

การประยุกต์ใช้มหาสติปัฏฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

An Application of Mahasatipatthana for Development The Life Quality of Older Person

สุชาติ หล้าอภัย*

พระครูสุริย์กัมภีรญาณ วิ.,พศ.ดร., ดร.กัทธินันท์ ไกรราช**

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อศึกษาหลักมหาสติปัฏฐานทางพระพุทธศาสนา และกระบวนการฝึกสติตามแนวทางของหลวงปู่เทียมน จิตตสุโภ ๒) เพื่อศึกษาแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ และสภาพปัญหาการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลหนองกุงชนสาร อำเภอภูเวียง จังหวัดขอนแก่น ๓) เพื่อประยุกต์ใช้มหาสติปัฏฐานตามแนวทางของหลวงปู่เทียมน จิตตสุโภ ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลหนองกุงชนสาร อำเภอภูเวียง จังหวัดขอนแก่น การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยเก็บข้อมูลจากเอกสารและการสัมภาษณ์แบบมีส่วนร่วมแล้ววิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า หลักมหาสติปัฏฐานทางพระพุทธศาสนา เป็นหนทางเอกเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน มี ๔ ประการ คือ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ และพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌา โทมนัสได้ และกระบวนการฝึกสติของหลวงปู่เทียมน จิตตสุโภ เป็นการฝึกสติกำหนดรู้ความเคลื่อนไหวของกายและจิตในอิริยาบถต่างๆ ในขณะที่กำลังทำ พูด คิด ก็ให้รู้สึกตัว เมื่อมีความโลภ โกรธ หลง พอใจ ไม่พอใจ สุข ทุกข์ เกิดขึ้นในใจก็ให้รู้สึกตัวว่ากำลังเกิดขึ้น รู้ว่าทุกอย่างเป็นสิ่งสมมติ ไม่เที่ยง ตั้งอยู่ ดับไป ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น แล้วปล่อยวาง จะทำให้แจ่มแจ้งเกิดปัญญา จิตใจผ่องใส สะอาด สว่าง สงบ และมีความสุข

แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุได้กล่าวถึงผู้สูงอายุที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่เสื่อมลงตลอดเวลา มีกระดูกเสื่อม มีสมองเสื่อม มีเซลล์ในร่างกายเสื่อม มีผิวหนังเหี่ยวย่น มีผมสีขาว มีดวงตาพร่ามัว

* นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น

** อาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น



พันร่ว่ง หูฟังเสียงไม่ค่อยได้ยิน ร่างกายเคลื่อนไหวได้ช้า มีโรคเรื้อรังเบียดเบียน มีบทบาททางสังคมลดลง ทำงานไม่ได้ มีรายได้ไม่เพียงพอ และพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก ส่งผลให้เกิดปัญหาทางด้านจิตใจทำให้ เป็นโรคเครียด วิตกกังวล และซึมเศร้า ไม่มีความสุขในชีวิต ที่ผ่านมาจากภาครัฐได้แก้ไขปัญหาโดยการ แพทย์ แนะนำให้กินอาหารให้ครบ ๕ หมู่ และให้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ แต่ก็ยังไม่สามารถแก้ปัญหา ความทุกข์ของผู้สูงอายุเหล่านี้ได้ ทำให้ผู้สูงอายุมีความทุกข์กาย ทุกข์ใจ อยู่เสมอ

การประยุกต์ใช้มหาสติปัฏฐานตามแนวทางของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ ในการพัฒนาคุณภาพ ชีวิตผู้สูงอายุชาวบ้านหนองกุงธนสาร อำเภอกุเวียง จังหวัดขอนแก่น การวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุบ้านหนอง กุงธนสารที่ได้มาฝึกสติแบบเคลื่อนไหวสามารถแก้ปัญหาความทุกข์ที่เกิดจากร่างกายเสื่อมเพราะชรา และ ร่างกายมีโรคเรื้อรังเบียดเบียนได้ โดยการประยุกต์ใช้หลักมหาสติปัฏฐาน คือการฝึกสติแบบเคลื่อนไหว ได้แก่ การฝึกสติทางกาย (กายภาวนา) มีเดินจงกรมตามธรรมชาติและการนั่งฝึกสติแบบเคลื่อนไหว ทำให้ เป็นการออกกำลังกายของผู้สูงอายุมีร่างกายแข็งแรงและได้เห็นสังขารของกายที่ไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็น อนัตตา การฝึกสติด้วยการรักษาศีล (ศีลภาวนา) มีการสำรวมกาย วาจา ทำให้มีสติในการบริโภคอาหาร ได้ไหว้พระสวดมนต์เข้าเย็น ได้สันทนาธรรม ได้พบปะกับผู้สูงอายุวัยเดียวกัน ได้รับคำแนะนำในการดำรง ชีวิตที่ดี ส่งผลให้จิตใจผ่อนคลาย เบิกบานและไม่ประมาทในชีวิต การฝึกสติด้วยการฝึกจิต (จิตภาวนา) แบบเคลื่อนไหว ทำให้จิตรู้กาย เวทนา จิต ธรรม รู้สมมติ รู้อารมณ์ รู้ความรู้สึกนึกคิด ทำให้ละความโลภ โกรธ หลงได้ ความทุกข์จะค่อย ๆ จางหายไป และการฝึกสติขั้นปัญญา (ปัญญาภาวนา) เป็นการนำวิธีการ ฝึกสติมาใช้ในชีวิตประจำวัน สามารถกำหนดรู้อารมณ์ที่มากกระทบ แยกแยะความดี ความชั่ว ความสุข ความทุกข์ ของกายและใจ รู้เท่า รู้ทัน รู้จักกัน รู้จักแก้ ได้ตลอดเวลา ทำให้ไม่เผลอตัว ไม่ประมาทในชีวิต จิตใจโล่ง โปร่ง เบา สบาย สามารถกำจัดความเครียด ความวิตกกังวล และความซึมเศร้า อันเป็นสาเหตุ แห่งทุกข์ทั้งปวงได้ ซึ่งเป็นไปเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุทั้งทางกาย สังคม จิต และปัญญา ที่ยั่งยืนตลอดไป

คำสำคัญ: การประยุกต์ใช้, มหาสติปัฏฐาน, คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

Abstract

The aims of this research were 1) to study the concepts and theories in relation to the elderly, principles of Mahasatipatthana in Buddhism, 2) current conditions and problems of life quality of the elderly in Kungthanasan sub district, Phuvieng district, Khon Kaen province, 3) application of Mahasatipatthana of the LuangPhoTien Cittasubho to develop life quality of the elderly, This study employed qualitative research



methodology to collect the data by participatory observation, in-depth interview, Then the data were analyzed by using descriptive analysis.

The research results revealed that: Mahasatipatthana is the only way to attain the purity of the beings for overcoming sorrow and lamentation, for eradicating suffering and for achieving the ultimate dhamma and nirvana. The Mahasatipatthana is composed of four elements: contemplation of the body, contemplation of feeling, contemplation of mind and contemplation of mind-objects. If these are practiced with diligence and consciousness, ignorance and sorrow in this world will be eliminated.

The concepts related to the elderly mentions about natural physical deterioration and illness, The elderly residents in Nongkung village were suffered from physical illnesses caused by the deterioration such as blurred vision, deafness, osteoarthritis, dementia and amnesia; by chronic diseases such as diabetes, high blood pressure, cancer, heart disease, liver disease and so on; by psychological problems caused by physical illness that causes inability to work, unemployment, economic problems, debt, non-healthcare from their offspring, feeling worthless, stress, anxiety, depression, unhappiness and feeling miserable, So far, the government can solve these problems only in terms of physical illness, not mental illnesses.

The application of the Mahasatipatthana practice of the Master Tien to develop the life quality of the elderly, it was found that their mental problems were solved and their quality of life was improved to gain happiness Contemplation of the body in accordance with the four noble truth principles and contemplation on death is the mindfulness for realizing suffering, cause of suffering, extinguishing of suffering and paths to eliminate suffering Contemplation on death causes realization of impermanence, suffering and non-self which lead to understand commonness of all things that arise stay and extinguish Precept observation causes compassion, pure mind, carelessness which are the basis of mental training. Mind training is conducted by walking meditation and sitting meditation with movements and concentration on namarupa, feeling, thought while standing, walking, sitting and lying etc.

This raises wisdom as awakening, mental clarity, differentiating goodness and fall of the mind then will be released from suffering and will realize goodness and badness,



commonness of all things as the natural phenomenon, will not be attached to such things such as anxiety, depression, aging illness, death, satisfaction, dissatisfaction, which arise, maintain and disappear. These are the cause of suffering. If they are neglected, the wisdom will arise and the life quality of the elderly will be improved in terms of physical, social, mental and wisdom aspects. The true happiness will be found and it is the sustainable development of the elderly life quality.

