชื่อ Eyal Binyamin อายุ 11 ปี เพิ่งบวชที่วัดพระธาตุศรีจอมทอง หลังจากปฏิบัติตามคำสอนของหลวงพ่อทอง แล้วอาการป่วยด้วยลูคีเมียบรรเทาลง จึงขอบวชในพระพุทธศาสนา โดยมีบิดาชื่อ Yoav Binyamin ตามมาด้วย

ท่านอื่นๆ มาจากหลายประเทศ เช่น อังกฤษ ออสเตรเลีย สหรัฐอเมริกา เยอรมนี กรีซ ตะวันออกกลาง เป็นต้น

บางท่านปฏิบัติเป็นเวลานาน จนกระทั่งได้รับการยอมรับว่าเป็นวิปัสสนาจารย์ ซึ่งสมเด็จพระพุทธชินวงศ์ ได้มอบใบรับรองนั้นให้ในวันนั้นด้วย ส่วนผู้ปฏิบัติธรรมท่านอื่นๆ ซึ่งล้วนแต่งชุดขาวไม่ว่าหญิงหรือชายต่างปฏิบัติธรรม และชำนาญในศาสนพิธี ตั้งแต่การรับศีล สวดมนต์ไหว้พระ ได้ถูกต้องครบถ้วนทุกประการ

สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ เจ้าคณะใหญ่หนกลาง ในฐานะเจ้าของสถานที่ กล่าวสัมโมทนียกถาต้อนรับฝรั่งนานาชาติได้เป็นที่ประทับใจ เพราะมิใช่แค่กล่าวต้อนรับตามธรรมเนียม แต่ได้ให้หลักการในการปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน 4 ตั้งแต่ขั้นพื้นฐานจนถึงขั้นบรรลุเป้าหมายสูงสุด คือได้ญาณ เข้าถึงมรรคผลนิพพานอีกด้วย

ตอนสุดท้ายได้เชิญชวนให้ผู้ปฏิบัติธรรมทุกท่านถวายกุศลกรรมที่ได้ปฏิบัติเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ที่ทรงเฉลิมพระชนมพรรษา 84 พรรษา สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ที่ทรงเฉลิมพระชนมพรรษา 80 พรรษา และสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร ที่จะเจริญพระชนมพรรษา 60 พรรษา

ประวัติศาสตร์ของศูนย์

ในสัมโมทนียกถานั้น สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ กล่าวว่า การเข้าปฏิบัติธรรมของชาวต่างชาติที่ศูนย์ปฏิบัติธรรม พระธรรมโมลี ถือว่าเป็นประวัติศาสตร์ของศูนย์ปฏิบัติธรรมแห่งนี้ ท่านจึงยินดีต้อนรับ ขอให้พำนักที่นี่ให้สบาย ให้นึกว่าเป็นเสมือนบ้านของท่าน มีอะไรขาดเหลือ หรือจะให้ช่วยเหลืออะไร อย่าลังเล ให้บอกมา จะได้จัดการให้อย่างเต็มที่

ในการปฏิบัติธรรมนั้น สมเด็จแนะว่า ให้วางใจให้เป็นกลาง ธรรมที่ท่านปฏิบัตินี้เป็นธรรมชาติ ไม่มีใครเป็นเจ้าของ

แต่ว่าพระพุทธเจ้าเป็นผู้ค้นพบด้วยพระองค์ แล้วประกาศให้ชาวโลกปฏิบัติตามเพื่อประโยชน์ในปัจจุบัน และในภายภาคหน้า โดยมีเป้าหมายสูงสุดคือ บรรลุมรรคผลนิพพาน

ในการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน 4 คือ ที่ตั้งของสติ ได้แก่ กายานุปัสสนา ฐานคือ สติที่เข้าไปพิจารณาดูกาย เวทนานุปัสสนา ฐานคือ สติที่เข้าไปดูเวทนา ได้แก่การเสวยอารมณ์ สุข ทุกข์ ไม่ใช่สุข ไม่ใช่ทุกข์ จิตตานุปัสสนา คือ สติปัฏฐาน ตามดูจิตของตนเอง และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ที่ตั้งการพิจารณาดูสังขารธรรมที่เกิดในจิตแต่ละขณะๆ เพราะฉะนั้น สติปัฏฐาน 4 จึงได้รับยกย่องว่าเป็นทางสายเดียวที่ผู้ปฏิบัติธรรม ปรารภถึงความบริสุทธิ์สะอาด ทำให้ก้าวล่วงความเศร้าโศกเสียใจ ดับทุกข์โทมนัส บรรลุอริยมรรค อริยผล ทำให้แจ้งพระนิพพานได้

โลกครอบงำด้วยกิเลส

ปัจจุบันนี้โลกถูกกิเลส คือ โลภ โกรธ หลง เข้าครอบงำจิตใจ ทำให้จิตไม่สะอาด ไม่ผ่องใส เต็มไปด้วยความอยากได้ ความอาฆาตมาดร้าย แก่งแย่งชิงดีกันและกัน การหมกมุ่นมัวเมาในกิเลสนี้จึงทำให้จิตนั้นไม่สะอาด ไม่ผ่องใส และเกิดความไม่สงบในสังคมโลกมนุษย์ ถ้าจะให้โลกนี้ได้รับความสงบ ต้องชำระจิตของตนให้สะอาด

เมื่อจิตสะอาด ผ่องใส ไม่ตกอยู่ในอำนาจของความโลภ โกรธ หลง ความโศกเศร้าเสียใจที่จะเกิดขึ้นก็ไม่มี ความคับแค้นใจก็ไม่มี ชื่อว่าได้ทำให้โลกนี้สะอาด ไม่ว่าเราจะมีชาติกำเนิดมาจากไหนก็ตาม หากโลกมีความสะอาดด้านจิตใจเสมอกันแล้ว โลกตั้งอยู่อย่างสะอาดและมีความสงบ

สมเด็จ กล่าวว่า ชาวโลกตกอยู่ในอาการที่น่าสงสาร เพราะเกิดความเศร้าโศกเสียใจ ความทุกข์ เมื่อพลัดพรากจากของรัก ของชอบใจ เหตุเพราะความโกรธ ความหลงของมนุษย์ที่สร้างมัน

ขึ้นมา ในขณะเดียวกันก็ทำลายตัวของเราเอง วิธีที่จะหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดทุกข์โศก เสียใจ ก็ต้องปฏิบัติธรรม เพื่อดับกิเลส ดับความเสียใจ แม้ว่าธรรม ชาติส่งผลให้กับเรา ต้องรับผลคือความเจ็บความตาย แต่เมื่อเราได้ปฏิบัติ เข้าถึงธรรมแล้ว เราก็ไม่หวั่นไหวและพร้อมที่จะรับมันอย่างคนมีสติ แม้ว่าความทุกข์เหล่านี้จะเผชิญหน้ากับเรา

อริยมรรค

ชาวโลกต่างก็ขวนขวายแสวงหาหนทางดับความเศร้าโศก และความทุกข์ แต่ว่าเป็นการยากที่จะหาพบ แต่พระพุทธเจ้าทรงหาพบและได้ประทานช่องทางไว้ให้ชาวโลกทั้งหลายได้ปฏิบัติ เรียกว่า อริยมรรค 8 หากใครได้ปฏิบัติตามอริยมรรค 8 มีสัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ สัมมาวาจา เจรจาชอบ สัมมากัมมันตะ การงานชอบ สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีพชอบ สัมมาวายามะ เพียรชอบ สัมมาสติ การตั้งสติไว้ชอบ และสัมมาสมาธิ การตั้งใจไว้ชอบ จะประสบความสุข

อริยมรรคจึงเป็นทางเดินให้บุคคลผู้ปฏิบัตินั้นได้บรรลุความเป็นบุคคลผู้ประเสริฐ ห่างไกลจากกิเลสดังกล่าวข้างต้น

สมเด็จกล่าวถึงสัมมาสติที่มีในพระไตรปิฎก และสัมมาสติในองค์อริยมรรคในอรรถกถา ว่าได้แก่ สติปัฏฐาน 4 ซึ่งเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานนั่นเอง

สมเด็จได้เมตตาอธิบายว่า สัมมาสติ จะเป็นตัวองค์ธรรมที่เสริมสร้างให้เกิดสัมมาทิฏฐิ คือ ปัญญาความเห็นชอบ ถ้าหากขาดสัมมาสติแล้ว ปัญญาที่เห็นชอบก็ไม่เกิด

ในขณะเดียวกัน อริยมรรคองค์ 8 ประการนั้น หากสรุปให้สั้นได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา ตัวสัมมาสติอยู่ในองค์ข้อ 2 คือ สมาธิ ซึ่งรวมกับสัมมาวายามะ และสัมมาสมาธิ เพราะฉะนั้น ในการปฏิบัติกรรมฐาน ตามแขนงสติปัฏฐาน 4 จึงมีชื่อเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า วิปัสสนาปัญญา

การเจริญสติปัฏฐาน 4 ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดปัญญา ซึ่งเราเรียกว่า ญาณ ตามขั้นตอนตามลำดับ ตั้งแต่ขั้นหยาบจนกระทั่งละเอียดลุ่มลึก จนกระทั้งสูงสุด

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในขั้นแรกจึงให้มีสติกำหนดดูกาย จากกายให้ดูเวทนา จากเวทนาให้ดูจิต คือ ความนึกคิดที่เกิดทางมโนวิญญาณ จะเป็นภาพที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย จิต ที่ละเอียด และให้เห็นสภาพธรรมของสิ่งนั้นที่เกิดขึ้นในทุกขณะ

การเจริญสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นการเจริญวิปัสสนา ตามหลักที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ ก็เพื่อให้ผู้ปฏิบัติบรรลุตามเป้าหมาย คือ ความบริสุทธิ์ เพื่อก้าวล่วงความเศร้าโศกเสียใจ และดับทุกข์โทมนัส เข้าสู่มรรคผล นิพพานในที่สุด

จึงขอให้ผู้เป็นโยคี ผู้ปฏิบัติธรรมจงรักษาสติ กำหนดหลักทั้ง 4 ให้ติดต่อกัน ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน ก็มีสติกำหนดตลอดเวลา ไม่ว่าอยู่ในอิริยาบถใด

ถ้าทำได้อย่างนี้ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามสติปัฏฐาน 4 ก็จะปรากฏขึ้น ท่านก็จะมีจิตเป็นอิสระ จากทุกสิ่งทุกอย่าง อันเป็นผลจากการปฏิบัติอย่างแท้จริง ขอให้ตั้งใจปฏิบัติกันอย่างจริงจัง อย่าให้เวลาผ่านไปโดยเปล่าประโยชน์ โดยเฉพาะท่านที่มาปฏิบัติที่นี่ ขอให้มาแล้วได้ประโยชน์กลับไป หากไม่ได้อะไรกลับไป เป็นที่น่าเสียดายแทนอย่างยิ่ง

สำนักปฏิบัติธรรมจังหวัดชัยภูมิ

1.วัดชัยภูมิพิทักษ์ (วัดผาเกิ้ง) จ.ชัยภูมิ

วัดชัยภูมิพิทักษ์ (วัดผาเกิ้ง) ตั้งอยู่บนเทือกเขาภูแลนคา บริเวณที่เรียกว่า “ผาเกิ้ง” ซึ่งเป็นชื่อหน้าผาตั้งอยู่ระหว่างภูเขาสองลูก คือเขาคางคกทางด้านตะวันออก และเขาเขียวทางด้านตะวันตก เป็นช่องเขาติดต่อระหว่างอำเภอเมืองชัยภูมิ กับอำเภอหนองบัวแดง เป็นพุทธวนอุทยาน มีพระพุทธรูปประจำพุทธวนอุทยาน ชื่อว่า “พระพุทธชัยภูมิพิทักษ์” ซึ่งเป็นพระพุทธรูปยืนปางห้ามญาติ สูง 7 เมตร ช่วงพระอุระ 2.50 เมตร หันพระพักตร์ไปทางทิศเหนือ พุทธศิลป์แบบพื้นเมืองโบราณ ประดิษฐานอยู่บนโขดหินสูงบนหน้าผาที่เรียกว่า “ผาเกิ้ง”





ภาพที่ 4.3 กิจกรรมการปฏิบัติวิปัสสนาวัดชัยภูมิพิทักษ์

รูปแบบการปฏิบัติกรรมฐาน

วิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน 1 ด้วยรูปแบบบริกรรม พองหนอ ยุบหนอวิปัสสนากัมมัฏฐานหรือการเจริญสติปัฏฐาน คือการฝึกปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาในการลดละความทุกข์ และเพิ่มพูนความสุขได้อย่างยั่งยืน โดยมีสาระสำคัญต่อการปฏิบัติดังต่อไปนี้

1. การสมาทานพระกัมมัฏฐาน

จากอดีตถึงปัจจุบัน ขั้นตอนหรือประเพณีก่อนการฝึกวิปัสสนากัมมัฏฐาน จะเริ่มต้นด้วยการให้โยคีผู้ต้องการฝึกปฏิบัติ ทำการสมาทานพระกัมมัฏฐาน พร้อมกับขอขมาพระรัตนตรัย และวิปัสสนาจารย์ เพื่อฝากตัวเป็นศิษย์ ในการรับฟังคำแนะนำสั่งสอน ที่มอบให้โดยไม่ปฏิบัติตามรูปแบบหรือความเข้าใจของตนเอง การสมาทานทำให้ผู้ฝึกเกิดความเข้าใจ, ความศรัทธา, ประโยชน์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน, ความร่วมมือ, ความขยันหมั่นเพียร และความนอบน้อมต่อการเชื่อฟังคำแนะนำ สู่การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

การสมาทานสามารถทำได้ทุกวันพฤหัสกับวิปัสสนาจารย์ด้วยดอกไม้ 1 พวง จากนั้นวิปัสสนาจารย์จะกล่าวคำอโหสิกรรม และให้โอวาท ในบทเรียนวิปัสสนากัมมัฏฐานต่อไป ถ้าผู้ปฏิบัติไม่พร้อมที่จะสมาทาน วิปัสสนาจารย์จะอนุโลมให้ฝึกไปก่อน แล้วค่อยหาเวลามาสมาทานในภายหลัง หากศิษย์ท่านใดได้รับการฝึกไปแล้ว ภายหลังไม่เชื่อฟังคำสอนและคำว่ากล่าวตักเตือนของวิปัสสนาจารย์ หรือวิปัสสนาจารย์มีความเห็นว่าผู้ปฏิบัติได้เดินทางผิด ซึ่งอาจทำให้เกิดอันตราย จากการติดในนิมิตหรือสภาวะ จนทำให้เกิดวิกลจริต หรืออาจทำให้เสื่อมเสียชื่อเสียงของสำนักแล้ว วิปัสสนาจารย์พึงถอนพระกัมมัฏฐานจากศิษย์นั้นได้

2. การกำหนด

สิ่งแรกที่ผู้ฝึกต้องทำความเข้าใจคือเรื่องการกำหนดเพราะเป็นอุปกรณ์สำคัญมากที่ใช้ฝึกปฏิบัติตั้งแต่เริ่มต้น และเป็นตัวช่วยนำพาไปสู่ความสำเร็จ หรือถึงเป้าหมายของวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือการเข้าถึงอารมณ์พระนิพพาน การกำหนดมาจากภาษาบาลีว่า สัลลักขณา มีความหมายคล้ายคำว่าวิปัสสนา การกำหนดคำว่า “ถูกหนอ ยินหนอ” คือการกำหนดทุกขอริยสัจ (หนึ่งในอริยสัจ 4) แม้ว่าจะไม่ได้เป็นความเจ็บปวด(ทุกขเวทนา) แต่ก็จัดเป็นทุกข์ในขันธ์ 5(รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ) เพราะตกอยู่ในกฎพระไตรลักษณ์คือการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ซึ่งบังคับบัญชาให้เป็นไปตามที่ต้องการไม่ได้

คำว่า “กำหนดรู้อารมณ์” คือการกำหนดแล้วรู้อารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง และเป็นการเห็นอารมณ์ต่างๆ คือรูปนั้นโดยความสิ้นไปและเสื่อมไป การกำหนดเป็นบริกรรมภาวนาซึ่งเป็นอุปกรณ์เพื่อนำไปสู่การเจริญสติปัฏฐาน

วิปัสสนากัมมัฏฐานเริ่มต้นด้วยการกำหนดพร้อมองค์บริกรรมไปยัง ณ จุดที่เกิดอารมณ์ของจิต (ผัสสะ - ตรงที่รูปกับนามกระทบกัน) โดยเอาความรู้สึกไปแตะเบาๆ ตรงผัสสะ พร้อมกับกำหนดตามด้วยองค์บริกรรมสั้นๆ เบาๆ ให้ตรงกับอารมณ์ที่ปรากฏอยู่ และต้องอย่าจมอยู่กับคำบริกรรม แต่ให้อยู่กับสติระลึกรู้อารมณ์นั้นจริงๆ ตัวกำหนดคืออารมณ์บัญญัติที่ช่วยให้จิตจดจ่ออยู่ที่รูปนามได้ดีอย่างต่อเนื่อง เมื่อกำหนดอารมณ์ที่ 1 เสร็จแล้ว ให้กำหนดอารมณ์ใหม่อันถัดไป ที่เกิดขึ้นต่อไปอย่างไม่หยุด จนกว่าจะครบเวลาของการปฏิบัติ โดยอย่าให้จิต จม นิ่ง แช่ ติดในอารมณ์ใดหรือเผลอสติ ซึ่งจะทำให้ขาดการกำหนด หากขณะใดที่เผลอหรือขาดตัวกำหนดเรียกว่า กัมมัฏฐานรั่ว แสดงว่าขณะนั้นกำลังคิดปรุงแต่ง นิ่ง ซึม เบลอ วูบ เผลอหลับ หรือติดจมอยู่กับอารมณ์นานเกินไป และควรย้ายความรู้สึกไปจริงๆ อย่างเป็นธรรมชาติไป ณ จุดที่กำลังกำหนดอยู่ ซึ่งเป็นการฝึกเจริญสติระลึกรู้ ในอารมณ์ใหม่ๆ ที่เกิดขึ้นจริง วิปัสสนากัมมัฏฐานคือการมีสติระลึกรู้พร้อมกับการกำหนดไปที่รูปนาม (อารมณ์ต่างๆ) โดยปราศจากการพิจารณา นึกคิด วิเคราะห์ หรือเปรียบเทียบกับในตำรา เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในสภาวธรรมที่เกิดขึ้น วิปัสสนาจะมุ่งเน้นฝึกตัวสติของจิต(ระลึกรู้อารมณ์) โดยใช้ร่างกาย สิ่งแวดล้อมภายนอก และจิตใจ เป็นเครื่องมือช่วยในการฝึกฝน ดังตามพุทธพจน์ที่ว่า สักแต่ว่ายิน สักแต่ว่าเห็น สักแต่ว่ารู้อารมณ์ และสิ่งใดเกิดขึ้นสิ่งนั้นดับไปเป็นธรรมดา

3. การกำหนดอิริยาบถย่อยในชีวิตประจำวัน

สมัยก่อนคนไทยจะคุ้นเคยกับการปฏิบัติธรรมด้วยการนั่งสมาธิอย่างเดียว สำหรับวิปัสสนากัมมัฏฐานจะฝึกปฏิบัติด้วยการเดินจงกรม นั่งสมาธิ และกำหนดอิริยาบถย่อยในชีวิตประจำวัน การกำหนดในชีวิตประจำวันมีความสำคัญมาก เพราะช่วยให้สติเกิดต่อเนื่อง ซึ่งช่วยเกื้อหนุนต่อการเดินจงกรม และนั่งสมาธิในช่วงเย็นหลังเลิกงาน เนื่องจากคนทำงานใช้ชีวิตในระหว่างวันมากกว่าการเดินจงกรมและนั่งสมาธิ ดังนั้นจึงไม่ควรยึดติดอยู่กับเพียงแต่ การเดินจงกรมและนั่งสมาธิขณะมาฝึกในวัดเท่านั้น เนื่องจากการปฏิบัติธรรมสามารถทำได้ทุกที่ ทุกเวลา ทุกกิจกรรม และทุกอิริยาบถ

การปฏิบัติในอิริยาบถต่างๆ สามารถทำได้ตลอดทั้งวันเช่น ตั้งแต่เริ่มตื่นนอนก่อนลืมตาลุกจากเตียง หยิบเสื้อผ้า เข้าห้องน้ำ แปรงฟัน อาบน้ำ ล้างอาหาร หั่นอาหาร ทำอาหาร ทานข้าวเช้า ล้างจาน นั่งรถ ขับรถ ทำงาน ประชุม ทานข้าวเที่ยง ทำงาน เดินทางกลับบ้าน เดินไปซื้อของ ช้อปปิ้ง ดูหนัง ฟังเพลง ทานข้าวเย็น เปลี่ยนเสื้อผ้า อาบน้ำ นอนบนเตียง จนกระทั่งหลับไป การปฏิบัติในระหว่างวันคือการตามดูจิตดูอารมณ์ ด้วยการเจริญสติกำหนดในชีวิตจริง ให้มากเพื่อให้เห็นอารมณ์เช่น โลภะ โทสะ และโมหะ ซึ่งเมื่อใดสติเกิด กิเลสก็จะถูกบรรเทาเบาคลายลง หรือระงับไม่ให้เกิดจนดับหายไปได้

ข้อควรระวังในการกำหนดที่โรงเรียน ที่ทำงาน ขณะขับรถ หรือขณะข้ามถนน โยคีใหม่ไม่ควรเอาแต่กำหนดเข้มข้นถี่ยิบอย่างเดียวเช่น ยินหนอ เห็นหนอ อย่างต่อเนื่อง จนลืมหรือไม่ระมัดระวังต่อสิ่งแวดล้อมรอบข้างที่อาจทำให้เกิดเช่น ไม่เข้าใจเนื้อหาที่ครูสอน ไม่เข้าใจเรื่องงานที่ประชุม หรืออาจถูกรถชน ดังนั้นในระหว่างวันโยคีควรพยายามกำหนด ยินหนอ, เห็นหนอ, อารมณ์ชัดเจนที่เกิดขึ้น หรืออารมณ์ใหม่ๆ เพื่อนำไปสู่การกำหนดอารมณ์อื่นๆ อีก 2 ประเภทที่เป็นอารมณ์ทางกาย เช่น ยินหนอ เห็นหนอ เย็นหนอ กลิ่นหนอ ร้อนหนอ เดินหนอ นั่งหนอ ยืนหนอ นอนหนอ ปวดหนอ เป็นต้น และอารมณ์ของจิต(ทางใจ) เช่น คิดหนอ รู้หนอ โกรธหนอ เบาหนอ นิ่งหนอ สุขหนอ เป็นต้น

การกำหนดยินหนอ, เห็นหนอ และคิดหนอ เป็นอารมณ์ส่วนใหญ่ที่เกิดขึ้นในระหว่างวัน แต่ให้โยคีพยายามกำหนดอิริยาบถหลากหลาย ในสถานที่ใหม่ๆ หรือในขณะทำกิจกรรมใหม่ๆ เพิ่มเติมด้วย ตัวอย่างของการกำหนดในขณะประชุมเช่น กำหนดยินหนอแล้วหยุดกำหนด แล้วตั้งใจฟังเพื่อเข้าใจถึงเนื้อหาสาระ ถ้าขณะใดคิดออกไปนอกห้อง ให้กำหนดคิดหนอ กลับหนอ เมื่อรับรู้สาระแล้วจึงกำหนด รู้หนอ แล้วหยุดกำหนดเพื่อจับประเด็นอื่นอีกโดยกำหนดเป็นช่วงของ ต้น กลาง และปลายอารมณ์ในแต่ละกิจกรรม ต่อเนื่องทั้งวัน เพื่อฝึกฝนจนชำนาญให้มีสติระลึกรู้แทรกซึมทุกอิริยาบถมากขึ้นเรื่อยๆ ในกิจวัตรประจำวันไปตลอดชีวิต

4. การเดินจงกรม

การปฏิบัติเริ่มจากการฝึกเดินจงกรมและนั่งสมาธิ โดยเริ่มต้นจาก 20, 25, 30, หรือ 45 นาที การกำหนดขณะเดินทำได้ง่ายกว่าการนั่งสมาธิ เนื่องจากมีอารมณ์ให้กำหนดหลากหลายและเกิดการเคลื่อนไหวตลอดเวลา ในขณะเดินจงกรม โยคีควรกำหนดอารมณ์ต่อเนื่องไปเรื่อยๆ อย่าหยุดกำหนด เพราะความต่อเนื่องเป็นผลดีต่อวิปัสสนากัมมัฏฐาน และช่วยไม่ให้จมแช่ในอารมณ์ใดหรือติดในสมาธิ

วิปัสสนากัมมัฏฐานฝึกได้ด้วยรูปแบบของการเดินจงกรมช้าและเร็ว 2 วิธี ดังนี้

4.1 การเดินจงกรมช้า วิธีเดินจงกรมช้าเป็นที่นิยมของการฝึกวิปัสสนากัมมัฏฐานรูปแบบพองยุบ ซึ่งมีการสอนตามบูรพาจารย์ที่ถ่ายทอดกันมา ในสถานที่ปฏิบัติที่เงียบสงัด ด้วยการเดินจงกรมให้ช้าที่สุด และกำหนดอิริยาบถย่อยให้ละเอียดที่สุดเช่น ขณะก้มลงกราบพระรัตนตรัย ขณะทานอาหาร เดิน อาบน้ำ เป็นต้น การกำหนดเดินจงกรมช้า 6 ระยะมีวิธีการปฏิบัติด้วยการกำหนดอารมณ์ภายในและภายนอก ดังนี้

1) กำหนดอารมณ์หลักของการเดินจงกรม 6 ระยะ (อารมณ์ภายใน)

(1) กำหนด ยืนหนอ ก่อนเริ่มเดินจงกรม 1 ครั้ง ด้วยท่ายืนตรง จับมือด้านหน้าหรือด้านหลัง แต่ความรู้สึกต้องอยู่สติระลึกรู้อาการยืนจริงๆ ไม่ใช่ติดอยู่กับคำบริกรรม โดยอย่า

จม นิ่ง หรือแช่อยู่กับยืนหนอ นานเกินไป เพียงระลึกรู้อาการยืนพร้อมกับกำหนดขณะจิตเดียว จากนั้นให้เตรียมกำหนดต้นจิตว่า อยากเดินหนอ ต่อไปทันที

(2) กำหนด อยากเดินหนอ 1 ครั้ง ที่ต้นจิตบริเวณภายในกลางหน้าอกเพียงขณะเดียว จากนั้นเคลื่อนย้ายหรือส่งความรู้สึกลงไปที่ฝ่าเท้าซ้าย(ถ้าเริ่มเดินด้วยเท้าซ้าย) และขวา(ถ้าเริ่มเดินด้วยเท้าขวา) เพื่อเตรียมกำหนดการเดินจงกรมระยะที่ 1 ต่อไป

(3) เดินระยะที่ 1 (ซ้ายย่างหนอ – ขวาย่างหนอ) ด้วยการส่งความรู้สึกให้อยู่กับการระลึกรู้อาการเคลื่อนไหวของฝ่าเท้าที่เคลื่อนไปจริง พร้อมกับกำหนดเบาๆ สั้นๆ ว่า ซ้ายย่างหนอ หรือขวาย่างหนอ ตามฝ่าเท้าของข้างที่เคลื่อนจากจุดเริ่มขยับไปจนฝ่าเท้าเหยียบพื้น

(4) เดินระยะที่ 2 (ยกหนอ - เหยียบหนอ) ด้วยการกำหนดความรู้สึกของฝ่าเท้าที่ยกขึ้น 1 ขณะ พร้อมกับกำหนดเบาๆ สั้นๆ ว่า ยกหนอ แล้วกำหนดความรู้สึกของฝ่าเท้าที่เคลื่อนไปเหยียบถึงพื้นว่า เหยียบหนอ

(5) เดินระยะที่ 3 (ยกหนอ - ย่างหนอ - เหยียบหนอ) ด้วยการกำหนดความรู้สึกของเท้าที่ยกขึ้น 1 ขณะว่า ยกหนอ แล้วกำหนดความรู้สึกของฝ่าเท้าที่เคลื่อนย่างไปว่า ย่างหนอ 1 ขณะ จากนั้นกำหนดความรู้สึกของอาการเคลื่อนฝ่าเท้าลงเหยียบถึงพื้นว่า เหยียบหนอ อีก 1 ขณะ

(6) เดินระยะที่ 4 (ยกส้นหนอ - ยกหนอ - ย่างหนอ - เหยียบหนอ) ด้วยการกำหนดอาการเคลื่อนขณะยกส้นเท้าว่า ยกส้นหนอ, ยกฝ่าเท้าขึ้นจากพื้นว่า ยกหนอ,ย่างฝ่าเท้าไปข้างหน้าว่า ย่างหนอ และเคลื่อนฝ่าเท้าเหยียบลงถึงพื้นว่า เหยียบหนอ

(7) เดินระยะที่ 5 (ยกส้นหนอ - ยกหนอ - ย่างหนอ - ลงหนอ - ถูกหนอ) ด้วยการกำหนดอาการเคลื่อนขณะยกส้นเท้าว่า ยกส้นหนอ, ยกฝ่าเท้าขึ้นจากพื้นว่า ยกหนอ, ย่างฝ่าเท้าไปข้างหน้าว่า ย่างหนอ, เคลื่อนฝ่าเท้าลงครึ่งหนึ่งแต่ยังไม่ถึงพื้นว่า ลงหนอ และเคลื่อนฝ่าเท้าลงสัมผัสพื้นว่า ถูกหนอ

(8) เดินระยะที่ 6 (ยกส้นหนอ - ยกหนอ - ย่างหนอ - ลงหนอ - ถูกหนอ - กดหนอ)ด้วยการกำหนดอาการเคลื่อนขณะยกส้นเท้าว่า ยกส้นหนอ, ยกฝ่าเท้าขึ้นจากพื้นว่า ยก หนอ, ย่างฝ่าเท้าไปข้างหน้าว่า ย่างหนอ, เคลื่อนฝ่าเท้าลงครึ่งหนึ่งแต่ยังไม่ถึงพื้นว่า ลงหนอ, เคลื่อนปลายฝ่าเท้าด้านหน้าลงแตะสัมผัสพื้นว่า ถูกหนอ และวางฝ่าเท้าทั้งหมดลงสัมผัสพื้นว่า กดหนอ โยคีใหม่จะเริ่มฝึกด้วยการเดินจงกรมระยะที่ 1 และอย่าเดินระยะอื่นตามใจตนเอง เมื่อโยคีปฏิบัติได้ดีแล้ว วิปัสสนาจารย์จะเป็นผู้แนะนำให้เดินระยะอื่น ตามความเหมาะสมแก่โยคีเท่านั้น

(9) กำหนด ยืนหนอ 1 หรือ 3 ครั้ง เพื่อเตรียมตัวหมุนขยับร่างกายกลับ

(10) กำหนด อยากกลับหนอ 1 หรือ 3 ครั้ง ที่ต้นจิตภายในกลางหน้าอก แล้วเคลื่อนย้ายความรู้สึกลงไปที่ ฝ่าเท้าซ้ายหรือขวา เพื่อเตรียมขยับฝ่าเท้ากลับ 3 คู่

(11) กำหนด กลับหนอ ของอาการเคลื่อนหมุนกลับของฝ่าเท้าซ้าย (ถ้าหมุนไปด้านซ้าย) หรือขวา(ถ้าหมุนไปด้านขวา) แล้วเคลื่อนเท้ากลับไปทีละ 3 คู่ (กลับหนอ - เท้าซ้าย, กลับหนอ - เท้าขวา) จนหมุนตัวกลับหลังหันครบ 180 องศา

(12) กำหนด ยืนหนอ 1 หรือ 3 ครั้ง ด้วยการระลึกรู้อาการยืนของร่างกาย เพื่อเตรียมกำหนด อยากเดินหนอ ต่อไป

(13) กำหนด อยากเดินหนอ 1 หรือ 3 ครั้ง ด้วยการส่งความรู้สึกย้ายมาที่ภายในกลางหน้าอก เพื่อกำหนดต้นจิต แล้วเคลื่อนความรู้สึกลงไปที่ฝ่าเท้า เพื่อกำหนดเดินต่อไป

4.2 การเดินจงกรมเร็ว

การเดินจงกรมเร็วเหมือนเดินปกติเป็นรูปแบบของสายพุทโธที่นิยมใช้ฝึก ซึ่งการกำหนดเดินเร็ว ช่วยให้จิตคุ้นเคยกับการเจริญสติ ได้ดีในอิริยาบถต่างๆ และเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อควบคุม โมหะ โลภะ โทสะ ทางความคิด คำพูด หรือการกระทำ ไม่ว่าจะเป็นขณะเดินในตลาด, เดินในห้างสรรพสินค้า, ทุกที่ของการทำธุระ, ซื้อข้าวของหรือในสถานที่ทำงานการเดินจงกรมสามารถฝึกได้อีกวิธีหนึ่ง ด้วยการเดินความเร็วปกติ พร้อมกับการกำหนดอารมณ์ 2 ประเภท คือ อารมณ์หลัก และอารมณ์อื่นๆ เหมือนกับการเดินช้า ดังนี้

1) กำหนดอารมณ์หลักของการเดิน 1 ระยะ (อารมณ์ภายใน) กำหนดการเดินเร็วปกติระยะเดียวว่า ซ้าย และขวา(ไม่ต้องมีหนอ) เนื่องจากขณะเดินเร็ว ถ้ากำหนด ซ้ายย่างหนอ ขวาย่างหนอ จะทำให้กำหนดไม่ทันกับอาการเดินเร็วปกติ จึงให้กำหนดเพียง ซ้ายหรือ ขวา โดยไม่ต้องมีหนอ ซึ่งทำให้กำหนดได้ทันปัจจุบันได้ดี อย่างไรก็ดีการกำหนดที่ถูกต้องจะต้องส่งและน้อมความรู้สึกไปยังอาการเคลื่อนย้ายของเท้าจริงๆ พร้อมกับกำหนดได้ถูกต้องว่า ขวาหรือซ้าย ซึ่งเป็นอารมณ์หลักของการเดินจงกรมระยะเดียวเท่านั้น

2) กำหนดอารมณ์อื่นๆ และอารมณ์ภายนอก ในขณะกำหนดอารมณ์หลักของการเดินจงกรม ถ้ามีอารมณ์อื่นๆ และอารมณ์ภายนอกแทรกเกิดขึ้น ให้กำหนดอารมณ์นั้นๆ ด้วย เมื่อกำหนดอารมณ์นั้นแล้ว ให้กลับมากำหนดอารมณ์หลักที่ ซ้าย หรือ ขวา สลับกันไประหว่างอารมณ์หลักและอารมณ์อื่นๆ ที่เกิดขึ้นอารมณ์อื่นๆ และอารมณ์ภายนอก ที่ใช้เป็นอุปกรณ์ให้ฝึกกำหนดมีดังนี้

1) กำหนด ยินหนอ ทางหู (กำหนดเสียงหรือคลื่นเสียงต่างๆ ในทุกระดับประเภท โดยไม่เลือกแต่เฉพาะเสียงแหลมหรือดัง)

2) กำหนด กลิ่นหนอ ทางจมูก (กำหนดทุกกลิ่นที่มากระทบไม่ว่า หอม หรือเหม็น โดยไม่กำหนดว่า หอมหนอ หรือเหม็นหนอ)

3) กำหนด เย็นหนอ ทางกาย (กำหนดลมที่พัดมากระทบตัว) หรือ ร้อนหนอ ถ้ารู้สึกร้อนที่ร่างกาย

4) กำหนด เห็นหนอ ทางตา (กำหนดภาพที่เห็นทันที ไม่ว่าภาพใหญ่ กลาง หรือเล็ก โดยไม่ให้พิจารณาหรือคิดหลงตามภาพที่เห็นไป)

5) กำหนด คิดหนอ ทางใจ (กำหนดทุกประเภทความคิด รวมถึงคิดปรุงแต่งไหลไปกับเสียง, ภาพ หรือทุกอารมณ์ที่ได้กำหนดไปก่อน)

6) กำหนด อารมณ์อื่นๆ ที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างเดินจงกรมเช่น คันหนอ เมื่อยหนอ ตึงหนอ ปวดหนอ ง่วงหนอ เบื่อหนอ กลัวหนอ นิ่งหนอ มึนหนอ รู้หนอ เป็นต้น

เมื่อกำหนดเดินจงกรมจนครบเวลาแล้วให้เดินไปนั่งสมาธิทันทีและอย่าเดินไปคุยเล่น กินข้าว หรือไปทำธุระ เพราะจะทำให้กัมมัฏฐานรั่ว และเป็นอุปสรรคต่อการกำหนดปฏิบัติ หากจำเป็นต้องคุย, ทานข้าว หรือทำธุระ ให้ทำกิจเสร็จก่อนจึงค่อยไปเดินจงกรมแล้วนั่งสมาธิต่อทันที

5. การนั่งสมาธิ

5.1 กำหนดอารมณ์หลัก พองหนอ ยุบหนอ(อารมณ์ภายใน) การนั่งสมาธิจะเริ่มด้วยการหลับตานั่งขัดสมาธิหรือในท่าสบายผ่อนคลาย สำหรับคนที่มีปัญหาสุขภาพ ให้นั่งเก้าอี้แทนได้แต่ไม่ให้พิง ยกเว้นคนปวดหลัง การกำหนดขณะนั่งจะเริ่มต้นด้วยการเคลื่อนความรู้สึกของจิต ไปที่บริเวณภายในกลางท้องบริเวณสะดือ ด้วยการกำหนดตามความเป็นจริงว่ารู้สึกและรับรู้สิ่งใด ก็ให้กำหนดสิ่งนั้นโดยไม่ต้องสนใจว่าการหายใจเข้าเป็นพองหนอ หรือหายใจออกว่าเป็นยุบหนอ การกำหนดพองยุบจะไม่เกี่ยวข้อง หรือสัมพันธ์กับลมหายใจเข้าออก เพราะถ้านำลมหายใจเข้ามาเกี่ยวข้อง โยคีอาจจะติดอยู่กับลมหายใจเข้าออก และพยายามสร้างหรือเบ่งท้องเพื่อให้เกิดพองยุบซึ่งอาจทำให้เกิดอาการ แน่นอึดอัดและตึงเครียด จากการกำหนดอย่างไม่เป็นธรรมชาติ

ในช่วงเริ่มต้นกำหนดพองยุบขณะนั่งสมาธิ ให้เคลื่อนความรู้สึกมาที่บริเวณสะดือภายในท้อง เพื่อกำหนดอารมณ์ที่ระลึกรู้ได้จริง และอารมณ์หลัก 5 ประเภท ที่จะปรากฏตรงบริเวณท้อง โดยให้โยคีกำหนดอารมณ์ที่ปรากฏจริงไม่ว่าจะเป็นนิ่งหนอ พองหนอ ยุบหนอ หรือเบ่งหนอ(เบ่งท้อง) อันใดอันหนึ่ง ตามความรู้สึกระลึกรู้จริงที่ละอารมณ์ ดังนี้

1) กำหนด พองหนอ ถ้ารู้สึกหรือรับรู้ถึงอาการความเคลื่อนไหวภายในท้องที่ขยับไปด้านหน้า(วาโยธาตุหรือธาตุลม) คล้ายกับความรู้สึกพองภายในท้อง

2) กำหนด ยุบหนอ ถ้ารู้สึกถึงอาการความเคลื่อนไหวภายในท้องที่ขยับไปด้านหลัง (วาโยธาตุหรือธาตุลม) คล้ายกับความรู้สึกยุบภายในท้อง โดยไม่จำเป็นว่าจะต้องมีพองหนอก่อนจึงจะมียุบหนอ บางครั้งอาจกำหนดขณะยุบหนอก่อนพองหนอก็ได้ตามความเป็นจริง

3) กำหนด นิ่งหนอ ถ้ารู้สึกถึงอาการนิ่ง ไม่มีพอง ไม่มียุบ หรือการหายไปของพองยุบ เมื่อใดไม่มีพองยุบ ไม่ต้องเบ่งท้อง, ควานหาพองยุบ หรือทำให้มีพองยุบ ข้อสำคัญคืออย่าเข้าใจผิดว่าการที่ไม่มีพองยุบ แปลว่าปฏิบัติผิดหรือทำไม่ถูก และอย่าคิดว่าพองยุบจะต้องมีตลอดเวลาถึงจะดี ดังนั้นถ้าไม่มีพองหรือยุบ ให้กำหนดว่า นิ่งหนอ แทนทันทีในขณะนั้น จากนั้นให้กำหนดอารมณ์อื่นต่อไป

4) กำหนด เบ่งหนอ ถ้ารู้สึกว่ากำลังเบ่งท้องหรือสร้างเพื่อให้มีพองยุบในขณะที่ไม่มีพองยุบหรือพองยุบหายไป

5) กำหนด ถูกหนอ 4 จุด สำหรับในกรณีที่พองยุบ หายไป หลังจากกำหนดนิ่งหนอแล้ว พองยุบก็ยังไม่ปรากฏ เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้จม เผลอ คิดปรุงแต่ง หรือดิ่งในอารมณ์ ให้โยคีกำหนดถูกหนอ 4 จุด สลับไปมาแบบเฉลี่ยโดยไม่ต้องเป็นรูปแบบ และกำหนดเป็นจุดเล็กๆ ตรงที่ร่างกายสัมผัสพื้นตรง ก้นย้อยซ้าย, ก้นย้อยขวา, และด้านหน้าของมุมซ้ายขวาของขาที่สัมผัสพื้น พร้อมกับกำหนดตามความรู้สึกจริง จากจุดหนึ่งไปอีกจุดหนึ่ง โดยอย่าลากเป็นเส้น อย่าจี้ อย่าแซ่ และอย่าเน้นที่จุดกำหนดทั้ง 4

กิจกรรมเด่นของวัด

การท่องเที่ยวเชิงเรียนรู้กรรมฐานทางวัดมีการจัดสถานที่รองรับผู้ที่สนใจการปฏิบัติกรรมฐานทั้งในรูปแบบกรรมฐานแบบเบื้องต้น การสนทนาธรรม รับทราบข้อมูลด้านการปฏิบัติกรรมฐานและหลักการทางพระพุทธศาสนา เนื่องจากวัดเป็นสถานที่จัดการศึกษาแก่พระภิกษุ สามเณร บุคลากรจึงมีความพร้อมในการให้คำแนะนำแก่นักท่องเที่ยว การท่องเที่ยวเชื่อมโยงไปยังเครือข่ายที่เป็นสำนักปฏิบัติธรรมของวัดชัยภูมิพิทักษ์ การเที่ยวชมธรรมชาติภายในวัดและนอกวัด ซึ่งเป็นเขตอุทยานแห่งชาติภูแลนคา และถ่ายภาพจากมุมสูงจากยอดเขาสู่พื้นราบของอำเภอหนองบัวแดง มีความสวยงามท้าทายนักท่องเที่ยว

2. วัดป่าสุคะโต จ.ชัยภูมิ

วัดป่าสุคะโตตั้งอยู่ที่หมู่ 8 บ้านใหม่ไทยเจริญ ตำบลท่ามะไฟหวาน อำเภอแก้งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ ห่างจากตัวจังหวัดชัยภูมิประมาณ 50 กิโลเมตร บนเนื้อที่ 500 ไร่ ในเทือกเขาภูแลนคาหรือภูโค้ง หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ ได้กล่าวถึงวัดป่าสุคะโต และ ความตั้งใจในการสร้างวัดป่าสุคะโตไว้ว่า “สุคะโต” เป็นสถานที่ให้ผู้มาที่นี่ก็มาดี ผู้ออกจากที่นี่ไปก็ไปดีไปอยู่ที่ไหนก็ไปดี เป็นประโยชน์ต่อ

สิ่งแวดล้อม ผู้คน แผ่นดิน แม่น้ำ ป่าไม้ อากาศ นี่แหละ ไปดี มาดี อยู่ดี เกิดจากคนก็ได้ เกิดจากดิน น้ำ ลม ไฟ ก็ได้ ไม่ใช่เราคนเดียว ให้ดินดี ให้ดินไปดีมาดี ป่าไปดีมาดี หลายๆ อย่าง เรียกว่าสุคะโต



ภาพที่ 4.4 กิจกรรมการปฏิบัติวิปัสสนาวัดป่าสุคะโต

รูปแบบการปฏิบัติกรรมฐาน

การเจริญสมาธิด้วยวิธีพิจารณาการเคลื่อนไหวร่างกายตามแนวทางหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ที่เน้นการมีสติอยู่กับการเคลื่อนไหวร่างกายตามแนวทางของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ที่เน้นการมีสติอยู่กับการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อให้รู้สึกตัวอยู่เสมอว่ากำลังทำได้ทั้งในท่านั่ง ยืน และเดิน ประกอบกับการฝึกเดินจงกรมโดยไม่ต้องกำหนดลมหายใจ บริกรรม หรือก้าวย่างอย่างช้า ๆ แบบวิธีปฏิบัติอื่น ๆ เพียงแต่เดินกอดอกหรือเอามือไพล่หลัง แล้วเดินในจังหวะปกติ และมีสติระลึกรู้อยู่เสมอว่ากำลังเคลื่อนไหว รูปแบบและวิธีการปฏิบัติกรรมฐานของวัดป่าสุคะโตมีรูปแบบเช่นเดียวกันกับการปฏิบัติของวัดป่าโสมพนัส แนวปฏิบัติเหมือนกัน

ความทุกข์เกิดขึ้น เพราะเราไม่เห็นความคิดนั่นแหละ ตัวความคิดจริงๆนั้น มันก็ไม่ได้มีความทุกข์ ที่มันมีทุกข์เกิดขึ้น คือเราคิดขึ้นมา เราไม่ทันรู้ ไม่ทันเห็น ไม่ทันเข้าใจความคิดอันนั้น มันก็เลยเป็นโลภ เป็นโกรธ เป็นหลงไป เมื่อมันเป็นโลภ เป็นโกรธ เป็นหลงไป มันก็นำความทุกข์มาให้เรา

ความจริงความโกรธ – ความโลภ – ความหลงนั้น มันไม่มี ตอนมันมีนั้นคือเราไม่ได้ดู “ต้นตอของชีวิตจิตใจ”นี้เอง มันก็เลยโผล่ออกมา

บัดนี้มาทำความรู้สึกตัว มันคิด... เห็น รู้ เข้าใจ ตัวนี้เป็นตัวสติ เป็นตัวสมาธิ เป็นตัวปัญญา เราเรียกว่า “ความรู้สึกตัว” (เมื่อ) เรารู้สึกตัวแล้ว ความคิดจะไม่ถูกปรุงแต่งไป ถ้าเราไม่เห็นความคิดแล้ว มันจะปรุงแต่งเรื่อยไปเลย

อันนี้เป็นวิธีปฏิบัติอย่างลัดๆ อึดใจเดียวก็ได้

ภาค 1 การทำความรู้สึกตัว

สติ หมายถึง ความระลึกได้ ไม่ใช่ระลึกชาติแล้วชาติก่อนนะ ระลึกได้เพราะการเคลื่อน การไหว การนึก การคิดนี่เอง จึงว่า สติ ความระลึกได้ สัมปชัญญะ ความรู้ตัว

บัดนี้เราไม่ต้องพูดอย่างนั้น เพราะคนไทยไม่ได้(พูด) ว่า สติ “ให้รู้สึกตัว” นี่ หลวงพ่อพูดอย่างนี้ให้รู้สึกตัว การเคลื่อน การไหว กะพริบตาก็รู้ หายใจก็รู้ นี่ จิตใจมันนึกคิดก็รู้ อันนี้เรียกว่า ให้มีสติก็ได้ หรือว่า ให้รู้สึกตัวก็ได้

ความรู้สึกตัวนั้น จึงมีคุณค่ามากเอาเงินซื้อไม่ได้ ให้คนอื่นรู้แทนเราไม่ได้ เช่น หลวงพ่อกำ (มือ) อยู่นี่ คนอื่นมองเห็นว่าความรู้สึก (ของ) หลวงพ่อเป็นอย่างไร? รู้ไหม? ไม่รู้เลย แต่คนอื่นมองเห็นว่าหลวงพ่อกำมือแต่ความรู้สึก (ที่) มือหลวงพ่อสัมผัสกันเข้านี่คนอื่นไม่รู้ด้วย คนอื่นทำ หลวงพ่อก็เห็นแต่หลวงพ่อรู้นำ (ด้วย) ไม่ได้

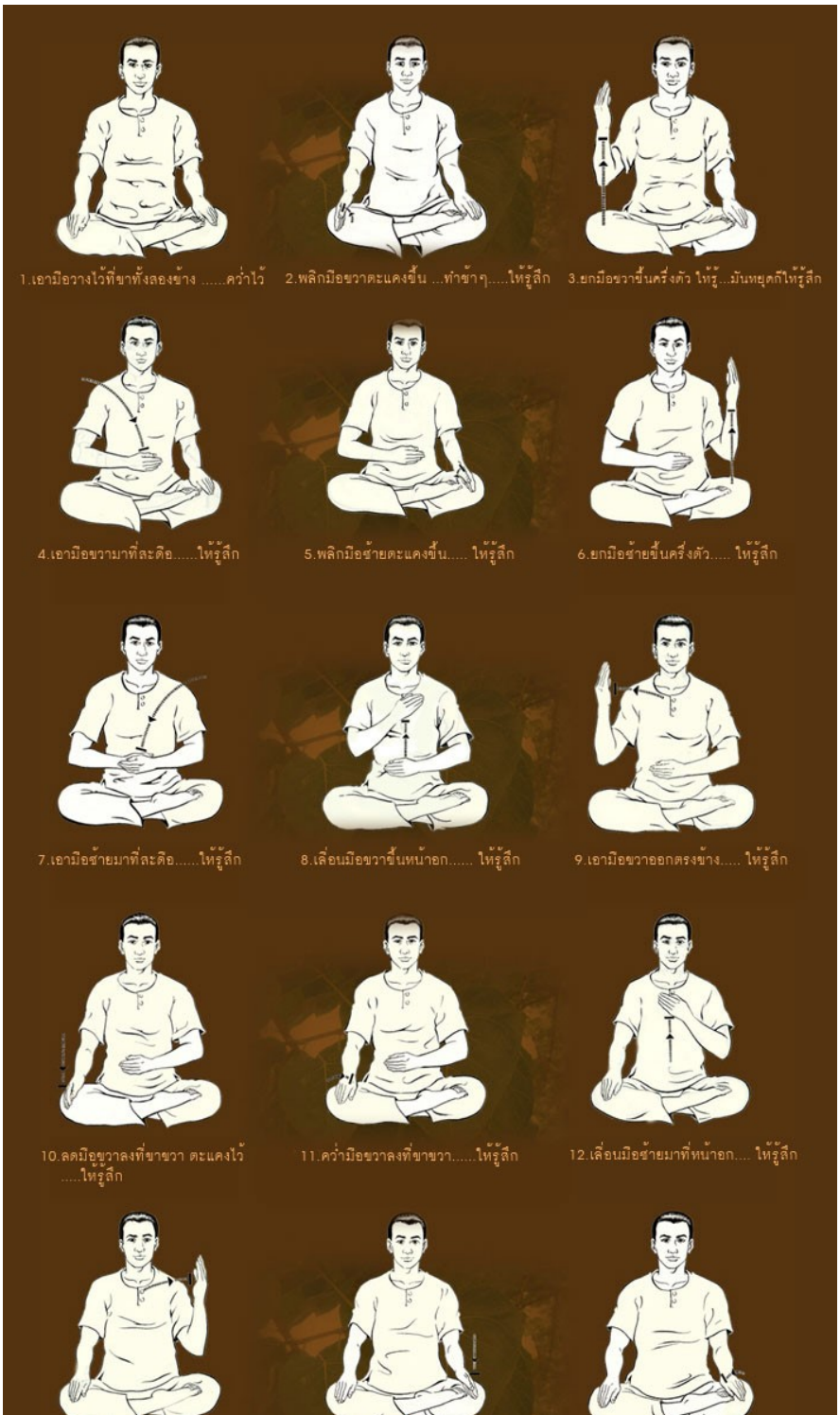
นี่แหละใบไม้กำมือเดียว คือ ให้รู้การเคลื่อนไหวของรูปกายภายนอก และให้รู้การเคลื่อนไหวของจิตใจมันนึกคิด

ภาค 2 การสร้างจังหวะ

การเจริญสติ เจริญสมาธิ เจริญปัญญา ต้องมี “วิธีการ” ที่จะนำตัวเราไปสู่ตัวสติ ตัวสมาธิ ตัวปัญญาได้ การทำทุกสิ่งทุกอย่างต้องมีวิธีการ จึงจะเข้าถึงจุดหมายปลายทางได้ ดังนั้นการมาที่นี่ต้องพยายาม ไม่ต้องนั่งนิ่งๆ สอนกันแนะนำกัน ให้มีวิธีทำ โดยเคลื่อนไหวอยู่เสมอ ทำเป็นจังหวะ วิธีทำนั้น ก็ต้องนั่ง แต่ไม่ต้องหลับตา อันนี้มีวิธีทำ นั่งพับเพียบก็ได้ นั่งขัดสมาธิก็ได้ นั่งเก้าอี้ก็ได้ นอนก็ได้ ยืนก็ได้ ทำความรู้สึกตัว...

เอามือวางไว้ที่ขาทั้งสองข้าง .....ควั่ำไว้
พลิกมือขวาตะแคงขึ้น .....ทำช้าๆ.....ให้รู้สึก
ยกมือขวาขึ้นครึ่งตัว .....ให้รู้สึก .....มันหยุดก็ให้รู้สึก
เอามือขวามาที่สะดือ.....ให้รู้สึก
พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้น..... ให้รู้สึก
ยกมือซ้ายขึ้นครึ่งตัว ..... ให้รู้สึก
เอามือซ้ายมาที่สะดือ..... ให้รู้สึก
เลื่อนมือขวาขึ้นหน้าอก..... ให้รู้สึก
เอามือขวาออกตรงข้าง..... ให้รู้สึก
ลดมือขวาลงที่ขาขวา ตะแคงไว้..... ให้รู้สึก

คว่ำมือขวาลงที่ขาขวา.....ให้รู้สึก
เลื่อนมือซ้ายมาที่หน้าอก.....ให้รู้สึก
เอามือซ้ายออกมาตรงข้าง.....ให้รู้สึก
ลดมือซ้ายลงที่ขาซ้าย ตะแคงไว้.....ให้รู้สึก
คว่ำมือซ้ายลงที่ขาซ้าย.....ให้รู้สึก
ทำต่อไปเรื่อยๆ.....ให้มีความรู้สึกตัว



ภาพที่ 4.5 สาธิตการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว

การเดินจงกรม

เดินจงกรม ก็หมายถึง เปลี่ยนอิริยาบถนั่นเอง ให้เข้าใจว่า เดินจงกรมเพื่ออะไร? (เพื่อ) เปลี่ยนอิริยาบถ คือ นั่งนานมันเจ็บแข้งเจ็บขา บัดนี้ เดินหลาย(เดินมาก) มันก็เมื่อยหลังเมื่อยเอว นั่งด้านหนึ่ง เขาเรียกว่าเปลี่ยนอิริยาบถ เปลี่ยนให้เท่าๆกัน นั่งบ้าง นอนบ้าง ยืนบ้าง เดินบาง อิริยาบถทั้ง 4 ให้เท่ากัน แบ่งเท่ากันหรือไม่เท่ากัน ก็ได้เพราะว่าเราไม่มีนาฬิกานี่ น้อย มาก อะไรก็พอดีพอควร เดินเหนื่อยแล้ว ก็ไปนั่งก็ได้ นั่งเหนื่อยแล้ว ลุกเดินก็ได้ เวลาเดินจงกรม ไม่ให้แกว่งแขน เอามือกอดหน้าอกไว้ หรือเอามือไขว้ไว้ข้างหลังก็ได้ เดินไปเดินมา ก้าวเท้าไปก้าวเท้ามาทำความรู้สึกตัว แต่ไม่ต้องพูดว่า “ซ้ายย่างหนอ ขวาย่างหนอ” ไม่ต้องพูด เพียงแต่เอาความรู้สึกเท่านั้น เดินจงกรม ก็อย่าไปเดินไวเกินไป อย่าเดินช้าเกินไป เดินให้พอดี เดินไปก็ให้รู้... นี่เป็นวิธีเดินจงกรม ไม่ใช่เดินจงกรม เดินทั้งวันไม่รู้สึกตัวเลย อันนั้นก็เต็มที่แล้ว เดินไปจนตาย มันเป็นอย่างนั้น ไม่ใช่เดินอย่างนั้น เดินก้าวไป ก้าวมา “รู้” นี่ (เรียก) ว่าเดินจงกรม

การเจริญสติในชีวิตประจำวัน

การเจริญสตินี้ ต้องทำมากๆ ทำบ่อยๆ นั่งก็ทำได้ ขึ้นรถลงเรือก็ทำได้ทั้งนั้น เวลาเรานั่งรถเมล์นั่งรถยนต์ก็ตาม เราเอามือวางไว้บนขา พลิกขึ้น – คว่ำลงก็ได้ หรือเราไม่อยากพลิกขึ้น – คว่ำลง เราเพียงเอามือสัมผัสนิ้วอย่างนี้ก็ได้ สัมผัสอย่างนี้ให้มีความตื่นตัว ทำช้าๆ หรือจะกำมือ – เหยียดมืออย่างนี้ก็ได้

ไปไหนมาไหน ทำเล่นๆไป ทำเพื่อความสนุก นี่อย่างหนึ่ง ทำมือเดียว อย่าทำพร้อมกันสองมือสามมือ ทำมือขวา มือซ้ายไม่ต้องทำ ทำมือซ้าย มือขวาไม่ต้องทำ

“ไม่มีเวลาที่จะทำ” บางคนว่าอย่างนั้น

“ทำไม่ได้ มีกิเลส” เข้าใจอย่างนั้น

อันนี้ถ้าเราตั้งใจแล้ว ต้องมีเวลา มีเวลาเพราะเราหายใจได้ เราทำการทำงานอะไรให้มีความรู้สึกตัว เช่นเราเป็นครูสอนหนังสือ เวลาเราจับดินสอ เอามาเขียนหนังสือ... เรามีความรู้สึกตัว กลืนข้าวเข้าไปในท้อง ไปในลำคอ ... เรามีความรู้สึกตัว อันนี้เป็นการเจริญสติ
ทำให้ติดต่อกันเหมือนลูกโซ่

สรุปวิธีปฏิบัติ

ถ้าทำจังหวะให้ติดต่อกันเหมือนลูกโซ่ มีความรู้สึกอยู่ทุกขณะ ยืน เดิน นั่ง นอน คู้เหยียด เคลื่อน ไหว อย่างที่พระพุทธเจ้าท่านสอนนั้น

แต่เรามาทำเป็นจังหวะ พลิกมือขึ้น คว่ำมือลง ยกมือไป เอามือมา ก้ม เงย เอียงซ้าย เอียงขวา กระพริบตา อ้าปาก หายใจเข้า หายใจออก รู้สึกอยู่ทุกขณะ

อันนี้แหละวิธีปฏิบัติ คือให้รู้ตัว ไม่ให้นั่งนิ่งๆ ไม่ให้นั่งสงบ คือให้มันรู้ รับรองว่าถ้าทำจริง ในระยะ 3 ปี อย่างนาน ทำให้ติดต่อกันจริงๆนะ อย่างกลาง 1 ปี อย่างเร็วที่สุด นับตั้งแต่ 1 ถึง 90 วัน อานิสงส์ไม่ต้องพูดถึงเลย ความทุกข์จะลดน้อยไปจริงๆ ทุกข์จะไม่มารบกวนเรา

กิจกรรมของวัด

กิจกรรมเด่นของวัดเน้นการปฏิบัติธรรมตั้งแต่เวลา 03.00 น. ถึงเวลา 21.00 น. ซึ่งในแต่ละช่วงวันวัดจะจัดวิทยากรและบุคลากรเข้ามาดูแลนักท่องเที่ยวตลอดทั้งวัน โดยฝึกตื่นนอนอย่างมีสติ ทำวัตรเช้า ฟังธรรม บริหารจิต บริหารกาย เจริญสติกับงานส่วนรวม รับประทานอาหารอย่างมีสติ เจริญสติแนวเคลื่อนไหว กวาดลานวัด กุฏิ ศาลา ที่ส่วนรวม อาบน้ำอย่างมีสติ ทำวัตรเย็น ฟังธรรม นอนหลับพักกายใจอย่างมีสติ และการเยี่ยมชมธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ภายในวัด หลังจากการเที่ยวชมการปฏิบัติธรรมภายในวัดป่าสุคะโตแล้วนักท่องเที่ยวสามารถเลือกเที่ยวชมแหล่งท่องเที่ยวข้างเคียงได้ตลอดเส้นทาง ทั้งนี้เพราะวัดตั้งอยู่ในเส้นทางที่มีแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติ เช่น อุทยานแห่งชาติภูแลนคา และหมู่บ้านผ้าไหมบ้านเขว้า รวมถึงตามเส้นทางเข้าสู่วัดมีแหล่งท่องเที่ยวหลายประเภทมีป้ายบอกชัดเจน

4.2.2 สำนักปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมต่อการลดความเครียดผู้สูงอายุจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ

สำนักปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมต่อการลดความเครียดผู้สูงอายุจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ ผู้วิจัยได้นำผลการสำรวจ การสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการให้บริการด้านการปฏิบัติกรรมฐานรองรับการให้บริการใช้วิปัสสนาลดความเครียดผู้สูงอายุ มาวิเคราะห์เพื่อกำหนดสำนักปฏิบัติธรรมที่มีความเหมาะสมต่อการให้บริการลดความเครียดผู้สูงอายุจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ ดังนี้

4.2.2.1 ความต้องการรับบริการลดความเครียดผู้สูงอายุ

ความเครียด เกิดขึ้นได้กับทุกช่วงวัยของคนเรา แต่สาเหตุของความเครียดในแต่ละช่วงวัยก็แตกต่างกันออกไป ซึ่งในวัยสูงอายุมักเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ แต่ส่วนใหญ่เกิดจากด้านจิตใจ

หากเกิดความเครียดขึ้นแล้ว ย่อมส่งผลต่อสุขภาพร่างกายโดยตรงด้วย ดังนั้น หากมีความเครียด ร่างกายย่อมอ่อนแอตามไปด้วย การขจัดความเครียดให้ได้ผล 100% นั้นขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล ในกรณีที่มาพบแพทย์ แพทย์จะแนะนำวิธีการผ่อนคลาย การหายใจเข้า-ออกลึกๆ จะช่วยลดความเครียดลงได้

สำหรับในผู้สูงอายุนั้นอาจจะใช้ออกกำลังกายเบาๆ เป็นประจำและสม่ำเสมอ หางานอดิเรกทำ สำหรับผู้ที่มีภาระงานประจำมาก ควรให้เวลากับตัวเองบ้าง จัดเวลาให้เหมาะสม หาที่ปรึกษาหรือเพื่อนเพื่อรับฟังหรือช่วยตัดสินใจในบางเรื่อง รวมทั้งยอมรับในความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เป็นต้น โดยผู้สูงอายุสามารถเลือกกลวิธีในการจัดการกับความเครียดของตนได้ อย่างน้อย 9 วิธี ดังนี้

1. ฟังเพลง จะช่วยสร้างสมาธิให้กลับคืนสู่สมองและจิตใจได้อย่างน่ามหัศจรรย์ ในช่วงระยะเวลาเพียงสั้นๆ ได้

2. ชมภาพยนตร์ แต่ต้องถามตัวเองก่อนด้วยว่ากำลังอยู่ในอารมณ์ไหนด้วย ไม่ควรเลือกหนังที่ทำให้เครียดอีก

3. โทรหาเพื่อนรู้ใจ การมีคนรับฟังและให้คำปรึกษา จะทำให้ชีวิตที่ไม่สมดุลเข้าที่เข้าทางมากขึ้น

4. เขียนไดอารี ทำให้จิตใจปรับสมดุลได้เร็วขึ้น เป็นการทบทวนความรู้สึกตัวเองที่ดีที่สุดด้วย

5. พลังแห่งการสัมผัส ร่างกายคนเราเวลาถูกสัมผัส จะทำให้เกิดฮอร์โมนที่ชื่อ “อ๊อกซี่โทชิน” ซึ่งมีผลในการลดระดับความเหนื่อยและความเครียด ช่วยให้ร่างกายที่กำลังอ่อนล้ารู้สึกผ่อนคลายได้อย่างไม่น่าเชื่อ

6. สร้างอารมณ์ขัน ช่วยกระตุ้นจิตใจที่แสนเหนื่อยหน่ายให้หัวเราะได้อีกครั้ง เพราะคนที่หัวเราะง่ายจะมีสุขภาพจิตที่ดี เนื่องจากการหัวเราะจะช่วยลดความดันโลหิตและระดับฮอร์โมน แถมยังช่วยเสริมสร้างระดับของ “อิมโมโนโกลบูลินเอ” ซึ่งเป็นสารแอนติบอดีที่สร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายอีกด้วย

7. สูดกลิ่นหอม กลิ่นหอมของดอกไม้นานาพันธุ์มีผลในการช่วยปลุกประสาทสัมผัสให้สดชื่นตื่นตัว แถมยังกระตุ้นพลังงานในจิตใจได้เป็นอย่างดี เวลาเครียดๆ

8. ไปตากอากาศ หาเวลาหลบไปสูดอากาศบริสุทธิ์กับชีวิตท่ามกลางธรรมชาติสักพัก หายใจเข้าลึกๆ ช้าๆ ปล่อยสมองให้ว่างที่สุด แล้วก็นอนให้มากที่สุดเท่าที่อยากจะนอน

9. หาสัตว์เลี้ยงเป็นเพื่อน ช่วยให้จิตใจที่ฟุ้งซ่าน สงบลงได้ แถมรู้จักการให้และมองโลกในแง่ดีมากขึ้นด้วย

ผู้สูงอายุสามารถบริหารจัดการความเครียดด้วยตนเองได้ด้วยวิธีการง่ายๆ และทำได้ทุกวัน แต่วิธีจัดการกับความเครียดที่ดีที่สุด คงหนีไม่พ้นการมองโลกในแง่ดี และมีความสุขกับทุกสิ่งในชีวิต นอกจากจะไม่เครียด มีความสุขในทุกวันแล้ว อายุยังยืนยาว ดูอ่อนเยาว์อีกด้วย

จากแนวทางข้างต้นผู้วิจัยได้นำเสนอแนวคิดการใช้วิปัสสนามาลดความเครียดแก่ผู้สูงอายุด้วยเหตุผลวิปัสสนาสามารถลดความเครียดแก่ผู้สูงอายุได้อย่างเด็ดขาดโดยการลดความเครียด 3 ระดับ ระดับที่ 1 การลดความเครียดโดยการวิเคราะห์เหตุผลตามความเป็นจริง ทำความเข้าใจกับธรรมชาติที่เกิดขึ้นส่งผลต่อการสะสมความเครียด การยึดติดกับรูปนามความเป็นตัวตนแนวทางการลดความเครียดเป็นการไม่ยึดติดกับความเป็นตัวตน ความมี ความเป็น ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ระดับที่ 2 การลดความเครียดโดยการใช้สติและสมาธิหยุดยั้งการสะสมความเครียดโดยหันเหความสนใจสะสมความเครียดให้ไปอยู่กับการมีสมาธิในรูปแบบของการกำหนดอาการท้องพอง-ยุบ เมื่อจิตเป็นสมาธิการยึดติดและสะสมความเครียดจะลดลง ระยะที่ 3 การลดความเครียดโดยการใช้สติ สมาธิ ปัญญาเข้ามาวิเคราะห์สภาพจิตใจของตนเองขณะเริ่มติดต่อและสะสมความเครียด ใช้สติและสมาธิจับดูจิตใจตนเองและใช้ปัญญาวิเคราะห์การเกิดขึ้นแบบฉับพลันในการยึดติดรับรู้ความเครียดของตนเองพ้อมกับปล่อยวางในขณะนั้นจะเป็นการกำจัดความเครียดได้อย่างถาวรคล้ายกับการเห็นหน้าโจนขึ้นบ้านและจดจำใบหน้าของโจรนั้นได้ ความเครียดก็คล้ายกับโจรขึ้นบ้าน ผู้สูงอายุเมื่อรู้จักโจนจะสามารถป้องกันไม่ให้โจรขึ้นบ้านไม่ให้ความเครียดสะสมได้ในจิตใจของตนเอง

4.2.2.2 ความพร้อมให้บริการลดความเครียดผู้สูงอายุ

สำนักปฏิบัติธรรมมีการดำเนินกิจกรรมสอนกรรมฐานแก่ประชาชนทั่วไปแต่สภาพการดำเนินงานที่เหมาะสมต่อการสอนกรรมฐานเหมาะต่อการลดความเครียดผู้สูงอายุมีปัญหาและความพร้อมในการดำเนินงาน ดังนี้

สำนักปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมต่อการให้บริการด้านกรรมฐานแก่ผู้สูงอายุภายใต้สิ่งแวดล้อมที่ดีก็จะก่อให้มีความเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติกรรมฐานเข้าถึงสภาวะธรรมอารมณ์วิปัสสนากรรมฐานได้ สิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการประพฤติวัตรปฏิบัติธรรม เรียกว่า สัปปายะ และสิ่งแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการประพฤติปฏิบัติทางจิต เรียกว่า อสัปปายะ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้กล่าวถึงสิ่งแวดล้อมที่เป็น สัปปายะ และ อสัปปายะ สำหรับผู้ประพฤติวัตรและปฏิบัติกรรมฐาน ดังนี้

อาวาโส โคจโร ภสฺสํ ปุคฺคโล โภชนํ อุตุ
อิริยาปโถติ สตฺเตเต อสปฺปาเย วิวชฺชเย
สปฺปาเย สตฺต เสเวถ เอวณฺหิ ปฏิปชฺชโต
น จิเรเนว กาเลน โหติ สฺสจิ อปฺปนา

“พระโยคาวจร พึงเว้นสิ่งที่เป็นอสัปปายะ 7 สิ่งนี้ คือ

1. ที่อยู่ (อาวาส)
2. โคจรคาม
3. การพูดคุย
4. ปุคคล
5. โภชนะ
6. ฤดู
7. อิริยาบถ

ดังนั้น พึงเสพสิ่งที่เป็นสัปปายะ 7 สิ่ง เพราะเมื่อพระโยคาวจรปฏิบัติได้อย่างนี้ อัปปนา ย่อมจะมีแก่พระโยคาวจรบางรูป โดยกาลไม่นานนัก”

สัปปายะ 7 คือ

1. อาวาสสัปปายะ ได้แก่ที่อยู่อาศัย หรือ วัด ราวป่า โคนต้นไม้ สำนักปฏิบัติธรรม กุฏิสงฆ์ อาราม เรือนว่างอันเป็นที่สบาย สงบ ปราศจากผู้คนสัญจรไปมา ไม่ใกล้หนองน้ำ บ่อน้ำ หรือแหล่งชุมชนจนเกินไป อันอาจจะเกิดความรำคาญจากการไปมาของผู้คน มีรั้วรอบขอบชิด ปลอดภัยต่อความเป็นอยู่ สถานที่ที่เหมาะสำหรับการปฏิบัติธรรม การเดินจงกรมเปลี่ยนอิริยาบถ เหมาะสมต่อการปฏิบัติวิปัสสนาของผู้สูงอายุ ควรเป็นสถานที่ให้ผู้สูงอายุได้พักอาศัยสะดวกและปลอดภัย

2. โคจรสัปปายะคือ สถานที่แห่งนั้นต้องมีทางโคจร หรือ ทางเดิน ถนนหนทางไปมาได้สะดวก ไม่ใกล้นัก ไม่ไกลนัก หนทางในการบิณฑบาตไม่ลำบากนัก เหมาะแก่การจาริก อีกทั้งภายในสถานที่ก็ควรมีทางเดินจงกรมที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติธรรม สถานที่ที่เหมาะสำหรับการปฏิบัติธรรมของผู้สูงอายุควรเป็นสถานที่ให้ผู้สูงอายุได้เดินทางเข้าถึงสะดวก และให้ญาติผู้สูงอายุสามารถติดต่อกับสถานที่ปฏิบัติธรรมได้สะดวกต่อเนื่องหากเกิดปัญหาขึ้นแก่ผู้สูงอายุ

3. ภัสสสัปปายะ ได้แก่ การสนทนา พูดคุย การฟัง คือ การสนทนา พูดคุยกันแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติ ได้ฟังสิ่งที่จะทำให้จิตใจเกิดสัทธา วิริยะ อุสาหะ ความสงบระงับในการที่จะทำความเพียร หรือมีผู้รู้ พหูสูต ครูบาอาจารย์ที่อบรมสั่งสอนกรรมฐานให้ได้รับความรู้ และเป็นอุปการคุณแก่การเจริญกรรมฐานให้ก้าวหน้า ให้เว้นการสนทนา พูดคุยในสิ่งที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ไม่เป็นสัปปายะนั้นเสีย สถานที่ที่เหมาะสำหรับการปฏิบัติธรรมของผู้สูงอายุควรได้รับคำแนะนำด้านการปฏิบัติวิปัสสนา การประเมินสภาวะจิต ความเครียด ปัญหาที่ส่งผลต่อการสะสมความเครียดของผู้สูงอายุผ่านกิจกรรมการสอบอารมณ์ของพระวิปัสสนาจารย์ การลดการสนทนาที่ก่อให้เกิดการสะสมความเครียดโดยสถานที่มีการจัดกิจกรรมห้องกรรมฐานรองรับการงดเว้นการสนทนาที่ไม่ก่อประโยชน์

4. ปุคคลสัปปายะ คือ บุคคลที่อยู่ร่วมกัน บุคคลที่ติดต่อคบหา ควรเป็นผู้ตั้งมั่นในศีลธรรม มีความสันโดษ มักน้อย ชักจูงแนะนำไปในทางที่จะเป็นประโยชน์ต่อการทำความเพียร ความสงบ และถ้าเป็นครูบาอาจารย์ หรือบุคคลที่เคยเจริญกรรมฐานมาแล้ว ก็จะยิ่งเป็นประโยชน์มาก ให้พึงเว้นการคบหาสมาคมกับบุคคลที่มีจิตฟุ้งซ่าน บุคคลที่มากไปด้วยกามารมณ์ในทางโลกีย สถานที่ที่เหมาะสำหรับการปฏิบัติธรรม ของผู้สูงอายุควรได้รับการชี้แนะจากสมาชิกผู้สูงอายุในชุมชน กลุ่มผู้สูงอายุที่เข้าร่วมปฏิบัติธรรมให้คำแนะนำในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานชักจูงให้มุ่งปฏิบัติเพื่อเข้าถึงสภาวธรรมตามหลักวิปัสสนาลดความเครียดหรือกิเลสของตนเอง อีกทั้งระหว่างการดำเนินกิจกรรมการ ปฏิบัติวิปัสสนาของสำนักปฏิบัติธรรมควรมีเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเข้ามามีส่วนร่วมในการเข้ามาแนะนำแก่ผู้สูงอายุในเชิงบูรณาการส่งเสริมสุขภาพจิตสุขแก่ผู้สูงอายุ

5. โภชนสัปปายะ ได้แก่อาหารที่บริโภค ควรเป็นอาหารที่สบายต่อความเป็นอยู่ในอัตภาพแห่งตน เมื่อบริโภคเข้าไปแล้ว ไม่ทำให้เกิดทุกขเวทนา เช่น ท้องอืด ท้องร่วง ท้องเดิน เป็นอาหารที่จะเป็นคุณประโยชน์แก่ร่างกายโดยประมาณ โดยไม่ต้องคำนึงถึงรสของอาหารแม้รสจะดีแต่เมื่อทำให้ร่างกายเกิดทุกขเวทนาก็ควรงดเสีย สถานที่ที่เหมาะสำหรับการปฏิบัติธรรมของผู้สูงอายุควรได้รับการดูแลเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่เหมาะสมไม่ก่อให้เกิดการเจ็บป่วยซ้ำซ้อน

6. อุตุสัปปายะ ได้แก่ฤดูอันเป็นที่สบาย หมายถึงอากาศตามฤดูกาล ความร้อน ความเย็น ของอากาศ ซึ่งบางสถานบางฤดูอาจจะร้อนจัดเกินไป บางฤดูก็หนาวจัดเกินไป หรือกลางวัน

ร้อนจัดกลางคืนหนาวจัด ซึ่งสภาพอากาศเช่นนี้จะทำให้เกิดความเจ็บไข้ได้ป่วยแก่ร่างกาย จึงต้องเลือกให้เหมาะสมแก่สภาพร่างกายของตน สถานที่ที่เหมาะสำหรับการปฏิบัติธรรมของผู้สูงอายุควรเป็นสถานที่ที่ไม่ก่อให้เกิดความรู้สึกไม่สบาย อีกทั้งสถานที่เหมาะสมควรเป็นสถานที่มีอากาศบริสุทธิ์มีต้นไม้ที่ให้ความร่มรื่น ยิ่งเหมาะสมต่อการปฏิบัติวิปัสสนาแบบยุบหนอ-พองหนอ เนื่องจากระหว่างการกำหนดอาการพองยุบสามารถดึงออกซิเจนที่เป็นอากาศบริสุทธิ์เข้าสู่ร่างกายช่วยให้ร่างกายผู้สูงอายุสดชื่นส่งผลต่อจิตใจและร่างกายที่เป็นสุข

7. อิริยาปถสัปปายะได้แก่อิริยาบถอันเป็นที่สบาย หมายถึงอิริยาบถทั้ง 4 หรือ การเคลื่อนไหว ยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถใดทีทำให้จิตไม่สงบระงับ ก็แสดงว่าอิริยาบถนั้นไม่สบายไม่เหมาะสม จึงเว้นเสียจากการใช้อิริยาบถนั้น หากเมื่อจำเป็นก็ใช้แต่น้อย สถานที่ที่เหมาะสำหรับการปฏิบัติธรรมของผู้สูงอายุควรได้รับกิจกรรมการปฏิบัติวิปัสสนาที่เหมาะสมกับสภาวะร่างกายของผู้สูงอายุ เช่น ผู้สูงอายุที่ไม่สามารถนั่งได้นาน ๆ ควรได้รับคำแนะนำจากพระวิปัสสนาจารย์ให้กำหนดท่านั่งจากการนั่งเก้าอี้ ผู้สูงอายุที่ต้องการนอนพักผ่อนควรได้รับคำแนะนำให้ปฏิบัติวิปัสสนาในท่านอน ผู้สูงอายุที่มีอาการเจ็บป่วยควรได้รับคำแนะนำให้ปฏิบัติเวทนานุปัสสนา การกำหนดรู้อาการเจ็บป่วยของตนเอง ซึ่งการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวอิริยาบถ 4 มีความเหมาะสมตามลักษณะของผู้สูงอายุ พระวิปัสสนาจารย์สามารถให้คำแนะนำ บูรณาการกับการรักษาดูและสุขภาพผู้สูงอายุได้

ทั้งหมดนี้เรียกว่า สัปปายะ เป็นสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติวิปัสสนาลดความเครียดผู้สูงอายุ

4.2.2.3 สำนักปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมต่อการลดความเครียดผู้สูงอายุจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิมีคุณลักษณะความพร้อมด้านการให้บริการดังนี้

1. พระวิปัสสนาจารย์มีความสามารถในการสอนวิปัสสนาและการสอบอารมณ์กรรมฐานควบคู่กันกับความรู้พื้นฐานด้านการประเมินความเครียดผู้สูงอายุ

2. สถานที่ให้บริการสอนวิปัสสนารองรับการให้บริการตามหลักสัปปายะเพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้เข้ารับการฝึกอบรมการปฏิบัติวิปัสสนาขั้นพื้นฐาน

3.วัดที่เป็นสำนักปฏิบัติธรรมสามารถประสานงานกับเจ้าหน้าทีสาธารณสุขเข้าร่วมบูรณการกิจกรรมการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุและประชาชนได้เข้ามารับบริการการใช้วิปัสสนาลดความเครียดควบคู่กับกิจกรรมลดความเครียดตามแนวทางการดำเนินงานของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

4. พระวิปัสสนาจารย์สามารถจัดกิจกรรมส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้การปฏิบัติวิปัสสนาได้อย่างต่อเนื่องควบคู่กับการเยี่ยวบ้านผู้สูงอายุสร้างความเข้าใจบริบทพื้นฐาน ปัจจัยเชื่อมโยงที่กระตุ้นให้เกิดความเครียดและผู้สูงอายุ

การจัดทำเกณฑ์มาตรฐานจากหลักการสัปปายะ นำมาใช้กำหนดเกณฑ์มาตรฐานรองรับการจัดการวัดที่เป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด ทั้งนี้เพราะหลักการสัปปายะแนวทางเบื้องต้นการเลือกสถานปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมต่อการบรรลุธรรมตามหลักพระพุทธศาสนา และความต้องการจัดการความเครียดตามหลักการสาธารณสุขกับหลักการทางพระพุทธศาสนา รวมทั้งบริบทเชิงพื้นที่ของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ นำมาสร้างมาตรฐานสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดที่เหมาะสมต่อการบูรณาวิปัสสนากับการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ โดยกำหนดเกณฑ์มาตรฐานมาตรฐานเบื้องต้นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดที่เหมาะสมต่อการจัดกิจกรรมลดความเครียดผู้สูงอายุ ดังนี้

ตารางที่ 4.5 เกณฑ์มาตรฐานมาตรฐานสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดต่อการจัดกิจกรรมลดความเครียดผู้สูงอายุ

เกณฑ์มาตรฐานมาตรฐานสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดต่อการจัดกิจกรรมลดความเครียดผู้สูงอายุ				
การจัดการความเครียดเชิงพุทธ	**การจัดการความเครียดทางการแพทย์**	**สถานที่ปฏิบัติวิปัสสนา**	**วิทยากร**	**ข้อมูลบ่งชี้มาตรฐาน**
เผชิญความเครียดด้วยการเจริญสติปัญญาแก้ปัญหาตามหลักอริยสัจ ๔	การฝึกคลายเครียดด้วยวิธีทางจิตวิทยา เช่น ฝึกการหายใจ ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ฝึกสมาธิ	ครบตามหลักสัปปายะ 7 และมีกิจกรรมเชื่อมโยงกิจกรรมสาธารณะสุข	พระวิปัสสนาจารย์ประจำ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขด้านงานผู้สูงอายุ	พระวิปัสสนาสอนกรรมฐานและสอบอารมณ์ ประยุกต์การดูแลสุขภาพจิต วัดมีกิจกรรมดูแลสุขภาพจิตร่วมกับหน่วยงานสาธารณะสุข
ผลการจัดกิจกรรมลดความเครียดผู้สูงอายุ				

วัดที่เป็นสำนักปฏิบัติธรรมสามารถจัดกิจกรรมสอนกรรมฐานทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานจัดกิจกรรมลดความเครียดแก่ประชาชนทุกช่วงวัย และผู้สูงอายุร่วมกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

องค์ประกอบเกณฑ์มาตรฐานมาตรฐานสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด ต่อการจัดกิจกรรมลดความเครียดผู้สูงอายุ ประกอบด้วย การจัดการความเครียดเชิงพุทธ การจัดการความเครียดทางการแพทย์ สถานที่ปฏิบัติวิปัสสนา วิทยากร ข้อมูลบ่งชี้มาตรฐาน และส่งผลต่อกิจกรรมลดความเครียดผู้สูงอายุ ซึ่งวัดที่เป็นสำนักปฏิบัติธรรมสามารถจัดกิจกรรมสอนกรรมฐานทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานจัดกิจกรรมลดความเครียดแก่ประชาชนทุกช่วงวัย และผู้สูงอายุร่วมกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขได้ สำหรับองค์ประกอบเกณฑ์มาตรฐานมาตรฐานสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด มีดังนี้

การจัดการความเครียดเชิงพุทธ เป็นการนำหลักการทางพระพุทธศาสนาโดยเฉพาะหลักอริยสัจ 4 วิธี วิธีการเจริญ สติปัฏฐาน 4 การปฏิบัติกรรมฐานเชื่อมโยงรูปแบบสมถะกรรมฐานนำและตามด้วยวิปัสสนากรรมฐาน หรือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานล้วนๆที่มีผลต่อการลดความเครียดหรือลดกิเลสของประชาชน โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีปัญหาสุขภาพจากสาเหตุความเครียด ส่งผลต่อการเกิดโรคเจ็บป่วยซ้ำซ้อน

การจัดการความเครียดทางการแพทย์ เป็นจัดการบริหารความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ภาวะทางร่างกายและจิตใจที่แสดงอาการต่าง ๆ ตอบสนองต่อสถานการณ์ ความเปลี่ยนแปลง ความต้องการ หรือความคับข้องใจที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน จนทำให้เกิดความไม่สบายใจ และหากเกิดความเครียดมาก ๆ ก็อาจนำไปสู่การเกิดปัญหาสุขภาพได้ ดังนั้นทางการแพทย์ ทุกคนควรมีวิธีจัดการและรับมือกับความเครียด เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีและความสุขสมดุลในชีวิต

สถานที่ปฏิบัติวิปัสสนา ที่เหมาะสมควรเป็น ที่สบายต่อการปฏิบัติกรรมฐาน มีรั้วรอบขอบชิด ปลอดภัย เส้นทางไม่ลำบากนัก การสนทนาเอื้อประโยชน์ต่อการปฏิบัติ บุคคลภายในมั่นในศีลธรรม อาหารเหมาะสมไม่ก่อให้เกิดการเจ็บป่วยซ้ำซ้อน สถานที่มีอากาศบริสุทธิ์ กิจกรรมการปฏิบัติวิปัสสนาที่เหมาะสมกับสภาวะร่างกายของผู้สูงอายุ

วิทยากร มีพระวิปัสสนาจารย์สามารถแนะนำการปฏิบัติกรรมฐานทั้งสมถะกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน อีกครั้งพระวิปัสสนากรรมฐานมีการเพิ่มเติมความรู้เชิงบูรณาการกับการดูแลสุขภาพจิตประชาชนทุกช่วงวัย นำไปปรับประยุกต์ใช้กับกิจกรรมการสอบอารมณ์กรรมฐานแก่ประชาชน และมีเจ้าหน้าที่สาธารณสุข โดยเฉพาะเจ้าหน้าที่สาธารณสุขมีความชำนาญในการดูแลสุขภาพจิตประชาชนทุกช่วงวัย สำหรับในรายการนี้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขมีความชำนาญในการดูแล

สุขภาพจิตผู้สูงอายุ ความเชี่ยวชาญเฉพาะด้านโรคเครียด,โรคซึมเศร้าในผู้สูงอายุ เข้ามาร่วมสนับสนุนกิจกรรมของปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดเพื่อให้เกิดการบูรณาการการปฏิบัติทำและการดูแลสุขภาพประชาชน

ข้อมูลบ่งชี้มาตรฐาน ประกอบด้วยข้อมูลที่แสดงถึงทักษะความสามารถของพระวิปัสสนาจารย์ในการสอนสมถะกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานรองรับกิจกรรมการดูแลสุขภาพจิตประชาชน ทั้งนี้เพราะพระวิปัสสนาจารย์ ไม่สามารถใช้กรรมฐานดูแลสุขภาพจิตของประชาชนได้ อาจเป็นเพราะใช้ศัพท์ทางพระพุทธศาสนา ซึ่งเหมาะสมเฉพาะประชาชนที่มีพื้นฐานผ่านการเรียนรู้หลักการทางพระพุทธศาสนา แต่ประชาชนที่มีปัญหาทางสุขภาพอาจไม่สามารถเข้าถึงการปฏิบัติตามหลักการของพระพุทธศาสนา ด้วยเหตุผลดังกล่าว กิจกรรมการสอบอารมณ์ผู้ปฏิบัติกรรมฐานโดยนำหลักการทางการแพทย์สมัยใหม่มาประยุกต์ใช้และใช้ศัพท์ทางพระพุทธศาสนาที่เหมาะสม ให้เกิดการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักการทางพระพุทธศาสนา เป็นข้อมูลบ่งชี้ความสำเร็จและทักษะเฉพาะด้านของพระวิปัสสนาจารย์ และวัดที่เป็นสำนักปฏิบัติธรรมมีการจัดกิจกรรมร่วมมือกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในการส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตประชาชนทุกช่วงวัย เกิดการบูรณาการอย่างต่อเนื่อง

ผลของการดำเนินงานตามเกณฑ์มาตรฐานของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดส่งผลต่อการดูแลสุขภาพจิตของประชาชนทุกช่วงวัย โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีพื้นฐานด้านการปฏิบัติธรรมสามารถนำหลักการปฏิบัติธรรมขั้นพื้นฐาน การปฏิบัติสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานมาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพจิต ลดอาการเจ็บป่วยที่มีสาเหตุมาจากเจ็บ ได้แก่ โรคเครียด โรคซึมเศร้า โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น

4.3 นำเสนอรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ

4.3.1 นำเสนอรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ

ในมหาสติปัฏฐานสูตร พระไตรปิฎกได้สอนวิธีการปฏิบัติกรรมฐานสำหรับชาวพุทธไว้อย่างละเอียด ผู้วิจัยจึงขอแสดงตารางวิเคราะห์เปรียบเทียบทฤษฎีและหลักการวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ตามหลักคำสอนในพระไตรปิฎก และสถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ดังนี้

ตารางที่ 4.6 การศึกษาวิเคราะห์ทฤษฎีและหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ตามหลักคำสอนในพระไตรปิฎก และสถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัย

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในมหาสติปัฏฐานสูตร พระไตรปิฎก	วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของสถาบันวิปัสสนาธุระ
1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (พิจารณาเห็นกายในกาย) 1.1 อานาปานบรรพะ กำหนดรู้ชัดกองลมหายใจเข้า-ออก 1.2 อิริยาปถบรรพะ กำหนดรู้ชัดการเดิน ยืน นั่ง นอน	**1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน** (พิจารณาเห็นกายในกาย) 1.1 อานาปานบรรพะ ไม่เน้นรูปแบบฝึกกำหนดรู้ชัดกองลมหายใจเข้า-ออก เนื่องจากใช้การกำหนดรู้ชัดที่การเคลื่อนไหวของหน้าท้องพอง และท้องยุบแทน แต่หากจิตไประลึกรู้ที่ลมหายใจ ก็ต้องกำหนดลมหายใจตามความเป็นจริง ณ ขณะนั้น 1.2 อิริยาปถบรรพะ กำหนดอิริยาบถ 4 การยืน การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ การนอน เช่น 1. กำหนดรู้การยืน : ยืนหนอ 2. กำหนดรู้การเดิน : เดินจงกรมมี 6 ระยะ 2.1 ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ 2.2 ยกหนอ –เหยียบหนอ 2.3 ยกหนอ –ย่างหนอ –เหยียบหนอ 2.4 ยกส้นหนอ- ยกหนอ ย่างหนอ – เหยียบหนอ 2.5 ยกส้นหนอ- ยกหนอ –ย่างหนอ –ลงหนอ–เหยียบหนอ

ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในมหาสติปัฏฐานสูตร พระไตรปิฎก	วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของสถาบันวิปัสสนาธุระ
	2.6 ยกส้นหนอ- ยกหนอ –ย่างหนอ –ลงหนอ –แตะหนอ - เหยียบหนอ 3. กำหนดรู้การนั่ง

	3.1 พองหนอ –ยุบหนอ 3.2 พองหนอ –ยุบหนอ –นั่งหนอ 3.3 พองหนอ –ยุบหนอ–นั่งหนอ –ถูกหนอ 4. กำหนดรู้การนอน พองหนอ –ยุบหนอ–นอนหนอ –ถูกหนอ
1.3 สัมปชัญญบรรพะ กำหนดรู้ชัดอิริยาบทย่อย เหยียด คู้ เคี้ยว ดื่ม ฉัน ทำความรู้สึกตัวในการแลดู การเหลียวดู ทำความรู้สึกตัวในการคู้เข้า การเหยียดออก ทำความรู้สึกตัวในการครองสังฆาฎิ บาตร และจีวรฯ	1.3 สัมปชัญญบรรพะ กำหนดรู้ชัดอิริยาบทย่อย เหยียด คู้ เคี้ยว ดื่มฯ กำหนดรู้รูปนามทุกอย่างอย่างต่อเนื่อง ไม่นิ่งหรือจดจ่อในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งอย่างเดียว เช่น เหยียดหนอ คู้หนอ เคี้ยวหนอ ดื่มหนอ เป็นต้น
1.4 ปฏิกูลมนสิการบรรพะ กำหนดรู้ชัดกายมีหนังเป็นที่สุดรอบเต็มด้วยของไม่สะอาด	1.4 ปฏิกูลมนสิการบรรพะ ไม่เน้นรูปแบบฝึกกำหนดรู้ชัดกายมีหนังเป็นที่สุดรอบเต็มด้วยของไม่สะอาด แต่หากจิตระลึกถึงหรือเห็นหรือรู้สึกก็ให้กำหนดรู้ตามความเป็นจริง เช่น เมื่อได้กลิ่นเหม็นให้กำหนดว่า “เหม็นหนอ”
1.5 ธาตุมนสิการบรรพะ กำหนดรู้ชัดในกายประกอบด้วยธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม	1.5 ธาตุมนสิการบรรพะ กำหนดรู้ชัดในกายประกอบด้วยธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ในขณะนั่งปฏิบัติกรรมฐาน เน้นการกำหนดที่ธาตุลม (วาโยธาตุ) ที่เป็นปัจจัยทำให้ท้องพองและยุบ พร้อมกับกำหนดพองหนอ ยุบหนอ การกำหนดรู้อาการพอง-ยุบ เป็นการกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของธาตุลมเป็นลักษณะตึงหย่อน (กุจฉิสยวาโย ลมในท้อง) พอง –ยุบ เป็นรูป จิตที่กำหนดรู้เป็นนาม ซึ่งจัดว่าเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน

ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในมหาสติปัฏฐานสูตร พระไตรปิฎก	วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของสถาบันวิปัสสนาธุระ
1.6 นวสีวถิกาบรรพะ กำหนดรู้ในสรีระที่ตายแล้ว เน่าเปื่อย	<u>หมายเหตุ</u> วาโยธาตุ หรือธาตุลม มี 6 ชนิดด้วยกัน คือ ลมพัดขึ้นเบื้องบน (อุทธังคมวาโย) ลมพัดลงเบื้องล่าง (อโธคมวาโย) ลมในท้อง (กุจฉิฏฐวาโย) ลมในลำไส้ (โกฏฐาสยวาโย) ลมหายใจเข้าและลมหายใจออก (อัสสาส ปัสสาสวาโย) ลมไปตามส่วนต่าง ๆ ทั่วร่างกาย (อังคมังคานุสาริวาโย) ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวอิริยาบถต่าง ๆ เช่น คู้ เหยียด นั่ง ยืน เดิน เป็นต้น ลมทั้ง 6 ชนิด ที่กล่าวมาข้างต้นรวมเรียกว่า วาโยธาตุ มีลักษณะหย่อนหรือตึง 1.6 นวสีวถิกาบรรพะ ไม่เน้นรูปแบบฝึกกำหนดรู้ในสรีระที่ตายแล้ว เน่าเปื่อย แต่หากได้เห็น ก็ให้กำหนดรู้ตามความเป็นจริง เช่น เห็นคนตายให้กำหนดว่า “ตายหนอ” เห็นร่างกายเน่าเปื่อยให้กำหนด “เห็นหนอ”
2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา สุข ทุกข์ อทุกขมสุขเวทนา) กำหนดภาวะจิตเสวยอารมณ์สุขทุกข์	**2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน** (พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา) กำหนดเวทนาของจิตที่เกิดขึ้นในทุกอิริยาบถ สุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ เช่น เจ็บหนอ ปวดหนอ สบายหนอ ไม่สบายหนอ ดีใจหนอ เสียใจหนอ เฉยหนอ
3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (พิจารณาเห็นจิตในจิต) กำหนดรู้ในจิตมีราคะ ไม่มีราคะ, มีโทสะ ไม่	**3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน** (พิจารณาเห็นจิตในจิต กำหนดรู้ในจิตมีราคะ ไม่มีราคะ, มีโทสะ ไม่มีโทสะ, มีโมหะ ไม่มี

มีโทสะ, มีโมหะ ไม่มีโมหะ, จิตหดหู่, จิตคิดฟุ้งซ่าน (จิตปรุงแต่ง), จิตเป็นสมาธิ, จิตมีสิ่งอื่นยิ่งกว่า, จิตหลุดพ้น ไม่หลุดพ้น)	โมหะ, จิตหดหู่, จิตคิดฟุ้งซ่าน(จิตปรุงแต่ง), จิตเป็นสมาธิ, จิตมีสิ่งอื่นยิ่งกว่า, จิตหลุดพ้น ไม่หลุดพ้น)

ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในมหาสติปัฏฐานสูตร พระไตรปิฎก	**วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของสถาบันวิปัสสนาธุระ**
	กำหนดจิตและต้นจิตทุกประเภทที่เกิดขึ้น เช่น คิดหนอ ยินดีหนอ ดีใจหนอ โกรธหนอ หลงหนอ ฟุ้งหนอ หดหู่หนอ อยากยืนหนอ อยากเดินหนอ อยากนั่งหนอ อยากนอนหนอ รำคาญหนอ ง่วงหนอ
4. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (พิจารณาเห็นธรรมในธรรม) 4.1 นิวรณบรรพะ กำหนดรู้ชัดในนิวรณ์ 5 กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ วิจิกิจฉา	**4. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน** (พิจารณาเห็นธรรมในธรรม) 4.1 นิวรณบรรพะ กำหนดรู้ชัดในนิวรณ์ 5 (เครื่องกั้นจิตมิให้บรรลุถึงธรรม) ได้แก่ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ วิจิกิจฉา เช่น พอใจหนอ ไม่พอใจหนอ โกรธหนอ ง่วงหนอ เศร้าหนอ ฟุ้งหนอ รำคาญหนอ สงสัยหนอ กังวลหนอ
4.2 ขันธบรรพะ กำหนดรู้ชัดในอุปาทานขันธ์ 5 คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ	4.2 ขันธบรรพะ กำหนดรู้ชัดในอุปาทานขันธ์ 5 คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ กำหนดรู้รูปนาม การเคลื่อนไหวของหน้าท้องพอง-ยุบเป็นรูป การรู้การเคลื่อนไหวเป็นนาม การเดินจงกรม และทุกอิริยาบถเป็นรูป การรู้การเดินจงกรมและรู้ทุกการเคลื่อนไหวอิริยาบถเป็นนาม
4.3 อายตนบรรพะ กำหนดรู้เมื่อตาเห็นรูป หูยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นรู้รส กายรู้โผฏฐัพพะ ใจรู้ธรรมารมณ์	4.3 อายตนบรรพะ กำหนดรู้เมื่อตาเห็นรูป หูยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นรู้รส กายรู้โผฏฐัพพะ ใจรู้ธรรมารมณ์

4.4 โพชฌังคบรรพะ กำหนดรู้ สติ ธัมมวิจยะ (เฟ้นธรรม) วิริยะ ปีติ ปัสสัทธิ (สงบกายใจ) สมาธิ อุเบกขา	กำหนดอายตนะที่เกิดขึ้นในทุกอิริยาบถ เช่น เห็นหนอ ยินหนอ กลิ่นหนอ รสหนอ เป็นต้น 4.4 โพชฌังคบรรพะ กำหนดรู้ สติ ธัมมวิจยะ (เฟ้นธรรม) วิริยะ ปีติ ปัสสัทธิ (สงบกายใจ) สมาธิ อุเบกขา กำหนดรู้จนสามารถเจริญวิปัสสนาญาณถึงขั้นอุทพยัพพยญาณ (วิปัสสนาญาณขั้นที่ 4 เป็นต้นไป)

ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในมหาสติปัฏฐานสูตร พระไตรปิฎก	**วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของสถาบันวิปัสสนาธุระ**
4.5 สัจจะบรรพะ กำหนดรู้ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค	4.5 สัจจะบรรพะ กำหนดรู้ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค การกำหนดอาการพองยุบอาการยุบเป็นทุกขสัจและสมุทยสัจในเวลาเดียวกัน จิตที่กำหนดรู้อาการพองยุบในอารมณ์ปัจจุบันตามความเป็นจริงเป็นนิโรจสัจและมัคคสัจในเวลาเดียวกัน

จากการศึกษาวิเคราะห์ทฤษฎีและหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ตามหลักคำสอนในพระไตรปิฎก และสถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พบว่าวิปัสสนากรรมฐานตามแนวของสถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยที่ใช้การสอนสติปัฏฐาน 4 นั้นมีรูปแบบที่ใช้ฝึกโดยให้กำหนดตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรในพระไตรปิฎกทั้งหมดและเพิ่มรายละเอียดเพื่อให้เหมาะสมกับผู้เข้าปฏิบัติและกาลปัจจุบันดังนี้

1. การกำหนดรู้การเคลื่อนไหวของหน้าท้องพอง-ยุบ

“อาการพองยุบ”นั้นเป็นการกำหนดวาโยธาตุ (ธาตุลม) โดยมีอธิบายในพระไตรปิฎกดังนี้ กตมา จ ราหุล วาโยธาตุ วาโยธาตุ สิยา อชฺฌตฺติกา สิยา พาหิรา ฯ กตมา จ ราหุล อชฺฌตฺติกา วาโยธาตุ ยํ อชฺฌตฺตํ ปจฺจตฺตํ วาโย วาโยคตํ อุปาทินฺนํ เสยฺยถีทํ อุทฺธงฺคมา วาตา อโธคมา วาตา กุจฺฉิสยา วาตา

โกฏฺฐสยา วาตา องฺคมงฺคานุสาริโน วาตา อสฺสาโส ปสฺสาโส ยํ วา ปนญฺญมฺปิ กิญฺจิ อชฺฌตฺตํ ปจฺจตฺตํ วาโย วาโยคตํ อุปาทินฺนํ อยํ วุจฺจติ ราหุล อชฺฌตฺติกา วาโยธาตุ ฯ ยา เจว โข ปน อชฺฌตฺติกา วาโยธาตุ ยา จ พาหิรา วาโยธาตุ วาโยธาตุเรเวสาฯ ตํ เนตํ มม เนโสหมสฺมิ น เมโส อตฺตาติ เอวเมตํ ยถาภูตํ สมฺมปฺปญฺญาย ทฏฺฐพฺพํ ฯ เอวเมตํ ยถาภูตํ สมฺมปฺปญฺญาย ทิสฺวา วาโยธาตุยา นิพฺพินฺทติ วาโยธาตุยา จิตฺตํ วิราเชติ โดยมีความหมายว่าราหุล วาโยธาตุเป็นอย่างไร คือ วาโยธาตุที่เป็นภายในก็มี วาโยธาตุที่เป็นภายนอกก็มี วาโยธาตุเป็นภายในเป็นอย่างไร คือ อุปาทินนกรูปที่ เป็นของเฉพาะตน เป็นของพัดไปมา มีความพัดไปมา คือ ลมที่พัดขึ้นเบื้องบน ลมที่พัดลงเบื้องต่ำ ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในลำไส้ ลมแล่นไปตามอวัยวะน้อยใหญ่ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก หรือรูปชนิดใดชนิดหนึ่งซึ่งเป็นภายใน เป็นของเฉพาะตน เป็นของพัดไปมา มีความพัดไปมา นี้เรียกว่าวาโยธาตุที่เป็นภายใน วาโยธาตุ (ธาตุลม) ที่เป็นภายในและวาโยธาตุที่เป็นภายนอก ก็เป็นวาโยธาตุนั่นเอง บัณฑิตพึงเห็นวาโยธาตุนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา ครั้นเห็นวาโยธาตุนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้แล้ว ย่อมเบื่อหน่ายในวาโยธาตุ และทำจิตให้คลายกำหนัดในวาโยธาตุได้ (**ม.ม.** (ไทย) 13/117/128.) จากข้อมูลที่ศึกษา “การกำหนดอาการพอง อาการยุบ” เป็นการกำหนดธาตุลม (วาโยธาตุ) ประเภทลมในท้อง ส่วนการกำหนดลมหายใจเข้าและหายใจออกก็เป็นการกำหนดด้วยฐานธาตุลมเช่นเดียวกัน เพียงแต่การเคลื่อนที่ของลมนั้นพัดพาไปคนละส่วน ด้วยพอง-ยุบนี้เกิดขึ้นด้วยอำนาจของวาโยธาตุ คือ ลมหายใจเข้าออกที่ทำให้เกิดความเคร่งตึงและไหวแก่ร่างกาย คนส่วนใหญ่มักเข้าใจว่าเมื่อหายใจเข้าลมหายใจผ่านจมูกเข้าไปในปอดแล้วเคลื่อนลงไปในช่องท้อง ส่งผลให้ท้องพอง แต่ความจริงไม่ใช่เช่นนั้น การหายใจเป็นกระบวนการที่เกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อ กระบังลม ทรวงอก และกระดูกซีกโครง กระบังลมกั้นอยู่ระหว่างช่องอกและช่องท้องโดยอยู่ด้านล่างของปอดตามปกติ เมื่อเราหายใจเข้า กระบังลมจะยืดขึ้น ส่งผลให้ลมในท้องยุบลง พร้อมกับดันลมออกจากปอด การเจริญสติตามแบบพองยุบนี้ เน้นการกำหนดรู้ธาตุทั้ง 4 โดยมีธาตุลมเป็นหลักจัดเป็นสติปัฏฐานประเภทกายานุปัสสนา สภาวะการพองยุบนั้นเป็นลมที่เกิดภายในท้องเรียกว่ากุจฉิสยวาโย (ลมในท้อง) ซึ่งเป็นหนึ่งในลม 6 ประเภท (ภัททันตะ อาสภมหาเถระ ธัมมาจริยะ อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ, 2554) เมื่อพิจารณาตามนัยว่าธาตุลมนั้นเป็นรูปที่ไม่สามารถแยกจากกันได้ การกำหนดลมหายใจเข้าออกหรืออานาปานสตินั้นจึงเปรียบเสมือนทางหลักของลม ส่วนพอง-ยุบเป็นทางอ้อมที่เมื่อลมเข้ามาแล้วทำให้เกิดความเคร่งตึงและไหวของหน้าท้องตามระบบร่างกาย การเจริญวิปัสสนาขั้นสมบูรณ์ในระยะเริ่มต้นนั้นยากที่จะทำได้ เนื่องจากกำลังสติ กำลังสมาธิยังไม่เพียงพอ หรือ ยังอ่อนกำลังอยู่ นักปฏิบัติบางคนยังไม่รู้จักวิธีกำหนดเพราะมัวแต่คิดถึงสิ่งที่จะกำหนดทำให้เสียเวลามากโดยใช่เหตุ ด้วยเหตุนี้จึงแนะนำเริ่มต้นกำหนดอาการพอง-ยุบ ซึ่งง่ายต่อการกำหนดจดจำ เพราะอาการพอง-ยุบปรากฏอยู่ตลอดเวลา

2. การใช้คำว่า หนอ

การใช้คำว่า หนอ มาต่อท้ายทุกอากัปกิริยาการกำหนดรู้ เพื่อช่วยกำลังสติสมาธิมีเพิ่มขึ้น เช่น เมื่อคิดก็กำหนดว่า คิดหนอ เมื่อเมื่อยก็กำหนดว่า เมื่อยหนอ เมื่อสนุกก็กำหนดว่า สนุกหนอ ในการเดินก็ใส่ใจการก้าวย่างพร้อมกับคำกำหนดว่า ซ้ายย่างหนอ ขวาย่างหนอ ระยะเดียว ขณะที่เดินช้าๆก็กำหนด 2 ระยะในการก้าวหนึ่งว่า ยกหนอ เหยียบหนอ ขณะนั่งอยู่ก็กำหนดว่า พองหนอ ยุบหนอ ขณะนอนก็ พองหนอ ยุบหนอเช่นกัน เมื่อเวลานั่งนอนถ้าไม่มีอารมณ์อื่นใดต้องกำหนดแล้ว ก็กำหนดอารมณ์เดิมที่กำหนดอยู่ คือ พองหนอ ยุบหนอ ต่อไป คำว่า หนอ มีปรากฏในพระไตรปิฎก ดังตัวอย่างในธรรมจักรกัปปวัตนสูตรว่า “ธรรมจักษุอันปราศจากธุลีปราศจากมลทินได้เกิดแก่ท่านพระโกณฑัญญะว่า “สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งปวงมีความดับไปเป็นธรรมดา”

4.3.2 การนำเสนอรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับลดความเครียดของผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ความเครียดของผู้สูงอายุ และการสัมภาษณ์ผู้ที่เกี่ยวข้องควบคู่กับการนำเสนอแนวทางการใช้วิปัสสนาลดความเครียดผู้สูงอายุ แบบยุบหนอพองหนอซึ่งมีรูปแบบและแนวทางปฏิบัติดังนี้

ผู้วิจัยได้นำคู่มือการใช้วิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดผู้สูงอายุ ซึ่งได้คู่มือการสอนวิปัสสนากรรมฐานของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่ใช้สอนวิปัสสนากรรมฐานแก่พระสงฆ์ประชาชนทั่วไป นำมาเสนอต่อที่ประชุมเพื่อจัดทำเป็นคู่มือการใช้วิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดผู้สูงอายุ

4.3.3 จัดเวทีนำเสนอร่างคู่มือและสถานที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ผู้วิจัยได้ดำเนินการจัดเวทีนำเสนอร่างคู่มือปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเมื่อวันที่ 9 กุมภาพันธ์ 2560 ณ ห้องประชุม A 203 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา เวลา 13.00 น. จำนวน 15 รูป/คน ได้แก่

1. พระเมธีสุตาภรณ์, ดร. ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์ วิทยาเขตนครราชสีมา
2. รศ.ดร.นภัทร น้อยน้ำใส รองอธิการบดีฝ่ายวิจัยและบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา
3. พระมหาสุนันท์ สุนนโท, ดร. อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
4. พล.ต.ดร.ณรัฐ สวาสดิ์รัตน์ อาจารย์ประจำวิทยาลัยสงฆ์ชัยภูมิ

5. พระครูศรีปริยัตยารักษ์	เลขานุการเจ้าคณะอำเภอเมืองนครราชสีมา
6. พระมหาประเสริฐ ถาวโร	พระวิปัสสนาจารย์
7. พระครูจารุเขมากร	พระวิปัสสนาจารย์
8. พระครูบวรสิริทัต	พระวิปัสสนาจารย์
9. พระครูศรีภาวนาวิกรม	พระวิปัสสนาจารย์
10. พระยุทธนา อธิจิตฺโต, ดร.	พระวิปัสสนาจารย์
11. พระครูประภากรโสภณ	พระวิปัสสนาจารย์
12. พระครูศรีภาวนาวิสิทธิคุณ วิ.	พระวิปัสสนาจารย์
13. พระครูวิบูลเจติยาภิรม	พระวิปัสสนาจารย์
14. ดร.พิชิต ปุริมาตร	ผู้วิจัย
15. พระมหาปัญญาวรวัฒน์ สิริภทฺโธ,	ผศ.ดร. ผู้วิจัย

ผลจากการสนทนานำเสนอคู่มือปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ผู้วิจัยได้นำประเด็นค้นคว้าจากเอกสาร หนังสือ ตำรา พระไตรปิฎก งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การสัมภาษณ์เชิงลึกและนำข้อมูลมาจัดทำร่างคู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีประเด็นหลักจากการจัดเวทีนำเสนอร่างดังนี้

ประเด็นที่ 1 การใช้วิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดผู้สูงอายุสรุปประเด็นสำคัญดังนี้

วิธีการทางวิปัสสนาเป็นหลักการทางพระพุทธศาสนาในการขัดเกลาจิตใจประชาชนทุกเพศทุกวัย กิเลสที่เกิดขึ้นในจิตใจของคน โลภะ โทสะ โมหะ มีลักษณะเหมือนกันทุกเพศทุกวัย เมื่อกิเลสเกิดขึ้นกับผู้ใดจะส่งผลให้ผู้นั้นรู้สึกกระวนกระวาย เดือดร้อนกายใจ จิตใจของบุคคลมีความโลภ ความโกรธ คุกรุ่นอยู่ภายในจิตใจแล้ว ผู้นั้นก็มีความเดือดเนื้อร้อนใจ รูปร่างหน้าตาไม่แจ่มใส ด้วยอำนาจของกิเลสดังกล่าว ซ้ำยังทำให้ผู้อื่นที่พบเห็น ก็พลอยไม่สบายตาสบายใจแก่ผู้นั้นอีกด้วยสอดคล้องกับลักษณะของความเครียดที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของผู้ใดจะทำให้บุคคลนั้นเดือดร้อนกายใจ อึดอัดอยู่ไม่ถูก ความเครียดเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญปัญหาต่าง ๆ ทำให้รู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจวิตกกังวล หวาดกลัว การใช้วิปัสสนาเป็นวิธีการกำจัดกิเลส โลภะ โทสะ โมหะ ให้หมดไปจากจิตใจของบุคคล ส่งผลให้มีความสุขสงบอย่างเด็ดขาด การใช้วิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดผู้สูงอายุในการจัดเวทีผู้เข้าร่วมมีความคิดเห็นสอดคล้องกันควรนำวิปัสสนากรรมฐานมาทดลองให้เกิดผลวิจัยเชิงประจักษ์ในพื้นที่ต่อไป

ประเด็นที่ 2 คู่มือการใช้วิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดผู้สูงอายุ สรุปประเด็นสำคัญดังนี้

คู่มือวิปัสสนากรรมฐานมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ควรมีการปรับปรุงเนื้อหาเชิงบูรณาการให้คู่มือที่ใช้ในการทดลองมีความเป็นเอกลักษณ์และแตกต่าง แต่ยังคงไว้ซึ่งเนื้อหาเดิมมีความสำคัญต่อการทดลอง เช่น การกำหนดพอง-ยุบ สูดลมหายใจเข้าออก ขณะที่กำหนดลมเข้าออกควรอธิบายให้ผู้ปฏิบัติได้สูดลมหายใจเข้าลึกๆ และหายใจออกยาวๆ โดยเฉพาะ ในสถานที่ทดลองที่มีอากาศบริสุทธิ์จะช่วยให้ผู้สูงอายุได้นำอากาศบริสุทธ์เข้าสู่ร่างกาย ซึ่งมีผลต่อร่างกายที่แข็งแรง สดชื่น จิตใจแจ่มใส ในตัวผู้สูงอายุ การกำหนดท่านั่งมีการบูรณาการกับการนั่งทำงานในสภาพชีวิตจริงของผู้สูงอายุ เป็นต้น ภายในเนื้อหาของคู่มือวิปัสสนากรรมฐานมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยฉบับเดิมมีเนื้อหาหลักการเน้นคำสอนแนวทางพระสงฆ์ การปรับปรุงเนื้อหาเชิงบูรณาการจะช่วยให้ผู้สูงอายุนำคู่มือที่ใช้ไปปฏิบัติต่อที่บ้านได้อย่างเหมาะสม

ประเด็นที่ 3 ร่างคู่มือปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สรุปประเด็นสำคัญดังนี้

คู่มือวิปัสสนากรรมฐานที่ใช้ในการทดลองฉบับร่างขึ้นมีการปรับปรุงเนื้อหาและจะถูกนำไปใช้ในการทดลองควรมีการทดลองเพื่อสร้างความเชื่อมั่นก่อนนำไปใช้หรือไม่ ในเวทีส่วนหนึ่งให้ความเห็นว่า ไม่ควรนำไปใช้ทดลอง ความน่าเชื่อถือสามารถให้ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้เฉพาะด้านวิปัสสนากรรมฐานกับผู้เชี่ยวชาญการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ตรวจสอบคู่มือซึ่งผู้เชี่ยวชาญมีความรู้สามารถอ้างอิงภูมิความรู้ของผู้เชี่ยวชาญได้ผ่านการหาค่า IOC จากผู้เชี่ยวชาญ เมื่อได้ความน่าเชื่อถือของคู่มือแล้วก็นำไปทดลองใช้ได้เลย สำหรับความคิดเห็นอีกด้านควรนำคู่มือฉบับร่างไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุให้ได้ช่วงวัน เวลาเดียวกัน จะทำให้คู่มือที่ร่างขึ้นนั้นมีความน่าเชื่อถือและสร้างความเชื่อมั่นในทางการวิจัยเพราะการอาศัยองค์ความรู้จากผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบร่างคู่มือนั้นก็เหมาะสม หากจะให้เป็นไปตามหลักวิชาการของการพัฒนาคู่มือควรผ่านกระบวนการทดลองใช้ก่อนที่จะนำไปใช้จริง ทั้งนี้เพราะในคู่มือเชิงบูรณาการนั้นมีการปรับประยุกต์เนื้อหา และจากการแลกเปลี่ยนในเวทีเห็นควรนำร่างคู่มือปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไปทดลองในพื้นที่ที่ไม่ใช่พื้นที่การวิจัย

บทที่ 5
สรุปผล

การวิจัยนี้ เป็นผลการศึกษาตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่กำหนดไว้ คือ เพื่อวิเคราะห์และสังเคราะห์รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ เพื่อสำรวจสำนักปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมต่อการลดความเครียดผู้สูงอายุ เพื่อนำเสนอรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ สรุปผลได้ดังนี้

5.1 สรุปผลการศึกษา

5.1.1 วิเคราะห์และสังเคราะห์รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ

รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิเป็นรูปแบบการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิที่จัดให้มีการเรียนการสอนและการอบรมกรรมฐานแก่พระภิกษุสามเณร ประชาชนทั่วไป รวมถึงรองรับการใช้กรรมฐานในการดูแลสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ซึ่งผู้สูงอายุและประชาชนทั่วไปสามารถเข้าศึกษาและปฏิบัติกรรมฐานได้ตามความเหมาะสม สำหรับการปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อลดความเครียดของผู้สูงอายุผู้ปฏิบัติจำเป็นต้องศึกษาภาคทฤษฎีให้เข้าใจก่อนลงมือปฏิบัติตรงกับความต้องการของตนเอง สำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่นิยมปฏิบัติในวัดต่าง ๆ ส่วนมากใช้รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 แบบยุบหนอ-พองหนอ และจัดให้มีการเรียนการสอนแก่พระภิกษุสามเณรในสถาบันการศึกษาของพระสงผู้สูงอายุจึงสะดวกต่อการขอรับการฝึกอบรมการใช้วิปัสสนาลดความเครียด สรุปได้ดังนี้

1. การอธิบายวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ดังได้กล่าวแล้วว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ การเจริญสติปัฏฐาน 4 นั่นเอง วิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง ที่ตั้งแห่งการกระทำที่เป็นปัจจัยให้เกิดการเห็นแจ้ง การเห็นพิเศษ และการเห็นโดยอาการต่าง ๆ มีความไม่เที่ยง “ปาทิอารมฺมเณสุ ปญฺญตฺติยา จ นิจฺจสุขอตฺต สุภสญญาย จ วิเสเสน นามรูป ภาเวน วา อนิจฺจาทีอากาเรน วา ปสฺสตีติ วิปสฺสนา, วิเสเสน ปสฺสตีติ วิปสฺสนา, ปญฺจกฺขนฺเธสุ วิวิเธน อนิจฺจาทิอากาเรน ปสฺสตีติ วิปสฺสนา” (พระพระธรรมธีรราชมหามุนี,

2532, หน้า 314-315) * เป็นต้น ภูมิธรรมที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนามี 6 อย่างคือ ขันธ์ 5 อายตนะ 12 ธาตุ 18 อินทรีย์ 22 อริยสัจจ์ 4และปฏิจจสมุปบาท 12 ซึ่งทั้งหมดย่อลงเหลือรูปนาม

การกำหนดรู้ตามอาการนั้น ผู้ปฏิบัติใหม่จำเป็นต้องใช้คำภาวนาอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นสื่อให้เกิดความตั้งมั่น (ขณิกสมาธิ) คำภาวนาต่าง ๆ ไม่ควรจะยาวหรือสั้นเกินไป จำนวนพยางค์ที่เหมาะสมสำหรับการกำหนด คือ การใช้อักษรเพียง 2 พยางค์ ซึ่งช่วงระยะของการกำหนดพอดีกับที่อาการสิ้นสุดลง พร้อมที่อาการใหม่จะปรากฏขึ้นให้กำหนดครั้งใหม่อีก

จากอุบายนี้อาจารย์ ภัททันต อาสภเถระ เขียนไว้ในหนังสือวิปัสสนาทีปนีฎีกาถึงเหตุที่เลือกคำว่า หนอ ต่อท้ายผสมเข้ามาในการกำหนดภาวนาขณะเดินจงกรมและนั่งสมาธิ เช่น พอง หนอ ยุบหนอ เพราะคำว่า “หนอ” จัดว่าเป็นคำสุภาพ ไม่หยาบคาย หรือไม่น่ารังเกียจ เหมือนคำอื่นบางคำ และนอกจากนี้สามารถใช้เป็นสื่อของการฝึกในใจให้ทันกับกิริยาอาการที่กำลังกระทำอยู่หรือกำลังรู้อยู่

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ) เคยเทศน์อธิบายสรุปความคำว่า หนอ ที่นำมาประกอบคำภาวนานั้น หมายถึง “สักแต่ว่า” เช่น เห็นหนอ หมายถึง สักแต่ว่าเห็น เมื่อเห็นแล้วก็ไม่ได้มีจิตใจผูกพันเกาะเกี่ยว สิ่งที่เห็นเป็นเพียงรูป การรู้ในใจเป็นนาม แต่การกำหนดรูปนามนั้นยังช้าไป หากใช้คำว่า หนอ จะเกิดสติรู้ได้เท่าทันเร็วกว่า หรืออย่างคำว่า เจ็บหนอ ก็หมายถึง สักแต่ว่าเจ็บ

ทั้งนี้ย่อมโยงไปถึงความเข้าใจที่ว่าความเจ็บย่อมมีกับแต่ละบุคคลเป็นธรรมดา จะได้ไม่ถือมั่น ไม่ใส่ใจ ความเจ็บจิตมุ่งจะเข้าสู่สภาวธรรมที่เกิดขึ้น จึงเป็นวิถีทางที่จะทำให้มีความเจริญหน้าในการปฏิบัติขั้นสูงต่อไปได้ (วริยา ชินวรรโณ และคณะ 2537 : 252)

พระครูประคุณสรกิจ (2537: 6) กล่าวถึง ประโยชน์ 8 ประการ ของคำว่า หนอ ที่ต่อท้าย คือ

1. ทำให้เกิดสังเวชได้ง่าย
2. ทำให้เกิดสมาธิได้เร็ว
3. เพิ่มกำลังของขณิกสมาธิ ได้แก่ กล้าได้ง่าย
4. ให้รู้ปัจจุบันได้เร็ว
5. สติที่เกิดสามารถกำหนดรูปนามได้ชัด
6. คั่นรูปนามให้ขาดระยะ
7. ทำให้แยกรูปนามออกจากกันได้ง่าย

8. ทำให้ไตรลักษณ์ปรากฏชัด

2. เรื่องพอง - ยุบ

เป็นที่ทราบกันว่า การเจริญวิปัสสนาตามพระพุทธประสงค์ ก็คือ การกำหนดรูปนามเป็นอารมณ์ ถ้าผิดจากการกำหนดรูปนามเสียแล้ว ก็หาใช่วิปัสสนากรรมฐานไม่ การกำหนดรูปที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนานั้น ถ้ากำหนดรูปใหญ่ไม่ได้ผลหรือได้ผลน้อย ก็ให้กำหนดรูปละเอียด รูปที่ละเอียดได้แก่ รูปที่ลมหายใจกระทบ คือ ลมหายใจเข้า-ออกไปกระทบที่ใดก็ให้กำหนดที่นั้น

ในที่นี้สถานที่ที่ลมหายใจถูกต้องอยู่เสมอมีอยู่ 2 แห่ง คือ ที่จมูกและที่บริเวณท้อง ในที่ 2 แห่งนั้น จมูกเป็นส่วนที่กำหนดได้ชัดเจนเฉพาะในระยะเริ่มแรกเท่านั้น ครั้นกำหนดนานเข้าจนลมละเอียดแล้ว การกระทบจะปรากฏไม่ชัดเจนและสังเกตยาก ส่วนที่บริเวณหน้าท้องซึ่งมีอาการพอง-ยุบนั้น สามารถกำหนดได้ชัดเจนสม่ำเสมอ ถึงจะนานเท่าใดหรือลมหายใจละเอียดเพียงใดก็กำหนดได้และแสดงสภาวะได้ชัดเจนกว่าการกระทบที่บริเวณจมูก ฉะนั้นรูปที่ลมถูกต้องที่บริเวณหน้าท้อง คืออาการพองขึ้นและยุบลง จึงเหมาะแก่การตั้งสติกำหนดเพื่อเจริญวิปัสสนากรรมฐาน (ธนิต อยู่โพธิ์ 2518 : 26)

อาการเคลื่อนไหวของหน้าท้อง ที่เกิดจากลมหายใจ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า วาโยโผฏฐัพพะรูป (รูปที่ลมกระทบถูกต้อง) เป็นปรมัตถ์สภาวะ ที่เกี่ยวเนื่องด้วยการเคลื่อนไหวเพราะมีวาโยธาตุ

3. การเดินจงกรม

ตามปกติคนเราโดยทั่วไปจะเดินช้าหรือเร็วก็ตาม ย่อมก้าวเท้าเดินไปตามระยะหรือจังหวะ ไม่ปรากฏว่ามีใครเคยกำหนดว่าก้าวหนึ่ง ๆ มีกี่ระยะ หรือกี่จังหวะ และไม่เคยกำหนดซ้าย-ขวาในการก้าวย่าง นอกจากทางการทหาร ซึ่งมีความมุ่งหมายไปอีกทางหนึ่ง ต่างจากความมุ่งหมายในการปฏิบัติธรรม

อิริยาบถเดินเป็นอาการเคลื่อนไหวทางกายอย่างหนึ่ง สามารถเป็นสื่อให้จิตเกิดความตั้งมั่นได้เช่นกัน แนวทางในการปฏิบัติเบื้องต้น คือ ความตั้งใจในการเดินไปและกลับในจังหวะต่าง ๆ ตามระยะทางที่กำหนดไว้ เรียกว่า เดินจงกรม

วิปัสสนาจารย์บางท่านนำเอาระยะหรือจังหวะมาแบ่งเป็นขั้นตอน โดยกำหนดให้เดินเป็นระยะหรือเป็นจังหวะ รวมแล้วมี 6 ระยะ เข้าใจว่าคงอนุโลมตามการแบ่งการก้าวครั้งหนึ่งออกเป็น 6 ส่วน เพื่อสะดวกในการปฏิบัติเป็นขั้น ๆ ดังนี้

จงกรม 1 ระยะ

ซ้ายย่างหนอ - ขวาย่างหนอ

จงกรม 2 ระยะ

ยกหนอ - เหยียบหนอ

จงกรม 3 ระยะ

ยกหนอ - ย่างหนอ - เหยียบหนอ

จงกรม 4 ระยะ

ยกซ่นหนอ - ยกหนอ - ย่างหนอ - เหยียบหนอ

จงกรม 5 ระยะ

ยกซ่นหนอ - ยกหนอ - ย่างหนอ - ลงหนอ - ถูกหนอ

จงกรม 6 ระยะ

ยกซ่นหนอ - ยกหนอ - ย่างหนอ - ลงหนอ - ถูกหนอ - กดหนอ

ในการฝึกนั้นให้ฝึกไปทีละขั้น มิใช่ว่าเดินทุกระยะตั้งแต่ 1 ถึง 6 ระยะในคราวเดียวกัน หากแต่เริ่มฝึกจาก 1 ระยะก่อน คือ เดินอย่างช้า ๆ เป็นขั้น ๆ ไปตามวิธีเดินจงกลม จะก้าวเท้าซ้ายหรือเท้าขวาก่อนก็ได้ ตั้งสติกำหนดในใจตามไปพร้อมกับก้าวเท้าให้เป็นปัจจุบัน เช่น ขณะยกเท้าซ้ายก้าวไปจนวางเท้าลงกับพื้น ก็ตั้งสติกำหนดแต่แรกเริ่มยกเท้าช้า ๆ ว่า ซ้าย-ย่าง-หนอ พอเท้าเหยียบกับพื้นก็ลงคำว่า หนอพอดี ขณะยกเท้าขวาก้าวไปจนวางเท้าลงกับพื้น ก็ตั้งสติกำหนดว่า ขวา-ย่าง-หนอ ทำให้ทันกันเช่นนี้ทุกครั้งที่ก้าวออก มิใช่ก้าวเท้าไปก่อนแล้วจึงกำหนดตาม หรือกำหนดไว้ก่อน แล้วจึงก้าวเท้า เป็นต้น

เมื่อจงกรมจนสุดทางด้านหนึ่งแล้ว หยุดยืนให้กำหนดในใจว่า “ยืนหนอ” 3 ครั้ง เมื่อจะกลับตัวให้กำหนดว่า “อยากกลับหนอ” 3 ครั้ง แล้วค่อย ๆ หันตัวกลับช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า “กลับหนอ” 3 ครั้ง จนหันตัวกลับเสร็จแล้วจึงเดินจงกลมพร้อมกับกำหนดต่อไป เพื่อให้จิตคงที่อยู่กับอิริยาบถ เมื่อกำหนดระยะที่ 1 จนชำนาญแล้ว วันต่อไปจึงเปลี่ยนเป็นระบบ 2-3-4-5-6 ตามลำดับ ทั้งนี้สติจะต้องเร็วขึ้นตามรายละเอียดของอาการปรากฏที่บริเวณส่วนต่าง ๆ ของฝ่าเท้า การเดินจงกรมและกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอ

สติจะต้องตามกำหนดรู้ในทันพอดีกับอิริยาบถ อย่าให้ช้าหรือเร็วเกินไป ขณะที่เดินถ้ามีสิ่งใดมากระทบทวารต่าง ๆ หรือเกิดเวทนาคิดเกิดธรรมใด ๆ ขึ้นมาให้มีสติตามกำหนดรู้ให้ทันกำหนดครั้งเดียว แล้วจึงกำหนดเดินต่อไป ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาจะต้องเริ่มจากเดินจงกลมทุกครั้ง ๆ ละประมาณ 15-30 นาที ก่อนที่จะนั่งสมาธิ

4. การนั่งสมาธิ

เมื่อเดินจงกรมไปจนครบเวลาที่กำหนดแล้ว ให้เตรียมจัดอาสนะสำหรับนั่งไว้ เวลาจะนั่งให้ค่อย ๆ ย่อตัวลง พร้อมกับภาวนาว่า นั่งหนอ นั่งหนอ ... ภาวนาเรื่อยไปจนกว่าจะนั่งเสร็จเรียบร้อย ให้นั่งขัดสมาธิ ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งตัวให้ตรง อาจจะนั่งเก้าอี้หรือนั่งพับเพียบก็ได้ (พระธรรมธีรราชมหามุนี 2538 : 6-7)

เมื่อนั่งเรียบร้อยแล้วให้หลับตา เอาสติมาจับอยู่ที่ท้อง เวลาหายใจเข้าท้องพองให้ภาวนาว่า พองหนอ ใจที่นึกกับท้องที่พองต้องให้ทันกันพอดี อย่าให้ก่อนหรือหลังกว่ากัน เวลาหายใจออกท้องยุบให้ภาวนาว่า ยุบหนอ ใจที่นึกกับท้องที่ยุบต้องให้ทันกันเช่นกัน สิ่งสำคัญคือ ให้สติจับอยู่ที่อาการพอง-ยุบเท่านั้น อย่าไปดูลมที่จมูกและอย่าตะเบ็งท้อง ให้นั่งภาวนาเช่นนี้ประมาณ 15-30 นาที เท่ากับเวลาเดินจงกรม การนั่งกำหนดพอง-ยุบ จะแบ่งเป็นระยะเช่นกัน รวมแล้ว 4 ระยะ คือ

นั่งกำหนด 2 ระยะ

พองหนอ - ยุบหนอ

นั่งกำหนด 3 ระยะ

พองหนอ - ยุบหนอ - นั่งหนอ

นั่งกำหนด 4 ระยะ

พองหนอ - ยุบหนอ - นั่งหนอ - ถูกหนอ

คำ ถูกหนอ นี้ หมายถึง ให้ทำความรู้สึกไปที่บริเวณต่าง ๆ ของร่างกายที่สัมผัสกับพื้น รวม 6 แห่ง คือ

1. พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกต้อง (ถูกก้นย้อยข้างขวา)
2. พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกต้อง (ถูกก้นย้อยข้างซ้าย)
3. พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกต้อง (ถูกเข่าข้างขวา)
4. พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกต้อง (ถูกเข่าข้างซ้าย)
5. พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกต้อง (ถูกตาตุ่มข้างขวา)
6. พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกต้อง (ถูกตาตุ่มข้างซ้าย)

ส่วนการนอนกำหนดก็มี 4 ระยะเช่นกัน คือ พองหนอ - ยุบหนอ - นอนหนอ - ถูกหนอ ในการกำหนดถูกหนอนั้น ให้กำหนดส่วนของร่างกายที่สัมผัสกับที่นอน เช่น ศีรษะ สะโพก ขา เป็นต้น

ในขณะที่นั่งกำหนดอยู่นั้น ถ้าเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น เช่น เจ็บ ปวด เมื่อย คัน เป็นต้น ให้ปล่อยพอง-ยุบ แล้วเอาสติไปกำหนดบริเวณที่เจ็บ ปวด เมื่อย คัน พร้อมกับภาวนาว่า เจ็บ

หนอๆ หรือ ปวดหนอๆ สุดแต่เวทนาใดเกิดขึ้น เมื่อเวทนาหายแล้วให้กลับไปพิจารณาพองหนอ-ยุบหนอใหม่ จนกว่าจะครบกำหนดเวลา

ถ้าจิตคิดถึงบ้าน คิดถึงรายได้ หรือคิดถึงกิจการงานที่ค้างอยู่ ให้กำหนดว่า คิดหนอ ๆ จนกว่าจะหยุดคิด เมื่อหยุดคิดแล้วให้กลับไปกำหนดพองหนอ-ยุบหนอต่อไป เช่น นึกถึงภูเขาทอง ก็ให้อยู่แค่นึกเท่านั้น อย่าเลยไปถึงภูเขาทอง พอรูปภูเขาทองผ่านเข้ามาทางความคิด (มโนทวาร) ให้กำหนด รู้หนอ ๆ เท่านั้น ไม่ให้วิจารณ์ต่อไป เพราะวิปัสสนาให้รู้แล้วทิ้ง มิใช่ว่ารู้แล้วจำไว้ แม้ดีใจ เสียใจ โกรธ ก็ให้กำหนดเช่นเดียวกัน คือ ดีใจหนอ ๆ เสียใจหนอ ๆ โกรธหนอ ๆ รู้หนอ ๆ จนกว่าความโกรธนั้นจะหายไป เป็นต้น ส่วนการกำหนดอารมณ์ทางทวารอื่น ๆ มีวิธีการดังนี้

เวลาตาเห็นรูปให้กำหนดว่า เห็นหนอ ๆ ตั้งสติไว้ที่ตา
เวลาหูได้ยินเสียงให้กำหนดว่า ได้ยินหนอ ๆ ตั้งสติไว้ที่หู
เวลาจมูกได้กลิ่นให้กำหนดว่า กลิ่นหนอ ๆ ตั้งสติไว้ที่จมูก
เวลาลิ้นรู้รสให้กำหนดว่า รสหนอ ๆ ตั้งสติไว้ที่ลิ้น

เวลากายถูกความเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ให้กำหนดว่า ถูกหนอ ๆ ตั้งสติไว้ตรงที่ถูก หลังจากกำหนดอารมณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบข้างต้นแล้ว ให้กลับไปกำหนดอารมณ์หลัก คือ พองหนอ - ยุบหนอ ต่อไป

5. การผลัดเปลี่ยนอิริยาบถและการกำหนดต้นจิต

ในอิริยาบถอื่น ๆ ก็ให้มีสติสัมปชัญญะกำกับอยู่ตลอดเวลา เช่น เวลารับประทานอาหารก็ควรรับประทานอย่างช้า ๆ กำหนดไปทุกระยะ เช่น ตักหนอ (ช้อนตักอาหาร) ยกหนอ (มือส่งอาหารเข้าปาก) เคี้ยวหนอ (ขณะเคี้ยว) รสหนอ (เมื่อรสปรากฏ) ฯลฯ หรือเวลาขับถ่ายปัสสาวะ อุจจาระ อาบน้ำชำระร่างกาย เหลียวซ้าย แลขวา คู้เข้า เหยียดออก ก้ม เงย ก็ให้มีสติเสมอ มิให้ขาดระยะเช่นกัน เวลาพูดให้ระวังก่อนจะพูดให้กำหนดรู้ว่าจะพูด อย่าพูดติดต่อกันนาน พูดสัก 5-6 คำ หรือ 7-8 คำ ให้หยุดตั้งสติ แล้วพูดต่อไป ให้พูดช้า ๆ เป็นการดี

6. การกำหนดต้นจิต

ต้นจิต คือ ความอยากนั่นเอง เช่น อยากลุก อยากนั่ง อยากนอน เป็นการฝึกจิตให้อยู่กับอาการเคลื่อนไหวและอิริยาบถต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อฝึกหัดให้เป็นคนมีสติสัมปชัญญะ มากขึ้น (ธนิต อยู่โพธิ 2518 : 57) เช่น ขณะนั่งอยู่ ก็กำหนดรู้ตัวว่านั่งอยู่ และถ้าจะลุกขึ้น ก่อนจะลุกขึ้นยืนให้กำหนดว่า อยากลุกหนอ ๆ ๆ (3 ครั้ง) ขณะลุกก็ควรเคลื่อนไหวช้า ๆ และกำหนดไปตามอาการและอิริยาบถ โดยกำหนดไปพร้อมกันว่า ลุกหนอ ๆ ๆ (3 ครั้ง) ขณะยืนกำหนดว่า ยืนหนอๆ ๆ จะงอแขนเข้ามาให้กำหนดว่า อยากคู้หนอๆๆ(3 ครั้ง) เมื่องอแขนแล้วกำหนดว่า คู้หนอ ๆ ๆ (3 ครั้ง) เป็นต้น ผู้ปฏิบัติ

ใหม่ส่วนมากมักจะเคลื่อนไหวหรือเปลี่ยนอิริยาบถไปโดยมิได้กำหนดรู้ไว้ก่อน แต่นึกได้ภายหลังบ้าง บางครั้งกำหนดสับสนไปบ้าง ทั้งนี้หากไม่ท้อถอยและพากเพียรในการฝึกหัดต้นจิตนี้อย่างสม่ำเสมอ สติจะค่อย ๆ มั่นคงขึ้นเป็นพื้นฐานแก่การกำหนดขั้นสูงต่อไป

7. รูปแบบวิธีการนั่งสมาธิ

รูปแบบการนั่งสมาธิเป็นรูปแบบที่จัดขึ้นบริการแก่นักท่องเที่ยวทุกวัด เพียงแต่สถานที่จัดกิจกรรมให้นักท่องเที่ยวนั่งสมาธิมีสภาพแตกต่างกันตามสภาพ ส่วนวิธีการนั่งสมาธิมีรูปแบบวิธีการพื้นฐานคล้ายกัน

- นั่งขัดสมาธิ โดยนั่งขาขวาทับขาซ้าย ถ้าเป็นหญิงจะพับขาก็ได้ตามแต่จะถนัด หากไม่สามารถนั่งขัดสมาธิจะใช้นั่งเก้าอี้แทนก็ได้

- เอามือขวาทับมือซ้ายนิ้วหัวแม่มือชนกัน

- ตั้งกายตรง ๆ ตั้งหน้าตรง ๆ หลับตาเบา ๆ เหมือนเรานอนหลับ หลับเปลือกตานอกลืมตาใน

8. รูปแบบวิธีการทำใจให้สงบ

คือพยายามสำรวมจิตของเรา พยายามนึกน้อมมาที่ตัวเอง เวลาเราหายในเข้าเราก็นึก “พุท” เวลาหายใจออกเราก็นึกว่า “โธ” หรือหายใจเข้า “ยุบหนอ” หายใจออก “พองหนอ” แล้วแต่ว่าฝึกการทำสมาธิมาจากทางสายไหน (ซึ่งไม่วาสายไหนก็น้อมนำไปจุดหมายเดียวกัน นั่นคือการก่อให้เกิดสมาธิและจิตสงบนั่นเอง)

ประคองสติให้ติดต่อกัน นึกถึงแต่ตัวเอง พยายามมาให้จิตออกนอกกายนอกใจให้พิจารณาภายในตัวเองย้อนไปย้อนมา จนกว่าจิตของเราจะนั่ง ไม่คิดถึงคนอื่น กล่าวคือให้ระลึกรู้อยู่ว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง พิจารณาอยู่ในกายอาการ 32 ของตัวเอง นึกถึงแต่อารมณ์ตัวเอง ณ ขณะนั้น ให้นึกถึงแต่ปัจจุบัน ณ ตรงนั้น อย่าคิดว่าอดีตและอนาคตของตัวเอง อย่าให้จิตฟุ้ง ให้ระลึกรู้เสมอว่า เมื่อปัจจุบันดีอนาคตก็ดี ส่วนอดีตนั้นเราไม่สามารถย้อนเวลากลับไปแก้ไขได้ ระลึกรู้ และประคองจิตจนกว่าจะเข้าสู่ความสงบทางจิตได้ ซึ่งจะนำไปสู่การเข้าถึงสมาธิได้เอง

9. รูปแบบวิธีการออกจากสมาธิ

เวลาออกจากทำสมาธิให้ค่อย ๆ ทำความรู้สึกตัว ให้สำรวจตัวเองทั้งหมด ทั้ง 32 อวัยวะ ค่อย ๆ นำจิตออกจากชั้นสมาธิ เมื่อรู้ตัวทั่วพร้อมแล้ว จึงค่อย ๆ เคลื่อนมือขวาวางที่หัวเขาด้านขวา แล้วก็เคลื่อนมือซ้ายวางที่หัวเขาด้านซ้าย

จากนั้นยกมือพนมมือระหว่างอก ตั้งสัจจะอธิษฐานทำใจของเราให้ตั้งมั่นอยู่ในคุณงามความดีที่จะประพฤติปฏิบัติธรรมะตามคำสอนของพระพุทะเจ้าให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป แล้งจึงตั้งใจแผ่เมตาแบ่งบุญกุศลให้แก่เจ้ากรรมนายเวร บิดามารดา ครูอาจารย์ ปู่ย่าตายาย มิตรสหายทั้งหลายทั้งเก่าทั้งใหม่ ผู้ที่เกี่ยวข้องกันทางกาย วาจา ใจทั้งชาตินี้ในชาติหน้าและชาติที่แล้ว ในทุก ๆ ชาติ รวมถึงพระอินทร์ พระพรหม พระยมบาล รุกขเทวดา เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉานทั้งหลายทั้งปวง ให้ช่วยมารับกุศลอันนี้พร้อมด้วยกันเทอญ

10. ประโยชน์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

กรรมฐานหรือกัมมัฏฐาน หมายถึง ฐานที่ตั้งแห่งการงาน โดยหมายเอาอุบายทางใจ ประกอบด้วย สมถกรรมฐานเป็นอุบายสงบใจ และวิปัสสนากรรมฐาน เป็นอุบายทางปัญญา ซึ่งหมายรวมถึง การฝึกอบรมจิตใจให้สะอาด สว่าง สงบ ใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหา และพัฒนาจิตให้มั่นคง อยู่ในคุณความดีให้เกิดสันติสุขได้

ประโยชน์ของการปฏิบัติธรรมหรือเรียกง่าย ๆ การทำสมาธินั้น ก่อให้เกิดประโยชน์หลายด้าน กล่าวโดยรวมได้ ดังนี้

1. ก่อให้เกิดประโยชน์ทางด้านอภิญญา : ทำให้บรรลุโสดาบันได้ภายใน 3-4 เดือน อันเป็นขั้นแรกที่จะนำไปสู่การเป็นพระอรหันต์และนำพาไปถึงเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนานั่นคือ การหลุดพ้น ไม่เกิด แก่ เจ็บ ตายแล้วนั่นเอง ทั้งนี้ การปฏิบัติธรรม จนได้อภิญญา ยังมีความหมายแฝงรวมถึง การมีความสามารถพิเศษเหนือสามัญชน อีกด้วย

2. ก่อให้เกิดประโยชน์ทางด้านด้านศาสนา : กล่าวคือ การปฏิบัติธรรม เป็นการสืบสานพระธรรมอย่างถูกต้องเป็นอันดับหนึ่ง อันจะนำมาซึ่งการสืบต่อทางพระพุทธศาสนา เพื่อให้คำสอนของพระพุทธองค์ที่ทรงแสดงมาแล้วกว่า 2,500 ปี ยังประโยชน์แก่พระพุทธศาสนิกชนต่อไป

3. ก่อให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน และบุคลิกภาพ : มีหลากหลายประการแบ่งออกได้ดังนี้

ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

1. ทำให้เกิดปัญญา สามารถแก้ไขปัญหาทุกเรื่องที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องงาน ครอบครัว ความรัก สุขภาพ และอีกมากมาย

2. ทำให้มีสติ รู้จักเลือกและตัดสินใจได้เหมาะกับสถานการณ์หรือเหตุการณ์ปัจจุบันทันด่วนได้อย่างมีประสิทธิผล ทั้งยังรู้เท่าทันปรากฏการณ์และยับยั้งใจได้ดีเยี่ยม

3. ทำให้ใจสบาย ไม่เครียด มีความสุข ผ่องใส

4. ทำให้หายหวาดกลัว หายกระวนกระวาย และหายการวิตกกังวลโดยไม่จำเป็น

5. ทำให้นอนหลับง่าย ไม่ฝันร้าย สั่งตัวเองได้ว่าจะนอนเมื่อไร ตื่นเมื่อไรได้ เสมือนมีนาฬิกาปลุกอยู่ภายในตัวเอง

6. ทำให้จิตใจเข้มแข็ง มีความแน่วแน่ในจุดหมาย มีความใฝ่สัมฤทธิ์สูง ทำให้คิดสิ่งใด ก็จะมั่งปฏิบัติจนสำเร็จได้ อย่างไม่ยากเย็น

7. ทำให้มีประสิทธิภาพในการทำงานทำกิจกรรมต่าง ๆ สำเร็จด้วยดี

8. ทำให้ส่งเสริมสมรรถภาพของสมองช่วยให้เรียนหนังสือเก่งความจำดีเยี่ยม

9. ทำให้สุขภาพแข็งแรง เป็นยาอายุวัฒนะ ชะลอความ แก่ หรืออ่อนกว่าวัย และสามารถรักษาโรคบางอย่าง เช่น โครงเครียด โรคท้องผูก โรคความดันโลหิต โรคหืด หรือโรคกายจิตอย่างอื่นได้ (โรคกายจิต หมายถึง ไม่เป็นโรค แต่ใจคิดว่าเป็น คิดบ่อย ๆ เข้าก็เลยเป็น จริง ๆ หรือที่เรียกง่าย ๆ ว่า โรคอุปทาน นั่นเอง

5.2.1 สำรวจสำนักปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมต่อการลดความเครียดผู้สูงอายุจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ

สำนักปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมต่อการลดความเครียดผู้สูงอายุจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ ผู้วิจัยได้นำผลการสำรวจ การสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการให้บริการด้านการปฏิบัติกรรมฐานรองรับการให้บริการใช้วิปัสสนาลดความเครียดผู้สูงอายุ มาวิเคราะห์เพื่อกำหนดสำนักปฏิบัติธรรมที่มีความเหมาะสมต่อการให้บริการลดความเครียดผู้สูงอายุจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ ดังนี้

5.2.1.1 ความต้องการรับบริการลดความเครียดผู้สูงอายุ

ความเครียด เกิดขึ้นได้กับทุกช่วงวัยของคนเรา แต่สาเหตุของความเครียดในแต่ละช่วงวัยก็แตกต่างกันออกไป ซึ่งในวัยสูงอายุมักเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ แต่ส่วนใหญ่เกิดจากด้านจิตใจ

หากเกิดความเครียดขึ้นแล้ว ย่อมส่งผลต่อสุขภาพร่างกายโดยตรงด้วย ดังนั้น หากมีความเครียด ร่างกายย่อมอ่อนแอตามไปด้วย การขจัดความเครียดให้ได้ผล 100% นั้นขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล ในกรณีที่มาพบแพทย์ แพทย์จะแนะนำวิธีการผ่อนคลาย การหายใจเข้า-ออกลึกๆ จะช่วยลดความเครียดลงได้

สำหรับในผู้สูงอายุนั้นอาจจะใช้ออกกำลังกายเบาๆ เป็นประจำและสม่ำเสมอ หางานอดิเรกทำ สำหรับผู้ที่มีภาระงานประจำมาก ควรให้เวลากับตัวเองบ้าง จัดเวลาให้เหมาะสม หาที่ปรึกษาหรือเพื่อนเพื่อรับฟังหรือช่วยตัดสินใจในบางเรื่อง รวมทั้งยอมรับในความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เป็นต้น โดยผู้สูงอายุสามารถเลือกกลวิธีในการจัดการกับความเครียดของตนได้ อย่างน้อย 9 วิธี ดังนี้

1. ฟังเพลง จะช่วยสร้างสมาธิให้กลับคืนสู่สมองและจิตใจได้อย่างน่ามหัศจรรย์ ในช่วงระยะเวลาเพียงสั้นๆ ได้

2. ชมภาพยนตร์ แต่ต้องถามตัวเองก่อนด้วยว่ากำลังอยู่ในอารมณ์ไหนด้วย ไม่ควรเลือกหนังที่ทำให้เครียดอีก

3. โทรหาเพื่อนรู้ใจ การมีคนรับฟังและให้คำปรึกษา จะทำให้ชีวิตที่ไม่สมดุลเข้าที่เข้าทางมากขึ้น

4. เขียนไดอารี ทำให้จิตใจปรับสมดุลได้เร็วขึ้น เป็นการทบทวนความรู้สึกตัวเองที่ดีที่สุดด้วย

5. พลังแห่งการสัมผัส ร่างกายคนเราเวลาถูกสัมผัส จะทำให้เกิดฮอร์โมนที่ชื่อ “อ๊อกซี่โทชิน” ซึ่งมีผลในการลดระดับความเหนื่อยและความเครียด ช่วยให้ร่างกายที่กำลังอ่อนล้ารู้สึกผ่อนคลายได้อย่างไม่น่าเชื่อ

6. สร้างอารมณ์ขัน ช่วยกระตุ้นจิตใจที่แสนเหนื่อยหน่ายให้หัวเราะได้อีกครั้ง เพราะคนที่หัวเราะง่ายจะมีสุขภาพจิตที่ดี เนื่องจากการหัวเราะจะช่วยลดความดันโลหิตและระดับฮอร์โมน แถมยังช่วยเสริมสร้างระดับของ “อิมโมโนโกลบูลินเอ” ซึ่งเป็นสารแอนติบอดีที่สร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายอีกด้วย

7. สูดกลิ่นหอม กลิ่นหอมของดอกไม้นานาพันธุ์มีผลในการช่วยปลุกประสาทสัมผัสให้สดชื่นตื่นตัว แถมยังกระตุ้นพลังงานในจิตใจได้เป็นอย่างดี เวลาเครียดๆ

8. ไปตากอากาศ หาเวลาหลบไปสูดอากาศบริสุทธิ์กับชีวิตท่ามกลางธรรมชาติสักพัก หายใจเข้าลึกๆ ช้าๆ ปล่อยสมองให้ว่างที่สุด แล้วก็นอนให้มากที่สุดเท่าที่อยากจะนอน

9. หาสัตว์เลี้ยงเป็นเพื่อน ช่วยให้จิตใจที่ฟุ้งซ่าน สงบลงได้ แถมรู้จักการให้และมองโลกในแง่ดีมากขึ้นด้วย

ผู้สูงอายุสามารถบริหารจัดการความเครียดด้วยตนเองได้ด้วยวิธีการง่ายๆ และทำได้ทุกวัน แต่วิธีจัดการกับความเครียดที่ดีที่สุด คงหนีไม่พ้นการมองโลกในแง่ดี และมีความสุขกับทุกสิ่งในชีวิต นอกจากจะไม่เครียด มีความสุขในทุกวันแล้ว อายุยังยืนยาว ดูอ่อนเยาว์อีกด้วย

จากแนวทางข้างต้นผู้วิจัยได้นำเสนอแนวคิดการใช้วิปัสสนามาลดความเครียดแก่ผู้สูงอายุด้วยเหตุผลวิปัสสนาสามารถลดความเครียดแก่ผู้สูงอายุได้อย่างเด็ดขาดโดยการลดความเครียด 3

ระดับ ระดับที่ 1 การลดความเครียดโดยการวิเคราะห์เหตุผลตามความเป็นจริง ทำความเข้าใจกับธรรมชาติที่เกิดขึ้นส่งผลต่อการสะสมความเครียด การยึดติดกับรูปนามความเป็นตัวตนแนวทางการลดความเครียดเป็นการไม่ยึดติดกับความเป็นตัวตน ความมี ความเป็น ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ระดับที่ 2 การลดความเครียดโดยการใช้สติและสมาธิหยุดยั้งการสะสมความเครียดโดยหันเหความสนใจสะสมความเครียดให้ไปอยู่กับการมีสมาธิในรูปแบบของการกำหนดอาการท้องพอง-ยุบ เมื่อจิตเป็นสมาธิการยึดติดและสะสมความเครียดจะลดลง ระยะที่ 3 การลดความเครียดโดยการใช้สติ สมาธิ ปัญญาเข้ามาวิเคราะห์สภาพจิตใจของตนเองขณะเริ่มติดต่อและสะสมความเครียด ใช้สติและสมาธิจับดูจิตใจตนเองและใช้ปัญญาวิเคราะห์การเกิดขึ้นแบบฉับพลันในการยึดติดรับรู้ความเครียดของตนเองพ้อมกับปล่อยวางในขณะนั้นจะเป็นการกำจัดความเครียดได้อย่างถาวรคล้ายกับการเห็นหน้าโจนขึ้นบ้านและจดจำใบหน้าของโจรนั้นได้ ความเครียดก็คล้ายกับโจรขึ้นบ้าน ผู้สูงอายุเมื่อรู้จักโจนจะสามารถป้องกันไม่ให้โจรขึ้นบ้านไม่ให้ความเครียดสะสมได้ในจิตใจของตนเอง

5.2.2.2 ความพร้อมให้บริการลดความเครียดผู้สูงอายุ

สำนักปฏิบัติธรรมมีการดำเนินกิจกรรมสอนกรรมฐานแก่ประชาชนทั่วไปแต่สภาพการดำเนินงานที่เหมาะสมต่อการสอนกรรมฐานเหมาะต่อการลดความเครียดผู้สูงอายุมีปัญหาและความพร้อมในการดำเนินงาน ดังนี้

สำนักปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมต่อการให้บริการด้านกรรมฐานแก่ผู้สูงอายุภายใต้สิ่งแวดล้อมที่ดีก็จะก่อให้มีความเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติกรรมฐานเข้าถึงสภาวะธรรมอารมณ์วิปัสสนากรรมฐานได้ สิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการประพฤติวัตรปฏิบัติธรรม เรียกว่า สัปปายะ

สัปปายะ 7 คือ

1. อาวาสสัปปายะ ได้แก่ที่อยู่อาศัย หรือ วัด ราวป่า โคนต้นไม้ สำนักปฏิบัติธรรม กุฏิสงฆ์ อาราม เรือนว่างอันเป็นที่สบาย สงบ ปราศจากผู้คนสัญจรไปมา ไม่ใกล้หนองน้ำ บ่อน้ำ หรือแหล่งชุมชนจนเกินไป อันอาจจะเกิดความรำคาญจากการไปมาของผู้คน มีรั้วรอบขอบชิด ปลอดภัยต่อความเป็นอยู่ สถานที่ที่เหมาะสำหรับการปฏิบัติธรรม การเดินจงกรมเปลี่ยนอิริยาบถ เหมาะสมต่อการปฏิบัติวิปัสสนาของผู้สูงอายุ ควรเป็นสถานที่ให้ผู้สูงอายุได้พักอาศัยสะดวกและปลอดภัย

2. โคจรสัปปายะคือ สถานที่แห่งนั้นต้องมีทางโคจร หรือ ทางเดิน ถนนหนทางไปมาได้สะดวก ไม่ใกล้นัก ไม่ไกลนัก หนทางในการบิณฑบาตไม่ลำบากนัก เหมาะแก่การจาริก อีกทั้งภายในสถานที่ก็ควรมีทางเดินจงกรมที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติธรรม สถานที่ที่เหมาะสำหรับการปฏิบัติธรรม

ของผู้สูงอายุควรเป็นสถานที่ให้ผู้สูงอายุได้เดินทางเข้าถึงสะดวก และให้ญาติผู้สูงอายุสามารถติดต่อกับสถานที่ปฏิบัติธรรมได้สะดวกต่อเนื่องหากเกิดปัญหาขึ้นแก่ผู้สูงอายุ

3. ภัสสสัปปายะ ได้แก่ การสนทนา พูดคุย การฟัง คือ การสนทนา พูดคุยกันแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติ ได้ฟังสิ่งที่จะทำให้จิตใจเกิดสัทธา วิริยะ อุสาหะ ความสงบระงับในการที่จะทำความเพียร หรือมีผู้รู้ พหูสูต ครูบาอาจารย์ที่อบรมสั่งสอนกรรมฐานให้ได้รับความรู้ และเป็นอุปการคุณแก่การเจริญกรรมฐานให้ก้าวหน้า ให้เว้นการสนทนา พูดคุยในสิ่งที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ไม่เป็นสัปปายะนั้นเสีย สถานที่ที่เหมาะสำหรับการปฏิบัติธรรมของผู้สูงอายุควรได้รับคำแนะนำด้านการปฏิบัติวิปัสสนา การประเมินสภาวะจิต ความเครียด ปัญหาที่ส่งผลต่อการสะสมความเครียดของผู้สูงอายุผ่านกิจกรรมการสอบอารมณ์ของพระวิปัสสนาจารย์ การลดการสนทนาที่ก่อให้เกิดการสะสมความเครียดโดยสถานที่มีการจัดกิจกรรมห้องกรรมฐานรองรับการงดเว้นการสนทนาที่ไม่ก่อประโยชน์

4. ปุคคลสัปปายะ คือ บุคคลที่อยู่ร่วมกัน บุคคลที่ติดต่อคบหา ควรเป็นผู้ตั้งมั่นในศีลธรรม มีความสันโดษ มักน้อย ชักจูงแนะนำไปในทางที่จะเป็นประโยชน์ต่อการทำความเพียร ความสงบ และถ้าเป็นครูบาอาจารย์ หรือบุคคลที่เคยเจริญกรรมฐานมาแล้ว ก็จะยิ่งเป็นประโยชน์มาก ให้พึงเว้นการคบหาสมาคมกับบุคคลที่มีจิตฟุ้งซ่าน บุคคลที่มากไปด้วยกามารมณ์ในทางโลกีย สถานที่ที่เหมาะสำหรับการปฏิบัติธรรม ของผู้สูงอายุควรได้รับการชี้แนะจากสมาชิกผู้สูงอายุในชุมชน กลุ่มผู้สูงอายุที่เข้าร่วมปฏิบัติธรรมให้คำแนะนำในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานชักจูงให้มุ่งปฏิบัติเพื่อเข้าถึงสภาวธรรมตามหลักวิปัสสนาลดความเครียดหรือกิเลสของตนเอง อีกทั้งระหว่างการดำเนินกิจกรรมการ ปฏิบัติวิปัสสนาของสำนักปฏิบัติธรรมควรมีเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเข้ามามีส่วนร่วมในการเข้ามาแนะนำแก่ผู้สูงอายุในเชิงบูรณาการส่งเสริมสุขภาพจิตสุขแก่ผู้สูงอายุ

5. โภชนสัปปายะ ได้แก่อาหารที่บริโภค ควรเป็นอาหารที่สบายต่อความเป็นอยู่ในอัตภาพแห่งตน เมื่อบริโภคเข้าไปแล้ว ไม่ทำให้เกิดทุกขเวทนา เช่น ท้องอืด ท้องร่วง ท้องเดิน เป็นอาหารที่จะเป็นคุณประโยชน์แก่ร่างกายโดยประมาณ โดยไม่ต้องคำนึงถึงรสของอาหารแม้รสจะดีแต่เมื่อทำให้ร่างกายเกิดทุกขเวทนาก็ควรงดเสีย สถานที่ที่เหมาะสำหรับการปฏิบัติธรรมของผู้สูงอายุควรได้รับการดูแลเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่เหมาะสมไม่ก่อให้เกิดการเจ็บป่วยซ้ำซ้อน

6. อุตุสัปปายะ ได้แก่ฤดูอันเป็นที่สบาย หมายถึงอากาศตามฤดูกาล ความร้อน ความเย็น ของอากาศ ซึ่งบางสถานบางฤดูอาจจะร้อนจัดเกินไป บางฤดูก็หนาวจัดเกินไป หรือกลางวันร้อนจัดกลางคืนหนาวจัด ซึ่งสภาพอากาศเช่นนี้จะทำให้เกิดความเจ็บไข้ได้ป่วยแก่ร่างกาย จึงต้องเลือกให้เหมาะสมแก่สภาพร่างกายของตน สถานที่ที่เหมาะสำหรับการปฏิบัติธรรมของผู้สูงอายุควรเป็นสถานที่ที่ไม่ก่อให้เกิดความรู้สึกไม่สบาย อีกทั้งสถานที่เหมาะสมควรเป็นสถานที่มีอากาศบริสุทธิ์มีต้นไม้ที่ให้ความ

ร่มรื่น เนื่องจากระหว่างการกำหนดอาการพองยุบสามารถดึงออกซิเจนที่เป็นอากาศบริสุทธิ์เข้าสู่ร่างกาย ช่วยให้ร่างกายผู้สูงอายุสดชื่นส่งผลต่อจิตใจและร่างกายที่เป็นสุข

7. อิริยาปถสัปปายะได้แก่อิริยาบถอันเป็นที่สบาย หมายถึงอิริยาบถทั้ง 4 หรือ การเคลื่อนไหว ยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถใดทีทำให้จิตไม่สงบระงับ ก็แสดงว่าอิริยาบถนั้นไม่สบายไม่เหมาะสม จึงเว้นเสียจากการใช้อิริยาบถนั้น หากเมื่อจำเป็นก็ใช้แต่น้อย สถานที่ที่เหมาะสำหรับการปฏิบัติธรรมของผู้สูงอายุควรได้รับกิจกรรมการปฏิบัติวิปัสสนาที่เหมาะสมกับสภาวะร่างกายของผู้สูงอายุ เช่น ผู้สูงอายุที่ไม่สามารถนั่งได้นาน ๆ ควรได้รับคำแนะนำจากพระวิปัสสนาจารย์ให้กำหนดท่านั่งจากการนั่งเก้าอี้ ผู้สูงอายุที่ต้องการนอนพักผ่อนควรได้รับคำแนะนำให้ปฏิบัติวิปัสสนาในท่านอน ผู้สูงอายุที่มีอาการเจ็บป่วยควรได้รับคำแนะนำให้ปฏิบัติเวทนานุปัสสนา การกำหนดรู้อาการเจ็บป่วยของตนเอง ซึ่งการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวอิริยาบถ 4 มีความเหมาะสมตามลักษณะของผู้สูงอายุ

ทั้งหมดนี้เรียกว่า สัปปายะ เป็นสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติวิปัสสนาลดความเครียดผู้สูงอายุ

5.2.2.3 สำนักปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมต่อการลดความเครียดผู้สูงอายุจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิมีคุณลักษณะความพร้อมด้านการให้บริการดังนี้

1. พระวิปัสสนาจารย์มีความสามารถในการสอนวิปัสสนาและการสอบอารมณ์กรรมฐานควบคู่กันกับความรู้พื้นฐานด้านการประเมินความเครียดผู้สูงอายุ

2. สถานที่ให้บริการสอนวิปัสสนารองรับการให้บริการตามหลักสัปปายะเพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้เข้ารับการฝึกอบรมการปฏิบัติวิปัสสนาขั้นพื้นฐาน

3. วัดที่เป็นสำนักปฏิบัติธรรมสามารถประสานงานกับเจ้าหน้าทีสาธารณสุขเข้าร่วมบูรณการกิจกรรมการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุและประชาชนได้เข้ามารับบริการการใช้วิปัสสนาลดความเครียดควบคู่กับกิจกรรมลดความเครียดตามแนวทางการดำเนินงานของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

4. พระวิปัสสนาจารย์สามารถจัดกิจกรรมส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้การปฏิบัติวิปัสสนาได้อย่างต่อเนื่องควบคู่กับการเยี่ยวบ้านผู้สูงอายุสร้างความเข้าใจบริบทพื้นฐาน ปัจจัยเชื่อมโยงที่กระตุ้นให้เกิดความเครียดและผู้สูงอายุ

5.1.3 นำเสนอรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ

ในมหาสติปัฏฐานสูตร พระไตรปิฎกได้สอนวิธีการปฏิบัติกรรมฐานสำหรับชาวพุทธไว้อย่างละเอียด ผู้วิจัยจึงขอแสดงตารางวิเคราะห์เปรียบเทียบทฤษฎีและหลักการวิปัสสนากรรมฐานตาม

แนวสติปัฏฐาน 4 ตามหลักคำสอนในพระไตรปิฎก และสถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ดังนี้

ตารางที่ 5.1 การศึกษาวิเคราะห์ทฤษฎีและหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ตามหลักคำสอนในพระไตรปิฎก และสถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในมหาสติปัฏฐานสูตร พระไตรปิฎก	**วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของสถาบันวิปัสสนาธุระ**
1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (พิจารณาเห็นกายในกาย) 1.1 อานาปานบรรพะ กำหนดรู้ชัดกองลมหายใจเข้า-ออก 1.2 อิริยาปถบรรพะ กำหนดรู้ชัดการเดิน ยืน นั่ง นอน	**1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน** (พิจารณาเห็นกายในกาย) 1.1 อานาปานบรรพะ ไม่เน้นรูปแบบฝึกกำหนดรู้ชัดกองลมหายใจเข้า-ออก เนื่องจากใช้การกำหนดรู้ชัดที่การเคลื่อนไหวของหน้าท้องพองและท้องยุบแทน แต่หากจิตไประลึกรู้ที่ลมหายใจ ก็ต้องกำหนดลมหายใจตามความเป็นจริง ณ ขณะนั้น 1.2 อิริยาปถบรรพะ กำหนดอิริยาบถ 4 การยืน การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ การนอน เช่น 1. กำหนดรู้การยืน : ยืนหนอ 2. กำหนดรู้การเดิน : เดินจงกรมมี 6 ระยะ 2.1 ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ 2.2 ยกหนอ –เหยียบหนอ 2.3 ยกหนอ –ย่างหนอ –เหยียบหนอ

ตารางที่ 5.1 (ต่อ)

วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในมหาสติปัฏฐานสูตร พระไตรปิฎก	วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของสถาบันวิปัสสนาธุระ
	2.4 ยกส้นหนอ- ยกหนอ ย่างหนอ – เหยียบหนอ 2.5 ยกส้นหนอ- ยกหนอ –ย่างหนอ –ลงหนอ–เหยียบหนอ 2.6 ยกส้นหนอ- ยกหนอ –ย่างหนอ –ลงหนอ –แตะหนอ - เหยียบหนอ 3. กำหนดรู้การนั่ง 3.1 พองหนอ –ยุบหนอ 3.2 พองหนอ –ยุบหนอ –นั่งหนอ 3.3 พองหนอ –ยุบหนอ–นั่งหนอ –ถูกหนอ 4. กำหนดรู้การนอน พองหนอ –ยุบหนอ–นอนหนอ –ถูกหนอ
1.3 สัมปชัญญบรรพะ กำหนดรู้ชัดอิริยาบทย่อย เหยียด คู้ เคี้ยว ดื่ม ฉัน ทำความรู้สึกตัวในการแลดู การเหลียวดู ทำความรู้สึกตัวในการคู้เข้า การเหยียดออก ทำความรู้สึกตัวในการครองสังฆาฎิ บาตร และจีวรฯ	1.3 สัมปชัญญบรรพะ กำหนดรู้ชัดอิริยาบทย่อย เหยียด คู้ เคี้ยว ดื่มฯ กำหนดรู้รูปนามทุกอย่างอย่างต่อเนื่อง เช่น เหยียดหนอ คู้หนอ เคี้ยวหนอ ดื่มหนอ เป็นต้น
1.4 ปฏิกูลมนสิการบรรพะ กำหนดรู้ชัดกายมีหนังเป็นที่สุดรอบเต็มด้วยของไม่สะอาด	1.4 ปฏิกูลมนสิการบรรพะ ไม่เน้นรูปแบบฝึกกำหนดรู้ชัดกายมีหนังเป็นที่สุดรอบเต็มด้วยของไม่สะอาด แต่หากจิตระลึกถึงหรือเห็นหรือรู้สึก ก็ให้กำหนดรู้ตามความเป็นจริง เช่น เมื่อได้กลิ่นเหม็นให้กำหนดว่า “เหม็นหนอ”
1.5 ธาตุมนสิการบรรพะ กำหนดรู้ชัดในกายประกอบด้วยธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม	1.5 ธาตุมนสิการบรรพะ กำหนดรู้ชัดในกายประกอบด้วยธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ในขณะนั่งปฏิบัติกรรมฐาน เน้นการกำหนดที่ธาตุลม (วาโยธาตุ) ที่เป็นปัจจัยทำให้ท้องพองและยุบ พร้อมกับกำหนดพองหนอ ยุบหนอ

	การกำหนดรู้อาการพอง-ยุบ เป็นการกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของธาตุลมเป็นลักษณะตึง หย่อน (กุจฉิสยวาโย ลมในท้อง)

ตารางที่ 5.1 (ต่อ)

วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในมหาสติปัฏฐานสูตร พระไตรปิฎก	**วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของสถาบันวิปัสสนาธุระ**
1.6 นวสีวถิกาบรรพะ กำหนดรู้ในสรีระที่ตายแล้ว เน่าเปื่อย	พอง –ยุบ เป็นรูป จิตที่กำหนดรู้เป็นนาม ซึ่งจัดว่าเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน หมายเหตุ วาโยธาตุ หรือธาตุลม มี 6 ชนิดด้วยกัน คือ ลมพัดขึ้นเบื้องบน (อุทธังคมวาโย) ลมพัดลงเบื้องล่าง (อโธคมวาโย) ลมในท้อง (กุจฉิฏฐวาโย) ลมในลำไส้ (โกฏฐาสยวาโย) ลมหายใจเข้าและลมหายใจออก (อัสสาสปัสสาสวาโย) ลมไปตามส่วนต่าง ๆ ทั่วร่างกาย (อังคมังคานุสาริวาโย) ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวอิริยาบถต่าง ๆ 1.6 นวสีวถิกาบรรพะ ไม่เน้นรูปแบบฝึกกำหนดรู้ในสรีระที่ตายแล้ว เน่าเปื่อย แต่หากได้เห็น ก็ให้กำหนดรู้ตามความเป็นจริง เช่น เห็นคนตายให้กำหนดว่า “ตายหนอ” เห็นร่างกายเน่าเปื่อยให้กำหนด “เห็นหนอ”
2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา สุข ทุกข์ อทุกขมสุขเวทนา) กำหนดภาวะจิตเสวยอารมณ์สุขทุกข์	**2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน** (พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา**)** กำหนดเวทนาของจิตที่เกิดขึ้นในทุกอิริยาบถ สุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ เช่น เจ็บหนอ ปวดหนอ สบายหนอ ไม่สบายหนอ ดีใจหนอ

	เสียใจหนอ เฉยหนอ
3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (พิจารณาเห็นจิตในจิต) กำหนดรู้ในจิตมีราคะ ไม่มีราคะ, มีโทสะ ไม่มีโทสะ, มีโมหะ ไม่มีโมหะ, จิตหดหู่, จิตคิดฟุ้งซ่าน (จิตปรุงแต่ง), จิตเป็นสมาธิ, จิตมีสิ่งอื่นยิ่งกว่า, จิตหลุดพ้น ไม่หลุดพ้น)	**3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน** (พิจารณาเห็นจิตในจิต กำหนดรู้ในจิตมีราคะ ไม่มีราคะ, มีโทสะ ไม่มีโทสะ, มีโมหะ ไม่มีโมหะ, จิตหดหู่, จิตคิดฟุ้งซ่าน(จิตปรุงแต่ง), จิตเป็นสมาธิ, จิตมีสิ่งอื่นยิ่งกว่า, จิตหลุดพ้น ไม่หลุดพ้น)

ตารางที่ 5.1 (ต่อ)

วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในมหาสติปัฏฐานสูตร พระไตรปิฎก	วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของสถาบันวิปัสสนาธุระ
	กำหนดจิตและต้นจิตทุกประเภทที่เกิดขึ้น เช่น คิดหนอ ยินดีหนอ ดีใจหนอ โกรธหนอ หลงหนอ ฟุ้งหนอ หดหู่หนอ อยากยืนหนอ อยากเดินหนอ อยากนั่งหนอ อยากนอนหนอ
4. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (พิจารณาเห็นธรรมในธรรม) 4.1 นิวรณบรรพะ กำหนดรู้ชัดในนิวรณ์ 5 กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ วิจิกิจฉา 4.2 ขันธบรรพะ กำหนดรู้ชัดในอุปาทานขันธ์ 5 คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ	**4. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน** (พิจารณาเห็นธรรมในธรรม) 4.1 นิวรณบรรพะ กำหนดรู้ชัดในนิวรณ์ 5 (เครื่องกั้นจิตมิให้บรรลุถึงธรรม) ได้แก่ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ วิจิกิจฉา เช่น พอใจหนอ ไม่พอใจหนอ โกรธหนอ ง่วงหนอ เศร้าหนอ ฟุ้งหนอ รำคาญหนอ สงสัยหนอ กังวลหนอ 4.2 ขันธบรรพะ กำหนดรู้ชัดในอุปาทานขันธ์ 5 คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ กำหนดรู้รูปนาม การเคลื่อนไหวของหน้าท้องพอง-ยุบเป็นรูป การรู้การเคลื่อนไหวเป็นนาม การเดินจงกรม และทุกอิริยาบถเป็นรูป การรู้การเดินจงกรมและรู้ทุกการ

	เคลื่อนไหวอิริยาบถเป็นนาม
4.3 อายตนบรรพะ กำหนดรู้เมื่อตาเห็นรูป หูยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นรู้รส กายรู้โผฏฐัพพะ ใจรู้ธรรมารมณ์	4.3 อายตนบรรพะ กำหนดรู้เมื่อตาเห็นรูป หูยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นรู้รส กายรู้โผฏฐัพพะ ใจรู้ธรรมารมณ์ กำหนดอายตนะที่เกิดขึ้นในทุกอิริยาบถ เช่น เห็นหนอ ยินหนอ กลิ่นหนอ รสหนอ เป็นต้น
4.4 โพชฌังคบรรพะ กำหนดรู้ สติ ธัมมวิจยะ (เฟ้นธรรม) วิริยะ ปีติ ปัสสัทธิ (สงบกายใจ) สมาธิ อุเบกขา	4.4 โพชฌังคบรรพะ กำหนดรู้ สติ ธัมมวิจยะ (เฟ้นธรรม) วิริยะ ปีติ ปัสสัทธิ (สงบกายใจ) สมาธิ อุเบกขา กำหนดรู้จนสามารถเจริญวิปัสสนาญาณถึงขั้นอุทพยัพพยญาณ (วิปัสสนาญาณขั้นที่ 4 เป็นต้นไป)

ตารางที่ 5.1 (ต่อ)

วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในมหาสติปัฏฐานสูตร พระไตรปิฎก	**วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของสถาบันวิปัสสนาธุระ**
4.5 สัจจะบรรพะ กำหนดรู้ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค	4.5 สัจจะบรรพะ กำหนดรู้ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค การกำหนดอาการพองยุบอาการยุบเป็นทุกขสัจและสมุทยสัจในเวลาเดียวกัน จิตที่กำหนดรู้อาการพองยุบในอารมณ์ปัจจุบันตามความเป็นจริงเป็นนิโรจสัจและมัคคสัจในเวลาเดียวกัน

จากการศึกษาวิเคราะห์ทฤษฎีและหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ตามหลักคำสอนในพระไตรปิฎก และสถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พบว่าวิปัสสนากรรมฐานตามแนวของสถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยที่ใช้การสอนสติปัฏฐาน 4 นั้นมีรูปแบบที่ใช้ฝึกโดยให้กำหนดตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรในพระไตรปิฎกทั้งหมดและเพิ่มรายละเอียดเพื่อให้เหมาะสมกับผู้เข้าปฏิบัติและกาลปัจจุบันดังนี้

1. การกำหนดรู้การเคลื่อนไหวของหน้าท้องพอง-ยุบ

“อาการพองยุบ”นั้นเป็นการกำหนดวาโยธาตุ (ธาตุลม) โดยมีอธิบายในพระไตรปิฎกดังนี้ กตมา จ ราหุล วาโยธาตุ วาโยธาตุ สิยา อชฺฌตฺติกา สิยา พาหิรา ฯ กตมา จ ราหุล อชฺฌตฺติกา วาโยธาตุ ยํ อชฺฌตฺตํ ปจฺจตฺตํ วาโย วาโยคตํ อุปาทินฺนํ เสยฺยถีทํ อุทฺธงฺคมา วาตา อโธคมา วาตา กุจฺฉิสยา วาตา โกฏฺฐาสยา วาตา องฺคมงฺคานุสาริโน วาตา อสฺสาโส ปสฺสาโส ยํ วา ปนญฺญมฺปิ กิญฺจิ อชฺฌตฺตํ ปจฺจตฺตํ วาโย วาโยคตํ อุปาทินฺนํ อยํ วุจฺจติ ราหุล อชฺฌตฺติกา วาโยธาตุ ฯ ยา เจว โข ปน อชฺฌตฺติกา วาโยธาตุ ยา จ พาหิรา วาโยธาตุ วาโยธาตุเรเวสาฯ ตํ เนตํ มม เนโสหมสฺมิ น เมโส อตฺตาติ เอวเมตํ ยถาภูตํ สมฺมปฺปญฺญาย ทฏฺฐพฺพํ ฯ เอวเมตํ ยถาภูตํ สมฺมปฺปญฺญาย ทิสฺวา วาโยธาตุยา นิพฺพินฺทติ วาโยธาตุยา จิตฺตํ วิราเชติ โดยมีความหมายว่าราหุล วาโยธาตุเป็นอย่างไร คือ วาโยธาตุที่เป็นภายในก็มี วาโยธาตุที่เป็นภายนอกก็มี วาโยธาตุเป็นภายในเป็นอย่างไร คือ อุปาทินนกรูปที่ เป็นของเฉพาะตน เป็นของพัดไปมา มีความพัดไปมา คือ ลมที่พัดขึ้นเบื้องบน ลมที่พัดลงเบื้องต่ำ ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในลำไส้ ลมแล่นไปตามอวัยวะน้อยใหญ่ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก หรือรูปชนิดใดชนิดหนึ่งซึ่งเป็นภายใน เป็นของเฉพาะตน เป็นของพัดไปมา มีความพัดไปมา นี้เรียกว่าวาโยธาตุที่เป็นภายใน วาโยธาตุ (ธาตุลม) ที่เป็นภายในและวาโยธาตุที่เป็นภายนอก ก็เป็นวาโยธาตุนั่นเอง บัณฑิตพึงเห็นวาโยธาตุนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา ครั้นเห็นวาโยธาตุนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้แล้ว ย่อมเบื่อหน่ายในวาโยธาตุ และทำจิตให้คลายกำหนัดในวาโยธาตุได้ (**ม.ม.** (ไทย) 13/117/128.) จากข้อมูลที่ศึกษา “การกำหนดอาการพอง อาการยุบ” เป็นการกำหนดธาตุลม (วาโยธาตุ) ประเภทลมในท้อง ส่วนการกำหนดลมหายใจเข้าและหายใจออกก็เป็นการกำหนดด้วยฐานธาตุลมเช่นเดียวกัน เพียงแต่การเคลื่อนที่ของลมนั้นพัดพาไปคนละส่วน ด้วยพอง-ยุบนี้เกิดขึ้นด้วยอำนาจของวาโยธาตุ คือ ลมหายใจเข้าออกที่ทำให้เกิดความเคร่งตึงและไหวแก่ร่างกาย คนส่วนใหญ่มักเข้าใจว่าเมื่อหายใจเข้าลมหายใจผ่านจมูกเข้าไปในปอดแล้วเคลื่อนลงไปในช่องท้อง ส่งผลให้ท้องพอง แต่ความจริงไม่ใช่เช่นนั้น การหายใจเป็นกระบวนการที่เกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อ กระบังลม ทรวงอก และกระดูกซีกโครง กระบังลมกั้นอยู่ระหว่างช่องอกและช่องท้องโดยอยู่ด้านล่างของปอด ตามปกติ เมื่อเราหายใจเข้า กระบังลมจะยืดขึ้น ส่งผลให้ลมในท้องยุบลง พร้อมกับดันลมออกจากปอด การเจริญสติตามแบบพองยุบนี้ เน้นการกำหนดรู้ธาตุทั้ง 4 โดยมีธาตุลมเป็นหลักจัดเป็นสติปัฏฐานประเภทกายานุปัสสนา สภาวะการพองยุบนั้นเป็นลมที่เกิดภายในท้องเรียกว่ากุจฉิสยวาโย (ลมในท้อง) ซึ่งเป็นหนึ่งในลม 6 ประเภท (ภัททันตะ อาสภมหาเถระ ธัมมาจริยะ อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ, 2554) เมื่อพิจารณาตามนัยว่าธาตุลมนั้นเป็นรูปที่ไม่สามารถแยกจากกันได้ การกำหนดลมหายใจเข้าออกหรืออานาปานสตินั้นจึงเปรียบเสมือนทางหลักของลม ส่วนพอง-ยุบเป็นทางอ้อมที่เมื่อลมเข้ามาแล้วทำให้เกิดความเคร่งตึงและไหวของหน้าท้องตามระบบร่างกาย การเจริญวิปัสสนาขั้นสมบูรณ์ในระยะเริ่มต้นนั้นยาก

ที่จะทำได้ เนื่องจากกำลังสติ กำลังสมาธิยังไม่เพียงพอ หรือ ยังอ่อนกำลังอยู่ นักปฏิบัติบางคนยังไม่รู้จักวิธีกำหนดเพราะมัวแต่คิดถึงสิ่งที่จะกำหนดทำให้เสียเวลามากโดยใช่เหตุ ด้วยเหตุนี้จึงแนะนำเริ่มต้นกำหนดอาการพอง-ยุบ ซึ่งง่ายต่อการกำหนดจดจำ เพราะอาการพอง-ยุบปรากฏอยู่ตลอดเวลา

2. การใช้คำว่า หนอ

การใช้คำว่า หนอ มาต่อท้ายทุกอากัปกิริยาการกำหนดรู้ เพื่อช่วยกำลังสติสมาธิมีเพิ่มขึ้น เช่น เมื่อคิดก็กำหนดว่า คิดหนอ เมื่อเมื่อยก็กำหนดว่า เมื่อยหนอ เมื่อสนุกก็กำหนดว่า สนุกหนอ ในการเดินก็ใส่ใจการก้าวย่างพร้อมกับคำกำหนดว่า ซ้ายย่างหนอ ขวาย่างหนอ ระยะเดียว ขณะที่เดินช้าๆก็กำหนด 2 ระยะในการก้าวหนึ่งว่า ยกหนอ เหยียบหนอ ขณะนั่งอยู่ก็กำหนดว่า พองหนอ ยุบหนอ ขณะนอนก็ พองหนอ ยุบหนอเช่นกัน เมื่อเวลานั่งนอนถ้าไม่มีอารมณ์อื่นใดต้องกำหนดแล้ว ก็กำหนดอารมณ์เดิมที่กำหนดอยู่ คือ พองหนอ ยุบหนอ ต่อไป คำว่า หนอ มีปรากฏในพระไตรปิฎกดังตัวอย่างในธรรมจักรกัปปวัตนสูตรว่า “ธรรมจักษุอันปราศจากธุลีปราศจากมลทินได้เกิดแก่ท่านพระโกณฑัญญะว่า “สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งปวงมีความดับไปเป็นธรรมดา” ...ลำดับนั้นพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงเปล่งพระอุทานนี้ว่า “ผู้เจริญทั้งหลาย โกณฑัญญะได้รู้แล้วหนอ...”” (**วิ.ม**. (ไทย) 4/6/25.)

5.2 ข้อเสนอแนะ

5.2.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น สำนักงานที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยและหน่วยงานภาครัฐควรสนับสนุนงบประมาณ อุปกรณ์ และร่วมเป็นเครือข่ายกับสถาบันการศึกษาของพระสงฆ์ ให้เกิดการวิจัยเชิงทดลอง เชิงปฏิบัติการ นำไปสู่การสร้างนวัตกรรมทางพระพุทธศาสนา ดูแลสุขภาพจิตทุกช่วงวัย

2) มหาเถรสมาคมควรส่งเสริมจัดโครงการพัฒนาพระวิปัสสนาจารย์ต้นแบบรองรับการดูแลสุขภาพจิตของประชาชนทุกช่วงวัย โดยบูรณาการระหว่างการสอบอารมณ์ การใช้หลักธรรมผสมผสานกับหลักการดูแลสุขภาพจิตทางการแพทย์แผนปัจจุบัน อีกทั้งพัฒนาวัดให้มีสภาพเหมาะสมต่อการจัดกิจกรรมดูแลสุขภาพจิตประชาชน

5.2.2 ข้อเสนอแนะในระดับวัด และชุมชน

1) วัดควรร่วมมือกับสำนักงานสาธารณสุขในพื้นที่นำเสนอแนวคิดของวัดรองรับการดูแลสุขภาพจิตของประชาชนเปิดโอกาสให้หน่วยงานและประชาชน เข้ามามีส่วนร่วมกับการบริหารจัดการปรับประยุกต์จัดทำหลักสูตร กิจกรรมดูแลสุขภาพจิตของประชาชนในพื้นที่ร่วมกัน

2) ชุมชนควรเข้ามาสนับสนุนส่งเสริมให้วัดรักษาธรรมชาติและพัฒนาบริเวณพื้นที่ว่างภายในวัดให้เป็นสถานที่ให้เป็นสถานที่เรียนรู้และปฏิบัติธรรม รวมถึงมีการดูแลเสนาสนะสิ่งปลูกสร้างและอาคารสถานที่ ภายในวัดให้มีความสะอาดสวยงามพร้อมทั้งจัดหาสิ่งอำนวยความสะดวก ต่าง ๆ ไว้ให้พร้อมควบคู่กับการประสานหน่วยงานภาครัฐให้เข้ามาดูแลรักษาความปลอดภัยแก่ผู้เข้าปฏิบัติธรรม โดยเฉพาะการดูแลรักษาความปลอดภัยผู้สูงอายุ จัดอุปกรณ์ช่วยเหลือ

3) ควรมีการจัดทำฐานข้อมูลวัดปฏิบัติเผยแผ่แก่ชุมชนทั้งในและนอกพื้นที่

5.2.3. ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาครั้งต่อไป

1) การพัฒนาศักยภาพพระวิปัสสนาจารย์ในการดูแลสุขภาพจิตทุกช่วงวัย

2) การวิจัยเชิงทดลองในการนำหลักการทางพระพุทธศาสนามาลดภาวะความเครียดทุกช่วงวัย

3) ศึกษากระบวนสร้างการมีส่วนร่วมในการขับเคลื่อนการสร้างเครือข่ายรองรับการแก้ไขปัญหาทางจิตตามหลักพระพุทธศาสนา

บรรณานุกรม

กรมสุขภาพจิต. **คู่มือการดำเนินงานในคลินิกคลายเครียด.** พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2541.

ขวัญนภา สุขคร. (2554). **ความหมายของการวิจัย**. ลำปาง : มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิตศูนย์ลำปาง.

ชูทิตย์ ปานปรีชา. (2539). **ความเครียด**. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

จิตวณฺโณ ภิกฺขุ. (2546). **วิปัสสนาภาวนา.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สุทธิสารการพิมพ์,

ดรุณี ญาณวัฒนา. (2557). **การพัฒนากระบวนการคิดตามหลักธรรมโยนิโสมนสิการ โดยวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของครูผู้สอนในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา**. ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต. สาขาวิชาการบริหารการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีปทุม

ทิศนา แขมมณี. (2554). **ศาสตร์การสอนองค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ**. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ธรรมวิภาคบรรยาย สำหรับนักธรรมและธรรมศึกษา ตรี-โท-เอก. (2548). กรุงเทพฯ : ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์.

แนบ มหานีรานนท์. (2538). **การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน.** ชลบุรี : สำนักปฏิบัติธรรม บุณย์กัญจนารามมูลนิธิ.

นิธิพัฒน์ เมฆขจร. (2547). **การผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ.** สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

บุญชม ศรีสะอาด. **วิจัยเบื้องต้น.** พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาสน์, 2547.

ป.หลงสมบุญ (2550). **พจนานุกรม มคธ-ไทย.** พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ร้านเรืองปัญญา.

ถึงธรรมกาย. ราชบุรี : วัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม. พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภกขุ). (2553). **อานาปานสติภาวนา**. ราชบุรี : วัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม.

พรรณพิมล วิปุลากร. (2558). **ปัจจัยกระตุ้นทำให้คนฆ่าตัวตาย.** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.manager.co.th/home?NewsID 28 พฤศจิกายน 2558.

พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรังสี). (2546). **วิปัสสนาภูมิ.** พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : บุญศิริการพิมพ์.

พระธรรมธีรราชมหามุนี. (2532). **วิปัสสนากรรมฐานภาค 2**. กรุงเทพฯ : อมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊พ.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสทฺธิ). (2546). **วิปัสสนาญาณโสภณ.** พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : ศรีอนันต์การพิมพ์.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2543). **พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ.** พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2546). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์.**พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ. (2539). **ปรมัตถโชติกะ ปรจเฉทท 9 เล่ม 1 สมถกัมมัฏฐานทีปนี (หลักสูตรชั้นมัชฌิมอาภิธรรมิกะโท)**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : มูลนิธิธัมมโชติกะ.

พระภททันตะ อาสภมหาเถร อัคคมหากัมมฏฐานาจริยะ. (2550). **จตตาโร สตปฏฐานา.** พิมพ์ครั้ง 6. กรุงเทพฯ : หอรัตนชัยการพิมพ์.

พระมหาไสว ญาณวีโร. (2548). **คู่มือพระวิปัสสนาจารย์**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.

พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) หลวงพ่อวัดปากน้ำ. (2553). **หลักและวิธีเจริญสมถะและวิปัสสนาเบื้องต้น.** ราชบุรี : วัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม.

พระมหาอธิโชค สุโชโต. (2553). **วิปัสสนากรรมฐานแนวปฏิบัติ มี รูป-นาม เป็นอารมณ์ มี ตจญจกกรรมฐาน เป็นอารมณ์**. ราชบุรี : วัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม.

พระเมธีกตโยดม (พิณ กิตฺติปาโล) และธนิต อยู่โพธิ์ (แปล). (2541). **วิสุทธิมรรค เล่ม ๓.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์วิญญาณ.

พระพุทธโฆสะเถระ. (2548). **คัมภีร์วิสุทธิมรรค.** แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ). พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ : บริษัท ธนาเพรส จำกัด.

พระราชสิทธิมุนี(วิ.). (2557). **ศึกษาวิเคราะห์รูปแบบและวิธีการสอบอารมณ์ตามแนวสติปัฏฐาน 4**. มหาวิทยาลัยมหาจุฬางกรณราชวิทยาลัย.

พระมหาทองมั่น สทฺธิจิตฺโต. (2549). **คู่มือการเจริญสติปัฏฐาน 4**, พิมพ์ครั้งที่ 9, (เชียงใหม่ : ศูนย์ปฏิบัติ ธรรม ตาณัง เลณัง เฉลิมราช 60 ปี.

พระมหาไสว ญาณวีโร. (2554). **คู่มือหลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา.

พระศรีวรญาณ วิ, (บุญชิต ญาณสวโร). (2541). **มารู้จักวิปสสนากัมมัฏฐาน แบบ “ยุบหนอ-พองหนอ” วัด มหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์.** กรุงเทพฯ : บริษัท สหธรรมิก จำกัด.

พระอธิการสมศักดิ์ โสรโท. (2556). **คู่มือการพัฒนาจิตตามแนวสตปัฏฐาน ๔ สำหรับ ผู้ปฏิบัติใหม่.** กรุงเทพฯ : บจก. ศรีอนันต์การพิมพ์.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ) รจนา. จำรูญ ธรรมดา แปล. (2553). **วิปัสสนาชุนี : หลักการปฏิบัติวิปัสสนา (ฉบับสมบูรณ์),** (กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์.

ภัททันตะ อาสภมหาเถระ ธัมมาจริยะ อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ. (2554). **ปฐมวิปัสสนาวงศ์ในประเทศไทย.** กรุงเทพฯ : บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)

ภัททันตะ อาสภมหาเถระ ธัมมาจริยะ อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ. (2554). **100 ปี อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ**. กรุงเทพฯ : บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).

แม่ชีกุลภรณ์ แก้ววิลัย. (2559). **การปรับพฤติกรรมของสตรีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในสังคมไทยยุคปัจจุบัน วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร** ปีที่ : 4 ฉบับที่ : 1 เลขหน้า : 90-105 ปี พ.ศ. : 2559.

วนิดา ดุรงค์ฤทธิชัย และคณะ. (2553). **การสร้างเสริมสุขภาพ แนวคิด หลักการและการประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติการพยาบาล.** สมุทรปราการ : คอมเมอร์เชียล เวิลด์ มีเดีย.

วรรษมน อรุณพงศ์ไพบูลย์. (2558). **การศึกษาวิธีการเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 แบบพองหนอ ยุบหนอ.** วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาธรรมนิเทศ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

วัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม. **คู่มือปฏิบัติ สมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๕ สาย.** (2553). ราชบุรี : วัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม.

วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. (2555). **สุขวิทยาจิต**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย

ลักษณาวดี แก้วมณี. (2556). **เกณฑ์ตัดสินความเป็นวิปัสสนากัมมัฏฐานในสังคมไทยตามหลัก สติปัฏฐาน 4.** วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ศุภลักษณ์ เศษธะพานิช. (2544). **การนำเสนอรูปแบบการบริหารคุณภาพแบบเบ็ดเสร็จในโรงเรียนเอกชนประเภทสามัญศึกษา**. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต (การบริหารการศึกษา). พระนครศรีอยุธยา : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา.

ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์. (2556). **ความเครียด และวิธีแก้ความเครียด.** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา http://www.pharmacy.mahidol.ac.th /thai/knowledgeinfo.php?id=47. 28 พฤศจิกายน 2558

ศิริชัย กาญจนวาสี. (2547). ทฤษฎีการประเมิน. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่ง จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ศิริชัย กาญจนวาสี และคณะ. (2548). **รายงานวิจัยโครงการวิจัยรูปแบบของระบบการบริหารจัดการศึกษาแบบบูรณาการสำหรับเขตพื้นที่การศึกษาและสถานศึกษา.** กรุงเทพ ฯ : สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.

สุเมธ โสพศ. (2554). **การศึกษาเครื่องมือจำแนกจริตที่เหมาะสมในการเจริญสติปัฏฐาน**. วิทยานิพธ์ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สุนีย์ มีผลกิจ และวิเชียร มีผบกิจ. (2551). **พระพุทธกิจ 45 พรรษา**. กรุงเทพฯ : คอมฟอร์ม.

สมาน อัศวภูมิ. (2549). **การศึกษาและการสังเคราะห์รูปแบบการบริหารสถานศึกษาการพัฒนาคณะกรรมการสถานศึกษา และสถานศึกษาเครือข่ายของผู้บริหารสถานศึกษา ต้นแบบรุ่นที่ 1.** กรุงเทพฯ : ภาพพิมพ์.

สมบัติ ตาปัญญา. (2539). **การฝึกสมาธิเพื่อลดความเครียด : จิตวิทยากับการพัฒนามนุษย์ในยุคโลกาภิวัฒน์.** เชียงใหม่ : คณะมนุษย์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

สถาบันวิทยาศาสตร์แห่งชาติ ประเทศอเมริกา. 2004. “การทำสมาธิ”. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อวันที่ 1 เมษายน 2558 จาก http://www.manager.co.th/Dhamma

สำนักการแพทย์ทางเลือก. (2558). **แพทย์ทางเลือก.** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา http://www.thaicam 28 พฤศจิกายน 2558.

อัมพร โอตระกูล. (2558). **สุขภาพจิต**. กรุงเทพฯ : นำอักษรการพิมพ์.

Brown, W. and Moberg, D. (1980). **Organization Theory and Management : A Macroapproach.** New York : John Wiley & Sons.

Goldman, H.H. (1988). **Review of general psychiatry.** 2nd ed. Connecticut : Lange.

Posner, M. (2012). “Chinese meditation IBMT prompts double positive punch in brain white matter”.[0nline]. Retrieved July 28, 2515 from: http://uonews.uoregon-release.

Keeves, P.J. (1988). **Educational research, methodology and measurement : An international handbook.** Oxford : Pergamon Press.

Kirp, D. L. 2007. “Improbable Scholars: The Rebirth of a Great American School District and a Strategy for America's Schools”. [0nline]. Retrieved July 28, 2515 from: http://www.sfgate.com/opinion/openforumn5136942.php.

Longman. (1981). **Longman Dictionary of Contemporary English**. England : Clays.

