

รูปแบบการปฏิบัติต่ออิริยาบถในการปฏิบัติกรรมฐานของผู้สูงอายุในปัจจุบัน

A Model of Practice Toward Motion in Practice Meditation of the Elderly at Present

พระสมุห์สมโภชน์ อินทวิริโย (สมบุญ)

PhrasamuSompoch Indaviriyo (Somboon)

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Corresponding Author E-mail: sompoch25998@Gmail.com

Retrieved: February 1, 2023; Revised: April 24, 2023; Accepted: April 26, 2023

บทคัดย่อ

วิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. ศึกษาสภาพการปฏิบัติกรรมฐานและรูปแบบการปฏิบัติต่ออิริยาบถในการปฏิบัติกรรมฐานของผู้สูงอายุสังคมไทยในปัจจุบัน 2. ศึกษาวิธีการการปฏิบัติต่ออิริยาบถในการปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท 3. เสนอรูปแบบการปฏิบัติต่ออิริยาบถในการปฏิบัติกรรมฐานของผู้สูงอายุในปัจจุบัน งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุในสำนักปฏิบัติธรรม จำนวน 16 รูป/คน ใช้วิธีการคัดเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบการสัมภาษณ์ และแบบสังเกตวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลแล้วนำมาเขียนบรรยายเชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า 1) สภาพการปฏิบัติกรรมฐานในปัจจุบัน ผู้สูงอายุสามารถเรียนรู้อิริยาบถอย่างเหมาะสมกับสภาพร่างกาย อิริยาบถใหญ่ที่ได้รับความนิยมของผู้สูงอายุ ได้แก่ อิริยาบถนั่ง รองลงมา คือ อิริยาบถเดินที่เรียกว่าเดินจงกรม ต่อมาคืออิริยาบถยืน และสุดท้าย คือ อิริยาบถนอน ซึ่งอิริยาบถนอนแทบจะไม่นิยมนำมาใช้เพราะง่ายต่อการหลับ อิริยาบถย่อยที่ได้รับความนิยมในการฝึกของผู้สูงอายุ เช่น ยก ขึ้น ลง หยิบ จับ ตัก อ้า อม ตี๋ม กัด เคี้ยว กลืน ขยับ ก้ม เงย เป็นต้น ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องที่ไม่ยากจนเกินไป ปฏิบัติได้ทุกที่ทุกเวลา 2) วิธีการปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท มีการปฏิบัติต่ออิริยาบถ ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร อิริยาบถบรรพ คือ การกำหนดอิริยาบถใหญ่น้อย เป็นแนวทางที่ผู้สูงอายุนำมาปฏิบัติกรรมฐานได้ 3) รูปแบบการปฏิบัติต่ออิริยาบถในการปฏิบัติกรรมฐานของผู้สูงอายุในปัจจุบันที่ได้จากการวิจัยเป็น 5 รูปแบบ ดังนี้ 1.รูปแบบอิริยาบถนอนอย่างพระตถาคต 2.รูปแบบอิริยาบถนั่งแบบบัลลังก์ 3.รูปแบบอิริยาบถยืนแบบส้ารวม 4.รูปแบบอิริยาบถเดินแบบพญาราชสีห์ 5.รูปแบบอิริยาบถย่อย กิน ตี๋ม ทำดี พุดดี คิดดี

คำสำคัญ: การปฏิบัติกรรมฐาน; การปฏิบัติต่ออิริยาบถ; ผู้สูงอายุ

Abstract

The objectives of this research were: 1. to study the state of meditation practice and the form of meditation practice of the elderly in Thai society at present; 2. to study the method of meditation practice in Theravada Buddhism; 3. Propose a form of posture and meditation practice for the elderly at present. This research is a qualitative research. The sample group consisted of 16 elderly people in the Dharma Practice Center, using a purposive selection method. The tools used in the research were interview and observation forms. Data were analyzed and synthesized and then written in descriptive narrative.

The results of the research are as follows: 1) In the present circumstance of meditation practice, elderly people can acquire applicable positions to their physical condition. The main posture or position that is commonly practice among elderly is the sitting position, followed by the walking that is called walking meditation. Next one is the standing posture. The last one is called sleeping meditation which is uncommonly used as it can be easily falling asleep. There are other meditation positions that can frequently practice among elderly people such as: lifting up and down, picking up, holding, scooping, opening, mouthing, drinking, biting, chewing, swallowing, moving, bending, and perking. These postures are not difficult to practice and can be done anywhere and at any time. 2) The approaches in contemplation mentioned in Theravada Buddhism regarding to positions in meditation also indicates in the Maha Satipatthana Sutta. The ancestral position that consists of the major and minor postures that can be a guideline for the elderly to practice meditation. 3) There are five (5) different categories regarding postures in meditation for the elderly in the present that derived from this research as follows: 1) Reclining position as the Lord Buddha, 2) Throne position, 3) Standing position in a calm manner, 4) The walking position as a lion. 5) Various positions: eating, drinking, acting, talking, and thinking righteously

Keywords: Meditation Practice; Posture Practice; The Elderly

บทนำ

สังคมไทยในปัจจุบันกำลังเผชิญอยู่ในภาวะสังคมผู้สูงอายุที่มีสัดส่วนโครงสร้างประชากรวัยสูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องราว 10-20 ปีข้างหน้าสังคมไทยก็จะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ถึงเวลานั้นประชากรวัยสูงอายุจะเพิ่มขึ้นหลายเท่าตัว ด้วยภาวะการณ์โดยเฉพาะผลกระทบทางด้านโครงสร้างประชากรที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วส่งผลให้สังคมไทยในปัจจุบันกลายเป็น “สังคมผู้สูงอายุ” อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2565) การก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุหรือเป็นผู้สูงอายุนั้นถือเป็นเรื่องธรรมชาติ

