

การสร้างความศรัทธาของผู้สูงอายุ ต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน  
ตามหลักสติปัฏฐาน 4

Strengthening the faith of the elderly towards the disposal of  
Vipassana Meditation based on the four of Satipatthana

ธีรพัฒน์ เกตุอยู่\*

Tirapat Ketyoo

นาฏฤดี พรงาม

Nartrudee Pornngam

บทคัดย่อ

บทความ เรื่อง “การสร้างความศรัทธาของผู้สูงอายุ ต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4” เป็นการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับความศรัทธาต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 โดยเสนอแนวทางการสร้างศรัทธาต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 จากการที่ผู้สูงอายุในสังคมปัจจุบันมีปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตจากการอาศัยอยู่ในบ้านเพียงลำพัง มาเป็นการเข้าปฏิบัติธรรมตามวัดวาอาราม สำนักสงฆ์หรือสถาบันการศึกษาต่าง ๆ ที่มีการจัดโครงการปฏิบัติธรรม โดยอาศัยการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามหลักสติปัฏฐาน 4 ด้วยการสวดมนต์ทำวัตรเช้า ทำวัตรเย็น การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ศึกษาและปฏิบัติตามอันส่งผลให้มีพัฒนาการทางด้านจิตใจ สติปัญญาและพฤติกรรมที่ดีขึ้นกว่าเดิม รวม 3 ประเด็น โดยเริ่มจาก

ประเด็นที่ 1 ปัญหาที่เกิดขึ้นจากสังคมผู้สูงอายุ ทั้งสถานภาพของผู้สูงอายุในสังคมปัจจุบัน รวมถึงสถานะทางร่างกายและสถานะทางจิตใจที่สร้างปัญหาให้เกิดขึ้นแก่ผู้สูงอายุและครอบครัว ซึ่งมีข้อสังเกตว่าผู้สูงอายุจะมีความทุกข์กายและทุกข์ใจมากขึ้นเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ผู้สูงอายุจะไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ จึงเป็นสาเหตุให้เกิดความไม่สงบในครอบครัว

ประเด็นที่ 2 หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 เป็นการพัฒนาสติเพื่อให้เกิดปัญญาหรือสัมมาทิฐิ สติถือเป็นหลักแห่งความไม่ประมาทบุคคลผู้มีสติจะเกิดปัญญา เป็นการอบรมให้เกิดปัญญาอันเป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์ อารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งการงานทางใจเพื่อให้เห็นแจ้งในสภาพความเป็นจริงแห่งชีวิต

\* นิสิตหลักสูตรพุทธศาสนศรัทธาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย Email: Cha\_na\_yut@yahoo.com

ประเด็นที่ 3 การสร้างความศรัทธาของผู้สูงอายุ ต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นผลที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุหลังจากได้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 แล้วสามารถพัฒนาสติปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจในความแท้จริงของชีวิตของตนเองอย่างมีเหตุผลได้จนสามารถบำบัดความทุกข์กายและทุกข์ใจจากการนำหลักวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 มาบูรณาการกับการดำรงชีพให้เกิดความสุขทั้งกายและจิตใจได้

**คำสำคัญ:** ความศรัทธาของผู้สูงอายุ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน สติปัฏฐาน 4

## Abstract

The article namely is Strengthening the faith of the elderly towards the disposal of Vipassana Meditation based on the four of Satipatthana is It is a study of information about faith to practice Vipassana Meditation based on the four of Satipatthana by offering guidelines for building faith in to practice Vipassana Meditation based on the four of Satipatthana. Due to the fact that the elderly in today's society have changed their lifestyles from living in the house alone come to practice dharma in temples Monks or educational institutions that has organized a dharma practice project by practice Vipassana Meditation based on the four of Satipatthana By praying, doing morning rituals, doing evening rituals, walking meditation, and sitting meditation for the elderly to study and follow, resulting in psychological development Better intelligence and behavior. A total of 3 issues, starting from

Issue 1: Problems arising from the aging society both the status of the elderly in today's society as well as physical and mental states that create problems for the elderly and their families which were noted that elderly experience more physical distress and distress when physical changes occur. Elderly people will not be able to control their emotions. Therefore, causing unrest in the family this is the reason for sending those elderly to nursing homes.

Issue 2: Vipassana Meditation based on the four of Satipatthana It is the development of consciousness for wisdom. or Righteousness Mindfulness is the principle of negligence. A person who is conscious will develop wisdom. It is training for wisdom which is for purity Emotions that are the site of mental work to manifest in reality of life

Issue 3: Strengthening the faith of the elderly towards the disposal of Vipassana Meditation based on the four of Satipatthana as a result of the elderly after practice Vipassana Meditation based on the four of Satipatthana and then be able to develop intelligence to gain knowledge and understanding of the truth of one's own life rationally until being able

to heal physical and mental suffering from Vipassana Meditation based on the four of Satipatthana to integrate with the livelihood to bring happiness both physically and mentally

**Keywords:** the best of the elderly people, Vipassana Meditation, Satipatthana

## 1. บทนำ

ในยุคปัจจุบันจัดเป็นสังคมผู้สูงอายุ เริ่มตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 เป็นต้นมา ประเทศไทยกำลังเผชิญหน้ากับการเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วของประชากรผู้สูงอายุ อันเป็นผลมาจากอัตราเกิดของคนไทยลดลงอย่างมากและชีวิตของคนไทยที่ยืนยาวขึ้น สังคมไทยได้รับรู้และตระหนักถึงสถานการณ์ของการเพิ่มจำนวนประชากรของผู้สูงอายุสูงมาพอสมควรแล้ว แต่สิ่งที่สังคมยังไม่ตระหนักชัดและยังได้รับข้อมูลไม่มากนักคือ สภาพสังคมสูงอายุไทยในอนาคต นับจากนี้เป็นต้นไป ผู้สูงอายุถือเป็นกลุ่มบุคคลที่มีการเปลี่ยนแปลงทางสภาพร่างกายจากหนุ่มสาวเข้าสู่วัยชรา ทำให้สภาพทางด้านร่างกายและจิตใจเกิดการเปลี่ยนแปลงไป บ้างก็มีความทุกข์เพราะไม่สามารถดำเนินชีวิตได้เหมือนกับตอนที่ยังเป็นวัยหนุ่มสาว ส่งผลให้ผู้สูงอายุบางคนมีอาการเป็นโรคซึมเศร้าเมื่ออยู่คนเดียวในขณะที่ลูกหลานไปทำงานนอกบ้าน รู้สึกเครียด วิตกกังวลปัญหาต่าง ๆ เช่น การขาดรายได้ การขาดคนดูแลเอาใจใส่ การขาดสวัสดิการการรักษาพยาบาลโดยผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านโรคภัยไข้เจ็บที่เกิดกับผู้สูงอายุ การให้ความสำคัญ การยกย่อง การให้เกียรติ การให้โอกาสทางสังคมกับผู้สูงอายุ การถูกมองข้ามความสำคัญในการเสนอแนะข้อคิดเห็น การถูกมองความคิดของผู้สูงอายุว่าล้าสมัยไม่สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงโลกปัจจุบัน ขาดการแนะนำวิธีใช้สื่อหรือเทคโนโลยีสมัยใหม่ SOCIAL MEDIA ให้กับผู้สูงอายุ การถูกปล่อยปละละเลยในเรื่องต่าง ๆ เหล่านี้ จึงมีผลตามมาคือสภาพจิตใจของผู้สูงอายุนั้นมีความโศกเศร้า ไม่มีความสุขในการดำรงชีวิตประจำวัน และการดูแลรักษาสภาพร่างกายของผู้สูงอายุนั้นก็มีความยากกว่าวัยหนุ่มสาวซึ่งจะต้องอาศัยการพักผ่อนเป็นเวลานาน สูญเสียทรัพย์สินเงินทองจำนวนมาก ในการรักษาแต่ละครั้ง (สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน, 2561)

ผู้สูงอายุจึงถือว่าเป็นบุคคลกลุ่มใหญ่ในสังคม ในยุคปัจจุบันสังคมผู้สูงอายุมีการแผ่ขยายไปทุกสังคมวิถีชีวิตของผู้สูงอายุนั้นมีความแตกต่างกันตามลักษณะของวิถีชีวิตในแต่ละสังคม ผู้สูงอายุบางคนมีร่างกายเข้มแข็งก็สามารถใช้ชีวิตที่เหลืออยู่อย่างเป็นปกติมีความสุขในบั้นปลายของชีวิต หากแต่ว่าบางคนมีร่างกายที่อ่อนแอก็อาจจะต้องใช้ความระมัดระวังในการใช้ชีวิตให้มีความปลอดภัยอาจเป็นการสร้างภาระให้เกิดขึ้นกับลูกหลาน รวมถึงสภาพทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุยังเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ชีวิตมีความมั่นคงมากขึ้น เพราะว่าจิตใจที่มีความสดใสย่อมส่งผลให้มีความปรารถนาในการดำรงชีวิตมากขึ้น จึงมีการดูแลตนเองในด้านต่าง ๆ เช่น

1. รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์
2. ดำรงชีวิตในธรรมชาติที่มีความเหมาะสม
3. รู้จักใช้อารมณ์อย่างถูกต้อง
4. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
5. การขยับถ่ายให้เป็นเวลา

## 6. การดูแลสุขภาพกายใจให้มีความสุข

วิถีชีวิตที่สมบูรณ์ของผู้สูงอายุถือว่าเป็นสิ่งที่มีเสน่ห์เพราะอนุชนรุ่นหลังสามารถนำมาเป็นต้นแบบในการดำเนินชีวิต ผู้สูงอายุเป็นบุคคลผู้สร้างสรรค์ศาสตร์และศิลป์อันเป็นสมบัติอันล้ำค่าในแต่ละยุคสมัยถึงแม้ว่าผู้สูงอายุนั้นจะถูกมองว่าเป็นภาระของสังคม แต่หากว่าได้ศึกษาจากวิถีชีวิตความเป็นอยู่รวมทั้งความรู้ความสามารถของบรรพชนเหล่านั้น ก็จะเป็นแนวทางการดำเนินชีวิต ระบบวิถีคิด ศิลปวัฒนธรรม รวมทั้งกุศโลบายในการสร้างความสำเร็จในลักษณะต่าง ๆ ซึ่งสามารถอนุรักษ์ไว้ไม่ให้สูญหายไป

ถึงแม้ว่าโลกจะมีพัฒนาการไปหลายยุคสมัย แต่ภูมิปัญญาของผู้สูงอายุก็ยังดำรงคงไว้ในศาสตร์และศิลป์ต่าง ๆ ขึ้นอยู่กับการอนุรักษ์ของอนุชนรุ่นหลังอยู่ที่จะมีความใส่ใจในคุณค่าในองค์ความรู้เหล่านั้นหรือไม่ เราจะสามารถพบเห็นความผสมผสานกันระหว่างยุคสมัยผ่านศิลปวัฒนธรรมร่วมสมัย รวมไปถึงจิตรกรรม สถาปัตยกรรมต่าง ๆ ที่มีความลงตัวอย่างกลมกลืนนี้คือคุณสมบัติของผู้สูงอายุ ที่ฝากผลงานไว้ในแผ่นดิน ดังอาทิเช่น

พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว พระปิยมหาราชของปวงชนชาวไทย พระองค์ทรงเป็นกษัตริย์นักพัฒนาชาติไทยให้มีความเจริญก้าวหน้าทั้งในด้านการสื่อสาร การศึกษา การต่างประเทศ การโทรคมนาคม การไฟฟ้า การประปา รวมถึงพระราชกรณียกิจที่สำคัญคือการเลิกทาสซึ่งถือเป็นแนวทางการพัฒนาประเทศให้เจริญรุ่งเรืองมั่นคงเพราะเป็นการเพิ่มสิทธิมนุษยชนให้เกิดขึ้นในสังคม รวมถึงพระองค์ท่านได้พระราชทานพระตำหนักอมรพิमानให้เป็นสถาบันการศึกษาของพระสงฆ์ในส่วนของมหานิกาย ให้การศึกษาพระไตรปิฎกและวิชาการชั้นสูง พัฒนาการเป็น มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยในพระบรมราชูปถัมภ์ และพัฒนามาสู่ศูนย์กลางพระพุทธศาสนาโลกในยุคปัจจุบัน

สังคมไทยในปัจจุบันจากที่พบว่า เป็นสังคมผู้สูงอายุ (aging society) กล่าวคือ มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศ โดยประเทศไทยใช้เกณฑ์ดังกล่าวในการตัดสินใจเป็นสังคมผู้สูงอายุ ซึ่งประเทศไทยได้เข้าสู่การเป็น “สังคมผู้สูงอายุ” มาตั้งแต่ ปี พ.ศ. 2548 โดยมีประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปเกินกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศ อันเป็นผลมาจากอัตราการเกิดที่ลดลงและความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ ทำให้ผู้สูงอายุไทยมีอายุยืนยาวขึ้น ซึ่งพบว่าในปัจจุบันอายุขัยเฉลี่ยของคนไทยอยู่ประมาณ 75 ปี (สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน, 2561)

จากการที่สังคมไทยในปัจจุบันนั้นเป็นสังคมผู้สูงอายุ ซึ่งมีข้อสังเกตว่า ผู้สูงอายุจะมีความสุขกายและทุกข์ใจมากขึ้นเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ผู้สูงอายุจะไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ จึงเป็นสาเหตุให้เกิดความไม่สงบในครอบครัว เป็นสาเหตุในการส่งผู้สูงอายุเหล่านั้นไปอยู่บ้านพักคนชรา ซึ่งมีใช้วิธีการที่ถูกต้องของบุตรธิดาหรือญาติพี่น้อง อาการที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ ได้แก่ การหกล้ม และการสูญเสียความสามารถในการเดิน สติปัญญาเสื่อมถอย เป็นต้น นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่เสื่อมลงตลอดเวลา มีกระดูกเสื่อม มีสมองเสื่อม มีเซลล์ในร่างกายเสื่อม มีผิวหนังเหี่ยวย่น มีผมสีขาว มีดวงตาพร่ามัว ฟันร่วง หูฟังเสียงไม่ค่อยได้ยิน ร่างกายเคลื่อนไหวได้ช้า มีโรคเรื้อรัง เบียดเบียน มีบทบาททางสังคม ลดลง ทำงานไม่ได้ มีรายได้ไม่เพียงพอ และพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักที่พอใจ ส่งผลให้เกิดปัญหาทางด้านจิตใจ ทำให้เป็นโรคเครียด วิตกกังวล และซึมเศร้า ไม่มีความสุขในชีวิต

วิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 เป็นหลักพุทธธรรมนำมาใช้เป็นอุบายในการใช้กำหนดสติ เพื่อให้โยคีผู้ปฏิบัติได้มีความรู้ตามสภาพความเป็นจริงในอารมณ์กัมมัฏฐานในลักษณะต่าง ๆ ตามหลักสติปัฏฐาน 4 คือ

1. กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน การมีสติไม่ลืมนั่งร่างกายเป็นแค่ที่รวมของธาตุ 4 ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ มาประชุมรวมกันเป็นร่างกาย มามองกายด้วยความเนคน สัตว์ เรา เขา แต่มองแยกเป็น รูปธรรมหนึ่ง ๆ อาศัยเหตุปัจจัยมากมายเกิดขึ้นเป็นวงจร ปฏิจจสมุปบาท ก็จะเห็นความเกิดดับ และเห็นว่ากายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา

2. เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน การมีสติไม่ลืมนั่งเวทนา ทั้งสุข ทุกข์ อุเบกขา มิไม่มีอามิส ล้วนเป็นนามธรรม อย่างหนึ่ง ไม่มองเวทนาด้านความเป็นคน สัตว์ เรา เขา แต่มองแยกเป็นแก่นามธรรมที่อาศัยเหตุปัจจัยมากมายซึ่งเป็นวงจรปฏิจจสมุปบาท ก็จะเห็นความเกิดดับ และเห็นว่าจิตล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา

3. จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน การมีสติไม่ลืมนั่งจิตมีเหตุใกล้ คือเจตสิกมากมาย เป็นปัจจัยให้เกิดอยู่ ไม่มองจิตด้วยความเป็นคน สัตว์ เรา เขา คือไม่มองว่าเรากำลังคิด เรากำลังโกรธ หรือเรากำลังเหม่อลอย แต่มองแยกเป็นนามธรรมอย่างหนึ่ง ที่อาศัยเหตุปัจจัยมากมายเกิดขึ้นเป็นวงจรปฏิจจสมุปบาท ก็เห็นความเกิดดับ และเห็นว่าจิตล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา

4. ธัมมานุปัสสนา สติปัฏฐาน การมีสติไม่ลืมนั่งโลภิชธรรมทั้งปวง เกิดจากเหตุปัจจัยมากมายไม่มองด้วยความเป็นคน สัตว์ เรา เขา แต่มองเป็นรูปธรรมและนามธรรม ที่อาศัยเหตุปัจจัยมากมายเกิดขึ้นเป็นวงจรปฏิจจสมุปบาทก็จะเห็นความเกิดดับ และเห็นว่าธรรมที่เกิดจากเหตุปัจจัยล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา (ที.ม. (ไทย) 10/374-379/ 302 – 313, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

วิปัสสนากัมมัฏฐาน คือการภาวนา ทางพระพุทธศาสนาที่จำแนกออกเป็น 2 ประเภทคือ 1. สมถกัมมัฏฐาน (การฝึกจิตให้สงบเป็นสมาธิ) และ 2. วิปัสสนากัมมัฏฐาน (ความเห็นแจ้ง) ซึ่งผลที่เกิดจากการปฏิบัติสมถภาวนานั้นทำให้เกิดสมาธิคือความสงบ แต่ผลที่เกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนานั้นทำให้เกิดสติปัญญาสามารถพัฒนาตนเองไปในทิศทางที่เจริญมากขึ้น การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานจึงถือเป็นแนวทางการพัฒนาจิตใจของโยคีผู้ปฏิบัติธรรมในทุกเพศทุกวัย (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2554)