Steiner, E. (1988). **Educology**. Sydney : NSW.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
ภาพกิจกรรม



ภาพกิจกรรมการจัดเวที



ภาพกิจกรรมการนำเสนอรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิกับหน่วยงานภาครัฐเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์




ภาพการร่วมถอดบทเรียนรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับลดความเครียด

บทที่ 1
บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เมืองไทยเมืองพุทธ วัฒนธรรมชาวพุทธเน้นให้ทาน รักษาศีล เจริญวิปัสสนา วัฒนธรรมมีอิทธิพลต่อการตอบสนองของบุคคลต่ออาการเจ็บปวดและอาการเจ็บป่วย (cox, 1994) การดูแลสุขภาพจิตของผู้สูงอายุการป้องกันปัญหาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ จำเป็นต้องศึกษาวัฒนธรรมบริบทของผู้สูงอายุ และประเมินผลกิจกรรมทางวัฒนธรรมที่ผู้สูงอายุปฏิบัติ มีผลต่อการตอบสนองทางสุขภาพจิต (ศิริพันธ์ สาสัตย์, 2554) และการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร การกระตุ้นจิตผู้สูงอายุให้เกิดภาวะเครียด วัฒนธรรมพุทธเน้นการปรับตัวเอง กระตุ้นจิตผู้สูงอายุให้เกิดภาวะเครียด วัฒนธรรมพุทธเน้นการปรับตัวเอง พึ่งพาตนเอง โดยเฉพาะการปฏิบัติวิปัสสนา “อัตตา หิ อัตตโน นาโถ” สำนวนพูดติดปาก “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” การปฏิบัติวิปัสสนาเป็นกิจกรรมหนึ่งที่ผู้สูงอายุนิยมปฏิบัติ การเสริมสร้างสุขภาพจิตผู้สูงอายุควรกระตุ้นให้ผู้สูงอายุ เพื่อน ชุมชน พระสงฆ์ มีองค์ความรู้ดูแลสุขภาพตนเองได้โดยอาศัยวิธีการวิปัสสนา

วิปัสสนาเป็นหลักการ วิธีการทางพระพุทธศาสนา ถูกนำไปใช้พัฒนาจิตชาวพุทธ ยกระดับจิตปุถุชนที่สับสน สู่จิตระดับอริยะ มีความรู้ ความเข้าใจ ปรับตัวยอมรับและเผชิญสภาวะทุกข์ที่เปลี่ยนไป เริ่มต้นหมั่นมองมาที่ตน หันมารู้ทันกาย รู้ใจ ซึ่งไม่จำเป็นว่าจะต้องทำเฉพาะเวลานั่งสมาธิ แต่ควรทำให้เป็นวิถีชีวิต (พระไพศาล วิสาโล, 2556) การมองในมิติศาสนาสะท้อนทั้งแง่บวกและแง่ลบวิธีคิด พฤติกรรมที่แสดงออกมีอิทธิพลต่อการกระทำของบุคคลอื่น ๆ ในสังคม ซึ่งเกี่ยวข้องกับปัญหาด้านอารมณ์ อันเป็นอาหารของจิต และการดูแลช่วยเหลือปัญหาสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ โดยอาศัยวัฒนธรรมพุทธ วิปัสสนา การร่วมปฏิบัติกิจกรรมวิปัสสนาในลักษณะสังคมพุทธ ช่วยลดปัจจัยเสียงที่ก่อให้เกิดความเครียด การปรับตัวที่ใช้กลไกทางจิต เช่น การหาเหตุผล การชดเชย เป็นต้น ปรึกษาผู้ที่ช่วยเหลือได้และไว้วางใจ ใช้เทคนิคการผ่อนคลายความเครียด (อรพรรณ ลือบุญธวัชชัย, 2554) ปฏิรูปจิตเพื่อการบำบัดโรค โดยปรับปรุงเปลี่ยนแปลงจิตเพื่อวัตถุประสงค์ใดวัตถุประสงค์หนึ่งให้มีความสุขในการดำเนินชีวิตตามกฎธรรมชาติ ผลของผู้ปฏิบัติโดยการฝึกจิตส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดี ภาวะของจิต ผู้ที่ได้ฝึกจิตมาอย่างดี ไม่ว่าจะเป็นสมถะ วิปัสสนา หรือการบำเพ็ญตบะอย่างแข็งขัน ย่อมมีจิตระดับสูง ดัง กรณ์ศรีมัน ตบะสวิจิ มหาราช หลังบำเพ็ญตบะมีอายุยืนยาวถึง 185 ปี (เฉลียว ปิยะชน, 2552)

ผู้สูงอายุที่มีความเครียดเกิดจากจิตที่ยึดติดกับความรู้สึกนึกคิด สิ่งที่พบเห็น การลดความเครียดต้องลดจากการปล่อยจิตไม่ให้ยึดติดกับความรูสึกนึกคิดสิ่งที่พบเห็น โดยสร้างความรู้ความเข้าใจและเผชิญความรู้สึกนึกคิดสิ่งที่พบเห็นต่าง ๆ ด้วยความรู้ (มีสติ) ความเข้าใจ (ปัญญา) เมื่อเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ ด้วยความรู้ความเข้าใจทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัย ตั้งอยู่แล้วดับไป การนำวิธีการทางวิปัสสนามาใช้กับการลดความเครียดผู้สูงอายุ เป็นการฝึกให้ผู้สูงอายุเผชิญกับสิ่งที่พบเห็นและปลดปล่อยความยึดมั่นถือมั่นอันเป็นสาเหตุหลักของความเครียด การฝึกให้ผู้สูงอายุได้ปรับตัวและยอมรับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ธรรมชาติที่เกิดขึ้นกับตัวผู้สูงอายุอย่างมีความหมายและมีความสุขคลายความเครียด (กุลยา ตันติผลาชีวะ, 2556) สำหรับวิธีการที่นิยมใช้แก้ไขปัญหาความเครียดในผู้สูงอายุนำสมาธิมาใช้บำบัดจิตผู้สูงอายุ สมาธิก่อให้เกิดความสงบไม่ฟุ้งซ่าน ซึ่งเป็นอาการของความเครียดที่เกิดขึ้น และปีติที่เกิดขึ้นควบคู่กับสมาธิทำให้ผู้สูงอายุมีความเพลิดเพลินมีความสุขในช่วงระยะเวลาหนึ่ง ซึ่งแตกต่างจากวิปัสสนาที่ใช้สมาธิเล็กน้อยแต่ใช้สติและปัญญาจำนวนมากอย่างต่อเนื่อง นำไปสู่การวิเคราะห์และเผชิญกับปัจจัยต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียด

วิปัสสนากรรมฐานเป็นวิธีการทางพระพุทธศาสนาที่กำจัดความเครียด (กิเลส) ให้หมดไปจากบุคคลต่าง ๆ โดยสิ้นเชิง และผู้สูงอายุที่ใช้วิปัสสนาและเข้าถึงสภาวธรรมความรู้แจ้งจะปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น การสั่งสมความเครียด (สั่งสมกิเลส) ให้หมดไป การทดลองใช้วิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดผู้สูงอายุ จึงเป็นอีกวิธีการหนึ่งช่วยลดความเครียดในผู้สูงอายุ ผลการวิจัยนำไปสู่การทดลองใช้วิปัสสนาดูแลสุขภาพจิตผู้สูงอายุบนพื้นฐานการวิจัย ข้อค้นพบและผลจากการทดลองยังนำไปใช้กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุในพื้นที่ ทั้งนี้เพราะผลการวิจัยเกิดเป็นองค์ความรู้ ใช้ความรู้สถานการณ์ปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องอยู่ในจังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดชัยภูมิ การวิจัยเชิงพื้นที่ใช้วิปัสสนากับการลดความเครียดในผู้สูงอายุจึงมีความจำเป็นและสำคัญต่อการค้นหาองค์ความรู้ใหม่

ดังนั้นจึงสนใจที่จะศึกษาการฝึกวิปัสสนากรรมฐานในการลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ เพื่อทดลองวิปัสสนากรรมฐานในการลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ เปรียบเทียบผลการทดลองวิปัสสนากรรมฐานในการลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ และนำผลการวิจัยไปปรับประยุกต์ใช้ในการวางแผนงาน กิจกรรมสำหรับลดความเครียดผู้สูงอายุระหว่างหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการดูแลผู้สูงอายุ นำผลงานวิจัยไปบูรณาการกับการจัดการเรียนการสอนของมหาวิทยาลัย สร้างเครือข่ายการเรียนรู้วิจัยเชิงทดลอง ผสานกับกับวิจัยเชิงเอกสาร และประยุกต์ใช้องค์ความรู้ให้เกิดการบูรณาการข้ามหน่วยงานในพื้นที่ต่อไป

1.2 วัตถุประสงค์

1.2.1 เพื่อทดลองวิปัสสนากรรมฐานในการลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดชัยภูมิ

1.2.2 เพื่อเปรียบเทียบผลการทดลองวิปัสสนากรรมฐานในการลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ

1.3. ขอบเขตของการวิจัย

1.3.1 ขอบเขตการศึกษาด้านพื้นที่

ชมรมผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดชัยภูมิ

1.3.2 ขอบเขตด้านเนื้อหา

มุ่งศึกษาวิจัยกึ่งทดลองวิปัสสนากรรมฐานในการลดความเครียดของผู้สูงอายุ และเปรียบเทียบผลการทดลองวิปัสสนากรรมฐานในการลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดชัยภูมิ

1.3.3 ขอบเขตด้านประชากร ได้แก่

1.3.3.1 ขอบเขตด้านประชากร/กลุ่มตัวอย่างเชิงปริมาณ

ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุจังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดชัยภูมิ ที่ผ่านการประเมินวัดความเครียดจากโครงการย่อยที่ 1 ผลที่ได้มีภาวะความเครียดอยู่ในระดับปานกลางถึงรุนแรงและมีความประสงค์ที่สมัครเข้าร่วมโครงการทดลองวิปัสสนากรรมฐานในการลดความเครียดของผู้สูงอายุ จังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดชัยภูมิ ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified Sampling) จากผู้ที่มีความเครียดในระดับปานกลาง สูง และรุนแรง จากนั้นทำการสุ่มแบบง่าย (Simple random sampling) เพื่อให้ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างตามสัดส่วนของขนาดกลุ่มตัวอย่างและกลุ่มประชากร จังหวัดละ 40 คน และทำการสุ่มแบบง่ายด้วยวิธีการจับสลากแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองเป็นกลุ่มที่ใช้วิปัสสนาลดความเครียด แบ่งสัดส่วนจังหวัดละ 20 คน รวม 40 คน และกลุ่มควบคุมเป็นกลุ่มที่ใช้วิธีการปกติลดความเครียด แบ่งสัดส่วนจังหวัดละ 20 คน รวม 40 คน ที่สามารถถ่ายทอดผลการทดลองเชิงลึกได้

1.3.3.2 ขอบเขตด้านผู้ให้ข้อมูลสำคัญเชิงคุณภาพ

การประชุมกลุ่มย่อย ผู้วิจัยคัดเลือกแบบเจาะจง พระสงฆ์ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการสอนวิปัสสนา ผู้ที่เกี่ยวข้องกับนโยบายจากภาครัฐ คณะกรรมการดำเนินกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครราชสีมา จังหวัดชัยภูมิ จำนวน 100 รูป/คน ได้แก่

1) พระวิปัสสนาจารย์ที่สมัครเข้าร่วมโครงการวิจัย เป็นวิทยากรกระบวนการใช้วิปัสสนาลดความเครียดผู้สูงอายุ จำนวน 10 รูป

2) เจ้าหน้าที่สำนักงานสาธารณสุขที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ เป็นวิทยากรกระบวนการใช้วิปัสสนาลดความเครียดผู้สูงอายุ จำนวน 10 คน

3) ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุจังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดชัยภูมิที่สมัครเข้าร่วมโครงการทดลองวิปัสสนากรรมฐานในการลดความเครียดของผู้สูงอายุ จังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดชัยภูมิ จำนวน 80 คน ที่สามารถถ่ายทอดผลการทดลองเชิงลึกได้

4) การทดลองใช้วิปัสสนาลดความเครียดผู้สูงอายุ ผู้วิจัยคัดเลือกแบบเจาะจง ที่สมาชิกชมรมผู้สูงอายุมีผลการประเมินมีภาวะความเครียดและสมัครเข้าร่วมโครงการวิจัย สมาชิกชมรมผู้สูงอายุจังหวัดนครราชสีมา 40 คน และจังหวัดชัยภูมิ 40 คน รวมจำนวน 80 คน

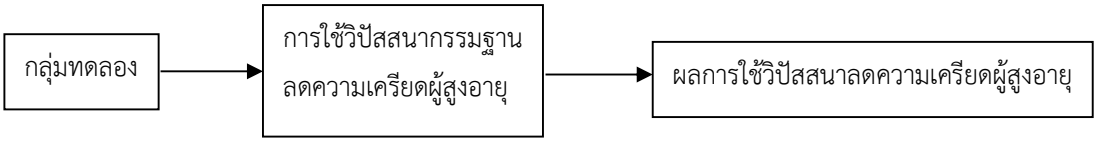
1.4 สมมติฐานในการวิจัย

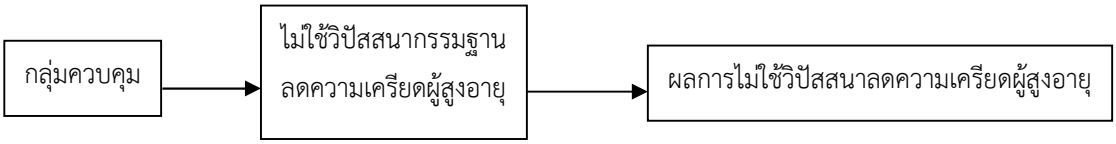
1. หลังจากผ่านการฝึกวิปัสสนาลดความเครียดผู้สูงอายุ กลุ่มทดลองมีความเครียดต่ำกว่าก่อนการทดลอง

2. กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม มีผลการลดความเครียดแตกต่างกัน

1.5 กรอบแนวความคิดการวิจัย

แนวคิด ทฤษฎีที่ใช้ในการศึกษาประกอบด้วย แนวความคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ แนวความคิดเกี่ยวกับวิปัสสนากรรมฐาน แนวความคิดเกี่ยวกับการวิจัยกึ่งทดลอง เป็นต้น ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดของแผนงานวิจัยตามรูปแบบวิธีการวิจัย ดังนี้





ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.6.1 ได้ทราบผลการทดลองวิปัสสนากรรมฐานในการลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ นำไปใช้เป็นแนวทางโครงการย่อยที่ 4 ผลการวิจัยยังนำไปบูรณาการประยุกต์ใช้กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการดูแลสุขภาพจิตผู้สูงอายุให้เกิดการจัดทำแผนงาน กิจกรรมสำหรับประยุกต์ใช้ผลการวิจัยลดความเครียดในผู้สูงอายุและประชาชนผู้มีความเครียดอื่น ๆ ต่อไป

1.6.2 ได้ทราบผลการเปรียบเทียบการทดลองใช้วิปัสสนากรรมฐานในการลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ นำไปสังเคราะห์เป็นองค์ความรู้เพื่อจัดทำแผนงานโครงการที่สอดคล้องกับบริบทของหน่วยงานนั้น ๆ ให้เกิดการดูแลสุขภาพจิตลดความเครียดผู้สูงอายุ โดยประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐาน

1.6.3 ได้แนวทางการประยุกต์ใช้ความรู้จากผลการทดลองวิปัสสนากรรมฐานในการลดความเครียดของผู้สูงอายุ ประยุกต์ใช้ในการเรียนการสอนของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยในภูมิภาคต่าง ๆ การประยุกต์ใช้ผลการทดลองต่อยอดเชิงธุรกิจ การท่องเที่ยวทางพุทธธรรมในสถานที่ที่มีการสอนวิปัสสนากรรมฐาน การส่งเสริมงานวิจัยเกี่ยวกับการใช้วิปัสสนากรรมฐานในการพยาบาลดูแลผู้สูงอายุ

1.6.4 ได้แนวทางในการนำหลักการ วิธีการทางวิปัสสนากรรมฐานไปประยุกต์ใช้ให้เกิดการประสานความร่วมมือระหว่างหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น โรงพยาบาล สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด คณะสงฆ์ ชมรมผู้สูงอายุ มีการจัดเก็บองค์ความรู้และพัฒนางานของหน่วยงานในการดูแลสุขภาพจิตผู้สูงอายุ และนำข้อมูลมาจัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ให้เกิดการบูรณาการแผนงานร่วมกันในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ จากผลการวิจัยเชิงพื้นที่ที่มีผลการวิจัยอ้างอิงสภาพแวดล้อมเดียวกันกับแผนงานของหน่วยงานสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้เหมาะสม

1.6.5 คณะผู้วิจัยได้ประสบการณ์จากการวิจัยเชิงทดลอง นำไปสู่การพัฒนาองค์ความรู้ด้านการวิจัย นำหลักการทางพระพุทธศาสนาอื่น ๆ มาประยุกต์ใช้ในการวิจัยเชิงทดลองมากขึ้น

บทที่ 2
วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัย การฝึกวิปัสสนากรรมฐานในการลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ ผู้วิจัยได้ทบทวนแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อกำหนดขอบเขตในการศึกษาตามลำดับดังนี้คือ

2.1 แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

2.2 แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด

2.3 แนวคิดเกี่ยวกับวิปัสสนากรรมฐาน

2.4 แนวคิดเกี่ยวกับการวิจัยกึ่งทดลอง

2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

2.1.1 ความหมายของผู้สูงอายุ

การเรียกผู้สูงอายุในสังคมไทย พบว่า เมื่อบุคคลมีอายุสูงขึ้นจะมีการเรียกบุคคลเหล่านั้นหลายอย่าง เช่น คนแก่ คนชรา คนเฒ่า ผู้สูงอายุ ผู้อาวุโส เป็นต้น แต่ถ้าพิจารณาดูให้ดีจะเห็นว่าคำเรียกจะจำแนกได้ 3 ประการ (บรรลุ ศิริพานิช. 2542) คือ

1. เรียกตามลักษณะทางกายภาพ เช่น เรียกว่า คนแก่ คนชรา คนเฒ่า (The aged, Aging, Oldman) เป็นการเรียกตามลักษณะทางสรีระของร่างกายที่บ่งบอกว่าผู้นั้นแก่ เช่น ผมหงอก ผิดหนังเหี่ยวย่น หลังค่อม แต่มีผู้สูงอายุจำนวนไม่น้อยที่ร่างกายไม่แก่ชราตามอายุ และมีผู้อายุไม่เกิน 60 ปี กลับมีลักษณะของคนชราเนื่องจากใช้เวลาในการดำเนินชีวิตด้วยความลำบากตรากตรำและต่อสู้ดิ้นรนเพื่อความอยู่รอด

2. เรียกตามอายุมากหรือน้อยตามปฏิทิน เช่นเรียกว่า ผู้สูงอายุ (Elderly, Older persons) ซึ่งที่ประชุมสมัชชาว่าด้วยผู้สูงอายุโลก ขององค์การสหประชาชาติในปีพ.ศ. 2525 ได้กำหนดไว้เพื่อให้เป็นมาตรฐานเดียวกันทั่วโลก โดยมีข้อตกลงว่าให้ยึดเอาอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปถือว่าเป็นผู้สูงอายุ

3. เรียกตามสถานภาพทางสังคม เช่นเรียกว่า ผู้ใหญ่ ผู้อาวุโส (Senior citizens)

ณรงค์ วันดี (2542) ให้ความหมายว่าผู้สูงอายุ หมายถึง ชายและหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป เป็นเกณฑ์ ปลดเกษียณจากราชการ และถือว่าเป็นการเริ่มต้นของวัยชรา

สมศักดิ์ ศรีสันติสุข (2536) ให้ความหมายผู้สูงอายุว่า เป็นบุคคลที่มีชีวิตอยู่ในช่วงวัยสุดท้ายของชีวิต ซึ่งเป็นวัยเสื่อมทางด้านร่างกาย จิตใจ หน้าที่การงาน แต่ละคนจะปรากฏอาการเสื่อมไม่เหมือนกัน นอกจากนี้ยังใช้เกณฑ์อายุ 60 ปี เป็นเกณฑ์สากลเพื่อให้ทราบว่าบุคคลใดสมควรเป็นผู้สูงอายุ แต่มีสิ่งที่ผู้สูงอายุมีความต้องการที่เหมือน ๆ กัน คือ ต้องการความสนใจ การเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ การดูแลอย่างใกล้ชิดเมื่อเจ็บป่วย

2.1.2 ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

การศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุได้ขยายตัวไปอย่างกว้างขวาง วิทยาการว่าด้วยความชราภาพของมนุษย์ ประกอบด้วยศาสตร์หลายสาขา จึงเกิดมีทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุมากมาย (สายสวาท เภตราสุวรรณ. 2542) สรุปทฤษฎีการสูงอายุแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มใหญ่ ๆ ดังนี้

1. ทฤษฎีทางชีววิทยา (Biological theory) มีนักวิชาชีพหลายท่านได้อธิบายถึงกระบวนการทางชีววิทยา สรีรวิทยา และการเปลี่ยนแปลงอย่างไร และทำไมจึงต้องมีการเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ และกล่าวไว้ว่าไม่มีทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่งที่สามารถอธิบายได้ชัดเจนในแต่ละทฤษฎี แต่จะต้องอาศัยกระบวนการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ เข้ามาศึกษาด้วยจึงจะเข้าใจกระบวนการเปลี่ยนแปลงได้มากขึ้น ทฤษฎีนี้มีทฤษฎีย่อยหลายทฤษฎี ได้แก่

1.1 ทฤษฎีฮอร์โมน (Homonal theory) ทฤษฎีนี้อธิบายว่า วัยผู้สูงอายุจะมีฮอร์โมนทางเพศน้อยกว่าวัยหนุ่มสาว โดยเฉพาะเพศหญิงที่อยู่ในวัยใกล้จะหมดประจำเดือน เมื่อเราอายุมากขึ้น หรือแก่ขึ้น ก็มีการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนต่างๆ ในร่างกาย ซึ่งตามทฤษฎีว่าด้วยความแก่ (Theory of Aging) พบว่าทฤษฎีเกี่ยวกับฮอร์โมน (The Neuroendocrine Theory) จัดเป็นทฤษฎีที่สำคัญอย่างหนึ่ง ในการอธิบายกลไกการเสื่อมของร่างกายเมื่ออายุมากขึ้น โดยพบว่า เมื่ออายุมากขึ้นฮอร์โมนต่างๆ จะลดระดับลง หรือการมีสร้างลดลง เมื่อมีระดับฮอร์โมนต่างๆ ลดลง สุขภาพของเราก็จะเสื่อมถอยลง เพราะขบวนการทำงานของระบบต่างๆ ของร่างกายลดลง ไม่ว่าจะเป็น การซ่อมแซมสิ่งที่สึกหรอ การเจริญเติบโต สมรรถภาพทางเพศ ผิวพรรณ ฯลฯ

1.2 ทฤษฎีคอลลาเจน (Collagen theory) ทฤษฎีนี้อ้างถึงทฤษฎีคลอสลิงเก็จ ทฤษฎีนี้เชื่อว่าเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุสารที่เป็นส่วนประกอบของคอลลาเจน และไฟบรัส โปรตีน จะมีจำนวนเพื่อมากขึ้น และเกิดการจับตัวกันมากทำให้เส้นใยหดสั้นเข้า ปรากฏรอยย่นมากขึ้นตามผิวหนัง กระดูก เอ็น กล้ามเนื้อ หลอดเลือดและหัวใจ

1.3 ทฤษฎีเซลล์ (Cell theory) อธิบายว่าเซลล์บางชนิดของร่างกายสามารถสร้างขึ้นได้ตลอดเวลา แต่ไม่อาจทำหน้าที่ได้ดีเหมือนกับเซลล์ที่ตายไปแล้ว เช่น เซลล์ผิวหนังชั้นบน เซลล์บุผนังลำไส้ เซลล์ระบบไหลเวียนของโลหิต เซลล์เหล่านี้ถ้าถูกกระทบกระเทือนทำให้เกิดเสียดสีทำให้ประสิทธิภาพในการจัดส่งอาหารและออกซิเจนไปยังเนื้อเยื่อลดลง

1.4 ทฤษฎีว่าด้วยภูมิคุ้มกัน (Immunological theory) ทฤษฎีนี้มีความเชื่อว่าเมื่ออายุมากขึ้น ร่างกายจะสร้างภูมิคุ้มกันตามปกติน้อยลง พร้อม ๆ กับสร้างภูมิคุ้มกันชนิดทำลายตัวเองมากขึ้น ทำให้ร่างกายต่อสู้กับเชื้อโรคไม่ดี เจ็บป่วยได้ง่าย

1.5 ทฤษฎีว่าด้วยพันธุกรรม (Genetic theory) เชื่อว่า การสูงอายุนั้นเป็นลักษณะที่เกิดขึ้นตามพันธุกรรม ซึ่งการเปลี่ยนแปลงในโครงสร้างของอวัยวะบางส่วนของร่ายกาย เมื่ออายุมากขึ้นคล้ายคลึงกันหลายชั่วอายุคน เช่น ลักษณะศีรษะล้าน ผมหงอกเร็ว เป็นต้น ลักษณะดังกล่าวจะพบในบางคนเท่านั้น แม้มีอายุเท่ากัน

1.6 ทฤษฎีว่าด้วยการเสื่อมและถดถอย (Wear and fear theory) เปรียบสิ่งมีชีวิตทั้งหลายเหมือนเครื่องจักร เชื่อว่า หลังจากการใช้งานครั้งแล้วครั้งเล่า เครื่องจักรย่อมมีการสึกหรอ แต่สิ่งมีชีวิตต่างจากเครื่องจักรตรงที่สามารถซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอได้เอง เนื้อเยื่อยางชนิด เช่น ผิวหนัง เม็ดเลือกแดง มีการสร้างเซลล์ใหม่มาทดแทนเซลล์เก่าที่ตายไปอย่างต่อเนื่อง เป็นการชะลอความเสื่อมและถดถอยแต่ในระบบเซลล์อื่น ๆ เช่น เซลล์ประสาท เซลล์กล้ามเนื้อจะไม่มีการเพิ่มเซลล์ใหม่อีก แต่เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ การเสริมสร้างจะต่างจากพวกดังกล่าวคือ เป็นการเสริมสร้างได้เฉพาะภายในเซลล์เดิม ประสิทธิภาพในการซ่อมเสริมด้อยกว่าจึงชะลอความเสื่อมและถดถอยได้น้อยกว่า ดังจะเห็นได้ว่า เมื่อเวลาผ่านไปร่างกายทั้งโครงสร้างมีการใช้ไปจะทำให้เซลล์เกิดการหมดอุ ซึ่งถ้ามีการใช้มากก็จะทำให้เกิดการสูงอายุเร็วขึ้น

1.7 ทฤษฎีว่าด้วยความเครียดและการปรับตัว (Stress adaptation theory) ทฤษฎีนี้กล่าวว่าความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน มีผลทำให้เซลล์ตายได้ บุคคลที่ต้องเผชิญกับความเครียดบ่อย ๆ จะทำให้บุคคลนั้นเข้าสู่วัยสูงอายุเร็วขึ้น

2. ทฤษฎีทางจิตวิทยา (Psychological theory) เป็นทฤษฎีพยายามอธิบายสาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุมีบุคลิกภาพเปลี่ยนแปลง เป็นการพัฒนาการปรับตัวเกี่ยวกับสติปัญญา ความจำ ความนึกคิด การเรียนรู้และแรงจูงใจรวมถึงสังคมที่อยู่อาศัย ทฤษฎีที่สำคัญ ๆ ในกลุ่มนี้ ได้แก่ ทฤษฎีความชราด้านจิตวิทยา เป็นทฤษฎีที่พยายามอธิบายสาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุมีบุคลิกภาพเปลี่ยนแปลง มี 2 แนวคิด คือ

2.1 ทฤษฎีความปราดเปรื่อง (Intelligence theory) เชื่อว่าคนชราที่มีความสนใจใคร่รู้ในสภาพแวดล้อม และมีการค้นคว้าเรียนรู้อยู่ตลอดเวลานั้น จะยังคงปราดเปรื่องคล่องแคล่ว และคงความเป็นปราชญ์อยู่ได้ตลอดไป หากบุคคลนั้นมีสุขภาพดี และหากมีฐานะเศรษฐกิจที่ดีก็จะยิ่งสนับสนุนให้คนชราผู้นั้นอยู่ในสังคมได้ด้วยดี นักจิตวิทยาสังคมมีแนวความคิดว่า บางคนจะมีปัญหาต่อการปรับตัวเมื่อย่างเข้าสู่บทบาทของคนรา ปัญหานี้นักจิตวิทยาสังคมคิดว่า เกิดขึ้นเนื่องจากการเปลี่ยนเข้าสู่วัยชรานั้น ขาดการสนับสนุน นับแต่วัยเด็ก คนเราจะได้รับการสอนให้เกิดการเรียนรู้บทบาทของวัยรุ่น และในวัยรุ่นจะได้รับการฝึกฝนสั่งสอนให้ดำรงบทบาทของการเป็นผู้ใหญ่ แต่ในสภาพสังคมทั่วไปมีการเปลี่ยนวัยเข้าสู่วัยชรานั้นจะมีเพียงไม่กี่คน ที่ได้รับการเตรียมตัวให้เรียนรู้บทบาทของคนชรา ดังนั้นการเข้าสู่วัยชราเป็นการยากมากในการยอมรับและปรับตัวเพราะบทบาทของคนชรา ที่จะเป็นหลักยึดในทัศนะของสังคม เป็นบทบาทที่บางคนไม่รู้ตัวมาก่อนว่าตนได้รับการคาดหวังให้ทำหรือปฏิบัติอย่างไร บทบาทในฐานะสังคมที่เคยกำรงอยู่หมดไป บทบาทใหม่ไม่ได้ถูกกำหนดให้ชัดเจน ทำให้คนชราจำนวนมากรู้สึกถูกทอดทิ้งไร้ประโยชน์ และรู้สึกถึงความไม่เท่าเทียมในสังคม สิ่งเหล่านี้ทำให้สุขภาพจิตของคนชราเสื่อมลง แต่บางคนสามารถดำรงบทบาทอยู่ด้วยสุขภาพที่ดีได้ เพราะคนชราผู้นั้นเขามีพื้นฐานของการพัฒนาด้านจิตใจดีมาตั้งแต่วัยเด็ก เมื่อย่างเข้าสู่วัยหนุ่มสาว วัยกลางคน มีการเตรียมตัวเข้าสู่วัยชรา แนวความคิดนี้สังคมควรมีการส่งเสริมคนชราให้มีบทบาทในสังคมที่เหมาะสม

2.2 ทฤษฎีบุคลิกภาพ (Personality theory) เชื่อว่าผู้สูงอายุจะมีความสุขหรือความทุกข์ในบั้นปลายของชีวิต ขึ้นอยู่กับภูมิหลังของชีวิตที่ผ่านมา ถ้าผู้สูงอายุได้รับความรักความอบอุ่นความเอื้ออาทรจากครอบครัวเป็นอย่างดี สามารถอยู่กับลูกหลานได้ จะมีความมั่นคงทางด้านจิตใจ สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ มักจะเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุข แต่กลับตรงกันข้าม ถ้าผู้สูงอายุที่ถูกทอดทิ้งไม่ได้รับการดูแลจากลูกหลาย ทำงานร่วมกับผู้อื่นก็ไม่ได้ จิตใจคับแคบ มักจะเป็นผู้สูงอายุที่ไม่ค่อยจะมีความสุข ชีวิตเงียบเหงาซึมเศร้าและคิดว่าตนเองไม่มีค่า

3. ทฤษฎีทางสังคมวิทยา (Sociological theory) เป็นทฤษฎีกล่าวถึงบทบาทของบุคคลสัมพันธภาพการปรับตัวทางสังคมในบั้นปลายของชีวิต เป็นทฤษฎีที่พยายามวิเคราะห์สาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุต้องมีฐานะทางสังคมเปลี่ยนแปลงไป ทฤษฎีนี้เชื่อว่าถ้าสังคมเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วก็จะทำให้สถานภาพของผู้สูงอายุเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วตามไปด้วย ทฤษฎีทางสังคมวิทยาที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนี้ ได้แก่

3.1 ทฤษฎีกิจกรรม (Activity theory) ของนิวตัน และแอนเดอสัน ทฤษฎีนี้เชื่อว่ากิจกรรมเป็นรูปแบบของการกระทำใด ๆ หรืองานต่าง ๆ ที่สนใจ นอกจากการทำงานเพื่อดำรงชีวิต ลักษณะกิจกรรมที่จะจัดสำหรับผู้สูงอายุนั้น ควรเป็นแบบที่ทำให้เกิดความเพลิดเพลิน ซึ่งจะมีผลต่อ

สภาพร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยให้มีการเคลื่อนไหวอย่างอิสระ ไมควรให้ผู้สูงอายุใช้กำลังมากเกินไป การจัดกิจกรรมควรจัดตามความสนใจ ความสามารถ รวมทั้งความพอใจของผู้สูงอายุ และควรมีเวลาหยุดพักเพื่อผ่อนคลายการทำงานอดิเรกที่ผู้สูงอายุชอบ ซึ่งจะช่วยให้เกิดการปรับตัวทั้งร่างกายและจิตใจ

3.2 ทฤษฎีถอยจากสังคม (Disengagement theory) ทฤษฎีนี้อธิบายว่า บุคคลจะลาดบทบาททางสังคมไปตามอยุ ผู้สูงอายุจะต้องลดกิจกรรมและบทบาททางสังคมของตนเองเมื่ออายุมากขึ้น การลดบทบาททางสังคมนั้นเป็นการสมยอมทั้งสองฝ่าย คือ ฝ่ายผู้สูงอายุ และฝ่ายสังคม กระบวนการถอยจากสังคมจะขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ผู้สูงอายุจะพยายามหลีกเลี่ยงถอยออกจากความกดดันของสังคม พยายามลดความผูกพันต่อสังคมให้บทบาทเหล่านั้นกับบุคคลที่อยู่ในวัยหนุ่มสาว ซึ่งจะทำหน้าที่ในบทบาทนั้น ๆ ได้ดีกว่าและเป็นที่ต้องการของสังคมด้วย

3.3 ทฤษฎีแลกเปลี่ยนทางสังคม (Exchange theory) ทฤษฎีนี้อธิบายว่าการแลกเปลี่ยนจะมีปริมาณสูงหรือต่ำขึ้นอยู่กับอำนาจของแต่ละบุคคล และการแลกเปลี่ยนขึ้นอยู่กับความพึงพอใจและการได้รับการตอบสนอง ดังนั้นถ้าผู้สูงอายุใช้กิจกรรมทางสังคมเป็นตัวกำหนดบทบาท จะทำให้ผู้สูงอายุมีคุณค่าทางสังคม และผู้สูงอายุที่มีสุขภาพแข็งแรงหรือคุณลักษณะบางอย่างที่เป็นพิเศษจะได้รับความช่วยเหลือในเรื่องของค่าใช้จ่าย การรักษาโรค และอื่น ๆ เป็นอย่างดี ส่วนผู้สูงอายุที่มีสภาพแวดล้อมที่จำกัดจะลดความพอใจในตนเองลดลงไป พบว่า ผู้สูงอายุที่มีระดับเศรษฐกิจดีจะมีความพอใจในชีวิตสูง

3.4 ทฤษฎีระดับชั้นอายุทางสังคม (Age stratification) ซึ่งเชื่อว่าระดับชั้นอายุทางสังคมสามารถอธิบายถึงความสัมพันธ์ทางสังคมที่เกิดขึ้นในกลุ่มอายุที่แตกต่างกัน โดยกำหนดอายุเป็นเกณฑ์ที่จะกำหนดบทบาทและหน้าที่รับผิดชอบของแต่ละบุคคลที่แตกต่างกันไป บทบาทและหน้าที่ของแต่ละบุคคลถูกกำหนดโดยสังคม สังคมจะให้คุณค่า ให้ความสำคัญกับระดับขั้นอายุในวัยทำงานมากกว่าระดับชั้นอายุในวัยสูงอายุ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสังคมยุคใหม่ของชาวตะวันตกต้องการคนในวัยทำงานมากกว่าวัยอื่น เพื่อพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศ จากความเชื่อของทฤษฎีระดับชั้นอายุ ทำให้ผู้สูงอายุมีบทบาททางสังคมน้อยลง

3.5 ทฤษฎีพัฒนาการ (Development theory) แนวคิดทฤษฎีพัฒนาการมาจากข้อสังเกตที่สำคัญทางชีววิทยาเป็นกระบวนการของการดำเนินชีวิตอันเป็นปฏิกิริยาที่เป็นผลมาจากการผสมผสานทางพันธุกรรม สภาพแวดล้อมและประสบการณ์ของชีวิตร่วมกัน การเปลี่ยนแปลงจากสภาพหนึ่งไปสู่อีกสภาพหนึ่งเป็นสิ่งที่ปกติธรรมดา การเปลี่ยนแปลงในการพัฒนาเป็นสิ่งที่ไม่สามารถหวนกลับมาได้ การเปลี่ยนแปลงในช่วงชีวิตหนึ่ง ๆ เป็นคุณสมบัติเฉพาะของปัจเจกบุคคลที่มีความเป็นตัวของ

ตัวเอง ทฤษฎีพัฒนาการได้ถูกยอมรับว่าเป็นการเปิดโอกาสให้นักวิชาชีพเข้ามาเลือกสรรสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับผู้รับบริการผู้สูงอายุ

2.1.3 การเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุ

วัยสูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงที่เป็นผลสืบเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ทางด้านจิตใจหรืออารมณ์ และทางด้านสังคม ดังต่อไปนี้ (สุทิน อ้อนอุบล. 2541)

1. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย (Biological change) ของผู้สูงอายุมักจะเกิดความเสื่อมโทรมของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอาจจำแนกตามระบบของร่างกายดังนี้

1.1 ระบบผิวหนัง ผิวหนังชั้นหนังกำพร้าจะบางลง การยืดหยุ่นของผิวหนังจะไม่ดี ไขมันใต้ผิวหนังลดน้อยลง ทำให้ผิวหนังเหี่ยวและมีรอยย่น การไหลเวียนเลือดบริเวณผิวหนังลดลง ทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสเกิดแผลกดทับได้ง่าย และเมื่อเกิดแผลบริเวณผิวหนังจะหายช้า ลงต่อมเหงื่อบริเวณผิวหนังทำหน้าที่ในการควบคุมอุณหภูมิของร่างกายจะลดลง

1.2 ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก จำนวนและขนาดเส้นใยของกล้ามเนื้อจะลดลง มีพังผืดเข้ามาแทนที่มากขึ้น มีผลทำให้ความแข็งแรงและความว่องไวในการเคลื่อนไหวของร่างกายลดลง การอ่อนแรงของกล้ามเนื้อจะมีผลต่อการทำงานในระบบต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ระบบหายใจ ระบบขับถ่าย ส่วนกระดูกนั้นแคลเซียมจะสลายออกจากกระดูกมากขึ้น ทำให้เปราะและหักง่าย ความยาวของกระดูกสันหลังโก่งหรือหลังค่อมได้

1.3 ระบบการไหลเวียนโลหิต โครงสร้างของหัวใจจะไม่เปลี่ยนแปลงแต่มีแคลเซียมมาเกาะบริเวณลิ้นหัวใจ ทำให้ลิ้นหัวใจจะแข็งและหนาขึ้น การปิดเปิดของลิ้นหัวใจไม่ดี เกิดภาวะลิ้นหัวใจตีบหรือรั่วได้ ส่วนหลอดเลือดก็จะมีผนังหนาขึ้นและมีความยืดหยุ่นน้อยลง ผนังหลอดเลือดตีบแคบลง ทำให้เกิดโรคความดันสูง โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด เป็นต้น

1.4 ระบบหายใจ ความยืดหยุ่นของปอดลดลง เยื่อหุ้มปอดแข็งแรงและทึบทำให้ปอดยืดขยายและหดตัวได้น้อยลง เหนื่อยง่าย กล่องเสียงเสื่อม และเกิดโรคระบบทางเดินหายใจได้ง่าย เช่น โรคปอดบวม

1.5 ระบบทางเดินอาหาร ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่ค่อยมีฟันเนื่องจากฟันผุ ทำให้การเคี้ยวอาหารไม่สะดวก ต่อมน้ำลายผลิตเอนไซม์และน้ำลายย่อยน้อยลง กระเพาะอาหารมีการหลั่งน้ำย่อยลดลง ประสิทธิภาพการย่อยอาหารและการดูดซึมอาหารไม่ดี ท้องอืดง่าย เกิดภาวการณ์ขาดสารอาหารได้ง่าย การขับถ่ายไม่ปกติ ท้องผูกได้ง่าย

1.6 ระบบทางเดินปัสสาวะ ในผู้สูงอายุขนาดของไตจะเล็กลงและหน่วยไตมีจำนวนน้อยลง ทำให้การทำหน้าที่ของไตเสื่อม ขับของเสียได้น้อยลง เกิดภาวะกลั้นปัสสาวะไม่ได้ ทำให้ปัสสาวะบ่อย

1.7 ระบบประสาท ในผู้สูงอายุเซลล์สมองและเซลล์ประสาทมีจำนวนลดลงเรื่อย ๆ สมองเริ่มเสื่อมลง ทำให้ความรู้สึกช้า หลงลืมง่าย พูดจาซ้ำซาก เกิดภาวะย้ำคิดย้ำทำ การเคลื่อนไหวช้า การทรงตัวไม่ดีทำให้หกล้มง่าย เกิดการสั่นตามร่างกาย

1.8 ประสาทสัมผัส ในผู้สูงอายุพบว่าการได้ยินของหูลดลง มีอาการหูตึงมากขึ้น เวลาพูดด้วยต้องพูดเสียงดังและต้องพูดซ้ำ การรับกลิ่นไม่ดีเพราะมีการเสื่อมของเยื่อบุโพรงจมูก การรับรสของลิ้นเสียไป เนื่องจากต่อมรับรสมีจำนวนน้อยลง ทำให้รับประทานอาหารไม่อร่อย เกิดภาวะเบื่ออาหาร สายตาจะมองเห็นไม่ชัด แก้วตาเริ่มขุ่นมัว เกิดอาการต้อกระจก ความยืดหยุ่นของแก้วตาลดลง

1.9 ระบบต่อมไร้ท่อ จะมีการเปลี่ยนแปลงเสื่อมลง โดยเฉพาะต่อมใต้สมองจะมีการเปลี่ยนแปลงรูปร่างและการทำงานลดลง การหลั่งฮอร์โมนจากต่อมใต้สมองและต่อมไธรอยด์ลดลง ต่อมเพศทำงานไม่ตอบสนองต่อการกระตุ้นของฮอร์โมนจากต่อมใต้สมอง ทำให้ระบบสืบพันธุ์เสื่อมลงและสูญเสียหน้าที่ ในเพศหญิงความรู้สึกทางเพศจะลดลง ในเพศชายการทำงานของต่อมเพศก็จะเสื่อมสภาพเช่นเดียวกัน แต่ไม่ถึงกับทำให้ความรู้สึกทางเพศลดลงมาก ผู้สูงอายุชายยังคงมีความต้องการทางเพศอยู่บ้าง

2. การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจหรืออารมณ์ (Psychological change) การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่เป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย เช่น ความเจ็บป่วย การเสื่อมของระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำให้เกิดความวิตกกังวลและความกดดัน การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจหรืออารมณ์ของผู้สูงอายุที่พบส่วนใหญ่มีสาเหตุจากการสูญเสีย ไม่ว่าจะเป็นการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เช่น เพื่อนฝูง บทบาทในการเป็นหัวหน้าครอบครัวและสังคม ทำให้มีความรู้สึกว่าตนเองไร้คุณค่าไร้ประโยชน์ สูญเสียความภาคภูมิใจ หวาดระแวงเกี่ยวกับการเจ็บป่วย กลัวความตาย กลัวถูกทอดทิ้ง มีอารมณ์เศร้าหมดกำลังใจ ว้าเหว่ หงุดหงิด เบื่อสิ่งต่าง ๆ และเรียกร้องความสนใจ เป็นต้น

3. การเปลี่ยนแปลงทางสังคม (Social change) ผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงบทบาทหรือพฤติกรรมที่เคยปฏิบัติเป็นประจำ ทั้งนี้อาจเนื่องจากการเกษียณอายุ ทำให้มีเวลาว่างมากขึ้น การกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เคยทำลดลง ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหรือสูญเสียสถานภาพและบทบาททางสังคม รู้สึกว่าตนเองด้อยคุณค่า การสมาคมกับเพื่อฝูงผู้ร่วมงานน้อยลง ทั้งยังทำให้ขาด

รายได้จากเดิมที่เคยมีอยู่ ประกอบกับการเปลี่ยนแปลงทางครอบครัว โดยเมื่อลูก ๆ เจริญเติบโตมีครอบครัวเป็นของตนเอง ก็ต้องการสร้างครอบครัวใหม่ บุคคลในครอบครัวที่เคยอยู่ด้วยกันก็แยกย้ายกันไป ทำให้ผู้สูงอายุมีแนวโน้มที่จะถูกปล่อยให้อยู่ตามลำพัง ผู้สูงอายุจึงต้องเผชิญความสูญเสียมากขึ้น มองโลกในแง่ร้าย ซึมเศร้าและสิ้นหวัง ซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพจิตและเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคจิตในวัยชราได้ จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นหลายด้าน ทั้งในด้านร่างกายที่เกิดจากความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ ประสิทธิภาพการทำหน้าที่ต่าง ๆ ก็ลดลงด้วย การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์จากการสูญเสียบุคคลที่เป็นที่รักมีความรู้สึกว่าตนเองไร้คุณประโยชน์ การเปลี่ยนทางสังคมที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงสถานภาพและบทบาททางสังคมของผู้สูงอายุ

จากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจและอารมณ์ และการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม ได้ส่งผลให้ผู้สูงอายุต้องประสบกับปัญหาด้านการดำเนินชีวิต และมีความต้องการที่แตกต่างกันออกไปจากประชากรกลุ่มอื่น ๆ ได้แก่

1. ปัญหาด้านสุขภาพอนามัย เนื่องจากระบบอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายเริ่มเสื่อมไป ทำให้สุขภาพร่างกายไม่แข็งแรง เกิดโรคต่าง ๆ ได้ง่าย

2. ปัญหาทางด้านจิตใจ เป็นผลสืบเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย เช่น วิตกกังวลกับความเจ็บป่วย เกิดความหงุดหงิด หวาดระแวง ซึมเศร้า ท้อแท้ และผลจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม เช่น การสูญเสียหน้าที่การงาน การสูญเสียบุคคลใกล้ชิด

3. ปัญหาทางด้านครอบครัว เช่น สมาชิกในครอบครัวแยกย้ายกันออกไปมีครอบครัวอยู่กับบุตรหลานไม่ได้ต้องเข้าไปอยู่ในสถานสงเคราะห์

4. ปัญหาด้านสังคม ได้แก่ การขาดเพื่อนเนื่องจากเพื่อนฝูงตายจากไป ขาดสัมพันธภาพที่ดีกับคนต่างวัย โดยเฉพาะในสภาพสังคมปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ซึ่งบุคคลในวัยอื่นสามารถปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงของสังคมได้อย่างรวดเร็ว ในขณะที่มีผู้สูงอายุจำนวนไม่น้อยที่ไม่ยอมรับ และไม่สามารถปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงของสังคมได้ เป็นผลให้เกิดช่องว่างระหว่างวัย อันเป็นสาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุกับบุคคลวัยอื่นมีความสัมพันธ์กันอย่างไม่ราบรื่น จนมีผลกระทบต่อจิตใจและอารมณ์ผู้สูงอายุมากขึ้น

5. ปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ ผู้สูงอายุเป็นวัยที่เกษียณอายุแล้วไม่สามารถทำงานได้อย่างเต็มที่ เพราะสภาพร่างกายไม่เอื้ออำนวย ทำให้ประสบกับปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ อันเนื่องปัญหาการขาดรายได้

2.2 แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด

2.2.1 ความหมายของความเครียด

สุวรรณา อนุสันติ (2546) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะทางอารมณ์ที่บุคคลถูกคุกคาม จึงต้องมีการตอบสนองของอารมณ์ต่อสิ่งแวดล้อมที่ไม่พึงปรารถนา เพื่อรักษาความสมดุลทางร่างกายและจิตใจไว้ โดยบุคคลจำเป็นต้องปรับตัวเพื่อรักษาความสมดุลของร่างกายให้สู่สภาพเดิมหรือดียิ่งกว่า

จำลอง ดิษยวนิช (2545) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง สิ่งที่ต้องการที่มีผลต่ออินทรีย์เพื่อก่อให้เกิดการปรับตัว สิ่งที่ต้องการก็คือสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอกที่มีผลกระทบต่อเรา การปรับตัวที่เป็นผลตามมาทำให้เกิดสภาวะของความตึง (Tension) หรือการคุกคาม (Threat)

ลักษณา สริวัฒน์ (2544) กล่าวว่า ความเครียด เป็นภาวะทางจิตใจและกายของบุคคลที่ขาดสมดุล จนทำให้เกิดความกดดันทางอารมณ์ ก่อให้เกิดความรู้สึกที่ไม่พอใจหรือไม่สบายและเป็นเหตุให้มีพฤติกรรมแปรปรวน

ศิริเพิ่ม เชาวน์ศิลป์ (2543) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง สิ่งที่มากระทบบุคคลทำให้เกิดภาวการณ์ปรับตัวเพื่อจัดการกับสิ่งเร้านั้น ซึ่งสิ่งเร้าที่เป็นความเครียดนั้นจะมีระดับความรุนแรงต่างกันไปในแต่ละบุคคล

กรมสุขภาพจิต (2541) กล่าวว่า ความเครียดเป็นปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกาย จิตใจ ความคิด และพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้า ทั้งทางภายในและภายนอกซึ่งสิ่งเร้านั้นอาจเป็นบุคคล ความรู้สึกนึกคิด สถานการณ์และสิ่งแวดล้อม ถ้าบุคคลนั้นสามารถปรับตัวที่เหมาะสมและมีความพึงพอใจ จะทำให้เกิดการตื่นตัว เกิดพลังในการจัดการกับสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ได้ แต่ถ้าไม่มีความพึงพอใจและไม่สามารถปรับตัวได้ ก็จะทำให้เกิดความเครียด ส่งผลให้เกิดการเสียสมดุลในการดำเนินชีวิตในสังคมได้

Andrew (1993) กล่าวว่า ความเครียด คือ ปฏิกิริยาทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อความต้องการของสิ่งแวดล้อมไม่สัมพันธ์กับความต้องการและความสามารถในการจัดการที่มีอยู่ของแต่ละบุคคล

Baron and Paulus (1991) กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะที่เกิดจากปฏิกิริยาของร่างกายและจิตใจที่มีต่อสถานการณ์ใด ๆ ที่บุคคลรับรู้ได้ว่าถูกคุกคามในการบรรลุเป้าหมายของตน

สรุปได้ว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะไม่สมดุลของร่างกายและจิตใจจนเกิดความรู้สึกที่ไม่พอใจต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ และเกิดการตอบสนองสิ่งเร้าที่ไม่พึงปรารถนา และการตอบสนองที่

เกิดขึ้นอาจจะปรากฏออกมาทั้งทางด้านพฤติกรรมที่สามารถสังเกตเห็นได้ และสังเกตไม่ได้ มีผลทั้งในแง่บวกและแง่ลบ

2.2.2 ระดับของความเครียด

ลักษณา สริวัฒน์ (2544) กล่าวว่า ระดับความเครียดจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับปัจจัยที่สำคัญ ได้แก่ ความรุนแรงของความกดดัน หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น บุคลิกภาพของแต่ละบุคคล ประสบการณ์ในการเผชิญปัญหา การประเมินความสำคัญของปัญหาหรือเจตคติในการมองปัญหาและการได้รับความช่วยเหลือจากภายนอก ความเครียดแบ่งได้ 3 ระดับ ได้แก่

1. ความเครียดระดับต่ำ (Mild Stress) เป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดอยู่เล็กน้อย พบได้ในชีวิตประจำวัน เป็นความเครียดที่อาจไม่รู้สึกว่าเครียดเนื่องจากเคยชินและรู้สึกทนได้ ไม่มีการเปลี่ยนแปลงในทางสรีระวิทยาทางร่างกาย อารมณ์ และพฤติกรรมที่เด่นชัด ไม่เกิดผลเสียในการดำเนินชีวิตและความรู้สึกเครียดจะหมดไปในระยะเวลาสั้น

2. ความเครียดระดับกลาง (Moderate Stress) เป็นความเครียดที่มีระดับรุนแรงกว่าระดับต่ำ โดยมีระยะเวลานานเป็นชั่วโมง หลายชั่วโมง หรือเป็นวัน เช่น ความเครียดจากการทำงานหนักเกินไป หรือความขัดแย้งในเพื่อนร่วมงาน โดยมักแสดงออกให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านสรีระวิทยาของร่างกาย ความคิด อารมณ์ พฤติกรรม ความเครียดในระดับนี้เป็นสัญญาณเตือนว่ามีความเครียดมากกว่าปกติต้องรีบหาทางกำจัดสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดโดยเร็ว หากปล่อยไว้ความเครียดจะเพิ่มสูงขึ้นทำให้การทำงานผิดพลาดได้และอาจทำให้เกิดโรค ต่าง ๆ ได้

3. ความเครียดระดับสูง (Severe Stress) เป็นความเครียดที่อยู่นานนับสัปดาห์หรืออาจเป็นเดือน เช่น ปัญหาการเจ็บป่วยที่รุนแรง การสูญเสียอวัยวะที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต หากมีสภาพจิตใจที่มีความเครียดที่รุนแรงหรือเครียดมาก ร่างกายและจิตใจพ่ายแพ้ต่อความเครียดจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจที่เห็นเด่นชัดคือ ทำให้การดำเนินชีวิตเปลี่ยนไป การตัดสินใจผิดพลาดซึ่งในระยะนี้ต้องการความช่วยเหลือและบำบัดการช่วยเหลือตนเองเพียงอย่างเดียวไม่พอต้องมีผู้อื่นเข้ามาช่วยด้วย

Janis (1992) แบ่งระดับความเครียดที่อยู่ในบุคคลแบ่งออกเป็น 3 ระดับดังนี้

1. ความเครียดระดับต่ำ เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นและสิ้นสุดลงในระยะเวลาอันสั้น มักเกี่ยวข้องกับสาเหตุเพียงเล็กน้อย ได้แก่ เหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียดจากการจราจรติดขัด ไปทำงานไม่ทันเวลา เป็นต้น

2. ความเครียดระดับกลาง ความเครียดระดับนี้รุนแรงกว่า โดยมีระยะเวลาสิ้นสุดนานเป็นชั่วโมง หรือหลาย ๆ ชั่วโมง จนกระทั่งนานเป็นวัน เช่น การเจ็บป่วยที่ไม่รุนแรง ความเครียดจากการทำงานมากเกินไป ความขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงาน เป็นต้น

3. ความเครียดระดับสูง ความเครียดระดับนี้จะแสดงออกอยู่นานเป็นสัปดาห์ เป็นเดือน หรืออาจเป็นปี เช่น การตายจาก การเจ็บป่วยที่รุนแรง การสูญเสียอวัยวะของร่างกายที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิต เป็นต้น

Savery (1989) แบ่งระดับความเครียดต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจของบุคคลแบ่งออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

1. ความเครียดระดับที่ 1 เป็นความเครียดชั่วคราวที่ส่งผลให้เกิดการเพิ่มของอัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ ความดันโลหิต และมีการเปลี่ยนแปลงการเผาผลาญในร่างกาย

2. ความเครียดระดับที่ 2 เป็นความเครียดที่เพิ่มความรุนแรงขึ้น มีผลต่อสุขภาพจิต กล่าวคือ อาจมีอาการกระสับกระส่าย หงุดหงิด ไม่มีสมาธิ วิตกกังวล ตกใจง่าย มีอาการของความเครียดระดับที่ 1 ติดต่อกันเป็นเวลานาน

3. ความเครียดระดับที่ 3 เป็นความเครียดที่รุนแรงขึ้น ทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ อาหารไม่ย่อย เจ็บหน้าอก จนถึงระดับที่ร่างกายไม่สามารถต้านทานความเจ็บปวด และต้องปรึกษาแพทย์เพื่อบรรเทาอาการ

4. ความเครียดระดับที่ 4 เป็นความเครียดที่ระดับรุนแรงที่สุดทำให้เกิดอาการเป็นแผลในกระเพาะอาหาร เป็นลมบ่อย ติดสุรา ติดยาคลายเครียด หรือยาระงับประสาท มีอาการทางจิตประสาทที่บ่งชี้ความรุนแรงของความเครียด และอาจรุนแรงถึงหัวใจหยุดเต้นได้

2.2.3 ทฤษฎีความเครียด

จำลอง ดิษยวนิช และพริ้มเพรา ดิษยวนิช (2545) ได้กล่าวถึง ทฤษฎีความเครียดสรุปได้ดังนี้

1. ทฤษฎีเชิงสิ่งเร้า (Stimulus - oriented Theories) เกิดจากแนวคิดของโฮล์มส์และราฟ (Holmes and Rahe) ที่ถือว่าความเครียดเกิดจากสิ่งเร้าที่มีอยู่ในสิ่งแวดล้อมของบุคคล สิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดจะเป็นสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดปฏิกิริยาของความตึงเครียด (Strain Reaction) ต่อร่างกายคนเรา โดยแบ่งเป็น

1.1 สิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดมักเป็นเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดผลที่ไม่ดีตามมา เช่น การตกงาน การตายของคนในครอบครัว

1.2 สิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดเรื้อรังเป็นช่วง ๆ เช่น การสอบไล่ของนักศึกษา การเรียนขับรถ การผ่าตัด เป็นต้น

สิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดเรื้อรัง เช่น มีปัญหาด้านการเงิน ปัญหาเกี่ยวกับความผิดปกติทางเพศ เป็นต้น

ตามทฤษฎีเชิงสิ่งเร้า จะเน้นที่เหตุการณ์และการเกิดของความเครียด ถ้าเหตุการณ์ใดนำไปสู่ความยุ่งยากด้านจิตใจเกิดความวุ่นวายของพฤติกรรมหรือความเสื่อมเสียของการกระทำ เหตุการณ์นั้น ๆ เรียกว่า สิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด เช่น การสูญเสียสิ่งอันเป็นที่รัก การหย่าร้าง ซึ่งเหตุการณ์ต่าง ๆ ยังมีส่วนสำคัญทำให้เกิดโรคทางร่างกายและจิตใจได้

2. ทฤษฎีการตอบสนอง (Response - oriented Theories) ทฤษฎีนี้มุ่งเน้นที่ปฏิกิริยาของการตอบสนองต่อสิ่ง เซลยี่ (Selye) กล่าวว่า ความเครียดเป็นการตอบสนอง ที่ไม่เฉพาะเจาะจงที่มีต่อร่างกายและจิตใจ และเชื่อว่าการตอบสนองต่อความเครียดทางสรีรวิทยาไม่ได้ขึ้นอยู่กับชนิดของสิ่งเร้า แต่ขึ้นอยู่กับการตอบสนองไม่ว่าจะเป็นสิ่งเร้าชนิดใดก็ตาม การตอบสนองเหมือนกัน แต่ระดับการตอบสนองขึ้นอยู่กับปริมาณความต้องการในการปรับตัว สิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดอาจเป็นสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความพอใจหรือความไม่พอใจก็ได้ ความเครียดไม่ใช่สิ่งที่ควรหลีกหนี้อย่างเดียว แม้หลับหัวใจก็ทำงาน อวัยวะของร่างกายยังคงทำงาน เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นจะก่อให้เกิดกลุ่มอาการปรับตัว ซึ่งมี 3 ระยะ ได้แก่

2.1 ระยะตกใจ (Alarm Reaction) แสดงลักษณะที่ร่างกายมีปฏิกิริยาเมื่อเผชิญกับสิ่งเร้าจะมีการกระตุ้นหรือยั่วยุให้ตื่นตัว แบ่งออกเป็น ระยะช็อก และระยะต้านช็อก

2.1.1 ระยะช็อก เป็นปฏิกิริยาของร่างกายโต้ตอบทันที ต่อสิ่งที่เป็นภัย ปฏิกิริยาในระยะนี้มีอยู่สองแบบ คือ สู้หรือหนี้ ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างมีผลมาจากการกระตุ้นของระบบประสาทซิมพาเธติก (Sympathetic) เช่น หัวใจเต้นเร็ว กล้ามเนื้ออ่อน อุณหภูมิลดลง และความดันโลหิตต่ำลง

2.1.2 ระยะต้านช็อก จะเป็นปฏิกิริยาสะท้อนกลับ เช่น ต่อมหมวกไตส่วนนอกจะโตขึ้นและมีการหลั่งโอร์โมนคอร์ติคอยด์ (Corticoid Hormones) อะดีนาลิน (Adrenaline) หรืออิพิเนฟริน (Epinephrine) ทำให้หายใจเร็วขึ้น ความดันโลหิตสูงขึ้น เลือดแข็งตัวเร็วขึ้น น้ำตาลถูกปล่อยออกมาจากตับ มีการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น ส่วนใหญ่แล้วปฏิกิริยาต่อความเครียดแบบเฉียบพลันจะสัมพันธ์กับทั้งสองนี้

2.2 ระยะต้านทาน (Stage of Resistance) หรือระยะปรับตัวในระยะนี้ร่างกายจะพยายามปรับตัวต่อสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดและทำให้สภาพทั่วไปดีขึ้น อาการต่าง ๆ จะหายไป

ความพยายามของร่างกายในการปรับตัวมีส่วนทำให้พลังงานที่สูญหายไปกลับคืนมาและยังช่วยซ่อมแซมส่วนที่ถูกทำลายไปให้ดีขึ้น

2.3 ระยะหมดแรง (Stage of Exhaustion) ถ้าสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดยังไม่ได้รับการแก้ไขอย่างเพียงพอ ร่างกายจะผ่านเข้าสู่ระยะที่สาม คือระยะหมดแรง เนื่องจากความเครียดยังมีอยู่ พอร่างกายโดนความเครียดเล่นงานซ้ำแล้วซ้ำอีก ร่างกายจะเสื่อมโทรมจนเกิดโรค เช่น โรคภูมิแพ้ ลมพิษ แผลในกระเพาะอาหาร โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง และอาจถึงแก่ความตายในที่สุด

3. ทฤษฎีเชิงอันตรกิริยา (Interactional Theories) บางที่เรียกว่า ทฤษฎีเชิงการกระทำระหว่างกันเกี่ยวกับการรู้ของความเครียด ลาซาลัส (Lazarus) และฟอล์คแมน (Folkman) กล่าวว่า ความเครียดทางจิตใจเป็นสิ่งที่เกิดจากการกระทำระหว่างบุคคลกับสิ่งเร้าจากสิ่งแวดล้อม บุคคลจะมองว่าสิ่งเร้าดังกล่าวก่อให้เกิดความเครียดจนเกินความสามารถของตนในการจัดการและเป็นอันตรายต่อตัวเขามากน้อยเพียงใด มีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง 3 อย่าง คือ บุคคล สิ่งแวดล้อม หรือสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดและการประเมินค่าด้วยความรู้ จุดสำคัญของทฤษฎีเชิงอันตรกิริยามีหลักว่าความเครียดไม่ใช่สิ่งเร้าจากสิ่งแวดล้อม ไม่ใช่ลักษณะเฉพาะของบุคคล และไม่ใช่การตอบสนอง แต่เป็นสัมพันธภาพระหว่างสามสิ่งนี้ การประเมินค่า มี 3 ประการ คือ

3.1 การประเมินค่าปฐมภูมิ (Primary Appraisal) เป็นการประเมินค่าจากการรู้เบื้องต้นเพื่อดูว่าสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความเครียดมีความรุนแรงมากน้อยเพียงใด จะเกินความสามารถของตนหรือไม่ ยากหรือง่ายหากสิ่งนั้นยากมากก็จะเกิดความเครียดสูง ถ้าดูเป็นเรื่องง่ายก็ดูเบาสบายจะไม่เครียดและวิตกกังวลเท่าไร

3.2 การประเมินค่าทุติยภูมิ (Secondary Appraisal) เป็นวิธีหรือตัวแบบที่คนเราใช้กับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดลดลงและหมดไป เช่น การแสวงหาสารนิเทศ และการสนับสนุนทางสังคม เป็นต้น

3.3 การประเมินค่าใหม่ (Reappraisal) เป็นการประเมินค่าที่ขึ้นอยู่กับผลป้อนกลับ (Feedback) จากปฏิสัมพันธ์ระหว่างการประเมินค่าทั้งสองข้างต้น สิ่งนี้อาจนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในการประเมินค่าปฐมภูมิ ซึ่งอาจกลับมามีอิทธิพลต่อการรับรู้ของคนเราในการใช้ทักษะที่เหมาะสมกว่าเพื่อจัดการกับสถานการณ์นั้น ๆ ได้ดีขึ้น

2.2.4 สาเหตุของความเครียด

สาเหตุของความเครียดหรือสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด เกิดได้จากสาเหตุหรือปัจจัยหลายอย่าง ความเครียดที่เกิดขึ้นนี้มีความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล แม้จะมีสาเหตุเดียวกันแต่ความ

รุนแรงไม่เท่ากัน ซึ่งขึ้นอยู่กับองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับบุคคลหลายประการ ได้แก่ พื้นฐานทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อมในขณะนั้น นอกจากนี้ยังขึ้นอยู่กับความมากน้อยของสิ่งที่มากระตุ้น

Brown and Moberg (ดลภางค์ จันทร์ทอง. 2548) กล่าวถึงสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติงาน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. ความเครียดที่เกิดจากงานที่ได้รับมอบหมาย (Task-based stress) อันประกอบด้วยงานที่ยาก งานคลุมเครือ และงานมากเกินไป

2. ความเครียดที่เกิดจากบทบาท (Role-based stress) เป็นความเครียดที่เกิดจากการคาดหวังของบุคคลอื่น ที่มีผลต่องานหรือพฤติกรรมการทำงานของตน ความคาดหวังเหล่านี้ทำให้เกิดความเครียด โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกรณีที่มีสัมพันธภาพไม่ดีต่อกัน

3. สิ่งแวดล้อมด้านสังคม (Social environment) ได้แก่ สถานที่แออัด การขาดอิสระ การมีเจ้าหน้าที่ไม่เพียงพอ ความขัดแย้งระหว่างบุคคล เป็นต้น

4. สิ่งแวดล้อมด้านกายภาพ (Physical environment) ได้แก่ ความร้อน ความเย็นที่มีผลต่อร่างกายและสุขภาพของบุคคล

5. ชีวิตส่วนตัว (Personal life) ได้แก่ ลักษณะอุปนิสัยส่วนบุคคล เช่น เป็นคนวิตกกังวล หรือลักษณะครอบครัวและปัญหาในครอบครัว

6. การประเมินผลในการปฏิบัติงาน (Job evaluation) ที่ก่อให้เกิดความเครียดขึ้นได้ และแบ่งสาเหตุของการเกิดความเครียดไว้ดังนี้

6.1 สาเหตุจากตัวบุคคล (Person source) เป็นสาเหตุที่สัมพันธ์กับวิถีชีวิตของบุคคล ได้แก่ โครงสร้างบุคลิกภาพ ประสบการณ์ในชีวิต อัตมโนทัศน์ของบุคคล สุขภาพและอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องในลักษณะของปัจเจกบุคคล

6.2 สาเหตุจากเงิน (Financial source) เป็นสาเหตุเกี่ยวกับเศรษฐกิจ เช่น รายได้สภาพทางการเงิน ความสามารถในการจัดหาอาหาร เครื่องนุ่งห่ม และที่อยู่อาศัย รวมทั้งการรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับสถานภาพทางการเงินที่ควรจะเป็น

6.3 สาเหตุจากสัมพันธภาพ (Relational source) เป็นสาเหตุที่เป็นผลมาจากการมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น ได้แก่ ครอบครัว เพื่อนบ้าน คู่สมรส เพื่อน

6.4 สาเหตุจากอาชีพการงาน (Occupational source) เป็นสาเหตุที่สัมพันธ์กับประสบการณ์ในการทำงานและการดำเนินชีวิต ซึ่งหมายถึงความรู้สึกและประสบการณ์ในอาชีพปัจจุบัน รวมถึงการคาดหวังในอนาคต

อัมพล สูอำพัน (2543) แบ่งสาเหตุของความเครียดออกเป็น 2 สาเหตุ ดังนี้

1. สาเหตุภายใน หมายถึง ความเครียดที่เกิดจากสาเหตุหรือปัจจัยต่าง ๆ ที่มาจากตัวบุคคล แบ่งเป็น

1.1 สาเหตุทางร่างกาย เป็นภาวะบางอย่างของร่างกายที่ทำให้เกิดความเครียดที่ยังไม่รุนแรงถึงขั้นเป็นโรค หรือป่วยเป็นโรคก็ได้ บางคนเรียกว่า ร่างกายเครียด ซึ่งจะมีผลกระทบไปยังจิตใจด้วย เพราะร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งที่แยกกันไม่ได้ เช่น ความเจ็บป่วยทางร่างกาย ภาวะติดสุรา หรือยาเสพติด เป็นต้น

1.2 สาเหตุทางจิตใจ เช่น อารมณ์ไม่ดีต่าง ๆ ได้แก่ ความกลัว ความโกรธ ความวิตกกังวล ความเศร้า อารมณ์เหล่านี้บางคนเรียกว่า อารมณ์เครียด หรือความรู้สึกสูญเสียชื่อเสียง ความคับข้องใจ ความไม่พอใจ ความรู้สึกบีบคั้น ความทุกข์ใจ ความรู้สึกหมดความภาคภูมิใจ หรือบุคลิกภาพบางชนิดทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย เช่น ก้าวร้าว เจ้าระเบียบ ควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ ต้องพึ่งพาผู้อื่นอยู่เสมอ เป็นต้น

2. สาเหตุจากภายนอก หมายถึง สาเหตุต่าง ๆ นอกบุคคล ได้แก่

2.1 การสูญเสียสิ่งที่รัก เช่น คนรัก ของรัก ทรัพย์สิน หน้าที่การงาน

2.2 การเปลี่ยนแปลงในชีวิต เช่น การเข้าโรงเรียนครั้งแรก การทำงานครั้งแรก การแต่งงานไม่สมหวัง การมีบุตรคนแรก วัยหมดประจำเดือน เป็นต้น นอกจากนี้ การเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม ก็เป็นสาเหตุของความเครียดชนิดหนึ่ง เช่น การย้ายงาน เป็นต้น

2.3 ภัยอันตรายต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นภัยที่มนุษย์สร้างขึ้นหรือภัยธรรมชาติ เช่น ถูกขู่ทำร้ายร่างกาย น้ำท่วม ไฟไหม้บ้าน ภาวะดังกล่าวทำให้เกิดความกดดันทางจิตใจ ซึ่งส่งผลให้เกิดความเครียดอย่างรุนแรงได้

2.4 การทำงานชนิดที่ทำให้เกิดความเครียด เช่น งานในตำแหน่งสูง งานเสี่ยงอันตราย เช่น ตำรวจ นักบิน แพทย์ เป็นต้น

2.5 ภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ ยากจน เป็นหนี้สิน ฯลฯ

2.6 สภาพสังคมเมือง เช่น ที่อยู่แออัด การจราจรติดขัด อากาศเป็นพิษ ชีวิตที่ต้องแข่งขัน ฯลฯ

Garland and Bush (1982) กล่าวว่า ความเครียดที่เกิดขึ้น จะกระตุ้นให้บุคคลเกิดปฏิกิริยาโต้ตอบต่อสิ่งที่มารบกวน ดังนั้น จึงจำเป็นต้องมีการปรับตัว เพื่อขจัดความเครียดที่เกิดขึ้นอย่างเป็นกระบวนการ ซึ่งถ้าใช้กลไกที่ถูกต้องเหมาะสม การปรับตัวก็จะเป็นปกติ ถ้าใช้กลไกการปรับตัว

ไม่ถูกต้องก็จะเกิดความผิดปกติทั้งทางร่างกายและจิตใจขึ้น ดังนั้น จึงเป็นทั้งปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในตัวบุคคลนั่นเอง ซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้

1. ความรุนแรงของความเครียด (Severity) นับเป็นปัจจัยสำคัญมาก เช่น ผู้ที่มีความเจ็บป่วยรุนแรง หรือมีความพิการ หรือมีการเปลี่ยนแปลงของภาพลักษณ์อยู่มาก ก็จะทำให้รับรู้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการเจ็บป่วยในลักษณะที่รุนแรง ส่งผลให้ผู้ป่วยที่มีความเจ็บป่วยต้องใช้วิธีการเผชิญความเครียดที่ยุ่งยาก ซับซ้อนตามไปด้วย มากกว่าผู้ที่ความเจ็บป่วยเพียงเล็กน้อย

2. ระยะเวลาของการเกิดความเครียด (Onset) เช่น ในผู้ที่สูญเสียอวัยวะต่างๆ ระยะแรกอาจไม่สามารถปรับตัว หรือยอมรับสภาพการสูญเสียได้ ซึ่งระยะนี้จะต้องผ่านขั้นตอนต่างๆ ของการเผชิญความเครียดมากมาย เมื่อเวลาผ่านพ้นไป บุคคลนั้นก็จะค่อยๆ ปรับตัวได้ในที่สุด เนื่องจากบุคคลนั้นจะค่อยๆ เรียนรู้การเผชิญความเครียดที่มีความเหมาะสมและแก้ปัญหาได้มากขึ้น

3. ความเครียดที่เกิดขึ้นเป็นไปโดยไม่ได้คาดคิดมาก่อน เช่น การเจ็บป่วยจากอุบัติเหตุ ย่อมมีผลกระทบจิตใจมากกว่าการเจ็บป่วยที่ค่อยๆ เกิดขึ้น พฤติกรรมเผชิญความเครียดที่นำมาใช้จึงยุ่งยากและซับซ้อนมากกว่า

4. อายุ เนื่องจากอายุสัมพันธ์กับประสบการณ์ในอดีต ซึ่งส่งผลถึงการตอบสนองต่อปัญหาได้

5. ภาวะสุขภาพ กำลังความสามารถและกำลังใจพบว่า บุคคลที่มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์และมองโลกในแง่ดี จะมีความสามารถเผชิญความเครียดได้ดีกว่าบุคคลที่เจ็บป่วย อ่อนแอ หรือท้อแท้

6. ฐานะทางเศรษฐกิจ เนื่องจากเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิตประจำวัน ดังนั้นในคนที่มีความเป็นอยู่ที่ดี ย่อมสามารถเผชิญต่อความเครียดได้ดีกว่าบุคคลที่ขาดแคลนปัจจัย

7. ระดับการศึกษา การศึกษาที่ดีจะช่วยให้บุคคลตระหนักถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ดีกว่า เพราะบุคคลได้ใช้การเรียนรู้ในอดีตและพฤติกรรมที่เคยใช้ประสบผลสำเร็จมาเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบันได้

8. แผนการช่วยเหลือจากครอบครัวหรือสังคม โดยเฉพาะสัมพันธภาพในครอบครัวนับว่ามีบทบาทสำคัญในการเป็นผู้ให้กำลังใจ ปลอบใจ ถ้าสัมพันธภาพของบุคคลกับบุคคลข้างเคียงดี ก็ได้รับการประคับประคอง การช่วยเหลือ ทำให้ความเครียดลดลงได้

9. ประสบการณ์ในการแก้ปัญหา บุคคลที่มีประสบการณ์ในการแก้ปัญหาทั้งในเรื่องง่ายหรือซับซ้อน จะเป็นผู้ที่สามารถเข้าใจและแก้ไขปัญหาได้ดีกว่าบุคคลที่ไม่เคยมีประสบการณ์

10. ความเชื่อ นับว่ามีอิทธิพลต่อความคิดมาก ซึ่งจะทำให้สามารถที่จะควบคุม

หรือเอาชนะต่อสิ่งคุกคามบางอย่างได้ เช่น ความเชื่อในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรือพระเจ้า เป็นต้น

11. วัฒนธรรมและขนบธรรมเนียมประเพณี บางวัฒนธรรมจะช่วยประคับประคองและมีกิจกรรมที่ช่วยลดความเครียดเพิ่มมากขึ้น ปัจจัยต่างๆ เหล่านี้ เป็นปัจจัยที่ช่วยเสริม หรือลดความเครียดในบุคคลได้ เมื่อเกิดความเครียดทำให้ร่างกายและจิตใจสามารถปรับตัวรับความเครียดที่มีอยู่ได้และกลับสู่ภาวะสมดุลได้เร็วขึ้น

สรุปได้ว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดนั้น มี 2 ประการ คือ ปัจจัยภายในตัวบุคคล เช่น อายุ เพศ สถานภาพ วุฒิการศึกษา ประสบการณ์ในการทำงาน บุคลิกภาพ สรีระของแต่ละบุคคล ล้วนเกี่ยวข้องกับความเครียดทั้งสิ้น ปัจจัยภายนอกตัวบุคคล เช่น สิ่งแวดล้อม สังคมวัฒนธรรม ปัญหาภายในองค์กรหรือหน่วยงาน สถานประกอบการ ปัญหาทางเศรษฐกิจหรือสถานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ความรับผิดชอบในการทำงาน ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นก็เกี่ยวข้องกับความเครียดเช่นกัน

2.2.5 การจัดการความเครียด

ประสานพร มณฑลธรรม (2550) กล่าวว่า วิธีการที่จะสามารถช่วยให้เราลดความเครียด ความกังวลใจ หรือสร้างความสงบสุขในใจ สามารถทำได้ด้วยวิธีการดังต่อไปนี้

1. การเริ่มต้นสังเกตตัวเอง เป็นการเริ่มต้นสำรวจตัวเองว่า ในช่วงเวลาที่ผ่านมาเกิดความเครียดขึ้นกับตัวเองหรือไม่ อย่างไรนั้นคือการค้นหาปัญหาที่แท้จริงเพื่อหาวิธีควบคุม และเมื่อคุณรับรู้ว่ามีการเปลี่ยนแปลงใดที่เป็นต้นเหตุของความเครียดแล้วก็จะสามารถควบคุมได้ พักเมื่อรู้สึกต้องพัก เพื่อให้เวลาตัวเองในการคิดทบทวน เป็นการให้โอกาสกับตัวเองที่จะลองแก้ปัญหาด้วยสมาธิ สติ และเหตุผล รวมถึงความเครียดที่อาจก่อตัวขึ้นมาได้ทุกเมื่อ และเมื่อใดที่รู้สึกเครียดจะต้องหาทางกำจัดมันออกไป เพราะความเครียดเป็นสัญญาณของความทุกข์ และจะทำให้คุณท้อแท้หมดกำลังใจ จึงควรต้องกำจัดให้หมดก่อนที่จะเริ่มต้นรับมือกับปัญหาใด ๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวเอง

2. การพยายามเข้าใจผู้อื่น นอกจากต้องเข้าใจตัวเองแล้ว ต้องทำความเข้าใจผู้อื่นที่เกี่ยวข้องอีกด้วย เพราะการทำความเข้าใจ คือการทำความรู้จักคนเหล่านั้น เพราะการที่ได้รู้จักกันอย่างแท้จริง จะช่วยก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน เพราะการยิ่งรู้จักใครสักคนมากเท่าไร ก็เปรียบเสมือนการได้เปิดโอกาสให้คนทั้งสองฝ่ายได้ร่วมมือกันอย่างเต็มความสามารถ การสื่อสารด้วยความเข้าใจกันและกัน จะทำให้ปัญหาถูกกำจัดไปได้อย่างลุล่วง ในทางกลับกันหากคุณต้องการให้เขาเข้าใจคุณก่อนที่คุณจะเข้าใจเขาแล้ว คุณจะรู้สึกใช้ความพยายามอย่างมากที่จะติดต่อกับบุคคลเหล่านั้น และการสื่อสารอาจหยุดชะงัก และจบลงด้วยความขัดแย้ง และหากรู้จักที่จะเรียนรู้และพยายามเข้าใจอีกฝ่ายหนึ่งก่อนที่จะให้อีกฝ่ายหนึ่งมาเข้าใจตน ปัญหาก็จะหมดลงไปความความก็จะลดลง

พรรณราย ทรัพยะประภา (2548) ได้เสนอวิธีการลดความเครียดไว้ดังนี้

1. อย่าเสียเวลาอันมีค่าไปโดยเปล่าประโยชน์ในการที่จะพยายามเป็นมิตรกับคนที่ไม่รู้จักคุณค่าของความรัก ความหวังดี และมิตรภาพของเรา

2. อย่าทำตัวเป็นคนสมบูรณ์พร้อม ให้มากเกินไปพยายามทำในสิ่งที่อยู่ในขอบเขตของความสามารถที่เราทำได้

3. อย่าประเมินค่าต่ำเกินไปต่อความสุขและความเบิกบานที่เราจะสามารถแสวงหาได้จากการใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย และพอสมควรแก่อัตภาพ และสถานภาพของเราเองไม่ควรเปรียบเทียบและแข่งขันกับผู้อื่นจนเกิดความทุกข์ ทั้งนี้เพราะคนเราแต่ละคนย่อมมีความแตกต่างกันอยู่แล้ว

4. ประเมินสถานการณ์อย่างละเอียดรอบคอบที่จะวินิจฉัยว่าการตอบสนองแบบใดจึงจะใช้ได้ผลดีที่สุด จงต่อสู้ในสิ่งที่คุ้มค่าจะต่อสู้เท่านั้น ถ้ารู้ว่าต่อสู้แล้วมีผลเสียหายมากกว่าผลดีก็เลือกที่จะยอมแพ้เสียบ้าง

5. มุ่งเน้นด้านดีงามของชีวิตและที่กิจกรรมที่ทำให้เราปรับปรุงตนเองได้มากหรือทำให้เรารู้สึกว่าประสบความสำเร็จในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง

6. ถ้ารู้สึกพ่ายแพ้ ผิดหวัง และท้อแท้ใจเมื่อไรก็ตาม จงพยายามเพิ่มพูนความรู้สึกดี ๆ ด้วยการระลึกถึงความสำเร็จในอดีตที่ผ่านมาไม่ควรไปหมกมุ่นหรือคิดซ้ำซากในประสบการณ์อันเลยร้ายในอดีตเพราะยิ่งคิดก็ยิ่งเจ็บปวดหนักขึ้น

7. อย่าผัดวันประกันพรุ่งต่อการจัดการกับงานที่ไม่น่าสนุก แต่ทว่าจำเป็นที่จะต้องทำ จงทำให้เสร็จอย่างรวดเร็วเท่าที่จะทำได้ในกรณีที่มันไม่เสร็จจริง ๆ ก็ควรยอมรับว่างานนั้นมันก็เสร็จเท่าที่เสร็จ

8. ตระหนักอยู่เสมอว่าคนเราไม่เท่าเทียมกันอยู่แล้วในหลาย ๆ วิถี ตั้งแต่เริ่มเกิดมาคนทุกคนควรมีโอกาสเท่าเทียมกันในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองความก้าวหน้าของแต่ละคนควรจะได้รับการประเมินอย่างถ่องแท้และยุติธรรมจากพฤติกรรมในการทำงานของเขา เพราะฉะนั้นไม่มีความจำเป็นเลยที่จะต้องไปแข่งขันหรือเปรียบเทียบกับผู้อื่นเพราะจะมีแต่ความพ่ายแพ้เสมอ การเอาชนะผู้อื่นนั้นจริง ๆ แล้วก็คือการพ่ายแพ้แก่ใจตนเอง

9. ผูกมิตรกับเพื่อนบ้าน แบ่งปันข้าวของ หรือช่วยเหลือกันตามควรแก่กรณี จงพยายามอย่างสร้างศัตรูกับเพื่อนบ้านโดยไม่จำเป็นทั้งนี้เพราะคนเราอาจจะต้องมีโอกาสได้พึ่งพาอาศัยกันอยู่บ้าง ถ้าเกิดกรณีฉุกเฉินหรือวิกฤติการณ์ใด ๆ ขึ้นมา

10. มีความรักและความนับถือตนเอง ไม่มีผู้ใดสามารถรักและนับถือเราได้หากว่าเราเองก็ปราศจากความรักและนับถือตนเองเสียแล้ว

พิมพ์มาศ ตาปัญญา (2540) กล่าวว่า เป้าหมายของการจัดการความเครียดไม่ใช่การระงับหรือหลีกเลี่ยงความเครียด แต่เป็นการปรับตัวและเผชิญกับความเครียดโดยไม่มีผลติดมาในทางลบ สิ่งสำคัญคือ ความสามารถตระหนักถึงความเครียดที่มากเกินไปซึ่งต้องการเรียนรู้ที่จะเข้าใจตนเอง โดย

1. วิเคราะห์ตนเอง หาจุดอ่อนและจุดแข็ง
2. กำหนดเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจน
3. ศึกษาว่าอะไรทำให้เครียด
4. ตระหนักถึงอาการที่แสดงว่าเครียด โดยดูจากสัญญาณเตือนหลาย ๆ อย่างที่บ่งบอกว่ากำลังอยู่ในความเครียด เช่น รู้สึกหงุดหงิด ไม่มีความสุข การใช้ชีวิตประจำวันเปลี่ยนแปลงไป การกินการนอนเปลี่ยนแปลงไป เหนื่อยง่ายหรือกระสับกระส่าย ความจำและสมาธิแย่ลง มีการเปลี่ยนแปลงทางกาย ปวดศีรษะ ปวดท้อง ใจสั่น ปัสสาวะบ่อย ท้องอืด แน่นท้อง เป็นต้น
5. เรียนรู้วิธีการปรับตัวของตนเองและวิธีที่จะจัดการกับความเครียดบุคคลเมื่อตระหนักถึงผลร้ายที่เครียดมากเกินไปก็จะต้องหาทางที่จะลดความเครียดนั้น โดยการเรียนรู้ที่เข้าใจตนเอง เพื่อหาหนทางที่จะเผชิญกับความเครียดโดยไม่มีผลในทางลบ และได้แนะนำวิธีการลดความเครียด โดย

5.1 การฝึกสมาธินั่งวิปัสสนา ฝึกลมปราณ ฝึกโยคะอาจทำให้จิตสงบลงการใช้ออกซิเจนน้อยลงร่างกายผ่อนคลายมากขึ้น ไม่กระวนกระวาย

5.2 การฝึกการผ่อนคลาย เช่น นอนราบกับพื้น ฟังเพลงประเภทเบา ๆ เกร็งอยู่ตลอดเวลาไม่ว่าในท่านั่ง ท่านอนหรือท่าทำงาน

5.3 การนวด เป็นที่ยอมรับกันว่าการนวดทำให้ร่างกายและกล้ามเนื้อคลายเครียดได้

5.4 การปรับอิริยาบถ ให้อยู่ในท่าที่กล้ามเนื้อไม่เกร็งอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าในท่านั่งท่านอนหรือท่าทำงาน

5.5 การว่ายน้ำหรือลอยตัวในน้ำ

5.6 การออกกำลังกายแบบซ้ำ ๆ เช่น การรำมวยจีน ไทเก็ก เต้นรำจังหวะช้า ๆ

ละเอียด จงกลนี (ม.ป.ป.) ได้ให้วิธีป้องกันและแก้ไขในการขจัดความเครียดไว้ 10 ประการ ดังนี้

1. ให้มีความพึงพอใจในตนเอง
2. ให้มองโลกในแง่ดี

3. ให้ค้นหาข้อดีของตัวเอง
4. ให้มีความยืดหยุ่นในชีวิต
5. ให้พักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ
6. ให้รู้จัดสร้างอารมณ์ขัน
7. ให้เป็นผู้รู้จักการให้และเป็นผู้รู้จักการรับ
8. ให้ทำกิจกรรมอื่นเพื่อคลายเครียด
9. ให้รู้จักปลง และปล่อยวางและระบายออกเสียบ้าง
10. ให้รู้จักเจริญสติ

2.3 แนวคิดเกี่ยวกับวิปัสสนากรรมฐาน

2.3.1 ความหมายของวิปัสสนากัมมัฏฐาน

วิปัสสนา แปลว่า การเห็น, ความเห็นแจ้ง, ปัญญาเป็นเครื่องเห็นแจ้ง วิปัสสนาเป็นชื่อภาวนาอย่างอย่างหนึ่งในสองอย่างของพุทธศาสนา เป็นตัวปัญญา พิจารณาเห็นสภาวิธีธรรมตามความ เป็นจริงตามไตรลักษณะ คือเห็นวาไม่เที่ยงเป็นต้น ไม่ติดอยู่ในสภาวิธีธรรมนั้น ๆ วิเคราะห์ว่า ววธ อนิจฺจาทิกํ สงฺขาเรสุ ปสฺสตีติ วิปสฺสนา (ป. หลงสมบุญ, 2550)

การเห็นแจ้งซึ่งเป็นตัววิปัสสนาปัญญามีอยู่ 2 ประการ คือการเห็นแจ้งเป็นพิเศษในอารมณ์ ต่าง ๆ ที่ปรากฏทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยความเป็น รูป-นาม ประการหนึ่ง การเห็นแจ้งเป็น พิเศษในอารมณ์ต่าง ๆ ที่มาปรากฏทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อสุภะ ประการหนึ่ง หมายถึงปัญญาที่เข้าไปเห็นแจ้ง รูป-นาม พระไตรลักษณ์ อริยสัจจ์และมรรค ผล นิพพาน ปัญญาที่รู้เห็นอย่างนี้ จึงเรียกว่า “วิปัสสนา” (พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, 2539)

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2546) ให้คำนิยามไว้ว่า คำว่า “วิปัสสนา” หมายถึง ความเห็นแจ้ง คือเห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวิธีธรรม ปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์อันให้ถอนความหลงผิด รู้ผิดใน สังขารเสียได้ เป็นการฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้ชัดสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็น

พระธรรมธรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ) (2546) ให้คำนิยามไว้ว่า คำว่า “วิปัสสนา” หมายถึง การรู้แจ้ง การรู้วิเศษหรือการเห็นแจ้ง มี 3 ความหมาย ได้แก่ (1) ปัญญาที่รู้แจ้งปัจจุบัน รูป-นาม ไตรลักษณ์ มรรค ผล นิพพาน (2) ปัญญาที่รู้แจ้งซึ่งวิสุทธิ 7 มีศีลวิสุทธิเป็นต้น (3) ปัญญาที่รู้แจ้งวิปัสสนาญาณ 16 มีนามรูปปริจเฉทญาณเป็นต้นและมีปัจจเวกขณญาณเป็นปริโยสาน

สรุปว่า การปฏิบัติวิปัสสนานั้น มุ่งที่ปัญญาในการวินิจฉัยและมีสติที่เป็นเครื่องมือ

ให้กับปัญญา แต่ก็อาศัยสมาธิของจิตในเบื้องต้นคือขณิกสมาธิเป็นส่วนประกอบสำคัญในการปฏิบัติให้เกิดความเจริญก้าวหน้าเพื่อเห็นแจ้งในขันธ์ 5 ว่า เป็นอนิจจัง ทุกขังและอนัตตา

ส่วนคำว่า “กัมมัฏฐาน” แปลว่า ที่ตั้งแห่งการงานหรืออารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งการงาน เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “ภาวนา” แปลว่าทำให้มีให้เป็นขึ้นหรือการเจริญ แต่ทั้ง 2 อย่างนี้ ถือเอาโดยความหมายมีอรรถเป็นอันเดียวกันคือการกระทำหรือการบำเพ็ญเพียรทางจิต เพื่อให้จิตสงบระงับจากนิวรณธรรมทั้งหลาย การบำเพ็ญกัมมัฏฐานเป็นข้อปฏิบัติชั้นสูงสำหรับบุคคลผู้ปรารถนาความพ้นทุกข์โดยตรง เป็นการงานทางจิตที่ละเอียดสุขุม ต้องอาศัยความเพียรและความอดทนเป็นประการสำคัญ เพราะเมื่อบุคคลมีความเพียรตั้งมั่นดีแล้วย่อมสามารถบรรลุผลได้ตามสมควรแก่อุปนิสัยของตน

อีกนัยหนึ่ง คาว่า “กัมมัฏฐาน” จะเรียกว่า “ภาวนา” ก็ได้ ดังมีปรากฏในมหาสัจจกสูตร ที่ สัจจกนิครนถบุตรได้กราบทูลพระผู้มีพระภาควา “ข้าแต่พระโคดมผู้เจริญ มีสมณพราหมณ์พวกหนึ่งหมั่นประกอบกายภาวนาอยู่ แต่หาได้หมั่นประกอบจิตตภาวนาไม่ สมณพราหมณ์พวกนั่นย่อมประสบทุกขเวทนาทางกาย” (ม.ม (บาลี) 12/365/328-329)

สรุปว่า กัมมัฏฐาน หมายถึงที่ตั้งแห่งการงานทางจิตอารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ, อุบายทางใจ, วิธีฝึกอบรมจิตหรือที่ตั้งแห่งการบรรลุคุณวิเศษ อันหมายถึงการเจริญภาวนาในการทำให้เกิดให้มีขึ้น การเจริญขึ้นคือทำคุณธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นให้มีขึ้น ด้วยการฝึกอบรมจิตใจให้เจริญ งอกงามขึ้นเพื่อความสงบและปัญญา

วิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นหลักการปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตที่สูงสุดมีปรากฏอยู่เฉพาะในพุทธศาสนาเท่านั้นและเป็นวิธีที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าใช้ดำเนินไปเพื่อการตรัสรู้ พระตถาคตเจ้าทรงรู้แจ้งในวิชาวิปัสสนากัมมัฏฐานด้วยพระองค์เองและได้ทรงสั่งสอนพระสาวกทั้งหลายนับตั้งแต่พระอัญญาโกณฑัญญะเป็นต้นมาด้วยพระองค์เอง ไม่ว่าพระสาวกจะมีปัญญาเลิศมากน้อยเท่าใดก็ตาม เช่น พระสารีบุตรและพระโมคคัลลานะ เป็นต้น ก็ต้องได้รับการถ่ายทอดโดยตรงจากพระองค์ ไม่สามารถที่จะคิดค้นขึ้นเองได้ ดังนั้นวิปัสสนากัมมัฏฐานจึงเป็นวิชาที่ยากยิ่งที่จะเข้าใจ เพราะไม่สามารถทำความเข้าใจได้ด้วยการอ่าน การฟัง การพูดหรือการแสดงให้เห็นได้ แต่ต้องทดลองปฏิบัติให้เกิดความชำนาญด้วยภาวนามยปัญญา

ในคัมภีร์อภิธัมมัตถวิภาวินี ท่านสุมังคลาจารย์ได้อธิบายคา **“วิปัสสนากัมมัฏฐาน”** ไว้ว่า “อนิจฺจาทิวเสน ววิธีากาเรน ปสฺสตีติ วปสฺสนา อนิจฺจาทินุ ปสฺ ส นาทิกา ฺปาวนาปญฺญา ฯ ตสฺสา กมฺมฏฐาน สาเยว วา กมฺมฏานนฺติ วปสฺสนากมฺมฏาน” แปลความว่า “ธรรมชาติที่ชื่อว่า วิปัสสนา เพราะอรรถว่า เห็นโดยอาการต่าง ๆ ด้วยอำนาจลักษณะมีอนิจจลักษณะเป็นต้น ได้แก่ ภาวนาปัญญามีอนิจจานุปัสสนา (การตามเห็นวาไม่เที่ยง) เป็นต้นฯ ที่ตั้งของกรรม (คือการ

บำเพ็ญ) ของวิปัสสนานั้น หรือวิปัสสนานั้นนั่นเองเป็นกัมมัฏฐาน เพราะฉะนั้น จึงชื่อว่าวิปัสสนากัมมัฏฐาน”

สรุปได้ว่า วิปัสสนากัมมัฏฐาน หมายถึง ที่ตั้งแห่งการงานทางใจหรือการอบรมจิตเพื่อเข้าถึง ความเป็นผู้มีปัญญารู้แจ้งในขันธ์ 5 ว่ามีลักษณะของความไม่เที่ยง (อนิจจัง) ความทนอยู่ไม่ได้ (ทุกขัง) และความไม่ใช่ตัวตนไม่สามารถบังคับบัญชาได้ (อนัตตา) วิปัสสนากัมมัฏฐานกินความรวบทั้งสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา คือหมายถึงทั้งสมาธิและทั้งปัญญานั่นเอง และยิ่งไปกว่านั้นยังได้รวบเอาศีลในฐานะเป็นบริวารหรือบาทฐานของสมาธิ ฉะนั้น ศีลกับสมาธิ จึงเป็นที่ตั้งอาศัยของวิปัสสนา

2.3.2 แนวคิดเกี่ยวกับการเจริญสติปัฏฐาน

การเจริญสติปัฏฐาน 4 ถือว่าเป็นการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งปรากฏอยู่ในมหาสติ ปัฏฐานสูตร (ที.ม. (บาลี) 10/372-405/248-269) เป็นพระสูตรที่ใหญ่และมีความยาวละเอียดที่สุด ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนการปฏิบัติกัมมัฏฐานไว้ว่า

สติปัฏฐานคือที่ตั้งของสติหรือการตั้งสติกำหนดพิจารณาเบญจขันธ์ เพื่อให้รู้ ให้เข้าใจ สภาวะตามความเป็นจริง แบ่งวิธีการปฏิบัติออกเป็น 4 หมวดคือ

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติเข้าไปตั้งตามดูกาย เพื่อให้เห็นวากายนี้สักแต่ว่า เป็นกายเท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา คือการกำหนดรูปล้วน ๆ (กำหนดรูปขันธ์)

2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติเข้าไปตั้งตามดูเวทนา เพื่อให้เห็นว่าเวทนานี้สักแต่ว่าเป็นเวทนาเท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา คือการกำหนดนามล้วน ๆ (กำหนดเวทนาขันธ์)

3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติเข้าไปตั้งตามดูจิต เพื่อให้เห็นวาจิตนี้สักแต่ว่าเป็นจิตเท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา คือการกำหนดนามล้วน ๆ (กำหนดวิญญาณขันธ์)

4. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติกำหนดพิจารณาธรรม เพื่อให้เห็นว่าธรรมนี้สักแต่ ว่าเป็นธรรมเท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา คือการกำหนดทั้งรูปและนาม (กำหนดขันธ์ 5) (ม.มู. (บาล) 12/105-138/77-97)

ใจความแห่งสติปัฏฐาน 4 มีแนวสังเขปดังต่อไปนี้

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การมีสติเข้าไปตั้ง กำหนดรู้ พิจารณากายคือกองรูป (รูปขันธ์) มีอยู่ 14 ประการ แสดงวิธีปฏิบัติไว้ดังนี้

1) อานาปานปัพพะ คือไปในที่สงัด นั่งขัดสมาธิ ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก โดยอาการต่าง ๆ

2) อริยาปถปัพพะ คือเมื่อร่างกายอยู่ในอาการอย่างไร ๆ ในอิริยาบถ 4 ก็รู้ชัดในอาการที่เป็นอยู่นั้น ๆ

3) สัมปชัญญปัพพะ คือข้อกำหนดว่าด้วยสัมปชัญญะ 4 โดยสร้างสัมปชัญญะในการกระทำและความเคลื่อนไหวทุกอย่าง เชน การก้าวเดิน การเหลียวมอง การเ หยียดมือ นุ่งห่มผ้า กิน การขับถ่าย เป็นต้น

4) ปฏิกูลมนสิการปัพพะ คือพิจารณาร่างกายของตนตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ซึ่งมีส่วนประกอบที่ไม่สะอาดต่าง ๆ มากมายมารวม ๆ อยู่ด้วยกัน

5) ธาตุมนสิการปัพพะ คือพิจารณาร่างกายให้เห็นแยกประเภทเป็นธาตุ 4 แต่ละอย่าง ๆ

6) นวสีวถิกาปัพพะ คือมองเห็นศพที่อยู่ในสภาพต่าง ๆ กัน โดยระยะเวลา 9 ระยะ ตั้งแต่ตายใหม่ ๆ ไปจนถึงกระดูกผุในแต่ละกรณีแล้วให้ย้อนมานึกถึงร่างกายของตนว่าจะต้องเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน (ที.ม. (บาลี) 10/374-379/248-254, ที.ม. (ไทย) 10/374-379/302-313)