Keywords: An Application, Mahasatipatthana, The Life Quality of Older Person

๑. บทนำ

ในสภาพปัจจุบันสภาวะการณ์ของสังคมโลกมีแนวโน้มที่ประชากรของพลเมืองจะก้าวเข้าสู่สังคมวัยของผู้สูงอายุเป็นจำนวนมาก ในยุโรปและอเมริกาเป็นภูมิภาคที่เกิดการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างประชากรเข้าสู่สังคมวัยผู้สูงอายุมากที่สุด ซึ่งประเทศที่มีสัดส่วนการเจริญเติบโตวัยผู้สูงอายุในขณะนี้มากที่สุด คือ สหรัฐอเมริกา อิตาลี ญี่ปุ่น กรีซ เยอรมนี และสวิสเซอร์แลนด์ ตามลำดับ ญี่ปุ่นเป็นประเทศเดียวในเอเชียที่มีสัดส่วนประชากรวัยผู้สูงอายุมากที่สุดเท่ากับประเทศอิตาลี และคนญี่ปุ่นเป็นคนที่มียุขัยเฉลี่ยมากที่สุด คือ ๘๒ ปี องค์การสหประชาชาติ ได้ให้ความสนใจเกี่ยวกับการแก้ปัญหาการเพิ่มขึ้นและการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุจึงได้แสวงหาวิธีแก้ปัญหาในสภาพความเป็นอยู่ สภาพปัญหาต่างๆ ของผู้สูงอายุ สภาพแวดล้อมทางกายภาพ การเจ็บป่วยทางร่างกาย และการเจ็บป่วยทางด้านจิตใจที่นับวันแต่จะมี

แนวโน้มเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ ในทุกๆ ปี^๑ สำหรับประเทศไทยปัญหาที่สำคัญของผู้สูงอายุ คือ ปัญหาด้านสุขภาพร่างกาย โรคที่เป็นกันมากในกลุ่มผู้สูงอายุ คือ โรคมะเร็ง เส้นเลือดในสมองตีบ โรคตับ โรคเบาหวาน โรคปวดหลัง ปวดเอว ไขข้ออักเสบ โรคความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะ โรคหัวใจ โรคภัยไข้เจ็บเหล่านี้จะส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจทำให้ผู้สูงอายุเป็นโรคเครียด วิตกกังวล และโรคซึมเศร้า ซึ่งมีเพิ่มมากขึ้นตลอดเวลานอกจากนี้ยังพบว่าภาวการณ์เจ็บป่วยของผู้สูงอายุเป็นเหตุผลสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถทำงานหาเลี้ยงชีพได้ เมื่อพิจารณาถึงปัญหาสุขภาพผู้สูงอายุในลักษณะของจำนวนปีที่คาดว่าจะมีสุขภาพดีในผู้สูงอายุไทยพบว่า การที่ประชากรไทยมีชีวิที่ยืนยาวขึ้นมิได้หมายถึงประชากรผู้สูงอายุไทยจะมีสุขภาพดีมีสุข แต่ดูเหมือนว่าช่วงชีวิตที่ยืนยาวขึ้นไปนั้น จะเป็นช่วงชีวิตที่มีการเจ็บป่วยเป็นทุกข์เพิ่มมากขึ้นเป็นลำดับ ดังจะเห็นได้จากจำนวนปีที่คาด

^๑ ละเอียด แจ่มจันทร์, *สารทบทวนผู้สูงอายุไทย*, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท จุดทอง จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๒.



หวังที่จะมีชีวิตอยู่อย่างสุขภาพดีลดลง ตามอายุของผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นทั้งในประชากรเพศชาย และเพศหญิง และเมื่อเปรียบเทียบอัตราส่วนร้อยละของอายุคาดหวัง ที่มีสุขภาพดีต่อความคาดหมายการคงชีพจะพบว่า ในแต่ละอายุกว่าครึ่งหนึ่งเล็กน้อยของจำนวนปีที่คาดหวังมีชีวิตจะเป็นปีที่มีชีวิตอยู่อย่างสุขภาพดี และอัตราส่วนจะลดลงเป็นลำดับตามอายุขัยที่เพิ่มสูงขึ้น เป็นที่น่าสังเกตว่าผู้หญิงมีแนวโน้มที่จะมีโอกาสมีชีวิตยืนยาวกว่าผู้ชาย แต่มีได้หมายความว่า ผู้หญิงสูงอายุจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีความสุขกว่า^๒

สำหรับสภาพปัญหาของผู้สูงอายุในพื้นที่การวิจัย คือ ที่ตำบลหนองกุงชนสาร อำเภอภูเวียง จังหวัดขอนแก่น ผู้สูงอายุส่วนมากจะมีปัญหาทางด้านสุขภาพทางกาย และปัญหาสุขภาพทางใจ ปัญหาทางกาย คือ ความเสื่อมของร่างกายตามธรรมชาติ เช่น ความแก่ชรา เซลในร่างกายเสื่อมลง สมองเสื่อม ความจำเสื่อม สายตาพร่าฟาง หูตึง ผมหงอก ผิวหนังเหี่ยวย่น และปัญหาการเจ็บป่วยได้แก่ เป็นโรคเรื้อรังที่เกิดจากพฤติกรรมกรรมการบริโภค เช่น โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไตเสื่อม ตับ ไชมันในหลอดเลือด หัวใจขาดเลือด หลอดเลือดสมองตีบ แก้วด อัมพฤกษ์ อัมพาต ป่วยติดเตียง ถูกทอดทิ้ง ปัญหาสองอย่างนี้จะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีอาการเครียด วิตกกังวล และซึมเศร้า

ทำให้เกิดทุกข์ ปัญหาดังกล่าวทางภาครัฐได้ให้เงินช่วยเหลือเป็นค่าเบี้ยยังชีพ มีสวัสดิการการรักษาพยาบาลในสถานบริการสุขภาพของรัฐโดยไม่เสียค่าใช้จ่ายเมื่อยามเจ็บป่วยรวมถึงหน่วยงานสาธารณสุขพยายามส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุทุกมิติ แต่ภาครัฐก็สามารถแก้ปัญหาได้เฉพาะทางด้านร่างกายเท่านั้น ส่วนปัญหาด้านจิตใจไม่สามารถแก้ปัญหาความทุกข์ให้คลายไปจากจิตใจของผู้สูงอายุเหล่านี้ได้ทั้งหมด^๓

จากสภาพปัญหาดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาวิจัยแนวทางแก้ไขปัญหาผู้สูงอายุที่มีความทุกข์ให้ปราศจากทุกข์โดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มาปฏิบัติ จึงได้ศึกษาวิจัยการประยุกต์ใช้มหาสติปัฏฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามแนวทางของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ซึ่งวิธีการฝึกสติมีหลายวิธี หลายสำนักที่ปฏิบัติทั่วไปในประเทศไทย แต่ที่ผู้วิจัยได้เลือกเอาวิธีการฝึกสติตามแนวทางของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ มาศึกษาวิจัยเพราะเป็นวิธีการฝึกสติแบบเคลื่อนไหว ที่มีหลักปฏิบัติมีความสอดคล้องกับสภาพสรีระร่างกายของผู้สูงอายุที่มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนตลอดเวลา กล่าวคือ วิธีปฏิบัติที่ ๑ คือ การเดินจงกรมตามธรรมชาติ มีลักษณะการเดินจงกรมแบบช้าๆ ตามสภาพสรีระร่างกายไม่มีกฎเกณฑ์ในการก้าวเท้าเดิน ยกเท้าขวาหรือเท้าซ้ายก่อนก็ได้

^๒ บุญศรี นุกเขต, สภาพปัญหาผู้สูงอายุในประเทศไทย, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทพุทธรินทร์การพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๔๑.

^๓ สัมภาษณ์ แสงจันทร์ หล้าอ่อน, ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองกุงชนสาร, ๒๐ เมษายน ๒๕๕๙.



ตามสบาย ไม่ยกเท้าค้างไว้ เหยียบเท้าลงพื้นตามสบายไม่เขย่งเท้าจะเอาปลายเท้าหรือส้นเท้าลงก่อนก็ได้ไม่บังคับแต่ให้มีสติกำหนดรู้กาย การเดินจงกรมลักษณะเช่นนี้จะทำให้ผู้สูงอายุทรงตัวได้ดี ไม่ชว่นเซหกล้ม ไม่เกร็งตัว เกร็งเท้า ไม่รู้สึกว่าทำถูกหรือทำผิดวิธีในท่าเดินจงกรม บางคนมีไม้เท้าช่วยพยุงก็สามารถทำได้ วิธีปฏิบัติที่ ๒ การนั่งฝึกสติแบบเคลื่อนไหว มีวิธีการปฏิบัติ คือ พลิกมือขวาตะแคงขึ้นทำซ้ำๆ ก็ให้รู้สึก ยกมือขวาขึ้นครึ่งตัวก็ให้รู้สึก เลื่อนมือขวาลงมาที่สะดือก็ให้รู้สึก พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้นที่ขาซ้ายก็ให้รู้สึก ยกมือซ้ายขึ้นครึ่งตัวก็ให้รู้สึก เลื่อนมือซ้ายมาทับมือขวาที่สะดือก็ให้รู้สึก เลื่อนมือขวาขึ้นหน้าอกทำซ้ำๆ ก็ให้รู้สึก เลื่อนมือขวาออกมาตรงข้างก็ให้รู้สึก ลดมือลงที่ขาขวาคว้ามือขวาลงก็ให้รู้สึก มือซ้ายก็ทำเช่นเดียวกัน จะนั่งทำ ยืนทำ หรือนอนทำก็ได้ไม่บังคับ^๔