ของวัฏจักรการดำรงชีวิตของมนุษย์ การเปลี่ยนแปลงในระบบต่าง ๆ ของผู้สูงอายุนั้นมีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม โดยการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายนั้น ได้แก่ การเคลื่อนไหวที่ช้าลง การมองเห็นลดลง หูไม่ได้ยิน ผิวหนังเหี่ยวย่น ระบบภูมิคุ้มกันทำหน้าที่ได้น้อยลง ผู้สูงอายุจึงมีร่างกายอ่อนแอ จึงเป็นวัยที่เกิดโรคต่าง ๆ ได้ง่าย ได้แก่ โรคสมองเสื่อม ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคอ้วน โรคข้อเสื่อม (ผ่องพรรณ อรุณแสง, 2555) ด้านความรู้สึก การรับรู้ จิตใจ อารมณ์ ก็มีการเปลี่ยนแปลงเช่นกัน โดยที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ ได้แก่ ภาวะทางอารมณ์ ผู้สูงอายุจะมีอาการซึมเศร้า หงุดหงิด ขี้ระแวง วิดกกังวล โกรธง่าย เอาแต่ใจ เกิดขึ้นจากระดับฮอร์โมนในร่างกายไม่สมดุลเหมือนเดิม ภาวะทางความคิด ผู้สูงอายุจะชอบคิดเรื่องเดิม ๆ ซ้ำซาก ลังเล หวาดระแวง หมกมุ่น เรื่องของตัวเองทั้งเรื่องในอดีต ปัจจุบัน อนาคต สนใจเฉพาะเรื่องตนเอง มากกว่าเรื่องผู้อื่น และส่วนใหญ่จะกังวลว่าลูกหลานจะทอดทิ้ง ภาวะด้านความจำ ผู้สูงอายุจะชอบคุย ชอบเล่า เรื่องที่เกิดขึ้นในอดีตเพราะเป็นส่วนที่สมองจดจำได้ดี แต่มักลืมเรื่องที่เกิดขึ้นปัจจุบันได้ง่าย ๆ จนทำให้ต้องคอยถามซ้ำ ๆ หรือถามบ่อย ๆ นั่นเอง ภาวะทางพฤติกรรม ผู้สูงอายุบางคนจะคอยจู้จี้ ขี้บ่น คอยเตือนซ้ำ ๆ ย้ำเรื่องเดิม ๆ จนกลายเป็นพฤติกรรมประจำตัว แต่บางคนเก็บตัวไม่เข้าสังคม เพราะกลัวจะถูกว่ากล่าวตำหนิ กลัวเป็นภาระ ผู้สูงอายุกลุ่มนี้เสี่ยงที่จะเป็นโรคซึมเศร้าได้ การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม ผู้สูงอายุเป็นวัยของการเกษียณที่ไม่จำเป็นต้องทำงานแล้ว อาจทำให้รู้สึกไม่ได้รับการยกย่องไม่มีคนเคารพเหมือนที่ผ่านมา ทำให้ขาดความมั่นใจในตนเอง รวมทั้งภาระหน้าที่และบทบาททางสังคมลดน้อยลง ทำให้ผู้สูงอายุห่างจากสังคม แต่ผู้สูงอายุจะมีเวลามากขึ้น ทั้งการทำกิจกรรมที่ชอบการท่องเที่ยว และเข้าวัด แต่จะมีข้อจำกัดในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ไม่ค่อยสนใจผู้อื่นมากนัก แต่จะสนใจตนเองมากขึ้น (ภาณุวัฒน์ ว่องตระกูลเรือง, 2565) ประชากรที่กำลังเข้าสู่วัยสูงอายุและประชากรที่อยู่ในวัยผู้สูงอายุต้องเร่งตระหนักโดยให้ความสำคัญกับการเตรียมความพร้อมและรับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งด้านร่างกายและจิตใจ (จุฑารัตน์ แสงทอง, 2560)

ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้สูงอายุมีหลากหลายรูปแบบ ในสำนักปฏิบัติธรรมหรือสำนักวิปัสสนากรรมฐานมีแนวการสอนการปฏิบัติกรรมฐานโดยการพิจารณาอริยาบถตามหลักสติปัฏฐาน 4 จำนวน 3 สำนัก ได้แก่ (1) สำนักวิปัสสนาวัดพระธรรมจักร ตำบลดงละคร อำเภอเมือง จังหวัดนครนายก มีการพิจารณาอริยาบถตามหลักสติปัฏฐาน 4 ในการสอน เป็นศูนย์กลางการศึกษาวิปัสสนาธุระ มีระเบียบวินัยที่เคร่งครัด เข้มข้น มีกฎระเบียบที่เข้มงวด เป็นสถานที่ศึกษาตามแนวธรรมชาตีสงแวดล้อม เน้นปฏิบัติเพื่อการหวังผลไปสู่พระนิพพาน (2) สำนักวิปัสสนาวัดมเหยงคณ์ ตำบลหันตรา อำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา สอนปฏิบัติกรรมฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรของคณะสงฆ์ไทย คือ สติ สมาธิ ปัญญา เป็นการบวชนกขัมมะถือศีล 8 นุ่งขาวห่มขาว เติมน้ำมัน นุ่งกรรมฐาน เน้นการปฏิบัติตามหลักปฏิบัติทั้ง 6 บรรพ ในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (3) สำนักหลวงพ่อกุศล จิตตสุโข: สำนักวัดสนามใน จังหวัดนนทบุรี แก่นคำสอนที่เน้นการเจริญสติโดยวิธีการเคลื่อนไหวแบบต่อเนื่องคล้ายลูกโซ่ ด้วยอริยาบถบรรพและสัมปชัญญะบรรพใช้สติกำหนดการเคลื่อนไหว 14 จังหวะ ทุกสำนักที่กล่าวมามีวัตถุประสงค์เพื่อประโยชน์สูงสุดเพื่อการเข้าถึงในการปฏิบัติกรรมฐานเกิดความหลุดพ้นทุกข์ ถึงมรรคผลนิพพาน

วิจัยครั้งนี้นำเสนอ รูปแบบการปฏิบัติต่ออริยาบถในการปฏิบัติกรรมฐานของผู้สูงอายุในปัจจุบัน เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดการปล่อยวางจากความคิดทำให้สมองปลอดโปร่ง และตั้งมั่น สงบ เยือกเย็น พร้อมทั้งจะ



เผชิญหรือดำเนินชีวิตไปข้างหน้าได้อย่างมั่นใจ และก่อให้เกิดประสิทธิภาพรวมถึงให้เกิดประสิทธิผลมากที่สุดอย่างมีคุณภาพตามวัตถุประสงค์สืบต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพการปฏิบัติกรรมฐานและรูปแบบการปฏิบัติต่ออริยาบถในการปฏิบัติกรรมฐานของผู้สูงอายุสังคมไทยในปัจจุบัน
2. เพื่อศึกษาวิธีการการปฏิบัติต่ออริยาบถในการปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนา
3. เพื่อเสนอรูปแบบการปฏิบัติต่ออริยาบถในการปฏิบัติกรรมฐานของผู้สูงอายุในปัจจุบัน