2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การตามดูรู้ทันหรือมีสติเข้าไปตั้งตามดูเวทนาทั้งหลายเนือง ๆ คือเมื่อเกิดความรู้สึกสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉย ๆ ก็ดี ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ คำว่า **“เวทนา”** แปลว่า การเสวย การเสพ ความรู้สึก ความรู้แจ้ง หมายถึงการรู้แจ้งอารมณ์ การเสวยอารมณ์ การเสพอารมณ์ ความรู้สึกอารมณ์ ได้แก่เวทนาเจตสิกที่เกิดจากผัสสะทั้ง 6 มี 9 ประเภทคือ การ กำหนดพิจารณาเวทนาในเวทนา ทั้งหลายน พระพุทธองค์ตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย ก็ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่อย่างไร ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้

เมื่อเสวยสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยสุขเวทนา’

เมื่อเสวยทุกขเวทนา ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยทุกขเวทนา’ เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยอทุกขมสุขเวทนา’ เมื่อเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส’ า ‘เราเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส’ เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส’ เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส’ เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิสก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส’ เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิสก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส’ (ที.ม. (บาลี) 10/380/254, ที.ม. (ไทย) 10/380/313-314)

ในการเสวยเวทนา 9 ประเภท ดังที่กล่าวมานี้ พระบรมศาสดาตรัสสอนให้โยคีผู้ปฏิบัติเพียร พยายามกำหนดเวทนาดังที่กล่าวมานั้นว่าไม่มีใครเป็นผู้เสวยเวทนา ไม่มีสัตว์หรือบุคคลใด ๆ

เป็นผู้เสวย เวทนาที่มีอยู่สักแต่ว่าเวทนาเท่านั้น การเสวยเวทนาไม่ใช่ของใคร คือไม่ใช่ของสัตว์หรือบุคคลใด ๆ มีอยู่สักแต่ว่าการเสวยเวทนาเท่านั้น

3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการมีสติเข้าไปตั้งตามดูจิตเนือง ๆ คาว่า จิต **"จิตตะ"** แปลวาธรรมชาติที่รู้อารมณ คือรู้รูป รู้เสียง รู้กลิ่น รู้รส รู้โผฏฐัพพะ รู้ธรรมารมณ์ ในมหาสติปัฏฐานสูตร มีอยู่ 16 ประเภทคือ การกำหนดพิจารณาเห็นจิตในจิตดังกล่าวนี้ พระพุทธองค์ตรัสว่า ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอย่างไร คือภิกษุในพระธรรมวินัยนี้

จิตมีราคะ ก็รู้ชัดว่า 'จิตมีราคะ' จิตปราศจากราคะ ก็รู้ชัดว่า 'จิตปราศจากราคะ' จิตมีโทสะ ก็รู้ชัดว่า 'จิตมีโทสะ' จิตปราศจากโทสะ ก็รู้ชัดว่า 'จิตปราศจากโทสะ' จิตมีโมหะ ก็รู้ชัดว่า 'จิตมีโมหะ' จิตปราศจากโมหะ ก็รู้ชัดว่า 'จิตปราศจากโมหะ' จิตหดห ก็รู้ชัดว่า 'จิตหดห'จิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ชัดว่า 'จิตฟุ้งซ่าน' จิตเป็นมหัคคตะ ก็รู้ชัดว่า 'จิตเป็นมหัคคตะ' จิตไม่เป็นมหัคคตะ ก็รู้ชัดว่า 'จิตไม่เป็นมหัคคตะ' จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ชัดว่า 'จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า' จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ชัดว่า 'จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า' จิตเป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่า 'จิตเป็นสมาธิ' จิตไม่เป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่า 'จิตไม่เป็นสมาธิ' จิตหลุดพ้น ก็รู้ชัดว่า 'จิตหลุดพ้น' จิตไม่หลุดพ้น ก็รู้ชัดว่า 'จิตไม่หลุดพ้น' (ที.ม. (บาลี) 10/381/255, ที.ม. (ไทย) 10/381/314–315)

ในการกำหนดพิจารณาจิตทั้ง 16 ประเภทนี้ เป็นวิธีปฏิบัติสุทธิวิปัสสนาคือวิปัสสนาล้วน ๆ เป็นการพิจารณาติดตาม ตรวจสอบหรือการตามดูกระบวนการทางานของจิต ไม่ใช่การกั้นกระแสจิต ที่สำคัญคือการรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงของจิตที่เป็นกุศลและอกุศล

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ไม่เพียงแต่มีสติกำหนดจิตเท่านั้น หากแต่ต้องกำหนดเจตสิกซึ่ง เกิดพร้อมกับจิตด้วย ดังนั้นในที่นี้จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานจึงหมายถึงความมีสติรู้เท่าทันจิตและรู้เท่าทันเจตสิกด้วย

4. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการมีสติเข้าไปตั้งตามดูธรรมเนือง ๆ คำว่า **"ธรรม"** หรือ **"ธัมมารมณ์"** แปลวา อารมณ์ที่เกิดกับใจ หมายถึงการพิจารณาในขณะนั้น ๆ ว่า มีธรรมอะไรเกิดขึ้นในจิตของตน ก็รู้ชัดในธรรมนั้น ๆ จำแนกออกเป็น 5 หมวด คือ

1) นิวรณปัพพะ หมวดนิวรณ 5

นิวรณปัพพะ หมวดว่าด้วยการพิจารณานิวรณ์ คือเครื่องห้าม เครื่องกั้น หมายถึงธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี มี 5 ประการ คือ

1. กามฉันทนิวรณ์ (นิวรณ์คือความพอใจในกาม)

2. พยาบาทนิวรณ์ (นิวรณ์คือความคิดร้าย)

3. ถีนมิทธนิวรณ์ (นิวรณ์คือความหดหู่และเซื่องซึม)

4. อุทธัจจกุกกุจจนิวรณ์ (นิวรณ์คือความฟุ้งซ่านและร้อนใจ)

5. วิจิกิจฉานิวรณ์ (นิวรณ์คือความลังเลสงสัย)

(ที.ปา. (บาลี) 11/315/208, ที.ปา. (ไทย) 11/315/301, อภิ.วิ. (บาล) 35/941/461, อภิ.วิ.(ไทย) 35/941/395)

2) ขันธ์ปัพพะ หมวดขันธ์ 5

ขันธ์ปัพพะ หมวดว่าด้วยขันธ์ ได้แก่การใช้สติปัญญาพิจารณาขันธ์ทั้ง 5 ว่า เป็นเพยงเบญจ ขันธ์ ไม่ใชสัตว บุคคล ตัวตน เรา เขา คาวา “ขันธ์” แปลวา กอง, หมวด, หมู่, ประชม, กลุ่ม, มี 5 อย่าง คือ

1. รูปขันธ์ กองรูป คือรูปร่างของมนุษย์และสัตว์ มี 28 ประเภท แบ่งเป็นรูปที่เป็นใหญ่ 4 (มหาภูตรูป) และรูปที่อาศัยมหาภูตรูปเกิด 24 (อุปาทายรูป)

2. เวทนาขันธ์ กองเวทนา คือความรู้สึกเป็นสุขหรือเป็นทุกข์หรือรู้สึกเฉย ๆ ไม่สุข ไม่ทุกข์

3. สัญญาขันธ์ กองสัญญา คือความจำได้หมายรู้

4. สังขารขันธ์ กองสังขาร คือความปรุงแต่งจิต เป็นสภาพที่เกิดกับใจ ปรุงแต่งใจให้ดีบ้าง ชั่วบ้างหรือไม่ดีไม่ชั่ว

5. วิญญาณขันธ์ กองวิญญาณ ได้แก่ธรรมชาติที่รับรู้อารมณ์อยู่เสมอ

(ที.ม. (บาลี) 10/383/257, ที.ม. (ไทย) 10/383/318-319)

3) อายตนปัพพะ หมวดอายตนะ 12

อายตนปัพพะ หมวดว่าด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณาอายตนะภายใน 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และอายตะภายนอก 6 คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธัมมารมณ์ สักแต่ว่าอายตนะเป็นที่ต่อของชีวิตและเป็นที่ไหลมาของบุญและบาป ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นเพียงปรมัตถธรรม คือ รูป นาม ขันธ์ อายตนะ ธาตุ สัจจะ เท่านั้น (ที.ม. (บาลี) 10/384/258, ที.ม. (ไทย) 10/384/319-321)

อนึ่ง จุดมุ่งหมายของการกำหนดรู้อายตนะแต่ละอย่างดังกล่าวนี้ เพื่อให้รู้จักอายตนะภายใน 6 และอายตนะภายนอก 6 ให้รู้ว่าสัญโยชน์ที่เกิดขึ้นนั้นเป็นสัญโยชน์อย่างใด อาศัยอายตนะภายในเกิดหรืออายตนะภายนอกเกิด ให้รู้ว่าสัญโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดได้อย่างไร การละสัญโยชน์ที่เกิดขึ้นจะละได้อย่างไร สัญโยชน์ที่ละได้แล้วจะมีวิธีทำให้ไม่เกิดขึ้นได้อย่างไร

4) โพชฌงคปัพพะ หมวดโพชฌงค์

โพชฌงคปัพพะ หมวดว่าด้วยองค์คุณแห่งการตรัสรู้ หมายถึงให้กำหนดรู้องค์แห่งโพชฌงค์ 7 ว่า องค์ใดเกิดขึ้นแล้วหรือยังไม่เกิด องค์ใดที่ยังไม่เกิดก็ทำให้เกิดขึ้นและเมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ทำให้เจริญบริบูรณ์ขึ้น มี 7 ประการ ดังนี้

1. สติสัมโพชฌงค์ ความระลึกเป็นองค์แห่งการตรัสรู้
2. ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ การพิจารณาค้นคว้าในธรรมเป็นองค์แห่งการตรัสรู้
3. วิริยสัมโพชฌงค์ ความเพียรเป็นองค์แห่งการตรัสรู้
4. ปีติสัมโพชฌงค์ ความอิ่มใจเป็นองค์แห่งการตรัสรู้
5. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ความสงบกายสงบใจเป็นองค์แห่งการตรัสรู้
6. สมาธิสัมโพชฌงค์ ความตั้งมั่นในอารมณ์เป็นองค์แห่งการตรัสรู้
7. อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ความวางเฉยต่ออารมณ์เป็นองค์แห่งการตรัสรู้

(ที.ม. (บาลี) 10/385/259, ที.ม. (ไทย) 10/385/321-323)

5) สัจจปัพพะ หมวดอริยสัจจ์ 4

สัจจปัพพะ หมวดว่าด้วยการพิจารณาสัจจะ 4 ว่าเป็นเพียงสัจจะ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นปรมัตถธรรม คือ รูป นาม ขันธ์ อายตนะ ธาตุ สัจจะ เท่านั้น คำว่า “สัจจะ” แปลได้หลายนัย เช่นความจริงที่พระอริยะตรัสรู้ ความจริงของพระอริยะ ความจริงที่ทำให้เป็นอริยะ ความจริงที่ประเสริฐ คือแท้ แน่นอน ไม่คลาดเคลื่อน ในที่นี้หมายถึงอริยสัจจ์ 4 คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี้คือทุกข์ นี้คือเหตุให้เกิดทุกข์ นี้คือความดับทุกข์ นี้คือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์”

(ที.ม. (บาลี) 10/387/260, ที.ม. (ไทย) 10/387/324)

จากที่กล่าวถึงสติปัฏฐาน 4 ข้างต้น ถือได้ว่าเป็นวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานโดยใชสติปัฏฐาน ทั้ง 4 เข้าไปตั้งตามดูกาย เวทนา จิตและธรรม ที่มีความสำคัญต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นทฤษฎีเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพราะมีรูปกับนามหรือขันธ์ 5 เป็นอารมณ์ หรือ อีกนัยหนึ่ง กายานุปัสนาคือการกำหนดรูปล้วน ๆ ได้แก่รูปขันธ์ เวทนานุปัสสนาคือการกำหนดนาม ล้วน ๆ ได้แก่ เวทนาขันธ์ จิตตานุปัสสนาคือการกำหนดนามล้วน ๆ ได้แก่วิญญาณขันธ์และธัมมานุปัสสนาคือการกำหนดทั้งรูปและนาม ได้แก่ขันธ์ 5

2.3.3 รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 และใน มหาสติปัฏฐานสูตร 21 บรรพ

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานต้องมีหลักธรรมอนเป็นที่ตั้งเป็นทางเดินของวิปัสสนา

หรือที่ เรียกว่าวิปัสสนาภูมิ มีอยู่ 6 หมวด คือขันธ์ 5 อายตนะ 12 ธาตุ 18 อินทรีย์ 22 อริยสัจจ์ 4 และปฏิจจสมุปบาท 12 ธรรมทั้ง 6 หมวดนี้ เป็นที่ตั้งเป็นทางเดินของวิปัสสนา เมื่อย่อลงแล้วได้แก่ รูปกับนามนั่นเอง ฉะนั้นการกำหนด รูป-นาม จึงเท่ากับปฏิบัติภูมิทั้ง 6 ด้วย (พระมหาไสว ญาณวีโร, 2548)

หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 และในมหาสติปัฏฐานสูตร 21 บรรพ ที่มีเป้าหมายให้มีสติต่อรูปและนามตามธรรมชาติที่มันเกิดขึ้นตามความเป็นจริง มีอยู่หลายวิธี ในการกำหนดสติปัฏฐาน 4 ที่ถูกนั้น ต้องเป็นสติซึ่งมีพระนิพพานเป็นอารมณ์อย่างเดียวเท่านั้น (พระเมธีกตโยดม (พิณ กิตฺติปาโล), 2541)

ในทางปฏิบัติตามแนวของสติปัฏฐานนั้น ท่านสอนให้กำหนดรูปก่อน เพราะรูปเป็นสิ่งที่ปรากฏชัด เห็นได้ง่าย ถ้ากำหนดอรูปคือนามนั้น จะไม่ปรากฏชัด เพราะเป็นสิ่งที่ละเอียด เห็นได้ยาก หมายความว่าพึงกำหนดรูปก่อน กำหนดนามทีหลัง ดังปรากฏในคัมภร์วิสุทธิมรรคว่าด้วยทิฏฐิวิสุทธิ นิเทสว่า

หากโยคาวจรกำหนดรูป โดยมุขนั้น ๆ แล้วกำหนดอรูป (นาม) อยู่ แต่อรูป ยังไม่ปรากฏขึ้นมา เพราะอรูปเป็นของละเอียดสุขุม โยคาวจรผู้นั้น ไม่ควรละความพยายามในการกำหนด ควรพิจารณากำหนดรูปนั่นแหละบ่อย ๆ ทุกขณะ เพราะว่ารูปของโยคาวจรที่ชำระล้างดีแล้วสะสางดีแล้ว บริสุทธ์ดีแล้ว ด้วยอาการใด ๆ สิ่งที่เป็นอรูปทั้งหลายซึ่งมีรูปนั้นเป็นอารมณ์ ก็จะ ปรากฏขึ้นมาเองด้วยอาการนั้น ๆ

ในสติปัฏฐานสูตร พระสัมมาสัมพุทธเจาตรัสถึงอิริยาปถบรรพใหญ่และสัมปชัญญบรรพย่อย ไว้โดยทางวิปัสสนา การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ครั้งแรกผู้ปฏิบัติยังกำหนดทุกอิริยาบถ ทั้งในอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อยไม่ได้ ท่านจึงให้นำเอาอิริยาบถ 4 คือ ยืน เดิน นั่ง นอน มาปฏิบัติก่อน และในอิริยาบถ 4 นั้น ให้นำเอาอิริยาบถ 2 คือ อิริยาบถเดิน เรียกว่าเดินจงกรมและอิริยาบถนั่ง เรียกว่านั่งสมาธิมาเป็นหลักในการปฏิบัติ และถือเป็นอินทรีย์หลักคู่หนึ่งในอินทรีย์ 5 คือ วิริยะกับ สมาธิ ดังที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้เป็นคำถามคำตอบในเสขปฏิปทาสูตรว่า

พระอริยสาวกเป็นผู้ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอย่างต่อเนื่องเป็นอย่างไร คือ พระอริยสาวกในพระธรรมวินัยนี้ ชำระจิตให้บริสุทธ์จากธรรมเป็นเครื่องขัดขวาง ด้วย การจงกรม ด้วยการนั่งตลอดปฐมยามแห่งราตรี นอนดุจราชสีห์โดยข้างขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ กำหนดใจพร้อมจะลุกขึ้นตลอดมัชฌิมยามแห่งราตรี ลุกขึ้นชาระจิตให้ บริสุทธ์จากธรรมเป็นเครื่องขัดขวาง ด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่ง ตลอดปัจฉิมยามแห่ง ราตรี (ม.ม. (บาลี) 13/24/18-19, ม.ม. (ไทย) 13/24/28)

มหาสติปัฏฐานสูตร เป็นพระสูตรที่ปรากฏอยู่ในคัมภร์ทีฆนิกายมหาวรรค มีความสำคัญมากต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน กล่าวได้วาเป็นทฤษฎีเกี่ยวกับการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน พระผู้มีพระภาคเจ้าแสดงมหาสติปัฏฐานสูตรแก่ภิกษุทั้งหลาย ขณะประทับอยู่ในนิคมของชนชาวกุรุชอกัมมาสธมมะ แควนกุรุ ดังพระพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธ์ ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญายธรรม เพื่อทำให้แจ้งพระนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน 4 ประการ” (ที.ม. (บาลี) 10/372-373/248, ที.ม. (ไทย) 10/372-373/301-302)

ข้อที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า สติปัฏฐาน 4 เป็นเอกายนมรรค ทางเป็นที่ไปอันเอกนั้นคือเป็นข้อปฏิบัติอย่างประเสริฐให้สำเร็จผลคือความบริสุทธิ์ของสัตวทั้งหลายเป็นต้น เป็นทางที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบโดยลำพังพระองค์เองและได้ตรัสรู้เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าด้วยทางนี้ทางเดียว ทางสายนี้จึงเป็นทางอันสำคัญยิ่ง เพราะมีอยู่เฉพาะในพระพุทธศาสนานี้เท่านั้น ซึงข้อความนี้พระอรรถกถาจารย์แสดงไว้เป็น 4 อย่าง คือ

1. เป็นทางดำเนินไปของบุคคลคนเดียว คือผู้ปฏิบัติจะต้องไม่คลุกคลีด้วยหมู่คณะ อยู่ในที่สงัดแต่ผู้เดียว

2. เป็นทางดำเนินของท่านผู้เป็นเอกคือพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งพระองค์ได้เคยดำเนินมาก่อนแล้วทรงชี้บอกทางให้ผู้อื่นเดินตาม

3. เป็นทางดำเนินไปที่เดียวคือมีอยู่เฉพาะในพระธรรมวินัยหรือในพระพุทธศาสนานี้

4. เป็นทางดำเนินไปสู่ที่แห่งเดียวคือไปสู่พระนิพพานแห่งเดียวเท่านั้น (ที.ม.อ. (บาลี) 2/373/359)

ในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ต้องอาศัยรูปกับนามเป็นอารมณ์ โยคีหรือผู้ปฏิบัติจะต้องพยายามมีสติกำหนดอารมณ์ที่เกิดขึ้นทางทวารทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ อย่างต่อเนื่อง ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “ให้มีสติกำหนดพิจารณาธรรม เพื่อให้เห็นว่า ธรรมนี้สักแต่ว่าเป็นธรรม เท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา คือการกำหนดทั้งรูปและนาม (กำหนดขันธ์ 5)”
ม.มู. (บาลี) 12/105-138/76-97, ม.มู. (ไทย) 12/105-138/101-131

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 จะต้องเริ่มตามหลักกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน 3 อย่างคือ ขณะเดินจงกรม (รวมอิริยาบถยืนและเดิน) ขณะนั่งสมาธิและขณะอิริยาบถอื่น ๆ ทุกอย่าง ดังจะได้กล่าวรายละเอียดในการปฏิบัติต่อไป

2.3.3.1 รูปแบบการเดินจงกรม (การปฏิบัติในอิริยาบถยืนและอิริยาบถเดิน)

1) อิริยาบถยืน

ยืนเป็นอิริยาบถนิ่ง โดยไม่มีการเคลื่อนไหวส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย ลักษณะของการยืน คือกายทั้งส่วนบนและกายส่วนล่างตั้งตรงและนิ่ง การกำหนดหรือการดูกายยืนนั้นคือให้ทำความรู้สึก ทั่วทั้งร่างกายหรือระลึกรู้ในรูปยืนซึ่งตั้งตรงอยู่นั้น ไม่ใช่ไปดูที่ขาหรือเท้าที่กำลังยืนอยู่ วิธีกำหนด กายยืนหรือยืนกำหนด มีดังนี้

ให้ยืนตัวตรงและศีรษะตั้งตรง วางเท้าทั้งสองเคียงคู่กัน ให้ปลายเท้าเสมอกันและให้ห่างกัน เล็กน้อย มือทั้งสองไขว้กันเอาไว้ข้างหน้าหรือข้างหลังก็ได้ มองไปหรือทอดสายตาไปข้างหน้า (ทอดสายตาลงต่ำ) ประมาณ 4 ศอก หรือ 1 วา หรือภายในระยะที่ไม่เห็นปลายเท้าก็พอ ขณะที่ทอดสายตาไปตามทางที่เดินนั้น ต้องสังเกตหรือเอาความรู้สึกมารวมไว้ที่อาการก้าวไปของเท้าทั้งหมดเคลื่อนไปหรือก้าวไปแค่ไหนก็ให้รู้สึกแค่นั้น ส่วนสายตาที่ทอดไปนั้นจะไม่รู้สึกว่าเห็นเป็นอะไร เป็นเพียงแต่สักว่าเห็นเท่านั้น ตั้งสติไว้ที่กาย รู้อาการของกายที่กำลังยืนตั้งตรงอยู่นั้นแล้วกำหนดหรือ ภาวนาในใจว่า "ยืนหนอ ๆ ๆ" การยืนโดยมีสติกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอ เป็นการปฏิบัติในอิริยาบถบรรพ ในสติปัฏฐานสูตร ที่ว่า “เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่า ‘เรายืน’” อย่างนี้เรียกว่า ยืนกำหนดในอิริยาบถยืน ที.ม. (ไทย) 10/375/249-250, ที.ม. (ไทย) 10/375/304.

ประโยชน์ของการยืนกำหนดอิริยาบถมี 5 ประการ คือ

- ทำให้การกำหนดเกิดความต่อเนื่องกัน
- จิตเป็นสมาธิได้ค่อนข้างง่าย
- ทุกขเวทนามีน้อย ใช้พื้นที่น้อยในการกำหนด
- ทำลายบัญญัติของรูปยืนเป็นสภาพรู้อาการ
- ทำให้เข้าใจสภาพของเหตุปัจจัยอันอิงอาศัยกันและกันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป

(พระอธิการสมศักดิ์ โสรโท, 2556)

2) อิริยาบถเดิน (เดินจงกรม)

อิริยาบถเดินจัดเป็นอิริยาบถไหว แต่การเคลื่อนไหวนี้ต้องอยู่ที่เท้า หมายถึงอาการก้าวไป หรืออาการเหวี่ยงไปของเท้าแต่ละก้าว ๆ ลักษณะของการเดินนั้นอยู่ที่กายส่วนบนกับกายส่วนล่างตั้งตรงแล้วเท้าข้างหนึ่งยืนตั้งตรงยันกายไว้ เท้าอีกข้างหนึ่งก้าวไปหรือเหวี่ยงไปข้างหน้า เรียกว่ายันกาย ไว้ข้างหนึ่งและเหวี่ยงไปข้างหนึ่งผลัดเปลี่ยนกันอยู่อย่างนี้ ฉะนั้นการเดินจึงอยู่ที่อาการก้าวไปหรือ การเหวี่ยงไปของเท้าแต่ละก้าวแต่ละครั้ง พระพุทธองค์ได้ตรัสอานิสงส์ของการจงกรมไว้ในจังกมสูตร 5 ประการ คือ

1. เป็นผู้มีความอดทนต่อการเดินทางไกล
2. เป็นผู้มีความอดทนต่อการบำเพ็ญเพียร

3. เป็นผู้มีอาพาธน้อย

4. อาหารที่กิน ดื่ม เคี้ยว ลิ้มแล้วย่อยง่าย

5. สมาธิที่ได้เพราะการเดินจงกรมตั้งอยู่ได้นาน

องฺ.ปญฺจก. (บาลี) 22/29/25, องฺ.ปญฺจก. (ไทย) 22/29/41

การเดินจงกรมมีถึง 6 ระยะดังนี้

ระยะที่ 1 ขวาย่างหนอ, ซ้ายย่างหนอ,

ระยะที่ 2 ยกหนอ, เหยียบหนอ,

ระยะที่ 3 ยกหนอ, ย่างหนอ, เหยียบหนอ,

ระยะที่ 4 ยกส้นหนอ, ยกหนอ, ย่างหนอ, เหยียบหนอ,

ระยะที่ 5 ยกส้นหนอ, ยกหนอ, ย่างหนอ, ลงหนอ, ถูกหนอ,

ระยะที่ 6 ยกส้นหนอ, ยกหนอ, ย่างหนอ, ลงหนอ, ถูกหนอ, กดหนอ,

องฺ.ปญฺจก. (บาลี) 22/29/25, องฺ.ปญฺจก. (ไทย) 22/29/41

วิธีเดินจงกรม

การเดินจงกรมจะใช้สติพิจารณารู้อาการที่ปรากฏทางกายเป็น 6 ระยะ ดังนี้

1. การเดินจงกรม 1 ระยะ กำหนดรู้ ขวาย่างหนอ, ซ้ายย่างหนอ,

ก่อนเดินให้กำหนดในใจว่า อยากเดินหนอ ๆ ๆ แล้วค่อย ๆ ก้าวเท้าไปข้างหน้าโดยเอาเท้าขวาออกก่อน ให้เอาสติเพ่งพิจารณาอยู่ที่เท้าขวา กำหนดว่า ขวาย่างหนอ พอก้าวเท้าซ้ายก็ให้เอาสติ เพ่งพิจารณาอยู่ที่เท้าซ้ายกำหนดว่า ซ้ายย่างหนอ ให้กำหนดในใจตามไปพร้อมกับขณะก้าวเท้าให้เป็นปัจจุบัน ขณะยกเท้าขวาไปจนวางเท้าลงกับพื้นก็ตั้งสติกำหนดตั้งแต่เริ่มยกเท้าช้า ๆ ว่า ขวาย่างหนอ พอเท้าเหยียบลงกับพื้นก็ลงคำว่า “หนอ” พอดี ทำอย่างนี้ทุกครั้งและทุกก้าว เรียกว่าเดินจงกรม 1 ระยะ

การเดินจงกรมให้เดินกลับไปกลับมาอย่างช้า ๆ โดยจะต้องเอาสติเพ่งพิจารณาอยู่ที่เท้าทั้ง 2 ข้าง เมื่อเดินจงกรมไปสุดด้านใดด้านหนึ่งให้หยุดยืน เท้าทั้ง 2 ข้างพร้อมทั้งกำหนดในใจว่า “หยุดหนอ ๆ ๆ” เมื่อรูปยืนปรากฏขึ้นก็ให้พิจารณาดูรูปยืน พร้อมทั้งกำหนดว่า “ยืนหนอ ๆ ๆ” เมื่ออยากจะกลับตัวให้กำหนด “อยากกลับหนอ ๆ ๆ” แล้วค่อย ๆ หันกลับมาทางขวา พิจารณาดูอิริยาบถ การกลับตัวให้ชัดเจนด้วยการยกเท้าขวาแยกมาตั้งเป็นมุมฉาก (อาจจะทำมุมแค่ 45 หรือ 60 เพิ่มจำนวนครั้งในการเคลื่อนเพื่อการกลับตัว ควรเพิ่มการกำหนดรู้ไปด้วย) พร้อมกับกำหนดในใจว่า “กลับหนอ” แล้วยกเท้าซ้ายตามมาวางชิดกับเท้าขวาพร้อมกับกำหนดในใจว่า “กลับหนอ”

หลังจาก นั้นก็ยกเท้าซ้ายตามมาวางชัดกับเท้าขวาพร้อมกำหนดในใจว่า “กลับหนอ” จนกระทั่งกลับตัวมาอีก ด้านหนึ่งได้สำเร็จ เมื่อรูปยืนปรากฏขึ้นอีกครั้งก็ให้พิจารณาดูรูปยืนให้ชัดเจนพร้อมกับกำหนดว่า “ยืน หนอ ๆ ๆ”

2. การเดินจงกรม 2 ระยะ กำหนดรู้ ยกหนอ, เหยียบหนอ,

ผู้ปฏิบัติควรยืนชิดเท้าทั้งสองข้าง ปลายเท้าเสมอกัน ห่างกันเล็กน้อย ตัวและศีรษะตั้งตรง พิจารณาดูรูปยืนให้ชัดเจน กำหนดในใจวา “ยืนหนอ ๆ ๆ” ก่อนจะเดินก็ให้กำหนดจิตในเบื้องต้นว่า “อยากเดินหนอ ๆ ๆ” แล้วจึงยกเท้าขวาขึ้นช้า ๆ พร้อมกับการยื่นเท้าไปข้างหน้า แล้วกำหนดในใจว่า “ยกหนอ” พอวางเท้าลงกับพื้นก็กำหนดว่า “เหยียบหนอ” ให้พร้อมกัน ทำเช่นนี้ทุกก้าวโดยเอาสติ เพ่งพิจารณาอยู่ที่เท้าทั้ง 2 ข้างตลอดเวลา ส่วนการกลับตัวกำหนดเหมือน 1 ระยะ

3. การเดินจงกรม 3 ระยะ กำหนดรู้ ยกหนอ, ย่างหนอ, เหยียบหนอ,

วิธีการเดินในขั้นนี้มีข้อที่ควรระวังคือ เวลายกเทาขึ้นก็ให้ยกขึ้นตรง ๆ พร้อมทั้งกำหนดในใจว่า “ยกหนอ” เมื่อย่างเท้าก็ให้ยืนเท้าออกไปข้างหน้าตรง ๆ พร้อมกับกำหนดว่า “ย่างหนอ” เมื่อจะเหยียบก็ให้เหยียบลงตรง ๆ พร้อมกับการกำหนดว่า “เหยียบหนอ” ต้องเอาสติไปเพ่งพิจารณาที่เท้า ทั้ง 2 ข้างตลอดเวลา ก้าวต่อไปก็กำหนดตามอาการที่เดินว่า “ยกหนอ, ย่างหนอ, เหยียบหนอ,” ส่วนการกลับตัวกำหนดเหมือน 1 ระยะ

4. การเดินจงกรม 4 ระยะ กำหนดรู้ ยกส้นหนอ, ยกหนอ, ย่างหนอ, เหยียบหนอ,

การเดินจงกรม 4 ระยะก็คล้ายกับการเดินจงกรม 3 ระยะ เพียงแต่เพิ่มระยะ “ยกส้นหนอ” ขึ้นอีก 1 ระยะเพื่อให้สติได้พิจารณาดูความละเอียดของการเดินจงกรมมากยิ่งขึ้น วิธีการ กำหนดในการเดินจงกรม 4 ระยะ คือให้เริ่มจากเท้าขวา ยกส้นเล็กน้อยแต่ปลายเท้ายังแตะอยู่ที่พื้น พร้อมกับการกำหนดในใจว่า “ยกส้นหนอ” แล้วยกเท้าขวาขึ้นตรง ๆ ให้เหนือพื้นประมาณฝ่ามือ ตะแคงพร้อมกับการกำหนดในใจว่า “ยกหนอ” ขณะที่เท้าไปข้างหน้าให้กำหนดในใจว่า “ย่างหนอ” และเมื่อเท้าเหยียบลงพื้นก็กำหนดในใจว่า “เหยียบหนอ” ทำเชนนี้ทั้งเท้าขวาและเท้าซ้าย กำหนดให้พร้อมกับอาการที่เดินไปตามลำดับว่า “ยกส้นหนอ, ยกหนอ, ย่างหนอ, เหยียบหนอ,” โดยสติเพ่งพิจารณาอยู่ที่เท้าทั้ง 2 ข้าง ส่วนการกลับตัวกำหนดเหมือน 1 ระยะ

5. การเดินจงกรม 5 ระยะกำหนดรู้ ยกส้นหนอ, ยกหนอ, ย่างหนอ, ลงหนอ, ถูกหนอ,

การเดินจงกรม 5 ระยะให้เริ่มจากเท้าขวาก่อน เอาสติเพ่งพิจารณาอยู่ที่

เท้าขวา ยกส้นเท้า ขึ้นเล็กน้อย ปลายเท้ายังแตะอยู่ที่พื้นกำหนดว่า “ยกส้นหนอ” ยกเท้าขึ้นตรง ๆ ให้เหนือพื้นประมาณ ฝ่ามือตะแคง กำหนดว่า “ยกหนอ” ยื่นเท้าไปข้างหน้า กำหนดว่า “ย่างหนอ” ต่อไปให้ลดระดับของ เท้าต่ำลงเล็กน้อยแต่ยังไม่ถึงพื้น กำหนดว่า “ลงหนอ” แล้วเหยียบราบลงไปบนพื้น กำหนดว่า “ถูกหนอ” ต่อไปให้เอาเท้าซ้ายก้าวเดิน เอาสติเพ่งพิจารณาอยู่ที่เท้าซ้าย กำหนดตามอาการที่เดิน 5 ระยะเหมือนกันคือ “ยกส้นหนอ, ยกหนอ, ย่างหนอ, ลงหนอ, ถูกหนอ ,” ส่วนการกลับตัวกำหนด เหมือน 1 ระยะ

6. การเดินจงกรม 6 ระยะ กำหนดรู้ ยกส้นหนอ, ยกหนอ, ย่างหนอ, ลงหนอ,ถูกหนอ,กดหนอ,

การเดินจงกรม 6 ระยะ จะทำให้จิตพิจารณาดูอาการเดินในแต่ละก้าวมีความละเอียดมากกว่าที่ผ่านมา โดยการกำหนด “ยกส้นหนอ, ยกหนอ, ย่างหนอ, ลงหนอ,” เหมือนกับการเดิน จงกรม 5 ระยะ หลังจากนั้นให้ปลายเท้าแตะที่พื้น โดยที่ส้นเท้ายังไม่ถึงพื้น กำหนดในใจว่า “ถูกหนอ” แล้วให้ส้นเท้ากดลงกับพื้น กำหนดว่า “กดหนอ” กำหนดเช่นนี้ทุกก้าวทั้งเท้าขวาและเท้าซ้าย โดยเอาสติเพ่งพิจารณาอยู่ที่เท้าทั้ง 2 ข้างตลอดเวลา ส่วนการกลับตัวกำหนดเหมือน 1 ระยะ (พระมหาทองมั่น สิทฺธิจิตฺโต, 2549)

พระพุทธเจ้าตรัสถึงอานิสงส์ของการเดินจงกรมไว้ถึง 5 ประการ คือ

1. เป็นผู้มีความอดทนต่อการเดินทางไกล
2. เป็นผู้มีความอดทนต่อการบาเพ็ญเพียร
3. เป็นผู้มีอาพาธน้อย
4. อาหารที่กิน ดื่ม เคี้ยว ลิ้มแล้วย่อยง่าย
5. สมาธิที่ได้เพราะการเดินจงกรมตั้งอยู่ได้นาน

ดังนั้นท่านเจ้าพระคุณธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้รวมลักษณะของจิตที่เกิดจากสมาธิเหล่านี้ เพื่อให้เข้าใจง่ายขึ้นเป็นกลุ่มดังนี้ คือ 1. ตั้งมั่น 2. บริสุทธิ์ผุดผ่อง 3. โปร่งโล่งเป็นอิสระ 4. เหมาะแก่การใช้งาน 5. สงบสุข (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2543)

2.3.3.2 รูปแบบการนั่งสมาธิ (การปฏิบัติในอิริยาบถนั่ง)

หลักในการนั่งสมาธินั้น มีพระบาลีกล่าวรับรองไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า “**นสีทติ ปลฺลงฺกํ อาภชิตฺวา อชุ กายํ ปณิธาย ปริมขุ ฺ สตึ อปฏฺฐเปตฺวา** แปลว่า นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายให้ ตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า” ที.ม. (บาลี) 10/374/248, ที.ม. (ไทย) 10/374/302

หมายความว่า หลักของการนั่งสมาธินั้น ต้องตั้งกายให้ตรง ไม่เอนไปข้างซ้ายหรือข้างขวา การนั่งท่าขัดสมาธิจะทำให้ร่ายกายเป็นรูปสามเหลี่ยม รับน้ำหนักได้ดี ท่าการนั่งนี้ให้

ใช้ได้ทั้งโยคีหญิง และชาย สำหรับผู้ที่ป่วยเป็นโรคกระดูกหรือเกิดอุบัติเหตุจนไม่สะดวกในการนั่งสมาธิแบบตามธรรมดา ก็อนุญาตให้นั่งเก้าอี้แทนได้ แต่ในเวลานั่งหลังต้องไม่พิงพนักเก้าอี้ ให้ตั้งตัวให้ตรง

วิธีนั่งสมาธิที่นิยมกันมีอยู่ 3 แบบ ตามแต่ผู้ปฏิบัติจะสะดวกแบบไหน ชอบแบบไหน ผู้เริมปฏิบัติใหม่หรือมีอายุมากควรนั่งท่าเรียงขาจะดี เพราะไม่ค่อยมีเวทนา

1. ท่านั่งแบบเรียงขาคือนั่งพับเข่าซ้ายงอเข้ามาข้างใน ให้ฝ่าเท้าซ้ายชิดกับขาขวาด้าน ในแล้วพบเข่าขวางอเข้ามา ให้ส้นเท้าขวาแตะกับสันหน้าแข้งซ้าย แยกขาให้ห่าง ขยับให้ชิดตัว ให้มากที่สุด เท้าไม่ทับกัน ฉีกเข่าออกให้มากที่สุด

2. ท่านั่งแบบทับขาคือให้นั่งเหมือนแบบที่ 1 แต่ให้ยกเท้าขวาวางบนน่องซ้าย

3. ท่านั่งแบบขัดสมาธิเพชร คือนั่งเอาขาขัดกันทั้งสองข้าง เป็นท่านั่งที่มั่นคงมาก แต่จะมีเวทนามาก โยคีใหม่ไม่ควรนั่ง ท่านั่งนี้สำหรับโยคีเก่า ถ้าจะลองดูก็จะได้ประสบการณ์อีกแบบหนึ่ง

การนั่งสมาธิบนเก้าอี้ เหมาะสาหรับคนที่มีร่างกายไม่สมบูรณ์ แนะนาให้นั่งในท่าที่ ถูกต้องคือหลังตรง ศีรษะตรง มือวางไว้บนหน้าขา ฝ่าเท้าเสมอราบกับพื้นแต่ไม่ให้พิงพนัก

การวางมือขณะนั่งสมาธิมี 2 แบบคือ แบบที่ 1 วางซ้อนกันไว้บนตัก โดยที่หัวแม่มือ ไม่จรดกัน แบบที่ 2 วางไว้บนเข่าทั้ง 2 ข้าง ผ่อนคลายแบบสบาย ๆ (กำหนดเก็บมือทุกครั้ง)

สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมใหม่ ถ้าหา พอง-ยุบ ไม่เจอให้ปฏิบัติตามขั้นตอนดังนี้

1. ต้องนั่งตัวตรง หลังตรง หายใจตามปกติ ไม่ตะเบ็งท้อง

2. ใช้ฝ่ามือทาบที่หน้าท้อง แตะเบา ๆ แขนแนบข้างลำตัว หลับตาส่งความรู้สึกไป ที่หน้าท้อง จะรู้สึกถึงอาการเคลื่อนไหวขึ้นลงของท้องได้ชัดเจน

3. ในตอนแรกนี้ ให้รู้ว่านี่คืออาการพอง นี่คืออาการยุบก็พอ ยังไม่ต้องใส่ใจคำบริกรรม จับความรู้สึกตรงนี้ให้ได้ก่อน

4. เมื่ออาการ พอง-ยุบ ชัดดีแล้ว จึงใส่คำกำหนดตามอาการ ถ้าใส่หนอยังไม่ทันอาการยุบหรือพองขึ้นมาก่อนก็ยังไม่ต้องใส่ กำหนดเพียง พอง...ยุบ...ก็พอ ถ้าอาการ พอง-ยุบ ยาวเป็นปกติแล้ว ต้องใส่หนอทุกครั้งเพื่อเพิ่มกำลังสมาธิเป็นการคั่น รูป-นาม ให้ชัดเจนขึ้น

5. ถ้ายังหา พอง-ยุบ ไม่เจอให้เปลี่ยนฐานไปกำหนด นั่งหนอ ถูกหนอ แทนพอง-ยุบ หรือในขณะนั้นอารมณ์ไหนชัดเจนก็ตั้งสติกำหนดอารมณ์นั้น ไม่จำเป็นต้องเป็นอาการ พอง-ยุบ เสมอไป เมื่อกำหนด นั่งหนอ, ถูกหนอ, ไปนาน ๆ สมาธิมากขึ้น อาการ พอง-ยุบ ก็จะปรากฏชัด เวลานั้นค่อยมากำหนด พอง-ยุบ

6. ถ้า พอง-ยุบ ปกติ ให้กำหนดว่า พองหนอ ยุบหนอ ถ้า พอง-ยุบ ค่อนข้างเร็ว ให้ กำหนดว่า พอง...ยุบ ๆ ถ้า พอง-ยุบ เร็ว ให้กำหนดว่า รู้หนอ ๆ ๆ ถ้า พอง-ยุบ ไม่ปรากฏให้กำหนด นั่งหนอ, ถูกหนอ (พระมหาทองมั่น สุทฺธิจิตฺโต, 2549)

ประโยชน์ของการนั่งตัวตรง

1. ทำให้อาการ พอง-ยุบ ปรากฏชัดเจน

2. ไม่ปวดหลัง ไม่ปวดเอว ไม่ปวดศีรษะ เลือดลมเดินสะดวก

4. ไม่ง่วงนอน นั่งได้นาน

5. ทำให้เวทนาเกิดช้าหรือไม่เกิดเลย

วิธีนั่งกำหนด 2 ระยะ (1) พองหนอ (2) ยุบหนอ

1. นั่งขัดสมาธิตามแบบที่ตนถนัด ตั้งตัวตรง หลังตรง ศีรษะตรง (ประมาณ 90 องศา)

2. หลับตา มือขวาทับมือซ้ายวางซ้อนกันไว้ที่หน้าตัก

3. ส่งสติไปที่ท้อง (เหมือนนั่งอยู่ที่สูงแล้วทำความรู้สึกไปรับรู้ที่อาการเคลื่อนไหวของท้อง)

4. ขณะที่ท้องพองขึ้น สติกำหนดรู้อาการพอง กำหนดว่าพองไปจนสุดพองแล้วกำหนดว่า หนอ โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของท้องจากภายในพองออกสู่ภายนอก

5. ขณะท้องยุบ สติกำหนดรู้อาการยุบของท้อง กำหนดวายุบไปจนสุดยุบแล้วกำหนดว่า หนอ โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของท้องจากภายนอกยุบเข้าข้างใน

6. อาการที่ท้องพองขึ้นหรือยุบลง คำบริกรรมกับใจที่รู้อาการ พอง-ยุบ นั้นต้องให้พร้อมกัน ไม่ก่อนไม่หลังกว่ากัน

7. อย่าหายใจแรง อย่าตะเบ็งท้อง อย่ากั้นลมหายใจ อย่าตามดูลมหายใจ ให้หายใจ ตามปกติและเป็นธรรมชาติ

8. ในขณะนั่งกำหนดรู้อาการ พอง-ยุบ อยู่ ถ้ามีอารมณ์อื่น ๆ ที่ชัดเจนแทรกเข้ามาเช่นคิด, ปวด, ง่วง, ได้ยิน, เห็นภาพนิมิต, สงสัย, เบื่อ, เป็นต้น ให้หยุดกำหนด พอง-ยุบ ไว้ก่อนแล้วตั้งสติ กำหนดอารมณ์ที่มาใหม่ตามอาการที่รู้สึกเช่น คิดหนอ ๆ ๆ ,ปวดหนอ ๆ ๆ , ง่วงนอน ๆ ๆ , ได้ยิน หนอ ๆ ๆ เห็นหนอ ๆ ๆ, จนอารมณ์นั้น ๆ พับไป จางไปแล้วค่อยกลับมากำหนดอาการ พอง-ยุบ หรือ นั่งหนอ, ถูกหนอ, ต่อไป

จากการปฏิบัติพระอาจารย์ผู้ให้กัมมัฏฐานท่านจะให้สำรวมอนทรีย์ ตา

หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ดังนี้ เมื่อตาเห็นรูป สติกำหนด “เห็นหนอ” หูกระทบเสียง สติกำหนด “ยินหนอ” จมูกกระทบ กลิ่น สติกำหนด “กลิ่นหนอ” ลิ้นกระทบรส สติกำหนด “รสหนอ” กายสัมผัสเย็นร้อน อ่อนแข็ง สติกำหนด “ถูกหนอ” ใจกระทบเรื่องราว สติกำหนด “คิดหนอ” จนกว่าสิ่งที่กระทบนั้นจะหมดไป หายไป ก็บริกรรม ยุบหนอ พองหนอ ต่อไป แม้เกิดสภาวะของเวทนาใด ๆ ก็ให้บริกรรมได้ตาม สภาวะนั้น ๆ เช่น ปวดหนอ, คันหนอ, (พระพุทธโฆสเถระ, 2548)

การปฏิบัติดังกล่าวนี้เพื่อช่วยให้จิตใจสงบและมีสมาธิ คือ การเจริญสมถกัมมัฏฐาน เนื่องจากสมถกัมมัฏฐานทำให้จิตเกิดสมาธิ ซึ่งชวยให้จิตมีคุณภาพดี ดังพระพุทธพจน์ในทีฆนิกาย สีล ขันธวรรค กล่าวว่า “เมื่อจิตเป็นสมาธิ บริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีกิเลสเพียงดั่งเนิน ปราศจาก ความเศร้าหมอง อ่อน เหมาะแก่การใช้งาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอย่างนี้ ภิกษุนั้นน้อมจิตไปเพื่อญาณทัสสนะ...” ดังท่านเจ้าคุณพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยตฺโต) ได้รวมลักษณะของจิตที่เกดจากสมาธิดังนี้ คือ 1. ตั้งมั่น 2. บริสุทธิ์ผุดผ่อง 3. โปร่งโล่งเป็นอิสระ 4. เหมาะแก่การใช้งาน 5. สงบสุข (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2543)

2.3.2.3 รูปแบบการกำหนดทางทวาร 6 แลอิริยาบถย่อย

การกำหนดทางทวาร 6 คือกำหนด รูป-นาม หรืออุปาทานขันธ์ 5 ที่ปรากฏในขณะที่ทวาร ทั้ง 6 รับรู้อารมณ์หรืออายตนะ 12 ได้แก่อายตนะภายใน 6 คือที่เชื่อมต่อให้เกิดความรู้ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ส่วนอายตนภายนอก 6 คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะและธรรมารมณ์

วิธีปฏิบัติ เมื่อมีการเห็นเกิดขึ้น ให้ตั้งสติกำหนดว่า “เห็นหนอ ๆ” ในขณะที่มีการเห็นเกิดขึ้น จะมีองค์ประกอบที่สำคัญ 3 อย่าง คือ (1) ตา ที่เรียกว่า จักขายตนะ ได้แก่อายตนะคือ ดวงตา ซึ่งเป็นที่เกิดของจักขุวิญญาณ (คือการเห็น) (2) สิ่งที่สามารถเห็นได้ ที่เรียกว่ารูปายตนะ ได้แก่อายตนะคือรูป ซึ่งเป็นปัจจัยให้เกิดจักขุวิญญาณ (3) การเห็นที่เรียกวามนายตนะ ได้แก่ อายตนะคือใจ ซึ่งเป็นที่เกิดแห่งการกระทำของจักขุวิญญาณ ดังนั้นทุกครั้งที่มีการกำหนดว่า “เห็น หนอ ๆ” ด้วยสติและสัมปชัญญะจะมีแต่เพียงรูปและนาม รูปและนามที่เกิดขึ้นก็มีการเกิดและการดับ อยู่ตลอดเวลาอย่างถี่ยิบ ในขณะนั้นจะไม่มีคำว่า ฉันเห็น เธอเห็น คุณเห็น หรือสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เกิดขึ้น

แต่ถ้าทุกครั้งที่เห็นไม่มีการกำหนดด้วยสติและสัมปชัญญะ อาจก่อให้เกิดความชอบ (สุข เวทนา) ความไม่ชอบ (ทุกขเวทนา) หรือความเฉย ๆ (อุเบกขาเวทนา) เวทนาจะเป็นปัจจัยให้เกิด ตัณหาและอุปาทานและทำให้วงจรของความทุกข์หมุนเวียนต่อไปไม่สิ้นสุด

นอกจากนั้นเมื่อสุขเวทนา ทุกขเวทนาและอุเบกขาเวทนา สะสมเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ก็จะกลายเป็นรากเหง้าของโลภะ โทสะ โมหะ จนสุดท้ายเปลี่ยนสภาพเป็นกิเลสอย่างละเอียดคืออนุสัยที่นอนเนืองอยู่ในภวังคจิต

ในการกำหนดทุกอิริยาบถนอกเหนือจาก ยืน เดิน นั่ง เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าการกำหนด อิริยาบถย่อย โดยให้กำหนดอย่างละเอียดทุกขณะที่จิตทำงาน (พระมหาไสว ญาณวีโร, 2554)

ซึ่งมีประโยชน์ 5 ประการ คือ

- ปิดช่องว่างการกำหนดในอิริยาบถอื่น ๆ
- ทำให้การกำหนดมีความต่อเนื่องไม่ขาดสาย
- วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา เกื้อกูลกันค่อนข้างมาก
- ส่งเสริมให้อินทรีย์ 5 เท่ากัน (สัทธา วิริยะ สติ สมาธิและปัญญา)
- มีความรอบคอบ ไม่หลงลืม ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานในด้านอื่น ๆ ด้วย (พระอธิการสมศักดิ์ โสรโท, 2556)

การกำหนดอิริยาบถย่อยเหล่านี้ เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน แต่ในเวลาปฏิบัติจริงจะกำหนดได้ยากมากกว่าการกำหนดอิริยาบถใหญ่ เพราะตามธรรมดาของปุถุชนย่อม มีการเผลอสติอยู่เสมอ อาจารย์ผู้สอนกัมมัฏฐานจะแนะนำให้ผู้ปฏิบัติกำหนดอิริยาบถย่อยให้มากที่สุด เท่าที่จะทำได้ เพื่อจะได้คุ้นเคยกับการกำหนด “อิริยาบถย่อย ๆ เหล่านี้” ได้มากขึ้น และมีความชำนาญ อย่างไรก็ตามเมื่อเปรียบเทียบการกำหนดอิริยาบถย่อยกับอิริยาบถใหญ่ (ยืน เดิน นั่ง นอน) ผู้ปฏิบัติมักจะกำหนดอิริยาบถใหญ่ได้ดีกว่าและสะดวกกว่าการกำหนดอิริยาบถย่อย เพราะผู้ปฏิบัติ ส่วนมากมักจะตั้งใจคอยระวังและไม่ค่อยเผลอสติ ส่วนการกำหนดอิริยาบถย่อยนั้น ผู้ปฏิบัติ “เผลอ สติ” ได้ง่าย ดังนี้ผู้ปฏิบัติที่กำหนดอิริยาบถย่อยได้ดีก็จะส่งผลให้การกำหนดอิริยาบถใหญ่ “ได้ผลดี” ด้วย ในทางตรงข้าม ถ้าผู้ปฏิบัติกำหนดเฉพาะอิริยาบถใหญ่ได้ดี แต่ไม่ใส่ใจการกำหนดอิริยาบถย่อยเลย การปฏิบัติก็จะไม่ก้าวหน้าเท่าที่ควร ดังนั้น การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานจึงพยายามเน้นให้ผู้ปฏิบัติได้กำหนดทั้งอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อยให้ติดต่อและได้ปัจจุบันให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ เพราะการพยายาม “กำหนดทั้งอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อยได้ดีและทันปัจจุบันที่สุดนั้น ย่อมถือว่า เป็นผลประโยชน์ของผู้ปฏิบัติโดยตรง”

สรุปได้วาอิริยาบถย่อยนั้นช่วยแก้ทุกข์ของอิริยาบถใหญ่ อิริยาบถย่อยเป็นทุกข์เหมือนกัน เป็นสังขารทุกข์ อิริยาบถใหญ่เป็นทุกขเวทนาเหมือนกับคนป่วย อิริยาบถย่อยเหมือนกับคนพยาบาล คนพยาบาลก็เป็นทุกข์เหมือนกัน เพราะคอยช่วยเหลือพยุงคนป่วยให้ลุกให้นั่ง

เป็นต้น มิฉะนั้นคนป่วย ก็พลิกหรือเปลี่ยนอิริยาบถไม่ได้ เช่นนอนอยู่แล้วอยากจะพลิกตัว ถ้าอิริยาบถย่อยไม่ช่วยก็พลิกไม่ได้ จึงไม่ต้องไปสนใจอิริยาบถย่อยให้มากนักแล้วก็จะรู้ไปเองเมื่ออิริยาบถใหญ่ชัดเจนดีแล้ว

2.4 การวิจัยกึ่งทดลอง

การวิจัยกึ่งทดลองเป็นแบบการวิจัยเชิง ปริมาณที่ใช้ในการศึกษาในห้องทดลองหรือใน ภาคสนามหรือในสถานการณ์ในชีวิตจริงที่มีการจัด กระทำกับตัวแปรอิสระแต่ไม่สามารถทำการสุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มได้ โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้อาจเป็น กลุ่มตัวอย่างที่มีอยู่แล้วตามสภาพธรรมชาติ (intact groups) เช่น นักเรียนในห้องเรียน คนไข้ใน โรงพยาบาล และผู้ร่วมโครงการรณรงค์ต่าง ๆ การวิจัยกึ่งทดลองพัฒนามาเพื่อเป็นแนวทางในการ เลือกตรวจสอบความสัมพันธ์เชิงเหตุผลระหว่างตัว แปรอิสระและตัวแปรตามในสถานการณ์ที่ไม่ เอื้ออำนวยที่จะทำการควบคุมการทดลองโดยใช้การ สุ่มได้ แบบการวิจัยกึ่งทดลองมีหลายแบบ เช่น Nonequivalent Control Groups (การใช้กลุ่มควบคุม ที่มีความคล้ายคลึงกับกลุ่มทดลองแต่ไม่มีการสุ่ม) Time – Series Design (การศึกษากระบวนการที่ เกิดขึ้นในช่วงเวลาต่าง ๆ ภายในกลุ่มทดลอง) และ Case Studies (กลุ่มตัวอย่างไม่ได้รับการสุ่มและไม่ มีกลุ่มควบคุมใช้ศึกษาในสถานการณ์ที่ต้องการ ข้อมูลเพื่อทำความเข้าใจเฉพาะกลุ่มหรือรายบุคคล) แบบการวิจัยกึ่งทดลองมักใช้มากในการศึกษาภาคสนาม เช่น โครงการวิจัยเชิงประเมิน การศึกษานำร่องและการสำรวจ ตลอดจนในสถานการณ์ที่มีการควบคุมตัวแปรอิสระและตัวแปร ตามได้แต่ไม่สามารถทำการสุ่มตัวอย่างได้ เนื่องจาก การวิจัยกึ่งทดลองไม่มีการสุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มซึ่ง เป็นการรับประกันว่ากลุ่มต่าง ๆ มีความเท่าเทียมกัน ตั้งแต่เริ่มต้น ดังนั้นการแปลความหมายผลที่ได้จาก การใช้แบบการวิจัยกึ่งทดลอง ต้องทำด้วยความระมัดระวังในการสรุปความสัมพันธ์เชิงเหตุผล ระหว่างตัวแปรอิสระกับตัวแปรตาม (อรพินทร์ ชูชม, 2552)

2.4.1 ลักษณะการวิจัยกึ่งทดลอง

1. การวิจัยกึ่งทดลองมีลักษณะคล้ายคลึง กับการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) เพียงแต่แบบการวิจัยกึ่งทดลองขาดคุณสมบัติของ แบบการวิจัยเชิงทดลองที่แท้จริง อย่างน้อยหนึ่งลักษณะในเรื่องการสุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่ม (Random Assignment) การวิจัยกึ่งทดลองมักใช้กลุ่มตัวอย่างที่มีอยู่จริงตามสภาพธรรมชาติหรือบางครั้งแบบการวิจัย กึ่งทดลองไม่มีกลุ่มควบคุม

2. การวิจัยกึ่งทดลองมีการจัดกระทำกับตัวแปรทดลอง (Experimental or Treatment Variable) หรือตัวแปรอิสระซึ่งเป็นตัวแปรที่กำหนดขึ้น เพื่อที่จะทำการทดลองว่าเป็นสาเหตุหรือไม่ในกลุ่มทดลอง โดยการจัดกระทำกับตัวแปรอิสระนั้น อาจจะจัดกระทำโดยนักวิจัยหรือคนอื่น โดย

ที่แบบการวิจัยกึ่งทดลองบางแบบมีกลุ่มควบคุมที่เรียกว่า Nonequivalent ซึ่งมีความหมายว่าไม่เท่าเทียมกัน ในรูปของการสุ่ม ถึงแม้จะเป็นกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้มาจากการสุ่มแต่มีความคล้ายคลึงกับ กลุ่มทดลอง ในคุณลักษณะที่เกี่ยวข้อง โดยกลุ่มนี้จะได้รับการ ปฏิบัติเช่นเดียว กับกลุ่มทดลอง ยกเว้น การจัดกระทำกับตัวแปรอิสระเท่านั้น การใช้กลุ่มควบคุม เพื่อขจัดอิทธิพลของตัวแปรเกินหรือตัวแปร ภายนอก (Extraneous Variables) ที่ไม่ต้องการศึกษา ซึ่งเป็นตัวแปรที่เกิดขึ้นที่อยู่นอกสถานการณ์ การทดลองซึ่งอาจมีอิทธิพลต่อตัวแปรตามหรือผลการทดลองนั้น เพื่อให้เกิดความมั่นใจว่าตัวแปร อิสระที่ต้องการศึกษาเป็นต้นเหตุในการเกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวแปรตามในการทดลองนั้น นอกจากนี้แบบการวิจัยกึ่งทดลองบางแบบอาจไม่มี กลุ่มควบคุมแต่ใช้การวัดตัวแปรตามก่อนการทดลองเป็นการควบคุมที่เราเรียกว่าการควบคุมแบบ สะท้อนตนเอง (Reflexive control) เช่น งานวิจัยบางประเภทในการประเมินนโยบายหรือโครงการบางอย่างของรัฐที่ นำไปดำเนินการกับกลุ่มประชากรเป้าหมายทั้งหมด ทำให้ไม่สามารถมีกลุ่มควบคุมได้ จึงต้องใช้แบบการวิจัยกึ่งทดลองประเภทนี้ เช่น แบบการวิจัยกึ่งทดลองที่มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (Before and After Reflexive Designs) Single – Group Time Series Design และ Single – Subject Designs.

3. การวิจัยกึ่งทดลองมีการควบคุม สถานการณ์ที่จะมากระทบต่อผลที่เกิดจากการทดลองและตัวแปรที่ไม่ต้องการศึกษาเพื่อให้เกิดผลสูงสุดอันเนื่องมาจากตัวแปรทดลอง แบบการวิจัยกึ่งทดลองจึงมีการควบคุมอิทธิพลของตัวแปรเกิน สถานการณ์ หรือเงื่อนไขต่าง ๆ ที่ไม่ต้องการศึกษาและอาจจะมีผลต่อการทดลองทำให้ผลการทดลองผิดพลาดหรือเปลี่ยนไปจากความเป็นจริงได้ เพื่อให้ผลการทดลองที่ถูกต้องตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด ต้องมีการควบคุมสถานการณ์ที่จะมากระทบกระเทือนต่อผลที่เกิดจากการทดลอง

4. การวิจัยกึ่งทดลอง พัฒนาขึ้นมาเพื่อให้มีความสมดุลทั้งความเที่ยงตรงภายในและภายนอก กล่าวคือ แบบการวิจัยกึ่งทดลองมีความเที่ยงตรงภายในสามารถสรุปได้ว่า ผลของการแปรเปลี่ยนในตัวแปรตามเนื่องมาจากตัวแปรอิสระที่ให้หรือที่ต้องการศึกษา โดยพยายามขจัดอิทธิพลของตัวแปรเกินที่จะส่งผลต่อตัวแปรตามให้หมดไป และแบบการวิจัยกึ่งทดลองนั้นมีความเที่ยงตรงภายนอก คือ สามารถนำผลการทดลองหรือข้อค้นพบที่ได้ไปใช้ในสภาพจริงหรือประยุกต์ใช้เป็นหลักทั่วไปได้ (อรพินทร์ ชูชม, 2552)

2.4.2 ความเที่ยงตรงของการวิจัยกึ่งทดลอง

การวิจัยกึ่งทดลองเป็นกระบวนการวิจัยเชิงปริมาณที่มุ่งค้นหาคำตอบปัญหาต่างๆ หรือความรู้ในเชิงสาเหตุว่าทำไมเกิดเหตุการณ์หรือปรากฏการณ์เช่นนี้และหาความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ กล่าวคือ ตัวแปรอิสระเป็นตัวแปรจัดกระทำซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวแปรตามโดย

ไม่มีการสุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลอง แบบการวิจัยเชิงทดลองที่ดีควรให้ผลการทดลองที่มีความถูกต้องเที่ยงตรงทั้งความเที่ยงตรงภายใน (internal validity) และความเที่ยงตรงภายนอก (externalvalidity) แต่จากการวิจัยกึ่งทดลองขาดการสุ่มตัวอย่างเข้ารับการทดลอง ดังนั้นการตรวจสอบเชิงสาเหตุไม่สามารถทำได้อย่างสมบูรณ์

การวิจัยกึ่งทดลองที่มีความเที่ยงตรงภายใน หมายถึง ผลที่ได้จากการทดลองเกิดจากตัวแปรอิสระเท่านั้น ที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวแปรตาม ไม่มีอิทธิพลของปัจจัยต่าง ๆ เช่น ตัวแปรภายนอก วิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง และกระบวนการวัดที่ทำให้ตัวแปรตามเกิดการเปลี่ยนแปลง

การวิจัยกึ่งทดลองที่มีความเที่ยงตรงภายนอก หมายถึง ผลการทดลองนั้นสามารถนำไปสรุปอ้างอิงให้ข้อค้นพบมีความทั่วไปได้ โดยใช้กับบุคคล เวลา และสถานที่อื่นได้ แบบการวิจัยกึ่งทดลองถ้ากลุ่มตัวอย่างที่เลือกมาศึกษา มีความเป็นตัวแทนสูง มีการอ้างอิงที่สมเหตุสมผลแล้วข้อค้นพบจะมีความทั่วไปในการสรุปอ้างอิงได้ และใช้ในสถานการณ์จริงได้ แต่แบบการวิจัยกึ่งทดลองสามารถลดความเที่ ยงตรงภายนอกได้ ถ้ากลุ่มตัวอย่างได้ รับอิทธิพลจากการวัดซ้ำหลายครั้ง และอิทธิพลร่วมระหว่างความอคติในการเลือกกลุ่มตัวอย่างและการจัดกระทำ (อรพินทร์ ชูชม, 2552)

2.4.3 ข้อดีและข้อจำกัดของแบบการวิจัยกึ่งทดลอง

ข้อดีของแบบการวิจัยกึ่งทดลองมี ดังนี้คือ

1. การวิจัยกึ่งทดลองพัฒนาขึ้นมาเพื่อใช้เป็นทางเลือกในการตรวจสอบความสัมพันธ์เชิงเหตุผลในสถานการณ์ที่ไม่เอื้ออำนวยที่จะทำการควบคุมการทดลองได้อย่างสมบูรณ์ โดยเฉพาะการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์ ที่ศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์ในสถานการณ์จริงและตัวแปรบางตัวไม่สามารถจัดกระทำหรือควบคุมได้โดยเหตุผลบางประการ เช่น จริยธรรมและสิทธิมนุษยชน

2. การวิจัยกึ่งทดลองเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ในทางปฏิบัติและสามารถสรุปอ้างอิงผลไปใช้ในสถานการณ์จริงทั่วไปได้

3. การวิจัยกึ่งทดลองเหมาะสมที่จะใช้ในกรณีที่ผู้วิจัยไม่สามารถทำการสุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองได้ โดยเฉพาะการวิจัยภาคสนามต่าง ๆ และการประเมินโครงการต่าง ๆ ที่กลุ่มเป้าหมายทั้งหมดเข้าไปร่วมอยู่ในโครงการ ทำให้ไม่สามารถสุ่มกลุ่มตัวอย่างได้

ข้อจำกัดของแบบการวิจัยกึ่งทดลองมีดังนี้

1. การวิจัยกึ่งทดลอง ไม่มีการสุ่มตัวอย่าง ทำให้อาจมีปัจจัยอื่น ๆ ที่นอกเหนือจากการจัดกระทำการทดลองมีผลต่อผลการทดลองได้ โดยเฉพาะปัญหาความเที่ยงตรงภายในของการทดลอง

2. การวิจัยกึ่งทดลองบางครั้งมีการเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีความเฉพาะ ทำให้การวิจัยกึ่งทดลองนั้นอาจมีปัญหาเรื่องความเที่ยงตรงภายนอกในการสรุปอ้างอิงผล

3. แบบการวิจัยกึ่งทดลองไม่มีการสุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดังนั้น ผู้วิจัยต้องมีการใช้วิธีการหลายอย่างที่ จะทำให้มั่นใจได้ว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความเท่าเทียมกัน เช่น เก็บข้อมูลพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มตัวอย่าง และใช้สถิติควบคุมความแตกต่างระหว่างกลุ่ม เป็นต้น (อรพินทร์ ชูชม, 2552)

2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเทศ

วิภาพร สิทธิสาตร์ (2552) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของการฝึกทักษะการบริหารเวลาต่อความเครียดและความสามารถในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาล การวิจัยกึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความเครียดและความสามารถในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาลก่อนและหลังฝึกทักษะการบริหารเวลา และเปรียบเทียบความเครียดและความสามารถในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาลระหว่างกลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะการบริหารเวลา และกลุ่มที่ศึกษาเอกสาร เรื่องการบริหารเวลา กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2552 ของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครสวรรค์และสวรรค์ประชารักษ์ ซึ่งกำลังศึกษาภาคทฤษฎี อยู่ที่มหาวิทยาลัยนเรศวร จำนวน 40 คน ได้รับการสุ่มแบบจับคู่ ตามคุณสมบัติดังนี้ (1) ระดับคะแนนเฉลี่ยสะสม ในภาคต้นปีการศึกษา 2552 (2) คะแนนความเครียดโดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 20 คน กลุ่มควบคุม 20 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกทักษะการบริหารเวลา กลุ่มควบคุมได้ศึกษาเอกสารเรื่องการบริหารเวลา ทำการทดลองโดยทดสอบก่อนและหลังการทดลองเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แผนการฝึกทักษะการบริหารเวลาแบบประเมินความเครียดของนักศึกษาพยาบาล แบบสอบถามความสามารถในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาลและแบบบันทึกการใช้เวลาของนักศึกษาพยาบาล วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติNonparametric ได้แก่ The Wilcoxon Matched Pairs Signed-Ranks กับ The Mann-WhitneyU Test ผลการวิจัยพบว่า 1. นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกทักษะการบริหารเวลา มีความเครียดลดลงภายหลังได้รับการฝึกทักษะการบริหารเวลา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2. นักศึกษากลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะการบริหารเวลา มีความสามารถในการบริหารเวลาภายหลังได้รับการฝึกทักษะการบริหารเวลามากกว่าก่อนได้รับการฝึกทักษะการบริหารเวลา 3. นักศึกษากลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะการบริหารเวลา มีความเครียดหลังการฝึกทักษะการบริหารเวลาน้อยกว่ากลุ่มที่ศึกษาเอกสารเรื่องการบริหารเวลา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 4. นักศึกษากลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะการบริหารเวลา มีความสามารถในการบริหารเวลามากกว่ากลุ่มที่ได้ศึกษาเอกสารเรื่องการบริหารเวลา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ประนอม หนูเพชร และคณะ (2558) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของการสวดมนต์ลดความเครียดของนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ การวิจัยกึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความเครียดระหว่างกลุ่มที่สวดมนต์ (กลุ่มทดลอง) และกลุ่มที่ไม่ได้สวดมนต์ (กลุ่มควบคุม) โดยทำการศึกษาในกลุ่มนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 2 กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 60 คน ถูกสุ่มเข้ากลุ่มควบคุม 30 คน และกลุ่มทดลอง 30 คน โดยการจับคู่ให้มีคุณสมบัติใกล้เคียงกัน กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมในโครงการเป็นเวลา 10 วัน โดยกลุ่มทดลองได้สวดมนต์ 20 นาที เป็นเวลา 10 วัน โดยรับการวัดระดับความเครียดก่อนและหลังการสวดมนต์ในวันที่ 1, 5 และ 10 ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้สวดมนต์และได้รับการวัดระดับความเครียดในวันที่ 1, 5 และ 10 ค่าเฉลี่ยความเครียดระหว่างกลุ่มถูกเปรียบเทียบโดยใช้สถิติ Repeated Measures ANOVA ผลการวิจัยพบว่า ระดับความเครียดก่อนเข้าโครงการวิจัยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกัน ($p=0.38$) ส่วนระดับความเครียดหลังการสวดมนต์ วันที่ 1, 5 และ 10 ในกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p=0.01$) ผลการวิจัยครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่าการสวดมนต์ช่วยลดความเครียดนักศึกษาพยาบาลได้ ดังนั้นควรส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลได้สวดมนต์เป็นประจำ

ณิชาภัทร มณีพันธ์ (2559) ได้ศึกษา ผลของโปรแกรมสขภาพจิตศึกษาแบบกลุ่มต่อภาวะเครียดของขอนักศึกษาพยาบาลที่จะขึ้นฝึกภาคปฏิบัติบนหอผู้ป่วยในโรงพยาบาล วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมสุขภาพจิตศึกษาแบบกลุ่มต่อภาวะเครียดของนักศึกษาพยาบาลที่ขึ้นฝึกภาคปฏิบัติบนหอผู้ป่วยในโรงพยาบาล การวิจัยนี้เป็นวิจัยกึ่งทดลอง ประชากรที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปี 2 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี จังหวัดอุบลราชธานี ที่มีภาวะเครียดในระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง จำนวน 60 คน แบ่งเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 30 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมสุขภาพจิตศึกษา เป็นเวลา 4 สัปดาห์ ในขณะกลุ่มควบคุมได้รับการดูแลตามปกติ หลังการให้สุขภาพจิตศึกษาในกลุ่มทดลอง 4 สัปดาห์ ทั้งสองกลุ่มจะได้รับการประเมินภาวะเครียดอีกครั้งหนึ่ง ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังการให้โปรแกรมสุขภาพจิตศึกษา นักศึกษาพยาบาลมีคะแนนภาวะเครียดต่ำกว่าก่อนการให้สุขภาพจิตศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 9.68$, $p< .05$) ในขณะที่คะแนนภาวะซึมเศร้าของกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างในระดับนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 1.96$, $p> .05$) สรุป โปรแกรมสุขภาพจิตศึกษาแบบกลุ่ม สามารถลดภาวะเคียดของนักศึกษาพยาบาลที่จะขึ้น ฝึกภาคปฏิบัติบนหอผู้ป่วยในโรงพยาบาลได้

อาภรณ์ สิงห์ชาดา (2559) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมการจัดการความเครียดต่อความเครียดของผู้สูงอายุ การวิจัยกึ่งทดลองนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความเครียดของผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง ก่อน และหลังเข้าร่วมโปรแกรมการจัดการความเครียด และเปรียบเทียบความเครียดระหว่าง

กลุ่มทดลองและ กลุ่มเปรียบเทียบหลังการทดลอง กลุ่มทดลองเป็นผู้สูงอายุในตำบลดอนทราย อำเภอบ้านโพธิ์ จังหวัด ฉะเชิงเทรา จำนวน 30 ราย ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบ จำนวน 30 ราย เป็นผู้สูงอายุในตำบลหนองบัว อำเภอบ้านโพธิ์ จังหวัดฉะเชิงเทรา โดยกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการจัดการความเครียดเป็นระยะ เวลา 8 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองได้แก่ โปรแกรมการจัดการความเครียด โดยประยุกต์ใช้ ทฤษฎีความเครียดของลาซาลัสและโฟล์คแมน ทฤษฎีแรงสนับสนุน ทางสังคมของ House ซึ่งประกอบด้วยวิธีการจัดการความเครียด 4 วิธี คือ 1) ฝึกการหายใจ 2) ฝึกผ่อนคลายด้วยการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ (progressive muscle relaxation) 3) ฝึกผ่อนคลาย กล้ามเนื้อด้วยการหายใจแบบลึก (autogenic training) และ 4) ฝึกสมาธิ เครื่องมือประเมิน ความเครียดใช้แบบประเมินความเครียดสวนปรุง ชุด 20 ข้อ ที่ผ่านการทดสอบความเที่ยงกับผู้สูงอายุ ตำบลคลองขุด อำเภอบ้านโพธิ์ จังหวัดฉะเชิงเทรา ด้วยวิธีสัมประสิทธิแอลฟาของครอน บาค ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.924 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน paired samples t-test และ independent t-test ผลการศึกษา พบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการจัดการความเครียดผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง มีความเครียดต่ำกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 หลังการเข้าร่วม โปรแกรม ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีความเครียดต่ำกว่าผู้สูงอายุกลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05

อารี นุ้ยบ้านด่าน (2560) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบสมถะ โดยภาวนาพุทโธต่อคุณภาพ การนอนหลับของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบสมถะ โดยภาวนาพุทโธ ต่อคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จำ นวน 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 20 คน และกลุ่มควบคุม 20 คน กลุ่มทดลอง ได้รับฝึกปฏิบัติสมาธิแบบ สมถะโดยภาวนาพุทโธ เป็นเวลาติดต่อกัน 3 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 4 รอบ รอบละ 40 นาที กลุ่มควบคุมดำ เนินชีวิต ตามปกติ เก็บข้อมูลโดยใช้แบบวัดคุณภาพการนอนหลับ (VSH sleep scale) ในกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์แรก และสัปดาห์ที่ 3 และแบบวัดระดับสมาธิในกลุ่มทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์แรก และสัปดาห์ที่ 3 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยคุณภาพการนอนหลับระหว่างกลุ่มด้วยสถิติทีอิสระ (independent t-test) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนคุณภาพการนอนหลับภายในกลุ่มทดลอง และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนน ระดับสมาธิภายในกลุ่มทดลองด้วยสถิติ paired t-test ผลการวิจัย พบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยคุณภาพการนอนหลับของกลุ่มทดลอง ในสัปดาห์แรก และสัปดาห์ที่ 3 หลังการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบสมถะโดยภาวนาพุทโธสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.03$) คะแนนเฉลี่ยคุณภาพการนอนหลับภายในกลุ่มทดลอง ในสัปดาห์ที่ 3 สูงกว่าสัปดาห์แรก หลังการฝึกปฏิบัติสมาธิ แบบ

สมถะโดยภาวนาพุทโธอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p = 0.03) คะแนนเฉลี่ยระดับสมาธิในสัปดาห์ที่ 3 สูงกว่า สัปดาห์แรก หลังการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบสมถะโดยภาวนาพุทโธทันทีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p = 0.03) ผลการวิจัยครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่าการ ฝึกปฏิบัติสมาธิแบบสมถะ โดยภาวนาพุทโธมีผลต่อคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษา ดังนั้นควรส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลมีการฝึกสมาธิอย่างต่อเนื่อง

งานวิจัยต่างประเทศ

Davis (1992) ที่ศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดในอาชีพกับการรักษาพยาบาลในโรงพยาบาลทั่วไปในรัฐเทนเนสซี โดยใช้แบบสอบถาม The Health Profession Stress Inventory (HPS) ผลการศึกษาพบว่า ค่าเฉลี่ยความเครียดโดยรวมของหัวหน้าพยาบาลต่ำว่าการศึกษาครั้งก่อน ปัจจัยด้านระดับการศึกษา ระยะเวลาในตำแหน่งหัวหน้า และขนาดของโรงพยาบาลมีผลต่อความเครียดโดยรวม สถานภาพมีผลต่อความเครียดบางด้าน อายุ ประสบการณ์และระยะเวลาในตำแหน่งหัวหน้า มีผลต่อการใช้กลยุทธ์ในการเผชิญความเครียด ด้านการหลีกเลี่ยงและเพศมีผลต่อการใช้กลยุทธ์ในการเผชิญความเครียดด้านการรับรู้

Brown and Campbell (1990) ได้ทำการศึกษาเรื่อง สาเหตุของความเครียดในอาชีพตำรวจ โดยศึกษาเปรียบเทียบสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด เช่น การขาดแคลนกำลังคน การทำงานเป็นกะ แรงกดดันที่เกิดจากการขาดประสานงานหรืออุบัติเหตุที่เกิดจากความเครียด และผลกระทบที่เกิดขึ้นจากความเครียด พบว่า สาเหตุความเครียดมาจากการบริหารและการจัดองค์กรสูงกว่าสาเหตุที่มาจากการปฏิบัติงานประจำ ความเครียดและความทุกข์ที่เกิดขึ้นมีความแตกต่างกันตามตำแหน่งกัน

Lavent (1990) ได้ศึกษา ความเครียดของผู้บริหารภาคตะวันตกตอนกลางของอเมริกา พบว่า ผู้บริหารที่มีวัยกลางคนมีความเครียดในการทำงานมากกว่าความเครียดอย่างอื่น ผู้บริหารที่มีวุฒิปริญญาตรี มีความเครียดมากกว่าผู้บริหารที่มีวุฒิปริญญาโทและปริญญาเอก และเมื่อมีประสบการณ์ในการทำงานมากขึ้น ผู้บริหารจะมีความเครียดในการทำงานน้อยลง

บทที่ 3
วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัย “การฝึกวิปัสสนากรรมฐานในการลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ” เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง มีวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

3.1.1 ด้านประชากร ได้แก่

ประชากร ได้แก่

- ผู้สูงอายุที่อยู่ในชมรมผู้สูงอายุจังหวัดนครราชสีมา 2,653 ชมรม จำนวน 297,053 คน (ข้อมูล ณ ธันวาคม 2557)

- ผู้สูงอายุที่อยู่ในชมรมผู้สูงอายุจังหวัดชัยภูมิ 25 ชมรม จำนวน 4,058 คน (ข้อมูล ณ ธันวาคม 2557)

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่

ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุจังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดชัยภูมิที่สมัครเข้าร่วมโครงการทดลองวิปัสสนากรรมฐานในการลดความเครียดของผู้สูงอายุ จังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดชัยภูมิ จำนวน 80 คน ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง คัดเลือกจากผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิที่มีผลการประเมินความเครียด ผลการประเมินมีภาวะความเครียด แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองเป็นกลุ่มที่ใช้วิปัสสนาลดความเครียด แบ่งสัดส่วนจังหวัดละ 20 คน รวม 40 คน และกลุ่มควบคุมเป็นกลุ่มที่ใช้วิธีการปกติลดความเครียด แบ่งสัดส่วนจังหวัดละ 20 คน รวม 40 คน ที่สามารถถ่ายทอดผลการทดลองเชิงลึกได้

เกณฑ์ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มทดลอง ผู้สมัครมีคุณสมบัติตามที่กำหนดไว้ดังนี้

1. ผู้สูงอายุเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและชัยภูมิ
2. มีผลการประเมินความเครียด มีภาวะความเครียด
3. ยินดีเข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติวิปัสสนาต่อเนื่อง 3 เดือน โดยแบ่งช่วงปฏิบัติวิปัสสนาในสำนักปฏิบัติธรรมที่เข้าร่วมโครงการ ครั้งละ 7 วัน ต่อเนื่อง และแบ่งช่วงปฏิบัติวิปัสสนาที่บ้าน สลับกับการปฏิบัติวิปัสสนาภายในสำนักปฏิบัติธรรม 3 ครั้ง หรือจำนวนกิจกรรมการปฏิบัติ

วิปัสสนาต่อเนื่อง 3 เดือน 90 วัน อาสาสมัครต้องปฏิบัติวิปัสสนาไม่น้อยกว่า 72 วัน คิดเป็นร้อยละ 80 ของการปฏิบัติวิปัสสนาทั้งหมด

กลุ่มควบคุม ผู้สมัครมีคุณสมบัติตามที่กำหนดไว้ดังนี้

1. ผู้สูงอายุเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและชัยภูมิ

2. มีผลการประเมินความเครียด มีภาวะความเครียด

3. ยินดีเข้าร่วมกิจกรรมลดความเครียดในผู้สูงอายุต่อเนื่อง 3 เดือน โดยใช้วิธีการปกติตามการแนะนำของแพทย์แผนปัจจุบัน

จากนั้นทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติที่กำหนดไว้ เมื่อได้ผู้สูงอายุตามเกณฑ์ข้างต้นแล้ว สอบถามความสนใจ สมัครใจเข้าร่วมใช้วิปัสสนาลดความเครียดผู้สูงอายุ

3.1.2 ด้านผู้ให้ข้อมูลสำคัญเชิงคุณภาพ

การประชุมกลุ่มย่อย ผู้วิจัยคัดเลือกแบบเจาะจง พระสงฆ์ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับ การสอนวิปัสสนา ผู้ที่เกี่ยวข้องกับนโยบายจากภาครัฐ คณะกรรมการดำเนินกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครราชสีมา จังหวัดชัยภูมิ จำนวน 100 รูป/คน ได้แก่

1) พระวิปัสสนาจารย์ที่สมัครเข้าร่วมโครงการวิจัย เป็นวิทยากรกระบวนการใช้วิปัสสนาลดความเครียดผู้สูงอายุ จำนวน 10 รูป

2) เจ้าหน้าที่สำนักงานสาธารณสุขที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ เป็นวิทยากรกระบวนการใช้วิปัสสนาลดความเครียดผู้สูงอายุ จำนวน 10 คน

3) ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุจังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดชัยภูมิที่สมัครเข้าร่วมโครงการทดลองวิปัสสนากรรมฐานในการลดความเครียดของผู้สูงอายุ จังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดชัยภูมิ จำนวน 80 คน ที่สามารถถ่ายทอดผลการทดลองเชิงลึกได้

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย

1. แบบวัดความเครียดผู้สูงอายุ โดยใช้แบบวัดความเครียดสวนปรุง ชุด 20 ข้อ (SPST 20) การแปลผลแบบวัดความเครียดสวนปรุงมีคะแนนไม่เกิน 100

แบ่งเป็น 4 ระดับ

คะแนน	0 - 23	มีระดับความเครียดน้อย
คะแนน	24 – 41	มีระดับความเครียดปานกลาง
คะแนน	42 – 61	มีระดับความเครียดสูง
คะแนน	62 ขึ้นไป	มีระดับความเครียดรุนแรง

2. คู่มือการใช้วิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดผู้สูงอายุด้วยตนเอง ผู้วิจัยได้นำคู่มือฉบับร่างไปทดลองเก็บข้อมูล กับผู้สูงอายุ ณ วัดหนองผักโพด หมู่ 4 บ้านหนองผักโพด ตำบลแสลงพัน อำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์ หลังจากนั้นนำคู่มือมาปรับปรุงให้ได้ คู่มือฉบับสมบูรณ์พร้อมใช้กับกลุ่มทดลองต่อไป

3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบวัดความเครียดก่อนการฝึกวิปัสสนากรรมฐานในการลดความเครียด จากนั้นดำเนินการตามคู่มือการใช้วิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดผู้สูงอายุด้วยตนเอง และดำเนินการใช้แบบวัดความเครียดหลักการฝึกวิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดผู้สูงอายุด้วยตนเอง โดยมีกิจกรรมดังต่อไปนี้

กิจกรรมโปรแกรมการใช้วิปัสสนาลดความเครียดผู้สูงอายุ

กิจกรรมปฐมนิเทศ

ครั้งที่ 1 เวลา 60 นาที

เรื่อง ปฐมนิเทศ

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัย พระวิปัสสนาจารย์กับผู้สูงอายุ

2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เข้าใจวัตถุประสงค์โปรแกรมวิปัสสนาลดความเครียดตลอดจนระยะเวลา สถานที่ในการฝึกปฏิบัติลดความเครียด ในสถานที่ฝึกอบรมและการนำหลักวิปัสสนาไปปฏิบัติต่อที่บ้าน

3. ประเมินความเครียด วัดความดันโลหิต

4. อธิบายความรู้พื้นฐานมหาสติปัฏฐานสูตร

วิธีดำเนินการ

1. กิจกรรมสร้างความคุ้นเคยเชิงสนทนาและแนะนำพระวิปัสสนาจารย์ ทีมงานวิจัยจากมจร.และสาธารณสุข

2. การแนะนำเหตุผลการใช้วิปัสสนาลดความเครียดผู้สูงอายุ แนะนำการใช้คู่มือปฏิบัติวิปัสสนา แบบประเมินการปฏิบัติวิปัสสนาที่บ้าน

3. ประเมินความเครียดก่อนใช้วิปัสสนาด้วยแบบวัดความเครียดสวนปรุง ชุด 20 ข้อ วัดความดันโลหิต (ดำเนินการโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่เข้าร่วมปฏิบัติการวิจัย)

4. พระวิปัสสนาจารย์อธิบายความรู้พื้นฐานและนำปฏิบัติเบื้องต้น

ปฏิบัติวิปัสสนา

ครั้งที่ 2-8 เวลา 7 สัปดาห์

เรื่อง ปฏิบัติวิปัสสนา

วัตถุประสงค์

1. **การปฏิบัติวิปัสสนาแบบพองหนอยุบหนอ** 1 วัน ที่วัดแดนสงบ

2. การปฏิบัติวิปัสสนาแบบพองหนอ ยุบหนอ 6 วัน ที่บ้าน

3. ผู้สูงอายุกลับมาทบทวนการปฏิบัติวิปัสสนาและสอบอารมณ์กับพระวิปัสสนาจารย์ในสถานที่ฝึกอบรมวัดแดนสงบ

วิธีดำเนินการ

1. พระวิปัสสนาจารย์อธิบายการปฏิบัติวิปัสสนาแบบพองหนอ ยุบหนอ และนำผู้สูงอายุปฏิบัติโดยแบ่งช่วงเวลาการฟังบรรยาย 30 นาที ปฏิบัติ 30 นาที

2. พระวิปัสสนาจารย์แนะนำการนำหลักการปฏิบัติวิปัสสนาแบบพองหนอ ยุบหนอไปปฏิบัติต่อที่บ้าน เพื่อให้ผู้สูงอายุได้นำหลักวิปัสสนาไปใช้ลดความเครียดที่ตนเองเผชิญอยู่ที่บ้านโดยกำหนดให้ผู้สูงอายุต้องปฏิบัติที่บ้านครั้งละ 30 นาที ไม่น้อยกว่าวันละ 3 ชั่วโมง โดยแบ่งเป็น 6 ช่วง ดังนี้

1. ตื่นนอน
2. 09.00 น.
3. 12.00 น.
4. 14.00 น.
5. 17.00 น.
6. ก่อนนอน

หรือตามผู้สูงอายุประมาณการตามความเหมาะสม

3. หลังจากผู้สูงอายุปฏิบัติวิปัสสนาที่บ้าน 6 วัน ทีมผู้วิจัยนัดผู้สูงอายุกลับมาพบพระวิปัสสนาจารย์เพื่อสอบอารมณ์ ผลการใช้วิปัสสนาลดความเครียด และแนะนำการปฏิบัติวิปัสสนาเสริมแก่ผู้สูงอายุ จากนั้นให้ผู้สูงอายุให้นำวิธีการทางวิปัสสนากลับไปปฏิบัติต่อที่บ้าน

ปฏิบัติวิปัสสนา

ครั้งที่ 9-12 เวลา 4 สัปดาห์

เรื่อง ปฏิบัติวิปัสสนา

วัตถุประสงค์

1. ปฏิบัติวิปัสสนาที่บ้านของผู้สูงอายุ
2. พระวิปัสสนาจารย์และทีมผู้วิจัยเยี่ยมผู้สูงอายุที่บ้าน
3. ผู้สูงอายุมาปฏิบัติวิปัสสนาต่อที่วัดและประเมินความเครียด วัดความดันโลหิต

วิธีดำเนินการ

1. ผู้สูงอายุปฏิบัติวิปัสสนาต่อเนื่องที่บ้าน โดยทีมผู้วิจัยยังคงแนะนำการปฏิบัติวิปัสสนาต่อเนื่อง ไม่น้อยกว่า 3 ชั่วโมงต่อวัน ตลอดทั้งสัปดาห์

2. พระวิปัสสนาจารย์และทีมผู้วิจัยเยี่ยมผู้สูงอายุที่บ้านสัปดาห์ละครั้งเพื่อสอบอารมณ์และประเมินผลการปฏิบัติวิปัสสนา ควบคู่กับการให้คำแนะนำการใช้วิปัสสนาเผชิญความเครียด

3. วันสุดท้ายของสัปดาห์ที่ 12 ผู้สูงอายุมาปฏิบัติวิปัสสนาต่อที่วัดและประเมินความเครียด ด้วยแบบวัดความเครียดสวนปรุง ชุด 20 ข้อ วัดความดันโลหิต (ดำเนินการโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่เข้าร่วมปฏิบัติการวิจัย)

ปฏิบัติวิปัสสนา

ครั้งที่ 13 เวลา 60 นาที

เรื่อง ปัจฉิมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. ผู้สูงอายุสรุปผลการใช้วิปัสสนาลดความเครียดของตนเอง
2. ทีมวิจัยสาธารณสุขสรุปผลการร่วมดำเนินการวิจัยใช้วิปัสสนาลดความเครียดผู้สูงอายุ
3. ผู้อำนวยการแผนงานวิจัยกล่าวขอบคุณและสรุปผลดำเนินงานวิจัย

วิธีดำเนินการ

1. ผู้สูงอายุบอกผลการใช้วิปัสสนาลดความเครียดของตนเองและถ่ายทอดประสบการณ์ที่ได้จากการร่วมดำเนินการวิจัย

2. ทีมวิจัยสาธารณสุขกล่าวสรุปผลการเข้าร่วมดำเนินการวิจัยและการกำหนดแนวทางการบูรณาการงานวิจัยไปประยุกต์ใช้กับแผนงานของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด ตามบริบทของแผนงานต่อไป

3. พระเมธีสุตาภรณ์ ผู้อำนวยการแผนงานวิจัย กล่าวขอบคุณผู้สูงอายุ พระวิปัสสนาจารย์ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ที่ร่วมดำเนินงานวิจัย และการกำหนดนโยบายคณะสงฆ์เพื่อนำผลงานวิจัยหลักการทางพระพุทธศาสนาไปประยุกต์ใช้และสนับสนุนงานสาธารณสุขในรูปแบบของการบูรณาการต่อไป

3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลความเครียดโดยใช้ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียดก่อน-หลัง เข้าร่วมการฝึกวิปัสสนากรรมฐานในการลดความเครียด ในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ paired t-test

3. เปรียบเทียบความเครียดหลังเข้าร่วมการฝึกวิปัสสนากรรมฐานในการลดความเครียดระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ independent t-test

บทที่ 4
ผลการศึกษาและอภิปรายผล

เรื่อง การฝึกวิปัสสนากรรมฐานในการลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ เป็นผลการศึกษาตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่กำหนดไว้ คือ เพื่อทดลองวิปัสสนากรรมฐานในการลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ และเพื่อเปรียบเทียบผลการทดลองวิปัสสนากรรมฐานในการลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ ผลการศึกษามีดังนี้

ความจำเป็นในการทดลองใช้วิปัสสนากรรมฐาน

ความจำเป็นในการทดลองใช้วิปัสสนากรรมฐานในการลดความเครียดของผู้สูงอายุ ภาวะเครียด เป็นเรื่องของจิตใจที่เกิดจากความตื่นตัว เตรียมเผชิญกับเหตุการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งไม่น่าพึงพอใจ หรือคาดไม่ถึง เป็นเรื่องที่เราเองคิดว่าหนักหนาสาหัสเกินกำลังความสามารถที่จะแก้ไข้ได้ ทำให้เกิดความรู้สึกหนักใจ กังวล ไม่สบายใจ หรือแม้แต่คับข้องใจ และส่งผลให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายเกิดขึ้น เมื่อความเครียดนั้นมีมากและคงอยู่สะสมเป็นระยะเวลานานวกวนกลับไปมาในจิตใจ ความเครียดที่สะสมในร่างกายจะทำให้ระบบการทำงานแปรปรวน เพราะถูกกระตุ้นให้ทำงานหนักอยู่บ่อย ๆ ในขณะที่เรากำลังเครียด หัวใจจะเต้นเร็ว หลอดเลือดหดตัว ภูมิคุ้มกันลดลง กระเพาะอาหารจะหลั่งกรดออกมามาก กล้ามเนื้อเกร็ง ลำไส้กับกระเพาะปัสสาวะบีบตัว ปอดและหลอดลมตีบทำให้หายใจลำบาก ต่อมเหงื่อผลิตเหงื่อออกมามากเกินปกติ มีโรคที่เกิดจากความเครียด เช่น โรควิตกกังวลทำให้เกิดอุปสรรคในการใช้ชีวิตประจำวัน สาเหตุของโรคนี้อาจเกิดจากกรรมพันธุ์ ที่พ่อแม่พี่น้องของผู้ป่วยเป็นโรคนี้ด้วย หรือเกิดจากความเครียดทางจิตใจ เช่นปัญหาครอบครัว (สามีเจ้าชู้ กินเหล้าเล่นการพนัน ทะเลาะเบาะแว้ง) ปัญหาเศรษฐกิจ (ยากจน ทำนาไม่ได้ เป็นหนี้) ปัญหาเกี่ยวกับหน้าที่การงาน การเรียน หรือเกิดจากมีการสูญเสีย (ญาติตาย) ทำให้ผู้ป่วยเกิดความเครียด ผู้ป่วยจะมีอาการหงุดหงิด โมโหง่าย ไม่มีสมาธิ ตื่นตกใจง่าย ใจสั่น เหนื่อยง่าย แต่ผู้ป่วยส่วนมากยังสามารถทำงานและดำเนินชีวิตได้เป็นปกติ (กรมสุขภาพจิต, 2560)

โรคซึมเศร้าลักษณะของคนที่ป่วยเป็นโรคซึมเศร้ามักจะชอบแยกตัวอยู่คนเดียว ย้ำคิดย้ำทำเชื่องช้า ซึม เก็บตัว ชอบพูดเปรยว่าถ้าไม่มีเขาอะไรคงจะดี ปัจจัยที่กระตุ้นให้คนที่มีปัจจัยเสี่ยงเหล่านี้ มีโอกาสเกิดอาการก็คือ ความเครียด และมีผู้ที่ฆ่าตัวตายมากถึงร้อยละ 60 ป่วยเป็นโรคซึมเศร้า โดยคนที่เป็นโรคนี้ เมื่อประสบกับความผิดหวังหรือปัญหาในชีวิต (กรมสุขภาพจิต, 2560)

ความเครียดเล็กน้อยเป็นสิ่งที่ดีเพื่อกระตุ้นให้เราทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่ความเครียดสะสมมากส่งผลกระทบต่อด้านจิตใจ ผู้ที่มีความเครียดเรื้อรังและไม่สามารถผ่อนคลายจะมีปัญหาเป็นโรคซึมเศร้าและวิตกกังวลได้สูงกว่าคนทั่วไป ความเครียดทำให้ความดันโลหิตสูง ทำให้คุณภาพชีวิต ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล รวมทั้งหน้าที่การงานแย่ลง และผู้ป่วยโรคซึมเศร้าในจังหวัดนครราชสีมา ปีพ.ศ. 2560 จำนวน 20,583 คน ผู้ป่วยโรควิตกกังวล จำนวน 20,301 คน จังหวัดจังหวัดชัยภูมิผู้ป่วยโรคซึมเศร้า จำนวน 5,512 คน ผู้ป่วยโรควิตกกังวล จำนวน 6,540 คน (กรมสุขภาพจิต, 2560) เพื่อให้ความเครียดลดลงในประชาชนและผู้สูงอายุซึ่งเป็นกลุ่มที่ผู้วิจัยสนใจศึกษาจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ

สถานการณ์ความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ แสดงได้ดังนี้

ตารางที่ 4.1 การแจกแจงความถี่ความเครียดแต่ละช่วงคะแนน ของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา

ระดับความเครียด	ช่วงระดับคะแนน	จำนวน	ร้อยละ
ความเครียดระดับต่ำ	0-74	205	51.25
ความเครียดระดับปานกลาง	75-149	174	43.50
ความเครียดระดับสูง	150-224	21	5.25

ตารางที่ 4.2 การแจกแจงความถี่ความเครียดแต่ละช่วงคะแนน ของผู้สูงอายุในจังหวัดชัยภูมิ

ระดับความเครียด	ช่วงระดับคะแนน	จำนวน	ร้อยละ
ความเครียดระดับต่ำ	0-74	185	50.41
ความเครียดระดับปานกลาง	75-149	167	45.50
ความเครียดระดับสูง	150-224	15	4.09

ที่มา : พิชิต ปุริมาตร, 2559

การฝึกจัดการกับความเครียด วิธีฝึกการจัดการกับความเครียดและการทำสมาธิ ฝึกทำจิตใจให้ผ่อนคลายและรู้จักปล่อยวางด้วยการฝึกทำสมาธิ ซึ่งจะช่วยจิตใจสงบ เป็นวิธีที่จะช่วยให้ผู้ป่วยโรควิตก

กังวลมีอารมณ์ที่สงบลงและยังช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการบำบัดวิธีอื่นได้ด้วย ไปพบจิตแพทย์หรือผู้ให้คำปรึกษาเพื่อขอความช่วยเหลือ ทำความเข้าใจ และหาวิธีแก้ไขต่อไป

ความเครียดส่งผลต่อปัญหาการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุนำไปสู่ปัญหาทางด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต การลดความเครียดจะช่วยให้เกิดการป้องกันปัญหาการเจ็บป่วยของผู้สูงอายุ การนำวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ น่าจะสามารถลดความเครียดผู้สูงอายุได้มากกว่ารูปแบบการลดความเครียดที่ใช้อยู่ในปัจจุบัน ผู้วิจัยได้นำวิปัสสนากรรมฐานในการลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ มาทดลองใช้ การประเมินความเครียด โดยใช้แบบวัดความเครียดสวนปรุง 20 ข้อ มาวัดผลก่อนหลังการทดลอง และใช้วิปัสสนากรรมฐานแบบยุบหนอพองหนอเป็นเครื่องมือในการทดลอง

4.1 การทดลองวิปัสสนากรรมฐานในการลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ

การทดลองวิปัสสนากรรมฐานในการลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ ผู้วิจัยได้ทำการประเมินระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างจากการประเมินด้วยแบบวัดความเครียดสวนปรุง 20 ข้อ ของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ ดังนี้