จากสถานการณ์ปัจจุบันพบว่า ผู้สูงอายุโดยส่วนใหญ่ที่ประสบปัญหาเหล่านี้ต่างปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตจากการอาศัยอยู่ในบ้านเพียงลำพัง มาเป็นการเข้าปฏิบัติธรรมตามวัดวาอาราม สำนักสงฆ์หรือสถาบันการศึกษาต่าง ๆ ที่มีการจัดโครงการปฏิบัติธรรม โดยอาศัยการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามหลักสติปัฏฐาน 4 ด้วยการสวดมนต์ทำวัตรเช้า ทำวัตรเย็น การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ศึกษาและปฏิบัติตามอันส่งผลให้มีพัฒนาการทางด้านจิตใจ สติปัญญาและพฤติกรรมที่ดีขึ้นกว่าเดิม มีสติกำหนดรู้สภาวะทางร่างกายและจิตใจ เกิดความเข้าใจสภาพความเป็นจริงในการเปลี่ยนแปลงเหล่านั้น ผลที่ตามมาคือผู้สูงอายุเหล่านี้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น สามารถลดปัญหาทางด้านจิตใจลงได้ก่อให้เกิดความสุขใจ สุขกาย สุขภาพแข็งแรง สมบูรณ์ ในการดำรงชีวิตประจำวันอย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดีมีความสุข เกิดความศรัทธาต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามหลักสติปัฏฐาน 4 (กาย เวทนา จิต ธรรม) ทำให้เห็นว่าการปฏิบัติวิปัสสนา

กัมมัญฐานมีส่วนช่วยในการขจัดปัญหาทางด้านต่าง ๆ ของผู้สูงอายุได้จริง จึงเป็นเหตุผลที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความศรัทธาต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัญฐาน ตามหลักสติปัฏฐาน 4 ดังจะนำเสนอตามลำดับต่อไป

## 2. สถานภาพของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุหมายถึงบุคคลผู้มีอายุมาก หรือที่เรียกว่าคนแก่หรือคนชรา ซึ่งศัพท์ที่ใช้เป็นทางการคือคนชรา และได้นำคำว่า “คนชรา” มาบัญญัติเป็นชื่อตามกฎหมายเช่น เบี้ยคนชรา บ้านพักคนชรา เป็นต้น คำสรรพนามที่ใช้เรียกผู้ที่มีอายุมากในภาษาไทยมีวิธีเรียกด้วยคำต่าง ๆ เช่น เรียกว่า “คนชรา” การเรียกโดยการใช้ลักษณะทางกายภาพ “สังขาร” เป็นเกณฑ์ ส่วนกรณีที่เรียกว่า “ผู้อาวุโส” เป็นการเรียก โดยนำสถานภาพทางราชการที่มากกว่าหรือสูงอายุ พรรษาที่บวชมานานกว่าเป็นเกณฑ์ในการเรียกเช่นเดียวกับกรณีของภาษาอังกฤษที่มีวิธีเรียกผู้ที่มีอายุมากแตกต่างกันไป เช่น เรียกว่า aging people, elderly people, older person, senior citizen ดังนั้น สมัชชาโลกขององค์การสหประชาชาติจึงกำหนดไว้ให้ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นผู้สูงอายุและเรียกว่า the elderly people เพื่อให้เป็นการสื่อสารในทิศทางเดียวกันให้เหมือนกัน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2554)

ประเทศไทยได้บัญญัติศัพท์ว่า “ผู้สูงอายุ” เพื่อใช้เป็นสรรพนามเรียก ผู้ที่มีอายุมากส่วนเกณฑ์การกำหนดความสูงอายุนั้นขึ้นอยู่กับสภาพที่แตกต่างกันไปตามแต่ละสังคม ในการกำหนดเกณฑ์เข้าสู่วัยสูงอายุ ดังเช่นประเทศมาเลเซีย แอฟริกา ได้กำหนดอายุไว้ที่ 55 ปี ประเทศสวีเดน เดนมาร์ค กำหนดอายุไว้ที่ 70 ปี สหรัฐอเมริกา กำหนดอายุไว้ที่ 65 ปี และประเทศไทยกำหนดอายุไว้ที่ 60 ปี ซึ่งตัวเลขที่แสดงออกมานี้ล้วนเป็นเกณฑ์กำหนดอายุที่พ้นจากวัยทำงานของแต่ละประเทศ เพราะฉะนั้น การที่จะกำหนดว่าอายุเท่าใดจึงจะเรียกว่าเป็นผู้สูงอายุ มีหลักเกณฑ์ คือกำหนดจากอายุขัยเฉลี่ยของประชากร บทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบในสังคม และจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีระของแต่ละบุคคล (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2554)

การเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุจึงไม่สามารถกระฉับกระเฉง ว่องไวได้เหมือนคนวัยหนุ่มสาว ทำอะไรต้องค่อยๆ ทำ แบบช้า ๆ แต่จิตใจของผู้สูงอายุนั้นอาจมีความกระตือรือร้นในการกระทำมากแต่ไม่สามารถทำได้ดังใจคิด ซึ่งเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นของผู้สูงอายุโดยส่วนใหญ่

จากการที่ร่างกายได้เข้าสู่ช่วงจรสุดท้ายแห่งชีวิตหรือเข้าสู่วัยสูงอายุนั้น ร่างกายเข้าสู่ภาวะของการเสื่อมถอย จิตใจและบทบาททางสังคม ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงซึ่งจะเกิดขึ้นไม่เท่ากันหรือในเวลาเดียวกัน ดังนั้น ถ้าผู้สูงอายุมีการเตรียมพร้อมในการเข้าสู่ภาวะแห่งการเปลี่ยนแปลง จะทำให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ นั้น มี 3 ด้าน คือ

### 1. การเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีรวิทยา

ธรรมชาติแห่งกระบวนการ ภาวะสมดุลในร่างกายของมนุษย์ย่อมมีการเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยชราอย่างเห็นได้ชัด สภาพทางด้านร่างกายทั้งภายในและภายนอกจะมีการเปลี่ยนแปลงตามอายุและวัยที่มากขึ้น ความทรุดโทรมของร่างกายย่อมส่งผลให้เกิดปัญหาการดำรงชีวิต ต้องมีความระมัดระวังในการดำเนินชีวิตมากยิ่งขึ้น

กล่าวคือ ร่างกายที่ทรุดโทรมนั้น ระบบชีวภาพที่เคยสร้างเสริมร่างกายให้แข็งแรงสมบูรณ์ได้อย่างรวดเร็วเหมือนวัยหนุ่มสาวจะลดลง วัยหนุ่มสาว เวลาได้รับบาดเจ็บแล้วรักษาให้หายได้ในไม่ช้า แต่เมื่อเข้าสู่วัยชราสภาพเช่นเดียวกันกับวัยหนุ่มสาวนั้นย่อมมีการเปลี่ยนแปลงไปไม่เหมือนเดิมอีกต่อไป ถึงแม้ว่าจิตใจจะเหมือนเดิมแต่ร่างกายไม่มีความสมดุลเหมือนในอดีต ก็ไม่สามารถดำเนินชีวิตเช่นในอดีตได้

ร่างกายจะควบคุมอุณหภูมิและเคมีชีวภาพโดยตัวมันเอง เมื่อคนอายุมากขึ้นความเจริญของร่างกายจะลดลง ร่างกายของผู้สูงอายุจะเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อมมากกว่าการเจริญเติบโต การเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นไม่เท่ากัน เซลล์ต่าง ๆ ภายในร่างกาย ส่วนใหญ่ทำงานลดลงและมีจำนวนน้อยลง 30% เมื่อเทียบกับวัยเจริญเติบโต การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ส่วนใหญ่จะเริ่มสังเกตเห็น เมื่ออายุ 40 ปีขึ้นไป ซึ่งเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของระบบร่างกาย ดังต่อไปนี้

1.1 การเปลี่ยนแปลงรูปร่างและลักษณะท่าทาง เมื่ออายุมากขึ้นลักษณะรูปร่างมีการเปลี่ยนแปลงไป เช่น มีหลังโค้งงอ ข้อเข่า และสะโพกโค้งงอเล็กน้อย ความสูงของร่างกายลดลง อันเกิดจากกระดูกสันหลังสั้นลง

1.2 การเปลี่ยนแปลงของกระดูกและกล้ามเนื้อ กระดูกกะโหลกศีรษะ มีขนาดโตขึ้น ข้อต่อต่าง ๆ มีการเสื่อมถอย มีการสูญเสียแคลเซียมจากกระดูกมากขึ้น ทำให้กระดูกพรุน เปราะ หักง่าย ข้อต่อเคลื่อนไหวได้จำกัด ด้านกล้ามเนื้อมีการอักเสบและเสื่อม ทำให้การเดินและการเคลื่อนไหวไม่คล่องตัวกล้ามเนื้ออ่อนแรงลง ความสามารถในการหดตัว ยืดหยุ่นและความตึงตัวของกล้ามเนื้อลดลง กล้ามเนื้อหย่อนยาน ขาดประสิทธิภาพในการทำงาน

2. การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์และจิตใจ ผู้สูงอายุจะขี้ใจน้อย มีความวิตกกังวลและความเครียด

3. การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม ผู้สูงอายุจะมีสถานภาพทางสังคมเปลี่ยนไป (ฐิตินันท์ นาคผู้ และ อาจินต์ สัมทับ, 2562)

### 3. หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4

ในการเจริญกรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาพระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญกับวิปัสสนากรรมฐาน เพราะเป็นอุบายในการเรื่องปัญญา ต่างจากสมณะกรรมฐานที่ทำให้เกิดความสงบหรือสมาธิไม่สามารถหลุดพ้นจากอวิชชาได้ ไปได้แค่ระดับฌาน แต่วิปัสสนากรรมฐานนั้นทำให้เกิดปัญญาสามารถหลุดพ้นจากอวิชชาได้ จนถึงจุดหมายปลายทางของชีวิตหรือนิพพาน ดังพระพุทธพจน์ว่า

วิปัสสนาที่ภิกษุเจริญแล้วย่อมให้สำเร็จประโยชน์อะไร คือ ย่อมให้ปัญญาเจริญ ปัญญาที่เจริญแล้ว ย่อมให้สำเร็จประโยชน์อะไร คือ ย่อมละอวิชชาได้ จิตที่เศร้าหมองเพราะระคะยอมไม่หลุดพ้น ปัญญา ที่เศร้าหมองเพราะอวิชชายอมไม่เจริญ เพราะสํารอระคะจึงมีเจโตวิมุตติ เพราะสํารออวิชชา จึงมีปัญญาวิมุตติ (อง.ทุก. (ไทย) 20/32/76, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นการพัฒนาสติเพื่อให้เกิดปัญญา หรือสัมมาทิฐิ สติถือเป็นหลักแห่งความไม่ประมาทบุคคลผู้มีสติจะเกิดปัญญา เป็นการอบรมให้เกิดปัญญา อันเป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์ อารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งการงานทางใจเพื่อให้เห็นแจ้งในนามรูปในไตรลักษณ์สภาพความเป็นจริงแห่งชีวิต

เห็นความทุกข์ว่ามีสาเหตุจากสิ่งใด เป็นทางสายเอกเพื่อการบรรลุธรรม และไปถึงจุดหมายปลายทางของชีวิต หรือนิพพาน โดยอาศัยหลักสติปัฏฐาน 4 เป็นหลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ดังพระพุทธพจน์ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโศกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอุบายธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน 4 ประการ” (ที.ม. (ไทย) 10/373/301, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

ทางเดียวในที่นี้มีความหมายถึงทางแห่งองค์มรรคอันประกอบด้วยอริยมรรคมีองค์ 8 คือ

1. สัมมาทิฏฐิ (เห็นชอบ) คือการเห็น อริยสัจ 4 คือ ทุกข์ (เบญจขันธ์) สมุทัย (ต้นเหตุ) นิโรธ (นิพพาน) และมรรค (อริยมรรคมีองค์ 8) เป็นส่วนของมโนสุจริต และปัญญาสิกขา

2. สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) คือ ความดำริในการออกจากกาม ความดำริในการไม่พยาบาท ความดำริในการไม่เบียดเบียนเป็นส่วนของมโนสุจริตและปัญญาสิกขา

3. สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) คือ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดเท็จ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดส่อเสียดเจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดคำหยาบ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ เป็นส่วนของวจีสุจริตและปัญญาสิกขา

4. สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ) คือ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการลักทรัพย์ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการประพฤตินิโคตติในกาม

5. สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) คือ ละมิฉ้อฉลแล้ว เลี้ยงชีพอยู่ด้วยสัมมาอาชีวะ

6. สัมมาวายามะ (เพียรชอบ) คือ มี ฉันทะ พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อป้องกันไม่ให้กุศลจิตเกิด ละอกุศลจิตที่เกิดขึ้นแล้ว ทำกุศลกรรมให้เกิดขึ้นและให้ดำรงคงอยู่อย่างมั่นคง

7. สัมมาสติ (ระลึกชอบ) คือ พิจารณาเห็นกายในกาย พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา พิจารณาเห็นจิตในจิต และพิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติ พึงกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

8. สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ) คือ สงดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุฌาน 4 มี ปฐมฌาน เป็นต้น (อภิ.วิ. (ไทย) 35/486/372, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 นั้น จะต้องใช้สติ คือการรู้สึกตัวทั่วพร้อมมา กำหนดรู้ในองค์ธรรมทั้ง 4 ฐาน กล่าวคือ

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมวดพิจารณาเห็นกายในกาย ประกอบด้วยฐานการกำหนด รวม 6 หมวด คือ

1.1 หมวดลมหายใจเข้าออก เป็นการใชสติกำหนดลมหายใจเข้าออกรวม 16 ชั้น เช่น หายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจเข้ายาว’ หรือ เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจออกยาว’ เป็นต้น

1.2 หมวดอริยาบถ เป็นการใชสติกำหนดรู้ชัดอริยาบถใหญ่ของร่างกาย ใน 4 อริยาบถ คือ อริยาบถยืน อริยาบถเดิน อริยาบถนั่ง และอริยาบถนอน



1.3 หมวดสัมปชัญญะ เป็นการใช้สติกำหนดรู้ชัดอริยาบถย่อยของร่างกาย เช่น ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ ทำความรู้สึกตัวในการแลดู การเหลียวดู เป็นต้น

1.4 หมวดมนสิการสิ่งปฏิภูล เป็นการใช้สติกำหนดรู้ชัด พิจารณาเห็นกายนี้ ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่าง ๆ หรืออาการ 32 มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น

1.5 หมวดมนสิการธาตุ เป็นการใช้สติกำหนดรู้ชัด พิจารณาเห็นกายนี้ ตามที่ตั้งอยู่ตามที่ดำรงอยู่โดยความเป็นธาตุ ประกอบด้วย ธาตุ 4 คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม

1.6 หมวดปาฐา 9 หมวด เป็นการใช้สติกำหนดรู้ชัด พิจารณาเห็นกายนี้ เช่นเดียวกับซากศพ 9 ประเภท เช่น ตายแล้ว 1 วัน ตายแล้ว 2 วัน หรือตายแล้ว 3 วัน เป็นศพขึ้นอืด ศพเขียวคล้ำ ศพมีน้ำเหลืองเยิ้ม เป็นต้น (ที.ม. (ไทย) 10/374-379/ 302 – 313, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

2. เวทนานุปัสสนานาสติปฏิฐาน หมวดพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา ประกอบด้วยฐานการกำหนดรวม 9 ประการ คือ

2.1 เมื่อเสวยสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยสุขเวทนา’

2.2 เมื่อเสวยทุกขเวทนา ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยทุกขเวทนา’

2.3 เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยอทุกขมสุขเวทนา’

2.4 เมื่อเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส’

2.5 เมื่อเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส’

2.6 เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส’

2.7 เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส’

2.8 เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส’

2.9 เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส’

(ที.ม. (ไทย) 10/380/313 , มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

3. จิตตานุปัสสนานาสติปฏิฐาน หมวดพิจารณาเห็นจิตในจิต ประกอบด้วยฐานการกำหนด รวม 16 ประการ คือ

3.1 จิตมีราคะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีราคะ’

3.2 จิตปราศจากราคะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตปราศจากราคะ’

3.3 จิตมีโทสะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีโทสะ’

3.4 จิตปราศจากโทสะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตปราศจากโทสะ’

3.5 จิตมีโมหะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีโมหะ’

3.6 จิตปราศจากโมหะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตปราศจากโมหะ’

3.7 จิตหดหู่ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตหดหู่’

3.8 จิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ชัดว่า ‘จิตฟุ้งซ่าน’

3.9 จิตเป็นมหัคคตะ	ก็รู้ซัดว่า ‘จิตเป็นมหัคคตะ’
3.10 จิตไม่เป็นมหัคคตะ	ก็รู้ซัดว่า ‘จิตไม่เป็นมหัคคตะ’
3.11 จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า	ก็รู้ซัดว่า ‘จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า’
3.12 จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า	ก็รู้ซัดว่า ‘จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า’
3.13 จิตเป็นสมาธิ	ก็รู้ซัดว่า ‘จิตเป็นสมาธิ’
3.14 จิตไม่เป็นสมาธิ	ก็รู้ซัดว่า ‘จิตไม่เป็นสมาธิ’
3.15 จิตหลุดพ้นแล้ว	ก็รู้ซัดว่า ‘จิตหลุดพ้นแล้ว’
3.16 จิตไม่หลุดพ้น	ก็รู้ซัดว่า ‘จิตไม่หลุดพ้น’ (ที.ม. (ไทย) 10/382/316 –

317, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

4. ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมวดพิจารณาเห็นธรรมในธรรม ประกอบด้วยฐานการกำหนด รวม 5 หมวด คือ

4.1 หมวดนิรอรณ 5 คือ พิจารณาเห็นนิรอรณ หรือธรรมอันเป็นเครื่องกันความดี ประกอบด้วยฐานการกำหนด รวม 5 ประการ คือ

1. เมื่อกามฉันทะ (ความพอใจในกาม) มีอยู่ ก็รู้ซัดว่ามีอยู่ หรือ ไม่มีอยู่ก็รู้ซัดว่าไม่มีอยู่ การละกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ซัดเหตุนี้

2. เมื่อพยาบาท (ความคิดร้าย) มีอยู่ มีอยู่ ก็รู้ซัดว่ามีอยู่ หรือ ไม่มีอยู่ก็รู้ซัดว่าไม่มีอยู่ การละพยาบาทที่เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ซัดเหตุนี้

3. เมื่อถีนมิทระ (ความหดหู่และเซื่องซึม) มีอยู่ เมื่อพยาบาท (ความคิดร้าย) มีอยู่ มีอยู่ ก็รู้ซัดว่ามีอยู่ หรือ ไม่มีอยู่ก็รู้ซัดว่าไม่มีอยู่ การละถีนมิทระ ที่เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ซัดเหตุนี้

4. เมื่ออุทัจจกุกุกจะ (ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ) มีอยู่ ก็รู้ซัดว่ามีอยู่ หรือ ไม่มีอยู่ก็รู้ซัดว่าไม่มีอยู่ การละอุทัจจกุกุกจะที่เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ซัดเหตุนี้

5. เมื่อวิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) มีอยู่ มีอยู่ ก็รู้ซัดว่ามีอยู่ หรือ ไม่มีอยู่ก็รู้ซัดว่าไม่มีอยู่ การละวิจิกิจฉาที่เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ซัดเหตุนี้ (ที.ม. (ไทย) 12/382/317 – 318, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

4.2 หมวดขันธ 5 คือ พิจารณาเห็น รูป – นาม อันเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใจจนสร้างความวุ่นวายให้เกิดขึ้นจากอดีตถึงปัจจุบัน คือ

1. รูปเป็นอย่างไร ความเกิดแห่งรูปเป็นอย่างไร ความดับแห่งรูปเป็นอย่างไร
  2. เวทนาเป็นอย่างไร ความเกิดแห่งเวทนาเป็นอย่างไร ความดับแห่งเวทนาเป็นอย่างไร
  3. สัญญาเป็นอย่างไร ความเกิดแห่งสัญญาเป็นอย่างไร ความดับแห่งสัญญาเป็นอย่างไร
  4. สังขารเป็นอย่างไร ความเกิดแห่งสังขารเป็นอย่างไร ความดับแห่งสังขารเป็นอย่างไร
  5. วิญญาณเป็นอย่างไร ความเกิดแห่งวิญญาณเป็นอย่างไร ความดับแห่งวิญญาณเป็นอย่างไร
- นี้’ มีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘ธรรมมีอยู่’ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ค้นหา

และทิว) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆในโลก (ที.ม. (ไทย) 12/383/318, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

4.3 หมวดอายตนะ 12 คือพิจารณาเห็นอายตนะภายใน 6 อายตนะภายนอก 6 อันเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใจจนสร้างความวุ่นวายให้เกิดขึ้นจากอดีตถึงปัจจุบัน คือ

1. รู้ซัดตา รู้ซัดรูป รู้ซัดสังโยชน์ที่เกิดขึ้น ละสังโยชน์ที่เกิดขึ้น ละได้แล้วสังโยชน์จะไม่เกิดอีกต่อไป

2. รู้ซัดหู รู้ซัดเสียง รู้ซัดสังโยชน์ที่เกิดขึ้น ละสังโยชน์ที่เกิดขึ้น ละได้แล้วสังโยชน์จะไม่เกิดอีกต่อไป

3. รู้ซัดจมูก รู้ซัดกลิ่น รู้ซัดสังโยชน์ที่เกิดขึ้น ละสังโยชน์ที่เกิดขึ้น ละได้แล้วสังโยชน์จะไม่เกิดอีกต่อไป

4. รู้ซัดลิ้น รู้ซัดรส รู้ซัดสังโยชน์ที่เกิดขึ้น ละสังโยชน์ที่เกิดขึ้น ละได้แล้วสังโยชน์จะไม่เกิดอีกต่อไป

5. รู้ซัดกาย รู้ซัดโผฏฐัพพะ รู้ซัดสังโยชน์ที่เกิดขึ้น ละสังโยชน์ที่เกิดขึ้น ละได้แล้วสังโยชน์จะไม่เกิดอีกต่อไป

6. รู้ซัดใจ รู้ซัดธรรมารมณฺ์ รู้ซัดสังโยชน์ที่เกิดขึ้น ละสังโยชน์ที่เกิดขึ้น ละได้แล้วสังโยชน์จะไม่เกิดอีกต่อไป (ที.ม. (ไทย) 10/384/319 - 321, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

4.4 หมวดโพชฌงค์ 7 คือพิจารณาเห็นธรรมอันเป็นเครื่องแห่งการตรัสรู้ในทางกุศลธรรมอันนำไปสู่แนวทางการสร้างกระบวนการทางสติปัญญาให้เกิดขึ้น นำไปสู่การพัฒนาชีวิตให้ดีขึ้นด้วย คือ

1. เมื่อสติสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ซัดว่า ‘สติสัมโพชฌงค์ ภายในของเรามีอยู่’ ความเจริญบริบูรณ์แห่งสติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ซัดเหตุนั้น

2. เมื่อธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ซัดว่า ‘ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่’ ความเจริญบริบูรณ์แห่งธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ซัดเหตุนั้น

3. เมื่อวิริยสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ซัดว่า ‘วิริยสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่’ ความเจริญบริบูรณ์แห่งวิริยสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ซัดเหตุนั้น

4. เมื่อปิตีสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ซัดว่า ‘ปิตีสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่’ ความเจริญบริบูรณ์แห่งปิตีสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ซัดเหตุนั้น

5. เมื่อปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ซัดว่า ‘ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่’ ความเจริญบริบูรณ์แห่งปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ซัดเหตุนั้น

6. เมื่อสมาธิสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ซัดว่า ‘สมาธิสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่’ ความเจริญบริบูรณ์แห่งสมาธิสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ซัดเหตุนั้น

7. เมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ซัดว่า ‘อุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่’ ความเจริญบริบูรณ์แห่งอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ซัดเหตุนั้น (ที.ม. (ไทย) 10/385/321 - 323, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

4.5 หมวดสัจจะ 4 คือการพิจารณาความจริงอันประเสริฐ อันเป็นหลักธรรมที่แสดงให้เห็นถึงการกำเนิดและการสิ้นสุดของความทุกข์ การพิจารณาอริยสัจ 4 ด้วยสติจะทำให้เกิดแนวทางในการดับความทุกข์ด้วยสติปัญญาหาสาเหตุที่แท้จริงได้ คือ

รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า ‘นี่ทุกข์’ ชาติ (ความเกิด) เป็นทุกข์ ชรา (ความแก่) เป็นทุกข์ มรณะ (ความตาย) เป็นทุกข์ โสกะ (ความโศก) ปรีทเวชะ (ความคร่ำครวญ) ทุกข์ (ความทุกข์กาย) โทมนัส (ความทุกข์ใจ) อุปายาส (ความคับแค้นใจ) เป็นทุกข์ การประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รักเป็นทุกข์การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์ โดยย่อ อุปาทานชั้น 5 เป็นทุกข์

รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า ‘นี่ทุกข์สมุทัย’ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา ความดับกิเลสไม่เหลือด้วยวิราคะ ความปล่อยวาง ความสละคืน ความพ้นความไม่ติด

รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า ‘นี่ทุกข์นิโรธ’ รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า ‘นี่ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา’ อริยมรรคมีองค์ 8 นั้นนั่นแล 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) (ที.ม. (ไทย) 10/386/324 - 338, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

#### 4. ประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานต่อชีวิต

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นการพัฒนาสติเพื่อให้เกิดปัญญา หรือสัมมาทิฏฐิ สติถือเป็นหลักแห่งความไม่ประมาทบุคคลผู้มีสติจะเกิดปัญญา เป็นการอบรมให้เกิดปัญญา อันเป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์ อารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งการงานทางใจเพื่อให้เห็นแจ้งในนามรูปในไตรลักษณ์สภาพความเป็นจริงแห่งชีวิต เห็นความทุกข์ว่ามีสาเหตุจากสิ่งใด เป็นทางสายเอกเพื่อการบรรลुरुธรรม และไปถึงจุดหมายปลายทางของชีวิต หรือนิพพาน ประกอบด้วยประโยชน์ดังต่อไปนี้