ดังนั้น วิธีการฝึกสติตามแนวทางของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ ทั้ง ๒ วิธีนี้ จึงเหมาะสำหรับการฝึกสติของผู้สูงอายุเป็นอย่างยิ่ง ผู้สูงอายุเมื่อได้ปฏิบัติฝึกสติตามวิธีนี้แล้วทำให้ไม่่วงเหงาหาวนอน รู้สึกสบายใจ ผ่อนคลายใจ การเดินจงกรมตามธรรมชาติและการนั่งฝึกสติแบบเคลื่อนไหวเป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุด ทำให้เลือดลมปราณเดินได้โดยสะดวก ทำให้ข้อเข่าเส้นเอ็นยืดหยุ่นได้ง่าย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วน ทำให้คลายจากโรค อัมพฤกษ์ อัมพาต การฝึกสติตามวิธีนี้จึงเหมาะสมกับผู้สูงอายุเป็นอย่างยิ่ง และยังเป็นการฝึกจิตให้มี

สติพิจารณาเห็นกายในกาย เห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต เห็นธรรมในธรรม เมื่อพิจารณาเรื่อยๆ จะทำให้ผู้สูงอายุเกิดมีสติ รู้จิต รู้ใจ เข้าใจธรรมชาติของชีวิตได้มากขึ้น รู้จักปล่อยวางทรัพย์สินภายนอกมาแสวงหาทรัพย์สินภายใน จิตใจก็จะสงบเย็นทำให้เข้าถึงความสุขที่แท้จริงอันเป็นการสืบทอดพระพุทธศาสนา และเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุให้มีความสุขที่มั่นคงยั่งยืนตลอดไป

๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑. เพื่อศึกษาหลักมหาสติปัฏฐานทางพระพุทธศาสนา และกระบวนการฝึกสติตามแนวทางของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ
๒. เพื่อศึกษาแนวความคิดทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ และสภาพปัญหาการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลหนองกุงชนสาร อำเภอภูเวียง จังหวัดขอนแก่น
๓. เพื่อประยุกต์ใช้มหาสติปัฏฐานตามแนวทางของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลหนองกุงชนสาร อำเภอภูเวียง จังหวัดขอนแก่น

๓. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยการเก็บข้อมูลจากเอกสาร (Documentary) และข้อมูลภาคสนาม

^๔ หลวงปู่เทียน จิตตสุโภ, นิพพาน, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เมตตาธรรม, ๒๕๕๙), หน้า



(Field Research) เชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Action Research) กำหนดกรอบรูปแบบการวิจัยตามวัตถุประสงค์โดยมุ่งศึกษาประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการประยุกต์ใช้หลักมหาสติปัญญาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามแนวทางการฝึกสติของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ ในเขตพื้นที่ตำบลหนองกุงธาร อำเภอกุเวียง จังหวัดขอนแก่น ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษา ดังนี้

๑. ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือ กลุ่มชาวบ้านผู้สูงอายุในตำบลหนองกุงธารมีทั้งหมด ๑๖ หมู่บ้าน โดยผู้วิจัยกำหนดเกณฑ์คัดเลือก (Inclusion Criteria) สำหรับชาวบ้านในหมู่บ้านที่จะทำการวิจัยตามกรอบตัวอย่าง (Sampling Frame) โดยวิธีการคัดเลือกหมู่บ้านที่มีประวัติความเป็นมาเป็นชุมชนเดียวกันมาก่อนเพียงแต่ในปัจจุบันได้แบ่งแยกออกเป็น ๔ หมู่บ้านตามลักษณะปกครองท้องที่ คือ บ้านหนองกุงธาร หมู่ที่ ๑, ๒, ๑๒, ๑๖ ตำบลหนองกุงธาร อำเภอกุเวียง จังหวัดขอนแก่น โดยมีผู้สูงอายุเข้าร่วมอบรมฝึกสติปัญญา มีทั้งหมด ๒๕๐ คน กลุ่มผู้ให้ข้อมูล ได้แก่ ๑) กลุ่มผู้สูงอายุที่เข้าร่วมปฏิบัติธรรมฝึกสติ จำนวน ๒๕ คน ๒) ผู้นำชุมชน ได้แก่ กำนัน หรือผู้ใหญ่บ้านหรือกรรมการหมู่บ้าน จำนวน ๑ คน ๓) ผู้นำท้องถิ่น ได้แก่ นายกองค์การบริหารส่วนตำบล จำนวน ๑ คน และ ๔) ผู้อำนวยการ รพสต. จำนวน ๑ คน และพระวิปัสสนาจารย์ จำนวน ๑ รูป รวมเป็น ๒๙ คน/รูป

๒. การสร้างเครื่องมือและขั้นตอนการวิจัย คือ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก โดยกำหนดสร้างเครื่องมือ สร้างรูปแบบที่เหมาะสมตามสมมติฐาน

ของผู้วิจัย เป็นการวิจัยภาคสนาม (Field Research) โดยกำหนดประเด็นคำถามการวิจัย โดยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีส่วนร่วม (In-Dept Interview) ต่อกลุ่มเป้าหมายหลัก คือ ผู้สูงอายุที่เข้าอบรมฝึกสติตามแนวทางของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ จำนวน ๒๕ คน ผู้นำชุมชน ๑ คน ผู้นำท้องถิ่น ๑ คน ผอ.รพสต. ๑ คน และพระภิกษุผู้เป็นพระวิปัสสนาจารย์ ๑ รูป รวม ๒๙ คน/รูป ในเขตพื้นที่ตำบลหนองกุงธาร โดยแบ่งเป็น ๓ ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ การสัมภาษณ์และใช้แบบสอบถามผู้สูงอายุก่อนการอบรมฝึกสติปัญญา โดยสัมภาษณ์ผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมายถึงสภาพปัญหาของผู้สูงอายุโดยทั่วไปในชีวิตประจำวันว่ามีปัญหาทางร่างกายและจิตใจอย่างไรบ้าง บันทึกแล้วเก็บรวบรวมข้อมูลไว้

ขั้นตอนที่ ๒ การสังเกตแบบมีส่วนร่วม และสัมภาษณ์เชิงลึกผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมกิจกรรมการฝึกสติตามหลักมหาสติปัญญาว่า มีการเปลี่ยนแปลงทางความคิด มีทัศนคติต่อการแก้ปัญหาชีวิตที่ผ่านมาอย่างไร มีวิธีแก้ปัญหาคือ ความทุกข์กาย ทุกข์ใจ มีอย่างไรบ้าง และสัมภาษณ์พระวิปัสสนาจารย์ว่า จะนำหลักการฝึกสติไปใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน และดับทุกข์ได้อย่างไร บันทึก แล้วเก็บรวบรวมข้อมูลไว้

ขั้นตอนที่ ๓ การสัมภาษณ์กับผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมาย หลังจากที่เข้าร่วมกิจกรรมการฝึกสติปัญญาแล้วว่า มีการนำวิธีการฝึกสติตามหลักมหาสติปัญญา มาประยุกต์ใช้ในการดำเนิน



ชีวิตประจำวันอย่างไรบ้าง มีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านความคิด ทศนคติในการแก้ปัญหาชีวิตประจำวันตามรูปแบบที่กำหนดไว้ คือ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางจิต และสุขภาวะทางปัญญา อย่างไรก็ตาม แล้วบันทึกเก็บรวบรวมข้อมูล ตรวจสอบความครอบคลุมของเนื้อหา (Content validity) นำมาวิเคราะห์เชิงคุณภาพก่อน แล้วเขียนรายงานการวิจัย ตรวจสอบภาษาที่ใช้ สำนวน และความยาวในการเรียงถ้อยคำให้ชัดเจน

๓. การวิเคราะห์ข้อมูล

๑. ขั้นพิจารณาแยกแยะประเด็นสำคัญตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ กล่าวคือ ผู้วิจัย จะทำการวิเคราะห์ หลักมหาสติปัฏฐานทางพระพุทธศาสนา กระบวนการฝึกสติตามแนวทางของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ และสภาพปัญหาความเป็นมา ความหมาย ประเภท ความสำคัญ และการประยุกต์ใช้หลักธรรมที่เกี่ยวข้องทุกบริบททั้งหมด ด้วยการวิเคราะห์ตีความ แจกแจงและอธิบายขยายความข้อมูลจากเอกสารต่างๆ ที่ผู้วิจัยเห็นว่า น่าจะมีการอธิบายเพิ่มเติม หรือเพื่อที่จะให้เกิดความชัดเจนประจักษ์มากยิ่งขึ้นในประเด็นที่จะศึกษาวิจัย

๒. ขั้นสังเคราะห์ข้อมูลที่มาจากการรวบรวมข้อมูลทั้งหมด ทั้งข้อมูลที่เป็นปฐมภูมิ ข้อมูลที่เป็นทุติยภูมิ ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก ก่อน ขณะฝึกสติ และหลังการอบรมฝึกสติ และข้อมูลอื่นๆ ที่มีอยู่ทั้งหมด นำมาวิเคราะห์สังเคราะห์สาระสำคัญ เพื่อเป็นหลักฐานในการประยุกต์ใช้หลักธรรมมหาสติปัฏฐานเพื่อพัฒนา

คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามแบบสุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางจิต และสุขภาวะทางปัญญาให้ประจักษ์ให้ครบทุกมิติของการวิจัย เริ่มตั้งแต่กรอบแนวความคิด ความหมาย หลักการ ซึ่งทุกประเด็นมีส่วนสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องในการวิเคราะห์ สังเคราะห์เพื่อเป็นฐานองค์ความรู้ใหม่ในการศึกษาวิจัยต่อไป

๓. ขั้นสรุปผล และอภิปรายผลการวิจัย จะทำให้ทราบผลการวิจัยอย่างแจ่มชัดตั้งแต่การเกิดสภาพปัญหาของผู้สูงอายุ กระบวนการฝึกสติปัฏฐานเพื่อแก้ปัญหาความทุกข์ของผู้สูงอายุ และการประยุกต์ใช้สติตามหลักมหาสติปัฏฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุให้สามารถคลายความเครียด คลายความวิตกกังวล และคลายความซึมเศร้าลงได้ มีความสุขแบบองค์รวม ทั้งกาย สังคม จิต และปัญญา ทำให้เกิดเป็นองค์ความรู้ใหม่ที่ไม่เคยปรากฏมาก่อนในงานวิจัย สามารถนำวิธีการฝึกสติตามแนวทางของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ มาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุให้มีความสุขในชีวิต สามารถคลายทุกข์ได้แบบยั่งยืนตลอดไป

๔. สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การประยุกต์ใช้มหาสติปัฏฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ผู้วิจัยมุ่งตอบปัญหาที่ต้องการทราบตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ดังนี้

๑. หลักมหาสติปัฏฐานทางพระพุทธศาสนา เป็นหนทางเอกเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และ



โทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน มี ๔ ประการ คือ พิจารณาเห็นกายในกาย อยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ และพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาโทมนัสได้ และกระบวนการฝึกสติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ เป็นการฝึกสติกำหนดรู้ความเคลื่อนไหวของกายและใจในอิริยาบถต่างๆ ในขณะที่กำลังทำ พูด คิด ก็ให้รู้สึกตัว เมื่อมีความโลภ โกรธ หลง พอใจ ไม่พอใจ สุข ทุกข์ เกิดขึ้นในใจก็ให้รู้สึกว่าการกำลังเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป รู้ว่าทุกอย่างเป็นสิ่งสมมติ ไม่เที่ยง ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นแล้วค่อยๆ ปล่อยวาง จะทำให้เกิดปัญญา จิตใจก็จะผ่องใส สะอาด สว่าง สงบ และมีความสุข

๒. แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุทั่วไป ได้กล่าวถึงผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไปที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายตลอดเวลา มีสมองเสื่อมลง เซลของร่างกายเสื่อมลง มีผิวหนังเหี่ยวย่น มีผมสีขาว มีการมองเห็นลดลง มีการสูญเสียฟัน หูฟังเสียงไม่ค่อยได้ยิน ร่างกายเคลื่อนไหวได้ช้า มีโรคเรื้อรังเบียดเบียน มีบทบาททางสังคมลดลง ทำงานไม่ได้ รายได้ไม่เพียงพอ และพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก ส่งผลให้เกิดปัญหาทางด้านจิตใจ กลายเป็นโรคเครียด โรควิตกกังวล และซึมเศร้า ไม่มีความสุขในชีวิต ภาครัฐพยายามแก้ปัญหาโดยทางการแพทย์ แนะนำบริโภคอาหารให้ครบ ๕ หมู่ และให้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอสำหรับผู้สูงอายุชาวบ้านหนองกุงชนสารก็เช่นกัน มีสภาพปัญหา คือ ปัญหาทางด้านร่างกาย มีความเสื่อมของร่างกาย ได้แก่ ดวงตาพร่ามัว หูตึง ข้อเข่า

เสื่อม สมองเสื่อม ความจำเสื่อม มีโรคเรื้อรังเบียดเบียน เช่น โรคหลอดเลือดในสมอง โรคเบาหวาน โรคความดัน โรคมะเร็ง โรคหัวใจ โรคตับ โรคสมองเสื่อม เป็นต้น และมีปัญหาทางด้านจิตใจ ซึ่งเกิดจากสภาพร่างกายที่เจ็บป่วย มีปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ มีรายได้น้อยไม่พอกับรายจ่าย มีหนี้สิน บุตรหลานทอดทิ้ง ไม่มีใครเลี้ยงดู รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า มักน้อยใจ ขาดความมั่นใจ ส่งผลทำให้เป็นโรคเครียด วิตกกังวล ซึมเศร้า และเป็นทุกข์ภายในใจไม่มีความสุขกาย สบายใจในชีวิต

๓. การประยุกต์ใช้มหาสติปัฏฐานตามแนวทางของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุบ้านหนองกุงชนสารที่ได้ฝึกสติแบบเคลื่อนไหวสามารถแก้ปัญหาความทุกข์ที่เกิดจากร่างกายเสื่อม มีโรคเรื้อรังเบียดเบียน ไม่มีรายได้เพียงพอ บุตรหลานทอดทิ้ง ส่งผลทำให้ผู้สูงอายุเกิดความเครียด มีความวิตกกังวล และความซึมเศร้าลงได้ โดยการประยุกต์ใช้การฝึกสติทางกาย (กายภาวนา) การประยุกต์ใช้การฝึกสติด้วยการรักษาศีล (ศีลภาวนา) การประยุกต์ใช้การฝึกสติด้วยการฝึกจิต (จิตตภาวนา) และการประยุกต์ใช้การฝึกสติขั้นปัญญา (ปัญญาภาวนา) มีอธิบายพอสรุปได้ ดังนี้

๓.๑ การประยุกต์ใช้สติแบบเคลื่อนไหว เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามแนวทางการฝึกสติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ พบว่า ในเบื้องต้น คือขั้นการพิจารณากาย (กายภาวนา) เป็นการเตรียมตัวเตรียมกายให้ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมสติที่มีความกังวลหรือมีความทุกข์ และคลุกคลีอยู่กับบ้านเรือนทางโลก ได้เข้ามาสู่สถานที่อันสงบคือวัดให้



ผ่อนคลายเป็นสบายกาย ฝึกการอยู่อย่างง่ายง่าย มีระเบียบวินัย มีที่อยู่หลับนอนเรียบง่ายเป็นสัปปายะ ฝึกความพร้อมในการสวดมนต์ไหว้พระ ทำวัตรเช้า ทำวัตรเย็น ฝึกการเข้าร่วมกลุ่มพบปะสนทนาธรรม พระวิปัสสนาจารย์จะแสดงธรรมอริยสัจสี่ โดยจะชี้แจงแสดงถึงร่างกายอันเป็นสาเหตุแห่งทุกข์ ทุกข์ที่เกิดจากความแก่ ความเจ็บป่วย ความพลัดพราก ความไม่สมปรารถนา และทุกข์ที่เกิดจากความตาย ซึ่งทุกข์จากความตายเป็นมหันตทุกข์ เป็นทุกข์รบกวนความทุกข์เหล่านี้เกิดขึ้นเพราะมีขันธ ๕ มนุษย์ผู้เข้าไปยึดมั่นถือมั่นในขันธ ๕ นี้จึงเป็นทุกข์ การพิจารณากายโดยวิธีนี้จะเป็นการพิจารณากายอย่างมีสติรู้เท่าทันในสิ่งที่เกิดขึ้นภายในกาย กำหนดสติดูการเคลื่อนไหวกาย แยก ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เอาออกไว้เป็นกองๆ หรือจะใช้สติพิจารณาให้เห็นเป็นไตรลักษณ์ จิตที่ฝึกดีแล้วจะไม่ไปปักมั่นแน่วแน่นอยู่ในสภาวะธรรมของสังขาร เมื่อจิตปล่อยวางได้แล้วก็จะรู้ชัดในกองสังขารเห็นเป็นมีรู้อย่างมหัศจรรย์ เมื่อจิตนั้นละเอียดลงไป ภาพลวงที่ไปยึดมั่นในกายสังขารก็จะค่อยๆ หายไป มีแต่สติที่รู้แจ้งเห็นจริง แล้วความสุขก็เข้ามารวมอยู่ในจิต มีความปลอดโปร่งโล่งสบาย และคลายทุกข์ได้ในที่สุด

๓.๒ การประยุกต์ใช้สติแบบเคลื่อนไหว
 ในขั้นรักษาศีล (ศีลภาวนา) พบว่า หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ท่านได้สอนในเรื่องนี้เป็นประจำเพื่อเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยศีลเพื่อพัฒนาสังคมให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ด้วยการฝึกอบรมรักษาศีล คือไม่ฆ่าสัตว์เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดในกาม ไม่พูดปด และไม่

ดื่มสุราเมรัยอันเป็นสาเหตุแห่งความประมาท การพัฒนาคุณภาพชีวิตในลักษณะนี้เป็นการกระทำที่จิตตั้งอยู่ในระเบียบวินัยไม่เบียดเบียนหรือไม่ก่อความเดือดร้อนเสียหายแก่ใคร เป็นการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กันเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุพร้อมครอบครัว ชุมชน และสังคมได้ด้วยศีล โดยมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันสามารถให้การดูแลช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีความเอื้ออาทรเสมอภาค มีความยุติธรรม และเกิดสันติสุขในชุมชนได้ ผู้สูงอายุที่ได้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมฝึกสติ จะทำให้เป็นผู้รักษาศีลโดยบริบูรณ์หรือทำตนให้เป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์ ศีลนั้นจะเป็นปัจจัยพื้นฐานในการปฏิบัติธรรมฝึกสติไม่ทำให้จิตใจฟุ้งซ่าน รำคาญใจ การรักษาศีลจะช่วยควบคุมรักษากายวาจาใจ ให้เรียบร้อยมีเมตตา และช่วยให้มีสติระลึกได้อยู่เสมอเพื่อควบคุมใจให้รู้จักละอายต่อการทำชั่วเสียหาย และรู้สึกตัวกลัวผลของความชั่วจะตามมา พยายามรักษาใจให้อยู่ในแนวทางแห่งการปฏิบัติที่ถูกที่ควรเปรียบดังเมื่อเราใช้เสื้อผ้าที่สกปรกและตัวเองก็สกปรก ย่อมทำให้จิตใจอึดอัดไม่สบาย แต่ถ้าหากรู้จักรักษาความสะอาดร่างกายและเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม ย่อมทำให้จิตใจผ่องใสเบิกบาน เมื่อศีลไม่บริสุทธิ์เพราะกายวาจาสกปรก ก็เป็นผลให้จิตใจเศร้าหมอง ขัดต่อการปฏิบัติธรรมฝึกสติ และเป็นเครื่องกั้นใจมิให้บรรลุถึงจุดหมายปลายทางในชีวิตได้

๓.๓ การประยุกต์ใช้สติแบบเคลื่อนไหว
 ในขั้นพิจารณาอบรมจิต (จิตตภาวนา) พบว่าเป็นการฝึกสติเพื่อพัฒนาจิตโดยกำหนดสติแบบเคลื่อนไหวมีวิธีการเดินจงกรมแบบธรรมชาติ และ



การนั่งฝึกสติแบบยกมือขึ้น เอามือลง กำหนดการเคลื่อนไหวกายโดยใช้สติกำหนดรู้เท่าทันเพื่อให้เห็นกายเห็นจิตในขณะที่กำลังทำ กำลังพูด กำลังคิด เป็นการเห็นธรรม ลักษณะที่เป็นจุดเด่น ของแนวการสอนของหลวงพ่อเทียนอยู่ที่การทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความรู้เท่าทันกิเลสภายในตน ก่อให้เกิดปัญญา และสามารถใช้ปัญญาเป็นเครื่องกำจัดกิเลสให้คลายทุกข์ได้ด้วยกระบวนการฝึกสติ คือ เป็นวิธีที่ประสบความสำเร็จได้ด้วยการปฏิบัติโดยถือว่าไม่ให้ยึดติดตำรา เป็นแนวปฏิบัติสังเคราะห์ขึ้นมาไม่เคยปรากฏในตำราใดๆมาก่อน เป็นที่เชื่อว่าทำให้เกิดความเข้าใจในธรรมะได้อย่างรวดเร็วดังที่หลวงพ่อเทียนมักจะกล่าวว่าแนวทางของท่านเป็น “ทางลัด” หรือ “สูตรสำเร็จจิตใจเดียว” เป็นการปฏิบัติตามวิธีนี้ ทำให้เกิดบุญมาก ซึ่งท่านเคยกล่าวไว้ว่า “ความรู้สึกรู้ตัวเป็นรากเหง้าของบุญ ความไม่รู้เป็นรากเหง้าของบาป” ท่านเปรียบเทียบไว้ว่า การมีสติที่เกิดจากการพลิกมือเคลื่อนไหวร่างกายนั้นดีกว่าการสร้างโบสถ์เป็นหลัง เพราะสามารถคลายทุกข์ และดับทุกข์ได้

๓.๔ การประยุกต์ใช้ สติแบบเคลื่อนไหวขั้นระดับปัญญาญาณ (ปัญญาภาวนา) พบว่า หลวงพ่อเทียนกล่าวว่า เป็นขั้นของการนำสติที่ฝึกดีแล้วมาใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข โดยการฝึกสติให้เป็นนิสัยประจำในชีวิต มีการทำจังหวะให้ติดต่อกันเหมือนลูกโซ่ มีความรู้สึกอยู่ทุกขณะ ยืน เดิน นั่ง นอน คู่ เหยียด เคลื่อนไหวอย่าง que พระพุทธเจ้าท่านสอนนั้นแต่เรามาทำเป็นจังหวะ พลิกมือขึ้น คว่ำมือลง ยกมือไป เอามือมา ก้ม เงย เอียงซ้าย เอียงขวา กระทบริบตา อ้า ปาก

หายใจเข้า หายใจออก รู้สึกลูกอยู่ทุกขณะ จิตใจมั่น นึกมันคิด รู้สึกลูกอยู่ทุกขณะอันนี้แหละวิธีปฏิบัติ คือให้รู้ตัว ไม่ให้หนึ่งนิ่งๆ ไม่ให้หนึ่งสงบ คือให้มันรู้รับรองว่าถ้าทำจริง ในระยะ ๓ ปี อย่างนาน ทำให้ติดต่อกันจริงๆ นะ อย่างกลาง ๑ ปี อย่างเร็วที่สุดนับแต่ ๑ ถึง ๙๐ วัน อาณิสสไม่ต้องพูดถึงเลย ความทุกข์จะลดน้อยไปจริงๆ ทุกข์จะไม่มารบกวน ต้องพยายามทำไปแต่ต้นๆ ให้เป็นไปตามขั้นตอน อย่างที่พระพุทธเจ้าท่านไว้ว่าถ้าหากเราไม่ทำอย่างนี้ ไม่แก้ตรงนี้ก่อนแล้วจะหมดทุกข์ได้ยาก การปฏิบัติธรรมจะไม่ก้าวหน้า การปฏิบัติธรรมจะก้าวหน้าต้องเริ่มแต่ต้นๆ เมื่อมาปฏิบัติอย่างนี้ ทำให้รู้รูปนาม ในขณะที่ไปปฏิบัติ นั้น หลวงพ่อบุญหรือ พอ หลวงพ่อบุญมาเรื่องรูปนาม ก็เลิกได้ทันที ไม่ต้องไป อ้อนวอนขอร้องจากใครที่ไหนเลย ผีหลวงพ่อก็ไม่กลัว ตั้งแต่บัดนั้นมา หมาก พลู บุหรี่ เล่นการพนันอะไรทั้งหมดนี้แหละเลิกได้ ไม่สงสัย เรื่องบาป บุญ นรก สวรรค์ ไม่ต้องข้องแวะ ผี เทวดาไม่ต้องกลัวทั้งนั้น เพราะเป็นเรื่องสมมติพูดขึ้นมาเท่านั้น ถ้าไม่รู้จักสมมติจึงกลัวผี กลัวเทวดา กลัวนรก กลัวสวรรค์ ไม่รู้จักความจริง ผีคือการทำความชั่ว พูดชั่ว คิดชั่ว เท่านั้นเอง เทวดาคือการทำดี พูดดี คิดดี หิริโอตตตัปปะ ที่เราพูดกัน แต่เราไม่เข้าใจ นรก คือความเดือดร้อน ความทุกข์ ความวุ่นวาย อยู่ที่ไหนไม่มีสุข ถ้าหากนรกมีจริง ตายแล้วก็ไปตกนรก เพราะมันมีความทุกข์ พระพุทธเจ้าท่านสอนอย่างนี้ สวรรค์ นิพพาน ก็เหมือนกัน ถ้าเรามีสวรรค์ มีนิพพาน อยู่ในตัวแล้ว เรื่องตายนั้นไม่ต้องสงสัย เพราะมีแล้ว เข้าถึงแล้ว



สรุปว่า การประยุกต์ใช้สติแบบเคลื่อนไหวจากการฝึกมหาสติปัฏฐานตามแนวทางของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ สำหรับพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุซึ่งเป็นไม้ใกล้ฝั่ง เป็นการนำหลักธรรมในพระพุทธศาสนามาประพடுத்தปฏิบัติเพื่อแก้ไขปัญหาให้กับผู้สูงอายุที่มีความทุกข์ทางกายจากความแก่ชรา ทрудโทรมทางกาย จากโรคร้ายไข้เจ็บเบียดเบียน และแก้ปัญหาความทุกข์ทางใจที่เกิดจากความเครียด ความวิตกกังวล ความซึมเศร้าเหงาใจ ตามหลักมหาสติปัฏฐานอย่างเหมาะสมจึงเป็น กุศโลบายธรรมที่สำคัญเพื่อให้ผู้สูงอายุเข้าถึงความสุขในบั้นปลายของชีวิต เห็นธรรมนำไปสู่การปล่อยวางและรู้แจ้ง เป็นการได้ประทับส่องสว่างทางใจทำลายความมืด ทำให้ชีวิตยามแก่ชรานี้ ผ่อนคลาย สบายจิต ไม่ยึดมั่น ถ้อยมั่นในกองสังขารที่บังคับไม่ได้ ทำให้เกิดมีสติ รู้ เห็น เป็น มี จิตใจ ตื่น เบิกบาน จิตเบา กายเบา เพราะเข้าใจในสภาธรรมทั้งหลาย ไม่ยึดเอารูปกาย รูปจิต ความคิดติดอารมณ์มาแบกมาถือไว้ให้เป็นภาระ การฝึกใจรู้ตัวให้มากพอ มีสติ ตั้งมั่น มีสติตั้งอยู่กับฐานกาย รู้เวทนา จิต ธรรม นำปัญญา เมื่อจิตมีสมาธิ ตั้งมั่นไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์ สุดท้ายปัญญาก็เกิด เป็นปัญญาเพื่อความดับทุกข์ เห็นแจ้ง เห็นธรรมชาติแท้ของธรรมารมณ์ทั้งหลายว่า สังขารที่แก่ชรา มีความเครียด มีความซึมเศร้า มีความทุกข์ที่เกิดขึ้นภายในใจเป็นเพียงโลกสมมติ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แปรเปลี่ยนเวียนเกิดดับอยู่เช่นนั้นตลอดไป ส่วนปัญญาที่แท้จริง คือ พลังปัญญาที่สำรอกเอาความยึดติด ผูกพัน ออกมาจากใจจนถึงขั้นเป็นอิสระภาพ ประภัสสร ผ่องใสที่ถาวร เป็นดวงตาที่ไร้รูปลิเลส ไม่กลัวสมมติ

มองกายเนื้อให้เห็นภายใน ดูภายในเพื่อให้เห็นจิต ดูจิตเพื่อให้เห็นธรรม มีเป้าหมายข้างหน้า คือ ความดับทุกข์ ดับกิเลสได้โดยไม่มีส่วนเหลือ ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “จิตตํ ทนตํ สุขาวหํ จิตที่ฝึกดีแล้ว นำสุขมาให้ A subdued mind is conducive to happiness”

๕. อภิปรายผลการวิจัย

การประยุกต์ใช้มหาสติปัฏฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ที่กล่าวมาแล้วข้างต้น มีอภิปรายผลที่มีความหมายสอดคล้องกับทัศนะของผู้รู้ทางพระพุทธศาสนาทั้งหลาย ดังนี้

มีความสอดคล้องกับทัศนะของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ที่ได้ให้ความหมายไว้ว่าการฝึกสติเป็นการตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง คือความที่สิ่งนั้นๆ มั่นเป็นของมันเอง ได้แก่ อนิจจตา กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงกายไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ พิจารณาอานาปนสติ กำหนดลมหายใจ อิริยาบถ กำหนดรู้ทันอิริยาบถ สัมปชัญญะ สร้างสัมปชัญญะในการเคลื่อนไหวทุกอย่าง ปฏิกุลมณสิการ พิจารณาส่วนประกอบอันไม่สะอาดทั้งหลายที่ประชุมเข้าเป็นร่างกายนี้ ธาตุมนสิการ พิจารณาเห็นร่างกายของตนโดยสักแต่ว่าเป็นธาตุแต่ละอย่างๆ นวสีวลิกา พิจารณาซากศพในสภาพต่างๆ อันแปลกกันไป ใน ๙ ระยะเวลา ให้เห็นคติธรรมตาของร่างกาย ของผู้อื่นเป็นเช่นใด ของตนก็จักเป็นเช่นนั้น เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดเวทนาให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่



เพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์ตัวตนบุคคลเราเขา คือมีสติ
รู้พร้อมรู้ชัดในเวทนาอันเป็น สุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉยๆ
ก็ดี ที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้น จิตตามุปัสสนาสติปัฏ
ฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต ให้รู้เห็นตาม
ความเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคล
ตัวตนเรา คือมีสติพร้อมด้วยความรู้ชัดจิตของตนที่
มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มี
โมหะ เศร้าหมองหรือผ่องแผ้ว ฟุ้งซ่านหรือมีสมาธิ
อย่างไร ตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้นๆ และธัมมา
มุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณา
ธรรม ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียง
ธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเรา คือมีสติพร้อมด้วย
ความรู้ชัดในธรรมทั้งหลาย ได้แก่ นิเวศน์ ๕ ชั้น ๕
อายตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔ ว่า คืออะไร
เป็นอย่างไร มีในตนหรือไม่ เกิดขึ้น เจริญบริบูรณ์
และดับไปได้อย่างไร ตามที่เป็นจริงอย่างนั้น
เป็นต้น

มีความสอดคล้องกับทศนะของพระธรรม
โกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) ที่ให้ความหมายไว้ว่า
การพิจารณาหาสติปัฏฐานเป็นการฝึกจิตเพื่อให้
อยู่เป็นอันเดียวกับความว่างเพื่อให้เข้าถึงสมาธิ
ภาวนาเป็นการทำหน้าที่โดยสมบูรณ์ของมนุษย์
ด้วยความไม่ประมาทในวัย การฝึกจิตของตนในสติ
ปัฏฐาน ได้แก่ ให้ระลึกถึงกายนี้หนึ่ง ให้ระลึกถึง
เวทนานี้หนึ่ง ให้ระลึกถึงจิตนี้หนึ่ง ให้ระลึกถึงธรรม
นี้หนึ่ง ผู้เจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ ให้เกิดเป็นสมาธิ
นั้น ต้องรู้จักคุณธรรม ๓ อย่าง คือ สติ ความระลึก
ได้ สัมปชัญญะ ความรู้ตัวไว้ประจำใจก่อน ใช้สติ
เล่นติดต่อกับอารมณ์ มีรูปร่างเป็นต้น แล้วให้เล่น
เข้ามาสู่ภายใน คือ ใจของตน อาตมปี ความเพียร

เพ่งพิจารณาขยายอาการของกายออกเป็นส่วน
อุปมาอีกว่า กายเราเปรียบเหมือนโรงเลื่อยจักร จิต
เปรียบเหมือนเหล็กเพลลา สัมปชัญญะเปรียบเหมือน
นมูเล่ที่หมุนรอบตัวเพลลาอยู่ในสถานที่แห่งเดียว สติ
เหมือนสายพานคอยผูกอารมณ์กับจิตไว้ไม่ให้
เคลื่อนคลาดไปสู่อารมณ์อื่น อาตมปีความเพียรเพ่ง
พิจารณา เหมือนตัวเลื่อยจักร คอยตัดฟันท่อนซุง
นั้นให้กระจายออกเป็นชิ้นๆ จึงจะสำเร็จประโยชน์
คุณธรรม ๓ อย่างนี้ มีประจำตัวอยู่เสมอในการฝึก
สติ จึงจะสำเร็จได้ เรียกว่าเกิด “ญาณ” คือความ
รู้ปรากฏขึ้นเป็นฝึกมหาสติปัฏฐานโดยสมบูรณ์

มีความสอดคล้องกับทศนะของท่าน ดิษ
นัท ฮันท์ พระวิปัสสนาจารย์สายเซนชาวเวียดนาม
ที่ได้สอนธรรมอยู่เสมอโดยกล่าวคำว่า “Here and
Now” คือ แสดงธรรมว่าให้มีสติตื่นรู้อยู่ ณ ปัจจุบัน
ที่นี้เสมอ สติเป็นแก่นแท้แห่งพระพุทธศาสนา หรือ
พลังแห่งสติเป็นเหตุให้ดับทุกข์ ท่านได้ให้ความ
สำคัญของสติด้วยการรู้ถึงลมหายใจเข้า ลมหายใจ
ออกว่า “ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เป็นตั้ง
ดอกไม้บาน ภูเขาใหญ่กว้างตั้งสายน้ำฉ่ำเย็น ตั้ง
นภาภาค อันบางเบา ลึกเข้าไปในใจ ฉันรู้สึกเป็น
อิสระอย่างแท้จริง” “เราเป็นสุขในปัจจุบัน เราได้
ปล่อยวางความกังวล ไม่ไปที่ไหน ไม่มีงานใด เรา
จึงไม่ต้องเร่งรีบ เราเป็นสุขในปัจจุบัน เราได้ปล่อย
วางความกังวล ต้องไปที่ไหน จะมีงานใดแต่เราก็ไม่
ต้องเร่งรีบกับสิ่งใด” ท่านดิษ นัท ฮันท์ ขยายความ
เอาไว้ว่า “เมื่อร่างกายตึงเครียด ใจก็หงุดหงิดง่าย
เกิดการแสดงออกต่อคนในครอบครัวและคนรอบ
ข้าง การมีสติตระหนักรู้ใจตนเอง เมื่อพลังแห่ง
ความโกรธผูกขึ้นมากก็ต้องหาพลังแง่บวกมาจัดการ



ระงับ พลังนั้นคือ “พลังแห่งสติ” มีความสอดคล้องกับทัศนะของท่าน องค์ดาไล ลามะ ผู้นำจิตวิญญาณแห่งทิเบต ทรงมีดำห้กไปตลาเป็นทิ้ประทับ ที่ได้ทรงสอนหลักสติธรรมไว้ว่า “การฝึกสติเพื่อเข้าถึงปรมาตต์จะต้องมีความเพียรอันยิ่ง ฉันเชื่อว่าสามารถบรรลุความสุขได้โดยการฝึกจิต ความสงบสุขภายในอันตั้งมั่นยิ่ง เกิดจากการพัฒนาจิตให้บริบูรณ์ ความบริบูรณ์ของจิตจะนำความสุขมาให้ และยังตระหนักถึงความทุกข์ของผู้อื่นมากขึ้นเท่าไร ก็จะสามารถพัฒนาความกรุณาของจิตในหัวใจได้มากขึ้นเท่านั้น” องค์ดาไลลามะ แสดงให้เห็นว่ามนุษย์คนใดก็ตามที่เปี่ยมล้นด้วยสติมี ความกรุณาเป็นนิจชีวิตย่อมจะมีความสุข และเป็นความสุขที่แท้จริงในหัวใจ ชีวิตย่อมจะมีความสุขโดยไม่ต้องพึ่งวัตถุสิ่งของภายนอกใดๆเลย เป็นความสุขที่เกิดขึ้นอย่างบริสุทธิ์ เป็นความสุขที่เงินไม่สามารถซื้อได้ ความสุขที่แท้จริงต้องเกิดจากภายในใจ ตนและเป็นผู้มีจิตใจดีมีเมตตาเสียสละมีจิตที่กล้าต่อสู้กับความชั่วอกุศลจิตทั้งปวงผู้ดียอมมากด้วยสติที่สมบูรณ์จึงจะเป็นผู้มีจิตใจที่หลุดพ้นจากกองทุกข์ได้

มีความสอดคล้องกับทัศนะของ พระเทพสิทธิมนิ (โชดก ป.ธ.๙) ที่ได้บรรยายแนวทางแห่งการปฏิบัติพระกรรมฐานเตรียมตัวก่อนตายไว้ว่า เตรียมสร้างทางขอบไว้หวังกุศล คือการฝึกมหาสติปัญญา เป็นการส่งเสริมผลเพิ่มให้คุณภาพชีวิตตนพัฒนาเจริญขึ้น ก่อนแต่มฤตยูตลเผด็จชีพเสียชีวิตตายพราวจากโลกได้สถิตตัวแดนเกษม ยศและลาภหาไปไม่ได้แน่ เว้นเสียแต่ต้นทุนบุญกุศล ทั้งสมบัติทั้งหลายให้ปวงชน ร่างของตนเขายังเอาไป

เผาไฟ การเตรียมตัวก่อนตายด้วยการฝึกมหาสติปัญญา นั้น ก่อนอื่นเราจะต้องรู้ว่าเมื่อตายไปแล้วมีทางเดินอยู่ ๗ สาย คือ ๑) ทางไปนิพพาน สายนี้ไปเพราะเจริญสติปัญญา ๔ หรือเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ดังบาลีว่า เยเนว ยนติ นิพพานํ พุทธาเตสญจ สวากา เอกายเนน มคเคน สติปัญญาสนญินาฯ พระพุทธเจ้าและเหล่าพระสาวกไปสู่พระนิพพานด้วยทางสายใด ทางสายนั้นเป็นอันนักปราชญ์รู้ทั่วถึงกันว่า ได้แก่ สติปัญญา ๔ ซึ่งเป็นทางสายเอก เป็นทางเดียวเท่านั้นที่จะนำสรรพสัตว์ไปสู่พระนิพพาน ๒) ทางไปพรหมโลก สายนี้ไปเพราะอำนาจมาน ผู้ประสงค์ที่จะไปต้องเจริญสมถกรรมฐานจนได้บรรลุปฐมฌาน เป็นต้น จึงจะไปได้ ๓) ทางไปสวรรค์ ๖ ชั้น สายนี้ไปเพราะมหากุศล เช่น ให้ทาน ฟังธรรม เรียนธรรม สร้างโบสถ์ วิหาร วัดวาอาราม ทอดกฐิน ทอดผ้าป่า สร้างสะพาน เป็นต้น ๔) ทางไปมนุษย์ สายนี้ไปเพราะศีล ๕ กุศลกรรมบถ ๑๐ ๕) ทางไปเป็นสัตว์ดิรัจฉาน สายนี้ไปเพราะโมหะ คือ ความหลง ๖) ทางไปเป็นเปรต อสุรกาย สายนี้ไปเพราะความโลภ คือ การห่วงสมบัติ และ ๗) ทางไปนรก สายนี้ไปเพราะโทสะ คือ ความโกรธ วิธีเตรียมตัวก่อนตายด้วยการฝึกสติให้ไหว้พระก่อนนอน ระลึกถึงบุญกุศลที่ได้เคยทำมา ให้เจริญสมถกรรมฐาน หรือวิปัสสนากรรมฐาน ทุกๆ วัน

มีความสอดคล้องกับทัศนะของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ที่ได้บรรยายธรรมไว้ว่า แนวปฏิบัติมหาสติปัญญาภาวนามีสองนัย ผู้จะลงมือเจริญสติปัญญา ๔ แต่ละข้อนอกจากเป็นผู้เห็นโทษทุกข์เบื่อหน่าย คลายความยินดีเพลิดเพลินติดอยู่ในกามคุณ



๕ แลทำความเข้าใจใฝ่ใจในการปฏิบัติตามสติปัฏฐาน เพราะเชื่อตามคำพยากรณ์ของพระพุทธเจ้าว่าเป็นทางที่ให้พ้นจากกองทุกข์ได้อย่างแท้จริงแล้วอย่าได้ลังเลสงสัยในสติปัฏฐานข้ออื่นอีกที่เรายังมีได้เจริญ เพราะสติปัฏฐานทั้ง ๔ เมื่อเจริญข้อใดข้อหนึ่งได้แล้ว ข้ออื่นๆ ก็จะปรากฏชัดแจ้งให้หายสงสัยในข้อนั่นเอง แล้วก็อย่าไปหวังหรือปรารถนาอะไร ไร่ว่างหน้าให้มาเป็นอารมณ์ เพราะจะเป็นอุปสรรคแก่การเจริญสติปัฏฐาน อนึ่งความคิดปรุงแต่งที่เราเจริญสติปัฏฐานแล้วจะได้จะเห็นจะเป็นอย่างนั้นๆ ก็อย่าให้มีอยู่ในจิตแม้แต่ชนิดเดียว แล้วพึงตั้งสติคุมจิตให้อยู่เป็นปัจจุบันอยู่เฉพาะสติปัฏฐานที่เรากำลังเจริญอยู่นั้น โดยวิธีใดวิธีหนึ่ง เมื่อเอาสติไปตั้งลงที่กาย โดยแยกสติกับใจออกจากกายนั่งได้อธิบายมาแล้ว ให้เพ่งดูเฉพาะกายเฉยๆ ไม่ต้องไปแยกแยะกายให้เป็นธาตุ-อสุภ อันใดทั้งหมด แม้แต่คำว่า กาย หรือว่า ตน ก็ไม่ต้องไปคำนึงถึงให้ตั้งสติเพ่งอยู่อย่างนั้น เมื่อจิตแน่วแน่ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์อันเดียวแล้ว อารมณ์อื่นนอกนั้นมันก็จะหายไปเอง ในขณะที่จิตจะไม่ส่งสายไปในอดีต-อนาคต แม้แต่สมมติบัญญัติว่าอันนั้นเป็นนั่น อันนี้เป็นนี่ก็จะมี กายที่จิตไปเพ่งอยู่นั้นก็จะเห็นเป็นสักแต่ว่าวัตถุธาตุอันหนึ่งเท่านั้น มิใช่เรา มิใช่เขา หรือ สัตว์ ตัวตน บุคคลอะไรทั้งหมด นี้เรียกว่า จิตเข้าถึงเอกัคคตารมณ์ นั่นจึงจะถึงสติปัฏฐานภาวนาโดยแท้ เมื่อจิตที่ได้ฝึกอบรมให้ชำนาญคล่องแคล่วไว้ดีแล้ว จิตนั้นจะประกอบด้วยปัญญาฉลาดสามารถไขว้ตัดกามมิให้กามกิเลสเกิดขึ้นได้อีก จิตนั้นได้ชื่อว่าไม่เสื่อมแลหนีจากกามกิเลส รูปกายแลจิตเกิดในกามภูมิ จึงต้องหลงแลมัวเมาประมาท

เดือดร้อนเป็นทุกข์อยู่ด้วยกามกิเลส ผู้เจริญสติมีปัญญาเห็นโทษแล้วมาฝึกอบรมมหาสติปัฏฐานจนพ้นจากการเป็นทาสของกามกิเลสแล้ว ย่อมพ้นจากทุกข์ในวิภูฏสงสารได้อย่างแน่แท้

มีความสอดคล้องกับผลการวิจัยของพระมหาพลชัย วิริยธมโม (ศรีมหาธรรม) ที่ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาเปรียบเทียบแนวการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโข และพุทธทาสภิกขุ จากผลการวิจัยสรุปได้ว่า หลวงพ่อเทียนเห็นว่า การพิจารณารูป นาม ให้กำหนดรู้ความคิดปรุงแต่งที่เกิดขึ้นใช้สติตามให้ทันความคิดเหล่านั้น การขาดสติคอยกำกับรู้รูปนาม รูปโลกนามโลก เป็นสาเหตุของความทุกข์ ความหลง และนำเสนอวิธีการกำหนดสติตามความรู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลาแบบเคลื่อนไหว เป็นหลักปฏิบัติโดยใช้การกำหนดรู้อิริยาบถเคลื่อนไหวของกาย เรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน และดูจิตดูใจให้รู้เท่าทันความคิดซึ่งเป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ส่วนพุทธทาสภิกขุเห็นว่า ความยึดมั่นถือมั่นเป็นสาเหตุของความทุกข์ พร้อมทั้งอธิบายการเกิดของทุกข์เพราะมีตัณหา จะดับทุกข์ได้เพราะเข้าใจเข้าถึงหลักปฏิจจสมุปบาท และเสนอวิธีควบคุมกระแสปฏิจจสมุปบาทด้วยการเจริญอานาปานสติและวิปัสสนา ซึ่งเป็นการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก และอิริยาบถน้อยใหญ่ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน มาใช้ให้เห็นนามรูป เบญจขันธ์ เห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ดับไป ด้วยความว่างให้เกิดมีภายในใจตน

มีความสอดคล้องกับผลการวิจัยของอนุชา สมจิตร ที่ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลจากการปฏิบัติ



กรรมฐานด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ฝึกสอนโดย หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ” สรุปได้ว่า ผู้สูงวัยควรฝึก สติแบบเคลื่อนไหวที่พิจารณากาย สติที่พิจารณา ในเวทนา สติที่พิจารณาในจิต และสติที่พิจารณา ในธรรม ในชีวิตของผู้สูงวัยเป็นการเจริญธรรมอัน ประเสริฐเพื่อความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง กล่าวคือ การพิจารณาตนอย่างมีสติ ในที่นี้หมายถึง การมีสติทุกเมื่อในสมณธรรมและศาสนา เป็นการฝึกตนให้มีสตินั้นก็คือหลักคำสอนของ พระพุทธเจ้า และอริยมรรคมีองค์แปด บางแห่ง ท่านกล่าวว่า สติในตนทำให้เข้าถึงพรหมจรรย์ หรือ ความหลุดพ้น การทำจิตให้ว่างจากกิเลสเพื่อให้เข้า ถึงความสุข ก็คือ การเจริญสติปัฏฐาน

มีความสอดคล้องกับผลการวิจัยของ พรรณราย รัตนไพฑูรย์^๔ ที่ได้ทำการวิจัยเรื่อง การ ศึกษาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ : ศึกษาแนวการสอนของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ผลการศึกษาสรุปได้ว่า หลวงพ่อเทียน ท่านได้ใช้ หลักการฝึกสติปัฏฐาน ๔ แบบเคลื่อนไหวกาย เป็นการพิจารณาภายในกาย เวทนาในเวทนา จิต ในจิต และธรรมในธรรม เป็นกรอบในการสอนและ ปฏิบัติ ในภาคปฏิบัติมีสมถกัมมัฏฐานเป็นหลัก การเตรียมตัว ที่สำคัญ คือ การแผ่เมตตาการระลึก ถึงความตายอยู่เสมอ ในภาควิปัสสนามีประเด็น สำคัญอยู่ที่การกำหนดรูปนาม ตามอริยาบถทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ก็ให้รู้สึกมีสติคอยกำหนดรู้ ตามอริยาบถนี้เป็นหนทางแห่งการพ้นทุกข์ เป็นต้น

๖. ข้อเสนอแนะ

งานวิจัยเรื่องนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อประยุกต์ ใช้มหาสติปัฏฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ซึ่งผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

๑. ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

๑. การวิจัยเรื่องนี้มีเนื้อหาเป็นการ วิจัยเฉพาะการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุที่มีอายุ ที่มีปัญหาความทุกข์ทางกาย และทางใจ ในชีวิต ประจำวัน จึงไม่ครอบคลุมประชากรทุกกลุ่มวัย ดังนั้น จึงควรศึกษาวิจัยเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตกับ บุคคลทุกเพศทุกวัยอย่างทั่วถึง

๒. การวิจัยเรื่องนี้มีการจัดกิจกรรม การอบรมปฏิบัติธรรมฝึกสติที่ไม่ต่อเนื่องและใช้ ระยะเวลาเพียง ๗ วัน ดังนั้น จึงควรจัดให้มีการ ปฏิบัติธรรมฝึกสติอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย ๑๕ วัน เพื่อเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ได้อย่างต่อเนื่อง สามารถนำมาปรับใช้ในชีวิตปัจจุบันได้

๓. การศึกษาวิจัยควรนำหลักธรรม หัวข้ออื่นๆ ที่เหมาะสมมาประยุกต์ใช้ให้สอดคล้อง กับสภาพปัญหาความเป็นจริงในชีวิตเพื่อให้บังเกิด ผลเป็นรูปธรรมมากขึ้น เพราะเรื่องราวในชีวิตเป็นเรื่องราวที่แตกต่างและสามารถเรียนรู้ได้เฉพาะตน ซึ่งความแตกต่างอยู่ที่ทัศนคติ มุมมอง และแนวทาง การปฏิบัติในการแก้ปัญหาชีวิตที่จะต้องใช้ระยะเวลาในการปฏิบัติฝึกสติพอสมควรจึงจะบังเกิดผล ดีมีสุขตลอดไป

^๔ พรรณราย รัตนไพฑูรย์, “การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ : ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชกุมาร”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๔๔.



๒. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย
องค์กรจากหน่วยงานภาครัฐ เช่น องค์กรบริหารส่วนตำบลหนองกงจนสาร ควรสนับสนุนงบประมาณในการจัดกิจกรรมด้านส่งเสริมพระพุทธศาสนาเพื่อปฏิบัติธรรมเนื่องจากที่ผ่านมาเป็นเพียงในรูปแบบของการบริจาคซึ่งมีจำนวนไม่เพียงพอ ทำให้การดำเนินงานติดขัดในเรื่องสาธารณูปโภคต่างๆ ซึ่งหน่วยงานภาครัฐควรเข้ามาสนับสนุนอำนวยความสะดวกเพื่อเป็นสปีปายะและให้การปฏิบัติธรรมบรรลุตามเป้าหมาย

๓. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป
นอกจากการวิจัยเรื่อง การประยุกต์ใช้มหาสติปัฏฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุแล้ว ควรนำประเด็นหลักเกี่ยวกับหลักธรรมมหาสติปัฏฐานกับผู้สูงอายุ หรือวัยที่แตกต่างในเรื่องอื่นๆ มาวิจัยให้ประจักษ์ และผู้วิจัยครั้งต่อไปควรทำการวิจัย ในประเด็น ดังต่อไปนี้

๑. ควรศึกษาวิจัย การประยุกต์ใช้การฝึกสติของผู้ครองเรือนเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

ของพุทธบริษัทสี่ในพระพุทธศาสนาให้มีความสุขทุกมิติที่เกี่ยวข้องทั้งหมดเพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติในการดำเนินชีวิตที่ดี

๒. ควรวิจัยโดยวิเคราะห์เปรียบเทียบการปฏิบัติตนด้วยหลักมหาสติปัฏฐานของพระภิกษุสงฆ์กับฆราวาส ว่ามีอะไรเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้แนวการปฏิบัติหรือจุดมุ่งหมายที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน หรือมีความแตกต่างกันอย่างไร

๓. ควรวิจัยวิธีการปรับใช้หลักธรรมคำสอนเกี่ยวกับสติอย่างง่ายในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้กับเยาวชนให้ประจักษ์ และนำมาเผยแพร่ต่อสาธารณะเป็นวิถีในการดำเนินชีวิตของคนปัจจุบันให้เป็นรูปธรรมมากยิ่งขึ้น

๔. ควรศึกษาวิจัยเชิงกึ่งทดลองเพื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการปฏิบัติธรรมและควรนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ให้เกิดผลตามขั้นตอนต่อไป

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

(๑) หนังสือ :

บุญศรี นุเกต. **สภาพปัญหาผู้สูงอายุในประเทศไทย**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ยุทธรินทร์ การพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๖.

ละเอียด แจ่มจันทร์. **สารทบทวนผู้สูงอายุไทย**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : บริษัท จุดทอง จำกัด, ๒๕๕๙.

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ. **นิพพาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เมื่อดทราย, ๒๕๔๙.



(๒) วิทยานิพนธ์/คุษฎินิพนธ์/สารนิพนธ์/รายงานการวิจัย :

พรรณราย รัตนไพฑูรย์. “การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ : ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

(๓) สัมภาษณ์ :

สัมภาษณ์ แสงจันทร์ หล้าอ่อน. ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองกุงธนสาร, ๒๐ เมษายน ๒๕๕๙.