ตารางที่ 4.3 ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ		
1.1 ชาย	8	20.00
1.2 หญิง	32	80.00
รวม	40	100.00
2. อายุ		
2.1 60-65 ปี	14	35.00
2.2 66-70 ปี	17	42.50
2.3 70-75 ปี	7	17.50

2.4 76 ปีขึ้นไป	2	5.00
รวม	40	100.00
3. สถานภาพสมรส		
3.1 โสด	2	5.00
3.2 สมรส	33	82.50
3.3 หม้าย	5	12.50
รวม	40	100.00
4. ระดับการศึกษา		
4.1 ประถมศึกษา	29	72.50
4.2 มัธยมศึกษา	11	27.50
รวม	40	100.00

ตารางที่ 4.3 (ต่อ)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
5. การประกอบอาชีพ		
5.1 ประกอบอาชีพ	7	17.50
5.2 ไม่มีการประกอบอาชีพ	33	82.50
รวม	40	100.00
6. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน		
6.1 ต่ำกว่า 5,000 บาท	28	70.00
6.2 5,000 – 10,000 บาท	12	30.00
รวม	40	100.00
7. โรคประจำตัว		
7.1 ไม่มี	8	20.00

7.2 มี	32	80.00
รวม	40	100.00
8. การนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาปฏิบัติในชีวิตประจำวัน		
8.1 ไม่มี	3	7.50
8.2 มี	37	92.50
รวม	40	100.00

จากตารางที่ 4.3 พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 80.00 อายุระหว่าง 66-70 ปี จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 42.50 สถานภาพสมรส จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 82.50 ระดับการศึกษาประถมศึกษา จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 72.50 ไม่มีการประกอบอาชีพ จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 82.50 รายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่า 5,000 บาท จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 70.00 มีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดัน จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 80.00 มีการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาปฏิบัติในชีวิตประจำวัน จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 92.50

ผลการประเมินการปฏิบัติวิปัสสนาลดความเครียดผู้สูงอายุจังหวัดนครราชสีมา พบว่า ผู้สูงอายุมีการปฏิบัติต่อเนื่องครบทั้ง 12 สัปดาห์ และการประเมินการปฏิบัติวิปัสสนาลดความเครียดผู้สูงอายุในการนำวิธีการทางวิปัสสนาไปปฏิบัติต่อที่บ้านพบว่า ผลการปฏิบัติมีความแตกต่างกัน ดังแสดงตามตาราง

ตารางที่ 4.4 แสดงการปฏิบัติวิปัสสนาของกลุ่มทดลอง จังหวัดนครราชสีมา

ปฏิบัติต่อสัปดาห์	**ที่วัด**	**ร้อยละ**	**ที่บ้าน**	**ร้อยละ**
ปฏิบัติวิปัสสนา 7-5 วัน	20 คน	100.00	18 คน	90.00
ปฏิบัติวิปัสสนา 4 วัน	-	-	2 คน	10.00
ปฏิบัติวิปัสสนา 3 วัน	-	-	-	-
ปฏิบัติวิปัสสนา 2 วัน	-	-	-	-
ปฏิบัติวิปัสสนา 1 วัน	-	-	-	-

จากตารางที่ 4.4 พบว่า กลุ่มทดลองการใช้วิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดผู้สูงอายุ มีการเข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติวิปัสสนาที่วัด ครบทั้ง 12 สัปดาห์ โดยปฏิบัติวิปัสสนาอย่างต่อเนื่องระหว่าง 7-5 วัน ตลอดทั้งสัปดาห์ โดยปฏิบัติวิปัสสนาร่วมกับพระวิปัสสนาที่วัด จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 100.00 ปฏิบัติวิปัสสนาที่บ้านจำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 90.00 แต่การปฏิบัติไม่ต่อเนื่องตลอดทั้งสัปดาห์มีการเว้นบางวันภายในสัปดาห์ ปฏิบัติอยู่ระหว่าง 7-5 วันต่อสัปดาห์ มีการปฏิบัติระหว่าง 4 วัน โดยมีการเข้าร่วมปฏิบัติวิปัสสนาที่วัด แต่การปฏิบัติวิปัสสนาด้วยตนเองที่บ้านมีการปฏิบัติไม่ต่อเนื่อง สัปดาห์ละ 4 วัน จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 10.00

ตารางที่ 4.5 แสดงคะแนนเฉลี่ยระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างจากการประเมินด้วยแบบวัดความเครียดสวนปรุง 20 ข้อ ของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา

กลุ่มตัวอย่าง	จำนวน	คะแนนเฉลี่ย	ระดับความเครียด
กลุ่มทดลอง	20	40.52	ปานกลาง
กลุ่มควบคุม	20	36.27	ปานกลาง
กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด	40	38.40	ปานกลาง

จากตารางที่ 4.5 พบว่า กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินด้วยแบบวัดความเครียดสวนปรุง 20 ข้อ เท่ากับ 40.52 คะแนน แสดงว่ามีความเครียดในระดับปานกลาง กลุ่มควบคุมมีระดับคะแนนเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินด้วยแบบวัดความเครียดสวนปรุง 20 ข้อ เท่ากับ 36.27 คะแนน แสดงว่ามีความเครียดในระดับปานกลาง กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมีระดับคะแนนเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินด้วยแบบวัดความเครียดสวนปรุง 20 ข้อ เท่ากับ 38.40 คะแนน แสดงว่ามีความเครียดในระดับปานกลาง

จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา มีความเครียดในระดับปานกลาง ทั้งนี้เพราะผู้สูงอายุมีความเครียดจากการเลี้ยงดูบุตรหลานควบคู่กับการทำงานเสริมหารายได้เข้าสู่ครอบครัว สามารถแก้ไขปัญหาครอบครัวได้เป็นระยะระยะ แต่ถ้าผูกติดอนาคตของบุตรหลานคิดทบทวนสลับกลับไปกลับมาเป็นระยะก่อให้เกิดเป็นความเครียดสะสมระดับปานกลาง

ตารางที่ 4.6 ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุในจังหวัดชัยภูมิ

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ		
1.1 ชาย	12	30.00
1.2 หญิง	28	70.00
รวม	40	100.00
2. อายุ		
2.1 60-65 ปี	14	35.00
2.2 66-70 ปี	19	47.50
2.3 70-75 ปี	6	15.00
2.4 76 ปีขึ้นไป	1	2.50
รวม	40	100.00
3. สถานภาพสมรส		
3.2 สมรส	34	85.00
3.3 หม้าย	6	15.00
รวม	40	100.00
4. ระดับการศึกษา		
4.1 ประถมศึกษา	31	77.50
4.2 มัธยมศึกษา	9	22.50
รวม	40	100.00
5. การประกอบอาชีพ		
5.1 ประกอบอาชีพ	6	15.00
5.2 ไม่มีการประกอบอาชีพ	34	85.00
รวม	40	100.00
6. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน		
6.1 ต่ำกว่า 5,000 บาท	30	75.00
6.2 5,000 – 10,000 บาท	10	25.00
รวม	40	100.00

ตารางที่ 4.6 (ต่อ)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
7. โรคประจำตัว		
7.1 ไม่มี	9	22.50
7.2 มี	31	77.50
รวม	40	100.00
8. การนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาปฏิบัติในชีวิตประจำวัน		
8.1 ไม่มี	3	7.50
8.2 มี	37	92.50
รวม	40	100.00

จากตารางที่ 4.6 พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 70.00 อายุระหว่าง 66-70 ปี จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 47.50 สถานภาพสมรส จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 85.00 ระดับการศึกษาประถมศึกษา จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 77.50 ไม่มีการประกอบอาชีพ จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 85.00 รายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่า 5,000 บาท จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 75.00 มีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดัน จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 77.50 มีการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาปฏิบัติในชีวิตประจำวัน จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 92.50

ตารางที่ 4.7 แสดงการปฏิบัติวิปัสสนาของกลุ่มทดลอง จังหวัดชัยภูมิ

ปฏิบัติต่อสัปดาห์	ที่วัด	ร้อยละ	ที่บ้าน	ร้อยละ
ปฏิบัติวิปัสสนา 7-5 วัน	20 คน	100.00	17 คน	85.00
ปฏิบัติวิปัสสนา 4 วัน	-	-	3 คน	25.00
ปฏิบัติวิปัสสนา 3 วัน	-	-	-	-
ปฏิบัติวิปัสสนา 2 วัน	-	-	-	-

ปฏิบัติวิปัสสนา 1 วัน	-	-	-	-

จากตารางที่ 4.7 พบว่า กลุ่มทดลองการใช้วิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดผู้สูงอายุ มีการเข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติวิปัสสนาที่วัด ครบทั้ง 12 สัปดาห์ โดยปฏิบัติวิปัสสนาอย่างต่อเนื่องระหว่าง 7-5 วัน ตลอดทั้งสัปดาห์ โดยปฏิบัติวิปัสสนาร่วมกับพระวิปัสสนาที่วัด จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 100.00 ปฏิบัติวิปัสสนาที่บ้านจำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 85.00 แต่การปฏิบัติไม่ต่อเนื่องตลอดทั้งสัปดาห์มีการเว้นบางวันภายในสัปดาห์ ปฏิบัติอยู่ระหว่าง 7-5 วันต่อสัปดาห์ มีการปฏิบัติระหว่าง 4 วัน โดยมีการเข้าร่วมปฏิบัติวิปัสสนาที่วัด แต่การปฏิบัติวิปัสสนาด้วยตนเองที่บ้านมีการปฏิบัติไม่ต่อเนื่อง สัปดาห์ละ 4 วัน จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00

ตารางที่ 4.8 แสดงคะแนนเฉลี่ยระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างจากการประเมินด้วยแบบวัดความเครียดสวนปรุง 20 ข้อ ของผู้สูงอายุในจังหวัดชัยภูมิ

กลุ่มตัวอย่าง	**จำนวน**	**คะแนนเฉลี่ย**	**ระดับความเครียด**
กลุ่มทดลอง	20	40.20	ปานกลาง
กลุ่มควบคุม	20	35.48	ปานกลาง
กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด	40	37.84	ปานกลาง

จากตารางที่ 4.8 พบว่า กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินด้วยแบบวัดความเครียดสวนปรุง 20 ข้อ เท่ากับ 40.20 คะแนน แสดงว่ามีความเครียดในระดับปานกลาง กลุ่มควบคุมมีระดับคะแนนเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินด้วยแบบวัดความเครียดสวนปรุง 20 ข้อ เท่ากับ 35.48 คะแนน แสดงว่ามีความเครียดในระดับปานกลาง กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมีระดับคะแนนเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินด้วยแบบวัดความเครียดสวนปรุง 20 ข้อ เท่ากับ 37.84 คะแนน แสดงว่ามีความเครียดในระดับปานกลาง

จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุในจังหวัดชัยภูมิ มีความเครียดในระดับปานกลาง ทั้งนี้เพราะผู้สูงอายุมีความเครียดจากการเลี้ยงดูบุตรหลานควบคู่กับการทำงานเสริมหารายได้เข้าสู่ครอบครัว สามารถแก้ไขปัญหาครอบครัวได้เป็นระยะๆ แต่ถ้าผูกติดอนาคตของบุตรหลานคิดทบทวนสลับกลับไปกลับมาเป็นระยะก่อให้เกิดเป็นความเครียดสะสมระดับปานกลาง

4.2 เปรียบเทียบผลการทดลองวิปัสสนากรรมฐานในการลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ

ตารางที่ 4.9 การเปรียบเทียบความเครียดของผู้สูงอายุภายในกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองใช้วิปัสสนากรรมฐานในการลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา

ความเครียดของผู้สูงอายุ	n	$\overline{X}$	S.D.	t	p-value
ก่อนทดลอง	20	40.52	5.42	23.42	<0.001
หลังทดลอง	20	29.20	4.07		

p < .05

จากตารางที่ 4.9 พบว่า การเปรียบเทียบความเครียดของผู้สูงอายุภายในกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองใช้วิปัสสนากรรมฐานในการลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา หลังการทดลองมีความเครียดต่ำกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 4.10 การเปรียบเทียบความเครียดของผู้สูงอายุภายในกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลองใช้วิปัสสนากรรมฐานในการลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา

ความเครียดของผู้สูงอายุ	n	$\overline{X}$	S.D.	t	p-value
ก่อนทดลอง	20	40.86	5.07		

หลังทดลอง	20	35.40	4.20	22.38	<0.001

p < .05

จากตารางที่ 4.10 พบว่า การเปรียบเทียบความเครียดของผู้สูงอายุภายในกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลองใช้วิปัสสนากรรมฐานในการลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา หลังการทดลองมีความเครียดต่ำกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 4.11 การเปรียบเทียบความเครียดของผู้สูงอายุ หลังเข้าร่วมฝึกทดลองใช้วิปัสสนากรรมฐาน ในการลดความเครียด ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในจังหวัดนครราชสีมา

ความเครียดของผู้สูงอายุ	**n**	$\overline{X}$	**S.D.**	**t**	**p-value**
กลุ่มทดลอง	20	29.20	4.07	15.05	<0.001
กลุ่มควบคุม	20	35.40	4.20		

p < .05

จากตารางที่ 4.11 พบว่า การเปรียบเทียบความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา หลังเข้าร่วมฝึกทดลองใช้วิปัสสนากรรมฐานในการลดความเครียด ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีความเครียดต่ำกว่าผู้สูงอายุกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา มีความเครียดลดลง ทั้งนี้เพราะผู้สูงอายุได้ร่วมฝึกทดลองใช้วิปัสสนากรรมฐานในการลดความเครียด มีความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนา สามารถนำวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาไปปฏิบัติต่อที่บ้านได้ จากเดิมผู้สูงอายุบางท่านคิดว่า “การปฏิบัติวิปัสสนาต่อปฏิบัติที่วัด เหมาะสมหรับผู้ที่ต้องบวชเท่านั้น” และการปฏิบัติวิปัสสนาเป็นการฝึกสติให้รู้เท่าทันความคิดตนเอง หากรู้ไม่ทันความคิดตนเองจะคิดฟุ้งซ่าน และการมีสติสัมปชัญญะ ความระลึกได้ ความ

รู้ตัว ช่วยให้ความคิดเครียดๆ หยุดลงเป็นระยะๆ สังเกตได้จากมีความเครียดจากการเลี้ยงดูบุตรหลานควบคู่กับการทำงานเสริมหารายได้เข้าสู่ครอบครัว การแก้ไขปัญหาครอบครัวได้ เมื่อมีสติ จะทำใจได้ หาทางออกด้วยการหยุดคิด บางครั้งกลับคิดได้ หรือทุกข์แต่ใจเป็นสุข การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานรู้ถึงการผ่อนคลายทางความคิดเป็นระยะระยะ ความเครียดลดลง โดยเฉพาะการปฏิบัติก่อนนอนหลับ

สำหรับผู้สูงอายุกลุ่มควบคุมในจังหวัดนครราชสีมามีความเครียดสูงกว่ากลุ่มทดลอง ทั้งนี้เพราะไม่ได้นำวิปัสสนากรรมฐานมีใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เมื่อรู้สึกเครียด ไม่พอใจ มีการจัดการกับความเครียดโดยใช้วิธีการหลีกหนี โต้กลับ ทำบุญให้ทาน นั่งสมาธิ ซึ่งความเครียดจะกลับมาเกิดอีก สติมักตามรู้ไม่ทัน “ถ้าคิดได้ก็ไม่เครียดอย่างนี้” “มันอดคิดไม่ได้ คนเคยอยู่ร่วมกัน” ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้สูงอายุกลุ่มควบคุมไม่มีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจึงมีความเครียดสูงกว่าผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง

ตารางที่ 4.12 การเปรียบเทียบความเครียดของผู้สูงอายุภายในกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองใช้วิปัสสนากรรมฐานในการลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชัยภูมิ

ความเครียดของผู้สูงอายุ	**n**	$\overline{X}$	**S.D.**	**t**	**p-value**
ก่อนทดลอง	20	40.20	5.67	24.30	**<**0.001
หลังทดลอง	20	30.24	4.14		

p **<** .05

จากตารางที่ 4.12 พบว่า การเปรียบเทียบความเครียดของผู้สูงอายุภายในกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองใช้วิปัสสนากรรมฐานในการลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชัยภูมิ หลังการทดลองมีความเครียดต่ำกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 4.13 การเปรียบเทียบความเครียดของผู้สูงอายุภายในกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลองใช้วิปัสสนากรรมฐานในการลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชัยภูมิ

ความเครียดของผู้สูงอายุ	n	$\overline{X}$	S.D.	t	p-value
ก่อนทดลอง	20	40.12	6.48	23.26	<0.001
หลังทดลอง	20	36.28	5.20		

p < .05

จากตารางที่ 4.13 พบว่า การเปรียบเทียบความเครียดของผู้สูงอายุภายในกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลองใช้วิปัสสนากรรมฐานในการลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชัยภูมิ หลังการทดลองมีความเครียดต่ำกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 4.14 การเปรียบเทียบความเครียดของผู้สูงอายุ หลังเข้าร่วมฝึกทดลองใช้วิปัสสนากรรมฐานในการลดความเครียด ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในจังหวัดชัยภูมิ

ความเครียดของผู้สูงอายุ	n	$\overline{X}$	S.D.	t	p-value
กลุ่มทดลอง	20	30.24	5.67	12.24	<0.001
กลุ่มควบคุม	20	36.28	5.20		

p < .05

จากตารางที่ 4.14 พบว่า การเปรียบเทียบความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชัยภูมิ หลังเข้าร่วมฝึกทดลองใช้วิปัสสนากรรมฐานในการลดความเครียด ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีความเครียดต่ำกว่าผู้สูงอายุกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุในจังหวัดชัยภูมิมีความเครียดลดลง ทั้งนี้เพราะผู้สูงอายุได้ร่วมฝึกทดลองใช้วิปัสสนากรรมฐานในการลดความเครียด มีความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนา และพระสงฆ์วัดใกล้บ้านสามารถสอนวิปัสสนาเพิ่มเติม มีการจัดกิจกรรมต่อเนื่อง สามารถนำวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาไปปฏิบัติต่อที่บ้านได้ และการปฏิบัติวิปัสสนาเป็นการฝึกสติให้รู้เท่าทันความคิดตนเอง หากรู้ไม่ทันความคิดตนเองจะคิดฟุ้งซ่าน และการมีสติสัมปชัญญะ ความระลึกได้ ความรู้ตัว ช่วยให้ความคิดเครียดๆ หยุดลงเป็นระยะๆ สังเกตได้จากความรู้สึกผ่อนคลายเมื่อได้กำหนดภาวนา “พองหนอ ยุบหนอ” ยิ่งภาวนามากจิตใจจะรู้สึกสบาย ไม่เครียดตามปัญหาลูกหลาน “ปล่อยไป สอนไม่ได้แล้วแต่เวรกรรม”

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานรู้ถึงการผ่อนคลายทางความคิดเป็นระยะระยะ ความเครียดลดลง โดยเฉพาะการปฏิบัติก่อนนอนหลับ การเข้าร่วมกิจกรรมที่วัด การเข้าร่วมเดิดออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่สาธารณะสุขที่มาให้บริการตรวจโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูงที่วัดใกล้บ้าน

สำหรับผู้สูงอายุกลุ่มควบคุมในจังหวัดชัยภูมิมีความเครียดสูงกว่ากลุ่มทดลอง ทั้งนี้เพราะไม่ได้นำวิปัสสนากรรมฐานมีใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เมื่อรู้สึกเครียด ไม่พอใจ มีการจัดการกับความเครียดโดยใช้วิธีการหลีกหนี โต้กลับ ทำบุญให้ทาน นั่งสมาธิ ซึ่งความเครียดจะกลับมาเกิดอีก สติมักตามรู้ไม่ทัน ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้สูงอายุกลุ่มควบคุมไม่มีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจึงมีความเครียดสูงกว่าผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง

การหาความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุกับความเครียด

การหาความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ต่อเดือน โรคประจำตัว การนำหลักธรรมมาใช้ กับความเครียดผู้สูงอายุ แสดงได้ดังนี้

ตารางที่ 4.15 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเพศกับความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา

เพศ	ความเครียด		รวม	χ^2	p-value
	ปานกลาง	สูง			
ชาย	3	-	2	.068	0.79
	15%	-	10%		
หญิง	15	2	18		
	75%	10%	90%		
รวม	18	2	20		
	90%	10%	100%		

จากตารางที่ 4.15 พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเพศกับความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา พบว่า ปัจจัยเพศไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของผู้สูงอายุ

ตารางที่ 4.16 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยอายุกับความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา

อายุ	ความเครียด		รวม	χ^2	p-value
	ปานกลาง	สูง			
60-65 ปี	9	-	9	18.57	0.33
	45%	-	45%		
66-70 ปี	6	1	7		
	30%	5%	35%		
70-75 ปี	3	-	3		
	15%	-	15%		
76 ปีขึ้นไป	-	1	1		
	-	5%	5%		
รวม	18	2	20		
	90%	10%	100%		

จากตารางที่ 4.16 พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยอายุกับความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา พบว่า ปัจจัยอายุไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของผู้สูงอายุ

ตารางที่ 4.17 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยสถานภาพสมรสกับความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา

สถานภาพสมรส	ความเครียด		รวม	χ^2	p-value
	ปานกลาง	สูง			
โสด	1	-	1	24.71	0.16
	5%	-	5%		
สมรส	13	1	14		
	65%	5%	70%		
หม้าย	3	2	5		
	15%	10%	25%		
รวม	17	3	20		
	85%	15%	100%		

จากตารางที่ 4.17 พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยสถานภาพสมรสกับความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา พบว่า ปัจจัยสถานภาพสมรสไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของผู้สูงอายุ

ตารางที่ 4.18 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยระดับการศึกษากับความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา

ระดับการศึกษา	ความเครียด		รวม	χ^2	p-value
	ปานกลาง	สูง			
ประถมศึกษา	11	1	12	9.32	0.31
	55%	5%	60%		
มัธยมศึกษา/ปวช.	8	-	8		
	40%	-	40%		

รวม	19	1	20		
	95%	5%	100%		

จากตารางที่ 4.18 พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยระดับการศึกษากับความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา พบว่า ปัจจัยระดับการศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของผู้สูงอายุ

ตารางที่ 4.19 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยการประกอบอาชีพกับความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา

การประกอบอาชีพ	ความเครียด		รวม	χ^2	p-value
	ปานกลาง	สูง			
ประกอบอาชีพ	3	-	3	5.96	0.03
	15%	-	15%		
ไม่มีการประกอบอาชีพ	16	1	17		
	80%	5%	85%		
รวม	19	1	20		
	95%	5%	100%		

จากตารางที่ 4.19 พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยการประกอบอาชีพกับความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา พบว่า ปัจจัยการประกอบอาชีพมีความสัมพันธ์กับความเครียดของผู้สูงอายุ

ตารางที่ 4.20 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยรายได้ต่อเดือนกับความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา กลุ่มทดลอง

รายได้ต่อเดือน	ความเครียด		รวม	χ^2	p-value
	ปานกลาง	สูง			
ต่ำกว่า 5,000 บาท	11	2	13	13.04	0.95

	55%	10%	65%		
5,000 – 10,000 บาท	7	-	7		
	35%	-	35%		
รวม	18	2	20		
	90%	10%	100%		

จากตารางที่ 4.20 พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยรายได้ต่อเดือนกับความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา พบว่า ปัจจัยรายได้ต่อเดือนไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของผู้สูงอายุ

ตารางที่ 4.21 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยโรคประจำตัวกับความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา

โรคประจำตัว	ความเครียด		รวม	χ^2	p-value
	ปานกลาง	สูง			
ไม่มี	5	1	6	15.49	0.08
	25%	5%	30%		
มี	11	3	14		
	55%	15%	70%		
รวม	16	4	20		
	80%	20%	100%		

จากตารางที่ 4.21 พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยโรคประจำตัวกับความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา พบว่า ปัจจัยโรคประจำตัวไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของผู้สูงอายุ

ตารางที่ 4.22 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยการนำหลักธรรมมาใช้กับความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา

การนำหลักธรรมมาใช้	ความเครียด		รวม	χ^2	p-value
	ปานกลาง	สูง			
ไม่มี	-	1	1	4.141	0.04
	-	5%	5%		
มี	19	-	19		
	95%	-	95%		
รวม	19	1	20		
	95%	5%	100%		

จากตารางที่ 4.22 พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยการนำหลักธรรมมาใช้กับความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา พบว่า ปัจจัยการนำหลักธรรมมาใช้มีความสัมพันธ์กับความเครียดของผู้สูงอายุ

ตารางที่ 4.23 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเพศกับความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชัยภูมิ

เพศ	ความเครียด		รวม	χ^2	p-value
	ปานกลาง	สูง			
ชาย	5	-	5	16.40	0.29
	25%	-	25%		
หญิง	14	1	15		
	70%	5%	75%		
รวม	19	1	20		
	95%	5%	100%		

จากตารางที่ 4.23 พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเพศกับความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชัยภูมิ พบว่า ปัจจัยเพศไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของผู้สูงอายุ

ตารางที่ 4.24 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยอายุกับความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชัยภูมิ

อายุ	ความเครียด		รวม	χ^2	p-value
	ปานกลาง	สูง			
60-65 ปี	5	1	6	19.62	0.43
	25%	5%	30%		
66-70 ปี	9	-	9		
	45%	-	45%		
70-75 ปี	3	1	4		
	15%	5%	20%		
76 ปีขึ้นไป	1	-	1		
	5%	-	5%		
รวม	18	2	20		
	90%	10%	100%		

จากตารางที่ 4.24 พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยอายุกับความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชัยภูมิ พบว่า ปัจจัยอายุไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของผู้สูงอายุ

ตารางที่ 4.25 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยสถานภาพสมรสกับความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชัยภูมิ

สถานภาพสมรส	ความเครียด		รวม	χ^2	p-value
	ปานกลาง	สูง			
โสด	1	-	1	9.65	0.27
	5%	-	5%		
สมรส	13	1	14		
	65%	5%	70%		
หม้าย	3	2	5		

	15%	10%	25%		
รวม	17	3	20		
	85%	15%	100%		

จากตารางที่ 4.25 พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยสถานภาพสมรสกับความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชัยภูมิ พบว่า ปัจจัยสถานภาพสมรสไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของผู้สูงอายุ

ตารางที่ 4.26 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยระดับการศึกษากับความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชัยภูมิ

ระดับการศึกษา	ความเครียด		รวม	χ^2	p-value
	ปานกลาง	สูง			
ประถมศึกษา	14	1	15	11.46	0.52
	70%	5%	75%		
มัธยมศึกษา	4	1	5		
	20%	5%	25%		
รวม	18	2	20		
	90%	10%	100%		

จากตารางที่ 4.26 พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยระดับการศึกษากับความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชัยภูมิ พบว่า ปัจจัยระดับการศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของผู้สูงอายุ

ตารางที่ 4.27 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยการประกอบอาชีพกับความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชัยภูมิ

การประกอบอาชีพ	ความเครียด		รวม	χ^2	p-value
	ปานกลาง	สูง			

ประกอบอาชีพ	4	-	4	6.57	0.04
	20%	-	20%		
ไม่มีการประกอบอาชีพ	15	1	16		
	70%	5%	80%		
รวม	19	1	20		
	95%	5%	100%		

จากตารางที่ 4.27 พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยการประกอบอาชีพกับความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชัยภูมิ พบว่า ปัจจัยการประกอบอาชีพมีความสัมพันธ์กับความเครียดของผู้สูงอายุ

ตารางที่ 4.28 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยรายได้ต่อเดือนกับความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชัยภูมิ

รายได้ต่อเดือน	ความเครียด		รวม	χ^2	p-value
	ปานกลาง	สูง			
ต่ำกว่า 5,000 บาท	11	2	13	14.11	0.82
	55%	10%	65%		
5,000 – 10,000 บาท	7	-	7		
	35%	-	35%		
รวม	18	2	20		
	90%	10%	100%		

จากตารางที่ 4.28 พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยรายได้ต่อเดือนกับความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชัยภูมิ พบว่า ปัจจัยรายได้ต่อเดือนไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของผู้สูงอายุ

ตารางที่ 4.29 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยโรคประจำตัวกับความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัด

ชัยภูมิ

โรคประจำตัว	ความเครียด		รวม	χ^2	p-value
	ปานกลาง	สูง			
ไม่มี	4	1	5	8.12	0.08
	20%	5%	25%		
มี	15	-	15		
	75%	-	75%		
รวม	19	1	20		
	95%	5%	100%		

จากตารางที่ 4.29 พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยโรคประจำตัวกับความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชัยภูมิ พบว่า ปัจจัยโรคประจำตัวไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของผู้สูงอายุ

ตารางที่ 4.30 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยการนำหลักธรรมมาใช้กับความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชัยภูมิ

การนำหลักธรรมมาใช้	ความเครียด		รวม	χ^2	p-value
	ปานกลาง	สูง			
ไม่มี	-	1	1	11.23	0.03
	-	5%	5%		
มี	19	-	19		
	95%	-	95%		
รวม	19	1	20		
	95%	5%	100%		

จากตารางที่ 4.30 พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยการนำหลักธรรมมาใช้กับความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชัยภูมิ พบว่า ปัจจัยการนำหลักธรรมมาใช้มีความสัมพันธ์กับความเครียดของผู้สูงอายุ

จากการฝึกวิปัสสนากรรมฐานในการลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ เป็นการฝึกวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 แบบยุบหนอพองหนอ โดยใช้คู่มือการใช้วิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดผู้สูงอายุ ซึ่งดำเนินการทดลองเป็นระยะเวลา 13 สัปดาห์ เริ่มตั้งแต่วันที่ 6 ตุลาคม 2560 - 26 ธันวาคม 2560 ผลการดำเนินการวิจัยเชิงคุณภาพ มีดังนี้

สัปดาห์ที่	กลุ่มทดลอง / กิจกรรม	กลุ่มควบคุม/ กิจกรรม	ผลการทดลอง
1	ปฐมนิเทศ 1. กิจกรรมสร้างความคุ้นเคยเชิงสนทนาและแนะนำพระวิปัสสนาจารย์ ทีมงานวิจัยจากมจร. และสาธารณสุข 2. การแนะนำเหตุผลการใช้วิปัสสนาลดความเครียดผู้สูงอายุ แนะนำการใช้คู่มือปฏิบัติวิปัสสนา แบบประเมินการปฏิบัติวิปัสสนาที่บ้าน 3. ประเมินความเครียดก่อนใช้วิปัสสนาด้วยแบบวัดความเครียดสวนปรุง ชุด 20 ข้อ วัดความดันโลหิต	ปฐมนิเทศ 1. กิจกรรมสร้างความคุ้นเคยเชิงสนทนาและแนะนำพระวิปัสสนาจารย์ ทีมงานวิจัยจากมจร.และสาธารณสุข 2. การแนะนำเหตุผลการใช้โปรแกรมการจัดการความเครียดผู้สูงอายุเพื่อเปรียบเทียบการใช้วิปัสสนาลดความเครียดผู้สูงอายุ แนะนำการใช้คู่มือการจัดการความเครียด แบบประเมินการปฏิบัติลดความเครียดที่บ้าน 3. ประเมินความเครียด	- ผู้สูงอายุสนใจเข้าร่วมกิจกรรมการฝึกใช้วิปัสสนาลดความเครียดในผู้สูงอายุของกลุ่มทดลองสำหรับกลุ่มควบคุมมีความคุ้นเคยกับกิจกรรมที่เจ้าหน้าที่จัดให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมทุกสัปดาห์ จะมีความแตกต่างกันบ้างในประเด็นการปฏิบัติวิปัสสนาเพราะผู้สูงอายุบางท่านไม่รู้จักสถานที่ปฏิบัติวิปัสสนาใกล้บ้านในจังหวัดเดียวกัน - มีผลการประเมินความเครียดและผลการวัดความดันโลหิตก่อนการเข้ารับการอบรม

สัปดาห์ที่	กลุ่มทดลอง / กิจกรรม	กลุ่มควบคุม/ กิจกรรม	ผลการทดลอง
	4. พระวิปัสสนาจารย์อธิบายความรู้พื้นฐานและนำปฏิบัติเบื้องต้น	ก่อนใช้โปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยแบบวัดความเครียดสวนปรุง ชุด 20 ข้อ วัดความดันโลหิต 4. การจัดการความเครียดด้วยรูปแบบการสวดมนต์และนั่งสมาธิ	- กลุ่มทดลองมีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนาจากพระวิปัสสนาจารย์ ส่วนหนึ่งเข้าใจคำว่าวิปัสสนามากขึ้นจากเดิม เข้าใจว่าการนั่งสมาธิคือการปฏิบัติวิปัสสนา
2 - 8	ปฏิบัติวิปัสสนา 1. พระวิปัสสนาจารย์อธิบายการปฏิบัติวิปัสสนาแบบพองหนอ ยุบหนอ และนำผู้สูงอายุปฏิบัติโดยแบ่งช่วงเวลาการฟังบรรยาย 30 นาที ปฏิบัติ 30 นาที 2. พระวิปัสสนาจารย์แนะนำการนำหลักการปฏิบัติวิปัสสนาแบบพองหนอ ยุบหนอไปปฏิบัติต่อที่บ้าน เพื่อให้ผู้สูงอายุได้นำหลักวิปัสสนาไปใช้ลดความเครียดที่ตนเองเผชิญอยู่ที่บ้านโดยกำหนดให้ผู้สูงอายุต้องปฏิบัติที่บ้านครั้งละ 30 นาที ไม่น้อยกว่าวันละ 3 ชั่วโมง โดยแบ่งเป็น 6 ช่วง ดังนี้	- กิจกรรมสร้างสุขส่งเสริมการออกกำลังกายผู้สูงอายุ เป็นกิจกรรมร่วมกันออกกำลังกายโดยใช้ไม้พอง - กิจกรรม เน้นไปที่การจัดกิจกรรมนันทนาการ ที่สร้างความสนุกสนานสดชื่น ให้ผู้สูงอายุได้แสดงออกตามความสามารถ ร้องเพลง เล่นดนตรี - กิจกรรม ที่ก่อให้เกิดความภาคภูมิใจ และตระหนักถึงความมีคุณค่าใน โดยเน้นให้ผู้สูงอายุได้ช่วยเหลือสังคมด้วยการเป็นจิตอาสา การแสดงความเป็นผู้นำของชมรมผู้สูงอายุเข้าไปดูแลผู้สูงอายุอื่น ๆ ในตำบล - กิจกรรม ที่ช่วยให้ผู้สูงอายุมีจัดการกับสิ่งต่าง ๆ การ	- กลุ่มทดลองผู้สูงอายุได้เรียนรู้การปฏิบัติวิปัสสนาและเข้าใจการกำหนดตามดูอาการพองและยุบ การมีสมาธิกำหนดรู้อาการพองยุบได้มากขึ้น ควบคู่กับการฟังคำอธิบายเกี่ยวกับความเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติของชีวิตจากวิปัสสนาจารย์ ช่วยให้ผู้สูงอายุยอมรับในความจริงของชีวิต กล้าเผชิญความเครียดด้วยตนเอง - ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติตามพระวิปัสสนาจารย์ได้เป็นช่วง ๆ คือ กำหนดตามที่พระวิปัสสนาจารย์แนะนำเป็นช่วง ๆ และสามารถกำหนดเองได้เป็นช่วง ๆ ตามที่มีสติและไม่มีสติ

สัปดาห์ที่	กลุ่มทดลอง / กิจกรรม	กลุ่มควบคุม/ กิจกรรม	ผลการทดลอง
	1. ตื่นนอน 2. 09.00 น. 3. 12.00 น. 4. 14.00 น. 5. 17.00 น. 6. ก่อนนอน หรือตามผู้สูงอายุประมาณการตามความเหมาะสม 3. หลังจากผู้สูงอายุปฏิบัติวิปัสสนาที่บ้าน 6 วัน ทีมผู้วิจัยนัดผู้สูงอายุกลับมาพบพระวิปัสสนาจารย์เพื่อสอบอารมณ์ ผลการใช้วิปัสสนาลดความเครียดและแนะนำการปฏิบัติวิปัสสนาเสริมแก่ผู้สูงอายุ จากนั้นให้ผู้สูงอายุให้นำวิธีการทางวิปัสสนากลับไปปฏิบัติต่อที่บ้าน	แลกเปลี่ยนโดยให้ผู้สูงอายุมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและจัดเสวนาเพื่อพัฒนากระบวนการคิดโต้ตอบแก่ผู้สูงอายุ การเป็นส่วนหนึ่งของการแก้ไขปัญหาชุมชน - กิจกรรม ที่ช่วยให้ผู้สูงอายุมีสติ นั่งสมาธิ ปฏิบัติธรรม ฟังธรรมะ	ระหว่างการกำหนดได้บางท่านจิตเป็นสมาธิรู้สึกมีความสุขกับการปฏิบัติธรรม อีกทั้งระหว่างปฏิบัติมีการสลับกับการคิดถึงเรื่องราวต่าง ๆ และไม่คิดถึงเรื่องราวต่าง ๆ อยู่กับอาการพองอาการยุบ แสดงถึงการไม่เข้ามาสะสมในความเครียดของผู้สูงอายุ ความเครียดลดลงเป็นช่วง ๆ ที่กำหนดได้ - กลุ่มควบคุม ผลการดำเนินกิจกรรมสร้างสุขซึ่งเป็นรูปแบบลดความเครียดปกติที่เจ้าหน้าที่สาธารณสุขจัดกิจกรรมลดความเครียดให้ผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีความสนุกสนาน ชื่นชอบกิจกรรมที่เจ้าหน้าที่จัดให้และมีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง ระหว่างเข้าร่วมกิจกรรมผู้สูงอายุส่วนมากรู้สึกสนุกสนานและมีความสุข คลายความเครียดลง
9-12	1. ผู้สูงอายุปฏิบัติวิปัสสนาต่อเนื่องที่บ้าน โดยทีม	กลุ่มควบคุมเป็นการนำหลักการ แนวคิด เกี่ยวกับ	- กลุ่มควบคุม ผลการดำเนินการลดความเครียด

สัปดาห์ที่	กลุ่มทดลอง / กิจกรรม	กลุ่มควบคุม/ กิจกรรม	ผลการทดลอง
	ผู้วิจัยยังคงแนะนำการปฏิบัติวิปัสสนาต่อเนื่องไม่น้อยกว่า 3 ชั่วโมงต่อวันตลอดทั้งสัปดาห์ 2. พระวิปัสสนาจารย์และทีมผู้วิจัยเยี่ยมผู้สูงอายุที่บ้านสัปดาห์ละครั้งเพื่อสอบอารมณ์และประเมินผลการปฏิบัติวิปัสสนา ควบคู่กับการให้คำแนะนำการใช้วิปัสสนาเผชิญความเครียด 3. วันสุดท้ายของสัปดาห์ที่ 12 ผู้สูงอายุมาปฏิบัติวิปัสสนาต่อที่วัดและประเมินความเครียด ด้วยแบบวัดความเครียดสวนปรุง ชุด 20 ข้อ วัดความดันโลหิต	การจัดการความเครียดด้วยตนเองไปปฏิบัติต่อที่บ้านตามสภาพของแต่ละบุคคล เช่น การออกกำลังกายที่บ้าน การปลูกต้นไม้ การดูโทรทัศน์ การสวดมนต์ นั่งสมาธิ ฟังธรรมะ การทำกิจกรรมร่วมกับชุมชน การประกอบอาชีพในชีวิตประจำวัน เป็นต้น	ด้วยตนเองตามสภาพของแต่ละบุคคล พบว่า ผู้สูงอายุส่วนหนึ่งลดความเครียดลงได้จากการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน เช่นการปลูกต้นไม้ การดูรายการโทรทัศน์ การสวดมนต์นั่งสมาธิ การประกอบอาชีพที่ไม่เกินความสามารถช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวลได้บางส่วน ทั้งนี้ผู้สูงอายุกับมีความวิตกกังวลจิตยึดมั่นกับสภาพเผชิญอยู่ระหว่างดำเนินชีวิต เช่น การทำงาน ปลูกต้นไม้ มีความกังวลในผลผลิต และบางครั้งเกิดความขัดแย้งกับคนใกล้ชิด ส่งผลให้มีความเครียดสะสม การนั่งสมาธิสวดมนต์มีความสงบในบางช่วง แต่อาจเกิดความเครียดหากมีปัจจัยอื่นกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกไม่พอใจ เช่น ลูกหลานส่งเสียงดัง เพื่อนบ้านรบกวน เป็นต้น การจัดการความเครียดด้วยตนเองใน

สัปดาห์ที่	กลุ่มทดลอง / กิจกรรม	กลุ่มควบคุม/ กิจกรรม	ผลการทดลอง
			ลักษณะนี้จะเกิดการลดและการสะสมความเครียดสลับกันไปมา - กลุ่มทดลอง ผู้สูงอายุนำหลักวิปัสสนาไปปฏิบัติที่บ้าน พบว่า ผู้สูงอายุส่วนมากสามารถปฏิบัติได้ เพียงแต่การปฏิบัติอาจไม่ต่อเนื่อง เหมือนกับการปฏิบัติตามพระวิปัสสนาจารย์ที่วัด รวมทั้งการปฏิบัติกำหนดอาการพองยุบที่บ้านน้อยกว่าการกำหนดพองยุบได้ที่วัด เมื่อเกิดแรงกระตุ้นให้เกิดความเครียด เช่น ลูกหลานคนใกล้ชิด เพื่อนบ้าน กระทำให้ไม่พอใจ ผู้สูงอายุจะกำหนดสติได้ไว และยอมรับในความจริงของชีวิตว่าทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้นไม่เป็นไปดังที่ใจเราต้องการ ทำให้ความเครียดที่สะสมลดลง และผู้สูงอายุที่สามารถกำหนดได้ต่อเนื่องจะมีการกำหนดอาการพองยุบ รู้เท่าทันอารมณ์มากขึ้น โดยเฉพาะการกำหนดอาการ

สัปดาห์ที่	กลุ่มทดลอง / กิจกรรม	กลุ่มควบคุม/ กิจกรรม	ผลการทดลอง
			พองยุบระหว่างการนอนช่วงเวลากลางคืน โดยปกติผู้สูงอายุที่นอนไม่หลับจะมีอาการคิดมาก หรือเพลินไปกับการคิด แต่เมื่อกำหนดอาการพองยุบของท้องระหว่างการนอนจะช่วยให้นอนหลับสบายระหว่างการกำหนด แสดงถึงการลดลงของอาการเครียดที่เกิดจากจิตใจที่สับสนคิดมาก
13	ปัจฉิมนิเทศ 1. ผู้สูงอายุสรุปผลการใช้วิปัสสนาลดความเครียดของตนเอง 2. ทีมวิจัยสาธารณสุขสรุปผลการร่วมดำเนินการวิจัยใช้วิปัสสนาลดความเครียดผู้สูงอายุ 3. ผู้อำนวยการแผนงานวิจัยกล่าวขอบคุณและสรุปผลดำเนินงานวิจัย	ปัจฉิมนิเทศ 1. ผู้สูงอายุสรุปผลการจัดการความเครียดของตนเอง 2. ทีมวิจัยสาธารณสุขสรุปผลการร่วมดำเนินการวิจัยใช้การจัดการลดความเครียดผู้สูงอายุ 3. ผู้อำนวยการแผนงานวิจัยกล่าวขอบคุณและสรุปผลดำเนินงานวิจัย	- กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม รับรู้ผลการลดความเครียดที่แตกต่างกัน โดยเฉพาะการลดความเครียดที่จัดการด้วยตนเองตามวิธีปกติ จิตยังเก็บและสะสมสิ่งที่พอใจและไม่พอใจต่อเนื่อง การปฏิบัติวิปัสสนาช่วยลดความเครียดโดยยอมรับสภาพความจริงของชีวิตที่ไม่มีอะไรเป็นได้ดั่งใจ การกำหนดสติสัมปชัญญะอยู่กับอาการพองยุบ ช่วยลดการสะสมความเครียดที่จิตเข้าไปยึดทุกครั้ง กำหนดได้ 1 ครั้ง ลด

สัปดาห์ที่	กลุ่มทดลอง / กิจกรรม	กลุ่มควบคุม/ กิจกรรม	ผลการทดลอง
			ได้ 1 ครั้ง โดยเฉ ช่วงเวลานอน สามารถ กำหนดได้ดี ช่วยให้หลับสนิท

บทที่ 5
สรุปผล

การวิจัยเรื่อง การฝึกวิปัสสนากรรมฐานในการลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ เป็นผลการศึกษาตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่กำหนดไว้ คือ เพื่อทดลองวิปัสสนากรรมฐานในการลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ และเพื่อเปรียบเทียบผลการทดลองวิปัสสนากรรมฐานในการลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ โดยสรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ดังนี้

5.1 สรุปผลการศึกษา

5.1.1 การทดลองวิปัสสนากรรมฐานในการลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ

1) การทดลองวิปัสสนากรรมฐานในการลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินด้วยแบบวัดความเครียดสวนปรุง 20 ข้อ เท่ากับ 40.52 คะแนน แสดงว่ามีความเครียดในระดับปานกลาง กลุ่มควบคุมมีระดับคะแนนเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินด้วยแบบวัดความเครียดสวนปรุง 20 ข้อ เท่ากับ 36.27 คะแนน แสดงว่ามีความเครียดในระดับปานกลาง กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมีระดับคะแนนเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินด้วยแบบวัดความเครียดสวนปรุง 20 ข้อ เท่ากับ 38.40 คะแนน แสดงว่ามีความเครียดในระดับปานกลาง

2) การทดลองวิปัสสนากรรมฐานในการลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชัยภูมิกลุ่มทดลองมีระดับคะแนนเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินด้วยแบบวัดความเครียดสวนปรุง 20 ข้อ เท่ากับ 40.20 คะแนน แสดงว่ามีความเครียดในระดับปานกลาง กลุ่มควบคุมมีระดับคะแนนเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินด้วยแบบวัดความเครียดสวนปรุง 20 ข้อ เท่ากับ 35.48 คะแนน แสดงว่ามีความเครียดในระดับปาน

กลาง กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมีระดับคะแนนเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินด้วยแบบวัดความเครียดสวนปรุง 20 ข้อ เท่ากับ 37.84 คะแนน แสดงว่ามีความเครียดในระดับปานกลาง

5.1.2 เปรียบเทียบผลการทดลองวิปัสสนากรรมฐานในการลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ

1) การเปรียบเทียบความเครียดของผู้สูงอายุภายในกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองใช้วิปัสสนากรรมฐานในการลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา หลังการทดลองมีความเครียดต่ำกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2) การเปรียบเทียบความเครียดของผู้สูงอายุภายในกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลองใช้วิปัสสนากรรมฐานในการลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา หลังการทดลองมีความเครียดต่ำกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3) การเปรียบเทียบความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา หลังเข้าร่วมฝึกทดลองใช้วิปัสสนากรรมฐานในการลดความเครียด ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีความเครียดต่ำกว่าผู้สูงอายุกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4) การเปรียบเทียบความเครียดของผู้สูงอายุภายในกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองใช้วิปัสสนากรรมฐานในการลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชัยภูมิ หลังการทดลองมีความเครียดต่ำกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5) การเปรียบเทียบความเครียดของผู้สูงอายุภายในกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลองใช้วิปัสสนากรรมฐานในการลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชัยภูมิ หลังการทดลองมีความเครียดต่ำกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6) การเปรียบเทียบความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชัยภูมิ หลังเข้าร่วมฝึกทดลองใช้วิปัสสนากรรมฐานในการลดความเครียด ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีความเครียดต่ำกว่าผู้สูงอายุกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5.2 อภิปรายผล

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดผู้สูงอายุของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีผลการลดความเครียดที่แตกต่างกันเล็กน้อย ทั้งนี้เนื่องจาก กิจกรรมของกลุ่มควบคุมเน้นกิจกรรมสร้างความสุขให้แก่ผู้สูงอายุระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรม ผู้สูงอายุจะมีความสุข และนำกิจกรรมบางกิจกรรมไปปฏิบัติต่อที่บ้าน สามารถจัดการกับความเครียดได้บางส่วน สำหรับกิจกรรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดผู้สูงอายุ เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติลดความเครียดที่สะสมอยู่ในจิตใจ

ผลของการปฏิบัติตามหลักการวิปัสสนา หากผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติตามได้จะลดความเครียดสะสมได้ทุกครั้ง กล่าวคือ ผู้สูงอายุมีสติสัมปชัญญะกำหนดรู้อาการพองยุบในแต่ละครั้ง ความเครียดจะไม่เข้ามาสะสมอยู่ในจิต ทั้งนี้เพราะจิตจะสะสมความเครียดไว้ในพวังคจิต เมื่อถูกกระตุ้นเตือน จิตจะรับรู้และขึ้นสู่วิถีทำให้แสดงผลไปยังจิตใจ จิตใจดี ร่างกายจะแสดงพฤติกรรมในทางที่ดี มีความสุข หากจิตใจไม่ดี ร่างกายจะแสดงพฤติกรรมไม่มีความสุข มีความเครียดทางร่างกายอย่างเห็นได้ชัด

ผู้สูงอายุได้รับการแนะนำจากพระวิปัสสนาจารย์ให้เข้าใจถึงธรรมชาติที่เหนือการควบคุม และธรรมชาตินั้นมีอิทธิพลโดยตรงต่อตัวเรา ความเครียดที่เกิดขึ้นของผู้สูงอายุเกิดจากจิตของผู้สูงอายุที่ใส่ใจและยึดติดกับสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดในจิตใจ ที่ส่งผลต่อความเครียดทางร่างกาย การปรับทิฏฐิความคิดเห็นของตนเองโดยวิเคราะห์เบื้องต้นว่า ตัวเรา (ผู้สูงอายุ) ประกอบด้วย รูปธรรม (ร่างกาย) นามธรรม (จิตใจ) มีการเกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงอยู่ทุกลมหายใจ หาความแน่นอนไม่ได้ เมื่อผู้สูงอายุวิเคราะห์ดูด้วยเหตุด้วยผล จิตจะปล่อยวางลดความยึดติด ความเป็นตัวตนได้ลง การวิเคราะห์แต่ละครั้งเป็นการปรับความคิดของผู้สูงอายุ ช่วยให้ลดความเครียดระดับเล็กน้อยจนถึงปานกลางได้ แต่ความเครียดในระดับปานกลางจนถึงสูง ไม่สามารถลดได้ ต้องอาศัยปัญญา สติ และสัมปชัญญะกำหนดรู้อาการพองยุบ อย่างต่อเนื่อง เข้าถึงสภาวะของความหยุดยั้งความเครียดด้วยสมาธิ กล่าวคือ ผู้สูงอายุจะต้องกำหนดอาการพองยุบได้อย่างต่อเนื่อง จิตเป็นสมาธิ จดจ่ออยู่กับอาการพอง อาการยุบ สังเกตได้จากผู้สูงอายุที่กำหนดได้ต่อเนื่องจะมีความรู้สึกจิตใจสบายและหลับเป็นปกติในช่วงเวลากลางคืน และผู้สูงอายุที่สามารถปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่องจะส่งผลให้เข้าสู่วิปัสสนาญาณ เข้าใจสภาวะการเกิดขึ้นตั้งอยู่ ดับไปของจิตที่กำหนดรู้รูปนามตามความเป็นจริง และปล่อยวางได้อย่างเด็ดขาด เสมือนหนึ่งการจับได้ของเพื่อนสนิทที่ต่อมาพบว่าเป็นผู้ก่อให้เกิดภัยแก่ตนเอง

การจัดการความเครียดด้วยตนเองของกลุ่มควบคุม พบว่า แม้จะสามารถสร้างความสุขและสนุกกับกิจกรรมที่เกิดขึ้น แต่เมื่อหยุดกิจกรรมจิตใจของผู้สูงอายุจะหวนกลับไปคิดปรุงแต่งเรื่องราวที่ส่งผลให้เกิดเป็นความเครียดค่อย ๆ สะสมขึ้นมาในจิตใจ ต่างจากการปฏิบัติวิปัสสนาของกลุ่มทดลอง พบว่า พฤติกรรมที่ใส่ใจอยู่กับการกำหนดอาการพองยุบ การกำหนดรู้ในแต่ละครั้ง เป็นการกำหนดรู้ด้วยความเข้าใจและเผชิญกับความเครียด ซึ่งเป็นความคิดปรุงแต่งที่เกิดขึ้นในจิตใจ สลับกับการกำหนดอาการพองยุบได้ และการกำหนดอาการพองยุบไม่ได้ ธรรมชาติเหล่านี้สร้างความรู้ความเข้าใจให้แก่ผู้สูงอายุ และปล่อยวางความยึดมั่นคลายความเครียดลงได้ การกำหนดอาการพอง อาการยุบได้อย่างต่อเนื่อง ช่วยสร้างความสุขภายในจิตใจและสามารถปฏิบัติได้ในทุกที่

ผลที่แตกต่างของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองจะได้รับการมีสติและสัมปชัญญะรู้เท่าทันจิตใจตนเอง และละความเครียดของตนเองด้วยการยอมรับความจริงด้วย ปัญญาเห็นแจ้งชัด

อาการพองยุบ โดยความเป็นรูป เห็นแจ้งชัดจิตที่รู้พอง-รู้ยุบ เป็นนาม ซึ่งเกิดดับตามเหตุปัจจัย จัดเป็นสัมมาทิฏฐิ คือความเห็นที่ถูกต้อง ธรรมชาติมีเกิดมีดับ ยากต่อการควบคุม คิดมาก นำไปสู่ความเครียด รูปนามเกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัย การกำหนดอาการพองยุบ ปรากฏอยู่ที่ท้อง ดำริยกจิตขึ้นสู่อารมณ์กำหนดรู้อาการพองยุบนั้น ให้ประจักษ์แก่จิต จัดเป็นสัมมาสังกัปปะ เป็นการปรับพฤติกรรมของตนเองที่ยึดติดกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดภายในจิตใจของตน ปล่อยวางหันมาใส่ใจการกำหนดดูรูปดูนาม อาการพอง อาการยุบ แทนการใส่ใจกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดในจิตใจของตนเอง การคิดปล่อยวางจากพฤติกรรมเดิม ๆ เป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางสุขภาพ การปรับเปลี่ยนจิตใจให้คิดบวก

การกำหนดรู้อาการพองยุบ ตามลักษณะอาการที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง อาจสลับปรับเปลี่ยนกับการกำหนดรู้อิริยาบถอื่น ๆ ได้แก่ ยืน เดิน นั่ง นอน มีสติรู้ตามความเป็นจริง และน้อมจิตพร้อมกับบริกรรมภาวนาว่า “พองหนอ” – “ยุบหนอ” จัดเป็นสัมมาวาจา การพูดการบริกรรมที่ไม่ก่อให้เกิดการสะสมความเครียด หรือการกล่าววาจาที่ชวนให้เกิดโทษต่อตนเองและผู้อื่น การบริกรรมอย่างต่อเนื่อง เป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางจิตใจเพิ่มเติมให้จิตจดจ่ออยู่กับการภาวนาลดอาการจิตฟุ้งซ่าน จิตคิดปรับเปลี่ยนไม่นิ่ง ผู้สูงอายุที่มีจิตสงบอยู่กับการภาวนาจะเกิดเป็นสมาธิ ช่วยให้จิตใจสงบและมีความสุข ส่งผลต่อสุขภาพกายสุขภาพใจดี

การกำหนดรู้ทุกครั้งที่เห็นอาการพอง กำหนดรู้ทุกครั้งที่เห็นอาการยุบ กำหนด “คิดหนอ” ทุกครั้ง ที่เห็นอาการคิด ฯลฯ จัดเป็นสัมมากัมมันตะ การกระทำที่ควรกระทำเพราะมีผลดีต่อสุขภาพจิตสุขภาพกาย ทั้งนี้เพราะการกระทำบางประการอาจมีความสุขในบางช่วงขณะที่กระทำ เช่น ผู้สูงอายุร้องรำทำเพลง ได้ฟังคำชื่นชมจะรู้สึกมีความสุข แต่เมื่อไม่ได้ร้องเพลง ไม่ได้รับฟังคำชื่นชม จิตใจยึดติดจะส่งผลต่อความรู้สึกนึกคิด ทำให้เกิดความเครียดตามมา สำหรับผู้สูงอายุที่คิดและหมั่นกำหนดอาการพอง อาการยุบ กำหนดรู้รูปนามอย่างมีสติสัมปชัญญะ กระทำจนเกิดความต่อเนื่องในการดำรงชีวิตประจำวัน จะช่วยให้ผู้สูงอายุไม่มีความเครียดสะสมในจิต การกำหนดอย่างจดจ่อต่อเนื่อง กายย่อมผ่องแผ้ว จิตย่อมผ่องใสช่วยให้สติจับอารมณ์ได้ถูกต้องตามความเป็นจริงยิ่งขึ้น จัดเป็นสัมมาอาชีวะ การปฏิบัติวิปัสสนาของผู้สูงอายุผลที่ได้มีลักษณะเด่นชัด โดยเฉพาะช่วงที่ผู้สูงอายุกำหนดอาการพองยุบได้ต่อเนื่อง จิตใจจะรู้สึกสงบและมีความสุข

การประคับประคองจิตให้ระลึกรู้อยู่แต่อารมณ์ปัจจุบันที่ปรากฏไม่ปล่อยใจให้หลงใหลไปตามอารมณ์อดีตหรืออนาคต จัดเป็นสัมมาวายามะ การประคองจิตผู้สูงอายุไม่ให้เกิดความเครียดสะสมในจิตใจนำไปสู่ความเครียดทางร่างกาย การเข้าไปตั้งความระลึกรู้อย่างจดจ่อต่อเนื่อง ไว้ในอารมณ์รูป-นามปัจจุบัน ที่เปลี่ยนแปลง เกิด-ดับ ไปตามเหตุปัจจัย จัดเป็นสัมมาสติ การรู้เท่าทันอารมณ์ความเครียดของ

ตนเอง เหมือนหนึ่งการจับได้ว่าเพื่อนสนิทกำลังจะทำร้ายตนเอง พฤติกรรมการทำร้ายผู้สูงอายุของเพื่อนสนิท คือความฟุ้งซ่าน เมื่อจิตที่มีสติและสัมปชัญญะ ปัญญาเข้าใจธรรมชาติตามความเป็นจริง ความไม่ฟุ้งซ่าน จิตตั้งมั่นในอารมณ์ปัจจุบัน ด้วยอำนาจอุเบกขาสัมโพชฌงค์ เป็นบาทฐานในการเจริญสัมมาทิฏฐิในระดับวิปัสสนาญาณต่อไปจัดเป็นสัมมาสมาธิ การเข้าถึงวิปัสสนาญาณของผู้สูงอายุ จะสามารถลดความเครียดสะสมได้เด็ดขาด

ทั้งนี้ความเหมือนกันในทางทฤษฎีและความเข้าใจของผู้มีส่วนเกี่ยวข้องระหว่างดำเนินการทดลอง คือ จิต นามธรรม ที่มีอำนาจบงการผู้สูงอายุให้มีอาการความตึงเครียดในทางร่างกาย ความเจ็บป่วยทางร่างกาย จิตเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุรับรู้ได้ว่ามีอยู่กับตัวตน แต่เห็นมิได้ ความเครียดเกิดขึ้นภายในจิตใจก่อนแล้วแสดงส่งผลมายังร่างกาย รูปธรรม ความเครียดเป็นสภาวะที่กดดันบีบครั้นให้ผู้สูงอายุรู้สึกอึดอัดไม่สบายกายไม่สบายใจ ตรงกับหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่ผู้สูงอายุได้รับคำแนะนำสั่งสอนอย่างต่อเนื่อง ความเครียดตรงกับคำว่า กิเลส ในทางพระพุทธศาสนา โลภะ โทสะ โมหะ เมื่อเกิดขึ้นกับบุคคลใดบุคคลนั้นจะถูกบีบบังคับให้กระทำในสิ่งที่สร้างความลำบากให้กับตนเองและผู้อื่น การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 เป็นวิธีการเดียวที่สามารถกำจัดกิเลสหรือความเครียดได้เด็ดขาด สำหรับการปฏิบัติสมถะกรรมฐานที่มุ่งเน้นให้จิตเป็นสมาธิ สามารถบังคับให้ความเครียดไม่เกิดขึ้นหรือแสดงอาการในจิตใจ เมื่อสมาธิหมดไปจิตใจจะถูกกิเลสครอบงำอีกครั้ง ซึ่งผลจากการสวดมนต์ การนั่งสมาธิเพื่อลดความเครียด ผ่านไปช่วงเวลาหนึ่งความเครียดจะกลับมาวนเวียนอยู่ในจิตอีกครั้ง รวมถึงการสร้างจิตสุขด้วยกิจกรรมนันทนาการเป็นการช่วยให้ผู้สูงอายุมีความเครียดลดลงในบางครั้งแต่ความเครียดจะกลับมาอยู่กับผู้สูงอายุอีกครั้งภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมหรืออาจจะเป็นส่วนหนึ่งระหว่างการทำกิจกรรม

การปฏิบัติวิปัสสนาจำเป็นต้องอาศัยพระวิปัสสนาจารย์ที่มีความเข้าใจและผ่านการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง จึงจะสามารถสอนวิปัสสนาแก่ผู้สูงอายุได้ และการดูแลสุขภาพจิตผู้สูงอายุ พระวิปัสสนาจารย์จะต้องมีความรู้ความเข้าใจในการประเมินความเครียดผู้สูงอายุ และเข้าใจพฤติกรรมความเครียดผู้สูงอายุ รวมถึงประชาชนที่มีความเครียด การสอบอารมณ์จะเป็นวิธีการหนึ่งช่วยให้ผู้สูงอายุมีการปรับเปลี่ยนความคิดและเข้าถึงการลดความเครียดตามหลักวิปัสสนาได้ พระวิปัสสนาจารย์จำเป็นต้องผ่านการอบรมและเพิ่มเติมความรู้ทางด้านจิตวิทยาทางการแพทย์สมัยใหม่ เพื่อให้สามารถนำองค์ความรู้มาประยุกต์ใช้ร่วมกับหลักการทางวิปัสสนารองรับการดูแลสุขภาพจิตของประชาชนในทุกช่วงวัย และเป็นกลไกในการขับเคลื่อนพัฒนาวัดให้เป็นสถานที่รองรับการดูแลป้องกันปัญหาทางสุขภาพจิตของประชาชนในสังคมไทย

5.3 ข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษาสามารถนำมาสรุปเป็นข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1.1 จากการศึกษาพบว่าการฝึกวิปัสสนากรรมฐานในการลดความเครียดของผู้สูงอายุ สามารถทำให้ผู้สูงอายุลดความเครียดได้ ดังนั้น ควรให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องส่งเสริมและสนับสนุนการฝึกวิปัสสนาในการลดความเครียดในพื้นที่อื่นต่อไป

1.2 ควรจัดทำเป็นโครงการอย่างต่อเนื่องเพื่อให้กลุ่มผู้สูงอายุได้รับความรู้ การแนะนำ การสาธิต การฝึกปฏิบัติการได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ในการการสร้างเสริมการรับรู้ความเครียด เพื่อควบคุมความเครียดของผู้สูงอายุ โดยอธิบายเรื่องความเครียด วิธีลดความเครียด การฝึกวิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดในผู้สูงอายุ

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาครั้งต่อไป

2.1 ในการศึกษาควรขยายพื้นที่หรือทำการทดลองในพื้นที่อื่นที่หลากหลายเพื่อพัฒนาการฝึกวิปัสสนากรรมฐานลดความเครียด เพื่อให้การศึกษาในเรื่องนี้เป็นไปอย่างกว้างขวางขึ้น

2.2 ควรนำการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไปใช้ในโรงเรียน หน่วยราชการ องค์กร หน่วยงานต่าง ๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน ควรนำการฝึกแบบนี้ไปประยุกต์ เป็นหลักสูตร เพื่อพัฒนาประสิทธิภาพในการทำงานของบุคลากร รวมทั้งในเรื่องของความรับผิดชอบ คุณธรรมและจริยธรรม เพื่อเสริมสร้างจิตใจที่เข้มแข็งและปลอดจากความเครียด

บรรณานุกรม

กรมสุขภาพจิต. **คู่มือการดำเนินงานในคลินิกคลายเครียด.** พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2541.

กุลยา ตันติผลาชีวะ. “จิตวิทยาการบริการพยาบาล”. **วารสารสมาคมพยาบาลสาธารณสุข.** 12(2) : 2544. หน้า 54-60.

จำลอง ดิษยวนิช. **พิชิตความเครียด.** กรุงเทพฯ : บพิธการพิมพ์, 2545.

จำลอง ดิษยวนิช และพริ้มเพรา ดิษยวนิช. **ความเครียด ความวิตกกังวล และสุขภาพ.** เชียงใหม่ : แสงศิลป์เชียงใหม่, 2545.

เฉลียว ปิยะชน. **อายุแท้ไม่ใช่ตัวเลข.** กรุงเทพฯ : สุขภาพใจ, 2552.

ณรงค์ วันดี. **สวัสดิการสังคม โครงการตำราวิชาการเฉลิมพระเกียรติเนื่องในวโรกาสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงเจริญพระชนมพรรษา 6 รอบ พุทธศักราช 2542.** กรุงเทพฯ : สำนักงานสภาสถาบันราชภัฏ, 2542.

ณิชาภัทร มณีพันธ์. **ผลของโปรแกรมสขภาพจิตศึกษาแบบกลุ่มต่อภาวะเครียดของนักศึกษาพยาบาลที่จะขึ้นฝึกภาคปฏิบัติบนหอผู้ป่วยในโรงพยาบาล.** อุบลราชธานี : คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี, 2559.

ดลภางค์ จันทร์ทอง. **ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของพยาบาลหน่วยอภิบาลผู้ป่วยภาวะวิกฤติ กรุงเทพฯ.** สารนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2548.

บรรลุ ศิริพานิช. **ผู้สูงอายุไทย.** พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : สภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย, 2542.

ป. หลงสมบุญ. **พจนานุกรม มคธ-ไทย.** พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ร้านเรืองปัญญา, 2550.

ประนอม หนูเพชร และคณะ. (2558). **ผลของการสวดมนต์ลดความเครียดของนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.** สงขลา : มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

ประสานพร มณฑลธรรม. **ความเครียดเพชฌฆาตเงียบ.** กรุงเทพฯ : มายิก, 2550.

พรรณราย ทรัพยะประภา. **จิตวิทยาประยุกต์ในชีวิตและในการทำงาน,** กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย, 2548.

พรรณราย ทรัพยะประภา. **จิตวิทยาประยุกต์ในชีวิตและในการทำงาน,** กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย, 2548.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ). **วิปัสสนาญาณโสภณ.** พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ :

ศรีอนันต์การพิมพ์. 2546.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์.** กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2546.

พระพุทธโฆสะเถระ. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค.** พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ : บริษัท ธนาเพรส จำกัด, 2548.

พระมหาทองมั่น สทฺธิจิตฺโต. **คู่มือการเจรญสตปัฏฐาน 4**. พิมพ์ครั้งที่ 9. เชียงใหม่ : ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาณัง เลณัง เฉลิมราช 60 ปี, 2549.

พระมหาไสว ญาณวีโร. **คู่มือหลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา, 2554.

พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ. **ปรมัตถโชติกะ ปรจเฉทท 9 เล่ม 1 สมถกัมมัฏฐานทีปนี (หลักสูตรชั้นมัชฌิมอาภิธรรมิกะโท).** พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : มูลนิธิธัมมโชติกะ, 2539.

พระมหาไสว ญาณวีโร. **คู่มือพระวิปัสสนาจารย์**. กรุงเทพฯ : สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, 2548.

พระเมธีกตโยดม (พิณ กิตฺติปาโล). **วิสุทธิมรรค เล่ม 3.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์วิญญาณ, 2541.

พระอธิการสมศักดิ์ โสรโท. **คู่มือการพฒนาจิตตามแนวสติปัฏฐาน 4 สำหรบผู้ปฏิบัติใหม่.** กรุงเทพฯ : ศรีอนันต์การพิมพ์, 2546.

พระไพศาล วิสาโล. **สุขที่ใจ ใกล้นิดเดียว.** กรุงเทพฯ : เนชั่นบุ๊คส์, 2556.

พิมพ์มาศ ตาปัญญา. **แนวทางในการจัดการความเครียด.** นนทบุรี : กระทรวงสาธารณสุข, 2540.

ลักษณา สริวัฒน์. **จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน.** กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2544.

ละเอียด จงกลนี. **บัญญัติ 10 ประการเพื่องานและชีวิต.** ขอนแก่น : เพ็ญพริ้นติ้ง, ม.ป.ป.

วิภาพร สิทธิสาตร์. **ผลของการฝึกทักษะการบริหารเวลาต่อความเครียดและความสามารถในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาล.** กรุงเทพฯ : ฐานข้อมูลวิทยานิพนธ์ไทย, 2542.

ศิริพันธุ์ สาสัตย์. **การพยาบาลผู้สูงอายุ : ปัญหาที่พบบ่อยและแนวทางในการดูแล.** พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2554.

ศิริเพิ่ม เชาวน์ศิลป์. **คู่มือแก้เครียด**. กรุงเทพฯ : ศรีอนันต์, 2543.

สมศักดิ์ ศรีสันติสุข. **สังคมวิทยาสภาวะผู้สูงอายุความเป็นจริงและการคาดการณ์ในสังคมไทย**. ขอนแก่น : คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2536.

สายสวาท เภตราสุวรรณ. **ความต้องการด้านสุขภาพอนามัยของผู้สูงอายุ : ศึกษาเฉพาะกรณี**

จังหวัดระนอง. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาประชากรศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2542.

สุทิน อ้อนอุบล. **ปัจจัยที่มีผลต่อความต้องการบริการสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุในเขตชนบท จังหวัดชัยภูมิ.** วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสังคมวิทยาการพัฒนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2541.

สุวรรณา อนุสันติ. **บริหารความเครียด.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2546.

อรพรรณ ลือบุญธวัชชัย. **การบำบัดรักษาทางจิตสังคมสำหรับโรงซึมเศร้า.** กรุงเทพฯ : ธนาเพรส, 2554.

อรพินทร์ ชูชม. "การวิจัยกึ่งทดลอง". **วารสารพฤติกรรมศาสตร์.** 15(1) : 2552. หน้า 1-5.

อัมพล สูอำพัน. "คลายความเครียดกันดีกว่า." **Heath.** 1(3) : กรกฎาคม 2543. หน้า 90-92.

อาภรณ์ สิงห์ชาดา. "ผลของโปรแกรมการจัดการความเครียดต่อความเครียดของผู้สูงอายุ". **วารสาร มฉก.วิชาการ 50.** ปีที่ 19 ฉบับที่ 38 มกราคม - มิถุนายน 2559, หน้า 1-2.

อารี นุ้ยบ้านด่าน. **ผลของการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบสมถะ โดยภาวนาพุทโธต่อคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.** สงขลา : มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, 2560.

Andrew, W. **Beyond the relaxation response.** New York : Times Books, 1993.

Baron, R.A. and Paulus, B.P. **Understanding human relation.** 2nd ed. Boston : Allyn and Bacon, 1991.

Brown, J.M. and Campbell, E.A. "Source of Occupational Stress in the Police", **Work And Stress.** (October-December 1990) : 310-311.

Cox, K.R. **Political Geography : Critical Concepts in the Social Sciences.** New York : Routledge, 1994.

Davis, R.T. **Occupation Stress Among Nurse Administrations in General Hospitals In Tennessee.** Tennessee : East Tennessee State University, 1992.

Garland, L.M. and Bush, C.T. **Cooping behaviors and nursing.** (Virginia : Reston Pub. Co., 1982.

Janis. **Psychological Stress.** New York : John Wiley, 1992.

Lavent, B.D. "A Comparative Study of Stress-Relate Factor in the Work Environment Of Student Personnel Administrator," **Dissertation Abstracts**

International. 80 (March 1990) : 2732-A.

Savery, L.K. “Job Satisfaction and Nurses”. **Journal of Managerial Psychology.** 4(5) : 1989. p. 11-16.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
แบบวัดความเครียดสวนปรุง ชุด 20 ข้อ

แบบวัดความเครียดสวนปรุง ชุด 20 ข้อ
(Suanprung Stress Test-20 SPST-20)

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความที่ตรงกับข้อมูลส่วนตัวของท่าน

1. เพศ

   1. ☐ ชาย 2. ☐ หญิง

2. อายุ

   1. ☐ 60-65 ปี 2. ☐ 66-70 ปี
   2. ☐ 70-75 ปี 4. ☐ 76 ปีขึ้นไป

3. สถานภาพสมรส

   1. ☐ โสด 2. ☐ สมรส
   2. ☐ หม้าย 4. ☐ หย่าร้าง

4. ระดับการศึกษา

   1. ☐ ประถมศึกษา 2. ☐ มัธยมศึกษา/ปวช.
   3. ☐ อนุปริญญา/ปวส. 4. ☐ ปริญญาตรี
   5. ☐ สูงกว่าปริญญาตรี

5. การประกอบอาชีพ

   1. ☐ ประกอบอาชีพ 2. ☐ ไม่มีการประกอบอาชีพ

6. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน

   1. ☐ ต่ำกว่า 5,000 บาท 2. ☐ 5,000 – 10,000 บาท
   3. ☐ 10,001 – 20,000 บาท 4. ☐ 20,001 บาทขึ้นไป

7. โรคประจำตัว

1. ☐ ไม่มี 2. ☐ มี ได้แก่ .....

8. การนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

1. ☐ ไม่มี 2. ☐ มี ได้แก่ .....

ส่วนที่ 2 ระดับของความเครียด

ให้ผู้ตอบอ่านคำถามแล้วสำรวจดูว่าในระยะ 3 เดือนที่ผ่านมามีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับผู้ตอบบ้าง ถ้าข้อไหนไม่ได้เกิดขึ้นให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ แต่ถ้ามีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับผู้ตอบให้ประเมินว่าผู้ตอบมีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น แล้วให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องนั้น ๆ

การให้คะแนนของแบบวัดความเครียดสวนปรุง เป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับให้คะแนน 1 – 2 – 3 – 4 – 5) ดังนี้

0 หมายถึง ไม่ตอบ

1 หมายถึง ไม่รู้สึกเครียด

2 หมายถึง เครียดเล็กน้อย

3 หมายถึง เครียดปานกลาง

4 หมายถึง เครียดมาก

5 หมายถึง เครียดมากที่สุด

ข้อที่	คำถามในระยะ 3 เดือนที่ผ่านมา	ระดับของความเครียด				
		ไม่รู้สึก 1	เล็กน้อย 2	ปานกลาง 3	มาก 4	มากที่สุด 5
1	กลัวทำงานพลาด					
2	ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้					
3	ครอบครัวมีความขัดแย้งในเรื่องเงินทองหรือเรื่องงานในบ้าน					
4	เป็นกังวลเรื่องสารพิษ หรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน					
5	รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ					
6	เงินไม่พอใช้จ่าย					

7	กล้ามเนื้อปวดตึง					
8	ปวดหัวจากความตึงเครียด					
9	ปวดหลัง					
10	ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง					
11	ปวดหัวข้างเดียว					
12	รู้สึกวิตกกังวล					
13	รู้สึกคับข้องใจ					
14	รู้สึกโกรธหรือหงุดหงิด					
15	รู้สึกเศร้า					
16	ความจำไม่ดี					
17	รู้สึกสับสน					
18	ตั้งสมาธิลำบาก					
19	รู้สึกเหนื่อยง่าย					
20	เป็นหวัดบ่อย ๆ					

การแปลผลแบบวัดความเครียดสวนปรุง

มีคะแนนไม่เกิน 100 คะแนน

โดยผลรวมที่ได้ แบ่งเป็น 4 ระดับ

คะแนน	0 - 23	มีระดับความเครียดน้อย
คะแนน	24 – 41	มีระดับความเครียดปานกลาง
คะแนน	42 – 61	มีระดับความเครียดสูง
คะแนน	62 ขึ้นไป	มีระดับความเครียดรุนแรง

เมื่อรวมคะแนนทุกข้อแล้วนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติที่กำหนด ดังนี้

1. คะแนน 0-23 คะแนน ท่านมีความเครียดในระดับน้อย (mild stress) หมายถึง ความเครียดขนาดน้อยๆ และหายไปในระยะเวลาอันสั้น เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดระดับนี้ ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต บุคคลมีการปรับตัวอย่างอัตโนมัติ เป็นการปรับตัวด้วยความเคยชิน และการปรับตัวต้องการพลังงานเพียงเล็กน้อยเป็นภาวะที่ร่างกายผ่อนคลาย

2. คะแนน 24 – 41 คะแนน ท่านมีความเครียดในระดับปานกลาง (moderate stress) หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเนื่องจากมีสิ่งคุกคาม หรือพบเหตุการณ์สำคัญๆในสังคม บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองออกมาในลักษณะความวิตกกังวล ความกลัว ฯลฯ ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทั่วๆไป ไม่รุนแรงจนก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย เป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้น

3. คะแนน 42 – 61 คะแนน ท่านมีความเครียดในระดับสูง (high stress) เป็นระดับที่บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูง ไม่สามารถปรับตัวให้ลดความเครียดลงได้ในเวลาอันสั้นถือว่าอยู่ในเขตอันตราย หากไม่ได้รับการบรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง เกิดโรคต่างๆ ในภายหลังได้

4. คะแนน 62 คะแนนขึ้นไป ท่านมีความเครียดในระดับรุนแรง (severe stress) เป็นความเครียดระดับสูงที่ดำเนินติดต่อกันมาอย่างต่อเนื่องจนทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัว เกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้ หมดแรง ควบคุมตัวเองไม่ได้ เกิดอาการทางกายหรือโรคภัยต่างๆ ตามมาได้ง่าย

ภาคผนวก ข
แบบประเมินการปฏิบัติวิปัสสนาลดความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ

แบบประเมินการปฏิบัติวิปัสสนาลดความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ

ชื่อ.....สกุล

.....

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในวันที่ท่านปฏิบัติวิปัสสนา

สัปดาห์ที่	วันจันทร์	วันอังคาร	วันพุธ	วันพฤหัสบดี	ศุกร์	รวม
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						

ภาคผนวก ค
แบบประเมินการปฏิบัติวิปัสสนาลดความเครียดสำหรับพระวิปัสสนาจารย์

แบบประเมินการปฏิบัติวิปัสสนาลดความเครียดสำหรับพระวิปัสสนาจารย์

วันที่ประเมิน

.....

ชื่อ.....สกุล

.....

ประเมินความเครียดก่อนเข้าร่วมโครงการ คะแนน.....

ผลความดันก่อนปฏิบัติวิปัสสนา.....

ผลเลือดก่อนปฏิบัติวิปัสสนา.....

ครั้งที่	จำนวนวันในการปฏิบัติต่อสัปดาห์	หมายเหตุ/สอบอารมณ์
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		

12		
รวม		

ประเมินความเครียดหลังเข้าร่วมโครงการ คะแนน.....

ผลความดันหลังปฏิบัติวิปัสสนา.....

ผลเลือดหลังปฏิบัติวิปัสสนา.....

เกณฑ์การประเมิน

7-5 วัน	**5 คะแนน**	**ปฏิบัติสม่ำเสมอ**
4 วัน	**4 คะแนน**	**ปฏิบัติบ่อย**
3 วัน	**3 คะแนน**	**ปฏิบัติปานกลาง**
2 วัน	**2 คะแนน**	**ปฏิบัติน้อย**
1 วัน	**1 คะแนน**	**ปฏิบัติน้อยที่สุด**

ผู้ประเมิน.....

ภาคผนวก ง
ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
มหาวิทยาลัยราชภัฏจังหวัดนครราชสีมา

ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

โครงการวิจัยเรื่อง : การศึกษาความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ
ผู้รับผิดชอบโครงการวิจัย : นายพิชิต ปุริมาตร

เอกสารที่พิจารณา :

1. แบบเสนอเพื่อขอรับพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ฉบับลงวันที่ 14 เดือนสิงหาคม พ.ศ. 2559
2. โครงการวิจัยฉบับสมบูรณ์ ฉบับลงวันที่ 24 เดือนสิงหาคม พ.ศ. 2559
3. แบบคำชี้แจงอาสาสมัคร ฉบับลงวันที่ 24 เดือนสิงหาคม พ.ศ. 2559
4. แบบยินยอมอาสาสมัคร ฉบับลงวันที่ 24 เดือนสิงหาคม พ.ศ. 2559
5. แบบสอบถาม ฉบับลงวันที่ 24 เดือนสิงหาคม พ.ศ. 2559
6. ประวัติผู้วิจัย
7. บันทึกข้อความ เรื่อง ขอรับรองการสอบผ่านโครงสร้างวิทยานิพนธ์/ภาคนิพนธ์/การศึกษาค้นคว้าอิสระ ฉบับลงวันที่ 24 เดือนสิงหาคม พ.ศ. 2559

ได้รับการพิจารณาและผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา โดยยึดหลักเกณฑ์ตามคำประกาศเฮลซิงกิ (Declaration of Helsinki) มีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามโครงการวิจัยได้ โดยให้ส่งรายงานความก้าวหน้าของโครงการวิจัยทุก 6 เดือน แจ้งคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ในกรณีที่แก้ไขเปลี่ยนแปลงโครงการวิจัยหรือหยุดโครงการก่อนกำหนด รายงานเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ที่ร้ายแรงหรือเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิด รายงานข้อมูลข่าวสารที่คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ควรได้รับระหว่างดำเนินการวิจัย และส่งรายงานฉบับสมบูรณ์เมื่อเสร็จสิ้นโครงการวิจัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.วิเชียร ฝอยทอง)
ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

เลขที่ใบรับรอง HE-014-2559

รับรองวันที่ : 31 สิงหาคม 2559
วันหมดอายุ : 30 สิงหาคม 2560

สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา (อาคารเฉลิมพระเกียรติ)
เลขที่ 340 ถนนสุรนารายณ์ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา 30000
โทร. (044) 009009 ต่อ 9462 E-mail : nrru.ethics@gmail.com

ภาคผนวก จ
ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครราชสีมา



เอกสารรับรองโครงการวิจัย
โดยคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครราชสีมา

เอกสารรับรองเลขที่	KHE 2017 - 031
ชื่อโครงการวิจัย	การใช้วิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ
รหัสโครงการ	NRPH 031
ชื่อหัวหน้าโครงการ	พระเมธีสตาภรณ์
หน่วยงานที่สังกัด	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา
เอกสารที่รับรอง	1. แบบเสนอโครงการวิจัย 2. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย 3. หนังสือยินยอมตนในการทำวิจัย 4. แบบการเก็บรวบรวมข้อมูล/โปรแกรม/กิจกรรม
วันที่รับรอง	25 กรกฎาคม 2560
วันหมดอายุ	25 กรกฎาคม 2561

ขอรับรองว่าโครงการดังกล่าวข้างต้นได้ผ่านการพิจารณาเห็นชอบโดยสอดคล้องกับคำประกาศเฮลซิงกิ จากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมวิจัยในมนุษย์ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครราชสีมา

ลงนาม.....
(นายแพทย์วชิระ บถพิบูลย์)
ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

ลงนาม.....
(นายแพทย์สุวิทย์ โรจนศักดิ์โสธร)
นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดนครราชสีมา

ภาคผนวก ฉ
ภาพกิจกรรม













ภาพกิจกรรมการเปิดโครงการวิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดในจังหวัดชัยภูมิ













ภาพกิจกรรมการฝึกวิปัสสนาลดความเครียดผู้สูงอายุในจังหวัดชัยภูมิ



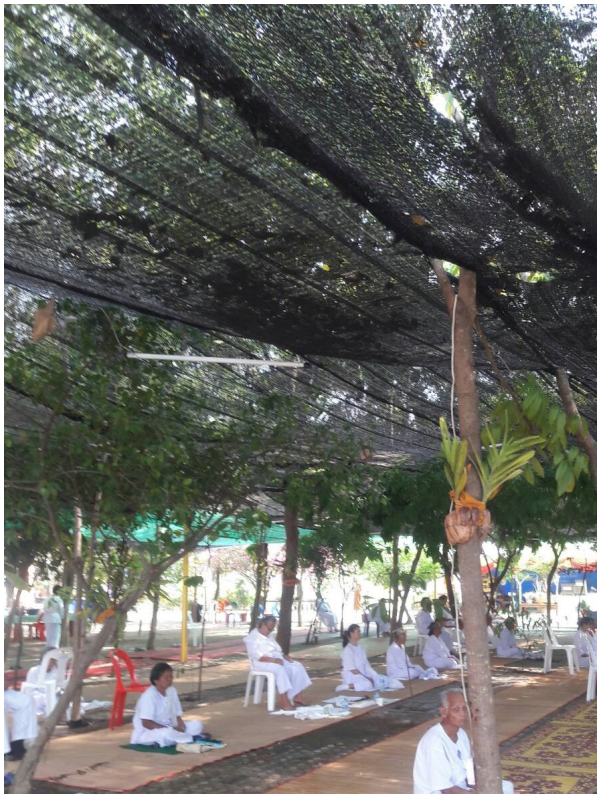





ภาพกิจกรรมการเปิดโครงการวิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดในจังหวัดนครราชสีมา









ภาพกิจกรรมการฝึกวิปัสสนาลดความเครียดผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา

บทที่ 1
บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พระพุทธศาสนาถือกำเนิดขึ้นมาเพื่อดับทุกข์ให้แก่มนุษยชาติ ทุกข์เป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกเพศทุกวัยต้องเผชิญ ทุกข์ไม่ใช่สิ่งที่น่ากลัวแต่ต้องเรียนรู้และทำความเข้าใจถึงมูลเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์และกำจัดต้นเหตุของทุกข์ให้หมดสิ้นไป ทุกข์ที่เกิดกับการเจ็บป่วย วิถีทางการแพทย์ คือ การแพทย์แผนปัจจุบันมีทัศนคติต่อการดูแลสุขภาพเมื่อมนุษย์เกิดภาวะเจ็บป่วยหรือเกิดโรค เป็นสิ่งที่ไม่ปรารถนา สามารถหลีกเลี่ยงให้เกิดน้อยที่สุดหรือไม่เกิดเลย โรคบางชนิดเกิดการเป็นโรคอย่างรวดเร็วฉับพลันรุนแรง โรคบางชนิดเป็นอย่างช้า ๆ ไม่ค่อยมีอาการ จึงไม่สามารถรู้ได้ว่าโรคเกิดขึ้นตั้งแต่เมื่อใด (เฉลียว ปิยะชน, 2553) ทั้งพระพุทธศาสนาและการแพทย์แผนปัจจุบันมองความทุกข์ของมนุษย์ที่เกิดจากการเจ็บป่วยว่าเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ การนำหลักการทางพระพุทธศาสนากับองค์ความรู้ทางแพทย์แผนปัจจุบันมาบูรณาการเพื่อให้เกิดการใช้ความรู้กำจัดต้นเหตุหรือป้องกันต้นเหตุที่ทำให้เกิดการเจ็บป่วย เป็นทุกข์สร้างองค์ความรู้ใหม่ในลักษณะของการบูรณาการทั้งสองศาสตร์ให้เกิดการดูแลสุขภาพ

สถานการณ์การแพทย์ทางเลือกในประเทศไทยจากรายงานสำรวจความต้องการและอัตราการใช้ประโยชน์จากการแพทย์ทางเลือก การแพทย์ทางเลือกที่มีการให้บริการมากที่สุดคือ คลินิกฝังเข็มมีจำนวน 85 แห่ง คิดเป็น 65.89% ของจำนวนโรงพยาบาลที่ให้บริการด้านการแพทย์ทางเลือก (129 แห่ง) ส่วนการให้บริการอื่น ๆ เช่น การทำดุลยภาพบำบัด ชี่กง ดนตรีบำบัดในเด็กออทิสติก การฝึกสมาธิ วารีบำบัด การจัดโปรแกรมอาหารสุขภาพ (สำนักการแพทย์ทางเลือก, 2558) ดร. เบนสัน ได้นำอาสาสมัครที่ฝึกสมาธิแบบ ที.เอ็ม. (Transcendental Meditation, TM) โดยให้อาสาสมัครทำสมาธิ แล้ววัดความดัน อัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ คลื่นสมอง คลื่นหัวใจ เจาะเลือดดูกรดแลคติก ผลการวิจัยพบว่าในคนที่จิตเป็นสมาธิ ความดันจะลดลง อัตราการหายใจลดลง หัวใจเต้นช้าลง คลื่นสมองช้าและเป็นระเบียบขึ้น การเผาผลาญอาหารในร่างกายลดลง ความตึงตัวของกล้ามเนื้อลดลง เขาเรียกปรากฏการณ์ที่ค้นพบนี้ว่า ผลของความผ่อนคลาย

ปัจจุบันวงการวิทยาศาสตร์ได้ทราบถึงความสัมพันธ์ระหว่างคลื่นสมอง และการฝึกสมาธิถึงแม้จะเป็นการค้นพบเพียงน้อยนิด แต่ก็ทำให้เราทราบว่าสิ่งเหล่านี้มีความเกี่ยวพันอย่างแยกไม่ออก รวมถึงยังทำให้ทราบว่าการฝึกสมาธิทำให้เกิดผลดีกับสมอง

คำสอนที่สำคัญอย่างหนึ่งในพระไตรปิฎกคือคำสอนในเรื่องการปฏิบัติสมาธิ ซึ่งทำได้หลายวิธี แต่วิธีที่พระพุทธเจ้าสอนให้ทำเป็นหลักคือ การตามลมหายใจ หรือ “อานาปานสติ” ซึ่งจะทำให้เกิดสิ่งที่สำคัญตามมาคือ “สติ” โดยในพระไตรปิฎกได้บันทึกคำสอนเกี่ยวกับอานาปานสติไว้ดังนี้

“ภิกษุทั้งหลาย เธอจงตั้งกายตรง ดำรงสติมั่นเฉพาะหน้าเธอย่อมมีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้าหายใจออกสำเหนียกอยู่ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง” (สมองกับอัศจรรย์แห่งสมาธิกรมสุขภาพจิต) แต่สติที่เกิดขึ้นกับสมาธิ ยังขาดปัญญา (สัมปชัญญะ รู้ที่ถูกต้องตามเหตุ ตามปัจจัย)

วิปัสสนา คือ ความเห็นแจ้ง คือเห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวธรรม ปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์ อันเป็นเหตุให้ถอนความหลงผิด รู้ผิดในสังขาร (สิ่งที่ถูกปัจจัยปรุงแต่งทั้งนามธรรม และรูปธรรมก็ตาม) เสียได้ การฝึกอบรมปัญญา ให้เกิดความเห็นแจ้ง รู้ชัดในสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นของมันเอง (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), 2546)

การเจริญสมาธิล้วน ๆ เมื่อจิตสงบแล้ว เกิดความสุขสบาย นั่งแล้วไม่อยากเลิก การเจริญวิปัสสนานั้น ผลจะปรากฏว่า จิตจะเกิดการเบื่อหน่าย คลายกำหนัด คลายความยึดถือในสิ่งต่าง ๆ เพราะสิ่งต่าง ๆ ล้วนมีปัญหา ไม่จีรังยั่งยืน เป็นต้น ทำให้รู้จักชีวิตได้อย่างแท้จริง เหมาะกับการนำมาประยุกต์ใช้เป็นเครื่องมือละความยึดมั่น ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในผู้สูงอายุ เพราะธรรมชาติของมนุษย์รู้ว่านี้ คือ โจร (กิเลส ความเครียด) เมื่อจับได้ไล่ทันโจรก็นี้ห่าง สติ รู้ทันโจร ปัญญา เข้าใจพฤติกรรมโจร ดังนั้น ผู้สูงอายุเมื่อได้ฝึกใช้วิปัสสนาลดความเครียดจะสามารถลดความเครียดได้ด้วยตนเอง

ในการเจริญวิปัสสนาเบื้องต้น ไม่สนุกสนานเพลิดเพลิน เพราะต้องฝืน ระมัดระวัง ต้องประคองสติ และสัมปชัญญะ(รู้ตัว) ให้ทันกับพฤติกรรมทั้ง 3 คือ ทางกาย ทางวาจา ทางใจ อยู่ตลอดเวลา แต่ในที่สุดก็จะเกิดความสุขไปอีกแบบหนึ่ง คือ สุขเกิดจากการปล่อยวาง เบาสบาย เพราะรู้เท่าทันในสัจจะ หรือในมายาแห่งชีวิต

การแพทย์ทางเลือกในประเทศไทยควรศึกษาวิธีใช้วิปัสสนาลดความเครียดในผู้สูงอายุ ควบคู่กับวิธีการใช้สมาธิ นำข้อมูลจากการวิจัยการใช้วิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ มาวิเคราะห์และสังเคราะห์ บูรณาการร่วมกับศาสตร์อื่น ๆ ที่เข้ากันได้ให้เกิดนำองค์ความรู้ไปปรับใช้ในการเรียนการสอนทางพุทธศาสนา การแพทย์และการพยาบาล และนำไปสู่การส่งเสริมและสนับสนุนการวิจัยพื้นฐานประเด็นใหม่ๆ การวิจัยเชิงนโยบายและการประยุกต์ใช้ประโยชน์เชิงพาณิชย์ เช่น การท่องเที่ยวเชิงเรียนรู้วิปัสสนาจิตบำบัดแดนธรรมอีสานการท่องเที่ยวพุทธธรรม คู่มือดูแลสุขภาพด้วยวิปัสสนา การสร้างทีมวิทยากรอบรมวิปัสสนากับการพยาบาล การจัดโปรแกรมลดความเครียดด้านวิปัสสนา เป็นต้น

ดังนั้นจึงสนใจที่จะวิจัยศึกษาการบูรณาการใช้วิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ เพื่อสังเคราะห์องค์ความรู้เชิงบูรณาการวิปัสสนากรรมฐานกับวิธีการลดความเครียดผู้สูงอายุแพทย์แผนปัจจุบัน ศึกษาแนวทางการประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ แผนงานประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดของผู้สูงอายุของหน่วยงานจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ นำไปสู่การต่อยอดเชิงพาณิชย์ การท่องเที่ยวเชิงเรียนรู้วิปัสสนาจิตบำบัดแดนธรรมอีสานการท่องเที่ยวพุทธธรรม คู่มือดูแลสุขภาพด้วยวิปัสสนา การสร้างทีมวิทยากรอบรมวิปัสสนากับการพยาบาล การจัดโปรแกรมลดความเครียดด้านวิปัสสนา สร้างเครือข่ายระหว่างหน่วยงานให้เกิดการดูแลลดความเครียดผู้สูงอายุในมิติต่าง ๆ ให้เกิดทางเลือกที่หลากหลายและประยุกต์ใช้กับการลดความเครียดของประชาชนในกลุ่มต่าง ๆ ต่อไป

1.2 วัตถุประสงค์

1.2.1 เพื่อสังเคราะห์องค์ความรู้เชิงบูรณาการวิปัสสนากรรมฐานกับวิธีการลดความเครียดผู้สูงอายุแพทย์แผนปัจจุบัน

1.2.2 เพื่อศึกษาแนวทางการประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ

1.2.3 แผนงานประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดของผู้สูงอายุของหน่วยงานจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ

1.3 ขอบเขตของการวิจัย

1.3.1 ขอบเขตการศึกษาด้านพื้นที่

ชมรมผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดชัยภูมิ

1.3.2 ขอบเขตด้านเนื้อหา

มุ่งศึกษาองค์ความรู้เชิงบูรณาการวิปัสสนากรรมฐานกับวิธีการลดความเครียดผู้สูงอายุแพทย์แผนปัจจุบัน แนวทางการประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดของผู้สูงอายุ แผนงานประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดของผู้สูงอายุของหน่วยงานจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ ที่เหมาะสมกับพื้นที่ แนวทางการสร้างเครือข่ายให้เกิดแผนงานและกิจกรรมสำหรับลดความเครียดผู้สูงอายุด้วยวิปัสสนา

1.3.3 ขอบเขตด้านประชากร ได้แก่

1.3.3.1 ขอบเขตด้านประชากร กลุ่มผู้เชี่ยวชาญที่ใช้เทคนิคเดลฟาย (DelPhi Technique) ผู้วิจัยดำเนินการ โดยวิธีการคัดเลือกผู้เชี่ยวชาญแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยกำหนดเกณฑ์ผู้เชี่ยวชาญ เป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถ และประสบการณ์ในการปฏิบัติและสอนวิปัสสนากับวิธีการดูแลสุขภาพจิตผู้สูงอายุ (ลดความเครียด) เป็นกลุ่มพระสงฆ์ผู้ปฏิบัติวิปัสสนา และให้บริการด้านวิปัสสนาในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ ผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลสุขภาพจิตที่สามารถอธิบายแนวปฏิบัติวิธีการลดความเครียดในผู้สูงอายุและการปรับประยุกต์ใช้วิปัสสนากับการลดความเครียดผู้สูงอายุ ซึ่งผู้เชี่ยวชาญอาจอยู่นอกพื้นที่จังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ แต่สามารถให้คำอธิบายมายังพื้นที่วิจัยได้ การรวบรวมข้อมูลจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 25 คน

ตารางที่ 1.1 ผู้เชี่ยวชาญ

ผู้เชี่ยวชาญ	**จำนวนคน**
ด้านวิปัสสนา	5
ด้านจิตเวช	5
ด้านปฏิบัติการชุมชน	5
ด้านหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการดูแลผู้สูงอายุ	5
ด้านสังคมผู้สูงอายุ	5
รวม	25

1.3.3.2 ขอบเขตด้านผู้ให้ข้อมูลสำคัญเชิงคุณภาพ

การประชุมกลุ่มย่อย ผู้วิจัยคัดเลือกแบบเจาะจง พระสงฆ์ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการสอนวิปัสสนา ผู้ที่เกี่ยวข้องกับนโยบายจากภาครัฐ คณะกรรมการดำเนินกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครราชสีมา จังหวัดชัยภูมิ จำนวน 100 รูป/คน ได้แก่

1) พระสงฆ์ที่ทำหน้าที่เป็นพระวิปัสสนาจารย์เชี่ยวชาญ จังหวัดนครราชสีมา จังหวัดและชัยภูมิ จำนวน 4 รูป สะท้อนความคิดผลการวิจัยการบูรณาการใช้วิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ

2) ผู้เชี่ยวชาญจากโรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาราชนครินทร์ จำนวน 4 คน ที่รับรู้ผลการวิจัยและนำองค์ความรู้สู่การบูรณาการตามแนวทางแพทย์แผนปัจจุบัน

3) เจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ 5 ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ จำนวน 4 คน ที่รับรู้ผลการวิจัยและนำองค์ความรู้สู่การบูรณาการแผนงานของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับงานผู้สูงอายุ

4) เจ้าหน้าที่สำนักงานสาธารณสุขที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ จำนวน 4 คน ที่รับรู้ผลการวิจัยและนำองค์ความรู้สู่การบูรณาการในการกำหนดยุทธศาสตร์และแผนงานดูแลลดความเครียดผู้สูงอายุของจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ

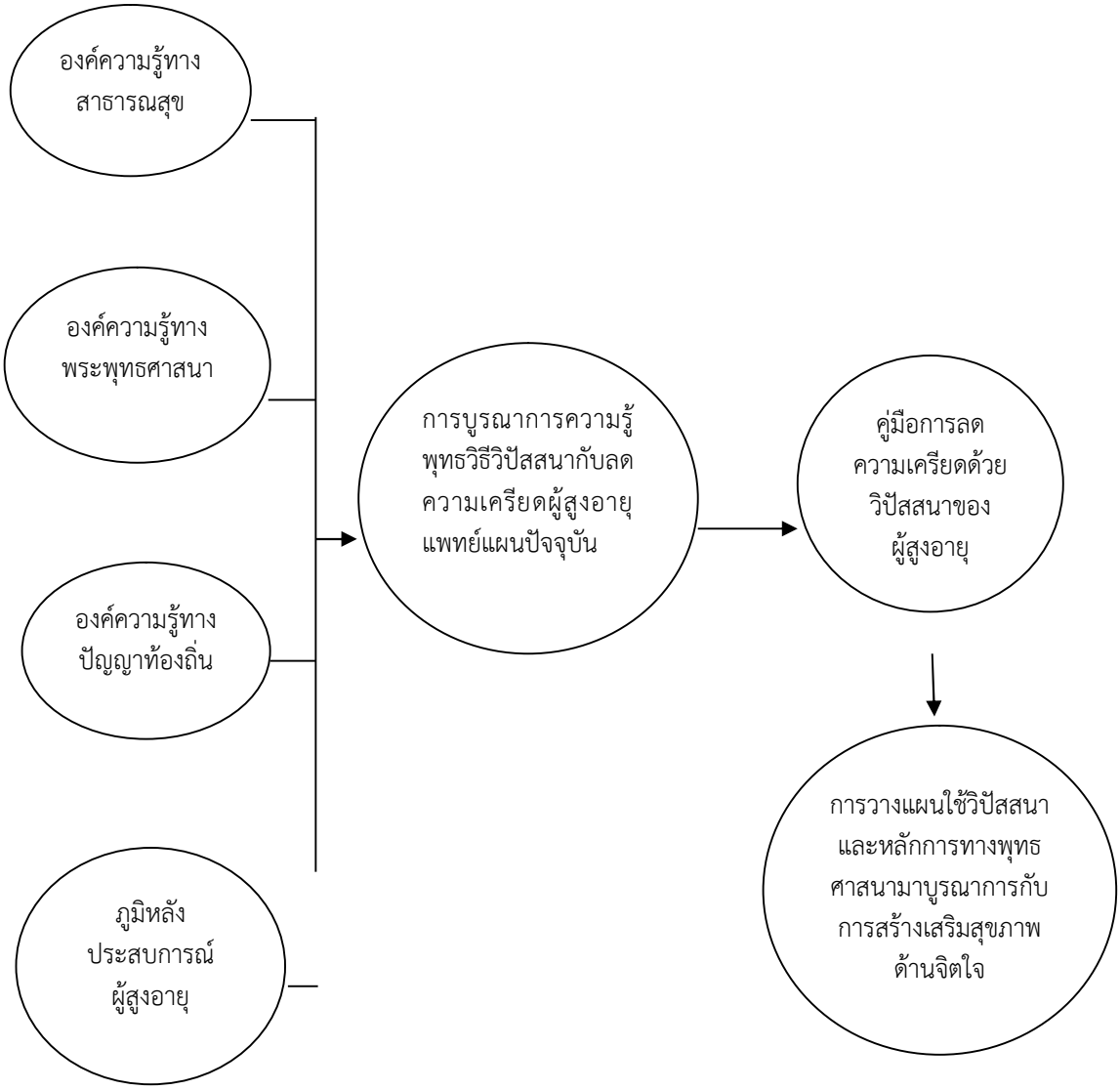
5) เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลชุมชน จำนวน 4 คน นำองค์ความรู้จากการวิจัยไปบูรณาการกับงานดูแลผู้สูงอายุ

6) ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุจังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดชัยภูมิ เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุที่ได้รับองค์ความรู้จากงานวิจัยไปบูรณาการกับการดูแลลดความเครียดของผู้สูงอายุในชุมชน จังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดชัยภูมิ จำนวน 80 คน ที่สามารถถ่ายทอดผลการทดลองเชิงลึกได้

7) การจัดเวทีสะท้อนความคิดสะท้อนความคิดผลการวิจัยการบูรณาการใช้วิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ ผู้วิจัยคัดเลือกแบบเจาะจง สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครราชสีมา 40 คน และจังหวัดชัยภูมิ 40 คน รวมจำนวน 80 คน

1.4. กรอบแนวความคิดการวิจัย

แนวคิด ทฤษฎีที่ใช้ในการศึกษาประกอบด้วย แนวคิดเกี่ยวกับการบูรณาการ แนวคิดเกี่ยวกับวิปัสสนา การแพทย์ทางเลือก และแนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ เป็นต้น นำมาเป็นกรอบแนวคิดดังนี้



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

1.5 นิยามศัพท์เฉพาะ

1.5.1 ความเครียด หมายถึง สภาวะอาการความไม่สบายทางร่างกายและจิตใจ ความรู้สึกอึดอัด คับข้องใจ สับสน ที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง แสดงออกทางร่างกาย ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ และทางจิตใจ วิตกกังวล ฟุ้งซ่าน ผู้สูงอายุรับรู้สภาวะความเครียดที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง

1.5.2 ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้สูงอายุที่อยู่ในชมรมผู้สูงอายุจังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดชัยภูมิ

1.5.3 วิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง หลักการฝึกปฏิบัติด้วยการเดินจงกรม นั่งสมาธิและกำหนดอิริยาบถย่อยในชีวิตประจำวัน โดยผู้ปฏิบัติตั้งสติไว้ที่หน้าท้องพร้อมกับคำภาวนา “ยุบหนอ พองหนอ”

1.5.4 การบูรณาการ หมายถึง การนำผลการวิจัยและหลักการวิปัสสนากรรมฐานไปประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพจิตของผู้สูงอายุร่วมกับกิจกรรมที่เจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ดำเนินการอยู่ก่อนแล้ว

1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.6.1 ได้องค์ความรู้เชิงบูรณาการวิปัสสนากรรมฐานกับวิธีการลดความเครียดผู้สูงอายุแพทย์แผนปัจจุบัน ที่มีฐานข้อมูลเชิงพื้นที่เหมาะสำหรับนำไปบูรณาการกับการจัดการเรียนการสอนวิจัยภายในมหาวิทยาลัย และเป็นสถานที่เรียนรู้ด้านงานวิจัยอย่างเป็นพลวัต

1.6.2 การนำองค์ความรู้จากรายงานวิจัยและพลวัตของงานวิจัยมาใช้เป็นแนวทางการศึกษาและทำวิจัยเชิงพื้นที่ในประเด็นใหม่ ๆ ของคณาจารย์และนิสิต

1.6..3 ได้แนวทางการประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ ความร่วมมือข้ามหน่วยงานให้เกิดกิจกรรมลดความเครียดผู้สูงอายุ โดยใช้ผลงานวิจัยเป็นฐาน

1.6.4 การจัดทำแผนงานประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดของผู้สูงอายุของหน่วยงานจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ เชิงบูรณาการเพิ่มทางเลือกในการลดความเครียดแก่ผู้สูงอายุตามบริบทของหน่วยงาน

1.6.5 ได้คู่มือการใช้วิปัสสนาลดความเครียดผู้สูงอายุ แนวทางการจัดทำหลักสูตรการใช้วิปัสสนาลดความเครียดผู้สูงอายุ

บทที่ 2
วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัย การบูรณาการใช้วิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิผู้วิจัยได้ทบทวนแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อกำหนดขอบเขตในการศึกษาตามลำดับดังนี้คือ

2.1 แนวคิดเกี่ยวกับวิปัสสนา

2.2 แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

2.3 เทคนิคการวิจัยอนาคต

2.4 เทคนิคเดลฟาย (Delphi technique)

2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 แนวคิดเกี่ยวกับวิปัสสนา

2.1.1 ความหมายของวิปัสสนา

พระมหาสมปอง มุทิโต (2542) กล่าวว่า วิปัสสนา มีความหมายตามนัยแห่ง สัททนัย และอัตถนัยดังต่อไปนี้ สัททนัยแห่งวิปัสสนา ความหมายโดยหลักสัททนัยเป็นความหมายตามรูปศัพท์ที่ปรากฏ ดังนี้ วิปัสสนา มาจาก วิ กับ ปสฺสนา ซึ่งจะกล่าวรายละเอียดในเฉพาะส่วนตามหลักคัมภีร์ ทางไวยากรณ์ดังนี้ วิ เป็นค่าอุปสัคปรากฏในความหมายว่า วิวิธะ แปลว่า ประการต่างๆ ในคาถาที่ 1171 – 2 แห่งคัมภีร์อภิธานวรรณนา ใช้นำหน้า นาม ในงานวิจัยนี้นำหน้า คำนาม คือ ปสฺสนา

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) (2546) กล่าวว่า วิปัสสนาภาวนา (insight meditation) หมายถึง ข้อปฏิบัติในการฝึกฝนอบรมเจริญปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งในรูปนามโดยความเป็นไตรลักษณ์หรือรู้แจ้ง ต่อสภาวะของรูปนามตามความเป็นจริง

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช) (2544) ให้ความหมายวิปัสสนา มีความหมายคือ บำเพ็ญได้โดยการพิจารณาสภาวธรรม คือ ขันธ์ ธาตุ อายตนะ อินทรีย์ ให้เห็นตามความเป็นจริง คือ เห็นด้วยปัญญาว่า สภาวธรรมเหล่านี้ตก อยู่ในสามัญลักษณะจนสามารถปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น

พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรังสี) (2548) กล่าวว่า วิปัสสนา แปลว่า เห็นแจ้ง เห็นวิเศษ ซึ่งได้แก่ ตัวปัญญานั่นเอง แต่ปัญญาในที่นี้เป็นความรู้แจ้ง เห็นวิเศษ หมายถึงว่าเป็นความรู้

เห็นของจริงตามเป็นจริง ของจริงก็คือรูปนาม ตามความเป็นจริงก็คือ รูปนามมีสภาพอนิจจัง คือ ไม่เที่ยง ทุกขัง คือเป็นทุกข์ ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ อนัตตา คือ บังคับบัญชาไม่ได้ ดังนั้น การเจริญวิปัสสนา ก็ต้องกำหนดรู้อยู่ที่รูปนามตามเป็นจริงว่า มีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ และบังคับบัญชาไม่ได้

พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐจิตธมฺโม) (2549) กล่าวว่า วิปัสสนาเป็นอุบายให้เรืองปัญญา คือ เกิดปัญญาเห็นแจ้ง หมายความว่าเห็นรูปนามในขณะปัจจุบัน เห็นรูปนาม เห็นพระไตรลักษณ์ วิปัสสนากรรมฐานนี้หมายเอารูปกับนามเป็นอารมณ์ คือ การพิจารณารูปนามให้เห็นไตรลักษณ์ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์และไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ว่างจากความยึดมั่นถือมั่นในบัญญัติทั้งปวง

พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) (2551) คำว่าวิปัสสนา แปลว่า เห็นแจ้งคือเห็นด้วยปัญญาว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงมีสามัญลักษณะเหมือนกัน 3 ประการ ได้แก่ อนิจจัง (ไม่เที่ยง) ทุกขัง (ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้) และอนัตตา (ไม่มีตัวตนไม่มีแก่นสาร) ลักษณะทั้งสามประการนี้รวมเรียกว่า ไตรลักษณ์

สรุปได้ว่า วิปัสสนา หมายถึง การรู้แจ้ง การรู้ชัด รู้เห็นตามความเป็นจริง หรือวิธีทำให้เกิดการเห็นแจ้ง เป็นข้อปฏิบัติต่าง ๆ ในการฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดสิ่งทั้งหลายตรงต่อสภาวะของมัน คือให้เข้าใจตามความเป็นจริง หรือตามที่สิ่งเหล่านั้นมันเป็นของมันเอง เห็นโดยวิเศษ การเห็นแจ้งด้วยอาการต่าง ๆ หรืออาการหลายอย่าง และยังเป็นปัญญาที่เข้าไปเห็นแจ้งรูปนาม พระไตรลักษณ์ อริยสัจ และ มรรค ผล นิพพาน

2.1.2 การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4

สติปัฏฐานเป็นทางสายเอก และเป็นทางสายเดียวที่ทำให้ผู้ดำเนินตามทางนี้ ถึงความบริสุทธิ์หมดจด จนบรรลุพระนิพพาน ดังนั้นผู้ที่ปรารถนาจะบรรลุมรรค ผล นิพพาน ต้องเริ่มต้นด้วยสติปัฏฐานนี้ ในมหาสติปัฏฐานสูตร พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ตรัสแก่พระภิกษุทั้งหลายว่า

"เอกายโน อยำ ภิกฺขเว มคฺโค สตฺตานำ วิสุทธิยา โสกปริเทวานำ สมติกฺกมาย ทุกขโทมนสฺสานำ อตฺถงฺคมาย ญายสฺส อธิคมาย นิพพานสฺส สจฺฉิกิริยาย ยทิทำ จตฺตาโร สติปฏฐานา"

"หนทางนี้เป็นหนทางเอก เพื่อความบริสุทธิ์หมดจดแห่งสัตว์ทั้งหลาย เพื่อ ความก้าวล่วงเสียด้วยดีซึ่งความโศกและความร่ำไร เพื่อดับไปแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญายธรรม เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน สิ่งนี้ คือ สติปัฏฐาน 4

หลักสติปัฏฐาน 4

1. ความหมายของสติปัฏฐาน

สติ คือ ความระลึกรู้อารมณ์ที่เป็นฝ่ายดี ยับยั้งมิให้จิตตกไปในทางชั่ว หรือ ความระลึกได้ที่รู้ทันอารมณ์อันเป็นฝ่ายดี ปัฏฐาน คือ ความตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ ดังนั้น สติปัฏฐานก็คือ ความตั้งมั่นในการระลึกรู้อารมณ์ที่เป็นฝ่ายดี มีความหมาย โดยเฉพาะถึงอารมณ์อันเป็นที่ตั้งมั่นแห่งสติ 4 ประการ ประกอบด้วย กาย เวทนา จิต ธรรม

2. ประเภทของสติปัฏฐาน 4

สติปัฏฐาน มี 4 ประเภท คือ

ก) พิจารณาเห็นกายในกายภายในเนืองๆ อยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอก เนืองๆ อยู่ พิจารณาเห็น กายในกายทั้งภายในและภายนอกเนืองๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก

ข) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายในเนืองๆ อยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายนอกเนืองๆ อยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งภายในและภายนอกเนืองๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก

ค) พิจารณาเห็นจิตในจิตภายในเนืองๆ อยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิต ภายนอก เนืองๆ อยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในและภายนอกเนืองๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก

ง) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในเนืองๆ อยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรม ภายนอก เนืองๆ อยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในและภายนอกเนืองๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก

3. จุดประสงค์ของสติปัฏฐาน

สติตั้งมั่นพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรมนี้ มีจุดประสงค์จำแนกได้เป็น 2 ทางคือ

สติตั้งมั่นในการพิจารณาบัญญัติ เพื่อให้จิตสงบ ซึ่งเรียกว่า สมถกัมมัฏฐาน มีอานิสงส์ให้บรรลุฌานสมาบัติ

สติตั้งมั่นในการพิจารณารูปนาม เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งเรียกว่า วิปัสสนากรรมฐาน มีอานิสงส์ให้บรรลุถึงมรรค ผล นิพพาน

การกำหนดพิจารณาไตรลักษณ์เพื่อให้รู้เห็นสภาพตามความเป็นจริงว่า สิง ทั้งหลายล้วนแต่เป็นรูปนามเท่านั้น และรูปนามทั้งหลายเหล่านั้น ก็มีลักษณะเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาหาได้เป็นแก่นสารยั่งยืนไม่ จะได้ก้าวล่วงเสียซึ่งความเห็นผิด ไม่ให้ติดอยู่ในความยินดียินร้ายอันเป็นการเริ่มต้นที่จะให้ถึงหนทางดับทุกข์ทั้งปวง

4. ประเภทบุคคลเหมาะกับสติปัฏฐาน 4

บุคคลผู้เจริญสมถะและวิปัสสนา ซึ่งแบ่งเป็น 2 อย่างคือ มันทบุคคล ได้แก่ บุคคลผู้มีปัญญาอ่อน และติกขบุคคล ได้แก่บุคคลผู้มีปัญญากล้า หากจะแบ่งให้ ละเอียด ก็มีถึง 4 จำพวกคือ

ก) ตัณหาจริตบุคคล ที่มีปัญญาอ่อน บุคคลประเภทนี้ควรเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดี เพราะเป็นของหยาบ เห็นได้ง่าย และเหมาะกับ อัธยาศัยของบุคคลพวกนี้

ข) ตัณหาจริตบุคคล ที่มีปัญญากล้า บุคคลประเภทนี้ควรเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดี เพราะเป็นกรรมฐานละเอียด คนมีปัญญากล้า สามารถเห็นได้ง่าย และเหมาะกับอัธยาศัยของบุคคลพวกนี้

ค) ทิฏฐิจริตบุคคล ที่มีปัญญาอ่อน บุคคลประเภทนี้ควรเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดี เพราะไม1หยาบไม่ละเอียดเกินไป และเหมาะกับ อัธยาศัยของบุคคลพวกนี้

ง) ทิฏฐิจริตบุคคล ที่มีปัญญากล้า บุคคลประเภทนี้ควรเจริญธัมมานุปัสสนา สติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดี เพราะเป็นกรรมฐานละเอียด คนมีปัญญากล้าสามารถเห็น ได้ง่ายและเหมาะกับอัธยาศัยของบุคคลพวกนี้

จ) สมถยานักบุคคล ที่มีปัญญาอ่อน บุคคลประเภทนี้ควรเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดี เพราะมีนิมิตที่จะพึง ถึงได้โดยไม่ยากนัก

ฉ) สมถยานิกบุคคล ที่มีปัญญากล้า บุคคลประเภทนี้ควรเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดี เพราะไม่ตั้งอยู่ในอารมณ์หยาบ และเหมาะกับ อัธยาศัยกับบุคคลพวกนี้

ช) วิปัสสนายานิกบุคคล ที่มีปัญญาอ่อน บุคคลประเภทนี้ควรเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดี เพราะไม่หยาบไม่ละเอียดเกินไป และเหมาะกับ อัธยาศัยของบุคคลพวกนี้

ช) วิปัสสนายานิกบุคคล ที่มีปัญญากล้า บุคคลประเภทนี้ควรเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดีเพราะเป็นอารมณ์ละเอียดมาก และเหมาะกับอัธยาศัยของบุคคลพวกนี้

หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

หลักวิปัสสนาภูมิ 6 ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ธรรมอันเป็นที่ตั้ง เป็นทางเดินของวิปัสสนา หรือที่เรียกว่า วิปัสสนาภูมิ นั้นมีอยู่ 6 หมวด คือ ขันธ์ 5 อายตนะ 12 ธาตุ 18 อินทรีย์ 22 อริยสัจ 4 และปฏิจจสมุปบาท 12 ธรรมทั้ง 6 หมวดนี้แหละเป็นที่ตั้ง เป็นทางเดินของวิปัสสนา เมื่อย่อลงแล้วได้แก่ รูป กับ นามนั่นเอง ฉะนั้น การกำหนดรูปนามจึง เท่ากับปฏิบัติ ภูมิทั้ง 6 ด้วย วิปัสสนากรรมฐานย่อมประกอบด้วยตัวกรรมฐานและผู้ทำกรรมฐาน สถานที่หรือสิ่งที่ให้กำหนด ได้แก่ รูปนาม คือ ตัวกรรมฐาน วิปัสสนา คือ ตัวสติ (และวิสุทธิ 7 พร้อมด้วยโพธิปักขิยธรรม 37 ประการ เป็นผู้ทำกรรมฐาน ได้แก่ เอาสติเข้าไปตั้งไว้ที่กาย เวทนา จิต ธรรม แล้วกำหนดรู้รูปนามนี้ โดยทางอายตนะ ภายในกับอายตนะภายนอกกระทบกัน ในขณะที่รูปนามเกิดเป็น

ปัจจุบันกาล ฉะนั้น วิปัสสนานี้จึงรู้แจ้งเห็นจริงในขันธ์ 5 คือ รูปนาม อันปรากฏให้เห็นชัดด้วยลักษณะเหมือนกับการเห็นตัวเสือ ก็ย่อมเห็นลักษณะลายของเสือด้วย ฉันนั้น ลักษณะของ ขันธ์ 5 คือรูปนามนั้น จึงเป็นอารมณ์ปรมัตถ์ของวิปัสสนา ดังนั้น วิปัสสนากรรมฐานตามแนวมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ใช้อารมณ์ของวิปัสสนาภูมิ ทั้ง 6 เป็นฐานในการปฏิบัติวิปัสสนา แต่ในช่วงเริ่มต้นฝึกจะมุ่งเน้นการปฏิบัติโดย ใช้ขันธ์ 5 อายตนะ 12 และธาตุ 18 เป็นพื้นฐานสำหรับผู้ฝึกหัดใหม่ กล่าวโดยย่อคือการใช้นามและรูป หรืออัตตภาพร่างกายนั่นเอง

หลักการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน 4

หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ยึดหลักปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน 4 และในมหาสติปัฏฐานสูตร 21 บรรพ ที่มีเป้าหมายให้มี สติต 1 อรูปและนาม ตามธรรมชาติที่มันเกิดขึ้นตามความเป็นจริง มีอยู่หลายวิธีในการกำหนดสติ สติปัฏฐาน 4 ที่ถูกต้อง ต้องเป็นสติซึ่งมีพระนิพพาน เป็นอารมณ์อย่างเดียวเท่านั้น แต่สรุปแล้ว ประชุมลงสู่ตามหลักสติปัฏฐานทั้ง 4 พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิเถร) ได้อธิบายแนวปฏิบัติในหลัก สติปัฏฐาน 4 ไว้ว่า

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติตามพิจารณากายเป็นอารมณ์
2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติตามพิจารณาเวทนาเป็นอารมณ์
3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติตามพิจารณาจิตเป็นอารมณ์
4. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติตามพิจารณาธรรมเป็นอารมณ์

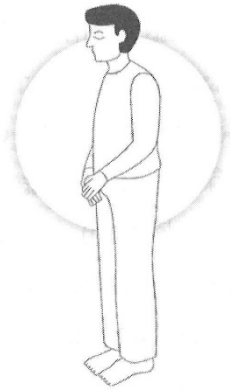
ส่วนพระอาจารย์กัมมัฏฐานาจริยะ อู ชะนะกาภิวังสะ ผู้เป็นศิษย์ของพระอาจารย์มหาสีสยาดอ เจ้าสำนักที่สอนกัมมัฏฐานแบบเดียวกันกับแนวปฏิบัติ ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้สอนหลักปฏิบัติตามสติปัฏฐาน 4 ไว้ดังนี้คือ

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติต่ออาการทางกาย
2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติต่ออาการทางเวทนา
3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติต่อความคิดนึก
4. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติต่อธรรมารมณ์

อิริยาบถใหญ่ 4

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยจะให้เริ่มฝึกตามหลักกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน 3 อย่าง คือ ขณะเดิน จงกรม (รวมอิริยาบถยืน และเดิน) ขณะนั่งสมาธิ และขณะอิริยาบถอื่นๆ ทุกอย่าง ดังจะได้กล่าวต่อไปนี้

1. อิริยาบถยืน



ยืนเป็นอิริยาบถนิ่ง โดยไม่มีการเคลื่อนไหวส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย ลักษณะของการยืนคือ กายทั้งส่วนบนและกายส่วนล่างตั้งตรงและนิ่ง ถ้ายังมีการเคลื่อนไหวอยู่ ก็ไม่เรียกว่า "ยืน" (แต่เป็นกายที่เคลื่อนไหว จะต้องกำหนดที่กายเคลื่อนไหว จะ กำหนดกายยืนไม่ได้ ต่อเมื่อกายนั้นหยุดนิ่งไม่มีการเคลื่อนไหวแล้ว จึงจะกำหนด กายยืนได้) ลักษณะเช่นนี้ เรียกว่า "การยืน" การกำหนดหรือการดูกายยืนนั้น คือ ให้ทำความรู้สึกทั่วทั้งร่างกาย หรือระลึกรู้ในรูปยืน ซึ่งตั้งตรงอยู่นั้น ไม่ใช่ไปดูที่ขา หรือเท้าที่กำลังยืนอยู่ วิธีกำหนดกายยืน หรือยืนกำหนด มีดังนี้

ให้ยืนตัวตรง และศีรษะตั้งตรง วางเท้าทั้งสองเคียงคู่กันให้ปลายเท้าเสมอกัน และให้ห่างกันเล็กน้อย มือทั้งสองไขว้กัน เอาไว้ข้างหน้าหรือข้างหลังก็ได้ (เหตุที่ท่าน ให้ไขว้มือกันเอาไว้นั้น โดยปกติคนเรา เวลาเดินแขนทั้งสองจะแกว่งไปแกว่งมา ฉะนั้น เพื่อป้องกันมิให้แขนทั้งสองเคลื่อนไหว และเพื่อมิให้กลายเป็น 2 อารมณ์ จึงต้องใช้มือจับกันเอาไว้นั่นเอง ซึ่งในการเดินนั้น ท่านให้สังเกตการเคลื่อนไปของเท้า) มองไป หรือทอดสายตาไปข้างหน้า (ทอดสายตาลงต่ำ) ประมาณ 4 ศอก หรือ 1 วา หรือระยะภายในไม่เห็นปลายเท้าก็พอขณะที่ทอดสายตาไปตามทางที่เดินนั้น ต้องสังเกตหรือเอาความรู้สึกมารวมไว้ที่อาการก้าวไปของเท้าทั้งหมด เคลื่อนไปหรือ ก้าวไปแค'ไหน ก็ให้รู้สึกแค'นั้น ส่วนสายตาที่ทอดไปนั้นจะไม่รู้สึกว่าเห็นเป็นอะไร เป็นเพียงแต่สักว่าเห็นเท่านั้น ตั้งสติไว้ที่กาย รู้อาการของกายที่กำลังยืนตั้งตรงอยู่นั้น แล้วกำหนดหรือภาวนาในใจว่า "ยืนหนอๆๆ" 3 ครั้ง การยืนและการมีสติกำหนด รู้ตัวอยู่เสมอเป็นการปฏิบัติในอิริยาบถบรรพในสติปัฏฐานสูตร ที่ว่า "เมื่อยืนอยู่ก็ รู้ชัดว่ายืนอยู่" (ฐิโต วา ฐิโตมฺหีติ ปชานาติ) อย่างนี้เรียกว่ายืนกำหนดในอิริยาบถยืน ประโยชน์ของการยืน กำหนดอิริยาบถ มี 5 ประการ คือ

- ทำให้การกำหนดเกิดความต่อเนื่องกัน
- จิตเป็นสมาธิได้ค่อนข้างง่าย
- ทุกขเวทนามีน้อย ใช้พื้นที่น้อยในการกำหนด
- ทำลายบัญญัติของรูปยืน เป็นสภาพรู้อาการ
- ทำให้เข้าใจสภาพของเหตุปัจจัยอันอิงอาศัยกันและกันเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป

2. อิริยาบถเดิน (เดินจงกรม)



อิริยาบถเดินจัดเป็นอิริยาบถไหว แต่การเคลื่อนไหวนั้นต้องอยู่ที่เท้า หมายถึง อาการก้าวไปหรืออาการเหวี่ยงไปของเท้าแต่ละก้าวๆ ถ้าไหวที่ส่วนอื่นนอกจากเท้า แล้ว ไม1ใช่อิริยาบถเดิน ลักษณะของการเดินนั้น อยู่ที่กายส่วนบนกับกายส่วนล่าง ตั้งตรง แล้วเท้าข้างหนึ่งยืนตั้งตรงยันกายไว้ เท้าอีกข้างหนึ่งก้าวไปหรือเหวี่ยงไป ข้างหน้า เรียกว่า ยันกายไว้ข้างหนึ่งและเหวี่ยงไปข้างหนึ่ง ผลัดเปลี่ยนกันอยู่อย่างนี้ ฉะนั้น การเดินจึงอยู่ที่อาการก้าวไปหรือการเหวี่ยงไปของเท้าแต่ละก้าวแต่ละครั้ง ถ้าท่านไม่เข้าใจว่าการเดินอยู่ตรงไหนท่านก็จะกำหนดการเดินไม่ถูก การปฏิบัติของ ท่านก็จะไม่ได้ผล และ วิปัสสนาก็เกิดไม่ได้ พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสสอน อานิสงส์ ในการจงกรม 5 ประการคือ

- ภิกษุผู้เดินจงกรมย่อมเป็นผู้อดทนต่อการเดินทางไกล
- ย่อมเป็นผู้อดทนต่อการบำเพ็ญเพียร
- ย่อมเป็นผู้มีอาพาธน้อย มีสุขภาพดี
- อาหารที่กินดื่ม เคี้ยว ลิ้มแล้ว ย่อมย่อยได้ดี
- สมาธิที่ได้เพราะการเดินจงกรมย่อมตั้งอยู่ได้นาน

การเดินจงกรมมี 6 ระยะ เริ่มจากง่ายไปยาก ดังนี้

ก) จงกรม 1 ระยะ : ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ

ข) จงกรม 2 ระยะ : ยกหนอ เหยียบหนอ

ค) จงกรม 3 ระยะ : ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ

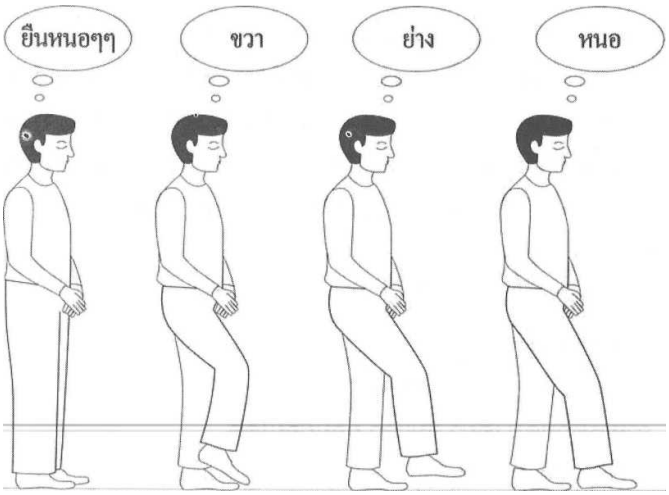
ง) จงกรม 9 ระยะ : ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ

จ) จงกรม 5 ระยะ : ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ

ฉ) จงกรม 6 ระยะ : ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ

เดินจงกรม หรือเดินกำหนดนั้น ตามหลักของการปฏิบัติวิปัสสนา ทานมิได้ สอนให้เดินจงกรมทุกระยะ ตั้งแต่ระยะที่ 1 ถึงระยะที่ 6 ในคราวเดียวกัน เพราะ กำลังของอินทรีย์คือศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ยังไม่พัฒนา ดังนั้นจึงจะสอน ให้เดินจงกรม 1 ระยะก่อน

ก) จงกรม 1 ระยะ : ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ



ก่อนเดินให้กำหนดต้นจิตว่า "อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ" (สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ ยังไม่ต้องกำหนดต้นจิต ให้กำหนดเดินจงกรมได้เลย เพราะ อินทรีย์ยังไม่พัฒนา) ให้ยกเท้าขวาขึ้นช้าๆ ให้ห่างจากพื้นประมาณ 1 ฝ่ามือตะแคง ของผู้ปฏิบัติเอง แล้วก้าวเท้าไปหรือย้ายเท้าไปข้างหน้าช้าๆไม่ให้สั้นไปหรือยาวไปให้ พอดีๆ แล้ววางเท้าลงกับพื้นช้าๆ โดยวางให้เต็มเท้า พร้อมกับตั้งสติกำหนดตั้งแต่ เริ่มยกเท้าก้าวไปจนถึงวางเท้าลงกับพื้นว่า "ขวาย่างหนอ" (ผู้ปฏิบัติจะก้าวเท้าขวา หรือเท้าซ้ายก่อนก็ได้) ส่วนเท้าซ้ายก็มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับเท้าขวา คือยกเท้าซ้าย ขึ้นแล้วก้าวไปจนถึงวางเท้าลงกับ

พื้น พร้อมกับกำหนดว่า ซ้ายย่างหนอ ทุกครั้งและ ทุกก้าวให้กำหนดติดต่อเนื่องกันไป โดยมิให้หยุดพักเท้าค้างไว้และมิให้กำหนดแยก คำกันว่า ขวา...ย่าง...หนอ ซ้าย...ย่าง...หนอ ซึ่งจะไปซ้ำกับการเดินจงกรม 3 ระยะ พึงเดินจงกรมและกำหนดกลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้ เพื่อให้จิตตั้งมั่นอยู่กับการเดิน จนกว่าจะครบตามเวลาที่ตั้งใจไว้ เช่น 30 นาทีหรือ 40 นาที หรือ 50 นาที หรือ 1 ชั่วโมงการเดินจงกรมและการมีสติกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอดังนี้ เป็นวิธีปฏิบัติใน อิริยาบถบรรพในกายานุปัสสนาสติปัฏฐานแห่งสติปัฏฐานสูตรที่ว่า "เมื่อเดินอยู่ ก็รู้ ว่าเดินอยู่" (คจฺฉนฺโต วาคจฺฉามีติ ปชานาติ) อย่างนี้เรียกว่าจงกรม 1 ระยะ

ข้อสำคัญ

ขณะเดิน ต้องให้เป็นปัจจุบัน คือ คำกำหนดหรือคำภาวนากับเท้าที่ก้าวไป ต้องให้ไปพร้อมกัน มิใช่ก้าวเท้าไปก่อนแล้วจึงกำหนดตามทีหลังหรือกำหนดไว้ก่อน แล้วจึงก้าวเท้าตามทีหลัง ขณะเดินจงกรมอยู่ถ้ามีอารมณ์อื่นแทรกเข้ามา และเป็นอารมณ์ที่ ชัดเจน จนจิตหลุดจากอาการเคลื่อนไหวของเท้า ให้หยุดเดินจงกรมแล้วปฏิบัติดังนี้ ถ้าจิตคิดออกไปนอกตัว ให้หยุดเดิน เอาสติไปกำหนดรู้อาการที่จิตคิดกำหนดว่า คิดหนอๆๆ เมื่อจิตหยุดคิด ให้กลับมากำหนด ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ ต่อไป ถ้า ได้ยินเสียงต่างๆ เป็นเสียงที่ชัดเจน จนจิตเราไม่อยู่กับอาการเดินแล้วให้หยุดเดิน ไปกำหนดรู้อาการได้ยินนั้นๆ กำหนดว่าได้ยินหนอๆๆ ไม่ต้องสนใจว่าเป็นเสียงอะไร เมื่ออาการได้ยินหายไปหรือเบาลงแล้ว ให้กลับมากำหนดอาการเดินต่อไป ถ้ารู้สึกเมื่อย ปวด ให้หยุดเดินไปกำหนดรู้อาการปวดหรือเมื่อยแขน กำหนดว่า ปวดหนอๆๆ เมื่อยหนอๆๆ ตามความรู้สึกในขณะนั้น เมื่ออาการปวดหรือเมื่อยหายไปหรือเบาลง แล้ว ให้กลับมากำหนดอาการเดินต่อไป ถ้ารู้สึกคัน ให้หยุดเดิน กำหนดอาการคันว่าคันหนอๆๆก่อน ถ้าทนไม่ไหว อยากจะเกา กำหนดว่า อยากเกาหนอๆๆ ขณะเคลื่อน มือไป กำหนดว่าเคลื่อนหนอๆๆ ขณะที่มือถึงที่คัน กำหนดว่าถูกหนอ ขณะเกา กำหนดว่า เกาหนอๆๆ ขณะรู้สึกสบาย กำหนดว่า สบายหนอๆๆ ขณะลดมือลง กำหนดว่า ลงหนอๆๆ ขณะมือถูกข้อมือ กำหนดว่า ถูกหนอ แล้วให้กำหนดอาการ เดินต่อไป ถ้าเผลอไปมองข้างนอก ให้หยุดเดิน ไปกำหนดรู้อาการเห็น กำหนดว่า เห็นหนอๆๆ ไม่ต้องสนใจว่า เป็นภาพอะไร แล้วรีบกลับมากำหนดรู้อาการเดินต่อไป ถ้าอยากดูนาฬิกา ให้หยุดเดิน กำหนดว่า อยากดูหนอๆๆขณะดูนาฬิกา กำหนดว่า ดูหนอๆๆ

เสร็จแล้วกลับมากำหนดรู้อาการเดินต่อไป ถ้าอยากเปลี่ยนมือ เมื่อเดิน นานไป รู้สึกปวดแขน อยากเปลี่ยน ให้หยุดเดิน กำหนดว่า อยากเปลี่ยนหนอๆๆ ขณะเปลี่ยนมือจากการจับ กำหนดว่าเคลื่อนหนอๆๆ เสร็จแล้วกลับมากำหนดรู้ อาการเดินต่อไป เมื่อเดินไปจนสุดทางเดินแล้ว ก้าวสุดท้าย ให้ยืนเอาเท้าเคียงกัน กำหนดว่ายืนหนอๆๆ ขณะรู้สึกอยากกลับตัว กำหนดว่า อยากกลับหนอๆๆ ขณะ ยกเท้าขวาแล้วหมุนไปทางขวาประมาณ 2-3 นิ้ว กำหนดว่ากลับหนอ ขณะวางเท้า ลง กำหนดว่า วางหนอ ส่วนเท้าซ้ายก็กำหนดเช่นเดียวกันว่า กลับหนอๆๆ สติรู้สึก ในอาการที่เท้าหมุนกลับ กำหนดจนกระทั่งตรง

ทางเดิน จึงกำหนดว่า ยืนหนอๆๆ ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ ต่อไปจนหมดวิธีปฏิบัติในอิริยาบถของการกลับตัว ของ การเดินทุกระยะ เมื่อเดินจงกรมไปถึงสุดทางที่เดิน ให้ปฏิบัติขณะกลับตัว โดย ปฏิบัติตามนี้ คือ ให้หยุดเดิน วางเท้าเคียงคู่กันเหมือนครั้งแรก แล้วให้กำหนดว่า "ยืนหนอๆๆ" 3 ครั้ง ในการกลับตัว ผู้ปฏิบัติจะกลับทางขวา หรือทางซ้ายก็ได้ การ จะกลับตัวทางขวา ก็ให้ตั้งสติไว้ที่เท้าขวา โดยยกเท้าขวาขึ้นให้ห่างจากพื้นเล็กน้อย แล้วค่อยๆ หมุนเท้าขวาแยกออกจากเท้าซ้ายช้าๆ ให้สังเกตเท้าที่กำลังหมุนไปพร้อม กับกำหนดว่า "กลับหนอ" และเท้าซ้ายก็มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับเท้าขวา โดยยกเท้า ซ้ายขึ้นเล็กน้อย แล้วหมุนไปตามเท้าขวา พร้อมกับกำหนดว่า "กลับหนอ" คู่ที่ 1 ประมาณ 60 องศา การกลับคู่ที่ 2 และคู่ที่ 3 ทั้งเท้าขวาและเท้าซ้าย ใช้มีวิธีกำหนด เช่นเดียวกับการ กลับคู่ที่ 1 คือ ยกเท้าหมุนกลับสลับกันไป พร้อมกับกำหนดว่า "กลับหนอ" "กลับหนอ" "กลับหนอ" "กลับหนอ" กลับ 3 คู่ จนกว่าจะได้หน้าตรง (60 X 3 = 180 องศา) การกลับ พร้อมกับการมีสติกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอดังนี้ ก็เป็น วิธีปฏิบัติในสัมปชัญญปัพพะ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน แห่งสติปัฏฐานสูตร ที่ว่า "เป็นผู้ทำความรู้ตัวอยู่เสมอในการก้าวกลับหลัง" (ปฏิกฺกนฺเต สมฺปชานการี โหติ) อย่างนี้เรียกว่า "การก้าวกลับหลัง" เมื่อหันตัวกลับเสร็จแล้วก่อนจะ เดินก็ให้กำหนด ว่า "ยืนหนอๆๆ" เหมือนครั้งแรก แล้วจึงเดินจงกรมพร้อมกับกำหนดต่อไปว่า "ขวา ย่างหนอ" "ซ้ายย่างหนอ"

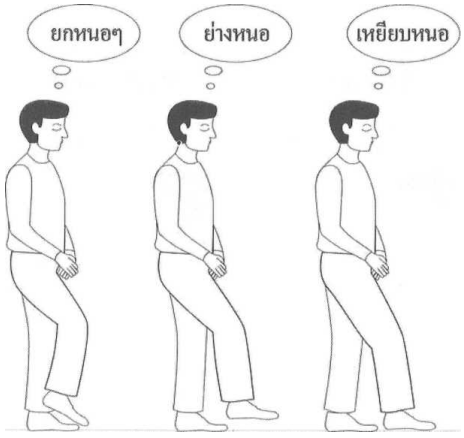
ข) จงกรม 2 ระยะ : ยกหนอ เหยียบหนอ



ให้ทอดสายตาไปข้างหน้าประมาณ 4 ศอก หรือ 1 วา กำหนดว่า "ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ" รู้อาการยืน แล้วกำหนดต่อไปว่า "อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ" เช่น เดียวกับเดินจงกรม 1 ระยะ ยกเท้าขวาขึ้นช้าๆ ให้ห่างจากพื้น ประมาณ 1 ฝ่ามือตะแคงของผู้ปฏิบัติเอง แล้วกด

เท้าอีกข้างหนึ่งไว้กับพื้นให้มั่นคง อย่าให้โซเซ ผู้ปฏิบัติจะยกเท้าขวาก่อน หรือยกเท้าซ้ายก่อนก็ได้ กำหนดพร้อมกับ อาการยกของเท้าว่า "ยกหนอ" หยุดชั่วขณะหนึ่ง ก้าวเท้าไป ให้รู้อาการที่เท้าเคลื่อนไป วางเท้าลงกับพื้น วางลงเบาๆ และวางให้เต็มเท้า พร้อมกับกำหนดว่า "เหยียบหนอ" เท้าซ้ายก็มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับเท้าขวา จากนั้นก็เดินจงกรมและกำหนดต่อไปว่า "ยกหนอ เหยียบหนอ"

ค) จงกรม 3 ระยะ : ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ



ยกเท้าขวาขึ้นช้าๆ กำหนดพร้อมกับตามอาการยกของเท้าว่า "ยกหนอ" ก้าว เท้าไปข้างหน้าช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า "ย่างหนอ" วางเท้าลงกับพื้นช้าๆ พร้อมกับ กำหนดว่า "เหยียบหนอ" ส่วนเท้าซ้ายก็มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับเท้าขวา จากนั้นพึง เดินจงกรมและกำหนดต่อไปว่า "ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ"

ง) จงกรม 4 ระยะ : ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ



วิธีกำหนดเช่นเดียวกับเดินจงกรม 3 ระยะ ต่างกันแต่ก้าวแรก คือ "ยกส้น หนอ"โดยวิธีกำหนดดังนี้ ยกส้นเท้าขึ้นช้าๆ ให้ห่างจากพื้น (ประมาณ 45 องศา) ส่วนปลายเท้ายังคงวางอยู่กับพื้น พร้อมกับกำหนดว่า "ยกส้นหนอ" ยกปลายเท้า ขึ้นช้าๆ ให้ฝ่าเท้าเสมอกันพร้อมกับกำหนดว่า "ยกหนอ" ก้าวเท้าไปข้างหน้าช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า "ย่างหนอ" วางเท้าลงราบกับพื้นช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า "เหยียบหนอ" ผู้ปฏิบัติจะยกเท้าซ้ายก่อนหรือเท้าขวาก่อนก็ได้

จ) จงกรม 5 ระยะ : ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ



การกำหนด 5 ระยะ มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับเดินจงกรม 3 ระยะ ต่างกันแต่ "ลงหนอ" และ "ถูกหนอ" เท่านั้นโดยมีวิธีปฏิบัติดังนี้ ยกส้นเท้าขึ้นช้าๆ พร้อมกับ กำหนดว่า "ยกส้นหนอ" ยกปลายเท้าขึ้นช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า "ยกหนอ" ก้าวเท้า ไปข้างหน้าช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า "ย่างหนอ" หย่อน

เท้าลงต่ำช้าๆ แต่ยังไม่ถึงพื้น พร้อมกับกำหนดว่า "ลงหนอ" วางเท้าลงกับพื้น (วางลงให้เต็มเท้า) กำหนดพร้อมกับ อาการของเท้าว่า "ถูกหนอ" จากนั้นก็เดินจงกรม และกำหนดต่อไปว่า "ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ"

ฉ) จงกรม 6 ระยะ : ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ



การเดินจงกรม 6 ระยะ มีวิธีปฏิบัติ เช่นเดียวกับเดินจงกรม 5 ระยะ ต่างกัน แต่ "ถูกหนอ กดหนอ" เท่านั้น ให้ผู้ปฏิบัติยกส้นเท้าขึ้นช้าๆ พร้อมกับกำหนดตาม อาการยกของเท้าว่า "ยกส้นหนอ" ยกปลายเท้าขึ้นช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า "ยกหนอ" ก้าวเท้าไปข้างหน้าช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า "ย่างหนอ" หย่อนเท้าลงต่ำช้าๆ พร้อม กับกำหนดว่า"ลงหนอ" กดปลายเท้าลงแตะพื้นช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า "ถูกหนอ" กดส้นเท้าลงแตะพื้นช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า "กดหนอ" จากนั้นก็เดินจงกรมและกำหนดต่อไปว่า "ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ"

การปฏิบัติ ใน อิริยาบถนั่ง (นั่งสมาธิ)



การนั่งจัดเป็นอิริยาบถนิ่ง เช่นเดียวกับอิริยาบถยืนและนอน ลักษณะการนั่ง คือ กายส่วนบนตั้งตรงไว้ และกายส่วนล่างขดคู้ไปตามลักษณะของท่าแต่ละท่า สิ่งที่แสดงออกให้เราทราบว่าเรานั่งอยู่ท่าใด คือ อยู่ที่ท่าทางของการนั่ง มิใช่อยู่ที่ก้น มิใช่ที่ขา หรือที่ใจ ฉะนั้นการนั่งจึงอยู่ที่ท่าทางหรืออาการของกายนั่นเอง การนั่ง สมาธิหรือการนั่งกำหนด ในมหาสติปัฏฐานสูตร ได้แสดงไว้และแปลความว่า คือ การนั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรง (ตั้ง) สติไว้เฉพาะหน้า ตามหลักในการปฏิบัติสำหรับวิธีนั่งสมาธิไว้ดังนี้

- ให้นั่งสมาธิ วางเท้าทั้งสองราบกับพื้นโดยไม่ต้องวางเท้าขวาทับ บนเท้าซ้าย ก็ได้ เรียกว่า นั่งเรียงเท้า หรือจะนั่งบนเก้าอี้ก็ได้

- ให้วางมือขวาทับลงบนมือซ้าย ให้หัวแม่มือชนกัน หรือวางมือไว้บนหัวเข่า ทั้งสองโดยหงายฝ่ามือขึ้น หรือคว่ำฝ่ามือลงก็ได้ แต่โดยทั่วไปจะวางมือ ขวาทับมือซ้าย

- ยืดตัวให้ตรง หลับตาลงเบาๆหายใจตามปกติไม่เกรงตัว ผ่อนคลายทุกส่วน

- ให้ตั้งสติ คือส่งใจไปที่ท้อง ตรงสะดือ เพราะลมหายใจเข้าไปสุดที่สะดือ และจะไปกระทบหนังท้องให้พองขึ้น ด้วยแรงดันของลมที่หายใจเข้า โดย การกำหนดเป็นระยะ เริ่มด้วยการกำหนด 2 ระยะก่อน

การนั่งกำหนดมีทั้งหมด 4 ระยะ คือ

2 ระยะ พองหนอ ยุบหนอ

3 ระยะ พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ(เมื่อนอนอยู่ก็กำหนดว่า พองหนอ ยุบหนอ นอนหนอ)

4 ระยะ พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ(เมื่อนอนอยู่ก็กำหนดว่า พองหนอ ยุบหนอ นอนหนอ ถูกหนอ)

เมื่อเดินจงกรมครบเวลาตามที่กำหนดแล้ว (ไม่ต่ำกว่า 30 นาที) ให้เดินมาที่ อาสนะที่ปูไว้ โดยการเดินกำหนดเหมือนตอนเดินจงกรมช้าๆ เพื่อให้สมาธิต่อเนื่องกัน ขณะยืนอยู่ที่อาสนะนั่งกำหนดว่า ยืนหนอๆๆๆ ขณะปล่อยแขน กำหนดว่า ยกหนอๆๆ ลงหนอๆๆ กำหนดทีละข้าง ขณะอยากนั่งกำหนดว่า อยากนั่งหนอๆๆ ขณะย่อตัวลงกำหนดว่า ย่อหนอๆ หรือลงหนอๆๆ ให้รู้ตามอาการเคร่งตึงและ อาการเคลื่อนไหวของกาย ขณะเคลื่อน มือยันพื้น กำหนดว่า ยันหนอ หรือถูกหนอ ขณะหัวเข่าถูกพื้น กำหนดว่า ถูกหนอ ขณะตะโพกถูกส้นเท้า กำหนดว่า ถูกหนอ ขณะยกมือมาวางที่หัวเข่าขวาซ้าย กำหนดทีละข้างว่า ยกหนอๆๆ มาหนอๆๆ วางหนอ กำหนดรู้อาการนั่งคืออาการเคร่งตึงตั้งตรงของกาย

ส่วนบนกำหนดว่า นั่งหนอๆๆ จากนั้นกำหนดกราบพระ และเมื่อนั่งเรียบร้อยแล้ว ต่อไปกำหนดอาการ นั่งสมาธิ ขณะยกตะโพกขึ้น กำหนดว่า ยกหนอๆๆ ขณะขยับเท้าให้ไขว้กัน กำหนด ว่า ขยับหนอๆๆ ไขว้หนอ ขณะนั่งทับลงไป กำหนดว่า นั่งหนอ ขณะดึงเท้าออกมา กำหนดว่า ดึงหนอๆๆ ขณะขยับขา จัดตัว กำหนดว่า ขยับหนอๆๆ แล้วให้เอามือวาง บนหัวเข่าทั้งสอง กำหนดว่า ยกหนอ มาหนอ วางหนอ แล้วกำหนดดังนี้

ขณะรู้สึกอยากหลับตากำหนดว่าอยากหลับ (ตา) หนอๆๆ ขณะค่อยๆ หลุบเปลือกตาลง กำหนดว่า หลับหนอๆ ขณะค่อยๆพลิกฝ่ามือซ้าย กำหนดว่า พลิกหนอๆๆ (จน ฝ่ามือหงายขึ้น) ขณะเคลื่อนฝ่ามือมาที่หน้าตักกำหนดว่า เคลื่อนหนอๆๆ ขณะลดฝ่ามือลง กำหนดว่า ลงหนอๆๆ ขณะหลังมือถูกผ้ากำหนดว่าถูกหนอ เสร็จแล้ว มากำหนดมือขวา ขณะค่อยๆ พลิกฝ่ามือขวา กำหนดว่า พลิกหนอๆๆ (จนฝ่ามือ หงายขึ้น) ขณะเคลื่อนฝ่ามือมาที่หน้าตัก กำหนดว่า เคลื่อนหนอๆๆ ขณะลดฝ่ามือ ลง กำหนดว่า ลงหนอๆๆ ขณะหลังมือถูกฝ่ามือซ้าย กำหนดว่า ถูกหนอ ขณะยืดตัว ให้ตั้งตรง กำหนดว่า ยืดหนอๆ ขณะรู้สึกว่าตัวตรง กำหนดว่า ตรงหนอๆๆ ต่อจากส่งจิตไปที่หน้าท้อง ขณะที่ท้องพองขึ้นกำหนดว่า พอง ...หนอ (สุดอาการพอง คำว่า หนอก็หมดพอดี) ขณะที่ท้องยุบลง กำหนดว่า ยุบ....หนอ (สิ้นสุดอาการยุบ จบคำว่า หนอก็หมดพอดี) ถ้าจิตคิดออกไปนอกตัว ให้ทิ้งพองยุบ (คือไม1ต้องกำหนดพอง หนอยุบหนอ) ไปกำหนดรู้อาการที่จิตคิด กำหนดว่า คิดหนอๆๆ เมื่อจิตหยุดคิด ให้กลับมากำหนดพองหนอยุบหนอต่อไป ถ้ารู้สึกชา เมื่อย ปวด ให้ทิ้งพองยุบ ไป กำหนดรู้อาการชา ปวด หรือเมื่อย กำหนดว่าชาหนอๆๆ ปวดหนอๆๆ เมื่อยหนอๆๆ ตามความรู้สึกในขณะนั้น เมื่ออาการชา ปวด หรือเมื่อยหายไปหรือ เบาลงแล้ว ให้กลับมากำหนด พองหนอ ยุบหนอ ต่อไป

ถ้ารู้สึกคัน ให้กำหนดว่า คันหนอๆ ก่อน ถ้าทนไม่ไหวอยากจะเกา กำหนดว่า อยากเกาหนอๆๆ ขณะยกมือขึ้นกำหนดว่า ยกหนอๆๆ ขณะเคลื่อนมือไป กำหนดว่า เคลื่อน หนอๆๆ ขณะที่มือถึงที่คัน กำหนดว่าถูกหนอ ขณะเกากำหนดว่า เกาหนอๆๆ ขณะรู้สึกสบาย กำหนดว่า สบาย หนอๆๆ ขณะลดมือลง กำหนดว่า ลงหนอๆๆ ขณะหลังมือถูกฝ่ามือ กำหนดว่า ถูก หนอ แล้วให้กำหนด พองหนอยุบหนอ ต่อไป ถ้าได้ยินเสียงต่างๆ เป็นเสียงที่ชัดเจน จนจิตเราไม่อยู่กับอาการพองยุบแล้ว ให้ทิ้งพองยุบไปกำหนดรู้อาการได้ยินนั้นๆ กำหนดว่า ได้ยินหนอๆ ไม่ต้องสนใจว่าเป็นเสียงอะไร เมื่ออาการได้ยินหายไปหรือ เบาลงแล้ว ให้กลับมากำหนด พองหนอยุบหนอ ต่อไป ถ้าเห็นนิมิตต่างๆ ให้ทิ้ง พองยุบ ไปกำหนดรู้อาการเห็นภาพนั้นๆ กำหนดว่า เห็นหนอๆๆ ไม่ต้องสนใจว่าเป็น ภาพอะไร เมื่อภาพนั้นๆ หายไปแล้ว ให้กลับมากำหนดพองหนอ ยุบหนอต่อไป ปกติผู้ปฏิบัติธรรมต้องไม่ขยับตัวเลยตลอดเวลาที่นั่งสมาธิ แต่บางครั้งเมื่อกำหนด พองหนอยุบหนอนานๆ ไป ร่างกายจะย่อลงๆ ถ้ารู้สึกตัว ให้ดึงตัวขึ้นให้ตั้งตรง โดยกำหนดว่าอยากยืดหนอๆๆ ขณะยืดตัวขึ้น กำหนดว่า ยืดหนอๆๆ ขณะที่ตัวตั้งตรง กำหนดว่า ตรงหนอๆๆ

ต่อไปให้กลับมากำหนดรู้อาการพองยุบต่อไป บางครั้งรู้สึก ปวดมาก อยากเปลี่ยนท่านั่ง ให้กำหนดต้นจิตก่อนว่า อยากเปลี่ยนหนอๆๆ ขณะ ขยับแขน ขา หรือส่วนใดๆ ของร่างกาย กำหนดว่า ขยับหนอๆๆ เมื่อขยับได้ที่สบาย แล้ว ก็กลับมากำหนดพองยุบต่อไปถ้าอยากลืมตาดูนาฬิกา ให้กำหนดว่า อยากลืมหนอๆๆ ขณะลืมตาขึ้น กำหนดว่า ลืมหนอๆๆขณะเห็นภาพ กำหนดว่า เห็นหนอๆๆ ขณะเหลียวดูนาฬิกา กำหนดว่า เหลียวหนอๆๆ ขณะดูนาฬิกา กำหนดว่า ดูหนอๆ ขณะเลี้ยวกลับมาที่เดิม กำหนดว่า เลี้ยวหนอๆๆ ขณะหลับตาลง กำหนดว่า หลับ หนอๆๆ ต่อไปให้กำหนดรู้อาการพองยุบต่อไป

เมื่อนั่งสมาธิจนครบเวลาที่กำหนด แล้ว ขณะได้ยินเสียงนาฬิกาตีบอกเวลาหรือนาฬิกาปลุก กำหนดว่า ได้ยินหนอๆๆ ขณะยกมือขวาขึ้นไปวางบนเข่า กำหนดว่ายกหนอ ไปหนอ คว่ำหนอ ลงหนอ ถูก หนอ มือซ้ายก็กำหนดเช่นเดียวกัน ขณะอยากลืมตา กำหนดว่า อยากลืมหนอๆๆ ขณะลืมตาขึ้น กำหนดว่า ลืมหนอๆๆ ขณะเห็นภาพกำหนดว่า เห็นหนอๆ ขณะ กระพริบตา กำหนดว่ากระพริบหนอๆๆ ขณะขยับตัวลุกนั่งคุกเข่า กำหนดว่า ขยับ หนอๆๆ เมื่อนั่งเรียบร้อยแล้วกำหนดกราบพระเหมือนตอนก่อนนั่งสมาธิ กราบ เสร็จแล้ว ถ้าใส่แว่นก็กำหนดสวมแว่นตาก่อนแล้วกำหนดอยากลุกว่า อยาก ลุกหนอๆๆ ขณะยันตัวลุกขึ้นกำหนดว่า ลุกหนอๆๆ ขณะยืนเต็มที่กำหนดว่า ยืนหนอๆๆ ขณะเดินไปสู่ที่จงกรม หรือเข้าห้องน้ำ กำหนดว่า ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ ให้ปฏิบัติเดินจงกรมและนั่งสมาธิ สลับกันอย่างนี้จนครบตามตารางเวลาที่ กำหนดให้ ให้กำหนดต่อเนื่องเหมือนลูกโซ่ ในช่วงเวลาการปฏิบัติธรรมต้องสำรวม ระวังสายตามองแต่พื้น ไม่พูดคุยกัน

พุทธประสงค์ของการเจริญวิปัสสนาคือการ กำหนดรูปและนามเป็นอารมณ์ ซึ่งเป็นกฎตายตัว ถ้าผิดจากนี้ไม่ใช่วิปัสสนา ถ้าการกำหนดรูปใหญ่ไม่ได้ผลหรือได้ผลน้อย ก็ให้กำหนดรูปที่ละเอียดขึ้นไป ซึ่งได้แก่ รูปที่ลมหายใจถูกต้อง คือ ลมหายใจ เข้าออกไปถูกที่ใดก็ให้กำหนดที่นั้น สถานที่ลมหายใจถูกมี 2 แห่ง คือ ที่จมูก และที่ท้อง ที่จมูกจะชัด เฉพาะช่วงแรก เท่านั้น เมื่อลมละเอียด จะปรากฏไม่ชัดเจน ส่วนที่บริเวณท้องที่มี อาการพอง-ยุบ กำหนดได้ ชัดเจนสม่ำเสมอ แม้ว่าจะปฏิบัติค่อนข้างยากในช่วงแรกหากแนะนำไม่ถูกต้องจะหาพองยุบไม่ได้ หรือไม่ชัดเจน การกำหนดที่ท้อง จะทำนานเท่าใด ก็กำหนดได้และจะแสดงสภาวะได้แจ้งชัดกว่าที่จมูก พระวิปัสสนาจารย์จึงใช้วิธีนี้ในการฝึกกำหนดเบื้องต้นให้เอาจิตไปกำหนดที่ท้องของตน จะเห็นอาการพอง และอาการยุบปรากฏอยู่ที่ท้อง หากไม่ปรากฏให้เอามือคลำที่ท้องดูสักระยะหนึ่ง อาการพองที่ท้องก็จะปรากฏ และให้กำหนดอาการพองของท้อง ว่า "พองหนอ" ในขณะเดียวกันเวลาหายใจออกอาการยุบจะปรากฏที่ท้องก็ให้กำหนดอาการยุบของท้องนั้นว่า "ยุบหนอ "อาการทั้ง 2 ต้องปรากฏชัดจึงจะถือว่าใช้ได้ในระยะเริ่มต้นกำหนดเราทิ้งบัญญัติไปหมดเลยไม่ได้ เมื่อปฏิบัติไปจนญาณปัญญาแก่กล้าถึงที่สุดแล้ว อารมณ์ที่เป็นบัญญัติทั้งหมดก็จะหายไป ส่วนสภาพที่เป็นปรมัตถ์ หรืออารมณ์ปรมัตถ์ก็จะปรากฏ ท่านมหาสีสยาดอ ได้สอนให้แบ่ง อารมณ์ที่ต้องใส่ใจ 2 อย่าง

คือ อารมณ์หลัก และอารมณ์รอง อารมณ์หลัก คือ การกำหนด ที่ พอง-ยุบ จากการเคลื่อนไหวของท้อง ถ้าหากความรู้ในการเคลื่อนไหวของหน้าท้องหยุดไม่ชัดเจนหรือหายไป ควรเปลี่ยนไปที่การกำหนดท่านั่ง และกำหนดส่วนที่ร่างกาย สัมผัสพื้นซึ่งนี่เรียกว่า อารมณ์รองผู้ปฏิบัติต้องเข้าใจว่าอารมณ์ของสติปัฏฐาน คือ ความรู้ (สึก) ที่เกิดขึ้นจริงตามลำดับ ไม่ใช่สถานที่ที่ถูกกระทบ และไม่ใช่ที่คำว่า ถูกหนอ นั่งหนอ เป็นต้น กรรมฐานรูปแบบนี้มีประโยชน์เด่นชัดหลายประการ คือ

1. การเคลื่อนไหวของหน้าท้องเป็นไปโดยธรรมชาติอยู่แล้ว และเกิดขึ้นสม่ำเสมอไม่ต้องสร้างขึ้น จึง มีโอกาสลังเกตได้ง่ายตลอดเวลา

2. เนื่องจากเป็นการเคลื่อนไหว จึงเปิดโอกาสให้พิจารณาได้หลายอย่าง เช่น การเกิดและดับไปตลอดเวลา ความเกิดและความตาย เช่นเดียวกับการมีสติกำหนด ลมหายใจ

3. การเคลื่อนไหวหน้าท้องเป็นการกระทบที่ค่อนข้างหยาบ เพราะเป็น รูปที่มี วาโยธาตุเป็นปัจจัย ง่ายต่อการกำหนดเพื่อนำไปสู่วิปัสสนา

หลักธรรมเกื้อหนุนต่อวิปัสสนากัมมัฏฐาน

หลักธรรมสำคัญที่เกื้อหนุน ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ

1. องค์ธรรมของการกำหนด มี 3 ประการ ได้แก่

ก) อาตาปี มีความเพียรในการกำหนด และความเพียรเผากิเลสให้ร้อนทั่ว ได้แก่ตั้งใจจริงๆ ไม่เกียจคร้าน การประกอบความเพียรทางใจด้วยความบากบั่น ตั้งใจทำจริงๆ พยายาม อุตสาหะ อดทน เข้มแข็ง ขยัน ก้าวไปอย่างไม,ท้อถอย ไม่ทอดทิ้งฉันทะ ไม่ทอดทิ้งธุระ และความประคับประคองธุระไว้ด้วยดีเพื่อก่อเกิด วิริยะ วิริยินทรีย์ วิริยพละ และสัมมาวายามะ ในมรรคมีองค์ 8 สำหรับผู้ปฏิบัติที่เข้าถึงแล้ว พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสสอนในเรื่องความเพียรที่มีความสำคัญมาก ที่สุดในขณะเริ่มปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ว่า

"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อภิกษุเดินอยู่ก็ดี ยืนอยู่ก็ดี นั่งอยู่ก็ดี นอนอยู่ ไม่หลับก็ดี เมื่ออกุศลวิตกเกิดขึ้นแล้ว ภิกษุไม่ทำให้สิ้นให้หายไปเสีย เราเรียก [เธอ] ว่าเป็นผู้ไม่มีอาตาปะ [ความเพียร] เป็นคนเกียจคร้าน มีความเพียรอันทราม เธอพึง กระทำความอุตสาหะ พึงกระทำความไม่ย่อท้อ พึงกระทำความเพียรเพื่อเผากิเลส พึงกระทำความเป็นผู้กล้า พึงกระทำความเพียรให้ติดต่อกัน และดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อขณะทำงานอยู่ก็ดี ขณะเดินทางอยู่ก็ดี หรือกำลังอาพาธอยู่ก็ดี ย่อมไม่สามารถมนสิการคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลายได้โดยง่าย [กิจของ สมณะคือการศึกษาไตรสิกขาเป็นหลัก ไม่ใช่กิจการงานอื่น] ฉะนั้น เราจะรีบปรารภ ความเพียรเสียก่อน เพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้ แจ้งธรรมที่ ยังไม่ทำให้แจ้ง"

ข) สติมา มีสติระลึกได้ก่อนทำ ก่อนพูด ก่อนคิด คือระลึกได้ก่อนรูปนาม จะเกิด

ค) สัมปชาโน มีความรู้ตัวทั่วพร้อมว่า ทำอะไรอยู่ในปัจจุบันนั้นๆ ต้อง กำหนด ภาวนาอย่างต่อเนื่อง และรู้รูปนามอยู่ทุกขณะ

2. การปรับอินทรีย์ 5 ในขณะปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อความก้าวหน้า

ก) ศรัทธา (เชื่อต่อการปฏิบัติของพระพุทธเจ้า)

ข) วิริยะ(พากเพียรปฏิบัติวิปัสสนายิ่งขึ้นเพื่อละอกุศลธรรมเพื่อยังกุศลธรรม ให้เกิดขึ้น)

ค) สติ (ระลึกได้ถึงสิ่งที่ทำแล้ว และคำที่ตนพูดแล้ว ใจความคือนึกได้ก่อนทำ ก่อนพูดก่อนคิดไม่หลงไม่เผลอ และระลึกทันต่อปัจจุบันแห่งรูปนามทุกขณะ)

ง) สมาธิ (มั่นคง ทรงใจไว้ชอบ ไม่เผลอจากรูปนาม)

จ) ปัญญา (รู้เห็นรูปนามแจ่มชัดยิ่งขึ้น และรู้ตามความเป็นจริง) มี 3 คือ

1) สุตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการฟัง เรียน อ่านศึกษาค้นคว้า

2) จินตามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการนึกคิด

3) ภาวนามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการเจริญวิปัสสนา โยคีควรปฏิบัติให้อินทรีย์ 5 เสมอกัน คือ ศรัทธาเสมอกับปัญญา วิริยะ เสมอกับสมาธิ ส่วนสติมีมากเป็นสิ่งดี

การส่งและสอบอารมณ์

การส่งและสอบอารมณ์ สามารถแบ่งได้เป็น 3 ขั้นตอน คือ

1) การกำหนดอารมณ์ของรูปและนามที่เกิดขึ้น

2) การกำหนดอารมณ์ ที่เกิดขึ้นทางใจต่างๆ

3) การกำหนดลักษณะของรูปนามที่เกิดขึ้น เช่น จำนวนระยะของอาการพอง อาการยุบหรือความเร็วของพองและยุบเป็นต้น

โยคีจะต้องมาส่งอารมณ์กับพ่านวิปัสสนาจารย์ทุกวัน โดยรายงานให้ พระอาจารย์ทราบถึงผลการปฏิบัติในแต่ละวันในสิ่งต่างๆ ต่อไปนี้ผลของการนั่ง สมาธิ เริ่มตั้งแต่ นิสิตนั่งสมาธิได้นานเท่าใด จากนั้นให้บรรยายลักษณะอาการ พองยุบที่ประสบมาในวันนั้นว่า สั้นยาว เบาหรือแรงอย่างไร มีเวทนาเจ็บปวด ชาคัน ตึง เหนื่อย มึนงงหรือไม่เพียงใด มีการคิด หรือฟังซ่าน เพ้อฝันมากน้อยเพียงใด และกำหนดรู้ได้ทันหรือไม่ มีความยากง่ายในการกำหนดอย่างไร และเมื่อกำหนดรู้ตาม อาการเหล่านั้นแล้วผลที่ตามมาเป็นอย่างไร

1. ผลของการเดินจงกรม เริ่มตั้งแต่เดินระยะใดบ้าง นานเท่าใด แล้วบรรยาย ลักษณะสภาวะที่ประสบในวันนั้น เช่น อาจรู้สึกว่าพื้นมีลักษณะเปลี่ยนไปอย่างไร หรือรู้สึกอย่างไรตอนยกหรืออย่างหรือพบว่ากำหนดได้ละเอียดยิ่งขึ้นอย่างไรบ้าง เป็นต้นขอให้โยคีใส่ใจส่งอารมณ์ให้ละเอียดในทุกๆ เรื่อง

2. ผลของการกำหนดอิริยาบถย่อย โยคีมีสติตามกำหนดรู้ได้ต่อเนื่องหรือไม่ และละเอียดเพียงใด ตั้งแต่ตื่นนอน อาบน้ำ รับประทานอาหาร ขึ้นลงบันใด เปิดปิด ประตู นั่งพักผ่อน และนิสิตกำหนดรู้ทันการคิดและการฟังซ่านหรือไม่ กำหนดทัน ตอนไหน เช่น เริ่มคิด ระหว่างที่กำลังคิด หรือคิดจบไปแล้ว และเมื่อกำหนดรู้แล้ว ผลที่ตามมาเป็นอย่างไร เช่นต้องกำหนดรู้กี่ครั้ง ความคิดหรือความฟังซ่านนั้นจึง ดับไป และเมื่อดับไปแล้วอะไรเกิดขึ้นตามมาเป็นต้น โยคีควรอธิบายให้กระชับ ตรงประเด็น อย่าพูดนอกเรื่องเพราะจะท่าให้โยคีเองเสียสมาธิ และควรรายงาน ประสบการณ์การปฏิบัติทุกๆ เรื่องที่เกิดขึ้นให้วิปัสสนาจารย์ทราบ แม้ว่าประสบการณ์ นั้นจะดูไม่สำคัญสำหรับนิสิตก็ตาม ขณะส่งอารมณ์ขอให้โยคีรายงานไปเรื่อยๆ โดยไม่ต้องหยุดรอฟังความเห็นจากท่านวิปัสสนาจารย์ ท่านจะยังไม่ให้คำแนะนำใดๆ จนกว่านิสิตจะรายงานจบ และเมื่อพระวิปัสสนาจารย์ถามสิ่งใด ควรตอบให้ตรงคำถามและกระชับ ไม่พูดนอกเรื่อง สิ่งที่สำคัญที่สุดในการส่งอารมณ์ คือ ขอให้รายงาน ครบถ้วน ชัดเจน ตรงตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น อย่าปรุงแต่ง อย่ากังวลว่า พระอาจารย์จะตำหนิหากกำหนดได้ไม่ดี หรือมีแต่ความโงกง่วง จึงไม่กล้ารายงานไป ตามจริง ขอให้โยคีเข้าใจว่าทุกอย่างคือสภาวธรรมที่เกิดขึ้นจริงทั้งสิ้นและมันจะ เปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา โยคีกำหนดได้ดีในวันนี้ แต่วันต่อมาอาจฟังซ่านหรือ โงกง่วงตลอดวัน ก็ไม่ใช่เรื่องเสียหาย แต่ต้องรายงานพระอาจารย์ไปตามที่เกิดขึ้นจริง เพื่อให้ท่านแนะนำ แก้ไขปรับแต่งอินทรีย์หรือให้อารมณ์กรรมฐานเพิ่มเติมแก่เรา อย่างถูกต้องเป็นรายบุคคลไป และพึงเอาใจใส่ฟังคำแนะนำสั่งสอนของพระอาจารย์ อย่างตั้งใจ หากสงสัยให้สอบถามจนกระจ่าง แล้วนำไปปฏิบัติตามด้วยความขยัน หมั่นเพียร ขอให้โยคีตระหนักว่า จะต้องประคองสติและสมาธิไว้ให้ต่อเนื่องตลอด เวลา ฉะนั้นเวลาส่งอารมณ์ จึงไม่ใช่เวลาของการพูดคุยหรือถามคำถามที่ไม่เกี่ยวกับ การปฏิบัติ พึงส่งอารมณ์ให้กระชับ พูดน้อยตรงประเด็น และไม่รบกวนสมาธิของ โยคีอื่นที่รอส่งอารมณ์ต่อจากเราด้วย

วิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่ใช้แบบสติปัฏฐาน 4 มีรูปแบบที่ใช้ฝึกโดยให้กำหนดตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร รวม 18 วิธี ส่วนที่ไม่มีรูปแบบฝึกปฏิบัติอีก 3 วิธี แม้มิได้ใช้ขณะปฏิบัติ แต่หากจิตไปรับอารมณ์นั้นๆ ก็ให้กำหนดตามความเป็นจริง อย่าปล่อยให้จิตเผลอและเกิดการปรุงแต่งคือขาดสติในการกำหนดระลึกรู้ทุกอย่าง

สรุป วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นวัฒนธรรมของชาวพุทธ เป็นวิธีการเดียวใช้ขัดเกลาจิตใจของคนในสังคมไทย ให้เกิดการลดละกิเลส ความยึดมั่นในความมีความเป็นอัตตาตัวตน ความยึดมั่นถือมั่นสะสมความรู้สึกนึกคิด เป็นภาระอันหนักแก่บุคคล การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นวิธีการใช้ปัญญาคิด วิเคราะห์ แยกแยะ ความมีเหตุผล การปล่อยวางจากภาระอันหนักด้วยความเข้าใจสามารถไปปรับประยุกต์ใช้กับการดำเนินชีวิต การแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ตามสภาพความต้องการของ

สังคมไทย โดยเฉพาะความเครียดของบุคคลที่ตกอยู่ภายใต้อำนาจของกิเลส การปฏิบัติวิปัสสนา จะปลดปล่อยความเครียดที่เกิดจากการสะสมกิเลสของคนในสังคมไทย

2.2 แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

2.2.1 การดูแลสุขภาพจิตผู้สูงอายุ

สุวิทย์ เจริญศักดิ์ (2558) ผู้สูงอายุ เป็นบุคคลที่สร้างคุณประโยชน์แก่ลูกหลาน และประเทศชาติเป็นอันมาก เป็นทรัพยากรที่ทรงคุณค่า จากการที่ท่านได้สั่งสมประสบการณ์จากชีวิตของท่าน ผู้สูงอายุจึงเป็นกลุ่มที่ควรให้ความห่วงใย ในฐานะที่ท่านเคยเป็นผู้ให้แก่พวกเรา ทั้งลูกหลานและบ้านเมืองประเทศไทย ในปัจจุบันพบว่า กลุ่มผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นโดยโครงสร้างประชากรของผู้ที่อายุ มากกว่า 60 ปี พบว่ามีจำนวนเพิ่มมากขึ้น ทางรัฐบาลและผู้มีหน้าที่ทางสุขภาพจิต ได้ให้ความสำคัญแก่ผู้สูงอายุมากขึ้น จัดให้มีความรู้เผยแพร่แก่ประชาชนทั่วไป ในเรื่องการดูแลผู้สูงอายุ ให้ผู้สูงอายุมีแนวทางในการดูแลผู้สูงอายุได้เอง ก่อนที่จะปรึกษากับแพทย์ทั่วไปหรือจิตแพทย์

การเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดในวัยสูงอายุ ผู้สูงอายุเป็นวัยของการเปลี่ยนแปลง มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางกาย มีความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ เมื่ออายุมากขึ้น ผิวหน้า กล้ามเนื้อ สายตาแย่ลง และนอกจากทางกาย เรื่องของจิตใจก็มีการเปลี่ยนแปลงเช่นกัน ในแง่ดี ได้แก่ ผู้สูงอายุมีประสบการณ์มีความสามารถในการปรับตัวมาก่อน จากด้านสุขภาพจิต “อาบน้ำร้อนมาก่อน” จึงเป็นการที่มีคุณค่ามากในผู้สูงอายุ แต่ในอีกแง่มุมหนึ่ง ผู้สูงอายุจะประสบกับการสูญเสียในชีวิตมาก อาทิ เกษียณอายุการทำงาน สูญเสียเพื่อนจากการเสียชีวิต คู่ครอง ทำให้ผู้สูงอายุต้องปรับตัวมากเมื่อเข้าสู่วัยดังกล่าว จะเป็นการดีถ้าเราได้เตรียมตัวกับเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในล่วงหน้า

2.2.2 ปัญหาสุขภาพจิตที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ

สุวิทย์ เจริญศักดิ์ (2558) กล่าวถึงปัญหาสุขภาพจิตที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ ดังนี้

1. ความวิตกกังวล มีความวิตกกังวลเรื่องต้องพึ่งพาลูกหลาน มักแสดงออกเด่นชัดเป็นความกลัว ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เช่นกลัวไม่มีคนดูแล กลัวว่าตนเองไร้ค่า กลัวถูกทอดทิ้ง กลัวนอนไม่หลับ กลัวตาย อาจแสดงออกทั้งทางอารมณ์ไม่สบายใจ และออกทางกาย เช่น ใจสั่น แน่นหน้าอก หายใจไม่อิ่ม การแก้ไข ควรแก้ที่ความคิดของตนเอง พยายามมองในแง่ความเป็นจริง มากกว่าคิดไปล่วงหน้า ก่อนที่จะเกิดเหตุการณ์ คาดคะเนอนาคตในทางที่ดีมากกว่าจะจินตนาการแต่ในแง่ร้าย รู้สาเหตุเรื่องที่ทำให้กังวล แก้ปัญหานั้นโดยตรง การทำใจให้สงบโดยวิธีทางพุทธศาสนา จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง ถ้าผู้สูงอายุหมั่นศึกษาธรรมะ ไหว้พระ ฝึกสมาธิ จะช่วยให้จิตใจสงบมากขึ้น

2. โรคซึมเศร้า เป็นการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ที่พบบ่อย เพราะวัยสูงอายุจะพบความสูญเสียได้บ่อย ผู้สูงอายุที่มีโรคซึมเศร้า ส่วนใหญ่จะมีอาการทางอารมณ์ เช่น เบื่อหน่าย ท้อแท้หงุดหงิดง่าย ใจคอไม่ดี เบื่อความสนใจในกิจกรรมที่เคยชอบ พูดง่ายๆ คือ เซ็ง นอกจากนี้อาจจะมีนอนไม่หลับ เบื่ออาหาร ไม่มีสมาธิ ผู้สูงอายุบางท่านจะบ่นว่าความจำแย่ลง ซึ่งจริงๆ แล้วไม่ใช้โรคสมองเสื่อมแต่เป็นจากสมาธิไม่ดี ทำให้ลืมง่ายมากกว่า ถ้าซึมเศร้ามากๆ อาจมีความคิดอยากตาย ต้องการทำร้ายตนเอง ซึ่งเป็นภาวะเร่งด่วนมาก ต้องรับให้ความช่วยเหลือ พบปะพูดคุย และเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น หางานหรือกิจกรรมเพื่อความเพลิดเพลิน และเกิดประโยชน์ หลีกเลี่ยงการอยู่คนเดียว เมื่อเกิดอารมณ์เศร้า พบจิตแพทย์ เพื่อขอความช่วยเหลือหากมีอาการรุนแรงหรือมีความคิดอยากตาย

3. นอนไม่หลับ ผู้สูงอายุที่มีปัญหานอนไม่หลับ มักชอบตื่นกลางดึก ตื่นเช้ากว่าปกติ ตื่นแล้วหลับต่อไม่ได้ หรือเป็นตั้งแต่เข้านอน นอนหลับยากกว่าปกติ โดยทั่วไปในวัยสูงอายุ มักต้องการเวลานอนน้อยลง จากการเปลี่ยนแปลงของสรีระวิทยา ทำให้นอนหลับน้อยลง ตื่นเช้ากว่าปกติ แต่ผู้สูงอายุบางท่านอาจกังวลมาก ทำให้ปัญหาเพิ่มมากขึ้น และผู้สูงอายุมักมีปัญหาสุขภาพอื่นๆ อาทิ ปวดเข่า ปวดท้อง ทำให้เป็นสาเหตุของการนอนไม่หลับด้วย การช่วยเหลือ หาสาเหตุของการนอนไม่หลับที่มีจากโรคทางกาย อาทิ โรคปวดต่างๆ การปัสสาวะบ่อย ถ้าแก้ปัญหาต้นเหตุได้ จะทำให้หลับดีขึ้นการฝึกการนอน อาทิ เข้านอนให้ตรงเวลา ตื่นตรงเวลา ไม่งีบหลับเวลากลางวัน ไม่ทู่ซี้นอนถ้าไม่หลับ ควรลุกขึ้นมาทำโน่น ทำนี่ รอให้ง่วงจึงเข้านอนใหม่ ออกกำลังกายตอนเย็น จะช่วยให้หลับง่ายขึ้น การปรึกษาแพทย์ เพื่อขอความช่วยเหลือ

4. ภาวะสมองเสื่อม เป็นธรรมดาที่ผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงเรื่องความจำ อาทิ ลืมง่าย ต้องพูดซ้ำๆ ถามซ้ำๆ จำเหตุการณ์ใหม่ๆ ได้ไม่ดี จำเหตุการณ์ในอดีตได้แม่น แต่ถ้าไม่รบกวนชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุถือว่าไม่ผิดปกติ แต่ใน ผู้สูงอายุที่มีโรคสมองเสื่อม การสูญเสียความจำจะรุนแรงมากจนมีผลในชีวิตประจำวัน การช่วยเหลือตนเองแย่ลง มีปัญหาในการดูแลช่วยเหลือตนเองไม่ได้ ซ้ำต้องให้คำปรึกษาหรือรักษาจากแพทย์ ใน ผู้สูงอายุที่ลืมง่าย อาจหาวิธีต่างๆ มาช่วยเตือนความจำ อาทิ สมุดบันทึก จัดสิ่งของให้เป็นระเบียบ ลูกหลานควรให้ความเชื่อมั่น เข้าใจ และให้ความช่วยเหลือ จัดกิจวัตรประจำวันให้ตรงเวลา เตือนถึงวันเดือนปี ช่วยเตือนความจำอื่นๆ แต่ถ้าอาการรุนแรงมาก นอกจากหลงลืมมีอาการทางจิต พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงมาก ควรปรึกษาแพทย์

5. ปัญหาทางเพศ ในสังคมไทย มักไม่พูดถึงเรื่องเพศ แท้จริงเรื่องเพศในผู้สูงอายุ อาจพบได้บ่อยกว่าที่คิดในผู้ชายความต้องการทางเพศจะมีอยู่ได้ตลอด อาจพบได้ในวัยสูงอายุ กว่าที่คาดคิด แต่ในเพศหญิง อาจไม่พบมีความต้องการทางเพศแล้ว อาจทำให้เกิดปัญหาขึ้นระหว่างคู่สมรส

เราควรตระหนักถึงปัญหาดังกล่าวไว้ ไม่ควรอับอาย หรือถือว่าเป็นเรื่องผิดปกติ ควรเห็นใจ เข้าใจ ปัญหาดังกล่าว ถ้าท่านผู้สูงอายุ เกิดปัญหาขึ้น ควรปรึกษาแพทย์ เพื่อขอความช่วยเหลือต่อไป

ปัญหาดังกล่าวเป็นเพียงส่วนหนึ่งของปัญหา ในผู้สูงอายุที่เกี่ยวข้องทางสุขภาพจิตว่าแต่ผู้สูงอายุ อาจพบปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตและสุขภาพกายร่วมกันได้อีกด้วย ซึ่งเนื้อที่ในที่นี้อาจไม่เพียงพอที่จะกล่าวถึง ถ้ามีโอกาสคงได้พูดถึงปัญหาดังกล่าวอีกครั้ง

สรุปว่าผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลง หลายอย่างทั้งทางกาย และทางจิตใจ การเปลี่ยนแปลงทั้งในแง่ดี และแง่ร้าย ในแง่ร้ายทำให้เกิดปัญหา ทางจิตใจ ถ้าเรารู้ทันให้การแก้ไขทันท่วงที ก็จะสามารถช่วยเหลือผู้ที่มีพระคุณกับเรา ผู้ที่จะสามารถนำความสามารถของท่านมาสร้างประโยชน์แก่พวกเรา และประเทศชาติต่อไป

2.3 เทคนิคการวิจัยอนาคต

2.3.1 ความหมายของการวิจัยอนาคต (Future Research)

อนาคตศาสตร์ (Futurism) เป็นศัพท์บัญญัติศาสตร์สาขาใหม่ ซึ่งกำลังเป็นที่สนใจของนักวิทยาศาสตร์ในปัจจุบัน แต่ปรัชญาและมโนทัศน์เกี่ยวกับอนาคตศาสตร์มีมานานแล้ว วิทยาการแขนงนี้มุ่งศึกษาและวิเคราะห์อนาคตด้วยเทคนิควิธีการทางวิทยาศาสตร์เพื่อให้มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับอนาคตได้ดียิ่งขึ้นอันจะนำไปสู่การควบคุมและผลักดันในอนาคตให้เป็นไปทางที่มนุษย์ต้องการได้ เป้าหมายที่สำคัญของอนาคตศาสตร์มี 3 ประการ คือ

1.1 สร้างภาพอนาคตที่จะเป็นและที่ควรจะเป็น

1.2 แสวงหาทางเลือกที่จะดำเนินการในอนาคต

1.3 กระตุ้นให้ตระหนักถึงภัยอันตรายที่เกิดขึ้นในอนาคตและหาแนวทางการแก้ไขต่อไป

สำหรับการวิจัยอนาคตนั้นเป็นเทคนิคการวิจัยแบบใหม่ซึ่งเป็นระเบียบวิธีการค้นคว้าหาความรู้เกี่ยวกับอนาคตด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์ (Scientific approach) ความรู้ของอนาคตศาสตร์ประกอบด้วยภารกิจและงานของมนุษย์ในทุกด้าน เช่น ทางด้านเศรษฐกิจ สังคม การศึกษา เป็นต้น (กฤษดา กรุดทอง, 2550 : 12-13)

2.3.2 วัตถุประสงค์การวิจัยอนาคต คือ

2.1 ต้องการเปลี่ยนความคิดที่ว่า “ทุกคนกำลังเดินไปสู่อนาคตที่ควบคุมไม่ได้” ซึ่งแท้ที่จริงแล้วการเดินไปสู่อนาคตมีหลายหนทางให้เลือกได้ สามารถหลบหลีกอนาคตที่ไม่พึงประสงค์ได้ และ

2.2 ต้องการจะขยายแนวความคิดของการพยากรณ์แบบง่ายๆ ไปสู่การอธิบายผลของกิจกรรมอันหลากหลายที่จะเกิดขึ้นเพื่อเป็นช่องทางที่จะทำให้สามารถกำหนดนโยบายที่มีประสิทธิภาพจนเป็นผลทำให้สามารถวางเงื่อนไขเพื่อให้เกิดอนาคตที่พึงประสงค์ได้ (ดิลก บุญเรืองรอด, 2550 : 20)

2.3.3 วิธีการในการวิจัยอนาคต

วิธีการทำนายภาพอนาคตในแต่ละเทคนิคจะมีวิธีการที่คล้ายคลึงกัน แต่จะแตกต่างกันตรงที่มีความสลับซับซ้อนและความเป็นระบบระเบียบเท่านั้น วิธีการหลักๆ ในการวิจัยอนาคตพอประมวลได้ 3 วิธี คือ

3.1 การคาดการณ์แนวโน้ม (Trend Projection) เป็นการคาดการณ์แนวโน้มด้านปริมาณ เช่น การคำนวณสมการเส้นตรง ทำนายแนวโน้มจำนวนนักศึกษา เป็นต้น

3.2 การเขียนภาพอนาคต (Scenario Writing) เป็นการสำรวจความเป็นไปได้ของอนาคตจากจินตนาการวา จะมีอะไรเกดขึ้น จะมีอะไรดี จะมีอะไรเสีย จะมี่ 3 ผลกระทบอะไร เกิดขึ้นกับใครและหน่วยงานใด เป็นต้น ดังนั้น การเขียนภาพอนาคต จึงหมายถึง ความพยายามในการจินตนาการความเป็นไปได้ในอนาคตบนพื้นฐานของข้อมูลที่มีอยู่จริง และประโยชน์ของภาพอนาคตช่วยให้เข้าใจว่าอะไรเกิดขึ้นในลักษณะของผลจากการตัดสินใจที่เกิดขึ้นนั้น ๆ และ

3.3 การปรึกษาผู้อื่น (Consulting Others) การปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญหรือผู้ทรงคุณวุฒิจะช่วยทำให้เกิดภาพที่มีความเข้าใจและสามารถตัดสินใจดีขึ้นดังนั้น จึงได้มีการพัฒนาวิธีการวิจัยอนาคตหลายวิธีที่ใช้การประมวลความรู้จากผู้เชี่ยวชาญ หรือผู้ทรงคุณวุฒิให้ได้ข้อสรุปมติของผู้เชี่ยวชาญ หรือผู้ทรงคุณวุฒิ การสร้างภาพอนาคต สร้างได้ใน 2 ลักษณะ คือ รูปแบบ (Model) และการจำลอง (Simulation) ทั้งสองลักษณะเป็นการจำลองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อช่วยให้เกิดความเข้าใจได้ดีขึ้น (ฟ้ามุ่ย เรืองเลิศบุญ, 2549)

3.4 พัฒนาการของการวิจัยอนาคต กฤษดา กรุดทอง (2550) ได้กล่าวถึงพัฒนาการของการวิจัยอนาคตไว้ว่า เริ่มมีมาตั้งแต่ปี ค.ศ.1907 โดย ดี. ซี. กิลฟิลแลม (D.C. Glifillam) ได้เสนอวิธีการศึกษาอนาคตขึ้นเป็นบุคคลแรก และต่อมาในปี ค.ศ.1930 รัฐบาลอเมริกา ได้สนับสนุนการวิจัยด้านนี้จนกระทั้งในปี ค.ศ.1944 โอ เค เฟรชเทียม (O.K.Flechtheim) ได้เริ่มใช้คำว่า “ฟิวเจอโรโลยี (Futurology)” ขึ้นมาใช้เรียกวิทยาการที่พัฒนาขึ้นทำให้การวิจัยอนาคตพัฒนาไปได้ระดับหนึ่ง แต่ยังไม่มีการที่เป็นวิทยาศาสตร์แต่อย่างใด

ในราวทศวรรษ 1960 การวิจัยอนาคตเริ่มมีรูปแบบวิธีการที่ชัดเจนมากขึ้นวิธีการวิจัยอนาคตได้ถูกนำไปใช้ประโยชน์เพื่อกำหนดนโยบายและวางแผน ถือได้ว่าเป็นเทคนิคหนึ่งของการวางแผนผนวกเข้ากับการวิจัยนโยบาย (Policy Research) ซึ่งได้รับการพัฒนาพร้อมกันในระยะเวลาดังกล่าว ในสหรัฐอเมริกาบริษัท แรนด์ โคออร์ปเปอเรชั่น (Rand Cooperation) ได้วางพื้นฐานการวิจัยด้านนี้อย่างมั่นคงร่วมกับ เอสซีดี (SCD : System Development Cooperation) และสถาบันฮัดสัน(Hudson Institute) เพื่อดำเนินการวิจัยอนาคตแก่กองทัพอากาศสหรัฐ ในปี ค.ศ.1960 นิโคลัสเรสเชอร์ (Nicholas Rescher) และโอลาฟ เฮลเมอร์ (Olaf Helmer) ได้พัฒนาเทคนิคเดลฟาย (Delphi Technique) มาใช้ศึกษาอนาคต

ต่อมาในปี ค.ศ.1964 โอลาฟ เฮลเมอร์ (Olaf Helmer) และเจมส์ กอร์ดอน (Jame Gordon) ในนามบริษัท แรนด์ ได้ทำการวิจัย Long-Range Forecasting Study เพื่อทำนายเหตุการณ์ทางวิทยาศาสตร์ 103 โครงการ เช่น การลงดวงจันทร์ การเปลี่ยนหัวใจมนุษย์ การติดต่อทางจิต การวิศวกรรมพันธุ์ เป็นต้น ในทศวรรษนี้ถือว่า การวิจัยอนาคตได้รับการยอมรับเป็นที่เชื่อถือกันทั่วไปวงการธุรกิจและอุตสาหกรรมได้นำไปใช้ในการวางแผนกำหนดนโยบายเพื่อการดำเนินงานธุรกิจอุตสาหกรรม เช่น เวลดิ้งเฮาส์ (Westinghouse), เบลล์ เทเลโฟน (Bell Telephone), เจเนอรัลอิเล็กทริก (General Electric) เป็นต้น โอลาฟ เฮลเมอร์ นักอนาคตวิทยาคนสำคัญ ได้กล่าวว่า การวิจัยอนาคตได้กลายเป็นเครื่องมือที่สำคัญของนักกำหนดนโยบายและวางแผนไปแล้ว

หลังจากปี ค.ศ.1967 เป็นต้น การวิจัยอนาคตได้แพร่หลายเข้าไปในยุโรป เช่น ฝรั่งเศส เยอรมัน และอิตาลี ในปารีส เบอร์ตรัง เดอ ยองเวเนล (Bertrand de jonvenel) ได้จัดตั้ง สโมสรแห่งโรมขึ้น(Club of Rome) ผลงานสำคัญของคณะนักวิจัยอนาคตกลุ่มนี้ คือ ในปี ค.ศ.1972 ได้เสนอ “ขีดจำกัดความเจริญ” (The Limit of Growth) ซึ่งสร้างภาพอนาคตในปี ค.ศ.2000 ด้วยการฉายภาพการเปลี่ยนแปลงทางด้านประชากรทรัพยากร การผลิตอาหารและมลภาวะ และในปี ค.ศ.1974 ได้เสนอ “มนุษยชาติ ณ จุดหันเห” (Mankind at The Turning Point) กล่าวถึงทางเลือก และการแก้ไขปัญหาจากความเจริญของมนุษยชาติ

ในช่วงระยะเวลา 10 ปี นี้ (ค.ศ.1960-1969) การวิจัยอนาคตได้พัฒนาก้าวหน้ามาก มีระเบียบวิธีการ (Methodology) เฉพาะของตนเอง นับตั้งแต่นั้นมาการวิจัยอนาคตได้เข้าไปมีบทบาทอย่างสำคัญต่อการตัดสินใจ กำหนดนโยบาย และวางแผนขององค์การธุรกิจต่างๆ การวิจัยด้านนี้เป็นที่สนใจกันอย่างแพร่หลายทั้งกับหน่วยงานราชการ บริษัท และบุคคล ในทางการศึกษามีองค์กรหลายแห่งได้สนใจนำเอาการวิจัยอนาคตใช้กำหนดนโยบายและวางแผนการศึกษา เช่น Rand Cooperation, Institute of Social Science Research, The Institute for Future of Middletown, The Future

Group of Glastonbury และ Educational Policy Research Centre เป็นต้น พร้อมกันนี้ได้จัดตั้งโครงการวิจัยอนาคตขึ้นหลายโครงการ เช่น The Futurist Curriculum Project, The Program for The Study of The Future in Education, The Study Commission on Undergraduate Education and The Education of Teachers.