##### 4.1 ประโยชน์ของกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ต่อชีวิต

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นหมวดพิจารณาเห็นกายในกาย ประกอบด้วยฐานการกำหนด รวม 6 หมวด นี่เป็นการพิจารณา เห็นกายรวม 6 ประเภท ทั้งสถานภาพ เช่น ธาตุ 4 ความผันแปรไม่เที่ยงแท้แน่นอน เป็นสิ่งสกปรกประกอบด้วยของปฏิกุศล การแสดงออกทางพฤติกรรม ด้านลมหายใจ การแสดงออกทางกาย เป็นอิริยาบถต่าง ๆ ซึ่งการใช้สติกำหนดพิจารณาเห็นความเปลี่ยนแปลงของกายในสภาพต่าง ๆ ทำให้เกิดปัญญารู้เท่าทันสภาพของความจริง นำไปสู่การลด ละ เลิก ทักษะที่ผิดพลาด หรืออวิชชา เพราะเมื่อจิตกปรกด้วยสติ ย่อมเกิดปัญญาเข้าใจและละอวิชชาหรือความทุกข์ได้ในที่สุดจากการใช้สติพิจารณารูปร่าง

##### 4.2 ประโยชน์ของเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ต่อชีวิต

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นหมวดพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา ประกอบด้วยฐานการกำหนด รวม 9 ประการ ทั้งความสุข ความทุกข์ และความไม่สุขไม่ทุกข์ ทั้งที่อาศัยอุปการณ และไม่อาศัยอุปการณ ซึ่งการใช้สติกำหนดพิจารณาเห็นสถานภาพของเวทนา 9 ประการ จนเกิดความเข้าใจสถานะของเวทนาทำให้

สามารถดอวิชาหรือความเห็นที่ผิดพลาดอันนำไปสู่การสร้างความสุขให้เกิดขึ้นจากการใช้สติพิจารณา เวทนาชั้น

### 4.3 ประโยชน์ของจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ต่อชีวิต

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมวดพิจารณาเห็นจิตในจิต ประกอบด้วยฐานการกำหนด รวม 16 ประการ ซึ่งเรื่องของจิตนั้นเป็นสิ่งที่พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญมากที่สุด เพราะหากบุคคลมีสภาวะทางจิต หรือมีความคิดที่ผิดพลาดอวิชาเข้าครอบงำจิตใจก็ย่อมสามารถสร้างความทุกข์ให้ขึ้นจากกาย วาจาได้ อีกทั้งความคิดที่ไร้สตินั้น ทำให้เกิดความทุกข์เพราะความไม่เข้าใจตามความเป็นจริงของกฎแห่งธรรมชาติ

### 4.4 ประโยชน์ของธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ต่อชีวิต

ธัมมานุปัสสนาในหมวดนิวรรณ์ 5 นี้ ทางพระพุทธศาสนาจัดว่าเป็นสมุทัยอันเป็นเหตุในการสร้างความทุกข์ซึ่งหากศึกษาจนเกิดความเข้าใจแล้ว จะสามารถใช้สติในการละ นิวรรณ์ 5 ที่เกิดขึ้นในจิตใจจากการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 หมวด ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน จนทำให้ความทุกข์จากนิวรรณ์ 5 หดสั้นไปความศรัทธาที่มีในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 ก็จะมีมากยิ่งขึ้นด้วย

ธัมมานุปัสสนาในหมวดชั้น 5 นี้ เป็นส่วนประกอบของทุกชีวิต ไม่ว่าจะมนุษย์หรือสัตว์ หากกำเนิดใน ปัญจโวการภูมิหรือภูมิที่ประกอบด้วย ชั้น 5 ก็จะมีชั้น 5 เป็นองค์ประกอบของชีวิต ซึ่งชั้น 5 หรือ เบญจชั้น เป็นสิ่งที่ทำให้มนุษย์สร้างอัตตาตัวตนให้เกิดขึ้น การที่ชั้น 5 มีการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติจึงเป็นสิ่งที่สร้างความทุกข์ให้เกิดขึ้นแก่มนุษย์ผู้มีกิเลสและไม่ปรารถนาความเปลี่ยนแปลงนั้น ๆ เพราะความเปลี่ยนแปลงแสดงออกซึ่งความเป็นจริงของสังขาร ว่าเป็นสิ่งที่ไม่งาม เป็นสิ่งที่สกปรก จึงไม่สร้างควมรื่นรมย์ให้เกิดขึ้น ในขณะที่เดียวกันก็พยายามแสวงหาอุปกรณ์ต่าง ๆ มาลบเลือนหรือกลบเกลื่อนความไม่นารื่นรมย์เหล่านั้น ซึ่งต้องใช้ทรัพย์สินเพื่อแสวงหาวิธีการเหล่านั้นโดยใช้วิทยาการทางการแพทย์เช่นการศัลยกรรม เป็นต้น

ธัมมานุปัสสนาในหมวดอายตนะ 12 เป็นการพิจารณา การเชื่อมโยงระหว่างอายตนะทั้งภายในและภายนอก ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ซึ่งประกอบด้วยอัญจธรรมณ์ และอนัญจธรรมณ์ ซึ่งทำให้เกิดกุศลและอกุศล ขึ้นในจิตใจ หากจิตเป็นกุศล ผลที่ตามมาก็จะก่อปรด้วยกุศล สร้างความสุขให้เกิดขึ้น แต่หากว่าจิตเป็นอกุศล ผลที่ตามมาก็จะก่อปรด้วยอกุศล สร้างความทุกข์ให้เกิดขึ้น การใช้สติในการรู้ชัดอายตนะ 12 ทำให้สามารถควบคุมจิตใจให้แสดงพฤติกรรมทางทวารทั้ง 5 ได้ในทางสุจริต ผลที่ตามมาก็จะก่อปรด้วยกุศล สร้างความสุขให้เกิดขึ้น

ธัมมานุปัสสนาในหมวดหมวดโพชฌงค์ 7 เป็นการพิจารณา หลักธรรมในการพัฒนาความคิดในมิติ แห่งกุศลจิต ให้มีความคิดที่ถูกต้อง เพราะเมื่อจิตใจมีความระลึกได้ ก็ย่อมเกิดความคิดที่ถูกต้อง สามารถเลือกสรรธรรมะ วิธีการคิดและวิธีการปฏิบัติที่มีความเหมาะสม มีความเพียรพยายามในการสร้างความสำเร็จให้เกิดขึ้น ความอึมเอบใจจากความสำเร็จด้วยสติปัญญาสามารถสร้างความสงบจากกิเลส ในขณะที่เดียวกันก็มี ความสงบการประกอบสุจริต ทั้ง กาย วาจา และใจ รวมไปถึง สามารถวางเฉยจากกิเลสอันเป็นสิ่งที่สร้างความทุกข์ได้ในที่สุด

อัมมานุปัสสนาในหมวดสัจจะ 4 คือการพิจารณาความจริงอันประเสริฐ อันเป็นหลักธรรมที่แสดงให้เห็นถึงการกำเนิดและการสิ้นสุดของความทุกข์ การพิจารณาอริยสัจ 4 ด้วยสติจะทำให้เกิดแนวทางในการดับความทุกข์ด้วยสติปัญญาหาสาเหตุที่แท้จริงได้ เมื่อมีความรู้ความเข้าใจว่าความทุกข์คืออะไร มีสาเหตุมาจากสิ่งใด สถานะของความสุขและแนวทางแห่งการดับทุกข์เป็นอย่างไร แม้ว่าความทุกข์นั้นจะเกิดขึ้นในทุกวัน เพราะเป็นสิ่งที่คอยสร้างปัญหาทั้งทางร่างกายและจิตใจของมนุษย์ สิ่งเหล่านี้จึงทำให้มนุษย์มีความปรารถนาจะสร้างความสุขให้เกิดขึ้นและทำให้ความสุขนั้นอยู่กับตนเองให้นานที่สุด เมื่อใช้สติพิจารณาธรรมานุปัสสนาในหมวดสัจจะ 4 นั้น สามารถนำมาใช้ได้กับมนุษย์ในสังคมทุกระดับ รวมทั้งผู้สูงอายุด้วย ซึ่งสามารถบำบัดทั้งโรคทางกายและโรคทางใจของผู้สูงอายุได้ เมื่อผู้สูงอายุรู้และเข้าใจความทุกข์ว่าคืออะไร ก็สามารถบรรเทาความทุกข์ลงได้ ในขณะเดียวกัน พยายามแสวงหาสาเหตุแห่งความทุกข์ที่แท้จริง นำไปสู่การปฏิบัติตามแนวทางการปฏิบัติให้พ้นทุกข์ จนสามารถวางเฉยจากกิเลสอันเป็นสิ่งที่สร้างความทุกข์ได้ในที่สุด

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นการพัฒนาสติเพื่อให้เกิดปัญญา หรือสัมมาทิฐิ สติถือเป็นหลักแห่งความไม่ประมาทบุคคลผู้มีสติจะเกิดปัญญา เป็นการอบรมให้เกิดปัญญา อันเป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์ อารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งการงานทางใจเพื่อให้เห็นแจ้งในนามรูปในไตรลักษณ์สภาพความเป็นจริงแห่งชีวิต เห็นความทุกข์ว่ามีสาเหตุจากสิ่งใด เป็นทางสายเอกเพื่อการบรรลुरुธรรม และไปถึงจุดหมายปลายทางของชีวิต หรือนิพพาน โดยอาศัยหลักสติปัฏฐาน 4 เป็นหลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

#### 4. ความศรัทธาของผู้สูงอายุที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4

ความศรัทธาของผู้สูงอายุ ต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 เป็นผลที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุหลังจากได้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 แล้วสามารถพัฒนาสติปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจในความแท้จริงของชีวิตของตนเองอย่างมีเหตุผลได้จนสามารถบำบัดความทุกข์กายและทุกข์ใจจากการนำหลักวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 มาบูรณาการกับการดำรงชีพให้เกิดความสุขทั้งกายและจิตใจได้ดังต่อไปนี้

##### 4.1 กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

หลักกายานุปัสสนาสติปัฏฐานถือว่าเป็นหลักที่มีความสำคัญต่อผู้สูงอายุเพราะสามารถนำมาพัฒนาสภาพทางจิตใจและสภาพทางร่างกายของผู้สูงอายุได้ เสมือนเป็นการทำกายภาพบำบัดอีกทางหนึ่งรวมถึงจิตภาพบำบัดด้วย เนื่องจากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้นจะต้องมีสติอยู่ทุกอิริยาบถ อยู่กับปัจจุบัน ผู้สูงอายุมิธรรมชาติที่เคลื่อนไหวช้าอยู่แล้วจึงสามารถปฏิบัติธรรมได้ ในขณะที่ปฏิบัติอยู่นั้นได้ศึกษาจิตใจของตนเองไปด้วย การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 นั้นเป็นการสร้างรูปแบบการพัฒนาชีวิต โดยใช้สติเป็นอุปกรณ์ในการสร้างความเข้าใจกระบวนการแห่งชีวิตที่ประกอบด้วยจิตใจและพฤติกรรมให้มีความถูกต้องผลที่ตามมาคือความสุขจากวิถีชีวิตที่ดงามก่อปรด้วยคุณธรรม ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความศรัทธาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามหลักสติปัฏฐาน 4 ซึ่งสามารถใช้ร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุเป็นอุปกรณ์ในการปฏิบัติได้ในขณะเดียวกันการใช้สติกำหนดลมหายใจตามหลักอาณานุปัสสนา เช่น หายใจเข้ายาวก็รู้

ชัดว่าหายใจเข้ายาว หายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น (ที.ม. (ไทย) 10/374/302 - 304, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

เป็นการป้องกันอาการหยุดหายใจของผู้สูงอายุ หรือการแสดงอาการจากความเจ็บป่วย เพื่อให้สามารถป้องกันรักษาได้ทันที เพราะหากไม่มีสติรู้สถานะของลมหายใจ อาจไม่สามารถรักษาชีวิตได้อย่างทันถ่วงที ผู้สูงอายุที่มีสติสามารถกำหนดลมหายใจเข้าออกได้ตลอดจะสามารถรู้สภาวะ ของชีวิตได้ตลอดเวลา สามารถควบคุมลมหายใจให้เป็นปกติ บอกบุคคลผู้ดูแลได้ทันที

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น ผู้สูงอายุจะได้ฝึกการเคลื่อนไหวในอิริยาบถ 4 คือ อิริยาบถยืน อิริยาบถเดิน อิริยาบถนั่ง และอิริยาบถนอน (ที.ม. (ไทย) 10/375/304, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) เป็นต้น ถือเป็น การสร้างความแข็งแรงให้เกิดขึ้นแก่ร่างกาย ในขณะที่เดียวกันลักษณะการเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุนั้นไม่อ่อนไหวเหมือนกับวัยหนุ่มสาวจึงมีความเหมาะสมในการใช้สติกำหนดตามหลักธรรมในหมวดกายนุสสนาสติปัญญาได้อย่างชัดเจนขึ้น ความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาคือการฝึกพัฒนาจิตตามหลักวิปัสสนากัมมัฏฐานจะบังเกิดความสุข ความสงบที่เกิดจากความดีคือผลที่เกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในหมวดกายนุสสนาสติปัญญา

#### 4.2 เวทนานุสสนาสติปัญญา

หลักเวทนานุสสนาสติปัญญาถือว่าเป็นหลักที่มีความสำคัญต่อผู้สูงอายุเพราะสามารถนำมาพัฒนาสภาพทางจิตใจและสภาพทางร่างกายของผู้สูงอายุได้ เพราะผู้สูงอายุที่มีความสุขจะมีการดูแลรักษาสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรงในขณะที่เดียวกัน ผู้ที่มีสติรู้เท่าทันเวทนาที่เกิดขึ้นในจิตใจ ทั้งสภาพของเวทนา สาเหตุที่ทำให้เกิดเวทนาทั้ง สุขเวทนา ทุกขเวทนา และ อุเบกขาเวทนา ทั้งมีอาภิสและไม่มีอาภิส (ที.ม. (ไทย) 10/380/313 - 314, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) การมีสติจะทำให้ สามารถรู้วิธีการปฏิบัติเมื่อเกิดเวทนาขึ้นได้อย่างถูกต้อง สามารถเข้าใจสถานะของเวทนา สาเหตุของเวทนา รวมถึงวิธีการในการแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้อง ผลลัพธ์คือสามารถบำบัดความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้ ทำให้ผู้สูงอายุมีความศรัทธาในการปฏิบัติมากยิ่งขึ้น

#### 4.3 จิตตานุสสนาสติปัญญา

หลักจิตตานุสสนาสติปัญญาถือว่าเป็นหลักที่มีความสำคัญต่อผู้สูงอายุเพราะสามารถนำมาพัฒนาสภาพทางจิตใจและสภาพทางร่างกายของผู้สูงอายุได้ เพราะเมื่อมีอายุมากขึ้น สภาพทางจิตใจย่อมมีความเปลี่ยนแปลงจึงมีผลทำให้สภาพจิตใจมีการแปรปรวนได้ง่าย มีความอ่อนไหวปราศจากความมั่นคง จึงเป็นผลทำให้เกิดความขัดแย้งในครอบครัว สร้างความทุกข์ใจให้เกิดขึ้น ผู้สูงอายุที่ไม่สามารถควบคุมจิตใจได้ก็ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ ทำให้เกิดการแสดงออกทางกายและวาจาที่สร้างความขัดแย้งในสังคม การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักจิตตานุสสนาสติปัญญา ทำให้เกิดความเข้าใจสภาพจิตใจของตนเองว่าเป็นอย่างไร เป็นคุณหรือเป็นโทษ เช่น จิตมีราคะ จิตมีโทสะ จิตมีโมหะ ก็รู้ชัดในสภาพเหล่านั้น (ที.ม. (ไทย) 10/381/314 - 315, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) สติมีหน้าที่สร้างความเข้าใจให้จิตใจไม่หวั่นไหวต่อกิเลสที่เข้ามากระทบกับจิตใจ เมื่อจิตใจไม่หวั่นไหวต่อกิเลส ความทุกข์ทางใจก็จะไม่เกิดขึ้นและไม่สร้างการแสดงออกทางกายและวาจาที่สร้างความขัดแย้งในสังคม รวมถึงวิธีการในการแก้ปัญหาได้

อย่างถูกต้อง ผลลัพธ์คือสามารถบำบัดความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้ ทำให้ผู้สูงอายุมีความศรัทธาในการปฏิบัติมากยิ่งขึ้น

#### 4.4 ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

หลักธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานถือว่าเป็นหลักที่มีความสำคัญต่อผู้สูงอายุเพราะสามารถนำมาพัฒนาสภาพทางจิตใจและสภาพทางร่างกายของผู้สูงอายุได้ เพราะการดำเนินชีวิตประจำวันนั้นสถานะของผู้สูงอายุมีความแตกต่างจากบุคคลวัยหนุ่มสาวอันเป็นสภาพตามธรรมชาติ จึงจำเป็นที่จะต้องมีส่วนเข้าใจสภาพธรรมชาติของชีวิต เช่น หลักเบญจขันธ์ หรือ ขันธ์ 5 (ที.ม. (ไทย) 10/383/318 – 319, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ซึ่งมีความเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ ทำให้เกิดความทุกข์จากอวิชชา หรือ ความไม่เข้าใจสภาพความเป็นจริงว่า รูปขันธ์มีความเสื่อมโทรมตามธรรมชาติทั้งสภาพร่างกายและสิ่งแวดล้อมภายนอกที่มีความเปลี่ยนแปลงตามกาลเวลา รวมถึงมีความเปลี่ยนแปลงตามสถานการณ์ต่าง ๆ ไม่สามารถตั้งอยู่ในสภาพเดิมได้ บุคคลผู้ไม่มีความเข้าใจก็จะเกิดเวทนาขันธ์คือความทุกข์ จากความไม่สมความปรารถนา เช่นไม่สามารถปฏิบัติตนได้อย่างที่เคยทำ หรือ สัญญาขันธ์ที่เปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติสังขารขันธ์ คือสภาพที่ปรุงแต่งจิต หรือความรู้สึกที่มีความเปลี่ยนแปลงตามสถานการณ์ ทั้งกุศลและอกุศล และ สภาพของจิตหรือ วิญญาณขันธ์ ซึ่งกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานนั้น รวมอยู่ในธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานทั้งหมด แต่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น จำแนกการปฏิบัติออกเป็น 4 ฐาน คือ หลักสติปัฏฐาน 4 เพื่อให้เกิดความสะดวกในด้านวิปัสสนาธุระ

บุคคลผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จะมีสติสามารถทำความเข้าใจสภาวะธรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากชีวิตประจำวัน เกิดสติปัญญาในการจัดการความคิดให้เป็นสัมมาทิฐิ กอปรด้วยความเป็นเหตุเป็นผล สามารถบำบัดความทุกข์จากความไม่เข้าใจตามสภาพที่แท้จริงแห่งธรรมชาติได้ สติมีหน้าที่สร้างความเข้าใจให้จิตใจไม่หวั่นไหวต่อกิเลสที่เข้ามากระทบกับจิตใจ เมื่อจิตใจไม่หวั่นไหวต่อกิเลส ความทุกข์ทางใจก็จะไม่เกิดขึ้น และไม่สร้างการแสดงออกทางกายและวาจาที่สร้างความขัดแย้งในสังคม รวมถึงวิธีการในการแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้อง ผลลัพธ์คือสามารถบำบัดความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้ ทำให้ผู้สูงอายุมีความศรัทธาในการปฏิบัติมากยิ่งขึ้น

จึงเห็นได้ว่าการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น มีส่วนสำคัญกับการพัฒนาจิตใจให้มีสติในการทำความเข้าใจทั้งสภาพของร่างกายและจิตใจ ผู้สูงอายุที่มีความตั้งใจปฏิบัติก็จะเห็นได้ชัดและเข้าใจสภาพร่างกายและจิตใจของตน ทำให้สามารถควบคุมกิเลสที่เกิดขึ้นและความทุกข์บรรเทาเบาบางลงซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญอันนำไปสู่ความศรัทธาของผู้สูงอายุที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน สร้างคุณภาพชีวิตในวัยชรามากขึ้น

#### 4. สรุป

ปัญหาที่เกิดขึ้นจากสังคมผู้สูงอายุ ทั้งสถานภาพของผู้สูงอายุในสังคมปัจจุบัน รวมถึงสถานะทางร่างกายและสถานะทางจิตใจที่สร้างปัญหาให้เกิดขึ้นแก่ผู้สูงอายุและครอบครัว ซึ่งมีข้อสังเกตว่า ผู้สูงอายุจะมีความทุกข์กายและทุกข์ใจมากขึ้นเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ผู้สูงอายุจะไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ จึงเป็นสาเหตุให้เกิดความไม่สงบในครอบครัว การเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุจึงไม่สามารถกระฉับกระเฉง ว่องไวได้เหมือนคนวัยหนุ่มสาว ทำอะไรต้องค่อยๆ ทำ แบบช้า ๆ แต่จิตใจของผู้สูงอายุนั้น



อาจมีความกระตือรือร้นในการกระทำมากแต่ไม่สามารถทำได้ตั้งใจคิด ซึ่งเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นของผู้สูงอายุโดยส่วนใหญ่

หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานถือว่าเป็นหลักที่มีความสำคัญต่อผู้สูงอายุเพราะสามารถนำมาพัฒนาสภาพทางด้านจิตใจและสภาพทางร่างกายของผู้สูงอายุได้ เสมือนเป็นการทำกายภาพบำบัดอีกทางหนึ่งรวมถึงจิตภาพบำบัดด้วย เนื่องจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นจะต้องมีสติอยู่ทุกอิริยาบถ อยู่กับปัจจุบัน ผู้สูงอายุมีธรรมชาติที่เครื่องไหวซ้ออยู่แล้วจึงสามารถปฏิบัติธรรมได้ ในขณะที่ปฏิบัติอยู่นั้นได้ศึกษาจิตใจของตนเองไปด้วย

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น มีส่วนสำคัญกับการพัฒนาจิตใจให้มีสติในการทำความเข้าใจสภาพของร่างกายและจิตใจ ผู้สูงอายุที่มีความตั้งใจปฏิบัติก็จะเห็นได้ชัดและเข้าใจสภาพร่างกายและจิตใจของตนเอง ทำให้สามารถควบคุมกิเลสที่เกิดขึ้นและความทุกข์บรรเทาเบาบางลง ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญอันนำไปสู่ความศรัทธาของผู้สูงอายุที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน สร้างคุณภาพชีวิตวัยชรา ในการดำรงชีวิตประจำวันอย่างมีความสุขกาย สุขใจ และเข้าใจชีวิต ตลอดจนสังคัมและสรรพสิ่งที่ตนเองอาศัยอยู่ได้มากยิ่งขึ้น

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานถือว่ามีอานิสงส์สืบเนื่องต่อการพัฒนาสภาพทางด้านร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ มีผลต่อสุขภาพกาย ทั้งในด้านระบบการย่อยอาหาร และการบำบัดโรคภัยไข้เจ็บทางด้านร่างกาย ส่วนในด้านจิตใจนั้น มีผล ทำให้จิตใจเบิกบาน เอิบอím แขมขึ้น ลดความวิตกกังวล ความเครียดและการซึมเศร้า นำไปสู่ การทำให้สุขภาพทางร่างกาย และจิตใจดีขึ้น ส่งผลต่อ ประสิทธิภาพในการทำหน้าที่ต่าง ๆ ดีขึ้น เป็นต้น อานิสงส์เหล่านี้เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความศรัทธาในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพราะเมื่อคุณภาพชีวิตดีขึ้นก็ส่งผลให้มีความสุขมากขึ้น ตลอดจนการดำรงชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุขตลอดเวลาที่ยังมีลมหายใจอยู่ และบรรลุมรรคผลนิพพานสืบไป

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น ผู้สูงอายุจะได้ฝึกการเคลื่อนไหวในอิริยาบถ 4 คือ อิริยาบถยืน อิริยาบถเดิน อิริยาบถนั่ง และอิริยาบถนอน เป็นต้น ถือเป็นการสร้างความแข็งแรงให้เกิดขึ้นแก่ร่างกาย ในขณะเดียวกันลักษณะการเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุนั้นไม่ว่องไวเหมือนกับวัยหนุ่มสาวจึงมีความเหมาะสมในการใช้สติกำหนดตามหลักธรรมในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐานได้อย่างชัดเจนขึ้น ความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาคือการฝึกพัฒนาจิตตามหลักวิปัสสนากัมมัฏฐานจะบังเกิดความสุขความสงบที่เกิดจากความดี

### บรรณานุกรม

ดวงฤดี ลาสุชะ. (2546). ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบคัดสรรกับการปรับตัวของผู้สูงอายุในจังหวัด

เชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยาแนะแนว). บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

น้านิตย์ ตันตศิรีวัฒน์. (2557). การบรรเทาทุกข์ตามแนวสติปัฏฐาน 4. นครปฐม : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.

- บริบูรณ์ พรพิบูลย์. (2556). โลกยามชราและแนวทางการเตรียมตัวเพื่อเป็นสุข. (พิมพ์ครั้งที่ 3).  
เชียงใหม่: พระสังฆการพิมพ์. หน้า 14-15.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2557). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 27.  
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2546). พุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม). (2550). กรรณฐานบริหารจิต : ความเจริญของชีวิตเกิดจากจิตที่  
ผ่องใส. กรุงเทพมหานคร : สถาบันบันลือธรรม.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณ  
ราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2551). รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2550.  
กรุงเทพมหานคร: บริษัททีคิวพี จำกัด.
- วิไลวรรณ ทองเจริญ. (2545) .หลักการพยาบาลผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: บุญศิริการพิมพ์.
- สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) (2548). (แปลและเรียบเรียง). คัมภีร์วิสุทธิมรรค. พิมพ์ครั้งที่ 6.  
กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สุจิตรา อ่อนค้อม. (2549). การฝึกสมาธิ. กรุงเทพมหานคร : ดอกหญ้าการ์ป.
- สุรกุล เจนอบรม.(2552).วิสัยทัศน์ผู้สูงอายุและการศึกษานอกระบบสำหรับผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร:  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, นิชินแอดเวอร์ไทซิงกรุ๊ป,
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2558). รายงานผลเบื้องต้นการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย  
พ.ศ. 2557. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพมหานคร: สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- United Nation. (2013). 2013 World Population Data Sheet. Population Reference  
Bureau, Retrieved June 13, 2014, From [http://www.prb.org/pdf13/2013-Population-datasheet\\_eng.pdf](http://www.prb.org/pdf13/2013-Population-datasheet_eng.pdf), 19 January 2021.