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพพื้นที่วิจัย คือ สำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน 3 สำนัก ได้แก่ (1) สำนักวิปัสสนาวัดพระธรรมจักร ตำบลดงละคร อำเภอเมือง จังหวัดนครนายก (2) สำนักวิปัสสนาวัดมเหยงคณ์ ตำบลหันตรา อำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา (3) สำนักหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ: สำนักวัดสนามใน จังหวัดนนทบุรี กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุในสำนักปฏิบัติธรรม จำนวน 16 รูป/คน ใช้วิธีการคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ได้แก่ผู้สูงอายุตั้งแต่อายุ 60 ปีขึ้นไปเพศชายและหญิง ในสำนักปฏิบัติธรรมหรือสำนักกรรมฐาน จำนวน 10 คน และวิปัสสนาจารย์ จำนวน 3 สำนัก ๆ ละ 1 รูป/คน ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการปฏิบัติกรรมฐานตามรูปแบบที่พิจารณาอริยาบถตามหลักสติปัฏฐาน 4 จำนวน 3 รูป/คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มี 2 ชนิด ได้แก่ 1) แบบการสัมภาษณ์ (Interview) ใช้ในการเก็บข้อมูลจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สัมภาษณ์โดยใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึกอย่างมีโครงสร้าง (Structured In-depth interview) โดยเป็นการสอบถามในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย และประเด็นอื่น ๆ เพื่อให้ได้คำตอบตามวัตถุประสงค์งานวิจัย เพื่อช่วยให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับความจริง ความคิดเห็น ปัญหา ข้อเสนอแนะ ความรู้สึก เจตคติ 2) แบบสังเกต (Observation) เพื่อช่วยให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับความจริง ความคิดเห็น ปัญหา ข้อเสนอแนะ ความรู้สึก เจตคติที่ รวมไปถึงเครื่องมืออื่น ๆ ได้แก่ สมุดบันทึกภาคสนาม กล้องถ่ายรูป เครื่องคอมพิวเตอร์ เครื่องอัดเสียง โทรศัพท์มือถือ เครื่องมือแต่ละประเภทจะมีลักษณะที่สำคัญและความสามารถในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้แตกต่างกันออกไป ผู้วิจัยเลือกใช้เครื่องมือที่เหมาะสมกับวัตถุประสงค์การวิจัยครั้งนี้ จึงขอนำเสนอเนื้อหาสาระเกี่ยวกับเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยที่จะเป็นประโยชน์ต่อการนำไปใช้ รวบรวมข้อมูลโดยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกซึ่งเป็นวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลที่มีความยืดหยุ่นและเปิดกว้าง ผู้วิจัยจะทำการสัมภาษณ์และจดบันทึกข้อมูลไปพร้อม ๆ กันด้วยตนเอง โดยทำการสรุปและจดยละเอียดเกี่ยวกับเนื้อหาและข้อสังเกตที่ได้ รวมถึงรายละเอียดที่เป็นสาระและประโยชน์ต่อข้อมูลในการวิจัย การสัมภาษณ์แต่ละครั้งผู้ศึกษากำหนดเวลาแน่นอนไม่ได้ บางรายอาจมีการสัมภาษณ์มากกว่าหนึ่งครั้ง ขึ้นอยู่กับว่าข้อมูลที่ได้มีความละเอียดลึกซึ้งเพียงพอแล้วหรือยัง นำข้อมูลที่ได้นำวิเคราะห์ สังเคราะห์แล้วนำมาเขียนบรรยายเชิงพรรณนา

ผลการวิจัย

1. จากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างในผู้สูงอายุทำให้คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ได้แก่ การรับรู้สภาพทางร่างกายของบุคคลซึ่งมีผลต่อชีวิตประจำวัน การรับรู้สภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย การรับรู้ถึงความรู้สึกสุขสบาย ไม่มีความเจ็บปวด การรับรู้ถึงความสามารถที่จะจัดการกับความเจ็บปวดทางร่างกายได้ การรับรู้ถึงพลังกำลังในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป้าหมายและความคาดหวังในชีวิต เพื่อให้เกิดสมาธิและสติปัญญา ซึ่งต้องอาศัยการฝึกปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมทำให้เกิดการรับรู้ว่าจะต้องพัฒนาตนเองอย่างไร มีสิ่งใดที่เหมาะสมอยู่แล้วมีสิ่งใดที่ต้องปรับปรุงเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของตนเองอย่างมีคุณภาพ

2. การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในปัจจุบันมีความหลากหลายและแตกต่างกันในวิธีการปฏิบัติมีคุณละเอียดปลีกย่อยในการปฏิบัติแต่ละประเภทแยกย่อยออกไปอีกหลายข้อ เช่น อานาปานสติบรรพ คือ การกำหนดลมหายใจเข้าออก อริยาบถบรรพ คือ การกำหนดอริยาบถน้อยใหญ่ โดยมีวัตถุประสงค์สำคัญในการปฏิบัติทุกประเภท คือ ความดับทุกข์ ในมหาสติปัฏฐานสูตร กล่าวถึงวิธีปฏิบัติไว้เป็นจำนวนมาก ทั้งในส่วนสมถะและวิปัสสนา สติปัฏฐานหมวดที่ได้รับความนิยมสูงสุดที่ปรากฏให้เห็นทุกสำนัก คือ คำสอนว่าด้วย “อริยาบถ 4” เกี่ยวกับการฝึกสติโดยอาศัยอริยาบถ เช่น อริยาบถเดิน อริยาบถยืน อริยาบถนั่ง และอริยาบถย่อย หลักธรรมที่สนับสนุนในลักษณะที่ก่อให้เกิดความสำเร็จในการปฏิบัติกรรมฐานของผู้สูงอายุประกอบด้วย 4 หลักธรรม ได้แก่ 1) หลักสติปัฏฐาน 4 2) หลักภาวนา 4

3. รูปแบบการปฏิบัติต่ออริยาบถในการปฏิบัติกรรมฐานของผู้สูงอายุในปัจจุบัน ของผู้สูงอายุในสังคมไทยที่สังเคราะห์จากข้อมูลเอกสารการสัมภาษณ์ มี 5 รูปแบบ ดังนี้ 1.รูปแบบอริยาบถนอนอย่างพระตถาคต 2.รูปแบบอริยาบถนั่งแบบบัลลังก์ 3.รูปแบบอริยาบถยืนแบบสำรวม 4.รูปแบบอริยาบถเดินแบบพญาราชสีห์ 5.รูปแบบอริยาบถย่อย กิน ดื่ม ทำ ตี พูด คิด คิดดี

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติต่ออริยาบถในการปฏิบัติกรรมฐานของผู้สูงอายุในปัจจุบันสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

การเปลี่ยนแปลงที่สังเกตเห็นได้ชัดเจนตลอดเวลา คือ ปัญหาการเปลี่ยนแปลง 4 มิติแบบองค์รวมที่ส่งผลต่อการปฏิบัติกรรมฐานของผู้สูงอายุ คือ การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย ด้านจิตใจอารมณ์ ด้านสังคม ด้านปัญญา การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นย่อมเกิดผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต ในทางพระพุทธศาสนาเถรวาทมีส่วนให้ผู้สูงอายุเตรียมความพร้อมสำหรับการดำเนินชีวิตซึ่งเป็นหลักการปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์ที่แท้จริงคือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ผู้สูงอายุสามารถเรียนรู้อริยาบถอย่างเหมาะสมกับสภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงโดยยึดหลักกิลเลส 3 กอง คือ โลกะ โทสะ และโมหะ อริยาบถใหญ่ที่ได้รับความนิยมของผู้สูงอายุ ได้แก่ อริยาบถนั่งรองลงมา คือ อริยาบถเดินที่เรียกว่าเดินจงกรม ต่อมาคืออริยาบถยืน และสุดท้ายคืออริยาบถนอน ซึ่งอริยาบถนอนแทบจะไม่นิยมนำมาใช้เพราะง่ายต่อการหลับ อริยาบถย่อยที่ได้รับความนิยมของผู้สูงอายุ เช่น ยก ขึ้น ลง หยิบ จับ ตัก อ้า อด ต้ม กัด เคี้ยว กลืน ขยับ ก้ม เงย เป็นต้น ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องที่ไม่ยากจนเกินไป ปฏิบัติได้ทุกที่ทุกเวลา ทุกขณะ และทุกสถานที่ เป็นการนำวิธีการฝึกสติมาใช้ในชีวิตประจำวันอันเป็นสาเหตุแห่งทุกข์ทั้ง



ปวงเป็นไปเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และอารมณ์จิตวิญญาณ สอดคล้องกับการศึกษาของ นัสมล บุตรวิเศษ และ อุปริภูฏา อินทรสาด, 2564) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาอำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ผลการวิจัยคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย พบว่า ความแข็งแรงของร่างกายส่งผลต่อระดับ คุณภาพชีวิตด้านร่างกายมากที่สุด ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องและคนในครอบครัวควรเรียนรู้ถึงปัญหา สุขภาพที่อาจเกิดขึ้นได้ในผู้สูงอายุรวมถึงวิธีป้องกันและดูแล จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตต่อไปได้อีกยาวนานด้วยสุขภาพที่ดี คุณภาพชีวิตด้านจิตใจ พบว่า การมีสมาธิในการทำงานส่งผลต่อระดับคุณภาพชีวิตด้านจิตใจมากที่สุด ดังนั้นคนในครอบครัวควรหาเวลาพูดคุยกับผู้สูงอายุอย่างสม่ำเสมอ พาผู้สูงอายุไปวัด ทำบุญ ไหว้พระ สวดมนต์ นั่งสมาธิ เพื่อให้จิตใจสงบ หาเวลาทำกิจกรรมร่วมกับผู้สูงอายุบ้าง และคุณภาพชีวิตด้านสังคม พบว่า ความพึงพอใจที่ได้ผู้กมิตกับคนอื่นส่งผลต่อระดับคุณภาพชีวิตด้านสังคมมากที่สุด ดังนั้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้องหรือคนในสังคมควรจัดกิจกรรมที่ผู้สูงอายุสามารถมีส่วนร่วมได้เพื่อเพิ่มความสัมพันธ์ของผู้สูงอายุกับบุคคลอื่นในสังคม ทำให้ผู้สูงอายุมีบทบาท มีศักดิ์ศรี และมีคุณค่าต่อสังคม คุณภาพชีวิตด้านสภาพแวดล้อม

การปฏิบัติกรรมฐานในปัจจุบันมีความหลากหลายและแตกต่างกันในวิธีการปฏิบัติมีความละเอียดปลีกย่อยในการปฏิบัติแต่ละประเภทแยกย่อยออกไปอีกหลายข้อ การกำหนดอิริยาบถน้อยใหญ่ โดยมีวัตถุประสงค์สำคัญในการปฏิบัติทุกประเภท คือ ความดับทุกข์ สติปัฏฐานหมวดที่ได้รับความนิยมสูงสุดที่ปรากฏให้เห็นทุกสำนัก คือ คำสอนว่าด้วย “อิริยาบถ 4” เกี่ยวกับการฝึกสติโดยอาศัยอิริยาบถ เช่น อิริยาบถเดิน อิริยาบถยืน อิริยาบถนั่ง อิริยาบถนอน อิริยาบถย่อ

1. อิริยาบถยืน

การยืนในการปฏิบัติกรรมฐาน เป็นการยืนที่มุ่งเน้นไปที่การมีสติ ตามรู้อาการของร่างกาย ในขณะที่ยืนโดยยืนให้ตัวตรงตั้งฉากกับพื้นโลก ไม่เอียง ไม่ก้มหน้า ไม่แหงนหน้า เท้าทั้งสองข้างห่างกันเล็กน้อยเพื่อการรับน้ำหนักตัว ปลายเท้าเสมอกัน สำหรับมือจะประสานกันไว้ข้างหน้าลักษณะการยืนแบบสํารวม แต่การประสานมือไว้ข้างหน้า จะทำให้หลังคู้ดูไม่ค่อยเหมาะ มือปล่อยห้อยไว้ข้างลำตัวแบบผ่อนคลายจะเหมาะกว่า หรือจะมือไขว้หลังจับข้อแขนข้างใดข้างหนึ่งไว้ เพื่อช่วยให้ร่างกายตั้งแต่เท้าจรดศีรษะตั้งฉากตรงกับพื้นโลก แล้วกำหนดรูปรูปร่างของตัวเองให้ผ่อนคลาย ไม่เกร็งร่างกายกล้ามเนื้อ แล้วกำหนดว่า “ยืนหนอ ๆ” หากรู้สึกเมื่อยให้เปลี่ยนอิริยาบถได้ การเปลี่ยนอิริยาบถต้องเป็นไปอย่างมีสติ ช้า ๆ ค่อยเป็นค่อยไป การเปลี่ยนอิริยาบถนี้ทำให้ร่างกายสบายขึ้นไม่เป็นการฝืนธรรมชาติจนเกินไป

2. อิริยาบถเดิน

การเดินในการปฏิบัติกรรมฐาน เรียกว่า “เดินจงกรม” เป็นการเดินอย่างมีสติ การเดินจงกรมนี้เป็นรูปแบบการปฏิบัติกรรมฐาน ประการหนึ่งที่สามารถกำจัดนิวรณ์ ตัวถีนมิทระได้มากกว่าวิธีอื่น เป็นการใช้สติกำหนดตระลึกรู้ลงไปเท้าเท้า รับรู้การเคลื่อนย้าย กระบะสัมผัสของฝ่าเท้ากับพื้น เป็นการก้าวอย่างมีสติ การปฏิบัติเริ่มแรกของทุกคนจะมีภาวะความรู้สึกต่อต้านมาก และมักจะมีคำถามว่า ทำไมต้องเดินช้าอย่างนี้ มันเป็นการฝืนธรรมชาติ เป็นต้น ตอบได้ว่า เพราะจิตนั้นมีสภาวะเร็วสติตามประกบกำกับไม่ทันจึงจำเป็นต้องใช้ความช้ามาฝึก เพื่อให้สติกับจิตเป็นหนึ่งเดียวกัน แล้วความเร็วจะค่อย ๆ เกิดขึ้น สังเกตการเดินของการฝึก

ทหาร หรือการเดินของนักกีฬา หรือจะทดลองด้วยตนเอง โดยพูดออกเสียงหรือในใจว่า “ซ้าย – ขวา” ในขณะที่เท้าซ้ายก้าว และเท้าขวาก้าว จะมีความพอเหมาะพอดี และเร็วแบบพอดีด้วย ในขณะเดียวกันที่จิตอยู่กับการก้าวเท้าเช่นนั้นจะรู้สึกเพลิน สนุก แต่ถ้าจิตไม่อยู่กับเท้าจะไม่รู้สึกเช่นนั้น

3. อิริยาบถนั่ง

การนั่งปฏิบัติกรรมฐาน เป็นส่วนสำคัญของชีวิตมนุษย์ ทุกวันนี้ใช้เวลาวันละหลายชั่วโมง ออกจากบ้านนั่งรถยนต์ รถเมล์ เรือยนต์ เรือข้ามฟาก รถไฟ มาที่ทำงาน นั่งทำงาน นั่งกินอาหารเที่ยง การนั่งอาสนะบนพื้นคือนั่งพับเพียบ นั่งขัดสมาธิ นั่งทอดน่อง (เหยียดขาให้ตรงทั้ง 2 ข้าง) นั่งบนเก้าอี้ นั่งในเก้าอี้โซฟา นั่งบนม้านั่ง ธรรมชาติได้สร้างกระดูกกันซึ่งเป็นส่วนต่อของกระดูกเชิงกราน การนั่งบนกระดูกกันจะนั่งได้นานและไม่ปวด เพราะมีผิวกระดูกอ่อนข้างกลมและราบเรียบ ในที่สุดถ้านั่งเป็นเวลานานจะเกิดการอักเสบอย่างฉับพลัน และเจ็บปวดมากที่รอยต่อระหว่างกระดูกกระเบนเหน็บและกระดูกกันกบทำให้แทบจะนั่งลงไม่ได้ต้องรักษาทางกายภาพบำบัด หรือผ่าตัดเอากระดูกกันกบออก ปัจจุบันอีกอย่างหนึ่งของการนั่งคือการจิกขาและเท้า ทำานั่งที่มั่นคงที่สุดคือ ทำานั่งขัดสมาธิ โดยให้สองเข่าอและเท้าทั้งสองไขว้เข้าหากัน ทำานี้ทำให้หลังตรงไม่ปวดเมื่อยเมื่อต้องนั่งนาน ๆ หายใจสะดวกและยังเพิ่มความสง่างามเมื่อผู้อื่นได้พบเห็น การนั่งสมาธิ สำหรับผู้ที่มีสุขภาพดี ควรนั่งกับพื้นราบ สุขภาพไม่ค่อยดี นั่งเก้าอี้ได้แต่ไม่ควรพิงพนักพิง เพราะจะสบายเกินไปและทำให้หลับได้

4. อิริยาบถนอน

ส่วนอิริยาบถนอนนั้น ไม่นิยมสอนผู้เริ่มปฏิบัติใหม่ ๆ เพราะง่ายต่อการหลับ ต่อเมื่อปฏิบัติไปสักระยะหนึ่งแล้ว สามารถตามดู รู้ เห็น ตามกำหนดอารมณ์ความรู้สึกได้ทัน ท่านจึงจะแนะนำให้ปฏิบัติอิริยาบถนอน โดยนอนท่าสี่เหลี่ยม หรือท่าปางบริณิพพาน นอนตะแคงขวาเพื่อไม่ให้บีบทับหัวใจมากเกินไป มือขวาวางหงายไว้บนหมอนข้างแก้มขวา มือซ้ายวางราบไปตามลำตัว ขาขวาวางเหยียดไปแบบธรรมชาติไม่ต้องเกร็งให้ตรงเกินไป โคนขาซ้ายทับขาขวาอย่างพอเหมาะ เข่าซ้ายพับงอเล็กน้อย ปลายเท้าซ้ายวางลาดต่ำไว้หลังเท้าขวา เป็นการช่วยพยุงร่างให้ทรงตัวในท่านอนได้นาน แล้วกำหนดดูร่างกายที่นอนอยู่ โดยกำหนดรูปนอนว่า “นอน...นอน” พอประมาณแล้วเปลี่ยนไปกำหนดลมหายใจเหมือนท่านั่ง

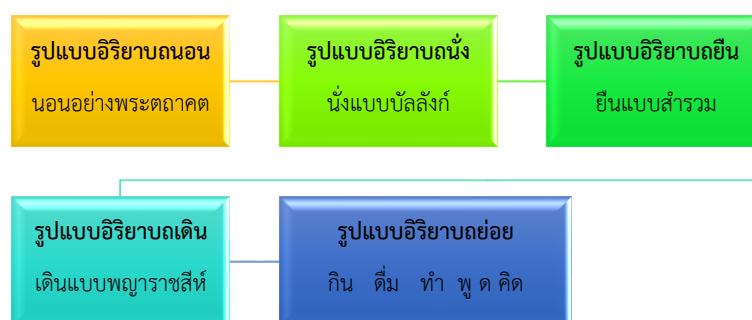
สอดคล้องกับการศึกษาของ ฌอนัย พวงมะลิ (2561) ศึกษาเรื่อง การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์โดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวัดถ้ำพระผาคอก อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย ผลการศึกษา การปฏิบัติและหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต คือสติปัฏฐานเป็นหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนาที่กล่าวไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร เป็นพระสูตรหนึ่งที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสสอน และทรงพิจารณาเห็นความสำคัญนี้มาแต่แรก ตรัสรู้ เตือนให้มีตนเป็นที่พึ่งแห่งตนเป็นสรณะ ใช้สติสัมปชัญญะเข้าไปกำหนดกาย เวทนา จิตและธรรม ผู้ที่ปรารถนาจะบรรลุผลคือนิพพานต้องเริ่มต้นด้วยสติปัฏฐาน เมื่อศึกษาถึงลักษณะการเกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต ได้ 3 ลักษณะคือ 1) เป็นหลักธรรมที่เป็นเหตุก่อให้เกิดความสำเร็จในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน 2) เป็นหลักธรรมที่เกิดขึ้นในขณะที่อยู่ในกระบวนการปฏิบัติ และ 3) ธรรมที่เกี่ยวข้องที่ส่งผลหลังการปฏิบัติ หลังการปฏิบัติพบว่า ทั้งสองกลุ่มมีความเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่ในสำนักวิปัสสนาได้มีการประยุกต์รูปแบบและกระบวนการสอนขึ้นมาเพื่อง่ายและสะดวกแก่การปฏิบัติเหมาะสำหรับผู้สูงอายุ หลักสำคัญยังคงอยู่ในกรอบของหลักสติปัฏฐาน 4 แต่จะแตกต่างกันที่การเจริญสติโดยวิธีการเคลื่อนไหวโดยมีลักษณะจุดเด่นของแต่ละสำนัก โดยผู้วิจัยได้รูปแบบการปฏิบัติต่ออิริยาบถในการปฏิบัติกรรมฐานของผู้สูงอายุในสังคมไทยปัจจุบันของผู้สูงอายุในสังคมไทย ที่สังเคราะห์จากข้อมูลเอกสารการสัมภาษณ์ มี 5 รูปแบบ ดังนี้ 1.รูปแบบอิริยาบถนอนอย่างพระตถาคต 2.รูปแบบอิริยาบถนั่งแบบบัลลังก์ 3.รูปแบบอิริยาบถยืนแบบส้ารวม 4.รูปแบบอิริยาบถเดินแบบพญาราชสีห์ 5.รูปแบบอิริยาบถย่อ ยืน ก้ม ทำดี พุทฺธิ คิตฺติ

สอดคล้องกับการศึกษาของคำพอง สมศรีสุข (2546) ศึกษาเรื่อง การปฏิบัติธรรมด้วยการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ตามแนวหลวงพ่อกุศล จิตตสุโก ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เข้าปฏิบัติธรรมวัดทับมิ่งขวัญ อำเภอมะนัง จังหวัดเลย ผลการศึกษาพบว่า ผู้ที่ผ่านการอบรมปฏิบัติธรรมมีการพัฒนาตนเองในทุก ๆ ด้าน คือ ด้านการควบคุมอารมณ์ของตนเองอยู่ในระดับมาก ด้านการมีสติสัมปชัญญะอยู่ในระดับปานกลาง ด้านการรู้จักตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ด้านการเข้าใจผู้อื่นอยู่ในระดับมาก และด้านการมีสมาธิอยู่ในระดับมาก ผลจากการศึกษาสะท้อนให้เห็นว่าการพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้นจะต้องอาศัยหลักพุทธธรรมเป็นเครื่องมือในการพัฒนา การศึกษา การเรียนรู้ การเจริญสติตามแนวหลวงพ่อกุศล จิตตสุโก เป็นอีกวิธีหนึ่งที่ช่วยให้ผู้สนใจในการปฏิบัติธรรมไม่ว่าจะนับถือศาสนาใด หรือเป็นคนชาติใด ไม่ว่าจะเป็นหญิงหรือชาย เด็กหรือผู้ใหญ่ มีฐานะยากจนหรือร่ำรวย ได้มีทางเลือกในการประพฤติปฏิบัติตนในทุกอิริยาบถให้เกิดความมั่นใจ ซึ่งการปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องนี้เป็นสิ่งที่จำเป็น และสำคัญที่สุดในชีวิตของการพัฒนาตนเอง เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตให้พ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิง ควรได้รับการสนับสนุนเผยแพร่การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวให้กว้างขวางต่อไป

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

รูปแบบการปฏิบัติต่ออิริยาบถในการปฏิบัติกรรมฐานของผู้สูงอายุในปัจจุบัน ของผู้สูงอายุในสังคมไทยที่สังเคราะห์จากข้อมูลเอกสารการสัมภาษณ์ มี 5 รูปแบบ ดังนี้ 1.รูปแบบอิริยาบถนอนอย่างพระตถาคต 2.รูปแบบอิริยาบถนั่งแบบบัลลังก์ 3.รูปแบบอิริยาบถยืนแบบส้ารวม 4.รูปแบบอิริยาบถเดินแบบพญาราชสีห์ 5.รูปแบบอิริยาบถย่อ ยืน ก้ม ทำดี พุทฺธิ คิตฺติ ตามแผนภาพที่ 1 รูปแบบการปฏิบัติต่ออิริยาบถในการปฏิบัติกรรมฐานของผู้สูงอายุในปัจจุบัน ดังนี้



ภาพที่ 1 รูปแบบการปฏิบัติต่ออิริยาบถในการปฏิบัติกรรมฐานของผู้สูงอายุในปัจจุบัน

1. รูปแบบการปฏิบัติต่ออิริยาบถนอนของผู้สูงอายุ

นอนอย่างพระตถาคต (นอนเข้าฌาน กำหนดรู้ กำหนดตื่น) ในการปฏิบัติธรรมหากต้องการความสงบกาย สงบใจ ขอให้ปฏิบัติอิริยาบถนอนซึ่งเป็นท่าที่ง่ายที่สุดแต่ปฏิบัติยากที่สุด เวลานอนก็ให้นอนเฉย ๆ สักแต่ว่านอน และขอให้นอนจริง ๆ อย่างสงบจนคนที่ตายไม่ไหวติง ปล่อยมือราบข้างกาย เรียนรู้ที่จะฝึกตายตอนนี้อย่างแท้จริง ๆ ก็จะมี ความสงบในการปฏิบัติหากไม่มีสติมักจะหลับไป

ดังนั้นรูปแบบการปฏิบัติต่ออิริยาบถนอนของผู้สูงอายุ ได้แก่การนอนอย่างพระตถาคต ผู้ปฏิบัติธรรมอาจารย์หลายท่านส่วนใหญ่จะไม่สอนอิริยาบถนอน ดังนั้น ถือว่าได้พลาดโอกาสที่จะฝึกตายไปอยากให้อิริยาบถนอนอย่างมีสติกันให้มากแต่ต้องมีสติไม่ให้หลับ นอนไม่ไหวติง สบาย ผ่อนคลาย แล้วดูเป็นเห็นไป วันละ 5 นาที ถ้าเห็นว่าดีก็พัฒนาขึ้นตามลำดับ

2. รูปแบบการปฏิบัติต่ออิริยาบถนั่งของผู้สูงอายุ ได้แก่ แบบนั่งบัลลังก์ คือ การนั่งตัวตรง หน้าตรง คอตรง ควรนั่งให้ดูดี จะขัดสมาธิ หรือนั่งพับเพียบ หรือนั่งบนเก้าอี้ ก็ได้ สำหรับเวลานั่งเก้าอี้ต้องดูเรื่องการลงน้ำหนัก น้ำหนักตัวของทั้งสองข้างต้องเท่ากัน วิธีทดสอบคือสอดมือไปที่ก้น กันจะมีกระดูกแหลม ๆ ยื่นออกมาแล้วดูว่าเราลงน้ำหนักเท่ากันไหม ถ้าอีกข้างเบาแสดงว่าเราลงน้ำหนักไม่เท่ากัน บางคนนั่งเทไปข้างใดข้างหนึ่งจะทำให้ตัวคด และสังเกตเก้าอี้ที่นั่งว่าเทหรือบวมไปข้างหนึ่งข้างใดหรือไม่ ทำนั่งที่ถูกต้องถ้าจากด้านข้างรู้หูต้องตรงกับระดับไหล่ ซึ่งเป็นท่ายืนที่ปกติ ไม่นั่งเก้าอี้โยกไปโยกมา พระพุทธเจ้าทรงประทับนั่งหลายอิริยาบถทำนองต่าง ๆ ล้วนสวยงามต่อมาได้มีการถ่ายทอดทำนองในอิริยาบถต่าง ๆ ลงในจิตรกรรมและพระพุทธรูปปางต่าง ๆ ตามหนังสือพุทธประวัติต่าง ๆ เช่น ปางสมาธิ เมื่อมารมาอ้างขอบัลลังก์ ปางปาลิไลยก์ เมื่อลิงถวายรวงผึ้ง ในการปฏิบัติธรรม หากต้องการความสงบกาย สงบใจ ขอให้ปฏิบัติอิริยาบถนั่ง นั่ง ก็สักแต่ว่านั่ง ทำนองเป็นท่าที่เราคุ้นเคยมาก เมื่อนั่ง ก็ขอให้จริง ๆ ในท่าที่สบาย เวลานั่งก็อย่าไปคิด เมื่อมันคิดก็ให้มันคิดไป เพราะจิตมีปกติคิดอยู่แล้ว นั่งก็นั่งเฉย ๆ ดูสิ่งที่ผุดขึ้น เมื่อความคิดเกิด ก็อย่าคิดตามมันให้ดูมันเป็น เห็นมันไป วันละ 5 นาที ถ้าเห็นว่าดีก็พัฒนาขึ้นตามลำดับ

3. รูปแบบการปฏิบัติต่ออิริยาบถยืนของผู้สูงอายุ

อิริยาบถยืนแบบส้ารวม เวลายืน ท่าทางที่ถูกต้องเป็นท่าทางที่ไม่กระตุ้นให้เกิดอาการปวด ไม่ทำให้กล้ามเนื้อเกิดการเกร็งตัว แต่ต้องทำให้กล้ามเนื้อเกิดความผ่อนคลาย โดยทั่วไปควรยืนกางขาเล็กน้อย ลงน้ำหนักขาทั้งสองข้างให้เท่ากัน แต่ถ้าต้องยืนนานควรสลับพักขาทีละข้างไป วางบนเก้าอี้ม้านั่งเตี้ย ๆ ไม่ควรยืนกอดอก พยายามฝึกเอามือไขว้หลัง และแขม่วท้องเล็กน้อย เพื่อให้หลังอยู่ในแนวตรง ไม่ก้มหรือแอ่นจนเกินไป ซึ่งจะช่วยลดอาการปวดหลังได้ ให้กดปลายเท้า หากต้องการความสงบกาย สงบใจ ขอให้ปฏิบัติอิริยาบถยืนยืนก็สักแต่ว่ายืน แต่ขอให้ยืนนิ่ง ๆ จริง ๆ อย่างสงบดูสิ่งที่ผุดขึ้นมันคิด แต่อย่าไปคิดตาม ให้ดูมันเป็น เห็นมันไป วันละ 5 นาที ถ้าเห็นว่าดีก็พัฒนาขึ้นตามลำดับ

4. รูปแบบการปฏิบัติต่ออิริยาบถเดินของผู้สูงอายุ

อิริยาบถเดินแบบพญาราชสีห์ คือการเดินอย่างดังพญาราชสีห์ เพราะเวลาพญาราชสีห์ กำลังจ้องจะตะครุบเหยื่อ จะมีความสำรวมระวัง ค่อย ๆ เยื้องย่าง ไปช้า ๆ อย่างระมัดระวังค่อย ๆ ก้าวทีละก้าว อย่างมั่นคง โดยให้เดินกำหนดเท้าขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ ๆ เรื่อยไป หรือให้มีความสำรวม ทอดสายตามองชั่ว



แอก พระพุทธเจ้าตรัสเรื่องการจกรมมมมม 5 อย่าง (อง.ปญจก. (ไทย) 22/29/41) คอ ดอนไดโกลเพียรไดน่าน มโรรคเปียดเปียนนอย อาหารอยอยไดงาย สมาสติ ในการปฏิบัติธรรม หากต้องการความสงบกาย สงบใจ ขอให ปฏิบัติอริยาบถเดิน เดิน ก็สักรแต่ว่าเดิน ขอใหเดินจริง ๆ อย่างสงบ เวลาเดินก็อย่าเผลอไปคิด เดินก็เดินไป ดูลิ่ง ที่ผุดขึ้น เมอมันคิด ก็ใหคิดไป แต่อยาคิดตามมัน ใหคุมันเป็นเห็นมันไป วันละ 5-10 นาที ถ้าเห็นว้าดก็ พัฒนาขึ้นตามลำดับ

5. รูปแบบการปฏิบัติต่ออริยาบถย่อย การกิน การดื่ม การทำ การพูด การคิด

การกิน การให กินช้า ๆ อย่างมีสติ กินเพราะกิน กินเพื่อดำรงชีวิต ในปัจจุบันใหกินคำละ 30 เคี้ยว ข้อคิดจากการกินมีมากมาย พระพุทธเจ้าตรัสสอนใหกินอย่างพอประมาณ ใหยึดหลักโภชนะเน มัตตัญญตา (อง. ดิก. (ไทย) 20/16/159) รู้จักประมาณในการกิน ทานเพื่อใหร่างกายอยู่ไดเพื่อใหร่างกายเป็นไปไดเพื่อบรรเทา ความหิว พอรู้สีกว่าใกล้จะอิมใหดื่ม่น้ำตามก็จะอิมพอดี ดื่มน้ำหลังทานอาหารไม่ควรดื่มทีละมาก ๆ ใหจิบน้ำ บ่อย ๆ จนหมดแก้วจะทำให้ช่วยย่อยอาหารได้ดี ใหทานพอประมาณ และไม่ควรทานกลางคืน จะทำให้ ร่างกายคล่องแคล้ว กระปรี้กระเปร่า ไม่มีโรคเปียดเปียน มีโรคน้อย สุขภาพดีอยู่สบาย (ม.ม. (ไทย) 13/176/203) เวลากินใหตั้งสติไว้ว่ากินเพื่อยู

เวลาดื่ม พระพุทธเจ้าสอนใหภิกษุดื่มด้วยความสำรวม ไม่ให้มีเสียงจ๊ับจ๊ับ ชูตๆ (วิมทา. (ไทย) 2/627/703) เพราะอริยาบถเช่นนี้ไม่ก่อให้เกิดความเลื่อมใสแก่ผู้พบเห็น ไม่เฉพาะพระภิกษุเท่านั้น ชาวบ้านที่ ดื่มอย่างไม่ระวัง ขาดมารยาทที่ดีในสังคม เป็นที่รังเกียจของผู้ที่ได้พบเห็น และเวลาจะดื่มควรดื่มพอประมาณ ในเรื่องการดื่มหรือบริโภคพระพุทธเจ้าตรัสสอนใหกินข้าวต้ม หรือดื่มข้าวยาคุตตอนเช้า เพราะจะทำให้สุขภาพดี ประโยชน์ของข้าวต้มมีหลายอย่าง เช่น ใหช่วยคลายความหิวระงับความกระหาย สมเดินคล่อง ลำงลำไ้ เผา ผลาญอาหารใหย่อยได้ดี

ทำดี คือ ทำในสิ่งที่ถูกต้อง ถูกกฎหมาย กติการะเบียบปฏิบัติ จรรยาบรรณ วัฒนธรรมที่ดีงามตาม บทบาทหน้าที่เหมาะสมเวลาสถานที่ บุคคล พึงทำสิ่งที่เป้นประโยชน์ต่อตนเองผู้อื่นสังคมประเทศชาติ มีเมตตา ต่อสรรพสัตว์ ไม่ลักขโมย เปียดบัง คดโกง ซื่อสัตย์สุจริต มีความเที่ยงธรรมไม่เปียดเปียนการไม่ทำร้ายผู้อื่น ไม่ ลักขโมย ไม่ผิดลูกเมียหรือผัวชาวบ้าน และแสวงหาหนทางในการดำเนินการทำใหดีที่สุดเพื่อไม่ให้เกิดปัญหา ถ้าจะกระทำดีดังที่ว่านั้นหลักยึดก็คือการดำเนินชีวิตไม่ให้พบกับความทุกข์ เข้าใจในธรรมชาติยึดหลักของบุญ กุศลบาปกรรมที่บุคคลได้กระทำและสะสมส่งผลต่อการเกิดในสังสารวัฏ (ณัฐปคัลภ กล้าหาญ, 2565) ถ้าบุคคล ใดตระหนักรู้เช่นนี้แล้วก็จะปฏิบัติตนเพื่อที่จะลดละเหตุแห่งความเป็นอกุศลยึดหลักธรรมปฏิบัติเพื่อหลุดพ้น แห่งความทุกข์ ใครมีลักษณะคนดีเช่นนี้ก็เป็นที่ต้องการของสังคม

พูดดี คือ วาจาคำพูด ที่สิ่งที่เป็นจริง เป้นประโยชน์ สื่อสารออกไปไม่ทำร้าย พูดปดมดเท็จ เหน็บแนม พูดจาหยาบคาย ดูถูกเหยียดหยาม ส่อเสียด พูดจาซ้ำเติม ตำหนิติเตียน นินทาว่าร้าย ยกตนข่มท่าน บั่นทอน กำลังใจ และไม่ควรรู้ถึงบุคคลที่สามในทางไม่ดี คิดก่อนพูดจะพูดอะไรก็คิดไตร่ตรองว่าจะกระทบบุคคลรอบ ข้างในทางที่เสียหาย รู้จักพูด รู้กาลเทศะ ความเหมาะสม และสามารถที่จะพูด ใหความรู้ชี้แนะสั่งสอนบอก กล่าวตักเตือนผู้อื่นได้ โดยยึดหลักความถูกต้อง พูดเสริมสร้างกำลังใจ ใหแรงบันดาลใจแก่ผู้ฟัง รู้จักชมรู้จัก

สรรเสริญ ยกย่องบุคคลอื่น และที่สำคัญมักจะมีคำขอบคุณขอโทษขอภัย ติดปากอยู่เสมอ (ณัฐปคัลภ์ กล้าหาญ, 2565)

คิดดี คือ คิดให้เป็นบวกเป็นกุศลทางดีมีประโยชน์มองโลกมองคนส่วนที่ดีที่ความสวยงาม น่ารัก น่าชม น่าร่วม น่าสนับสนุน ทั้งตนเองเพื่อนรอบข้าง สังคม องค์กรที่อยู่ประเทศชาติ ด้วยความรักความเชื่อมั่น และศรัทธา วางใจให้บริสุทธิ์ไม่ให้อารมณ์ โลก โกรธ หลง ครอบงำเป็นไปด้วยความสุข ความเมตตาโดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น

เมื่อสรุปแล้วจึงได้รูปแบบการปฏิบัติต่ออริยาบถในการปฏิบัติกรรมฐานของผู้สูงอายุในปัจจุบัน ของผู้สูงอายุในสังคมไทยที่สังเคราะห์จากข้อมูลเอกสารการสัมภาษณ์ มี 5 รูปแบบ ดังนี้ 1.รูปแบบอริยาบถนอนอย่างพระตถาคต 2.รูปแบบอริยาบถนั่งแบบบัลลังก์ 3.รูปแบบอริยาบถยืนแบบสำรวจ 4.รูปแบบอริยาบถเดินแบบพญาราชสีห์ 5.รูปแบบอริยาบถย่อ ยืน คืบ ทำดี พุทฺธิ คิตฺติ

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

ผลจากการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าปฏิบัติธรรมมีการพัฒนาความรู้เสริมสร้างทั้ง 4 มิติ ได้แก่ ด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคม ความรู้คิด (ปัญญา) มีความพร้อมทั้งด้านร่างกายและจิตใจ มีศรัทธาที่มีต่อการปฏิบัติกรรมฐาน แร้งบันดาลใจและกำลังใจ เป็นต้น

ผลจากการวิจัย พบว่า การหาข้อมูลข่าวสารของศูนย์วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 สามารถหารายละเอียดเพิ่มเติมหลายช่องทางในการเข้าไปปฏิบัติธรรม สถานที่ปฏิบัติธรรมควรเป็นที่สัปปายะสถาน มีความสะดวก ไม่มีสิ่งรบกวน และสร้างความตระหนักถึงความสำคัญของการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อมุ่งประโยชน์ที่ได้รับทั้งในระดับรูปธรรมและนามธรรมที่จะเกิดกับผู้ปฏิบัติ

ผลจากการวิจัย พบว่า รูปแบบการปฏิบัติต่ออริยาบถในการปฏิบัติกรรมฐานของผู้สูงอายุในปัจจุบันของผู้สูงอายุในสังคมไทยที่สังเคราะห์จากข้อมูลเอกสารการสัมภาษณ์ มี 5 รูปแบบ ดังนี้ 1.รูปแบบอริยาบถนอนอย่างพระตถาคต 2.รูปแบบอริยาบถนั่งแบบบัลลังก์ 3.รูปแบบอริยาบถยืนแบบสำรวจ 4.รูปแบบอริยาบถเดินแบบพญาราชสีห์ 5.รูปแบบอริยาบถย่อ ยืน คืบ ทำดี พุทฺธิ คิตฺติ

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

งานวิจัยนี้ได้ข้อค้นพบ รูปแบบการปฏิบัติต่ออริยาบถในการปฏิบัติกรรมฐานของผู้สูงอายุในปัจจุบันที่สำคัญ คือ รูปแบบการปฏิบัติต่ออริยาบถในการปฏิบัติกรรมฐานของผู้สูงอายุในปัจจุบันที่ได้จากการวิจัยเป็น 5 รูปแบบ ดังนี้ 1.รูปแบบอริยาบถนอนอย่างพระตถาคต 2.รูปแบบอริยาบถนั่งแบบบัลลังก์ 3.รูปแบบอริยาบถยืนแบบสำรวจ 4.รูปแบบอริยาบถเดินแบบพญาราชสีห์ 5.รูปแบบอริยาบถย่อ ยืน คืบ ทำดี พุทฺธิ คิตฺติ สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการปฏิบัติกรรมฐานของผู้สูงอายุในปัจจุบัน โดยควรให้ความสำคัญกับ .อริยาบถสำหรับประเด็นในการวิจัยครั้งต่อไปควรทำวิจัยในประเด็นดังนี้

1. ควรจะมีการวิจัยโดยใช้แนวการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในสถานปฏิบัติธรรมที่อื่น ๆ
2. ควรจะมีการวิจัยรูปแบบการปฏิบัติต่ออริยาบถในการปฏิบัติกรรมฐานของกลุ่มอื่นที่มีความหลากหลาย
3. นำแนวทางประยุกต์ใช้รูปแบบการปฏิบัติต่ออริยาบถในการปฏิบัติกรรมฐานกับหลักธรรมอื่น ๆ
4. เนื่องจากการนำหลักสติปัฏฐานมาฝึกปฏิบัติกับผู้สูงอายุไม่ว่าจะเป็นรูปแบบการปฏิบัติต่ออริยาบถในการปฏิบัติกรรมฐานนั้นค่อนข้างมีเนื้อหาที่ยากต่อการเข้าใจสำหรับผู้เริ่มต้นใหม่ ต้องอาศัยการฝึกฝน ความอดทน ความเข้าใจที่ละเอียดลึกซึ้งของแต่ละบุคคล การคัดเลือกกลุ่มเป้าหมายจึงมีความสำคัญเป็นอย่างมาก ผลที่ได้อาจเป็นไปได้ตามความสามารถระดับปัจเจกบุคคล

เอกสารอ้างอิง

- คำพอง สมศรีสุข. (2546). *การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธธรรม ศึกษากรณีการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโข (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต)*. มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย.
- จุฑารัตน์ แสงทอง. (2560). สังคมผู้สูงอายุ (อย่างสมบูรณ์): ภาวะสูงวัยอย่างมีคุณภาพ. *วารสารรัฐสมัย*, 38(1), 1.
- ณอภัย พวงมะลิ. (2561). *การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์โดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวัดถ้ำพระผาคอก อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย (วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต)*. มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.
- ณัฐปคัลภ์ กล้าหาญ. (2565). *คิดดี ทำดี พุทธดี ชีวิตมีแต่ความสุข*. สืบค้นเมื่อ 30 พฤษภาคม 2565, จาก <https://bsctrainingcenter.com>
- นัสสมล บุตรวิเศษ และ อุปธิฐฐา อินทรสาต. (2564). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาอำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา (รายงานวิจัย)*. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ.
- ผ่องพรรณ อรุณแสง. (2555). *การพยาบาลปัญหาสำหรับผู้สูงอายุ*. พิมพ์ครั้งที่ 10. ขอนแก่น: คลังน่านวิทยา.
- ภาณุวัฒน์ ว่องตระกูลเรือง. (2565). *ลูกหลานรู้จัก เข้าใจ ภาวะการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุตามวัย*. สืบค้นเมื่อ 1 กรกฎาคม 2565, จาก <https://www.nakornthon.com>
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. (2565). *สังคมผู้สูงอายุ: นัยต่อการพัฒนาเศรษฐกิจ*. สืบค้นเมื่อ 18 พฤษภาคม 2565, จาก <http://www.stou.ac.th/>