3.5 รูปแบบการวิจัยอนาคต การวิจัยอนาคตได้มีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงมาแบ่งออกได้เป็น 3 ขั้นตอนคือ (กฤษดา กรุดทอง, 2550)

ระยะที่ 1 Phase-I Classical Linear Projection (1960 – 1970) ในช่วง 10 ปี แรกการวิจัยอนาคตใช้วิธีการฉายภาพแบบการพยากรณ์เชิงเส้นตรง วิธีการนี้ ใช้ได้ดีกับการพยากรณ์บางอย่างที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบอื่น ๆ น้อยตัว การวิจัยอนาคตสามารถพยากรณ์ได้โดยใช้ข้อมูลเดิมในระยะที่ผ่านมา เช่น จากจำนวนนักเรียนในระยะ 4-5 ปี ที่ผ่านมา ที่กำลังเพิ่มขึ้นหรือสามารถพยากรณ์ได้จากตัวชี้บางตัว เช่น อัตราการเกิด เป็นต้น

ระยะที่ 2 Phase-II Multiple Alternative Future (1965-1967) ในช่วงระยะเวลา 2 ปี รูปแบบการวิจัยอนาคตแบบใหม่ได้รับการพัฒนาขึ้นมาใช้ควบคู่กันไปกับวิธีการแบบเดิมซึ่งมีข้อมูลจำกัดอยู่มาก การวิจัยอนาคตแบบที่พัฒนาขึ้นมาใหม่นี้มีหลักสำคัญ คือ อนาคตที่อาจเป็นไปได้นั้นมีหลายแนวทาง การวิจัยอนาคตพยายามใช้ข้อมูลที่มีการสร้างทางเลือกที่เป็นไปได้มากที่สุด และทางเลือกที่ดีที่สุด ภายใต้ทรัพยากร เวลา งบประมาณที่มีเพื่อนำไปปฏิบัติต่อไป

ระยะที่ 3 Phase-III Cross– Impact Future (1972 เป็นต้นมา) ในช่วงระยะเวลา 10 ปี การวิจัยอนาคตได้ขยายแนวความคิดออกไปศึกษาผลกระทบของความรู้เกี่ยวกับอนาคตจากวิทยาการทุกแขนง การนำผลกระทบจากทุกองค์ประกอบมาพิจารณาร่วมกัน จะช่วยให้การสร้างภาพอนาคตมีความสมบูรณ์มากขึ้น

2.4 เทคนิคเดลฟาย (Delphi technique)

2.4.1 ความเป็นมาและความหมายของเทคนิคเดลฟาย

เทคนิคการวิจัยแบบเดลฟาย เป็นเทคนิคที่ได้รับการยอมรับในหมู่นักวิชาการทางการศึกษาอย่างมากในปัจจุบัน ถูกค้นพบและพัฒนาโดย โอลาฟ เฮลเมอร์ (Olaf Helmer) และ นอร์แมน ดาลกี้ (Norman Dalkey) นักวิจัยของ บริษัท แรนด์ (Rand Cooperation) เมื่อต้นปี ค.ศ.1960 เพื่อใช้ในการถามและเก็บความคิดเห็นของกลุ่มผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับการพยากรณ์ทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

อเล็กซ์ เจ ดูคานิส (Alex J. Ducanis, 1970, อ้างถึงใน นัยนา นุรารักษ์, 2549) ได้ให้ความหมายของเทคนิคเดลฟายว่า เป็นการทำนายเกี่ยวกับเรื่องราวต่าง ๆ ที่จะเป็นไปได้ในอนาคตเทคนิคนี้ มุ่งที่จะลดผลกระทบหรืออิทธิพลของบุคคลอื่นๆ ในกรณีที่ต้องมีการเผชิญหน้ากัน ในขณะเดียวกันก็เป็นการลดผลกระทบทางด้านความคิดระหว่างผู้เชี่ยวชาญด้วยกัน หรืออาจกล่าวได้อีกอย่างหนึ่งว่า เทคนิคเดลฟาย เป็นวิธีการรวบรวมคำตอบที่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันเกี่ยวกับเรื่องที่เราต้องการจะศึกษาในขณะที่ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญที่ไม่ได้เกี่ยวข้องจะถูกจำกัดลงด้วย

อัลเฟรด รัสป์ จูเนียร์ (Alfred Rasp Jr., 1973, อ้างถึงใน ประยูร ศรีประสาธน์, 2543) ได้ให้ความหมายของเทคนิคเดลฟายว่า เป็นเทคนิคของการรวบรวมการพิจารณาการตัดสินใจที่มุ่งเพื่อเอาชนะจุดอ่อนของการตัดสินใจแต่เดิม ที่จำเป็นต้องขึ้นอยู่กับความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญคนใดคนหนึ่งโดยเฉพาะหรือความคิดเห็นของกลุ่มหรือมติของที่ประชุม

โอลาฟ เฮลเมอร์ และนิโคลัส เรสเชอร์ (Olaf Helmer and Nicholus Rescher อ้างใน ประยูร ศรีประสาธน์, 2543) ให้คำนิยามของเทคนิคเดลฟายว่า เป็นโครงการจัดทำอย่างละเอียดรอบคอบในการที่จะสอบถามบุคคล ด้วยแบบสอบถามในเรื่องต่างๆ เพื่อที่จะให้ได้ข้อมูลและความคิดเห็นกลับมา สำหรับจุดมุ่งหมายของเทคนิคเดลฟายนั้นมุ่งที่จะรวบรวมการพิจารณาการตัดสินใจและสร้างความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันในเรื่องเกี่ยวกับความเป็นไปได้ในอนาคต ในส่วนที่เกี่ยวกับเวลาปริมาณและ/หรือ สภาพการณ์ที่ต้องการจะให้เป็น

ทอร์ตัน และคณะ (Thornton and Others, 1975 , อ้างถึงใน นัยนา นุรารักษ์, 2549) ได้ให้ความหมายของเทคนิคเดลฟายวา เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการแก้ปัญหาและตัดสินใจในสถานการณ์ต่างๆ เป็นวิธีการที่จะเป็นการขัดเกลาและได้รับความคิดเห็นที่สอดคล้องกันของกลุ่มผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง

ประยูร ศรีประสาธน์ (2543) กล่าวถึงความหมายของเทคนิคเดลฟายไว้ว่า เป็นขบวนการที่จะเสาะหาความคิดเห็นที่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน กลุ่มคนเกี่ยวกับความเป็นไปได้ในอนาคตในเรื่องที่เกี่ยวกับเวลา ปริมาณ และ/หรือ สภาพการณ์ที่ต้องการจะให้เป็น ทั้งนี้โดยใช้วิธีการเสาะหาความคิดเห็นโดยการใช้แบบสอบถามแทนการเรียกประชุม

สุวรรณา เชื้อรัตนพงศ์ (2543) ได้ให้ความหมายของเทคนิคเดลฟายว่า เป็นขบวนการที่รวบรวมความคิดเห็นหรือการตัดสินใจในเรื่องใดเรื่องหนึ่งเกี่ยวกับอนาคตจากกลุ่มผู้เชี่ยวชาญ เพื่อให้ได้ข้อมูลสอดคล้องเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และมีความถูกต้องน่าเชื่อถือมากที่สุดโดยที่ผู้ทำการวิจัยไม่ต้องนัดสมาชิกในกลุ่มผู้เชี่ยวชาญให้มาประชุมพบปะกัน แต่ขอร้องให้สมาชิกแต่ละคนแสดงความคิดเห็นตัดสินปัญหาในรูปแบบของการตอบแบบสอบถาม

ดิลก บุญเรืองรอด (2550) ได้ให้ความหมายของเทคนิคเดลฟายว่า เป็นวิธีการนำความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญมาใช้ประโยชน์อย่างมีระบบแบบแผน หรือเป็นการขัดเกาการตัดสินใจของกลุ่ม เป็นเทคนิคของการรวบรวมข้อมูลที่เอาชนะจุดอ่อนของการตัดสินใจของผู้เชี่ยวชาญคนใดคนหนึ่งหรือความคิดเห็นของกลุ่มที่มาประชุมกัน

ประเทือง เพ็ชรรัตน์ (2540) ให้ความหมายของเทคนิคเดลฟายว่าเป็นกระบวนการหนึ่งของการเก็บรวบรวมข้อมูลที่เป็นความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ เกี่ยวกับเรื่องราวในอนาคตที่กระจัดกระจายให้สอดคล้องกันอย่างมีระบบ ซึ่งจะนำไปใช้ในการตัดสินใจเรื่องใดเรื่องหนึ่ง

ชนิดา รักษ์พลเมือง (2545) ได้กล่าวถึง ความหมายของเทคนิคเดลฟายว่า เป็นเทคนิคในการทำนายเหตุการณ์ หรือความเป็นไปได้ในอนาคต โดยอาศัยฉันทามติ หรือ Consensus ของกลุ่มผู้เชี่ยวชาญเพื่อให้ได้มาซึ่งข้อสรุปที่เป็นแนวคิดหรือเป็นการทำนายเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นหรือความเป็นไปได้ในอนาคต ข้อสรุปจากฉันทามติของกลุ่มผู้เชี่ยวชาญ จะสามารถนำมาใช้ประกอบการตัดสินใจด้านต่างๆ ได้ ทั้งในเชิงวิชาการและบริการ

ความหมายที่กล่าวมาข้างต้น พอสรุปได้ว่า เทคนิคเดลฟาย เป็นกระบวนการหนึ่งของการเก็บรวบรวมข้อมูลความคิดเห็นเกี่ยวกับความเป็นไปได้ในอนาคตในเรื่องที่เกี่ยวกับ เวลาปริมาณ และ/หรือ สภาพการณ์ที่ต้องการจะให้เป็น จากความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญที่กระจัดกระจายกันให้สอดคล้องกันอย่างมีระบบ โดยใช้วิธีการเสาะหาความคิดเห็นจากการตอบแบบสอบถามของผู้เชี่ยวชาญแทนการเรียกประชุม

2.4.2 ลักษณะทั่วไปของเทคนิคเดลฟาย

ลักษณะทั่วไปของเทคนิคเดลฟาย ผู้เชี่ยวชาญแต่ละคนที่ร่วมการวิจัยจะไม่ทราบว่าใครบ้างจะมีส่วนออกความเห็น นับเป็นการขจัดอิทธิพลของแต่ละคนที่จะส่งผลต่อความคิดเห็นของคนอื่น สื่อของการแสดงความคิดเห็นจึงมักจะอยู่ในรูปแบบสอบถามหรือสิ่งอื่นที่ไม่ต้องให้ผู้เชี่ยวชาญมาพบกัน แต่จะต้องสอบถามหลายรอบ แต่ละรอบที่ถามไปจะต้องมีการสรุปความคิดเห็นของกลุ่มในรอบที่ผ่านไปให้ทราบด้วยนับเป็นการตะล่อมความคิดเห็นด้วยข้อมูลทางสถิติของกลุ่มทีดี (ดิลก บุญเรืองรอด, 2550) นอกจากนั้นจากคำนิยามของเทคนิคเดลฟายที่ได้กล่าวมาข้างต้น ยังแสดงให้เห็นคุณลักษณะของเทคนิคเดลฟาย ได้ดังนี้ (ประยูร ศรีประสาธน์, 2543)

2.1 เทคนิคนี้มุ่งเสาะแสวงหาความคิดเห็นของกลุ่มคน ด้วยการตอบแบบสอบถาม ดังนั้นผู้เข้าร่วมโครงการจึงจำเป็นต้องตอบคำถามตามที่ผู้วิจัยได้กำหนดขึ้นในแต่ละรอบ

2.2 เทคนิคนี้ ไม่ต้องการให้ความคิดเห็นของผู้อื่นแต่ละคนมีผลกระทบ หรือมีอิทธิพลต่อการพิจารณาตัดสินของผู้ตอบแบบสอบถาม ดังนั้นผู้ตอบแบบสอบถามแต่ละคนจะไม่ทราบว่ามีผู้ใด

บ้างที่ได้รับการคัดเลือกเข้าอยู่ในโครงการ และจะไม่ทราบ ผู้เข้าร่วมโครงการแต่ละคนมีความคิดเห็นในแต่ละข้ออย่างไร จะรู้เฉพาะคำตอบของตนเองเท่านั้น

2.3 เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการแต่ละคนตอบแบบสอบถามด้วยการกลั่นกรองอย่างละเอียด รอบคอบ และเพื่อให้คำตอบที่ได้มีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันมากขึ้น ผู้ทำการวิจัยจะแสดงความคิดเห็นของผู้ที่เข้าร่วมโครงการเห็นสอดคล้องต้องกันในคำตอบแต่ละข้อของแบบสอบถามที่ตอบไปในครั้งก่อน และความคิดเห็นที่สอดคล้องกันนี้จะแสดงในรูปสถิติ โดยผู้ทำการวิจัยจะจัดส่งไปให้ผู้เข้าร่วมโครงการแต่ละคนได้ทราบ เพื่อพิจารณาว่าจะคงคำตอบเดิมหรือจะเปลี่ยนแปลงคำตอบเดิมประการใดบ้าง ซึ่งจะต้องบอกเหตุผลให้ทราบด้วย

2.4.3 ข้อจำกัดในการใช้เทคนิคเดลฟาย

สุวรรณา เชื้อรัตนพงศ์ (2543) และชนิดา รักษ์พลเมือง (2545) ได้กล่าวถึงข้อจำกัดในการใช้เทคนิคเดลฟาย ไว้ว่า แม้ว่าเทคนิคเดลฟายจะเป็นการวิจัยที่สามารถรวบรวมความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญได้เป็นอย่างดีวิธีหนึ่ง แต่ในการใช้เทคนิคเดลฟายให้ได้ผลสมบูรณ์ มีข้อควรคำนึงถึง ดังนี้

1. **ด้านเวลา** ผู้ทำวิจัยควรมีเวลามากเพียงพอ โดยทั่วไปใช้เวลาประมาณ 2 เดือนจะเสร็จสิ้น อย่างไรก็ตามอาจใช้เวลาช้าหรือเร็วกว่านั้นทั้งนี้ขึ้นอยู่กับกลุ่มผู้เชี่ยวชาญจะส่งแบบสอบถามแต่ละรอบคืนมาช้าหรือเร็วเพียงใด

2. **ด้านผู้เชี่ยวชาญ** ในการเลือกสรรผู้เชี่ยวชาญนั้นผู้วิจัยควรคำนึงถึง

1) **ความสามารถของกลุ่มผู้เชี่ยวชาญ** ควรเลือกผู้ที่มีความรู้ความสามารถเป็นเลิศในสาขานั้นๆ อย่างแท้จริง ควรเป็นผู้รอบรู้และรู้สึกในประเด็นที่ศึกษาอย่างจริงจัง อาจเป็นผู้ที่ศึกษาเรื่องดังกล่าวมาเป็นเวลานาน เป็นผู้มีตำแหน่งหน้าที่รับผิดชอบหรือมีประสบการณ์โดยตรงกับประเด็นปัญหาที่ศึกษา ไม่ควรเลือกโดยอาศัยความคุ้นเคยหรือการติดต่อได้ง่าย

2) **ผู้วิจัยควรกำหนดคุณสมบัติของผู้เชี่ยวชาญ** เพื่อจัดสรรกลุ่มคนที่จะเข้าร่วมในการวิจัย หรืออาจอาศัยการสอบถามจากผู้ทรงคุณวุฒิในวงการนั้นๆ ให้เสนอรายชื่อบุคคล ซึ่งควรได้รับการคัดเลือกให้เป็นกลุ่มผู้เชี่ยวชาญการคัดเลือกนี้ จำเป็นต้องพิจารณากันอย่างละเอียดรอบคอบเพื่อให้ได้มาซึ่งผู้ที่จะเหมาะสมจริงๆ และเมื่อคัดเลือกกลุ่มผู้เชี่ยวชาญได้แล้ว ผู้วิจัยควรติดต่อขอความร่วมมือในการวิจัย ในเรื่องของการติดต่อขอความร่วมมือในการวิจัยจากผู้เชี่ยวชาญนั้นประเทือง เพ็ชรรัตน์ (2540) ได้เสนอแนะวิธีไว้ว่า ให้หาที่อยู่หรือที่ทำงานพร้อมหมายเลขโทรศัพท์ (ถ้ามี) ของผู้เชี่ยวชาญเก็บไว้เป็นลักฐาน แล้วส่งจดหมายแจ้งให้ผู้เชี่ยวชาญทราบรายละเอียดของโครงการวิจัย และเหตุผลที่เลือกท่านผู้นั้นเป็นผู้เชี่ยวชาญ พร้อมทั้งขอความร่วมมือไว้ล่วงหน้า

3) **ความร่วมมือของกลุ่มผู้เชี่ยวชาญ** ควรเลือกผู้ที่มีความเต็มใจ ตั้งใจ ยินยอมและสละเวลา และมั่นใจในการให้ความร่วมมือกับงานวิจัย โดยตลอด รวมทั้งความสำคัญแก่การวิจัย จะเป็นตัวแปรคำตอบที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นของข้อมูลที่ได้รับ

4) **จำนวนผู้เชี่ยวชาญ** ควรเลือกให้มีจำนวนมากเพียงพอ เพื่อจะได้ความคิดเห็นใหม่ ๆ และได้คำตอบที่มีน้ำหนักความน่าเชื่อถือมากยิ่งขึ้น นักวิจัยบางคนให้ความเห็นว่าผู้เชี่ยวชาญ 5-10 คน ในกลุ่มก็มากเพียงพอ แต่บางคนให้ความคิดเห็นว่า จำนวนผู้เชี่ยวชาญ 10-15 คน ในกลุ่มเดียวกันก็มากเพียงพอแล้ว โดยทั่วไปไม่มีข้อกำหนดตายตัวว่าควรมีจำนวนผู้เชี่ยวชาญกี่คน แต่จะขึ้นอยู่กับลักษณะของกลุ่มและประเด็นปัญหาที่ศึกษาเป็นสำคัญ หากกลุ่มผู้เชี่ยวชาญมีลักษณะเป็น เอกพันธ์ (Homogeneous Group) อาจจำเป็นต้องใช้เพียง 10-15 คน แต่ถ้ากลุ่มมีความแตกต่างกัน มีลักษณะเป็นอเนกพันธ์ (Heterogeneous Group) อาจต้องใช้กลุ่มผู้เชี่ยวชาญที่ศึกษาเป็น จำนวนมาก

โทมัส แมคมิลแลน (Thomas T. Macmillan, 1971, อ้างถึงในเกษม บุญอ่อน, 2542) ได้เสนอผลการวิจัยเกี่ยวกับผู้เชี่ยวชาญที่จะใช้ในการวิจัยด้วยเทคนิคเดลฟายว่าเท่าไรจึงจะเหมาะสมในการประชุมประจำปี ของสมาคมโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นรัฐแคลิฟอร์เนีย(California Junior Colleges Association) เมื่อปี พ.ศ. 2514 พบว่า เมื่อมีจำนวนผู้เชี่ยวชาญตั้งแต่ 17 คนขึ้นไป อัตราการลดลงของความคลาดเคลื่อน (Error) จะมีน้อยมาก

3. **แบบสอบถาม** ควรเขียนให้ชัดเจน สละสลวย ง่ายแก่การเข้าใจ นอกจากนี้ การเว้นระยะในการส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มผู้เชี่ยวชาญแต่ละรอบไม่ควรให้ห่างนานเกินไป เพราะอาจมีผลให้ผู้ตอบลืมเหตุผลที่เลือกหรือตอบในรอบที่ผ่านมาได้

4. **ผู้ทำการวิจัย** ผู้ทำการวิจัยต้องมีความละเอียดรอบคอบในการพิจารณาคำตอบและให้ความสำคัญในคำตอบที่ได้รับอย่างเสมอกันทุกข้อ โดยไม่มีความลำเอียง ไม่ว่าในข้อนั้นๆ จะมีบางคนไม่ตอบก็ตาม ทั้งยังควรมีการวางแผนล่วงหน้าอย่างดีในการดำเนินงานตามขั้นตอนของกระบวนการวิจัยเทคนิคเดลฟายด้วย

2.2.4 ขั้นตอนการดำเนินงานของเทคนิคเดลฟาย

อัลเลน (Allen, 1978 : 123 -125, อ้างถึงใน ดิลก บุญเรืองรอด, 2550) ได้กล่าวถึงขั้นตอนในการวิจัยด้วยเทคนิคเดลฟายว่า มีขั้นตอนทั่วไป 10 ขั้นตอน ดังนี้

1. **ขั้นกำหนดคำถาม** ขั้นแรกผู้วิจัยต้องกำหนดคำถาม โดยเฉพาะคำถามที่ว่าต้องการอะไรจากผู้เชี่ยวชาญ คำตอบของคำถามนี้จะช่วยให้สามารถเลือกผู้เชี่ยวชาญได้ถูกต้อง

2. **ขั้นเลือกผู้เชี่ยวชาญ** เมื่อทราบสิ่งที่ต้องการจากผู้เชี่ยวชาญแล้ว ก็จะช่วยให้สามารถเลือกผู้เชี่ยวชาญได้

3. **ขั้นพัฒนาแบบสอบถามรอบแรก** ในการพัฒนาแบบสอบถามครั้งนี้โดยทั่วไปแล้วจะใช้คำถามปลายเปิด (Open – Ended Questions) ทั้งนี้เพื่อให้ผู้เชี่ยวชาญได้แสดงความคิดเห็นอย่างเต็มที่แล้วส่งสำรวจครั้งที่ 1

4. **ขั้นวิเคราะห์แบบสอบถาม** คำตอบที่ได้จะถูกนำมาวิเคราะห์ จัดประเภท และหมวดหมู่ให้ง่ายแก่การเข้าใจ

5. **ขั้นพัฒนาแบบสอบถามรอบที่สอง** จากคำถามที่ได้จัดหมวดหมู่แล้ว ผู้วิจัยสามารถพัฒนาแบบสอบถามที่มีคำถามประเภทปลายเปิด (Close – Ended Questions) ได้ ซึ่งอาจเป็นแบบให้เรียงลำดับความสำคัญหรือให้ประมาณค่าได้ ทั้งนี้แล้วแต่เรื่องที่ต้องการจะวิจัย แล้วส่งสำรวจครั้งที่ 2

6. **ขั้นพัฒนาแบบสอบถามรอบที่สาม** ในการนำผลสำรวจครั้งที่ 2 มาวิเคราะห์จำเป็นต้องวิเคราะห์หาค่ามัธยฐาน (Median) และค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ (Interquartile Range) จากนั้นให้พัฒนาแบบสอบถามขึ้นใหม่ โดยให้ระบุค่าสถิติทั้ง 2 ประเภทไว้ในแบบสอบถามด้วยพร้อมทั้งระบุด้วยว่า ผู้เชี่ยวชาญคนนั้นมีความเห็นอยู่จุดใดในหรือนอกพิสัย แล้วส่งให้ผู้ตอบ (ผู้เชี่ยวชาญ) ตอบในรอบที่ 3 พร้อมทั้งแสดงเหตุผลประกอบด้วย ซึ่งมัธยฐาน คือ คะแนนตัวที่อยู่ตรงกลางของกลุ่มเมื่อจัดเรียงลำดับคะแนนแล้ว ส่วนพิสัยระหว่างควอไทล์ คือ ผลต่างระหว่างควอไทล์ที่ 3 กับ ควอไทล์ที่ 1 ถ้าค่าพิสัยระหว่างควอไทล์แคบแสดงว่าคำตอบที่วิเคราะห์ได้นั้นมีความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญสอดคล้องกัน (ประเทือง เพ็ชรรัตน์, 2540)

7. **ขั้นพัฒนาแบบสอบถามรอบที่สี่** เมื่อวิเคราะห์ใหม่มักพบว่า มีผู้ตอบนอกพิสัยพอสมควรให้กำหนดแบบสอบถามครั้งที่ 4 พร้อมค่าสถิติ เช่นเดิม และถามย้ำผู้ตอบนอกพิสัยว่าเพราเหตุใดจึงยอมรับความเห็นส่วนใหญ่ไม่ได้

8. **ขั้นพัฒนาแบบสอบถามรอบที่ห้า** วิเคราะห์ผลของรอบที่ 4 ถ้ายังคงพบความเห็นขัดแย้งมากอยู่เช่นเดิม ให้พัฒนาแบบสอบถามครั้งที่ 5 แสดงค่าสถิติทั้งสองค่า พร้อมทั้งความเห็นขัดแย้ง และสนับสนุนของผู้ตอบเช่นเดิม แล้วส่งย้ำความเห็นอีกครั้ง

9. **ขั้นวิเคราะห์ค่ามัธยฐาน (Median)** จากการสำรวจครั้งสุดท้ายจะเป็นค่าตัวแทนคำตอบของกลุ่ม

10. **รายงานผล** การเขียนรายงานให้แสดงค่าสถิติเท่าที่วิเคราะห์ไว้ทั้งหมดพร้อมทั้งเหตุผล

เกษม บุญอ่อน (2542) ได้กล่าวถึงหลักการของการกระบวนการวิจัยด้วยเทคนิคเดลฟายไว้อย่างสอดคล้องกันว่า เพื่อให้ได้ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญที่สอดคล้องกัน และน่าเชื่อถือมากขึ้น จึงต้องถามย้ำความเห็นด้วยการส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มผู้เชี่ยวชาญหลายรอบ โดยทั่วไปมักจะถามความคิดเห็นจากกลุ่มผู้เชี่ยวชาญ 3-4 รอบด้วยกันนอกจากนั้นสุวรรณา เชื้อรัตนพงศ์ (2543) ยังได้กล่าวเพิ่มเติมว่า โดยทั่วไปมักจะตัดการส่งแบบสอบถามในรอบที่ 4 แล้วใช้ผลในรอบที่ 3 พิจารณาเสนอผลการวิจัย เพราะความคิดเห็นในรอบที่ 3 และรอบที่ 4 มีความแตกต่างกันน้อยมากนั่นเอง

2.2.5 ข้อดีและปัญหาของเทคนิคเดลฟาย

ข้อดีและปัญหาของเทคนิคเดลฟาย สุวรรณา เชื้อรัตนพงศ์ (2543 ได้กล่าวถึงเทคนิคเดลฟายว่า มีข้อดีและปัญหาไว้สอดคล้องกัน พอสรุปได้ ดังนี้

ข้อดีของเทคนิคเดลฟาย

1. วิเคราะห์ง่าย เทคนิคเดลฟาย ใช้ค่าสถิติเพียง 2 ค่าเท่านั้นคือ มัธยฐาน(Median) กับค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ (Interquatile Range)

2. ทุ่นเวลา เทคนิคเดลฟายใช้เวลาเพียงระยะสั้น คือ ถ้าให้เวลาผู้เชี่ยวชาญตอบคำถามโดยเฉลี่ยรอบละ 2 สัปดาห์ นับจากวันส่งคำถามไปจนกระทั่งได้รับคำตอบคือ ประมาณ 2-3 เดือนก็เขียนรายงานผลการวิจัยได้ นับเป็นเทคนิคที่มีขั้นตอนการดำเนินการไม่ยากนัก และได้ผลอย่าง รวดเร็ว มีประสิทธิภาพ

3. มีความเชื่อถือได้มาก ข้อมูลที่ได้จะมีความน่าเชื่อถือมาก เพราะ 1) เป็นคำตอบที่ได้มาจากความคิดเห็นของกลุ่มผู้เชี่ยวชาญในสาขาวิชานั้นๆ อย่างแท้จริง 2) ผลิตผลของการวิจัยเทคนิคเดลฟาย ผ่านการพิจารณาไตร่ตรองหลายขั้นตอนจากการย้ำถามหลายรอบ จึงเป็นคำตอบที่ กลั่นกรองมากอย่างรอบคอบ เพราะความสอดคล้องกันของความคิดเห็นได้มาจากการพิจารณาร่วมกันอย่างละเอียดรอบคอบ ช่วยให้ความเชื่อมั่นของคำตอบที่ได้รับนั้นสูงขึ้น 3) ผู้เชี่ยวชาญแต่ละคนแสดงความคิดเห็นของตนเองอย่างเต็มที่ และอิสระไม่ได้ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลทางความคิดหรืออำนาจเสียงส่วนใหญ่ เพราะผู้เชี่ยวชาญเหล่านั้นจะไม่ทราบว่ามีใครอยู่ในกลุ่มผู้เชี่ยวชาญบ้าง และไม่ทราบด้วยว่าแต่ละคนมีความคิดเห็นอย่างไร และ 4) ผู้เชี่ยวชาญมีโอกาสแสดงความคิดเห็นได้อย่างเท่าเทียมกันเพราะทุกคนจะตอบแบบสอบถามฉบับเดียวกันทุกขั้นตอน และมีโอกาสปรับเปลี่ยนหรือยืนยันความคิดเห็นของตน จนเกิดความมั่น ใจ รวมทั้งยังช่วยให้มีการพิจารณาประเด็นปัญหาได้อย่างลึกซึ้งมากยิงขึ้น

4. ผู้ทำการวิจัยสามารถระดมความคิดเห็นจากกลุ่มผู้เชี่ยวชาญได้โดยไม่จำกัดทั้งในเรื่องของจำนวนผู้เชี่ยวชาญ สภาพภูมิศาสตร์ หรือเวลา

5. ผู้ทำการวิจัยสามารถทำการลำดับความสำคัญของข้อมูล และเหตุผลในการตอบรวมทั้งความสอดคล้องในเรื่องความคิดเห็นได้เป็นอย่างดี

6. เป็นเทคนิคที่สามารถรวบรวมความคิดเห็น โดยไม่ต้องมีการเรียกประชุม หรือพบปะกันของผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งเป็นการประหยัดค่าใช้จ่ายเป็นอย่างมาก

ปัญหาของเทคนิคเดลฟาย

1. การคัดเลือกผู้เชี่ยวชาญ หากผู้เชี่ยวชาญที่ได้รับคัดเลือกมา มิใช่ผู้ที่มีความรู้ความสามารถ หรือเชี่ยวชาญในสาขานั้นอย่างแท้จริง จะทำให้ผลการวิจัยนั้นขาดความเชื่อมั่นได้

2. ไม่ได้รับความร่วมมือ ผู้เชี่ยวชาญไม่เต็มใจ หรือเกิดความเบื่อหน่ายในการตอบแบบสอบถามหลายๆ รอบ เกิดความรู้สึกว่าถูกรบกวนมากเกินไป หรือไม่สามารถให้ความร่วมมือตอบคำถามในการวิจัยได้โดยตลอด ผู้วิจัยก็จะได้คำตอบกลับคืนมาไม่ครบ ทำให้งานล่าช้า และผลการวิจัยขาดความเชื่อมั่นเช่นเดียวกัน

3. การวิจัยแบบเทคนิคเดลฟายนี้อาศัยข้อมูลจากการรวบรวมความสอดคล้องของความคิดเห็นของกลุ่มผู้เชี่ยวชาญ โดยเชื่อว่า ผู้เชี่ยวชาญแต่ละคนจะให้ความคิดเห็นอย่างวัตถุวิจัย ไม่มีอคติ และจะต้องเข้าใจประเด็นปัญหาโดยส่วนรวม และข้อความในแบบสอบถามแต่ละข้อตรงกัน ผู้วิจัยต้องแสวงหากลยุทธ์เพื่อสร้างความเข้าใจในเรื่องดังกล่าวเสียก่อน ซึ่งอาจทำให้ผลการวิจัยไม่น่าเชื่อถือ

4. การกำหนดระยะเวลาของการทำนายเหตุการณ์ในอนาคตเป็นสิ่งที่พึงระวังเพราะหากกำหนดให้ผู้เชี่ยวชาญทำนายเหตุการณ์ในระยะเวลาอันใกล้ หรือไกลเกินไป อาจทำให้ผู้เชี่ยวชาญทำนายได้ด้วยความยากลำบากและเกิดความคลาดเคลื่อนได้

5. ผู้ทำวิจัยขาดความรอบคอบหรือมีความลำเอียงในการวิเคราะห์คำตอบที่ได้รับในแต่ละรอบ

6. แบบสอบถามที่ส่งไปสูญหายระหว่างทาง หรือไม่ได้รับคำตอบกลับคืนมาครบในแต่ละรอบ

นอกจากนั้นจุมพล พูลภัทรชีวิน (2545) ได้ชี้ให้เห็นปัญหาที่สำคัญอีกประการหนึ่งของเทคนิคเดลฟาย คือ ในการเก็บข้อมูลจากแบบสอบถามในรอบแรกนั้นมักเริ่มด้วยแบบสอบถามหรือแบบสัมภาษณ์ที่มีโครงสร้างที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ซึ่งอาจมีการละเลยแนวโน้มหรือประเด็นสำคัญอื่น ๆ ที่ผู้วิจัยคาดไม่ถึงหรือไม่ทราบไป วิธีนี้อาจเป็นการประเมินค่าความเชี่ยวชาญของผู้เชี่ยวชาญต่ำไป (Underestimate) เพราะไปจำกัดข้อมูลที่ควรได้จากผู้เชี่ยวชาญจากการกำหนดกรอบความคดของผู้เชี่ยวชาญโดยตัวผู้วิจัย ถึงแม้ว่าจะเป็นแบบสอบถามแบบปลายเปิดก็ตาม ผู้เชี่ยวชาญก็อาจจะไม่ตอบ

เพราะขี้เกียจ หรือเพราะถูกชักนำให้คิดถึงแต่เฉพาะเรื่องที่ถูกถามในแบบสอบถาม ทำให้ลืมประเด็นที่น่าสนใจไป

2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เกสร มุ้ยจีน (2558) ได้วิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อระดับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า ผลการวิจัยพบว่าระดับคะแนนค่าสุขภาพจิตของกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยระดับสุขภาพจิต เท่ากับ 43.48 คะแนน S.D. เท่ากับ 3.968 แปลผลอยู่ในเกณฑ์สุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป (fair) จำแนกออกเป็นด้านปัจจัย 2 ปัจจัย พบว่า (1) กลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้ของตนเองมีระดับคะแนนสุขภาพจิตเท่ากับ 43.63 ซึ่งเป็น คะแนนระดับสุขภาพจิตที่สูงกว่า กลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีรายได้เป็นของตนเองมีระดับคะแนนสุขภาพจิตเท่ากับ 43.19 และ (2) สถานภาพสมรสโสดมีระดับคะแนนสุขภาพจิตเท่ากับ 43.92 ซึ่งเป็นระดับคะแนนสุขภาพจิตที่สูงที่สุด รองลงมาคือสถานภาพคู่ หย่าร้าง และหม้าย โดยมีระดับคะแนนสุขภาพจิตเท่ากับ 43.77, 43.40, และ 43.21 ตามลำดับ ทุกสถานภาพสมรสสามารถแปลผลอยู่ในเกณฑ์สุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป (fair) นำมาหาความสัมพันธ์ พบว่าปัจจัยด้านสถานภาพสมรสส่งผลให้ระดับสุขภาพจิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และ ปัจจัยด้านรายได้ส่งผลให้ระดับสุขภาพจิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ข้อเสนอแนะในการน า ผลวิจัยไปใช้คือควรจัดให้มีการจัดโครงการส่งเสริมเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพจิตผู้สูงอายุในชุมชน ทั้งในเรื่องการวาง แผนการใช้ชีวิตต่อไป การจัดหาแหล่งหารายได้เสริมของผู้สูงอายุที่ไม่มีรายได้เป็นของตนเองเท่าที่ความสามารถของ ผู้สูงอายุนั้นมี เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุคงไว้/ส่งเสริมการปฏิบัติตัวเพื่อการมีสุขภาพจิตที่ดี

อาภรณ์ สิงห์ชาดา (2559) ได้วิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการจัดการความเครียดต่อความเครียดของผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการจัดการความเครียด ผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง มีความเครียดต่ำกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 หลังการเข้าร่วม โปรแกรม ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีความเครียดต่ำกว่าผู้สูงอายุกลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05

ขนิษฐา ตลอดภพ และคณะ (2558) ได้วิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของผู้สูงอายุ ต. บ้านคลอง อ.เมือง จ.พิษณุโลก ผลการวิจัยพบว่า ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของผู้สูงอายุ อันดับที่ 1 คือปัจจัยเรื่องส่วนตัว เช่น ความแก่ลงอย่างเห็นได้ชัด การบาดเจ็บ หรือเจ็บป่วย และการไม่มีเวลาให้ตัวเอง อันดับที่ 2 คือ ปัจจุบัน เช่น การมีรายจ่ายเพิ่มขึ้น เงินไม่พอใช้จ่าย และรายได้ลดลง อันดับที่ 3 คือปัจจัยเรื่องครอบครัว เช่น คู่สมรสเสียชีวิต ครอบครัวมีความลำบาก และมีความขัดแย้ง กับคนใดคนหนึ่งในบ้าน อันดับที่ 4 คือปัจจัยเรื่องสังคม เช่น การเป็นผู้นำกลุ่ม และอันดับสุดท้าย

คือปัจจัยเรื่อง สิ่งแวดล้อม เช่น ภัยพิบัติต่าง สำหรับกิจกรรมที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ทำ เมื่อเกิดความเครียด ได้แก่ การดูทีวีหรือ ภาพยนตร์ การท างานอดิเรกที่ชอบ การทำบุญ ทำทาน เข้าวัด การนอนพักผ่อน การทำสมาธิ สวดมนต์ เป็นต้น เมื่อ ผู้สูงอายุสามารถจัดการกับความเครียดต่าง ดังกล่าวได้ จะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดี และสามารถดำเนินชีวิตได้ อย่างมีความสุข

สรร กลิ่นวิชิต (2558) ได้วิจัยเรื่อง การประเมินภาวะสุขภาพจิตของผู้สูงอายุที่เป็นโรคเรื้อรังในชุมชน เทศบาลเมืองแสนสุข จังหวัดชลบุรี ผลการวิจัยพบว่า 1. ผู้สูงอายุที่เป็นโรคเรื้อรังในเขตเทศบาลเมืองแสนสุข จังหวัดชลบุรี ส่วนใหญ่ มีปัญหาเกี่ยวกับโรคข้อเสื่อม/เก๊าท์/รูมาตอยด์/ปวดข้อ (ร้อยละ 94.96) รองลงมา คือ โรคความดันโลหิตสูง (ร้อยละ 75.66) 2. ผู้สูงอายุที่เป็นโรคเรื้อรัง ส่วนใหญ่ มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 56.75) รองลงมา ความเครียดสูง (ร้อยละ 21.62) มีความเครียดน้อย (ร้อยละ 16.22) และ มีความเครียดรุนแรง (ร้อยละ 5.41) 3. ผู้สูงอายุที่เป็นโรคเรื้อรังส่วนใหญ่ ไม่พบภาวะซึมเศร้า ร้อยละ 70.27 และพบภาวะซึมเศร้า ร้อยละ 29.73 โดยส่วนใหญ่มีความซึมเศร้าเล็กน้อย ร้อยละ 18.92 รองลงมามีความซึมเศร้าปานกลาง ร้อยละ 8.11 และมีความซึมเศร้ารุนแรง ร้อยละ 2.7 4. ปัจจัยด้านระดับการศึกษาและอาชีพของผู้สูงอายุที่เป็นโรคเรื้อรังมีความสัมพันธ์กับภาวะความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และ 0.01 ตามลำดับ 5. ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้สูงอายุที่เป็นโรคเรื้อรังไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้า 6. ความเครียดของผู้สูงอายุที่เป็นโรคเรื้อรังมีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นโรคเรื้อรังซึ่งอาศัยอยู่ในชุมชนเขตเมือง เทศบาลเมืองแสนสุข มีปัญหาภาวะสุขภาพจิตด้านความเครียดและภาวะซึมเศร้า จึงสมควรเร่งดำเนินการดูแลรักษาและเอาใจใส่เพื่อพัฒนาผู้สูงวัยในชุมชนให้สามารถปรับตัว มีความสุขและพัฒนาคุณภาพชีวิตตนเองให้ดีขึ้น

คัทรียา รัตนวิมล (2545) ได้วิจัยเรื่อง ความเครียดในบทบาทของผู้ดูแลผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะพึ่งพา : กรณีศึกษาในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดสุโขทัย ผลการวิจัยพบว่า 1. ผู้ดูแลผู้สูงอายุมีความเครียดในบทบาทโดยรวมอยู่ในระดับเล็กน้อยและมีความ พร้อมในการเป็นผู้ดูแลโดยรวมอยู่ในระดับเล็กน้อย 2. เพศชาย และ เพศหญิง มีค่าเฉลี่ยความเครียดในบทบาทโดยรวม ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 3. ระดับอายุ ที่ต่างกัน มีค่าเฉลี่ยความเครียดในบทบาทโดยรวม ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 4. ระดับการศึกษา ที่ต่างกัน มีค่าเฉลี่ยความเครียดในบทบาทโดยรวม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 5. ผู้ดูแลที่มีรายได้ไม่เพียงพอ มีค่าเฉลี่ยความเครียดในบทบาทโดยรวมมากกว่า ผู้ดูแลในกลุ่มที่มีรายได้พอใช้บ้างไม่พอใช้บ้างและผู้ดูแลในกลุ่มที่มีราย ได้พอใช้หรือมีรายได้เหลือเก็บ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 6. ผู้ดูแลที่มีความพร้อมในการเป็นผู้ดูแลในระดับที่ต่ำ มีค่าเฉลี่ยความเครียดในบทบาทโดยรวม สูงกว่า กลุ่มผู้ดูแลที่มีความพร้อมในการเป็นผู้ดูแลในระดับที่สูง

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 7. ผู้ดูแลที่ได้รับการเยี่ยมที่มากครั้ง มีค่าเฉลี่ยความเครียดในบทบาทโดยรวม ในระดับที่สูงกว่า กลุ่มผู้ดูแลผู้สูงอายุที่ได้รับการเยี่ยมที่น้อยครั้ง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 8. การศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพจากมุมมองของผู้ดูแลผู้สูงอายุที่มีความเครียดใน บทบาทสูงพบว่า ความเครียดในบทบาทมีประเด็นหลักครบทั้ง 9 ด้านตามกรอบแนวคิด

ชนะ ธนะสาร และคณะ (2553) ได้วิจัยเรื่อง การศึกษาภาวะสุขภาพจิตผู้สูงอายุ กรณีศึกษาผู้สูงอายุในค่ายบุรฉัตรราชบุรี ผลการวิจัยพบว่า 1. ผู้สูงอายุที่มีช่วงอายุที่แตกต่างกันมีภาวะสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่ตรงตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ 2. ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสที่แตกต่างกันมีภาวะสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่ตรงตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ 3. ผู้สูงอายุที่มีภูมิลำเนาเดิมที่แตกต่างกันมีภาวะสุขภาพจิตที่แตกต่างกัน โดยผู้สูงอายุที่มีภูมิลำเนาเดิมออยู่ในค่ายบุรฉัตร ราชบุรีมีภาวะสุขภาพจิตแตกต่างจากผู้สูงอายุที่อยู่ในเขตอื่นของราชบุรีและต่างจังหวัดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งตรงตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ 4. ผู้สูงอายุที่มีรายได้ต่อเดือนที่แตกต่างกันมีภาวะสุขภาพจิตที่แตกต่างกัน โดยผู้สูงอายุที่ไม่มีรายได้ต่อเดือนมีภาวะสุขภาพจิตแตกต่างกับผู้สูงอายุที่มีรายได้ต่อเดือนตั้งแต่ 15,001 บาท ขึ้นไปอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งตรงตามสมมติฐานที่ตั้งไว

นภา พวงรอด (2555) ได้วิจัยเรื่อง การศึกษาภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุในจังหวัดนนทบุรี ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุมีภาวะซึมเศร้าร้อยละ 15.3 เพศหญิงมีภาวะซึมเศร้ามากกว่าเพศชายปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยทางเศรษฐกิจ ปัจจัยทางจิตสังคม และ ปัจจัยทางชีวภาพ พบความชุกของภาวะซึมเศร้าสูงในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ซึ่งปัจจัยที่ทำให้มีภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ สามารถนำมาใช้วางแผนและเป็นแนวทางแก้ปัญหาสุขภาพจิตและส่งเสริมป้องกันปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุที่สอดคล้องกับสภาพพื้นที่

ขวัญตา กลิ่นหอม (2559) ได้วิจัยเรื่อง ผลของการจัดการความเครียดด้วยอานาปานสติ และการผ่อนคลาย กล้ามเนื้อของผู้ดูแลผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมอง ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความเครียดหลังได้รับโปรแกรมลดลงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการศึกษาครั้งนี้สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพ การพยาบาลและช่วยเหลือผู้ดูแลผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองในการจัดการความเครียด

บทที่ 3
วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัย “การบูรณาการใช้วิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ” โดยใช้เทคนิคเดลฟาย โดยอาศัยแบบสอบถามทั้งปลายเปิดและปลายปิด มีวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

3.3.1 ขอบเขตด้านประชากร กลุ่มผู้เชี่ยวชาญที่ใช้เทคนิคเดลฟาย (DelPhi Technique) ผู้วิจัยดำเนินการ โดยวิธีการคัดเลือกผู้เชี่ยวชาญแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยกำหนดเกณฑ์ผู้เชี่ยวชาญ เป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถ และประสบการณ์ในการปฏิบัติและสอนวิปัสสนากับวิธีการดูแลสุขภาพจิตผู้สูงอายุ (ลดความเครียด) เป็นกลุ่มพระสงฆ์ผู้ปฏิบัติวิปัสสนา และให้บริการด้านวิปัสสนาในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ ผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลสุขภาพจิตที่สามารถอธิบายแนวปฏิบัติวิธีการลดความเครียดในผู้สูงอายุและการปรับประยุกต์ใช้วิปัสสนากับการลดความเครียดผู้สูงอายุ ซึ่งผู้เชี่ยวชาญอาจอยู่นอกพื้นที่จังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ แต่สามารถให้คำอธิบายมายังพื้นที่วิจัยได้ การรวบรวมข้อมูลจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 25 คน

ตารางที่ 3.1 จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

ผู้เชี่ยวชาญ	จำนวนคน
ด้านวิปัสสนา	5
ด้านจิตเวช	5
ด้านปฏิบัติการชุมชน	5
ด้านหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการดูแลผู้สูงอายุ	5
ด้านสังคมผู้สูงอายุ	5
รวม	25

3.3.2 ขอบเขตด้านผู้ให้ข้อมูลสำคัญเชิงคุณภาพ

การประชุมกลุ่มย่อย ผู้วิจัยคัดเลือกแบบเจาะจง พระสงฆ์ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการสอนวิปัสสนา ผู้ที่เกี่ยวข้องกับนโยบายจากภาครัฐ คณะกรรมการดำเนินกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครราชสีมา จังหวัดชัยภูมิ จำนวน 100 รูป/คน ได้แก่

1) พระสงฆ์ที่ทำหน้าที่เป็นพระวิปัสสนาจารย์เชี่ยวชาญ จังหวัดนครราชสีมา จังหวัดและชัยภูมิ จำนวน 4 รูป สะท้อนความคิดผลการวิจัยการบูรณาการใช้วิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ

2) ผู้เชี่ยวชาญจากโรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาราชนครินทร์ จำนวน 4 คน ที่รับรู้ผลการวิจัยและนำองค์ความรู้สู่การบูรณาการตามแนวทางแพทย์แผนปัจจุบัน

3) เจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ 5 ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ จำนวน 4 คน ที่รับรู้ผลการวิจัยและนำองค์ความรู้สู่การบูรณาการแผนงานของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับงานผู้สูงอายุ

4) เจ้าหน้าที่สำนักงานสาธารณสุขที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ จำนวน 4 คน ที่รับรู้ผลการวิจัยและนำองค์ความรู้สู่การบูรณาการในการกำหนดยุทธศาสตร์และแผนงานดูแลลดความเครียดผู้สูงอายุของจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ

5) เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลชุมชน จำนวน 4 คน นำองค์ความรู้จากการวิจัยไปบูรณาการกับงานดูแลผู้สูงอายุ

6) ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุจังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดชัยภูมิ เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุที่ได้รับองค์ความรู้จากงานวิจัยไปบูรณาการกับการดูแลลดความเครียดของผู้สูงอายุในชุมชน จังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดชัยภูมิ จำนวน 80 คน ที่สามารถถ่ายทอดผลการทดลองเชิงลึกได้

7) การจัดเวทีสะท้อนความคิดสะท้อนความคิดผลการวิจัยการบูรณาการใช้วิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ ผู้วิจัยคัดเลือกแบบเจาะจง สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครราชสีมา 40 คน และจังหวัดชัยภูมิ 40 คน รวมจำนวน 80 คน

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยที่ไม่มีการทดลองแต่เป็นการวิจัยเชิงบรรยายที่ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งผู้วิจัยได้เลือกใช้เทคนิคเดลฟาย (Delphi Technique) ในการหาแนวทางการประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ โดยทำการวิจัยเพื่อประมวลความคิดเห็นจากกลุ่มผู้เชี่ยวชาญ

3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาโดยใช้แบบสอบถามปลายเปิด โดยให้ผู้เชี่ยวได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางการประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ

2. ผู้วิจัยได้ทำการรวบรวมข้อมูลความคิดเห็นที่ได้จากแบบสอบถามในรอบที่ 1 มาสรุปสาระสำคัญจัดทำเป็นแบบสอบถามรอบที่ 2 ซึ่งเป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale) โดยการรวบรวมประเด็นความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญที่ต้องการให้มีขึ้น และพยายามคงความหมายตามความคิดเห็นของผู้ให้ข้อมูลในแบบสอบถามรอบที่ 1 ไว้ ปรับปรุงให้สมบูรณ์ เมื่อเสร็จเรียบร้อยนำส่งให้ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 25 คน ซึ่งเป็นชุดเดิม โดยผู้เชี่ยวชาญจะให้น้ำหนักคะแนนความเป็นไปได้ของแต่ละคำถาม

ซึ่งกำหนดค่าระดับคะแนนช่วงความคิดเห็นเป็น 5 ระดับ มีความหมาย ดังนี้

ระดับ 5 หมายถึง กลุ่มผู้เชี่ยวชาญต้องการให้เกิดในระดับมากที่สุด

ระดับ 4 หมายถึง กลุ่มผู้เชี่ยวชาญต้องการให้เกิดในระดับมาก

ระดับ 3 หมายถึง กลุ่มผู้เชี่ยวชาญต้องการให้เกิดในระดับปานกลาง

ระดับ 2 หมายถึง กลุ่มผู้เชี่ยวชาญต้องการให้เกิดในระดับน้อย

ระดับ 1 หมายถึง กลุ่มผู้เชี่ยวชาญต้องการให้เกิดในระดับน้อยที่สุด

3. นำคำตอบของข้อมูลที่ได้รับจากผู้เชี่ยวชาญในรอบที่ 2 มาคำนวณหาค่ามัธยฐาน (Median) และค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ (Interquartile Rage) แล้วสร้างแบบสอบถามใหม่ โดยใช้คำถามเดิมในแบบสอบถามในรอบที่ 2 พร้อมแสดงค่ามัธยฐาน และค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ของคำตอบของกลุ่มผู้เชี่ยวชาญ

3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามในรอบที่ 1 ซึ่งเป็นแบบสอบถามแบบปลายเปิด ที่ให้กลุ่มผู้เชี่ยวชาญได้แสดงความคิดเห็น และนำมาสร้างเป็นแบบสอบถามในรอบที่ 2 ในแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ และจากคำตอบในรอบที่ 2 นำมาวิเคราะห์หาค่ามัธยฐาน ค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ ของกลุ่มผู้เชี่ยวชาญได้ตอบในรอบที่ 2 ของแต่ละข้อมาเป็นแบบสอบถามในรอบที่ 3 หลังจากที่ได้แบบสอบถามในรอบที่ 3 กลับคืนมา ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์หาค่ามัธยฐาน ค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ อีกครั้งเพื่อสรุปผล ในการวิเคราะห์หาค่าสถิตินั้น

การแปลความหมายของค่ามัธยฐาน

ค่ามัธยฐาน ตั้งแต่ 4.50 ขึ้นไป หมายถึง ข้อความนั้นกลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิเห็นด้วยมากที่สุด

ค่ามัธยฐาน ตั้งแต่ 3.50- 4.49 หมายถึง ข้อความนั้นกลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิเห็นด้วยมาก

ค่ามัธยฐาน ตั้งแต่ 2.50-3.49 หมายถึง ข้อความนั้นกลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิเห็นด้วยปานกลาง

ค่ามัธยฐาน ตั้งแต่ 1.50- 2.49 หมายถึง ข้อความนั้นกลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิเห็นด้วยน้อย

ค่ามัธยฐานน้อยกว่า 1.50 หมายถึง ข้อความนั้นกลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิเห็นด้วยน้อยที่สุด

การแปลความหมายของค่าพิสัยระหว่างควอไทล์

อยู่ระหว่าง 0.00-0.99 แสดงว่า ความคิดเห็นของกลุ่มผู้ตอบแบบสอบถามที่มีต่อคำถามนั้นสอดคล้องกันมากที่สุด

อยู่ระหว่าง 1.00-1.99 แสดงว่า ความคิดเห็นของกลุ่มผู้ตอบแบบสอบถามที่มีต่อคำถามนั้นสอดคล้องกันมาก

อยู่ระหว่าง 2.00-2.99 แสดงว่า ความคิดเห็นของกลุ่มผู้ตอบแบบสอบถามที่มีต่อคำถามนั้นสอดคล้องกันน้อย

มีค่าตั้งแต่ 3.00 ขึ้นไป แสดงว่า ความคิดเห็นของกลุ่มผู้ตอบแบบสอบถามที่มีต่อคำถามนั้นไม่สอดคล้องกัน

บทที่ 4
ผลการศึกษา

การศึกษาวิจัย “การบูรณาการใช้วิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ” มีวัตถุประสงค์เพื่อสังเคราะห์องค์ความรู้เชิงบูรณาการวิปัสสนากรรมฐานกับวิธีการลดความเครียดผู้สูงอายุแพทย์แผนปัจจุบัน เพื่อศึกษาแนวทางการประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ และแผนงานประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดของผู้สูงอายุของหน่วยงานจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ ผลการศึกษามีดังนี้

4.1 สังเคราะห์องค์ความรู้เชิงบูรณาการวิปัสสนากรรมฐานกับวิธีการลดความเครียดผู้สูงอายุแพทย์แผนปัจจุบัน

การสังเคราะห์องค์ความรู้เชิงบูรณาการวิปัสสนากรรมฐานกับวิธีการลดความเครียดผู้สูงอายุแพทย์แผนปัจจุบันผู้วิจัย ได้ศึกษาเอกสาร และผลการ ปฏิบัติการทดลอง การใช้ วิปัสสนาลดความเครียดผู้สูงอายุ นำมาสังเคราะห์เป็นองค์ความรู้ เกี่ยวกับความเครียดและการจัดการความเครียดตามแนวทางแพทย์แผนปัจจุบันและ ตามแนวทางทางพระพุทธศาสนานำไปสู่การบูรณาการการใช้วิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดผู้สูงอายุ มีดังนี้

องค์ความรู้ความเครียดและการจัดการ

แนวคิดแพทย์แผนปัจจุบัน ความเครียดเป็นภาวะทางจิตใจและกายของบุคคลที่ขาดสมดุลจนทำให้เกิดความกดดันทางอารมณ์ ก่อให้เกิดความรู้สึกที่ไม่พอใจหรือไม่สบายและเป็นเหตุให้มีพฤติกรรมแปรปรวน แสดงปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกาย จิตใจ ความคิด และพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้า ทั้งทางภายในและภายนอกซึ่งสิ่งเร้านั้นอาจเป็นบุคคล ความรู้สึกนึกคิด สถานการณ์และสิ่งแวดล้อม ถ้าบุคคลนั้นสามารถปรับตัวที่เหมาะสมและมีความพึงพอใจ จะทำให้เกิดการตื่นตัว เกิดพลังในการจัดการกับสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ได้ แต่ถ้าไม่มีความพึงพอใจและไม่สามารถปรับตัวได้ ก็จะทำให้เกิดความเครียดสะสม ส่งผลให้เกิดการเสียสมดุลในการดำเนินชีวิตในสังคมได้

การสะสมความเครียดของบุคคล แตกต่างกัน ส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรม การเจ็บป่วยแตกต่างกัน และระดับความเครียดจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับปัจจัยที่สำคัญ ได้แก่ ความรุนแรงของความกดดัน หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น บุคลิกภาพของแต่ละบุคคล ประสบการณ์ในการเผชิญปัญหา การ

ประเมินความสำคัญของปัญหาหรือเจตคติในการมองปัญหาและการได้รับความช่วยเหลือจากภายนอก ความเครียดแบ่งได้ 3 ระดับ ได้แก่

1. ความเครียดระดับต่ำ (Mild Stress) เป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดอยู่เล็กน้อย พบได้ในชีวิตประจำวัน เป็นความเครียดที่อาจไม่รู้สึกว่าเครียดเนื่องจากเคยชินและรู้สึกทนได้ ไม่มีการเปลี่ยนแปลงในทางสรีระวิทยาทางร่างกาย อารมณ์ และพฤติกรรมที่เด่นชัด ไม่เกิดผลเสียในการดำเนินชีวิตและความรู้สึกเครียดจะหมดไปในระยะเวลาสั้น

2. ความเครียดระดับกลาง (Moderate Stress) เป็นความเครียดที่มีระดับรุนแรงกว่าระดับต่ำ โดยมีระยะเวลานานเป็นชั่วโมง หลายชั่วโมง หรือเป็นวัน เช่น ความเครียดจากการทำงานหนักเกินไป หรือความขัดแย้งในเพื่อนร่วมงาน โดยมักแสดงออกให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านสรีระวิทยาของร่างกาย ความคิด อารมณ์ พฤติกรรม ความเครียดในระดับนี้เป็นสัญญาณเตือนว่ามีความเครียดมากกว่าปกติต้องรีบหาทางกำจัดสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดโดยเร็ว หากปล่อยไว้ความเครียดจะเพิ่มสูงขึ้นทำให้การทำงานผิดพลาดได้และอาจทำให้เกิดโรค ต่าง ๆ ได้

3. ความเครียดระดับสูง (Severe Stress) เป็นความเครียดที่อยู่นานนับสัปดาห์หรืออาจเป็นเดือน เช่น ปัญหาการเจ็บป่วยที่รุนแรง การสูญเสียอวัยวะที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต หากมีสภาพจิตใจที่มีความเครียดที่รุนแรงหรือเครียดมาก ร่างกายและจิตใจพ่ายแพ้ต่อความเครียด จะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจที่เห็นเด่นชัดคือ ทำให้การดำเนินชีวิตเปลี่ยนไป การตัดสินใจผิดพลาดซึ่งในระยะนี้ต้องการความช่วยเหลือและบำบัดการช่วยเหลือตนเองเพียงอย่างเดียวไม่พอต้องมีผู้อื่นเข้ามาช่วยด้วย

วิธีการจัดการกับความเครียด

การจัดการลดความเครียด สามารถลดความเครียด ความกังวลใจ หรือสร้างความสงบสุขในใจ วิธีการทางการแพทย์แผนปัจจุบันสามารถทำได้ด้วยวิธีการดังต่อไปนี้

1. การเริ่มต้นสังเกตตัวเอง เป็นการเริ่มต้นสำรวจตัวเองว่า ในช่วงเวลาที่ผ่านมาเกิดความเครียดขึ้นกับตัวเองหรือไม่ อย่างไรนั้นคือการค้นหาปัญหาที่แท้จริงเพื่อหาวิธีควบคุม และเมื่อคุณรับรู้ว่ามีการเปลี่ยนแปลงใดที่เป็นต้นเหตุของความเครียดแล้วก็จะสามารถควบคุมได้ พักเมื่อรู้สึกต้องพักเพื่อให้เวลาตัวเองในการคิดทบทวน เป็นการให้โอกาสกับตัวเองที่จะลองแก้ปัญหาด้วยสมาธิ สติ และเหตุผล รวมถึงความเครียดที่อาจก่อตัวขึ้นมาได้ทุกเมื่อ และเมื่อใดที่รู้สึกเครียดจะต้องหาทางกำจัดมันออกไป เพราะความเครียดเป็นสัญญาณของความทุกข์ และจะทำให้คุณท้อแท้หมดกำลังใจ จึงควรต้องกำจัดให้หมดก่อนที่จะเริ่มต้นรับมือกับปัญหาใด ๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวเอง

2. การพยายามเข้าใจผู้อื่น นอกจากต้องเข้าใจตัวเองแล้ว ต้องทำความเข้าใจผู้อื่นที่เกี่ยวข้องอีกด้วย เพราะการทำความเข้าใจ คือการทำความรู้จักคนเหล่านั้น เพราะการที่ได้รู้จักกันอย่างแท้จริง จะช่วยก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน เพราะการยิ่งรู้จักใครสักคนมากเท่าไร ก็เปรียบเสมือนการได้เปิดโอกาสให้คนทั้งสองฝ่ายได้ร่วมมือกันอย่างเต็มความสามารถ การสื่อสารด้วยความเข้าใจกันและกัน จะทำให้ปัญหาถูกกำจัดไปได้อย่างลุล่วง ในทางกลับกันหากคุณต้องการให้เขาเข้าใจคุณก่อนที่คุณจะเข้าใจเขาแล้ว คุณจะรู้สึกใช้ความพยายามอย่างมากที่จะติดต่อกับบุคคลเหล่านั้น และการสื่อสารอาจหยุดชะงัก และจบลงด้วยความขัดแย้ง และหากรู้จักที่จะเรียนรู้และพยายามเข้าใจอีกฝ่ายหนึ่งก่อนที่จะให้อีกฝ่ายหนึ่งมาเข้าใจตน ปัญหาก็จะหมดลงไปความความก็จะลดลง

การจัดการความเครียดผู้สูงอายุนิยมปฏิบัติตามกิจกรรม การสร้างสุข 5 มิติ ได้แก่

มิติผู้สูงอายุสุขสบาย เป็นการจัดกิจกรรมตามความสามารถของผู้สูงอายุในการดูแลสุขภาพร่างกาย ให้มีสมรรถภาพร่างกายที่แข็งแรง คล่องแคล่ว มีกำลัง สามารถตอบสนองต่อความต้องการทางกายภาพได้ตามสภาพที่เป็นอยู่ มีเศรษฐกิจหรือปัจจัยที่จำเป็นพอเพียง ไม่มีอุบัติภัยหรืออันตราย มีสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ ไม่ติดสิ่งเสพติด เช่น ส่งเสริมการออกกำลังกาย ส่งเสริมการประกอบอาชีพผู้สูงอายุ เป็นต้น

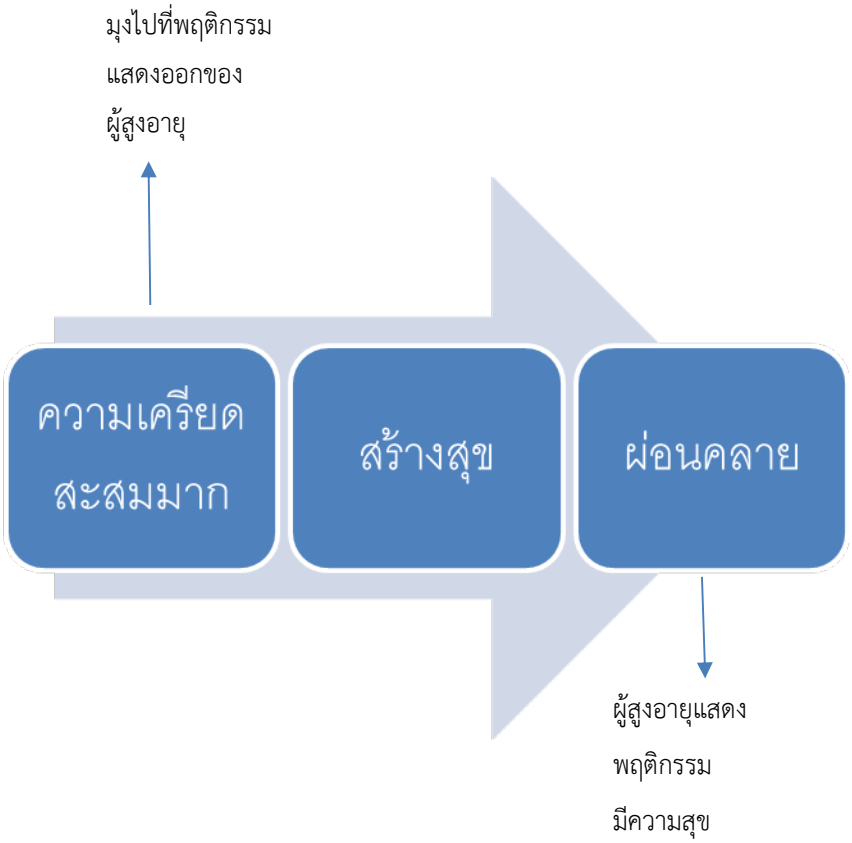
มิติผู้สูงอายุสุขสนุก เป็นการจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุรู้สึกสนุกสนานตามความสามารถของผู้สูงอายุในการเลือกวิถีชีวิตที่รื่นรมย์ สนุกสนาน กิจกรรมที่ก่อให้เกิดอารมณ์เป็นสุขจิตใจสดชื่นแจ่มใส่กระปรี้กระเปร่า มีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งกิจกรรมที่เหล่านี้สามารถลดความซึมเศร้า ความเครียดและความวิตกกังวลได้ เช่น กิจกรรมร้องเพลง การแสดงตามวิถีพื้นบ้าน เป็นต้น

มิติผู้สูงอายุสุขสง่า เป็นการจัดกิกรรมให้ผู้สูงอายุรู้สึกพึงพอใจในชีวิต ความภาคภูมิใจในตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง การยอมรับนับถือตนเอง ให้กำลังใจตนเองได้ เห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีลักษณะเอื้อเฟื้อแบ่งปัน และมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือผู้อื่นในสังคม เช่น การเป็นจิตอาสา กลุ่มอาสา สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ การมีส่วนร่วมกับชมรมดูแลสมาชิกชุมชน เป็นต้น

มิติผู้สูงอายุสุขสว่าง เป็นการจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุใช้ความสามารถของผู้สูงอายุด้านความจำ ความคิดอย่างมีเหตุมีผล การสื่อสาร การวางแผนและการแก้ไขปัญหา ความสามารถในการคิดแบบนามธรรมรวมทั้งความสามารถในการ จัดการสิ่งต่างๆได้อย่างมีประสิทธิภาพ เข้ามารับใช้สังคมส่วนมากเป็นผู้สูงอายุเชิงผู้นำ มีความสามารถพิเศษเข้าช่วยเหลือองค์กร ชมรมในชุมชนท้องถิ่น

มิติผู้สูงอายุสุขสงบ เป็นกิจกรรมมุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุรับรู้-เข้าใจความรู้สึกของตนเอง รู้จักควบคุมอารมณ์ ความต้องการในระดับพอดี เหมาะกับตนเอง และสามารถจัดการกับสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างมี ประสิทธิภาพ สามารถผ่อนคลาย ให้เกิดความสุขสงบกับตนเองได้ รวมทั้งความสามารถ

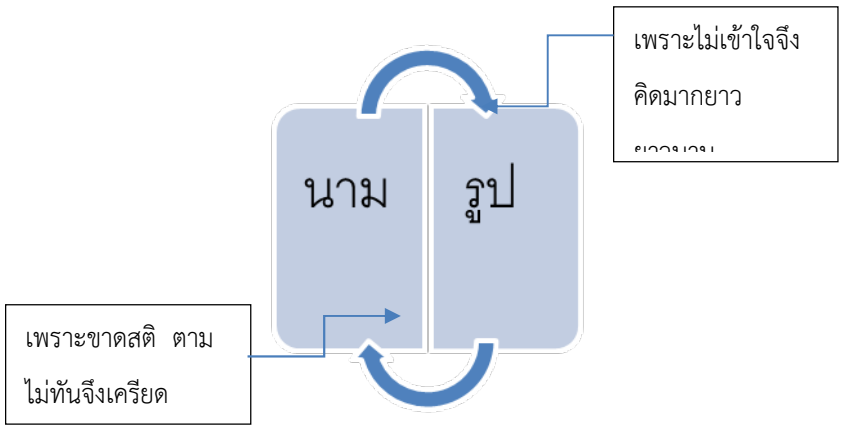
ในการปรับตัวยอมรับสภาพสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง โดยดำเนินการทั้งในผู้สูงอายุกลุ่มพึ่งพาตนเองได้



ภาพที่ 4.1 พฤติกรรมความเครียด

แนวคิดของแพทย์แผนปัจจุบัน ความเครียดเป็นพฤติกรรมกดดัน เร่งเร้าให้ผู้สูงอายุแสดงออก สามารถสังเกต รับรู้และวัดค่าได้ แต่เมื่อขอดูหน้าตา รูปร่างความเครียด พบได้เพียงพฤติกรรมแสดงออกของผู้สูงอายุหลังเกิดความเครียดแล้ว

แนวคิดพระพุทธศาสนา ความเครียดสะภาวเร้าร้อน บีบบังคับ กดดันสะท้อนมุมมองจากพระไตรปิฎก พระพุทธเจ้าทรงตรัส ภิกษุสงฆ์หมู่ใหญ่ ๑๐๐๐ รูป ล้วนเป็นปุราณชฎิล(ชฎิล ๓ พี่น้อง) ดังนี้: “ดูกรภิกษุทั้งหลาย สิ่งทั้งปวงเป็นของร้อน ก็อะไรเล่าชื่อว่าสิ่งทั้งปวงเป็นของร้อน? ดูกรภิกษุทั้งหลาย จักษุเป็นของร้อน รูปทั้งหลายเป็นของร้อน วิญญาณอาศัยจักษุเป็นของร้อนสัมผัสอาศัยจักษุเป็นของร้อน ความเสวยอารมณ์ เป็นสุขเป็นทุกข์ หรือมิใช่สุขมิใช่ทุกข์ ที่เกิดขึ้นเพราะจักษุสัมผัสเป็นปัจจัย แม้นั้นก็เป็นของร้อน ร้อนเพราะอะไร? เรากล่าวว่า ร้อนเพราะไฟคือราคะ เพราะไฟคือโทสะ เพราะไฟคือโมหะ ร้อนเพราะความเกิด เพราะความแก่และความตาย ร้อนเพราะความโศก เพราะความรำพัน เพราะทุกข์กาย เพราะทุกข์ใจ เพราะความคับแค้น.” พระพุทธเจ้าทรงระบุ รูปธรรมแสดงพฤติกรรมความเร่าร้อนออกมา วิญญาณ นามธรรม เป็นต้นเหตุแห่งความเร่าร้อน สรุป ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความเครียด ได้แก่ วิญญาณ ที่เป็นนามธรรม ต้นเหตุความเร่าร้อน รูปธรรมพฤติกรรมของความเครียดให้ปรากฏเป็นผล(ที.มหา.10.55.65)



ภาพที่ 4.2 วิปัสสนากรรมฐานแบบนามรูป

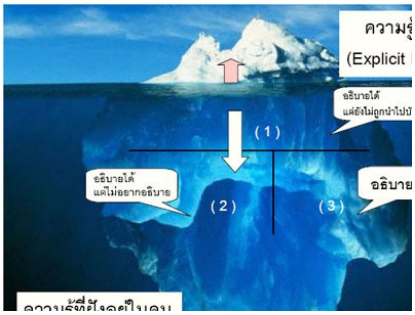
ผลของการขาดสติของบุคคลทำให้เกิดความลุ่มหลง คิดวกวนอยู่ยาวนาน ผลการขาดปัญญาวิเคราะห์ เหตุ-ผล ทำให้เกิดความสับสน ความไม่เข้าใจ เมื่อบุคคลมีความสับสน ความไม่เข้าใจจึงก่อให้เกิดปัญหาคิดวกวนอีกยาวนาน วนเวียนในวัฏสงสารยาวนาน เวียนเกิดเวียนตายพบปัญหาแล้วพบปัญหาอีก “เพราะไม่เห็นอริยสัจ ตามความเป็นจริง เราและเธอทั้งหลาย จึงท่องไปในชาตินั้น ๆ ตลอดกาลยาวนาน แต่เพราะได้เห็นอริยสัจ 4 เราและเธอทั้งหลายจึงถอนภวเนตติได้ ตัดรากเหง้าแห่งทุกข์ได้เด็ดขาด บัดนี้ภพใหม่มีมีอีก”(ทีฆ.10.155.100)

การกำจัดความเครียดตามหลักพระพุทธศาสนา การจะหยุดยั้งความคิดกลับไปกลับมาบุคคลจะต้องทำความเข้าใจความสัมพันธ์ถึงเหตุและผลที่มีอิทธิพลต่อกันและกัน พระพุทธศาสนาได้จำแนกร่างกายของคน แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ รูปธรรมและนามธรรม รูปธรรมจะแสดงพฤติกรรมตามนามธรรมสั่งการ

นามธรรมซึ่งมีปัจจัยปรุงแต่งมี 2 ประเภท คือ จิต และ เจตสิก (สภาพธรรมที่เกิดขึ้นพร้อมกับจิต)จิตและเจตสิกเกิดพระเหตุปัจจัยแล้วก็ดับไป จิตเป็นสภาพธรรมที่รู้สิ่งหนึ่งสิ่งใด จิตแต่ละดวงต้องมี สิ่ง ที่จิตกำลังรู้ ซึ่งภาษาบาลีเรียกว่า อารมฺมณ จิตที่เห็นมีสิ่งที่ปรากฏทางตาเป็นอารมณ์ จิตที่ได้ยินมีเสียงเป็นอารมณ์ ไม่มีจิตดวงใดที่เกิดขึ้นโดยปราศจากอารมณ์ แม้ในขณะที่นอนหลับสนิท จิตที่เป็นนามธรรมจึงมีการรับรู้อารมณ์ต่างๆและสั่งสมความรู้สึกนึกคิดเหล่านั้นไว้ซ่อนไว้เมื่อได้รับแรงกระตุ้นจึงขึ้นสู่วิถีแล้ววงการไปยังลูกกะทำให้มีพฤติกรรมแสดงออกจิตที่เป็นนามธรรมจึงมีการรับรู้อารมณ์ต่างๆและสั่งสมความรู้สึกนึกคิดเหล่านั้นไว้ซ่อนไว้เมื่อได้รับแรงกระตุ้นจึงขึ้นสู่วิถีแล้ววงการไปยังลูกกะทำให้มีพฤติกรรมแสดงออก

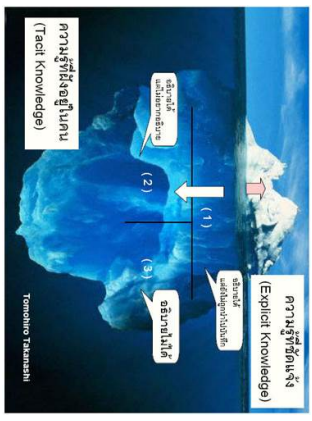
ภาพที่ 4.3 อติมหันตารมณ์วิถี

เมื่อบุคคลมีจิตรับรู้ข้อมูลที่เป็นกิเลสจะเกิดภาวะเร่าร้อนและแสดงพฤติกรรมที่เร่าร้อนมีความเครียดสะสมอย่างต่อเนื่องในกระแสจิตส่งผลไปยังปฏิกิริยาทางร่างกายที่ปรากฏขึ้นภายหลังจิตขึ้นสู่วิถี คล้ายทฤษฎี ภูเขาน้ำแข็ง ส่วนที่อยู่เหนือน้ำ สามารถสังเกตเห็นได้ง่าย 1. ทักษะ (Skills) สิ่งที่บุคคลรู้และสามารถทำได้เป็นอย่างดี เช่น พฤติกรรมการอ่าน การฟัง เป็นต้น 2. ความรู้ (Knowledge) สิ่งที่บุคคลรู้และเข้าใจในหลักการ แนวคิดเฉพาะด้าน เช่น พฤติกรรมความรู้ การแสดงบทบาทเมือง เป็นต้น ส่วนที่อยู่ใต้น้ำ สังเกตเห็นได้ยาก ลักษณะนิสัยใจคอของบุคคลที่เป็นพฤติกรรมถาวร



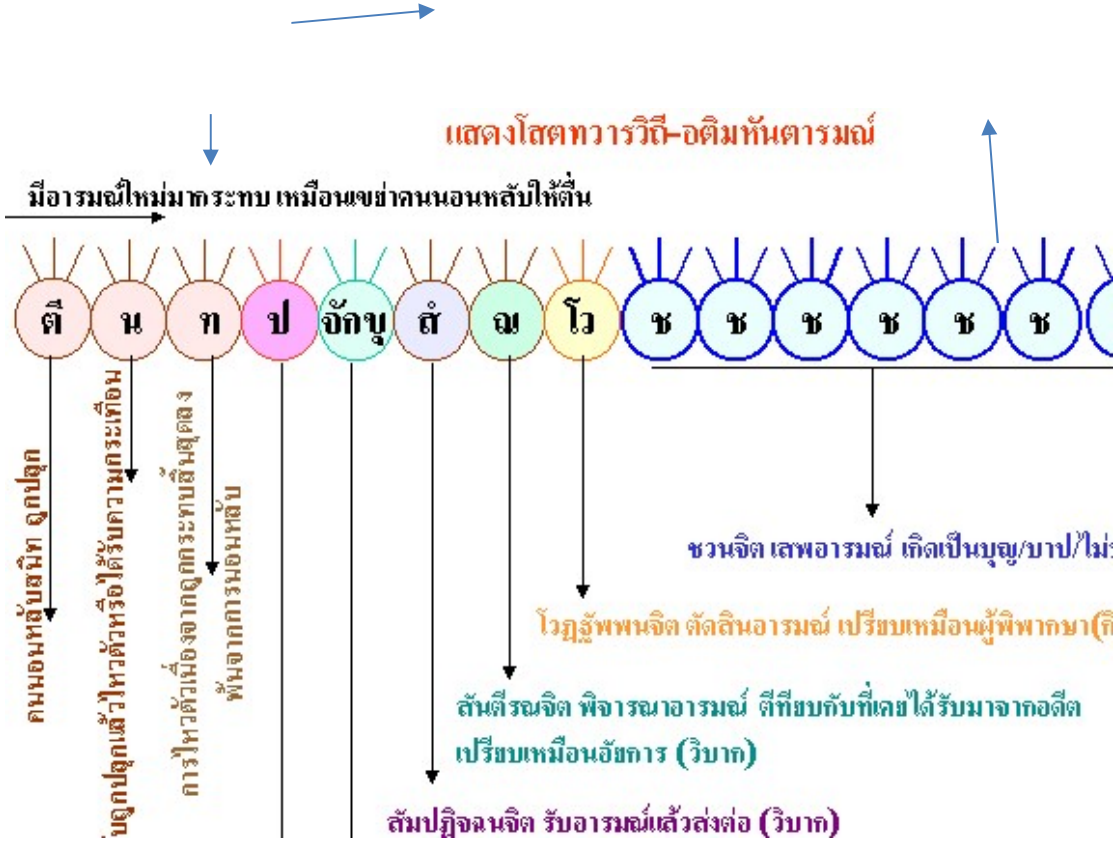
ภาพที่ 4.4 ทฤษฎี ภูเขาน้ำแข็ง

การเปรียบเทียบหลักคิดการสะสมความเครียดตามหลักพระพุทธศาสนากับการสะสมความเครียดตามแนวคิดทฤษฎีภูเขาน้ำแข็งพบว่ามีความคล้ายคลึงกันกล่าวคือความเครียดที่สะสมไว้ในภวังคจิตคล้ายกับความเครียดที่สะสมไว้ใต้ภูเขาน้ำแข็งซึ่งเมื่อหมุนภาพภูเขาน้ำแข็งแล้วมีความสอดคล้องกับภาพวิถีจิตดังนี้



ความเครียดจะสะสมที่ภวังคจิตใต้ฐานภูเขา ถูกกระตุ้น

แสดงพฤติกรรมความเครียด



ภาพที่ 4.5 เปรียบเทียบหลักคิดการสะสมความเครียด

หลักการคิดเกี่ยวกับการสะสมความเครียดของมนุษย์หรือการสะสมกิเลสของมนุษย์ภายใต้การเก็บไว้ในภวังคจิตเป็นแนวทางให้ผู้ที่ต้องการลดความเครียดหรือลดกิเลสของตนเอง ต้องเรียนรู้และทำความเข้าใจพฤติกรรมของตนเองด้วย การแยกความเป็นเหตุ ความเป็นผล แยกรูปธรรม แยกนามธรรมตามความเป็นจริงให้ได้เสียก่อน จึงกำจัดความเครียดหรือกิเลสด้วยตนเอง ทั้งนี้เพราะความเครียดตามหลักพระพุทธศาสนาเป็นลักษณะของความเครียด(กิเลส3)ที่สะสมภายในจิตใจทีละเล็กละน้อยยังไม่ส่งผลออกมาทางพฤติกรรมซ่อนอยู่ในภวังคจิต และความเครียดที่เก็บไว้ในภวังคจิตถูกกระตุ้นขึ้นสู่วิถีมีภาวะรุนแรงจนถึงระดับตทาลัมพนะ(ระดับความเครียดสูงสุด)จะแสดงพฤติกรรมความเครียดออกมาให้ผู้รับรู้

ธรรมชาติของผู้สูงอายุแบ่งออกเป็น 2 อย่าง คือ รูปประธรรมเป็นร่างกายของผู้สูงอายุ นามธรรมเป็นจิตใจของผู้สูงอายุ เป็นพลังงานที่ควบคุมให้ผู้สูงอายุแสดงพฤติกรรมต่างๆ และมองเห็นด้วยตา สัมผัสทั้ง 5 ไม่ได้ แต่รับรู้ได้ว่ามีอยู่จริงที่ตัวผู้สูงอายุ ยอมรับจิต พลังขับนี้เป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อ

พฤติกรรมต่างๆของผู้สูงอายุ การจัดการกับความเครียดทางด้านร่างกายและทางจิตใจตามหลักการทางพระพุทธศาสนาต้องกำจัดที่ต้นเหตุคือจิตของผู้สูงอายุ ให้ลดความเครียดสะสม ลดกิเลสสะสมในจิตใจตามวิธีการที่ทางพระพุทธศาสนา



ภาพที่ 4.6 พลังงานจิตมีอิทธิพลต่อร่างกาย

วิธีการจัดการกับความเครียดตามหลักพระพุทธศาสนา

การจัดการกับความเครียดตามหลักพระพุทธศาสนาเป็นการจัดการความเครียด โดยระงับกิเลสภายในจิตใจของตนเองมากกว่าการระงับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมหลังแสดงความเครียดแล้ว ความเครียดตามหลักพระพุทธศาสนาเป็นลักษณะของความเครียดที่สะสมภายในจิตใจทีละเล็กละน้อยยังไม่ส่งผลออกมาทางพฤติกรรมซ่อนอยู่ในภวังคจิต และความเครียดที่เก็บไว้ในภวังคจิตและขึ้นสู่วิถีมีภาวะรุนแรงจนถึงระดับตทาลัมพนะจะแสดงพฤติกรรมความเครียดความไม่พอใจออกมาให้บุคคลภายนอกได้เห็นได้รับรู้ การจัดการกับความเครียดตามหลักพระพุทธศาสนาจึงจัดการความเครียดด้วยการระงับกิเลสภายในจิตใจของตนเองมากกว่าการระงับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมหลังแสดงความเครียดแล้ว

ความทุกข์ ความเครียดของมนุษย์เกิดขึ้นเพราะจิตเข้าไปยึดถือและปรุงแต่งจนเกิดเป็นภาวะการสะสมความยึดมั่นถือมั่น ฝั่งใจอยู่กับความเครียด เมื่อจิตปล่อยวางจะรับรู้ถึงความสงบร่มเย็นการปล่อยวาง การไม่ยึดติดกับภาวะความเครียดที่ซ่อนอยู่ในจิตใจ ภาวะนี้เรียกว่านิพพาน นิพพาน เป็นนามธรรมที่ดับกิเลส ดับทุกข์ นิพพานไม่มีปัจจัยปรุงแต่งให้เกิดขึ้น นิพพานจึงไม่เกิดดับ นิพพานเป็นขันธวิมุตติ คือพ้นจากขันธ์ การปรุงแต่ง นิพพานเป็นสภาพรู้ เป็นนามธรรม นิพพานสภาวะความสุขสงบ ผู้ที่ปล่อยวางจากกิเลส ปล่อยวางจากความเครียดจะรับรู้ได้ด้วยตนเอง และมองเห็นไม่ได้ สัมผัสประสาท

ทั้ง 5 ไม่ได้ แต่รับรู้ได้ด้วยใจตนเอง ความเครียดก็เช่นกัน การลดละความเครียดได้ด้วยตนเองผู้อื่นไม่อาจจะรับรู้ได้แต่ตนเองสามารถเข้าใจได้รู้ได้ว่าตนเองนั้นลดละความเครียดสัมผัสได้กับความสุขสงบที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของตนเอง

การจัดการความเครียดตามหลักพระพุทธศาสนา

การจัดการกับกิเลสหรือความเครียดในจิตใจของผู้สูงอายุด้วยตนเองตามหลักพระพุทธศาสนามีวิธีการจัดการหลายวิธีขึ้นอยู่กับสภาพและความเหมาะสมความสามารถของแต่ละบุคคล ผู้วิจัยได้นำเสนอขั้นตอนการจัดการความเครียดตามหลักพระพุทธศาสนา แบ่งตามลำดับของความเครียดประกอบด้วย ความเครียดระดับต่ำ ความเครียดระดับปานกลาง และความเครียดระดับสูง ความเครียดหรือกิเลสตามหลักการของพระพุทธศาสนา กิเลส คือ ธรรมเป็นเครื่องเศร้าหมองคือทำให้สภาพธรรมที่เกิดร่วมด้วยคือจิตเศร้าหมอง กิเลสเป็นเจตสิก กิเลสต้องละเป็นลำดับ ซึ่งกิเลส มี 3 ระดับ ดังนี้

ระดับที่ 1 กิเลสอย่างหยาบแสดงออกมาทางกาย วาจา เช่น การฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ การกล่าววาจาทุจริตต่างๆ เป็นต้น ละได้ด้วยกุศลขั้นศีล

ระดับที่ 2 กิเลสอย่างกลางที่กลุ้มรุมอยู่ในใจ ไม่ได้แสดงออกมาทางกายวาจา ละได้ด้วยกุศลขั้นสมาธิ (สมถภาวนา)

ระดับที่ 3 กิเลสอย่างละเอียดที่ตามนอนเนื่องอยู่ในจิตไม่ปรากฏตัวออกมา หรือเป็นกิเลสที่มีกำลังที่ยังละไม่ได้ จะละได้ด้วยกุศลขั้นปัญญาเท่านั้น (วิปัสสนาภาวนา ปัญญาญาณที่ปรากฏชัด)

ลำดับขั้นตอนการล่าความเครียด มี 3 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้สูงอายุให้มีพฤติกรรมที่สุขสงบอยู่เป็นปกติโดยการนำหลักการของศีล 5 มาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน งดเว้นจากอบายมุข และพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดการละเมิดศีล 5 ซึ่งนำไปสู่การใช้ชีวิตที่ผิดปกติจากความเป็นมนุษย์ พระบาลีว่า สีเลนะ วีติกกะมะกิเลเส วิโสธะนัง ปะกาสิตัง โหติ ฯ การรักษาศีล 5 ศีล 8 อย่างเคร่งครัดของฆราวาสก็ดี การปฏิบัติตามพระวินัย 227 ข้อ และการปฏิบัติธุตงควัตร 13 ข้อ อย่างเคร่งครัดของพระสงฆ์ก็ดี เป็นการชำระวีติกกมะกิเลสที่เกิดทางกายและทางวาจา (ป้องกันสิ่งที่จะพึงก้าวล่างทางกายและทางวาจา) มูลเหตุจากการสะสมความเครียดของผู้สูงอายุและอยู่ด้วยความวิตกกังวลหวาดกลัวเนื่องมาจากพฤติกรรมชีวิตประจำวันละเมิดศีลมีการเบียดเบียนผู้อื่นหรือเกี่ยวข้องกับสิ่งเสพติดจนก่อให้เกิดการหลงลืมสติ การปฏิบัติตนตามหลักศีล 5 ช่วยให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงสุขภาพของผู้สูงอายุเองทำให้ความเครียดจากพฤติกรรมทางกายลดลงอยู่ด้วยความไม่หวาดระแวงมูลเหตุจากการสะสมความเครียดของผู้สูงอายุและอยู่ด้วยความวิตกกังวลหวาดกลัวเนื่องมาจากพฤติกรรมชีวิตประจำวันละเมิดศีลมีการเบียดเบียนผู้อื่นหรือเกี่ยวข้องกับสิ่ง

เสพติดจนก่อให้เกิดการหลงลืมสติ การปฏิบัติตนตามหลักศีล 5 ช่วยให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงสุขภาพของผู้สูงอายุเองทำให้ความเครียดจากพฤติกรรมทางกายลดลงอยู่ด้วยความไม่หวาดระแวง

ขั้นตอนที่ 2 การฝึกตนพัฒนาตนเองของผู้สูงอายุให้มีสมาธิจดจ่ออยู่กับสภาวธรรมที่เป็นปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง เกิดเป็นสมาธิสร้างความสุขภายในจิตใจ การปฏิบัติกรรมฐานเบื้องต้น ผู้สูงอายุสามารถกำหนดกรรมฐานฝึกจิตให้มีสติอยู่กับลมหายใจเข้าออกที่ปลายจมูก การฝึกจิตให้มีสติอยู่กับอาการพองอาการยุบของท้องที่สูบลมหายใจเข้าไปและปล่อยออก การฝึกจิตอยู่กับการกำหนดสมถกรรมฐานรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งตามหลักการของพระพุทธศาสนา เช่น การท่องบทสวดมนต์ การกำหนดลมหายใจ ภาวนาพุทธโท ๆ เป็นต้น ผู้สูงอายุมีจิตเป็นสมาธิ เป็นอุเบกขาปล่อยวางจากความเครียดชั่วขณะหนึ่ง ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความสุขสงบทางจิตใจ มีพระบาลีว่า สะมาธิยา วิกขัมภะนะกิเลเส วิโสธะนัง ปะกาสิตัง โหติ ฯ การปฏิบัติโดยใช้สติกับสมาธินำหน้า เช่น การปฏิบัติตามสมถะ 40 ซึ่งมีอนุสสติ 10 เป็นเครื่องชำระวิกขัมภนกิเลส (ข่มกิเลสไว้) การปฏิบัติในลักษณะนี้ให้ผลได้ตลอดชาตินี้แล้วเมื่อละอัตภาพก็ไปเกิดเป็นพรหม เมื่อหมดอายุพรหมก็กลับมาเกิดอีกตามแต่บุญกรรมที่ทำไว้

ขั้นตอนที่ 3 การพัฒนาและยกระดับจิตโดยการใช้สติและปัญญามาเป็นฐานในการละความเครียดหรือกิเลสได้อย่างเด็ดขาด มีพระบาลีว่า ปัญญายะ อนุสสะยะกิเลเส สะมุจเฉทะนัง วิโสธะนัง ปะกาสิตัง โหติ ฯ การใช้องค์มรรค คือสัมมาทิฏฐิดูรูปธาตุนามธาตุให้เห็นสภาวะที่มิใช่ตัวตน และใช้สัมมาสังกัปปะพิจารณาว่าเป็นอนัตตา มิใช่ตัวตน หากใช้ปัญญาองค์มรรค ๒ ประการนำหน้าแล้วสามารถที่จะตัดอนุสัยกิเลสซึ่งเป็นกิเลสชนิดละเอียดอันซ่อนอยู่ในกมลสันดานนั้น ให้ขาดสะบั้นลงไปแล้วก็เกิดความเป็นจิตใจที่บริสุทธิ์ขึ้น สำหรับขั้นตอนที่ 3 การจัดการกับความเครียดได้อย่างเด็ดขาดผู้สูงอายุต้องปฏิบัติตามหลักการการปฏิบัติวิปัสสนาที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ เป็นทางสายเอกและเป็นทางเดียววิธีการเดียวเท่านั้นที่จะกำจัดกิเลส มูลเหตุทำให้จิตใจเร้าร้อน เกิดความเครียดภายในจิตใจ ให้หมดไปอย่างเด็ดขาด และวิธีการทางวิปัสสนา สรุปโดยย่อ มีดังนี้

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ การเจริญสติปัฏฐาน 4 ฐาน สติปัฏฐาน 4 ประกอบด้วย สติ แปลว่า การตามระลึกรู้อารมณ์ ปัฏฐาน แปลว่า ที่ตั้ง (ของการเพ่ง) ฐาน หรือที่ตั้งอันเป็นที่รองรับของการกำหนดสติอย่างประเสริฐ เพราะเป็นการตามระลึกรู้อารมณ์ปรมัตถ์ (รูป-นาม) ที่เกิดขึ้นตามฐานซึ่งมี 4 ฐานด้วยกัน คือ กาย เวทนา จิต และธรรม ผู้ใดที่มีการปฏิบัติเป็นไปอย่างถูกต้องตามหลักของสติปัฏฐาน ย่อมเป็นเหตุให้เกิดวิปัสสนาปัญญา อันเป็นปัญญาที่เข้าถึงสภาวธรรมของไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาได้ในที่สุด ทั้งนี้เพราะการปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 สามารถทำลายวิปลาสธรรม 4 ประการได้ คือ

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนา

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณากาย ซึ่งเป็นรูปธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงรูปนั้นเป็นอสุภะ(ความไม่งาม,ความน่าเกลียด) เป็นการทำลาย สุภวิปลาส(สำคัญว่างาม ,ว่าน่ารัก)

2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาเวทนา ซึ่งเป็นนามธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงแล้ว นามเป็นทุกข์ เป็นการทำลาย สุขวิปลาส(สำคัญว่าเป็นสุข)

3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาจิต ซึ่งเป็นนามธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงแล้วนามเป็นอนิจจัง เป็นการทำลาย นิจจวิปลาส(สำคัญว่าเที่ยง)

4. ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาธรรม ซึ่งเป็นทั้งรูปธรรม และนามธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงแล้ว รูป และนามนั้น เป็นอนัตตา เป็นการทำลาย อัตตวิปลาส (สำคัญว่าเป็นตัวตน)

โดยทั่วไปแล้ว ความเครียด กิเลสเกิดจากจิตที่ยึดติด เข้าใจผิด ทุกชีวิตบนโลกต้องประสบกับปัญหาความสุขบ้างความทุกข์บ้างตามสมควรแก่การกระทำของตนเป็นเพราะจิตที่ยึดมั่นวิจิตรพิสดาร เพราะจิตวิจิตรกรรมจึงวิจิตรเพราะกรรมวิจิตรวิบากจึงวิจิตรทำให้สัตว์ทั้งหลายได้รับผลเป็นไปตามความวิปลาสของตนเอง ชีวิตทุกชีวิตย่อมมีวิปลาสธรรมเสมอ วิปลาสธรรม หมายถึง ธรรมที่คลาดเคลื่อนไปจากความเป็นจริง ทั้งนี้เพราะตั้งแต่เกิดมาเราไม่เคยรู้เลยว่า ชีวิตคือ ขันธ์ห้า ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ อันประกอบขึ้นจาก จิต เจตสิก และรูป ที่มีการเกิดดับสืบต่อกันไปอย่างไม่ขาดสาย ทั้งนี้เพราะ อาสวะ และอวิชชา ที่เรามีมาเนิ่นนานจนนับภพนับชาติไม่ถ้วน ประกอบกับตัวการสำคัญที่มาคอยปิดบัง ทำให้เราไม่สามารถเข้าถึงสภาวธรรมของความจริงอันได้แก่ “ไตรลักษณ์” ได้ ด้วยเหตุผลดังกล่าว การกำจัดความเครียด กำจัดกิเลส ความเข้าใจผิดให้หมดไป ทำให้จิตเห็นแจ้งเข้าใจธรรมชาติยอมรับและกล้าเผชิญความจริงของชีวิต ลักษณะการปิดบังให้เกิดความเข้าใจผิด ได้แก่

1. สันตติ ปิดบัง อนิจจัง เพราะสันตติ คือ การเกิดสืบต่อของนามรูปที่เป็นไปอย่างรวดเร็ว จึงทำให้ไม่สามารถเห็นความเกิด และความดับของนามรูปได้ เราจึงเข้าใจผิดว่ามีความเที่ยงแท้ถาวร (นิจจัง)

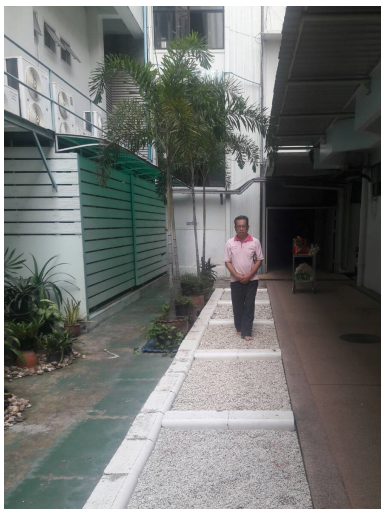
2. อิริยาบถ ปิดบัง ทุกขัง เพราะการเปลี่ยนแปลงอิริยาบถ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ที่มีอยู่เกือบตลอดเวลา จึงทำให้คนเรามองไม่เห็นทุกข์ที่เกิดจากอิริยาบถเก่า ด้วยอำนาจของตัณหา คนเราจึงไขว่คว้าหาความสบายจากอิริยาบถใหม่ เมื่อเปลี่ยนแล้วหลงเข้าใจว่าเป็นสุข การเปลี่ยนแปลงอิริยาบถจึงปิดบังทุกขเวทนา ทำให้ไม่สามารถเห็นทุกขสัจจะได้

3. ฆนสัญญา ปิดบัง อนัตตา เพราะ ฆนสัญญา คือ ความเป็นกลุ่มเป็นก้อนที่เกิดจากการประชุมกันของรูปธรรม และนามธรรม จึงทำให้เราหลงผิดคิดว่าชีวิตเป็นตัวตน (อัตตา)

เพราะธรรมที่ปิดบังไตรลักษณ์นี้เอง จึงทำให้เราหลงผิดคิดว่า ชีวิตคือรูปนามนี้ดี มีความสวยงามน่ารัก(สุภวิปลาส) มีความสุขสบาย (สุขวิปลาส) มีความเที่ยงแท้ ถาวร (นิจจวิปลาส) และเป็นตัวตน คน สัตว์ (อัตตวิปลาส) ทั้งๆ ที่ความเป็นจริงแล้ว ชีวิตเป็นเพียงแค่ขันธ์ห้า คือรูปธรรมและนามธรรม ที่ประกอบกันขึ้นมาด้วยรูปธาตุ จนเป็นรูปกลาปต่างๆ ในที่สุดก็เกิดเป็นกลุ่มก้อนของอวัยวะที่ล้วนมีแต่อสุภะ และทั้งรูปนามที่เกิดขึ้นนั้นก็คงสภาพเดิมไว้ไม่ได้ เมื่อเกิดขึ้นแล้วต้องแตกดับ เป็นทุกข์ ไม่เที่ยง และไม่สามารถบังคับบัญชาได้ ซึ่งการเห็นแจ้ง การเห็นพิเศษ และการเห็นโดยอาการต่าง ๆ มีความไม่เที่ยง เป็นต้น การเห็นแจ้ง โดยการกระทำปัจจัยให้เกิดการเห็นแจ้ง การเห็นพิเศษ และการเห็นโดยอาการต่าง ๆ มีความไม่เที่ยง เป็นต้น การเห็นแจ้ง เป็นวิธีการทางวิปัสสนากำจัดกิเลสต้นเหตุความเครียดได้

การบูรณาการวิปัสสนากรรมฐานกับแพทย์แผนปัจจุบัน

การบูรณาการวิปัสสนากรรมฐานกับวิธีการลดความเครียดผู้สูงอายุแพทย์แผนปัจจุบัน เพื่อกำหนดแนวทางในการบูรณาการกับการลดความเครียดผู้สูงอายุกับแนวทางของแพทย์แผนปัจจุบันผู้วิจัยได้สรุปเป็นประเด็นสำคัญนำไปใช้จัดทำเป็นแบบสอบถามเพื่อถามความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการดูแลผู้สูงอายุ ดังนี้



ภาพที่ 4.7 การเจริญสติปัฏฐานจงกรมกับการนวดเท้า

ประเด็นการจัดการความเครียดตามแนวทางแผนปัจจุบัน

การจัดการความเครียดตามแนวทางแผนปัจจุบันควรจัดการแนะนำผู้สูงให้สามารถลดความเครียดด้วยตนเองหรือผู้เกี่ยวข้องสามารถจัดการให้ผู้สูงอายุได้ลดความเครียดลงอาจดำเนินการชี้แจงแนะนำการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่ การชักชวนให้ผู้สูงอายุได้รับคำชี้แนะจากผู้ที่สูงอายุเลื่อมใสศรัทธาหรือยอมรับฟังความคิดเห็นเช่นเจ้าหน้าที่สาธารณสุขครูในโรงเรียนพระสงฆ์หรือผู้นำชุมชนเป็นต้น การจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้ตรวจสอบข้อมูลที่จำเป็นที่ส่งผลให้เกิดอาการนอนหลับหรือนอนไม่หลับเช่นการพักผ่อนในช่วงกลางวันหรือหัวค่ำรวดเร็วเกินไปอาจส่งผลให้ผู้สูงอายุนอนไม่หลับ การจัดกิจกรรมเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้เข้ามาแลกเปลี่ยนกับลูกหลาน หรือลูกหลานจัดสถานที่ให้ผู้สูงอายุได้พักผ่อนในที่เหมาะสม และแวะเวียนมาให้ผู้สูงอายุได้พูดคุยสนทนาเพื่อลดอาการเครียดตามวันเวลาที่เหมาะสม และสถานที่ที่จัดให้ผู้สูงอายุได้สนทนากันควรเป็นสถานที่ที่ผู้สูงอายุคุณเคยจะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข การสนทนาและนำเนื้อหามาพูดคุยแลกเปลี่ยนกับผู้สูงอายุ ควรงดเว้นประเด็นการสนทนาที่กระตุ้นให้ผู้สูงอายุคิดมากสร้างความวิตกกังวล ได้แก่การจัดให้ผู้สูงอายุต้องรับผิดชอบในภาระที่ผู้สูงอายุไม่สามารถกระทำการได้ การปรับเปลี่ยนการกระทำประจำวันที่เป็นมูลเหตุให้ผู้สูงอายุเกิดความเครียดเป็นอีกแนวทางหนึ่งที่ควรนำมาปรับใช้ให้ผู้สูงอายุได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดความตึงเครียดจากการกระทำในชีวิตประจำวัน การจัดให้ผู้สูงอายุได้เข้าสังคมได้เข้าไปมีส่วนร่วมในการดูแลพูดคุยผู้สูงอายุอื่นๆ รวมถึงการดูแลบุตรหลานคนใกล้ชิดอาจช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุขมีความผูกพันกับบุตรหลานหรือคนใกล้ชิด กิจกรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุได้ขบคิดความคิดที่สร้างสรรค์เป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่ควรนำมาจัดให้ผู้สูงอายุได้ทำ รวมถึงการจัดให้ผู้สูงอายุได้ทำงานเบาเบา การดูแลกิจกรรมภายในครอบครัว การเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้รับข้อมูลที่เหมาะสมการดูทีวีส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้เข้าไปมีส่วนร่วมในการปฏิบัติธรรมในชุมชน การปฏิบัติธรรมประจำวันที่บ้านก่อนนอนจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้ลดความเครียดได้ การจัดการความเครียดตามแนวทางแผนปัจจุบันควรจัดการแนะนำผู้สูงให้สามารถลดความเครียดด้วยตนเองหรือผู้เกี่ยวข้องสามารถจัดการให้ผู้สูงอายุได้ลดความเครียดลงอาจดำเนินการชี้แจงแนะนำการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่ การชักชวนให้ผู้สูงอายุได้รับคำชี้แนะจากผู้ที่สูงอายุเลื่อมใสศรัทธาหรือยอมรับฟังความคิดเห็นเช่นเจ้าหน้าที่สาธารณสุขครูในโรงเรียนพระสงฆ์หรือผู้นำชุมชนเป็นต้น การจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้ตรวจสอบข้อมูลที่จำเป็นที่ส่งผลให้เกิดอาการนอนหลับหรือนอนไม่หลับเช่นการพักผ่อนในช่วงกลางวันหรือหัวค่ำรวดเร็วเกินไปอาจส่งผลให้ผู้สูงอายุนอนไม่หลับ การจัดกิจกรรมเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้เข้ามาแลกเปลี่ยนกับลูกหลาน หรือลูกหลานจัดสถานที่ให้ผู้สูงอายุได้พักผ่อนในที่เหมาะสม และแวะเวียนมาให้ผู้สูงอายุได้พูดคุยสนทนาเพื่อลดอาการเครียดตามวันเวลาที่เหมาะสม และสถานที่ที่จัดให้ผู้สูงอายุได้สนทนากันควรเป็นสถานที่ที่ผู้สูงอายุคุณเคยจะทำให้ผู้สูงอายุมี

ความสุข การสนทนาและนำเนื้อหามาพูดคุยแลกเปลี่ยนกับผู้สูงอายุ ควรงดเว้นประเด็นการสนทนาที่กระตุ้นให้ผู้สูงอายุคิดมากสร้างความวิตกกังวล ได้แก่การจัดให้ผู้สูงอายุต้องรับผิดชอบในภาระที่ผู้สูงอายุไม่สามารถกระทำการได้ การปรับเปลี่ยนการกระทำประจำวันที่เป็นมูลเหตุให้ผู้สูงอายุเกิดความเครียดเป็นอีกแนวทางหนึ่งที่ควรนำมาปรับใช้ให้ผู้สูงอายุได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดความตึงเครียดจากการกระทำในชีวิตประจำวัน การจัดให้ผู้สูงอายุได้เข้าสังคมได้เข้าไปมีส่วนร่วมในการดูแลพูดคุยผู้สูงอายุอื่นๆ รวมถึงการดูแลบุตรหลานคนใกล้ชิดอาจช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุขมีความผูกพันกับบุตรหลานหรือคนใกล้ชิด กิจกรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุได้ขบคิดความคิดที่สร้างสรรค์เป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่ควรนำมาจัดให้ผู้สูงอายุได้ทำ รวมถึงการจัดให้ผู้สูงอายุได้ทำงานเบาเบา การดูแลกิจกรรมภายในครอบครัว การเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้รับข้อมูลที่เหมาะสมการดูทีวีส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้เข้าไปมีส่วนร่วมในการปฏิบัติธรรมในชุมชน การปฏิบัติธรรมประจำวันที่บ้านก่อนนอนจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้ลดความเครียดได้การจัดการความเครียดตามแนวทางแผนปัจจุบันควรจัดการแนะนำผู้สูงให้สามารถลดความเครียดด้วยตนเองหรือผู้เกี่ยวข้องสามารถจัดการให้ผู้สูงอายุได้ลดความเครียดลงอาจดำเนินการชี้แจงแนะนำการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่ การชักชวนให้ผู้สูงอายุได้รับคำชี้แนะจากผู้ที่สูงอายุเลื่อมใสศรัทธาหรือยอมรับฟังความคิดเห็นเช่นเจ้าหน้าที่สาธารณสุขครูในโรงเรียนพระสงฆ์หรือผู้นำชุมชนเป็นต้น การจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้ตรวจสอบข้อมูลที่จำเป็นที่ส่งผลให้เกิดอาการนอนหลับหรือนอนไม่หลับเช่นการพักผ่อนในช่วงกลางวันหรือหัวค่ำรวดเร็วเกินไปอาจส่งผลให้ผู้สูงอายุนอนไม่หลับ การจัดกิจกรรมเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้เข้ามาแลกเปลี่ยนกับลูกหลาน หรือลูกหลานจัดสถานที่ให้ผู้สูงอายุได้พักผ่อนในที่เหมาะสม และแวะเวียนมาให้ผู้สูงอายุได้พูดคุยสนทนาเพื่อลดอาการเครียดตามวันเวลาที่เหมาะสม และสถานที่ที่จัดให้ผู้สูงอายุได้สนทนากันควรเป็นสถานที่ที่ผู้สูงอายุคุณเคยจะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข การสนทนาและนำเนื้อหามาพูดคุยแลกเปลี่ยนกับผู้สูงอายุ ควรงดเว้นประเด็นการสนทนาที่กระตุ้นให้ผู้สูงอายุคิดมากสร้างความวิตกกังวล ได้แก่การจัดให้ผู้สูงอายุต้องรับผิดชอบในภาระที่ผู้สูงอายุไม่สามารถกระทำการได้ การปรับเปลี่ยนการกระทำประจำวันที่เป็นมูลเหตุให้ผู้สูงอายุเกิดความเครียดเป็นอีกแนวทางหนึ่งที่ควรนำมาปรับใช้ให้ผู้สูงอายุได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดความตึงเครียดจากการกระทำในชีวิตประจำวัน การจัดให้ผู้สูงอายุได้เข้าสังคมได้เข้าไปมีส่วนร่วมในการดูแลพูดคุยผู้สูงอายุอื่นๆ รวมถึงการดูแลบุตรหลานคนใกล้ชิดอาจช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุขมีความผูกพันกับบุตรหลานหรือคนใกล้ชิด กิจกรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุได้ขบคิดความคิดที่สร้างสรรค์เป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่ควรนำมาจัดให้ผู้สูงอายุได้ทำ รวมถึงการจัดให้ผู้สูงอายุได้ทำงานเบาเบา การดูแลกิจกรรมภายในครอบครัว การเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้รับข้อมูลที่เหมาะสมการดูทีวีส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้เข้าไปมีส่วนร่วมในการปฏิบัติธรรมในชุมชน การปฏิบัติธรรมประจำวันที่บ้านก่อนนอนจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้ลดความเครียดได้

ประเด็นการจัดการความเครียดตามแนวทางพุทธศาสนา

การจัดการลดความเครียดตามแนวทางพระพุทธศาสนา เป็นการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่ผู้สูงอายุมีความคุ้นเคย จัดกิจกรรมลดความเครียดในจิตใจผู้สูงอายุด้วยตนเอง ทั้งนี้เป็นเพราะความเครียดและการลดความเครียดเกิดจากจิตใจของผู้สูงอายุเข้าไปยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ตนเองคิดว่าจะมี จะเป็น ก่อให้เกิดการยึดถือ เกิดเป็นความเครียดสะสมในจิตใจของตนเอง การลดความเครียดด้วยตนเองเป็นวิธีการสามารถกระทำได้ทุกที่ทุกเวลา เบื้องต้นผู้สูงอายุสามารถรับฟังคำแนะนำจากพระสงฆ์ใกล้บ้าน และพระสงฆ์ที่มีความเชียวชาญด้านวิปัสสนา พระวิปัสสนาจารย์ที่ผ่านการอบรมและปฏิบัติวิปัสสนาให้คำแนะนำ การปฏิบัติวิปัสสนาเป็นแนวปฏิบัติขั้นสูงตามหลักการทางพระพุทธศาสนา เบื้องต้นผู้สูงอายุปฏิบัติตามหลักการของศีล 5 ก่อน เพราะการปฏิบัติวิปัสสนานั้นหากผู้สูงอายุไม่ตั้งตนอยู่ในศีล 5 เบียดเบียนผู้อื่นอยู่เป็นประจำ ดื่มสุราหรือเสพยาติดไม่สามารถปฏิบัติวิปัสสนาได้ การจัดการกับตนเองเบื้องต้นให้มีสภาพชีวิตเป็นปกติตั้งอยู่ในศีล 5 มีจิตใจเอื้ออาทรต่อตนเองและสังคม เมื่อปรับชีวิตเป็นปกติขึ้นแล้ว ให้พัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องโดยทำกิจกรรมภาวนาให้จิตเกิดสมาธิ ตามหลักการปฏิบัติกรรมฐานทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน เมื่อจิตเกิดเป็นสมาธิแล้ว ความเครียดหรือความเร้าร้อนจากกิเลส จะระงับไปชั่วระยะเวลาหนึ่ง จากนั้นผู้สูงอายุยกระดับจิตขึ้นสู่วิปัสสนาโดยเจริญสติและปัญญาให้อยู่กับสภาวะธรรมอันเป็นปัจจุบัน พิจารณาเห็นกายไม่เที่ยงมีการเปลี่ยนแปลงไป พิจารณาเห็นสภาพเวทนาที่เกิดขึ้น ความเจ็บป่วยมีการเปลี่ยนแปลงไป พิจารณาเห็นสภาพจิตที่เกิดขึ้นไม่เที่ยงไม่อยู่ในอำนาจเปลี่ยนแปลงไป พิจารณาเห็นสภาพธรรมที่เกิดขึ้นเปลี่ยนแปลงไป ผลการการปฏิบัติวิปัสสนาก่อให้ผู้สูงอายุเกิดสติและปัญญา เห็นธรรมชาติของชีวิตมีการปรับเปลี่ยนไป เข้าใจธรรมชาติชีวิตตามความเป็นจริง จะเกิดการปล่อยวางลดความยึดมั่นถือมั่นในการดำรงชีวิตประจำวัน พร้อมเผชิญกับความเป็นจริงของชีวิต สำหรับการเจริญวิปัสสนา เริ่มต้นขั้นพื้นฐานง่ายๆ การปฏิบัติกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยพิจารณาการเดิน การยืน การนั่ง การนอนของพฤติกรรมตนเอง มีสติกำหนดรู้การเดิน การยืน การนั่ง การนอนที่เป็นปัจจุบัน ปัญญาเข้าใจการปรับเปลี่ยนไป สติและปัญญา เกิดขึ้นต่อเนื่องเข้าใจธรรมชาติของชีวิต จิตสงบจากกิเลส ความเครียดไม่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติได้ มีสติปัญญา 1 ครั้ง ละกิเลส ความเครียดได้ 1 ครั้ง มีสติและปัญญาต่องเนื่องสมบูรณ์ กิเลสหรือความเครียดไม่เกิดขึ้นอีกเลย

จากประเด็นที่ได้สรุป การจัดการความเครียดตามแนวทางแผนปัจจุบันการจัดการความเครียดตามแนวทางพระพุทธศาสนาผู้วิจัยได้กำหนดเป็นประเด็นสำคัญสำหรับการจัดการความเครียดแบบบูรณาการโดยจัดทำประเด็นข้อคำถามที่สำคัญแบบปลายเปิดนำไปถามผู้เชี่ยวชาญให้ได้แนวทางในการจัดการความเครียดและแนวทางในการจัดการความเครียดแบบบูรณาการ

4.2 เพื่อศึกษาแนวทางการประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อการวิเคราะห์ความคิดเห็นของกลุ่มผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับแนวทางการประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดของผู้สูงอายุ ด้วยเทคนิคเดลฟาย โดยให้ผู้เชี่ยวชาญตอบแบบสอบถาม 3 รอบ และนำคำตอบที่เป็นความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญในรอบที่ 3 มาสรุปผลการวิจัย โดยพิจารณาจากค่ามัธยฐาน หรือค่ากลางของคำของของกลุ่มผู้เชี่ยวชาญ และค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ในแต่ละประเด็นความคิดเห็นที่ได้ทำการศึกษา ผู้วิจัยได้สรุปผลการวิเคราะห์แนวทางการประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดของผู้สูงอายุ ออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์หาแนวทางการประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดของผู้สูงอายุจากแบบสอบถามปลายเปิดในรอบที่ 1

ผู้วิจัยได้ออกแบบสอบถามรอบแรกให้ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 25 คน ตอบคำถามเพื่อแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางการประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดของผู้สูงอายุ (รายละเอียดคำถามแสดงในภาคผนวก) ผลที่ได้จากแบบสอบถามในรอบนี้ผู้วิจัยได้นำมาสรุปแบ่งออกเป็น 3 แนวทาง คือ การจัดการความเครียดตามแนวทางแพทย์แผนปัจจุบัน การจัดการความเครียดตามแนวทางพระพุทธศาสนา การจัดการความเครียดตามแนวทางบูรณาการ ดังนี้

แนวทางการจัดการความเครียดตามแนวทางแพทย์แผนปัจจุบัน

1. ควรให้คำแนะนำแก่ผู้สูงอายุเมื่อแสดงอาการเครียด
2. อธิบายเหตุผลให้ผู้สูงอายุเห็นปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง
3. การชี้แนะข้อมูลให้ผู้สูงอายุยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น
4. การตรวจสอบมูลเหตุของอาการนอนไม่หลับที่มีผลจากความเครียดและไม่มีผลต่อความเครียด
5. การสนทนาพูดคุยเพื่อหาเหตุผลจากการกระทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับความเครียด
6. การให้ข้อมูลด้านสาธารณสุขแก่ผู้สูงอายุ ให้มีส่วนร่วมในการดูและสุขภาพตนเอง
7. การจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้ขบคิดตีความในเชิงสร้างสรรค์
8. การแนะนำให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้ในการปฏิบัติตนที่เหมาะสม
9. การจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมทางสังคม

10. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุปฏิบัติธรรมฝึกจิตให้มีสมาธิ

แนวทางการจัดการความเครียดตามแนวทางพระพุทธศาสนา

1. ผู้สูงอายุควรจัดการความเครียดหรือจัดการกิเลสในจิตใจของตนเอง

2. แนะนำให้ผู้สูงอายุได้พบกับพระสงฆ์หรือผู้เชี่ยวชาญทางพระพุทธศาสนา แนะนำวิธีการกำจัดความเครียดด้วยตนเอง

3. การแนะนำให้ผู้สูงอายุปฏิบัติตามหลักการของศีล 5 งดเว้นอบายมุข

4. จัดกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรมความมีเมตตา ความเอื้ออาทรต่อผู้อื่น

6. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ฝึกวิปัสสนาที่ถูกต้องจากพระวิปัสสนาจารย์

7. จัดกิจกรรมความร่วมมือกับเครือข่าย บ้าน วัด โรงเรียน สาธารณสุข ส่งเสริมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุแบบองค์รวม

8. การฝึกวิปัสสนาและกิจกรรมการสอบอารมณ์ผู้สูงอายุให้เกิดความต่อเนื่องผ่านกิจกรรมเยี่ยมบ้านของเครือข่าย

แนวทางการจัดการความเครียดตามแนวทางบูรณาการ

1. การจัดกิจกรรมฝึกสมาธิแบบเคลื่อนไหวร่างกาย

2. การส่งเสริมประสบการณ์การสัมผัสกับธรรมชาติรอบตัวเพื่อปรับความสมดุล

3. การจัดให้ผู้สูงอายุนั่งสมาธิใต้ต้นไม้เพื่อรับอากาศบริสุทธิ์ แทนการนอนกลางวัน

4. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ทำงานด้วยการเขียนหนังสือบอกเล่าเรื่องราวในอดีตแนะนำผู้อื่นควบคู่กับการกำหนดท้องพองยุบ

5. การส่งเสริมการพัฒนาจิต การแสวงหาประสบการณ์ที่ดีจากการดูโทรทัศน์ฟังข่าวสารที่เป็นประโยชน์

6. ส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุจากพื้นฐานเดิมของผู้สูงอายุ

7. การส่งเสริมกิจกรรมอุเบกขาให้ผู้สูงอายุมีใจจดจ่ออยู่กับลมหายใจที่ปลายจมูกหรือบริเวณท้องดูอาการพองยุบ

8. จัดกิจกรรมให้สถาบันการศึกษาเยาวชนได้เข้ามามีส่วนร่วมในการสร้างนวัตกรรมดูแลผู้สูงอายุ

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์หาแนวทางการประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดของผู้สูงอายุจากแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ในรอบที่ 2

ผู้วิจัยได้ออกแบบสอบถามรอบที่ 2 (รายละเอียดคำถามแสดงในภาคผนวก) โดยการรวบรวมทุกประเด็นความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญที่ได้ตอบแบบสอบถามในรอบที่ 1 แล้วนำมาสร้างเป็นแบบสอบถามในรูปของแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ผลที่ได้จากแบบสอบถามในรอบนี้ผู้วิจัยได้นำมาแปลความหมายในรูปของค่ามัธยฐาน และค่าพิสัยควอไทล์ ดังนี้

ตารางที่ 4.1 แสดงค่ามัธยฐาน ค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ ระดับความคิดเห็น และความสอดคล้องของความคิดเห็นต่อแนวทางการจัดการความเครียดตามแนวทางแพทย์แผนปัจจุบัน

แนวทางปฏิบัติ	มัธยฐาน	พิสัยระหว่างควอไทล์	ระดับความคิดเห็น	ความสอดคล้อง
1. ควรให้คำแนะนำแก่ผู้สูงอายุเมื่อแสดงอาการเครียด	5.00	1.00	เห็นด้วยมากที่สุด	สอดคล้องกัน
2. อธิบายเหตุผลให้ผู้สูงอายุเห็นปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง	5.00	1.00	เห็นด้วยมากที่สุด	สอดคล้องกัน
3. การชี้แนะข้อมูลให้ผู้สูงอายุยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น	4.50	1.00	เห็นด้วยมาก	สอดคล้องกัน
4. การตรวจสอบมูลเหตุของอาการนอนไม่หลับที่มีผลจากความเครียดและไม่มีผลต่อความเครียด	5.00	1.00	เห็นด้วยมากที่สุด	สอดคล้องกัน
5. การสนทนาพูดคุยเพื่อหาเหตุผลจากการกระทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับความเครียด	4.50	1.00	เห็นด้วยมาก	สอดคล้องกัน
6. การให้ข้อมูลด้านสาธารณสุขแก่	4.00	1.00	เห็นด้วย	สอดคล้องกัน

ผู้สูงอายุ ให้มีส่วนร่วมในการดูและสุขภาพตนเอง			มาก	
7. การจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้ขบคิดตีความในเชิงสร้างสรรค์	4.00	1.00	เห็นด้วยมาก	สอดคล้องกัน
8. การแนะนำให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้ในการปฏิบัติตนที่เหมาะสม	5.00	1.00	เห็นด้วยมากที่สุด	สอดคล้องกัน
9. การจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมทางสังคม	4.00	1.00	เห็นด้วยมาก	สอดคล้องกัน

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

แนวทางปฏิบัติ	**มัธยฐาน**	**พิสัยระหว่างควอไทล์**	**ระดับความคิดเห็น**	**ความสอดคล้อง**
10. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุปฏิบัติธรรมฝึกจิตให้มีสมาธิ	5.00	1.00	เห็นด้วยมากที่สุด	สอดคล้องกัน

จากตารางที่ 4.1 พบว่า กลุ่มผู้เชี่ยวชาญมีความคิดเห็นว่า แนวทางการจัดการความเครียดตามแนวทางแพทย์แผนปัจจุบันมาใช้นั้น มีความเหมาะสมมากกับแนวทางการประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดของผู้สูงอายุ โดยพิจารณาจากค่ามัธฐานที่มีค่าระดับอยู่ในช่วง 4.00 – 5.00 ซึ่งถือว่าผู้เชี่ยวชาญให้ความสำคัญและเห็นด้วยกับแนวทางการจัดการความเครียดนี้มากถึงมากที่สุด และมีค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ 1.00 หมายความว่า ผู้เชี่ยวชาญมีความคิดเห็นที่สอดคล้องไปในทางเดียวกัน

ค่ามัธยฐานจากความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญแนวทางการจัดการความเครียดตามแนวทางแพทย์แผนปัจจุบัน ที่ต้องการให้เกิดมากที่สุด ค่ามัธยฐาน เท่ากับ 5.00 คือ 1. ควรให้คำแนะนำแก่ผู้สูงอายุเมื่อแสดงอาการเครียด 2. อธิบายเหตุผลให้ผู้สูงอายุเห็นปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง 4. การตรวจสอบมูลเหตุของอาการนอนไม่หลับที่มีผลจากความเครียดและไม่มีผลต่อความเครียด 8. การแนะนำให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้ในการปฏิบัติตนที่เหมาะสม 10. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุปฏิบัติธรรมฝึกจิตให้มีสมาธิ รองลงมาในระดับมาก ค่ามัธยฐาน เท่ากับ 4.50 คือ 3. การชี้แนะข้อมูลให้ผู้สูงอายุยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น 5. การสนทนาพูดคุยเพื่อหาเหตุผลจากการกระทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่

สัมพันธ์กับความเครียด และค่ามัธยฐานเท่ากับ 4.00 คือ 6. การให้ข้อมูลด้านสาธารณสุขแก่ผู้สูงอายุให้มีส่วนร่วมในการดูและสุขภาพตนเอง 7. การจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้ขบคิดตีความในเชิงสร้างสรรค์ 9. การจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมทางสังคม

ตารางที่ 4.2 แสดงค่ามัธยฐาน ค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ ระดับความคิดเห็น และความสอดคล้องของความคิดเห็นต่อแนวทางการจัดการความเครียดตามแนวทางพระพุทธศาสนา

แนวทางปฏิบัติ	**มัธยฐาน**	**พิสัยระหว่างควอไทล์**	**ระดับความคิดเห็น**	**ความสอดคล้อง**
1. ผู้สูงอายุควรจัดการความเครียดหรือจัดการกิเลสในจิตใจของตนเอง	4.50	1.00	เห็นด้วยมาก	สอดคล้องกัน
2. แนะนำให้ผู้สูงอายุได้พบกับพระสงฆ์หรือผู้เชี่ยวชาญทางพระพุทธศาสนาแนะนำวิธีการกำจัดความเครียดด้วยตนเอง	5.00	1.00	เห็นด้วยมากที่สุด	สอดคล้องกัน
3. การแนะนำให้ผู้สูงอายุปฏิบัติตามหลักการของศีล 5 งดเว้นอบายมุข	5.00	1.00	เห็นด้วยมากที่สุด	สอดคล้องกัน
4. จัดกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรมความมี	5.00	1.00	เห็นด้วย	สอดคล้องกัน

เมตตา ความเอื้ออาทรต่อผู้อื่น			มากที่สุด	
5. จัดกิจกรรมอบรมปฏิบัติกรรมฐานแก่ผู้สูงอายุ	5.00	1.00	เห็นด้วยมากที่สุด	สอดคล้องกัน
6. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ฝึกวิปัสสนาที่ถูกต้องจากพระวิปัสสนาจารย์	4.50	1.00	เห็นด้วยมากที่สุด	สอดคล้องกัน
7. จัดกิจกรรมความร่วมมือกับเครือข่าย บ้าน วัด โรงเรียน สาธารณสุข ส่งเสริมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุแบบองค์รวม	5.00	1.00	เห็นด้วยมากที่สุด	สอดคล้องกัน
8. การฝึกวิปัสสนาและกิจกรรมการสอบอารมณ์ผู้สูงอายุให้เกิดความต่อเนื่องผ่านกิจกรรมเยี่ยมบ้านของเครือข่าย	4.50	1.00	เห็นด้วยมาก	สอดคล้องกัน

จากตารางที่ 4.2 พบว่า กลุ่มผู้เชี่ยวชาญมีความคิดเห็นว่า แนวทางการจัดการความเครียดตามแนวทางพระพุทธศาสนามาใช้นั้น มีความเหมาะสมมากกับแนวทางการประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดของผู้สูงอายุ โดยพิจารณาจากค่ามัธฐานที่มีค่าระดับอยู่ในช่วง 4.50 – 5.00 ซึ่งถือว่าผู้เชี่ยวชาญให้ความสำคัญและเห็นด้วยกับแนวทางการจัดการความเครียดนี้มากถึงมากที่สุด และมีค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ 1.00 หมายความว่า ผู้เชี่ยวชาญมีความคิดเห็นที่สอดคล้องไปในทางเดียวกัน

ค่ามัธยฐานจากความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญแนวทางการจัดการความเครียดตามแนวทางพระพุทธศาสนา ที่ต้องการให้เกิดมากที่สุด ค่ามัธยฐาน เท่ากับ 5.00 คือ 2. แนะนำให้ผู้สูงอายุได้พบกับพระสงฆ์หรือผู้เชี่ยวชาญทางพระพุทธศาสนา แนะนำวิธีการกำจัดความเครียดด้วยตนเอง 3. การแนะนำให้ผู้สูงอายุปฏิบัติตามหลักการของศีล 5 งดเว้นอบายมุข 4. จัดกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรมความมีเมตตา ความเอื้ออาทรต่อผู้อื่น 5. จัดกิจกรรมอบรมปฏิบัติกรรมฐานแก่ผู้สูงอายุ 7. จัดกิจกรรมความร่วมมือกับเครือข่าย บ้าน วัด โรงเรียน สาธารณสุข ส่งเสริมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุแบบองค์รวม รองลงมาในระดับมาก ค่ามัธยฐาน เท่ากับ 4.50 คือ 1. ผู้สูงอายุควรจัดการความเครียดหรือจัดการกิเลสในจิตใจของตนเอง 6. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ฝึกวิปัสสนาที่ถูกต้องจากพระวิปัสสนาจารย์ 8. การฝึกวิปัสสนาและกิจกรรมการสอบอารมณ์ผู้สูงอายุให้เกิดความต่อเนื่องผ่านกิจกรรมเยี่ยมบ้านของเครือข่าย

ตารางที่ 4.3 แสดงค่ามัธยฐาน ค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ ระดับความคิดเห็น และความสอดคล้องของความคิดเห็นต่อแนวทางการจัดการความเครียดตามแนวทางบูรณาการ

แนวทางปฏิบัติ	มัธยฐาน	พิสัยระหว่างควอไทล์	ระดับความคิดเห็น	ความสอดคล้อง

1. การจัดกิจกรรมฝึกสมาธิแบบเคลื่อนไหวร่างกาย	5.00	1.00	เห็นด้วยมากที่สุด	สอดคล้องกัน
2. การส่งเสริมประสบการณ์การสัมผัสกับธรรมชาติรอบตัวเพื่อปรับความสมดุล	4.00	1.00	เห็นด้วยมาก	สอดคล้องกัน
3. การจัดให้ผู้สูงอายุนั่งสมาธิใต้ต้นไม้เพื่อรับอากาศบริสุทธิ์ แทนการนอนกลางวัน	4.00	1.00	เห็นด้วยมาก	สอดคล้องกัน
4. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ทำงานด้วยการเขียนหนังสือบอกเล่าเรื่องราวในอดีตแนะนำผู้อื่นควบคู่กับการกำหนดท้องพองยุบ	4.00	1.00	เห็นด้วยมาก	สอดคล้องกัน
5. การส่งเสริมการพัฒนาจิต การแสวงหาประสบการณ์ที่ดีจากการดูโทรทัศน์ฟังข่าวสารที่เป็นประโยชน์	4.50	1.00	เห็นด้วยมาก	สอดคล้องกัน
6. ส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุจากพื้นฐานเดิมของผู้สูงอายุ	4.50	1.00	เห็นด้วยมาก	สอดคล้องกัน
7. การส่งเสริมกิจกรรมอุเบกขาให้ผู้สูงอายุมีใจจดจ่ออยู่กับลมหายใจที่ปลายจมูกหรือบริเวณท้องดูอาการพองยุบ	4.00	1.00	เห็นด้วยมาก	สอดคล้องกัน
8. จัดกิจกรรมให้สถาบันการศึกษาเยาวชนได้เข้ามามีส่วนร่วมในการสร้างนวัตกรรมดูแลผู้สูงอายุ	4.50	1.00	เห็นด้วยมาก	สอดคล้องกัน

จากตารางที่ 4.3 พบว่า กลุ่มผู้เชี่ยวชาญมีความคิดเห็นว่า แนวทางการจัดการความเครียดตามแนวทางบูรณาการมาใช้นั้น มีความเหมาะสมมากกับแนวทางการประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดของผู้สูงอายุ โดยพิจารณาจากค่ามัธฐานที่มีค่าระดับอยู่ในช่วง 4.00 – 5.00 ซึ่งถือว่าผู้เชี่ยวชาญให้ความสำคัญและเห็นด้วยกับแนวทางการจัดการความเครียดนี้มากถึงมากที่สุด และมีค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ 1.00 หมายความว่า ผู้เชี่ยวชาญมีความคิดเห็นที่สอดคล้องไปในทางเดียวกัน

ค่ามัธยฐานจากความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญแนวทางการจัดการความเครียดตามแนวทางบูรณาการ ที่ต้องการให้เกิดมากที่สุด ค่ามัธยฐาน เท่ากับ 5.00 คือ 1. การจัดกิจกรรมฝึกสมาธิแบบ

เคลื่อนไหวร่างกาย รองลงมาในระดับมาก ค่ามัธยฐาน เท่ากับ 4.50 คือ 5. การส่งเสริมการพัฒนาจิต การแสวงหาประสบการณ์ที่ดีจากการดูโทรทัศน์ฟังข่าวสารที่เป็นประโยชน์ 6. ส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุจากพื้นฐานเดิมของผู้สูงอายุ 8. จัดกิจกรรมให้สถาบันการศึกษาเยาวชนได้เข้ามามีส่วนร่วมในการสร้างนวัตกรรมดูแลผู้สูงอายุ และค่ามัธยฐานเท่ากับ 4.00 คือ 2. การส่งเสริมประสบการณ์การสัมผัสกับธรรมชาติรอบตัวเพื่อปรับความสมดุล 3. การจัดให้ผู้สูงอายุนั่งสมาธิใต้ต้นไม้เพื่อรับอากาศบริสุทธิ์ แทนการนอนกลางวัน 4. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ทำงานด้วยการเขียนหนังสือบอกเล่าเรื่องราวในอดีตแนะนำผู้อื่นควบคู่กับการกำหนดท้องพองยุบ 7. การส่งเสริมกิจกรรมอุเบกขาให้ผู้สูงอายุมีใจจดจ่ออยู่กับลมหายใจที่ปลายจมูกหรือบริเวณท้องดูอาการพองยุบ

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์หาแนวทางการประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดของผู้สูงอายุจากแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ในรอบที่ 3

ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นที่สอดคล้องกันของกลุ่มผู้เชี่ยวชาญที่ได้พิจารณาจากค่ามัธยฐาน หรือค่ากลางของคำตอบของกลุ่มผู้เชี่ยวชาญ และค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ในแต่ละประเด็นความคิดเห็นที่ได้ทำการศึกษา โดยนำเอาแนวทางการจัดการความเครียดที่มีค่ามัธยฐานตั้งแต่ 4.00 ขึ้นไป และมีค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ไม่เกิน 1.00 ส่งให้ผู้เชี่ยวชาญยืนยัน หรือเปลี่ยนแปลงคำตอบได้ ระบุค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ และค่ามัธยฐานไว้ในแบบสอบถามด้วย ซึ่งผลที่ได้กลับมาในรอบนี้ผู้เชี่ยวชาญส่วนใหญ่ยืนยันคำตอบเดิมกลับมา มีเพียงบางท่านที่เปลี่ยนแปลงคำตอบให้เหมือนกับกลุ่มในบางประเด็นความคิด และมีผู้เชี่ยวชาญบางท่านที่ยืนยันคำตอบเดิม และได้ให้เหตุผลประกอบมาด้วย ซึ่งจากการแปลค่าทางสถิติพบว่าค่ามัธยฐานและค่าพิสัยควอไทล์ไม่มีความแตกต่างจากค่าที่ได้ในแบบสอบถามรอบที่ 2 ซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้

ค่ามัธยฐาน ค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ ระดับความคิดเห็น และความสอดคล้องของความคิดเห็นต่อแนวทางการจัดการความเครียดตามแนวทางแพทย์แผนปัจจุบัน

ผลการวิเคราะห์ได้เหมือนกับค่าที่แสดงในตารางที่ 4.1 เพราะผู้เชี่ยวชาญทุกคนยืนยันคำตอบเดิมกับมาในประเด็นแนวทางนี้ ทำให้สรุปได้ว่ากลุ่มผู้เชี่ยวชาญมีความคิดเห็นว่า การนำแนวทางการจัดการความเครียดตามแนวทางแพทย์แผนปัจจุบันมาใช้นั้น มีความเหมาะสมมากกับแนวทางการประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดของผู้สูงอายุ โดยพิจารณาจากค่ามัธยฐานที่มีค่าระดับอยู่ในช่วง 4.00 – 5.00 ซึ่งถือว่าผู้เชี่ยวชาญให้ความสำคัญและเห็นด้วยกับแนวทางการจัดการความเครียดนี้มากถึงมากที่สุด และมีค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ 1.00 หมายความว่า ผู้เชี่ยวชาญมีความคิดเห็นที่สอดคล้องไปในทางเดียวกัน

ค่ามัธยฐาน ค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ ระดับความคิดเห็น และความสอดคล้องของความคิดเห็นต่อแนวทางการจัดการความเครียดตามแนวทางพระพุทธศาสนา

ผลการวิเคราะห์ได้เหมือนกับค่าที่แสดงในตารางที่ 4.2 เพราะผู้เชี่ยวชาญทุกคนยืนยันคำตอบเดิมกับมาในประเด็นแนวทางนี้ ทำให้สรุปได้ว่ากลุ่มผู้เชี่ยวชาญมีความคิดเห็นว่า การนำแนวทางการจัดการความเครียดตามแนวทางพระพุทธศาสนามาใช้นั้น มีความเหมาะสมมากกับแนวทางการประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดของผู้สูงอายุ โดยพิจารณาจากค่ามัธยฐานที่มีค่าระดับอยู่ในช่วง 4.50 – 5.00 ซึ่งถือว่าผู้เชี่ยวชาญให้ความสำคัญและเห็นด้วยกับแนวทางการจัดการความเครียดนี้มากถึงมากที่สุด และมีค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ 1.00 หมายความว่า ผู้เชี่ยวชาญมีความคิดเห็นที่สอดคล้องไปในทางเดียวกัน

ค่ามัธยฐาน ค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ ระดับความคิดเห็น และความสอดคล้องของความคิดเห็นต่อแนวทางการจัดการความเครียดตามแนวทางบูรณาการ

ผลการวิเคราะห์ได้เหมือนกับค่าที่แสดงในตารางที่ 4.3 เพราะผู้เชี่ยวชาญทุกคนยืนยันคำตอบเดิมกับมาในประเด็นแนวทางนี้ ทำให้สรุปได้ว่ากลุ่มผู้เชี่ยวชาญมีความคิดเห็นว่า การนำแนวทางการจัดการความเครียดตามแนวทางบูรณาการมาใช้นั้น มีความเหมาะสมมากกับแนวทางการประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดของผู้สูงอายุ โดยพิจารณาจากค่ามัธยฐานที่มีค่าระดับอยู่ในช่วง 4.50 – 5.00 ซึ่งถือว่าผู้เชี่ยวชาญให้ความสำคัญและเห็นด้วยกับแนวทางการจัดการความเครียดนี้มากถึงมากที่สุด และมีค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ 1.00 หมายความว่า ผู้เชี่ยวชาญมีความคิดเห็นที่สอดคล้องไปในทางเดียวกัน

ตารางที่ 4.4 แสดงค่าระดับคะแนนรวม และค่ามัธยฐาน ที่ได้จากแบบสอบถามในรอบที่ 3

ประเด็นความคิด	ระดับความคิดเห็น					มัธยฐาน
	5	4	3	2	1	
	เห็นด้วยมากที่สุด	เห็นด้วยมาก	เห็นด้วยปานกลาง	เห็นด้วยน้อย	เห็นด้วยน้อยที่สุด	
การจัดการความเครียดตามแนวทางแพทย์แผนปัจจุบัน						
1. ควรให้คำแนะนำแก่ผู้สูงอายุเมื่อแสดงอาการเครียด	13	7	5	-	-	5
2. อธิบายเหตุผลให้ผู้สูงอายุเห็นปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง	16	7	2	-	-	5
3. การชี้แนะข้อมูลให้ผู้สูงอายุยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น	10	11	4	-	-	4.5
4. การตรวจสอบมูลเหตุของอาการนอนไม่หลับที่มีผลจากความเครียดและไม่มีผลต่อความเครียด	16	7	2	-	-	5
5. การสนทนาพูดคุยเพื่อหาเหตุผลจากการกระทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับความเครียด	16	8	1	-	-	5

6. การให้ข้อมูลด้านสาธารณสุขแก่ผู้สูงอายุ ให้มีส่วนร่วมในการดูและสุขภาพตนเอง	6	15	4	-	-	4
7. การจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้ขบคิดตีความในเชิงสร้างสรรค์	7	14	4	-	-	4
8. การแนะนำให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้ในการปฏิบัติตนที่เหมาะสม	17	5	3	-	-	5
9. การจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมทางสังคม	8	13	4	-	-	4
10. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุปฏิบัติธรรมฝึกจิตให้มีสมาธิ	16	7	2	-	-	5
การจัดการความเครียดตามแนวทางพระพุทธศาสนา						
1. ผู้สูงอายุควรจัดการความเครียดหรือจัดการกิเลสในจิตใจของตนเอง	12	10	3	-	-	4.5

ตารางที่ 4.4 (ต่อ)

ประเด็นความคิด	ระดับความคิดเห็น					มัธยฐาน
	5	4	3	2	1	
	เห็นด้วยมากที่สุด	เห็นด้วยมาก	เห็นด้วยปานกลาง	เห็นด้วย	เห็นด้วยน้อยที่สุด	
2. แนะนำให้ผู้สูงอายุได้พบกับพระสงฆ์หรือผู้เชี่ยวชาญทางพระพุทธศาสนา แนะนำวิธีการกำจัดความเครียดด้วยตนเอง	18	5	2	-	-	5
3. การแนะนำให้ผู้สูงอายุปฏิบัติตามหลักการของศีล 5 งดเว้นอบายมุข	17	7	1	-	-	5
4. จัดกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรมความมีเมตตา ความเอื้ออาทรต่อผู้อื่น	13	10	2	-	-	5
5. จัดกิจกรรมอบรมปฏิบัติกรรมฐานแก่ผู้สูงอายุ	14	10	1	-	-	5

6. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ฝึกวิปัสสนาที่ถูกต้องจากพระวิปัสสนาจารย์	10	13	2	-	-	4.5
7. จัดกิจกรรมความร่วมมือกับเครือข่าย บ้าน วัด โรงเรียน สาธารณสุข ส่งเสริมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุแบบองค์รวม	16	7	2	-	-	5
8. การฝึกวิปัสสนาและกิจกรรมการสอบอารมณ์ผู้สูงอายุให้เกิดความต่อเนื่องผ่านกิจกรรมเยี่ยมบ้านของเครือข่าย	10	10	5	-	-	4.5
การจัดการความเครียดตามแนวทางบูรณาการ						
1. การจัดกิจกรรมฝึกสมาธิแบบเคลื่อนไหวร่างกาย	15	7	3	-	-	5
2. การส่งเสริมประสบการณ์การสัมผัสกับธรรมชาติรอบตัวเพื่อปรับความสมดุล	6	13	6	-	-	4
3. การจัดให้ผู้สูงอายุนั่งสมาธิใต้ต้นไม้เพื่อรับอากาศบริสุทธิ์ แทนการนอนกลางวัน	7	14	4	-	-	4

ตารางที่ 4.4 (ต่อ)

ประเด็นความคิด	ระดับความคิดเห็น					มัธยฐาน
	5	4	3	2	1	
	เห็นด้วยมากที่สุด	เห็นด้วยมาก	เห็นด้วยปานกลาง	เห็นด้วยน้อย	เห็นด้วยน้อยที่สุด	
4. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ทำงานด้วยการเขียนหนังสือบอกเล่าเรื่องราวในอดีตแนะนำผู้อื่นควบคู่กับการกำหนดท้องพองยุบ	8	15	2	-	-	4
5. การส่งเสริมการพัฒนาจิต การแสวงหา	10	13	2	-	-	4.5

ประสบการณ์ที่ดีจากการดูโทรทัศน์ฟังข่าวสารที่เป็นประโยชน์						
6. ส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุจากพื้นฐานเดิมของผู้สูงอายุ	11	12	3	-	-	4.5
7. การส่งเสริมกิจกรรมอุเบกขาให้ผู้สูงอายุมีใจจดจ่ออยู่กับลมหายใจที่ปลายจมูกหรือบริเวณท้องดูอาการพองยุบ	6	15	4	-	-	4
8. จัดกิจกรรมให้สถาบันการศึกษาเยาวชนได้เข้ามามีส่วนร่วมในการสร้างนวัตกรรมดูแลผู้สูงอายุ	10	11	4	-	-	4.5

หมายเหตุ 1. ทุกคำถามในตารางมีค่าพิสัยระหว่างควอไทล์เท่ากับ 1.00

จากตาราง 4.4 พบว่า ผู้เชี่ยวชาญทุกคนยืนยันคำตอบเดิมกับมาในประเด็นแนวทางนี้ ทำให้สรุปได้ว่ากลุ่มผู้เชี่ยวชาญมีความคิดเห็นว่า การนำแนวทางการจัดการความเครียดตามแนวทางแพทย์แผนปัจจุบัน แนวทางพระพุทธศาสนา แนวทางบูรณาการมาใช้นั้น มีความเหมาะสมมากกับแนวทางการประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดของผู้สูงอายุ โดยพิจารณาจากค่ามัธยฐานที่มีค่าระดับอยู่ในช่วง 4.00 – 5.00 ซึ่งถือว่าผู้เชี่ยวชาญให้ความสำคัญและเห็นด้วยกับแนวทางการจัดการความเครียดนี้มากถึงมากที่สุด และมีค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ 1.00 หมายความว่า ผู้เชี่ยวชาญมีความคิดเห็นที่สอดคล้องไปในทางเดียวกัน

4.3 แผนงานประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดของผู้สูงอายุของหน่วยงานจังหวัดนครราชสีมา

แผนงานประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดของผู้สูงอายุของหน่วยงานจังหวัดนครราชสีมา ผู้วิจัยได้ประสานความร่วมมือกับหน่วยงานระหว่างปฏิบัติการในพื้นที่ โดยนำเสนอข้อมูลการวิจัยและแนวทางการใช้ประโยชน์จากการวิจัยเพื่อให้ได้ผลการดำเนินการวิจัยตามวัตถุประสงค์และเกิดผลผลิตเชิงนวัตกรรมสำหรับการดูแลสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ลดความเครียดผู้สูงอายุ ผู้วิจัยจึงเพิ่มกระบวนการเสวนาระหว่างทีมผู้วิจัย นักวิชาการในท้องถิ่น ผู้ใช้ประโยชน์จากงานวิจัยได้แก่ โรงเรียนผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุในชุมชนที่ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมปกติที่ทางโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และ

องค์การบริหารส่วนตำบลจัดบริการแก่ผู้สูงอายุ ระหว่างดำเนินการวิจัยพบว่าผู้สูงอายุส่วนหนึ่งไม่พร้อมเข้าร่วมกิจกรรม จึงเกิดนวัตกรรมและแนวทางสำหรับช่วยให้ผู้สูงอายุได้รับโอกาสในการจัดการความเครียดด้วยตนเอง เช่น การจัดทำรายการวิทยุเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารที่จำเป็น และช่วยให้ผู้สูงอายุลดความเครียด การจัดกิจกรรมลดความเครียดและสร้างความร่วมมือกับชุมชน นำพระอาสาสมัครสาธารณสุขประจำวัด (อสว.) เข้าเยี่ยมผู้สูงอายุในพื้นที่ เป็นต้น ซึ่งจะนำไปสู่นวัตกรรมการบูรณาการการใช้วิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดผู้สูงอายุร่วมกันของหน่วยงานในจังหวัดนครราชสีมาและชัยภูมิภายหลังจากการรายงานวิจัยต่อคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ

บทที่ 5
สรุปผล

การศึกษาวิจัย “การบูรณาการใช้วิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ” มีวัตถุประสงค์เพื่อสังเคราะห์องค์ความรู้เชิงบูรณาการวิปัสสนากรรมฐานกับวิธีการลดความเครียดผู้สูงอายุแพทย์แผนปัจจุบัน เพื่อศึกษาแนวทางการประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ และแผนงานประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดของผู้สูงอายุของหน่วยงานจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ สรุปผลได้ดังนี้

5.1 สรุปผลการศึกษา

5.1.1 องค์ความรู้เชิงบูรณาการวิปัสสนากรรมฐานกับวิธีการลดความเครียดผู้สูงอายุแพทย์แผนปัจจุบัน

การบูรณาการวิปัสสนากรรมฐานกับวิธีการลดความเครียดผู้สูงอายุแพทย์แผนปัจจุบัน เพื่อกำหนดแนวทางในการบูรณาการกับการลดความเครียดผู้สูงอายุกับแนวทางของแพทย์แผนปัจจุบันผู้วิจัยได้สรุปเป็นประเด็นสำคัญนำไปใช้จัดทำเป็นแบบสอบถามเพื่อถามความคิดเห็นจากผู้เชี่ยววชาญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการดูแลผู้สูงอายุ ดังนี้

ประเด็นการจัดการความเครียดตามแนวทางแผนปัจจุบัน

การจัดการความเครียดตามแนวทางแผนปัจจุบันควรจัดการแนะนำผู้สูงอายุให้สามารถลดความเครียดด้วยตนเองหรือผู้เกี่ยวข้องสามารถจัดการให้ผู้สูงอายุได้ลดความเครียดลงอาจดำเนินการชี้แจงแนะนำการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่ การชักชวนให้ผู้สูงอายุได้รับคำชี้แนะจากผู้ที่สูงอายุเลื่อมใสศรัทธาหรือยอมรับฟังความคิดเห็นเช่นเจ้าหน้าที่สาธารณสุขครูในโรงเรียนพระสงฆ์หรือผู้นำชุมชนเป็นต้น การจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้ตรวจสอบข้อมูลที่จำเป็นที่ส่งผลให้เกิดอาการนอนหลับหรือนอนไม่หลับเช่นการพักผ่อนในช่วงกลางวันหรือหัวค่ำรวดเร็วเกินไปอาจส่งผลให้ผู้สูงอายุนอนไม่หลับ การจัดกิจกรรมเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้เข้ามาแลกเปลี่ยนกับลูกหลาน หรือลูกหลานจัดสถานที่ให้ผู้สูงอายุได้พักผ่อนในที่เหมาะสม และแวะเวียนมาให้ผู้สูงอายุได้พูดคุยสนทนาเพื่อลดอาการเครียดตามวันเวลาที่เหมาะสม และสถานที่ที่จัดให้ผู้สูงอายุได้สนทนากันควรเป็นสถานที่ที่ผู้สูงอายุคุณเคยจะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข การสนทนาและนำเนื้อหามาพูดคุยแลกเปลี่ยนกับผู้สูงอายุ ควรงดเว้นประเด็นการ

สนทนาที่กระตุ้นให้ผู้สูงอายุคิดมากสร้างความวิตกกังวล ได้แก่การจัดให้ผู้สูงอายุต้องรับผิดชอบในภาระที่ผู้สูงอายุไม่สามารถกระทำการได้ การปรับเปลี่ยนการกระทำประจำวันที่เป็นมูลเหตุให้ผู้สูงอายุเกิดความเครียดเป็นอีกแนวทางหนึ่งที่ควรนำมาปรับใช้ให้ผู้สูงอายุได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดความตึงเครียดจากการกระทำในชีวิตประจำวัน การจัดให้ผู้สูงอายุได้เข้าสังคมได้เข้าไปมีส่วนร่วมในการดูแลพูดคุยผู้สูงอายุอื่นๆ รวมถึงการดูแลบุตรหลานคนใกล้ชิดอาจช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุขมีความผูกพันกับบุตรหลานหรือคนใกล้ชิด

กิจกรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุได้ขบคิดความคิดที่สร้างสรรค์เป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่ควรนำมาจัดให้ผู้สูงอายุได้ทำ รวมถึงการจัดให้ผู้สูงอายุได้ทำงานเบาเบา การดูแลกิจกรรมภายในครอบครัว การเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้รับข้อมูลที่เหมาะสมการดูทีวีส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้เข้าไปมีส่วนร่วมในการปฏิบัติธรรมในชุมชน การปฏิบัติธรรมประจำวันที่บ้านก่อนนอนจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้ลดความเครียดได้การจัดการความเครียดตามแนวทางแผนปัจจุบันควรจัดการแนะนำผู้สูงให้สามารถลดความเครียดด้วยตนเองหรือผู้เกี่ยวข้องสามารถจัดการให้ผู้สูงอายุได้ลดความเครียดลงอาจดำเนินการชี้แจงแนะนำการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่ การชักชวนให้ผู้สูงอายุได้รับคำชี้แนะจากผู้ที่สูงอายุเลื่อมใสศรัทธาหรือยอมรับฟังความคิดเห็นเช่นเจ้าหน้าที่สาธารณสุขครูในโรงเรียนพระสงฆ์หรือผู้นำชุมชนเป็นต้น การจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้ตรวจสอบข้อมูลที่จำเป็นที่ส่งผลให้เกิดอาการนอนหลับหรือนอนไม่หลับเช่นการพักผ่อนในช่วงกลางวันหรือหัวค่ำรวดเร็วเกินไปอาจส่งผลให้ผู้สูงอายุนอนไม่หลับ การจัดกิจกรรมเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้เข้ามาแลกเปลี่ยนกับลูกหลาน หรือลูกหลานจัดสถานที่ให้ผู้สูงอายุได้พักผ่อนในที่เหมาะสม และแวะเวียนมาให้ผู้สูงอายุได้พูดคุยสนทนาเพื่อลดอาการเครียดตามวันเวลาที่เหมาะสม และสถานที่ที่จัดให้ผู้สูงอายุได้สนทนากันควรเป็นสถานที่ที่ผู้สูงอายุคุณเคยจะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข การสนทนาและนำเนื้อหามาพูดคุยแลกเปลี่ยนกับผู้สูงอายุ ควรงดเว้นประเด็นการสนทนาที่กระตุ้นให้ผู้สูงอายุคิดมากสร้างความวิตกกังวล ได้แก่การจัดให้ผู้สูงอายุต้องรับผิดชอบในภาระที่ผู้สูงอายุไม่สามารถกระทำการได้ การปรับเปลี่ยนการกระทำประจำวันที่เป็นมูลเหตุให้ผู้สูงอายุเกิดความเครียดเป็นอีกแนวทางหนึ่งที่ควรนำมาปรับใช้ให้ผู้สูงอายุได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดความตึงเครียดจากการกระทำในชีวิตประจำวัน การจัดให้ผู้สูงอายุได้เข้าสังคมได้เข้าไปมีส่วนร่วมในการดูแลพูดคุยผู้สูงอายุอื่นๆ รวมถึงการดูแลบุตรหลานคนใกล้ชิดอาจช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุขมีความผูกพันกับบุตรหลานหรือคนใกล้ชิด

กิจกรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุได้ขบคิดความคิดที่สร้างสรรค์เป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่ควรนำมาจัดให้ผู้สูงอายุได้ทำ รวมถึงการจัดให้ผู้สูงอายุได้ทำงานเบาเบา การดูแลกิจกรรมภายในครอบครัว การเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้รับข้อมูลที่เหมาะสมการดูทีวีส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้เข้าไปมีส่วนร่วมในการปฏิบัติธรรมในชุมชน การปฏิบัติธรรมประจำวันที่บ้านก่อนนอนจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้ลดความเครียดได้การจัดการ

ความเครียดตามแนวทางแผนปัจจุบันควรจัดการแนะนำผู้สูงให้สามารถลดความเครียดด้วยตนเองหรือผู้เกี่ยวข้องสามารถจัดการให้ผู้สูงอายุได้ลดความเครียดลงอาจดำเนินการชี้แจงแนะนำการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่ การชักชวนให้ผู้สูงอายุได้รับคำชี้แนะจากผู้ที่สูงอายุเลื่อมใสศรัทธาหรือยอมรับฟังความคิดเห็นเช่นเจ้าหน้าที่สาธารณสุขครูในโรงเรียนพระสงฆ์หรือผู้นำชุมชนเป็นต้น การจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้ตรวจสอบข้อมูลที่จำเป็นที่ส่งผลให้เกิดอาการนอนหลับหรือนอนไม่หลับเช่นการพักผ่อนในช่วงกลางวันหรือหัวค่ำรวดเร็วเกินไปอาจส่งผลให้ผู้สูงอายุนอนไม่หลับ การจัดกิจกรรมเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้เข้ามาแลกเปลี่ยนกับลูกหลาน หรือลูกหลานจัดสถานที่ให้ผู้สูงอายุได้พักผ่อนในที่เหมาะสม และแวะเวียนมาให้ผู้สูงอายุได้พูดคุยสนทนาเพื่อลดอาการเครียดตามวันเวลาที่เหมาะสม และสถานที่ที่จัดให้ผู้สูงอายุได้สนทนากันควรเป็นสถานที่ที่ผู้สูงอายุคุณเคยจะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข การสนทนาและนำเนื้อหามาพูดคุยแลกเปลี่ยนกับผู้สูงอายุ ควรงดเว้นประเด็นการสนทนาที่กระตุ้นให้ผู้สูงอายุคิดมากสร้างความวิตกกังวล ได้แก่การจัดให้ผู้สูงอายุต้องรับผิดชอบในภาระที่ผู้สูงอายุไม่สามารถกระทำการได้ การปรับเปลี่ยนการกระทำประจำวันที่เป็นมูลเหตุให้ผู้สูงอายุเกิดความเครียดเป็นอีกแนวทางหนึ่งที่ควรนำมาปรับใช้ให้ผู้สูงอายุได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดความตึงเครียดจากการกระทำในชีวิตประจำวัน การจัดให้ผู้สูงอายุได้เข้าสังคมได้เข้าไปมีส่วนร่วมในการดูแลพูดคุยผู้สูงอายุอื่นๆ รวมถึงการดูแลบุตรหลานคนใกล้ชิดอาจช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุขมีความผูกพันกับบุตรหลานหรือคนใกล้ชิด กิจกรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุได้ขบคิดความคิดที่สร้างสรรค์เป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่ควรนำมาจัดให้ผู้สูงอายุได้ทำ รวมถึงการจัดให้ผู้สูงอายุได้ทำงานเบาเบา การดูแลกิจกรรมภายในครอบครัว การเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้รับข้อมูลที่เหมาะสมการดูทีวีส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้เข้าไปมีส่วนร่วมในการปฏิบัติธรรมในชุมชน การปฏิบัติธรรมประจำวันที่บ้านก่อนนอนจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้ลดความเครียดได้

ประเด็นการจัดการความเครียดตามแนวทางพุทธศาสนา

การจัดการลดความเครียดตามแนวทางพระพุทธศาสนา เป็นการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่ผู้สูงอายุมีความคุ้นเคย จัดกิจกรรมลดความเครียดในจิตใจผู้สูงอายุด้วยตนเอง ทั้งนี้เป็นเพราะความเครียดและการลดความเครียดเกิดจากจิตใจของผู้สูงอายุเข้าไปยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ตนเองคิดว่าจะมี จะเป็น ก่อให้เกิดการยึดถือ เกิดเป็นความเครียดสะสมในจิตใจของตนเอง การลดความเครียดด้วยตนเองเป็นวิธีการสามารถกระทำได้ทุกที่ทุกเวลา เบื้องต้นผู้สูงอายุสามารถรับฟังคำแนะนำจากพระสงฆ์ใกล้บ้าน และพระสงฆ์ที่มีความเชียวชาญด้านวิปัสสนา พระวิปัสสนาจารย์ที่ผ่านการอบรมและปฏิบัติวิปัสสนาให้คำแนะนำ การปฏิบัติวิปัสสนาเป็นแนวปฏิบัติขั้นสูงตามหลักการทางพระพุทธศาสนา เบื้องต้นผู้สูงอายุปฏิบัติตามหลักการของศีล 5 ก่อน เพราะการปฏิบัติวิปัสสนานั้นหากผู้สูงอายุไม่ตั้งตนอยู่ในศีล 5 เบียดเบียนผู้อื่นอยู่เป็นประจำ ดื่มสุราหรือเสพยาติดไม่สามารถปฏิบัติ

วิปัสสนาได้ การจัดการกับตนเองเบื้องต้นให้มีสภาพชีวิตเป็นปกติตั้งอยู่ในศีล 5 มีจิตใจเอื้ออาทรต่อตนเองและสังคม เมื่อปรับชีวิตเป็นปกติขึ้นแล้ว ให้พัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องโดยทำกิจกรรมภาวนาให้จิตเกิดสมาธิ ตามหลักการปฏิบัติกรรมฐานทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน เมื่อจิตเกิดเป็นสมาธิแล้ว ความเครียดหรือความเร้าร้อนจากกิเลส จะระงับไปชั่วระยะเวลาหนึ่ง จากนั้นผู้สูงอายุยกระดับจิตขึ้นสู่วิปัสสนาโดยเจริญสติและปัญญาให้อยู่กับสภาวะธรรมอันเป็นปัจจุบัน พิจารณาเห็นกายไม่เที่ยงมีการเปลี่ยนแปลงไป พิจารณาเห็นสภาพเวทนาที่เกิดขึ้น ความเจ็บป่วยมีการเปลี่ยนแปลงไป พิจารณาเห็นสภาพจิตที่เกิดขึ้นไม่เที่ยงไม่อยู่ในอำนาจเปลี่ยนแปลงไป พิจารณาเห็นสภาพธรรมที่เกิดขึ้นเปลี่ยนแปลงไป ผลการการปฏิบัติวิปัสสนาก่อให้ผู้สูงอายุเกิดสติและปัญญา เห็นธรรมชาติของชีวิตมีการปรับเปลี่ยนไป เข้าใจธรรมชาติชีวิตตามความเป็นจริง จะเกิดการปล่อยวางลดความยึดมั่นถือมั่นในการดำรงชีวิตประจำวัน พร้อมเผชิญกับความเป็นจริงของชีวิต สำหรับการเจริญวิปัสสนา เริ่มต้นขั้นพื้นฐานง่ายๆ การปฏิบัติกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยพิจารณาการเดิน การยืน การนั่ง การนอนของพฤติกรรมตนเอง มีสติกำหนดรู้การเดิน การยืน การนั่ง การนอนที่เป็นปัจจุบัน ปัญญาเข้าใจการปรับเปลี่ยนไป สติและปัญญา เกิดขึ้นต่อเนื่องเข้าใจธรรมชาติของชีวิต จิตสงบจากกิเลส ความเครียดไม่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติได้ มีสติปัญญา 1 ครั้ง ละกิเลส ความเครียดได้ 1 ครั้ง มีสติและปัญญาต่อเนื่องสมบูรณ์ กิเลสหรือความเครียดไม่เกิดขึ้นอีกเลย

จากประเด็นที่ได้สรุป การจัดการความเครียดตามแนวทางแผนปัจจุบันการจัดการความเครียดตามแนวทางพระพุทธศาสนาผู้วิจัยได้กำหนดเป็นประเด็นสำคัญสำหรับการจัดการความเครียดแบบบูรณาการโดยจัดทำประเด็นข้อคำถามที่สำคัญแบบปลายเปิดนำไปถามผู้เชี่ยวชาญให้ได้แนวทางในการจัดการความเครียดและแนวทางในการจัดการความเครียดแบบบูรณาการ

5.1.2 แนวทางการประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ

1) กลุ่มผู้เชี่ยวชาญมีความคิดเห็นว่า แนวทางการจัดการความเครียดตามแนวทางแพทย์แผนปัจจุบันมาใช้นั้น มีความเหมาะสมมากกับแนวทางการประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดของผู้สูงอายุ โดยพิจารณาจากค่ามัธฐานที่มีค่าระดับอยู่ในช่วง 4.00 – 5.00 ซึ่งถือว่าผู้เชี่ยวชาญให้ความสำคัญและเห็นด้วยกับแนวทางการจัดการความเครียดนี้มากถึงมากที่สุด และมีค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ 1.00 หมายความว่า ผู้เชี่ยวชาญมีความคิดเห็นที่สอดคล้องไปในทางเดียวกัน

ค่ามัธยฐานจากความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญแนวทางการจัดการความเครียดตามแนวทางแพทย์แผนปัจจุบัน ที่ต้องการให้เกิดมากที่สุด ค่ามัธยฐาน เท่ากับ 5.00 คือ 1. ควรให้คำแนะนำแก่ผู้สูงอายุเมื่อแสดงอาการเครียด 2. อธิบายเหตุผลให้ผู้สูงอายุเห็นปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง

4. การตรวจสอบมูลเหตุของอาการนอนไม่หลับที่มีผลจากความเครียดและไม่มีผลต่อความเครียด 8. การแนะนำให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้ในการปฏิบัติตนที่เหมาะสม 10. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุปฏิบัติธรรมฝึกจิตให้มีสมาธิ รองลงมาในระดับมาก ค่ามัธยฐาน เท่ากับ 4.50 คือ 3. การชี้แนะข้อมูลให้ผู้สูงอายุยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น 5. การสนทนาพูดคุยเพื่อหาเหตุผลจากการกระทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับความเครียด และค่ามัธยฐานเท่ากับ 4.00 คือ 6. การให้ข้อมูลด้านสาธารณสุขแก่ผู้สูงอายุให้มีส่วนร่วมในการดูและสุขภาพตนเอง 7. การจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้ขบคิดตีความในเชิงสร้างสรรค์ 9. การจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมทางสังคม

2) กลุ่มผู้เชี่ยวชาญมีความคิดเห็นว่า แนวทางการจัดการความเครียดตามแนวทางพระพุทธศาสนามาใช้นั้น มีความเหมาะสมมากกับแนวทางการประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดของผู้สูงอายุ โดยพิจารณาจากค่ามัธฐานที่มีค่าระดับอยู่ในช่วง 4.50 – 5.00 ซึ่งถือว่าผู้เชี่ยวชาญให้ความสำคัญและเห็นด้วยกับแนวทางการจัดการความเครียดนี้มากถึงมากที่สุด และมีค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ 1.00 หมายความว่า ผู้เชี่ยวชาญมีความคิดเห็นที่สอดคล้องไปในทางเดียวกัน

ค่ามัธยฐานจากความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญแนวทางการจัดการความเครียดตามแนวทางพระพุทธศาสนา ที่ต้องการให้เกิดมากที่สุด ค่ามัธยฐาน เท่ากับ 5.00 คือ 2. แนะนำให้ผู้สูงอายุได้พบกับพระสงฆ์หรือผู้เชี่ยวชาญทางพระพุทธศาสนา แนะนำวิธีการกำจัดความเครียดด้วยตนเอง 3. การแนะนำให้ผู้สูงอายุปฏิบัติตามหลักการของศีล 5 งดเว้นอบายมุข 4. จัดกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรมความมีเมตตา ความเอื้ออาทรต่อผู้อื่น 5. จัดกิจกรรมอบรมปฏิบัติกรรมฐานแก่ผู้สูงอายุ 7. จัดกิจกรรมความร่วมมือกับเครือข่าย บ้าน วัด โรงเรียน สาธารณสุข ส่งเสริมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุแบบองค์รวม รองลงมาในระดับมาก ค่ามัธยฐาน เท่ากับ 4.50 คือ 1. ผู้สูงอายุควรจัดการความเครียดหรือจัดการกิเลสในจิตใจของตนเอง 6. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ฝึกวิปัสสนาที่ถูกต้องจากพระวิปัสสนาจารย์ 8. การฝึกวิปัสสนาและกิจกรรมการสอบอารมณ์ผู้สูงอายุให้เกิดความต่อเนื่องผ่านกิจกรรมเยี่ยมบ้านของเครือข่าย

3) กลุ่มผู้เชี่ยวชาญมีความคิดเห็นว่า แนวทางการจัดการความเครียดตามแนวทางบูรณาการมาใช้นั้น มีความเหมาะสมมากกับแนวทางการประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดของผู้สูงอายุ โดยพิจารณาจากค่ามัธฐานที่มีค่าระดับอยู่ในช่วง 4.00 – 5.00 ซึ่งถือว่าผู้เชี่ยวชาญให้ความสำคัญและเห็นด้วยกับแนวทางการจัดการความเครียดนี้มากถึงมากที่สุด และมีค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ 1.00 หมายความว่า ผู้เชี่ยวชาญมีความคิดเห็นที่สอดคล้องไปในทางเดียวกัน

ค่ามัธยฐานจากความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญแนวทางการจัดการความเครียดตามแนวทางบูรณาการ ที่ต้องการให้เกิดมากที่สุด ค่ามัธยฐาน เท่ากับ 5.00 คือ 1. การจัดกิจกรรมฝึกสมาธิแบบเคลื่อนไหวร่างกาย รองลงมาในระดับมาก ค่ามัธยฐาน เท่ากับ 4.50 คือ 5. การส่งเสริม

การพัฒนาจิต การแสวงหาประสบการณ์ที่ดีจากการดูโทรทัศน์ฟังข่าวสารที่เป็นประโยชน์ 6. ส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุจากพื้นฐานเดิมของผู้สูงอายุ 8. จัดกิจกรรมให้สถาบันการศึกษาเยาวชนได้เข้ามามีส่วนร่วมในการสร้างนวัตกรรมดูแลผู้สูงอายุ และค่ามัธยฐานเท่ากับ 4.00 คือ 2. การส่งเสริมประสบการณ์การสัมผัสกับธรรมชาติรอบตัวเพื่อปรับความสมดุล 3. การจัดให้ผู้สูงอายุนั่งสมาธิใต้ต้นไม้เพื่อรับอากาศบริสุทธิ์ แทนการนอนกลางวัน 4. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ทำงานด้วยการเขียนหนังสือบอกเล่าเรื่องราวในอดีตแนะนำผู้อื่นควบคู่กับการกำหนดท้องพองยุบ 7. การส่งเสริมกิจกรรมอุเบกขาให้ผู้สูงอายุมีใจจดจ่ออยู่กับลมหายใจที่ปลายจมูกหรือบริเวณท้องดูอาการพองยุบ

5.2 ข้อเสนอแนะ

5.2.1 ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1) ควรมีการนำผลการวิจัยในครั้งนี้ไปพัฒนาแนวทางการประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดของผู้สูงอายุ โดยอาศัยผลการวิจัยจากความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญที่มีประสบการณ์

2) หน่วยงานสงฆ์ควรให้แนะนำให้ผู้สูงอายุได้พบกับพระวิปัสสนาจารย์แนะนำวิธีการกำจัดความเครียดด้วยตนเอง

3) ผู้ที่เกี่ยวข้องทุกภาคส่วนควรให้ความสำคัญกับประเด็นการบูรณาการใช้วิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดของผู้สูงอายุ

5.2.2 ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับภาพอนาคตแนวทางการประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดของผู้สูงอายุ โดยใช้เทคนิคและวิธีการวิจัยด้วยวิธีอื่น ๆ เพิ่มเติม

2) หากมีการวิจัยในลักษณะนี้อีกเพื่อเป็นการยืนยัน ควรศึกษาหรือรวบรวมข้อมูลจากหน่วยงานเดิมหรือหน่วยงานที่มีลักษณะใกล้เคียงกันมากที่สุด

3) การวิจัยครั้งต่อไปควรดำเนินการวิจัยทั้งการวิจัยเชิงคุณภาพและปริมาณควบคู่กันไปเพื่อดูความสอดคล้องของผลการวิจัย

บรรณานุกรม

กฤษดา กรุดทอง. “การวิจัยเชิงอนาคต Future Research”. **วารสารการวิจัยเพื่อการพัฒนา**. 3 มกราคม – ธันวาคม : 2550. หน้า 12-16.

เกษม บุญอ่อน, “เดลฟาย : เทคนิคในการวิจัย”. **คุรุปริทัศน์.** 10(7) : ธันวาคม 2542. หน้า 26-28.

เกสร มุ้ยจีน. “ปัจจัยที่มีผลต่อระดับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ”. **วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี** 23(2) : เมษายน - มิถุนายน 2558. หน้า 307-318**.**

ขนิษฐา ตลอดภพ และคณะ. “ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของผู้สูงอายุ ต.บ้านคลอง อ.เมือง จ. พิษณุโลก”. **วารสารวิชาการและวิจัย มทร.พระนคร ฉบับพิเศษ การประชุมวิชาการมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ครั้งที่ 5**. 2558. หน้า 174-179.

ขวัญตา กลิ่นหอม. “ผลของการจัดการความเครียดด้วยอานาปานสติ และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อของผู้ดูแลผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมอง”. **วารสารพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม**. 4(1) : มกราคม-เมษายน 2559. หน้า 21-33.

คัทรียา รัตนวิมล . **ความเครียดในบทบาทของผู้ดูแลผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะพึ่งพา : กรณีศึกษาในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดสุโขทัย**. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2545.

จุมพล พูลภัทรชีวิต. **เทคนิคการวิจัยแบบ EDFR**. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2545.

เฉลียว ปิยะชน. **อายุแท้ไม่ใช่ตัวเลข.** กรุงเทพฯ : สุขภาพใจ, 2552.

ชนะ ธนะสาร และคณะ. **การศึกษาภาวะสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ กรณีศึกษาผู้สูงอายุในค่ายบุรฉัตรราชบุรี**. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต, 2553.

ชนิดา รักษ์พลเมือง. “การวิจัยแบบเทคนิคเดลฟาย”. **วารสารเทคนิควิธีการวิเคราะห์นโยบาย.** 6(4) : 2545. หน้า 59–72.

ดิลก บุญเรืองรอด. “การวิจัยอนาคตทางการศึกษา”. **วารสารการวิจัยเพื่อการพัฒนา**. 7(3) : มกราคม – ธันวาคม 2550. หน้า 19-25.

นภา พวงรอด. “การศึกษาภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุในจังหวัดนนทบุรี”. **วารสารมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ สาขามนุษย์ศาสตร์และสังคมศาสตร์.** 2(1) : มกราคม-มิถุนายน 2555. หน้า 39-50.

นัยนา นุรารักษ์. **รูปแบบนำเสนอการจัดตั้งศูนย์วิทยบริการทางการแพทย์.** วิทยานิพนธ์ปริญญาคุรุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาโสตทัศนศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2549.

ประเทือง เพ็ชรรัตน์. “เทคนิคเดลฟาย (Delphi Technique)”. **วารสารการวิจัยเพื่อการพัฒนา**. 3(3) : มกราคม – ธันวาคม 2540. หน้า 38-42.

ประยูร ศรีประสาธน์. “เทคนิคการวิจัยเดลฟาย”. **วารสารการศึกษาแห่งชาติ.** 4 (14). เมษายน – พฤษภาคม 2543. หน้า 49–60.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). **ภาษาธรรม.** กรุงเทพฯ : เลี่ยงเชียง, 2544.

พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). **พุทธวิธีบริหาร.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, 2551.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). 2546. **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์.** กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม). **พัฒนาการของการปฏิบัติสมาธิ.** สิงห์บุรี : วัดอัมพวัน, 2549.

พระมหาสมปอง มุทิโต. **คัมภีร์อภิธานวรรณนา.** กรุงเทพฯ : ธรรมสภา, 2542.

ฟ้ามุ่ย เรืองเลิศบุญ. “การวิจัยตามกระบวนการอนาคตปริทัศน์ การเขียนภาพแคนโนแกรมและการเขียนแนวโน้มที่ได้จากกระบวนการอนาคตไทย”. **ข่าวสารวิจัยการศึกษา.** 5(3) : มิถุนายน – กรกฎาคม 2549. หน้า 3-5.

สรร กลิ่นวิชิต. “การประเมินภาวะสุขภาพจิตของผู้สูงอายุที่เป็นโรคเรื้อรังในชุมชน เทศบาลเมืองแสนสุข จังหวัดชลบุรี”. **บูรพาเวชสาร.** 2(1) : มกราคม-มิถุนายน 2558. หน้า 21-33.

สุวรรณา เชื้อรัตนพงศ์. “เดลฟาย : การวิจัยด้วยเทคนิคเดลฟาย”. **ข่าวสารวิจัยการศึกษา.** 5(4) : มิถุนายน – กรกฎาคม 2543. หน้า 3-5.

สุวิทย์ เจริญศักดิ์. “ผลของโปรแกรมการฝึกความจำด้านเหตุการณ์ที่เน้นกระบวนการด้านอารมณ์ในผู้สูงอายุ”. **วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย.** 61(3) : 2558. หน้า 241-252.

สำนักการแพทย์ทางเลือก. “สถานการณ์การแพทย์ทางเลือกในประเทศไทย”, **วารสารสำนักการแพทย์ทางเลือก.** 5(2) : 2558. หน้า 1.

อาภรณ์ สิงห์ชาดา. “ผลของโปรแกรมการจัดการความเครียดต่อความเครียดของผู้สูงอายุ”. **วารสาร มฉก.วิชาการ**. 19(38) : มกราคม - มิถุนายน 2559. หน้า 49-60.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

ลำดับที่	ชื่อ/สกุล	ตำแหน่ง
ด้านวิปัสสนาจารย์		
1	พระครูอุดมญาณสถิต	เจ้าคณะตำบลลุ่มชี อ.บ้านเขว้า จ.ชัยภูมิ
2	พระมหาประเสริฐ ถาวโร	พระวิปัสสนาจารย์
3	พระครูศรีภาวนาวิกลม	พระวิปัสสนาจารย์
4	พระมหาแสงมะณี คชาธโร	รักษาการผู้อำนวยการสำนักงานวิชาการ วิทยาลัยสงฆ์ชัยภูมิ
5	พระครูศรีปริยัตยารักษ์	เลขานุการเจ้าคณะอำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา
ด้านจิตเวช		
6	นายแพทย์ธงชัย วชิรพินพง	โรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาราชนครินทร์
7	รองศาสตราจารย์ ดร.ธนิดา ผาติเสนะ	ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา
8	รองศาสตราจารย์ ดร.บุญใจ ศรีสถิตย์นรากูร	อาจารย์คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
9	น.ส.กาญจนา วณิชรมณีย์	นักวิชาการอิสระ กรมสุขภาพจิต
10	น.ส.วรวรรณ หนึ่งด่านจาก	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ โรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาราชนครินทร์
ด้านปฏิบัติการชุมชน		
11	ดร.ปัทมา วาจามั่น	สาขาการพยาบาลอนามัยชุมชน อาจารย์ประจำ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี
12	ดร.ศักดา ขำคม	สาขาการพยาบาลอนามัยชุมชน อาจารย์ประจำ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี
13	ดร.จิรภา โพธิ์พัฒนชัย	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครราชสีมา
14	นายสุจิต รัตนปัญญา	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชัยภูมิ
15	นายสันติ ไตรพร	สาธารณสุขอำเภอโชคชัย

ลำดับที่	ชื่อ/สกุล	ตำแหน่ง
ด้านหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการดูแลผู้สูงอายุ		
16	นายวีระชน เกลียวกลม	งานระบบบริการการแพทย์ฉุกเฉิน กลุ่มงานควบคุมโรคไม่ติดต่อ สุขภาพจิตและยาเสพติด สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครราชสีมา
17	นางสาวปณิยา ถือวิเศษ	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครราชสีมา
18	นางปัทมา แจ่มจำรูญ	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครราชสีมา
19	นางศิวพร สัจจะวัฒนา	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ รพ.สต.โนนฝรั่ง
20	น.ส. วีรณุช อ่อนคำ	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
ด้านสังคมผู้สูงอายุ		
21	นายไมตรี อัจฉฤกษ์	ผู้สูงอายุ
22	นายชม พูนโต	ผู้สูงอายุ
23	นายราวี สัตยวงษ์ทิพย์	ผู้สูงอายุ
24	นางสำราญ โคตะปุตโต	ผู้สูงอายุ
25	นางสมาน ดอกกระโทก	ผู้สูงอายุ

ภาคผนวก ข
แบบสอบถามเพื่อการวิจัยรอบที่ 1

แบบสอบถามเพื่อการวิจัยรอบที่ 1

เรื่อง แนวทางการประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดชัยภูมิ

ข้อมูลทั่วไปของผู้เชี่ยวชาญ

(นาย/นาง/นางสาว).....นามสกุล.....

ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง/หน้าที่การงาน.....

ประวัติการศึกษา.....

.....

.....

.....

ข้อที่ 1 ท่านคิดว่า การนำหลักวิธีปฏิบัติวิปัสสนากับองค์ความรู้ทางแพทย์แผนปัจจุบันมาบูรณาการเพื่อให้เกิดการใช้ความรู้กำจัดต้นเหตุหรือป้องกันต้นเหตุที่ทำให้เกิดการเจ็บป่วยผู้สูงอายุในเรื่องใดบ้าง

ข้อคิดเห็น.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะที่นอกจากข้อคำถาม.....

.....

.....

.....

.....
.....
.....
.....
.....

ข้อที่ 2 ท่านคิดว่า การลดเครียดผู้สูงอายุความรู้ทางแพทย์แผนปัจจุบัน แก้ปัญหา และป้องกันความเครียดที่ก่อให้เกิดโรค ปัญหาสุขภาพกาย สุขภาพจิต ผู้สูงอายุในเรื่องใดบ้าง

ข้อคิดเห็น.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ข้อเสนอแนะที่นอกจากข้อคำถาม.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ข้อที่ 3 ท่านคิดว่า แนวทางการประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดของผู้สูงอายุ แก้ปัญหาสุขภาพกาย สุขภาพจิต ผู้สูงอายุในเรื่องใดบ้าง

ข้อคิดเห็น.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะที่นอกจากข้อคำถาม.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณท่านผู้เชี่ยวชาญเป็นอย่างสูงที่ท่านกรุณาแสดงความคิดเห็นข้างต้นและหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านในโอกาสต่อไป

ภาคผนวก ค
แบบสอบถาม สัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ รอบที่ 2

แบบสอบถาม สัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ เพื่อทำการวิจัยด้วยเทคนิคเดลฟาย
แนวทางการประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัด
นครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ รอบที่ 2

คำชี้แจง

แบบสอบถามในรอบที่ 2 นี้ ผู้วิจัยได้รวบรวมความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 25 ท่าน จากแบบสอบถามในรอบแรก มาวิเคราะห์ และสรุปเป็นข้อความในแต่ละแนวทางการประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ ซึ่งได้ข้อความในแต่ละองค์ประกอบที่ครอบคลุมความคิดเห็นส่วนใหญ่ของผู้เชี่ยวชาญ

ในขั้นตอนนี้ให้ผู้ตอบแบบสอบถามโปรดขีดเครื่องหมายถูก (✓) ในช่องความคิดเห็นในแต่ละข้อความที่ผู้วิจัยสรุปและได้นำเสนอในแบบสอบถามฉบับนี้ว่าท่านเห็นด้วยมากน้อยในระดับใด

เกณฑ์การพิจารณาความคิดเห็นแบ่งออกเป็น 5 ระดับ ดังนี้

5 หมายถึง เห็นด้วยมากที่สุด
4 หมายถึง เห็นด้วยมาก
3 หมายถึง เห็นด้วยปานกลาง
2 หมายถึง เห็นด้วยน้อย
1 หมายถึง เห็นด้วยน้อยที่สุด

ขอขอบพระคุณที่ได้อนุเคราะห์ในการตอบแบบสอบถามไว้ ณ โอกาสนี้

ประเด็นความคิด	ระดับความคิดเห็น				
	5	4	3	2	1
	เห็นด้วยมากที่สุด	เห็นด้วยมาก	เห็นด้วยปานกลาง	เห็นด้วยน้อย	เห็นด้วยน้อยที่สุด
การจัดการความเครียดตามแนวทางแพทย์แผนปัจจุบัน					
1. ควรให้คำแนะนำแก่ผู้สูงอายุเมื่อแสดงอาการเครียด					
2. อธิบายเหตุผลให้ผู้สูงอายุเห็นปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง					
3. การชี้แนะข้อมูลให้ผู้สูงอายุยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น					
4. การตรวจสอบมูลเหตุของอาการนอนไม่หลับที่มีผลจากความเครียดและไม่มีผลต่อความเครียด					
5. การสนทนาพูดคุยเพื่อหาเหตุผลจากการกระทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับความเครียด					
6. การให้ข้อมูลด้านสาธารณสุขแก่ผู้สูงอายุ ให้มีส่วนร่วมในการดูและสุขภาพตนเอง					
7. การจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้ขบคิดตีความในเชิงสร้างสรรค์					
8. การแนะนำให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้ในการปฏิบัติตนที่เหมาะสม					
9. การจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมทางสังคม					
10. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุปฏิบัติธรรมฝึกจิตให้มีสมาธิ					
การจัดการความเครียดตามแนวทางพระพุทธศาสนา					
1. ผู้สูงอายุควรจัดการความเครียดหรือจัดการกิเลสในจิตใจของตนเอง					
2. แนะนำให้ผู้สูงอายุได้พบกับพระสงฆ์หรือผู้เชี่ยวชาญทางพระพุทธศาสนา แนะนำวิธีการกำจัดความเครียดด้วยตนเอง					
3. การแนะนำให้ผู้สูงอายุปฏิบัติตามหลักการของศีล 5 งดเว้นอบายมุข					
4. จัดกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรมความมีเมตตา ความเอื้ออาทรต่อผู้อื่น					
5. จัดกิจกรรมอบรมปฏิบัติกรรมฐานแก่ผู้สูงอายุ					

6. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ฝึกวิปัสสนาที่ถูกต้องจากพระวิปัสสนาจารย์					

ประเด็นความคิด	ระดับความคิดเห็น				
	5	4	3	2	1
	เห็นด้วยมากที่สุด	เห็นด้วยมาก	เห็นด้วยปานกลาง	เห็นด้วยน้อย	เห็นด้วยน้อยที่สุด
7. จัดกิจกรรมความร่วมมือกับเครือข่าย บ้าน วัด โรงเรียน สาธารณสุข ส่งเสริมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุแบบองค์รวม					
8. การฝึกวิปัสสนาและกิจกรรมการสอบอารมณ์ผู้สูงอายุให้เกิดความต่อเนื่องผ่านกิจกรรมเยี่ยมบ้านของเครือข่าย					
การจัดการความเครียดตามแนวทางบูรณาการ					
1. การจัดกิจกรรมฝึกสมาธิแบบเคลื่อนไหวร่างกาย					
2. การส่งเสริมประสบการณ์การสัมผัสกับธรรมชาติรอบตัวเพื่อปรับความสมดุล					
3. การจัดให้ผู้สูงอายุนั่งสมาธิใต้ต้นไม้เพื่อรับอากาศบริสุทธิ์ แทนการนอนกลางวัน					
4. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ทำงานด้วยการเขียนหนังสือบอกเล่าเรื่องราวในอดีตแนะนำผู้อื่นควบคู่กับการกำหนดท้องพองยุบ					
5. การส่งเสริมการพัฒนาจิต การแสวงหาประสบการณ์ที่ดีจากการดูโทรทัศน์ฟังข่าวสารที่เป็นประโยชน์					
6. ส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุจากพื้นฐานเดิมของผู้สูงอายุ					
7. การส่งเสริมกิจกรรมอุเบกขาให้ผู้สูงอายุมีใจจดจ่ออยู่กับลมหายใจที่ปลายจมูกหรือบริเวณท้องดูอาการพองยุบ					
8. จัดกิจกรรมให้สถาบันการศึกษาเยาวชนได้เข้ามามีส่วนร่วมในการสร้างนวัตกรรมดูแลผู้สูงอายุ					

ภาคผนวก ง
แบบสอบถามสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ รอบที่ 3

แบบสอบถาม สัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ เพื่อทำการวิจัยด้วยเทคนิคเดลฟาย
แนวทางการประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัด
นครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ รอบที่ 3

คำชี้แจง

แบบสอบถามในรอบที่ 3 นี้ ผู้วิจัยได้รวบรวมความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 25 ท่าน จากแบบสอบถามในรอบแรก มาวิเคราะห์ และสรุปเป็นข้อความในแต่ละแนวทางการประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ ซึ่งได้ข้อความในแต่ละองค์ประกอบที่ครอบคลุมความคิดเห็นส่วนใหญ่ของผู้เชี่ยวชาญ

ในขั้นตอนนี้ให้ผู้ตอบแบบสอบถามโปรดขีดเครื่องหมายถูก (✓) ในช่องความคิดเห็นในแต่ละข้อความที่ผู้วิจัยสรุปและได้นำเสนอในแบบสอบถามฉบับนี้ว่าท่านเห็นด้วยมากน้อยในระดับใด

เกณฑ์การพิจารณาความคิดเห็นแบ่งออกเป็น 5 ระดับ ดังนี้

5 หมายถึง เห็นด้วยมากที่สุด
4 หมายถึง เห็นด้วยมาก
3 หมายถึง เห็นด้วยปานกลาง
2 หมายถึง เห็นด้วยน้อย
1 หมายถึง เห็นด้วยน้อยที่สุด

ขอขอบพระคุณที่ได้อนุเคราะห์ในการตอบแบบสอบถามไว้ ณ โอกาสนี้

.แบบสอบถาม สัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ เพื่อทำการวิจัยด้วยเทคนิคเดลฟาย
แนวทางการประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานลดความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดชัยภูมิ รอบที่ 3

คำชี้แจง

แบบสอบถามในรอบที่ 3 เป็นการแสดงผลการวิเคราะห์ และการสรุปความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญที่ได้ทำการตอบแบบสอบถามจากรอบที่ 2 ซึ่งแบบสอบถามในรอบนี้ ผู้วิจัยได้แสดงค่าคำตอบของกลุ่มและคำตอบของท่านว่ามีความสอดคล้องกันมากน้อยเพียงใดในรูปแบบของ ค่ามัธยฐาน (Median) ซึ่งหมายถึง ค่ากลางของคำตอบทั้งหมดในแต่ละข้อ โดยได้แสดง ค่ามัธยฐานไว้ในช่องสุดท้ายของแบบสอบถาม โดยทุกประเด็นความคิดในแบบสอบถามรอบนี้จะมีค่ามัธยฐาน ตั้งแต่ 4.00 ซึ่งหมายความว่า กลุ่มผู้เชี่ยวชาญเห็นด้วยมาก จนถึง 5.00 ซึ่งหมายความว่า กลุ่มผู้เชี่ยวชาญเห็นด้วยมากที่สุด ท่านจะได้พิจารณาทบทวนคำตอบของท่านอีกครั้ง เพื่อที่จะยืนยันหรือเปลี่ยนแปลงคำตอบ

ค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ (Interquartile Range) หรือค่า I.R. เป็นค่าแสดงการกระจายของคำตอบ ความหมายคือ เมื่อค่า I.R. มีค่าตั้งแต่ 0.00-0.99 ถือว่าคำตอบข้อนั้น มีความสอดคล้องกันสูงมาก และเมื่อค่า I.R. มีค่าสูงขึ้นความสอดคล้องกันของคำตอบก็จะลดลง และถ้าค่า I.R. มีค่าตั้งแต่ 3.00 ขึ้นไป ถือว่าคำตอบนั้นไม่มีความสอดคล้องกันโดยทุกประเด็นในความคิดเห็นในแบบสอบถามรอบนี้จะมีค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ อยู่ที่ 1.00 ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ความคิดเห็นของกลุ่มผู้เชี่ยวชาญ มีความสอดคล้องกันสูง

1. ขอให้ท่านตรวจดูในแต่ละข้อว่า คำตอบของท่านที่แสดงไว้ด้วยเครื่องหมาย (✓) กับค่ามัธยฐานของกลุ่มมีค่าระดับเดียวกันหรือไม่ ถ้า ✓ กับ ค่ามัธยฐานมีค่าระดับเท่ากัน หมายความว่าคำตอบของท่านตรงกันกับคำตอบของกลุ่มถือว่าความคิดเห็นของท่านสอดคล้องกับความคิดเห็นของกลุ่ม ท่านไม่ต้องทำอะไรในข้อนั้น

2. ถ้า ✓ กับ ค่ามัธยฐานห่างกัน 1 ช่อง เช่น ค่ามัธยฐาน คือ 4 และ ✓ อยู่ในช่องค่าระดับ 5 หรือ 3 หมายความว่า คำตอบของกลุ่มกับคำตอบของท่านมีความคิดเห็นค่อนข้างสอดคล้องกันถือว่าอยู่ในเกณฑ์ดี ถ้าท่านเห็นว่าคำตอบของท่านเหมาะสมแล้ว ท่านไม่ต้องทำอะไรในข้อนั้น แต่ถ้าเห็นว่าควรตอบให้สอดคล้องกับกลุ่มมากขึ้นอีก ให้ท่านกาเครื่องหมาย X ทับเครื่องหมาย ✓ เดิม แล้วขีดเครื่องหมาย ✓ ใหม่ในช่องที่มีค่าเท่ากับค่ามัธยฐานก็ได้

3. ถ้า ✓ กับค่ามัธยฐานอยู่ห่างกันตั้งแต่ 2 ระดับขึ้นไป เช่น ค่ามัธยฐาน คือ 4 และ ✓ อยู่ในช่องค่าระดับ 2 หรือ 1 หมายความว่า คำตอบของท่านแตกต่างจากคำตอบของกลุ่ม กรณีนี้

ขอให้ท่านพิจารณาทบทวนดูว่า ท่านจะเห็นด้วยกับคำตอบของกลุ่มหรือไม่ก็ได้ตามแต่ดุลพินิจของท่าน แต่ถ้าท่านไม่เห็นด้วยกับกลุ่ม หรือยืนยันคำตอบเดิมของท่าน ขอให้โปรดอธิบาย เหตุผลประกอบในตอนท้ายของแบบสอบถามด้วย

ขอขอบพระคุณที่ได้อนุเคราะห์ในการตอบแบบสอบถามไว้ ณ โอกาสนี้

ประเด็นความคิด	ระดับความคิดเห็น					มัธยฐาน
	5	4	3	2	1	
	เห็นด้วยมากที่สุด	เห็นด้วย	เห็นด้วยปานกลาง	เห็นด้วยน้อย	เห็นด้วยน้อยที่สุด	
การจัดการความเครียดตามแนวทางแพทย์แผนปัจจุบัน						
1. ควรให้คำแนะนำแก่ผู้สูงอายุเมื่อแสดงอาการเครียด	✓					5
2. อธิบายเหตุผลให้ผู้สูงอายุเห็นปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง		✓				5
3. การชี้แนะข้อมูลให้ผู้สูงอายุยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น		✓				4.5
4. การตรวจสอบมูลเหตุของอาการนอนไม่หลับที่มีผลจากความเครียดและไม่มีผลต่อความเครียด	✓					5
5. การสนทนาพูดคุยเพื่อหาเหตุผลจากการกระทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับความเครียด		✓				4.5
6. การให้ข้อมูลด้านสาธารณสุขแก่ผู้สูงอายุ ให้มีส่วนร่วมในการดูและสุขภาพตนเอง		✓				4
7. การจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้ขบคิดตีความในเชิงสร้างสรรค์		✓				4
8. การแนะนำให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้ในการปฏิบัติตนที่เหมาะสม		✓				5
9. การจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมทางสังคม		✓				4

10. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุปฏิบัติธรรมฝึกจิตให้มีสมาธิ	✓					5
การจัดการความเครียดตามแนวทางพระพุทธศาสนา 1. ผู้สูงอายุควรจัดการความเครียดหรือจัดการกิเลสในจิตใจของตนเอง	✓					4.5
2. แนะนำให้ผู้สูงอายุได้พบกับพระสงฆ์หรือผู้เชี่ยวชาญทางพระพุทธศาสนา แนะนำวิธีการกำจัดความเครียดด้วยตนเอง		✓				5

ประเด็นความคิด	ระดับความคิดเห็น					มัธยฐาน
	5	4	3	2	1	
	เห็นด้วยมากที่สุด	เห็นด้วยมาก	เห็นด้วยปานกลาง	เห็นด้วยน้อย	เห็นด้วยน้อยที่สุด	
3. การแนะนำให้ผู้สูงอายุปฏิบัติตามหลักการของศีล 5 งดเว้นอบายมุข		✓				5
4. จัดกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรมความมีเมตตา ความเอื้ออาทรต่อผู้อื่น	✓					5
5. จัดกิจกรรมอบรมปฏิบัติกรรมฐานแก่ผู้สูงอายุ		✓				5
6. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ฝึกวิปัสสนาที่ถูกต้องจากพระวิปัสสนาจารย์		✓				4.5
7. จัดกิจกรรมความร่วมมือกับเครือข่าย บ้าน วัด โรงเรียน สาธารณสุข ส่งเสริมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุแบบองค์รวม		✓				5
8. การฝึกวิปัสสนาและกิจกรรมการสอบอารมณ์ผู้สูงอายุให้เกิดความต่อเนื่องผ่านกิจกรรมเยี่ยมบ้านของเครือข่าย	✓					4.5
การจัดการความเครียดตามแนวทางบูรณาการ						

1. การจัดกิจกรรมฝึกสมาธิแบบเคลื่อนไหวร่างกาย		✓				5
2. การส่งเสริมประสบการณ์การสัมผัสกับธรรมชาติรอบตัวเพื่อปรับความสมดุล		✓				4
3. การจัดให้ผู้สูงอายุนั่งสมาธิใต้ต้นไม้เพื่อรับอากาศบริสุทธิ์ แทนการนอนกลางวัน		✓				4
4. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ทำงานด้วยการเขียนหนังสือบอกเล่าเรื่องราวในอดีตแนะนำผู้อื่นควบคู่กับการกำหนดท้องพองยุบ		✓				4
5. การส่งเสริมการพัฒนาจิต การแสวงหาประสบการณ์ที่ดีจากการดูโทรทัศน์ฟังข่าวสารที่เป็นประโยชน์	✓					4.5
ประเด็นความคิด	ระดับความคิดเห็น					มัธยฐาน
	5	4	3	2	1	
	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	เห็นด้วยปานกลาง	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	
6. ส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุจากพื้นฐานเดิมของผู้สูงอายุ						4.5
7. การส่งเสริมกิจกรรมอุเบกขาให้ผู้สูงอายุมีใจจดจ่ออยู่กับลมหายใจที่ปลายจมูกหรือบริเวณท้องดูอาการพองยุบ						4
8. จัดกิจกรรมให้สถาบันการศึกษาเยาวชนได้เข้ามามีส่วนร่วมในการสร้างนวัตกรรมดูแลผู้สูงอายุ						4.5

ข้อคิดเห็น

ให้ผู้ตอบแบบสอบถามทุกท่านแสดงความคิดเห็นหรือเหตุผลประกอบในข้อที่ท่านไม่เห็นด้วยกับคำตอบของกลุ่ม คือในข้อที่ท่านยืนยัน ✓ ว่าทำไมท่านถึงคิดเห็นเช่นนั้นพร้อมเหตุผลประกอบ

.....

แบบฟอร์มการจัดทำสรุปแผนงาน/โครงการ
สำหรับการประชาสัมพันธ์

ชื่อแผนงาน: กลไกการขับเคลื่อนศักยภาพขีดความสามารถของผู้สูงอายุโดยบูรณาการหลักพุทธธรรม

โครงการย่อย: การวิจัยและพัฒนาศูนย์พัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุที่ตั้งในพุทธสถานเพื่อเพิ่มขีดความสามารถผู้สูงอายุในการดูแลตนเอง และกลไกการพัฒนาส่งเสริมสุขภาวะโดยการยกระดับจิตการพึ่งตนเองของแกนนำผู้สูงอายุพุทธธรรม ในการเสริมสร้างศักยภาพขีดความสามารถของผู้สูงอายุติดเตียง

ชื่อนักวิจัย: ศ.ดร.บุญทัน ดอกไธสงและคณะ

หน่วยงาน: คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยประจำปี: 2560

เบอร์ติดต่อ: 089-7778241

ประเด็นปัญหาก่อนการวิจัย:

ประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้นจาก 4 ล้านคน (ร้อยละ 6.8) ในปี 2537 เป็น 10 ล้านคน (ร้อยละ 14.9) ในปี 2557 และคาดว่าจะเพิ่มเป็น 20.5 ล้านคน (ร้อยละ 32.1) ในปี 2583 ส่งผลให้ภาครัฐต้องรับภาระในการดูแลผู้สูงอายุจำนวนดังกล่าว และในปี 2558 กระทรวงสาธารณสุขดำเนินการประเมินคัดกรองสุขภาพผู้สูงอายุ จำนวน 6,394,022 คน พบว่า เป็นกลุ่มติดสังคมประมาณ 5 ล้านคน หรือร้อยละ 79 และเป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง กลุ่มติดบ้าน ติดเตียง จำเป็นต้องสนับสนุนด้านสุขภาพและสังคม ประมาณ 1.3 ล้านคน หรือร้อยละ 21 วิกฤติการดังกล่าวมีผลพวงจากการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น สืบเนื่องจากสภาพการเปลี่ยนแปลงด้านเศรษฐกิจและสังคม จำนวนผู้สูงอายุที่เพิ่มมากขึ้น การเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง ความเจริญก้าวหน้าด้านเทคโนโลยี ทางการแพทย์ทำให้ผู้สูงอายุมีอายุยืนยาวขึ้น ในขณะเดียวกันด้วยอายุที่เพิ่มมากขึ้นและมีภาวะโรคเรื้อรังร่วมด้วย ก่อให้เกิดภาวะพึ่งพิงของผู้สูงอายุ จำเป็นต้องมีผู้ดูแล แต่การเปลี่ยนแปลงของระบบครอบครัวและ สังคม พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ขาดผู้ดูแล อีกทั้งระบบบริการทางการแพทย์ และสาธารณสุขในปัจจุบันยังเน้นการดูแลรักษาโรคแบบเฉียบพลัน เมื่อรักษาอาการคงที่แล้วก็จำหน่ายออกจากโรงพยาบาล โดยยังไม่มีระบบการดูแลต่อเนื่องรองรับในชุมชน

การแก้ปัญหาโดยใช้ผลงานวิจัย:

กลไกการขับเคลื่อนศักยภาพขีดความสามารถของผู้สูงอายุโดยบูรณาการหลักพุทธธรรม ซึ่งประกอบด้วยผลการวิจัย ๒ ส่วนคือ ส่วนแรกเป็นลักษณะและการจัดการศูนย์พัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุที่ตั้งในพุทธสถาน เป็นการเตรียมความพร้อมของวัดในด้านกายภาพและกิจกรรมเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุในอนาคต ส่วนที่สองเป็นการส่งเสริมสุขภาวะโดยการยกระดับจิตการพึ่งตนเองของแกนนำผู้สูงอายุพุทธธรรม ผ่านหลักสูตร “โพชฌงค์” เพื่อสร้างแกนนำพุทธธรรมในการดูแลผู้สูงอายุติดเตียงอย่างเป็นระบบ ช่วยแก้ไขปัญหาผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงให้ได้รับการแก้ปัญหาอย่างถูกจุดและยั่งยืน ผ่านกลไกการขับเคลื่อนศักยภาพขีดความสามารถของผู้สูงอายุโดยบูรณาการหลักพุทธธรรม

รูปภาพประกอบ:



