

การเจริญอานาปานสติสำหรับผู้สูงอายุ ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค

ĀNĀPĀNASATI PRACTICE FOR THE OLDERS IN SOCIAL WELFARE DEVELOPMENT CENTER FOR OLDER PERSONS, BAN BANGKHAE

นางสาววิภาดา สनเพ็ชร*
พระมหาบุญไทย ปุณณมโน, ดร.**
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

วันรับ 3 / ตุลาคม / 2562
ตรวจสอบ 4-10 / ตุลาคม / 2562
ตอบรับ 12 / ตุลาคม / 2562

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์นี้ มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาการเจริญอานาปานสติที่ปรากฏใน คัมภีร์พระพุทธศาสนา 2) เพื่อศึกษาผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้าน บางแค 3) เพื่อวิเคราะห์คุณค่าของอานาปานสติที่ใช้กับผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้าน บางแค เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยวิธีการศึกษาข้อมูล จากคัมภีร์พระพุทธศาสนา พระไตรปิฎก อรรถกถา ปกรณ์วิเสส หนังสือตำราวิชาการ เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และวิจัยภาคสนาม โดยการสัมภาษณ์เชิง ลึกแบบเจาะจงผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการ สังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค จำนวน 10 คน แล้วนำมา เรียบเรียงนำเสนอแบบบรรยายเชิงพรรณนา ซึ่งสรุปผล การวิจัย มีดังนี้

ผลการวิจัยพบว่า

1. การเจริญอานาปานสติที่ปรากฏในคัมภีร์ พระพุทธศาสนา อานาปานสติเป็นสมาธิที่พระสัมมา สัมพุทธเจ้าทรงตรัสสอน เป็นวิธีที่พระพุทธเจ้าทรง สรรเสริญไว้มาก ทรงใช้เป็นวิหัตธรรมมากทั้งก่อนและ หลังตรัสรู้ อานาปานสติ หมายถึง การมีสติกำหนดลม หายใจเข้าออก เป็นสัมมาสติ สัมมาสมาธิ ข้อปฏิบัติใน อริยมรรคมีองค์ 8 เมื่อปฏิบัติแล้วจะทำให้ถึงความดับ ทุกข์ ผลของการเจริญอานาปานสติจะทำให้สติปัญฐาน 4 สมบูรณ์ ซึ่งเป็นการพิจารณาเห็นกาย เวทนา จิต และ ธรรม มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ สามารถกำจัด ความยินดีในร้ายในโลกได้
2. ผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการ สังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค จากการศึกษาพบว่า

* นักศึกษานักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
E-mail : wipada.sonpetch@gmail.com โทร. 094 5567962

** อาจารย์ที่ปรึกษา สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ส่วนใหญ่เป็นบุคคลที่ขาดที่พึ่งพิง ถูกหลอกหลานหรือครอบครองทอดทิ้ง ไม่เหลียวแล และมีผู้สูงอายุจำนวนมากที่มาขอรับบริการอยู่ที่นี่ด้วยความสมัครใจ อันเนื่องมาจากหลายสาเหตุ ได้แก่ มีสถานภาพโสด ไม่ได้แต่งงาน หย่าร้าง ม่าย คู่ครองที่อยู่ด้วยเสียชีวิตต้องอยู่คนเดียวเพียงลำพัง ไม่มีลูกหลานคอยดูแลเอาใจใส่ และปัญหาความชราภาพไม่สามารถดูแลตนเองได้ จึงเป็นสาเหตุสำคัญให้ผู้สูงอายุต้องการความช่วยเหลือจากสถานสงเคราะห์คนชรา ซึ่งมีแนวโน้มผู้สูงอายุที่เดือดร้อนเพิ่มจำนวนมากขึ้นทุกปี

3. คุณค่าของอานาปานสติที่ใช้กับผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค จากการศึกษาผลการจัดกิจกรรมส่งเสริมพัฒนาจิตให้แก่ผู้สูงอายุ เมื่อผู้สูงอายุนำไปฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่องพบว่า อานาปานสติมีคุณค่าต่อผู้สูงอายุในการพัฒนากาย พัฒนาศีล พัฒนาจิต และพัฒนาปัญญา เมื่อผู้สูงอายุได้เจริญอานาปานสติให้มาก กระทำให้มาก ประกอบด้วยความเพียร มีสติ สัมปชัญญะ ย่อมเกิดผลมาก มีอานิสงส์มาก แม้ผู้เริ่มปฏิบัติหรือปฏิบัติเล็กน้อยก็เกิดความสุขในปัจจุบันขณะ เมื่อมีความเพียรปฏิบัติอย่างต่อเนื่องยิ่ง ๆ ขึ้นไป ก็ยิ่งเกิดความสุขสงบมากยิ่งขึ้น จิตใจเข้มแข็ง มีพลัง มองเห็นสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่น เอาไว้ในใจอยู่เป็นประจำทุกครั้งที่หายใจเข้าออก ส่งผลให้เกิด ศีล สมาธิ ปัญญา มีความสำรวมระวัง กาย จิต จากบาปอกุศลทั้งปวง ประพฤติตนอยู่ในกุระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียน สร้างความเดือดร้อน อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี มีความเอื้อเฟื้อเกื้อกูล เมตตา อดทน อดกลั้น มีสมาธิ สดชื่น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใสอยู่เสมอ เกิดปัญญารู้เข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา การเจริญอานาปานสติอย่างต่อเนื่องในชีวิตประจำวัน เป็นเหตุนำไปสู่ผลของการเกิดความสุขสงบภายในจิตใจของผู้สูงอายุ และยังส่งผลให้เกิดความสุขสงบต่อคนในครอบครัว สังคม ชุมชน และประเทศชาติ

คำสำคัญ : อานาปานสติ, ผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค

ABSTRACT

The objectives of this research were as follows; 1) to study the practice of mindfulness on breathing in Buddhist scripture, 2) to study the elderly in Bang Khae Social Welfare Development Center for the Elderly, and 3) to analyze the value of mindfulness on breathing for the elderly in Bang Khae Social Welfare Development Center for the Elderly. The data of this qualitative study were collected from the Tipitaka, Commentaries, literary works, texts, research works, and in-depth interviews with 10 elderly in Bang Khae Social Welfare Development Center for the Elderly. The data were analyzed, classified and presented in a descriptive method.

The results of the study found that :

1. In Buddhist scriptures, mindfulness on breathing or *Ānāpānasati* practice is the teaching of the Lord Buddha. It was praised and used by the Lord Buddha before and after his enlightenment. *Ānāpānasati* means concentration on the breathing-in and out. It consists of the Right Mindfulness and the Right Concentration in the Eightfold Path. The practice of *Ānāpānasatipractic* can lead to the end of suffering. The result of *Ānāpānasati* practice can complete the Four Foundations of Mindfulness. The consideration and contemplation on body, feelings, mental conditions, and mind-objects can reduce and

eradicate pleasure and displeasure.

2. The elderly in Bang Khae Social Welfare Development Center for the Elderly were mostly homeless and independent. The elderly came to live in the center voluntarily with different backgrounds; single, divorced, separated, no relatives, and unable to take care of themselves. The tendency of the elderly to enroll with the center has been increasing year by year.

3. The results of activities supporting mental development of the elderly by gradual practice indicated that the value of *Ānāpānasati* practice for the elderly is to improve their physical health, mental health, precept, and wisdom. With the practice of *Ānāpānasati*, the elderly can cultivate effort, awareness, and clear comprehension. That can cause happiness in the moment, and more happiness and calmness can be occurred when keeping practice regularly. They will have strong and calm mind to see things as they really are. That results to the practice of precept, concentration and wisdom, behave themselves under the discipline, to live a life with loving-kindness, tolerance, meritorious mind and wisdom. *Ānāpānasati* practice in daily life of the elderly not only leads to their mental happiness but also to their family members, society, community and nation.

Keywords : *Ānāpānasatipractic*, Ban Bang Khae Social Welfare Development Center for Older Persons

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สถาบันครอบครัวมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อสังคมและประเทศชาติ ในการบ่มเพาะสมาชิก ให้เติบโตอย่างมีคุณภาพ ครอบครัวไทยในอดีตที่ผ่านมา มีลักษณะเป็นครอบครัวขยาย ปู่ ย่า ตา ยาย มีหน้าที่คอยอบรมดูแลลูกหลาน ทุกคนอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข ผูกพันรักใคร่ ให้ความสำคัญผู้สูงอายุในบ้านสูงสุด ด้วยความสำนึกในบุญคุณ คุณธรรมนี้ถูกถ่ายทอดปลูกฝังสืบต่อกันมาช้านาน ทำให้ผู้สูงอายุอยู่ในบ้านท่ามกลางลูกหลานด้วยความอบอุ่นใจ คนรุ่นใหม่มีความเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตไปจากอดีตที่ผ่านมา วัฒนธรรมตะวันตกและความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีได้แผ่ขยายเข้ามาอย่างมากมาย การบริโภคอุปโภคเกินความจำเป็น เกินฐานะที่หามาได้ ทำให้รายรับไม่เพียงพอกับรายจ่าย จนเกิดปัญหาเศรษฐกิจในครอบครัวและปัญหาต่าง ๆ ตามมา ขนาดครอบครัวไทยในอดีตที่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม นิยมมีลูกหลายคนเพื่อเอาไว้ใช้งาน แต่ขณะนี้ด้วยสภาพเศรษฐกิจและสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปกลายเป็นกระแสทุนนิยม ผู้คนจำนวนมากต่างแยกตัวออกมาจากครอบครัว ละทิ้งถิ่นฐาน หลังไหลเข้ามาทำงานในเมืองหลวงเพื่อหารายได้ที่ดีกว่า ส่งผลกระทบต่อโครงสร้างครอบครัวให้กลายเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น เป็นการแยกผู้สูงอายุออกจากครอบครัวอย่างสิ้นเชิง จึงทำให้เกิดปัญหาผู้สูงอายุถูกทอดทิ้ง ขาดการดูแลเอาใจใส่จากลูกหลาน ความรัก ความผูกพัน สัมพันธภาพที่ดีต่อกันของคนในครอบครัวเริ่มลดน้อยลงไปทุกที ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว มีความห่างเหินเนื่องจากสาเหตุจากสภาพเศรษฐกิจและสังคม ส่งผลให้ความสัมพันธ์ของสมาชิกที่เคยแน่นแฟ้น กลายเป็นความสัมพันธ์แบบหละหลวม (ธีรโชติเกิดแก้ว, 2547, หน้า 121)

จากการสำรวจประชากรผู้สูงอายุโดยสำนักงานสถิติแห่งชาติในปี 2557 พบว่า ประเทศไทย

มีผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วเป็นร้อยละ 14.9 มีจำนวนประชากรสูงอายุสูงถึง 10,014,705 คน ผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียวตามลำพังเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 8.7 หรือจำนวน 8.7 แสนคนของจำนวนผู้สูงอายุทั้งหมด ส่งผลให้โครงสร้างประชากรของประเทศไทยเปลี่ยนแปลงไปเป็นโครงสร้างแบบผู้สูงอายุ หรือเป็นสังคมสูงวัย (Aging Society) (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2557, หน้า 5) จากสถานการณ์ผู้สูงอายุที่มีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อย ๆ ปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจของผู้สูงอายุมากที่สุด คือการถูกทอดทิ้งจากลูกหลาน ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความทุกข์ ขาดความมั่นคงในชีวิต รู้สึกท้อแท้ หดหู่ ซึมเศร้า ซึ่งเป็นอารมณ์ที่บั่นทอนสภาวะจิตใจให้ขุนมัวให้จมอยู่ในกองทุกข์ ในทางพระพุทธศาสนาผู้ที่มีจิตใจขุนมัว เศร้าหมอง จะมีทุกตเป็นที่เป็นไปเบื้องหน้า นับว่าเป็นเรื่องสำคัญมากกับชีวิตหนึ่งที่เกิดมาใช้แค่เรื่องทุกข์สุขทางกายทางใจในโลกนี้เท่านั้น แต่เป็นเรื่องทุกข์สืบต่อไปยังโลกหน้าอีกด้วย จึงเป็นสิ่งที่ควรช่วยเหลือให้ผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค ได้นำหลักธรรมมาใช้ในการคลายทุกข์ดับทุกข์ โดยการมีสติรู้ลมหายใจเข้าออก ดังพุทธพจน์ที่ว่า “อานาปานสติอันภิกษุเหล่านั้นเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน และเพื่อสติ สัมปชัญญะ” (ส.ม. 31/1367/250) และอานิสงส์แห่งการรู้ลมหายใจเข้าและออก (อย่างมีสติ) เพื่อบรรลุเป้าหมายสูงสุดของชีวิต คือ นิพพาน หรืออย่างน้อยที่สุด เป็นความสุขในปัจจุบัน และเมื่อถึงวาระสุดท้ายของชีวิตก็เพื่อรู้ลมหายใจสุดท้าย คือ ตายอย่างมีสตินั่นเอง

ด้วยสาเหตุและปัญหาดังกล่าว ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับหลักธรรมการเจริญอานาปานสติที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ที่นำมาใช้กับผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค เพื่อต้องการทราบว่า การเจริญอานาปานสติมีคุณค่าในการพัฒนาผู้สูงอายุได้

อย่างไร โดยผู้วิจัยได้ตั้งวัตถุประสงค์ ดังต่อไปนี้ คือ

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 2.1 เพื่อศึกษาการเจริญอานาปานสติที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา
- 2.2 เพื่อศึกษาผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค
- 2.3 เพื่อวิเคราะห์คุณค่าของอานาปานสติที่ใช้กับผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค

3. ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยนี้เป็น การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ในครั้งนี้มุ่งศึกษาการเจริญอานาปานสติสำหรับผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค แขวงบางหว้า เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร โดยมีขอบเขตของการศึกษา ดังต่อไปนี้

3.1 ขอบเขตด้านประชากรที่ศึกษา

ได้แก่ ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคม ผู้สูงอายุบ้านบางแค 1 แขวงบางหว้า เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร จากการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง จำนวน 10 คน

3.2 ขอบเขตด้านเนื้อหา

ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตด้านเนื้อหาที่จะศึกษาดังต่อไปนี้ คือ

1. อานาปานสติที่ปรากฏในคัมภีร์

พระพุทธศาสนา

1.1 อานาปานสติที่ปรากฏ

ในพระไตรปิฎก ได้แก่ อานาปานสติภาวนาในพระวินยปิฎก อานาปานสติภาวนาในพระสุตตันตปิฎก อานาปานสติภาวนาในพระอภิธรรมปิฎก

1.2 อานาปานสติที่ปรากฏ

ในอรรถกถา ได้แก่ อรรถกถาอานาปานสติ อรรถกถา
มหาสติปัฏฐานสูตร

1.3 อานาปานสติที่ปรากฏ
ในปกรณ์วิเสส ได้แก่ อานาปานสติภาวนาในวิมุตติ
มรรค อานาปานสติภาวนาในวิสุทธิมรรค

1.4 อานาปานสติในคำ
สอนของพระสงฆ์ไทย ได้แก่ สมเด็จพระญาณสังวร
สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก พระธรรม
โกศาจารย์ (เงื่อม อินทปญโญ) พระสุพริตธรรมรังสีคัมภีร์
เมธาจารย์ (ลี ธรรมธโร) พระธรรมมงคลญาณ (วิริยงค์
สิรินธร) พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมโม)

2. ศึกษาผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค

3. การวิเคราะห์คุณค่าของอานา
ปานสติที่ใช้กับผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการ
สังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค โดยนำหลัก 5 ด้าน และ
ศึกษาประมวลผลเพื่อตอบโจทย์ในงานวิจัย มีด้านต่าง
ๆ ดังนี้

3.1 คุณค่าต่อตนเอง ใน
การพัฒนาด้าน กาย ศีล จิต ปัญญา

3.2 คุณค่าต่อครอบครัว

3.3 คุณค่าต่อสังคม

3.4 คุณค่าต่อชุมชน

3.5 คุณค่าต่อประเทศชาติ

ซึ่งรายละเอียดเนื้อหาจากการเก็บรวบรวม
เอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อให้เห็นถึงคุณค่า
ที่ได้รับจากการเจริญอานาปานสติของผู้สูงอายุในศูนย์
พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค

1.4.3 ขอบเขตด้านพื้นที่

ผู้วิจัย ได้กำหนดขอบเขตพื้นที่ในการศึกษา
เฉพาะศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้าน
บางแค 1 แขวงบางหว้า เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร

1.4.4 ขอบเขตด้านระยะเวลา

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการลงพื้นที่

สัมภาษณ์ผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคม
ผู้สูงอายุบ้านบางแค ที่ได้รับการจัดกิจกรรมเจริญอา
นาปานสติ ลงพื้นที่สัมภาษณ์ช่วงเดือนพฤษภาคม –
ธันวาคม พ.ศ. 2561

4. วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยเรื่อง การเจริญอานาปานสติ
สำหรับผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคม
ผู้สูงอายุบ้านบางแค ผู้วิจัยได้มีวิธีดำเนินการวิจัย ดัง
ต่อไปนี้

4.1 การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative
Research) ศึกษาค้นคว้าเอกสารปฐมภูมิ (Primary
Sources) จากพระไตรปิฎก อรรถกถา ปกรณ์วิเสส คำ
สอนของพระสงฆ์ไทย และข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary
Sources) จากเอกสารทางวิชาการ หนังสือ วารสาร
บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

4.2 การวิจัยภาคสนาม (Field Study)
สัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) ผู้สูงอายุใน
ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค
แบบเจาะจง จำนวน 10 คน

4.3 วิเคราะห์ข้อมูลจากภาคสนาม การ
สัมภาษณ์เชิงลึก

4.4 สรุป อภิปรายผล และนำเสนอ

5. สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาวิจัย การเจริญอานาปานสติ
สำหรับผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคม
ผู้สูงอายุบ้านบางแค ผลการวิจัยสรุปได้ ดังนี้

การเจริญอานาปานสติที่ปรากฏในคัมภีร์
พระพุทธศาสนา ผลปรากฏว่า ในพระพุทธศาสนา มี
คำอธิบายเกี่ยวกับอานาปานสติไว้มาก อานาปานสติ
เป็นสมาธิที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสสอน เป็นวิธีที่
พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญไว้มาก ทรงใช้เป็นวิธานธรรม
มากทั้งก่อนและหลังตรัสรู้ อานาปานสติในพระพุทธ

ศาสนา หมายถึง การมีสติกำหนดลมหายใจเข้าออกเป็นสัมมาสติ สัมมาสมาธิ ข้อปฏิบัติในอริยมรรคมีองค์ 8 เมื่อปฏิบัติแล้วจะทำให้ถึงความดับทุกข์ ผลของการเจริญอานาปานสติจะทำให้สติปัฏฐาน 4 สมบูรณ์ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ สามารถกำจัดความยินดีในร้ายในโลกได้

ผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค จากการศึกษาผลปรากฏว่า ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่ขาดที่พึ่งพิง ถูกกลุ่หลานหรือครอบครัวทอดทิ้ง ไม่เหลียวแล ไม่สามารถอยู่กับครอบครัวได้ และมีผู้สูงอายุจำนวนมากที่มาขอรับบริการอยู่ที่สถานสงเคราะห์ด้วยความสมัครใจ อันเนื่องมาจากมีสถานภาพโสด หย่าร้าง ม่าย คู่ครองที่อยู่ด้วยเสียชีวิตต้องอยู่คนเดียวเพียงลำพัง ไม่มีลูกหลานคอยดูแลเอาใจใส่ ผู้สูงอายุเหล่านี้ยังมีปัญหาด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต ทำให้ผู้สูงอายุมีความท้อถอยในการดำรงชีวิต เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความเข้าใจในสุขภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป และมีความเข้าใจทางอารมณ์ อันนำมาสู่การมีชีวิตในบั้นปลายที่สงบและมีความสุขอย่างแท้จริง ทางสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค จึงได้จัดกิจกรรมด้านศาสนา ฟังธรรมเทศนา สวดมนต์ เจริญจิตภาวนา นั่งสมาธิหลังสวดมนต์ 5 นาที และจัดให้มีกิจกรรมเกี่ยวกับชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ วัฒนธรรม ประเพณีต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมฟื้นฟูสุขภาพจิตผู้สูงอายุให้มีจิตใจที่เข้มแข็ง เบิกบาน

คุณค่าของอานาปานสติที่ใช้กับผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค ผลจากการจัดกิจกรรมฝึกอบรมส่งเสริมพัฒนาจิตให้แก่ผู้สูงอายุ เมื่อผู้สูงอายุที่ได้นำไปฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ผลปรากฏว่า อานาปานสติมีคุณค่าต่อผู้สูงอายุในการพัฒนากาย พัฒนาศีล พัฒนาจิต และพัฒนาปัญญา เมื่อผู้สูงอายุได้เจริญอานาปานสติให้มาก กระทำให้มาก ประกอบด้วยความเพียร มีสติ สัมปชัญญะ ย่อมเกิดผลมาก มีอานิสงส์มาก แม้ผู้เริ่มปฏิบัติหรือปฏิบัติ

เล็กน้อยก็เกิดความสุขในปัจจุบันขณะ เมื่อมีความเพียร ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องยิ่ง ๆ ขึ้นไป ก็ยิ่งเกิดความสุขสงบมากยิ่งขึ้น จิตใจเข้มแข็ง มีพลัง มองเห็นสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่น เอาไว้ในใจอยู่เป็นประจำทุกครั้งที่หายใจเข้าออก ส่งผลให้เกิด ศีล สมาธิ ปัญญา มีความสามารถระงับกายจิต จากบาปอกุศลทั้งปวง ประพฤติตนอยู่ในกฎระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียน สร้างความเดือดร้อน อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี มีความเอื้อเฟื้อเกื้อกูล เมตตา อดทน อดกลั้น มีสมาธิ สดชื่น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใสอยู่เสมอ เกิดปัญญารู้เข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา การเจริญอานาปานสติอย่างต่อเนื่องในชีวิตประจำวัน เป็นเหตุนำไปสู่ผลของการเกิดความสุขสงบสุขภายในจิตใจของผู้สูงอายุ และยังส่งผลให้เกิดความสุขสงบต่อคนในครอบครัว สังคม ชุมชน และประเทศชาติ

6. อภิปรายผล

6.1 การเจริญอานาปานสติที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

การเจริญอานาปานสติที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในพระไตรปิฎก ผลการวิจัยพบว่า อานาปานสติเป็นสมาธิที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสสอน เป็นวิธีที่พระพุทเจ้าทรงสรรเสริญไว้มาก ทรงสนับสนุนให้พระภิกษุทั้งหลายปฏิบัติให้มาก และพระพุทธองค์เองก็ได้ทรงใช้เป็นวิหารธรรมมากทั้งก่อนและหลังตรัสรู้ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “เมื่อก่อนตรัสรู้ ครั้งเราเป็นโพธิสัตว์ ยังมีได้ตรัสรู้ ก็ย่อมอยู่ด้วยวิหารธรรมนี้โดยมาก เมื่อเราอยู่ด้วยวิหารธรรมนี้โดยมาก กายก็ไม่ลำบาก จักขุก็ไม่ลำบาก และจิตของเราย่อมหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่ถือมั่น” (ส.ม. 31/1329/225-226) อานาปานสติ คือ การมีสติกำหนดลมหายใจเข้าออกอย่างต่อเนื่อง เป็นการกำหนดรู้กองลมทั้งปวง การปรุงแต่งของจิต ปล่อยจิตให้เป็นอิสระจากความยึดมั่นถือมั่น

โดยพิจารณาความไม่เที่ยง ความจางคลาย ความดับ ความสลดคืนที่เกิดขึ้นในจิต อานาปานสติเป็นสมาธิ สัมมาสมาธิ ข้อปฏิบัติในอริยมรรคมีองค์ 8 เมื่อปฏิบัติแล้วจะทำให้ถึงความดับทุกข์ ผลของการเจริญอานาปานสติจะทำให้สติปัฏฐาน 4 สมบูรณ์ ซึ่งเป็นการพิจารณาเห็นกาย เวทนา จิต และธรรม มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ สามารถกำจัดความยินดียินร้ายในโลกได้ อานาปานสติเป็นกรรมฐานอยู่ในหมวดอนุสติ 10 เป็นกรรมฐาน 1 ใน 40 วิธี ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในพระไตรปิฎก เป็นได้ทั้งสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน วิธีการปฏิบัติขั้นสมถกรรมฐานเป็นการอบรมจิตด้วยลมหายใจเข้าออก เพื่อให้จิตสงบจากนิวรณ์ จนเกิดสมาธิ เมื่อจิตของผู้บำเพ็ญตั้งมั่นในสมาธิจนมีกำลังดีแล้ว อยู่ในระดับฌาน จิตของผู้บำเพ็ญย่อมมีกำลังดีเพื่อเป็นบาทในการเจริญปัญญาในลำดับต่อไปในขั้นวิปัสสนากรรมฐาน ขั้นนี้เป็นการฝึกจิตให้เกิดปัญญา รู้แจ้งตามสภาวะความเป็นจริงในไตรลักษณ์ เห็นว่าสังขารทั้งหลายเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ซึ่งทางนี้เป็นทางเดียวที่ทำให้เกิดความหมดจดของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อความก้าวล่วงซึ่งความโศก ความรำไร เพื่อความดับไปแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อกระทำพระนิพพานให้แจ้ง ทางนี้คือ สติปัฏฐาน 4 ในอานาปานสติสูตร พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนถึงการทำสมาธิด้วยการกำหนดลมหายใจเข้าออก มี 16 ขั้น 4 จตุกัสะ ผู้ที่ได้บำเพ็ญอานาปานสตีย่อมได้สมาธิที่แน่วแน่นมั่นคงดังที่พระพุทธองค์แสดงไว้ว่า “ความไหวหรือความเอนเอียงแห่งกาย ความหวั่นไหวหรือความกวัดแกว่งแห่งจิตย่อมไม่มีความปรารถนาได้โดยไม่ยากไม่ลำบาก เพราะได้เจริญทำให้มากซึ่งอานาปานสติสมาธิ” (ส.ม. 31/1324-1325/224) พระพุทธเจ้าทรงรับสั่งกับภิกษุทั้งหลายว่า “อานาปานสติ ภิกษุอบรมทำให้มาก ย่อมเป็นคุณสงบประณีต เยือกเย็นอยู่เป็นสุข และยังบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้อนตรธานสงบไปโดยฉับพลัน” (วิ.

มहा. 2/178/242-243.) พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงอานิสงส์ของอานาปานสติไว้ อานาปานสติเมื่อเจริญ ทำให้มากแล้วย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มาก ย่อมทำสติปัฏฐาน 4 ให้บริบูรณ์ สติปัฏฐาน 4 ที่เจริญ ทำให้มากแล้วย่อมทำโพชฌงค์ 7 ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ 7 ที่เจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ และทรงแสดงผลานิสงส์การเจริญอานาปานสติไว้ 2 ประการ อานาปานสติ เจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว พึงหวังได้ผล 2 ประการ อย่างใดอย่างหนึ่ง คือ อรหัตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีความถือมั่นอยู่ เป็นพระอนาคามี ผู้ใดเมื่อเจริญอานาปานสติให้บริบูรณ์ดีแล้ว อบรมแล้ว ตามลำดับตามที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงมาแล้วนี้ ผู้นั้นย่อมทำโลกนี้ให้สว่างไสวเหมือนพระจันทร์พ้นแล้วจากหมอกแล้วสว่างไสวอยู่ฉะนั้น จากการศึกษาวิจัยของพระมหาสามารถ อธิจิตโต (มนัส) (2554) ได้วิจัยเรื่อง “ศึกษาการบรรลุนิพพานด้วยการเจริญอานาปานสติในคัมภีร์พระพุทธ ศาสนาเถรวาท พบว่า การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา เจริญสมถะและวิปัสสนา ตามหลักการเจริญสติปัฏฐาน 4 คือ การกำหนดรู้รูปและนามให้เห็นเป็นไตรลักษณ์ตามความเป็นจริง เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าดำเนินตามวิปัสสนาวิถีสถิต ผู้ปฏิบัติสามารถรู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ 4 สามารถละสังโยชน์และอนุสัยได้ตามกำลังของมรรค บรรลุมรรคผลนิพพาน สำเร็จเป็นพระอริยบุคคลในพระพุทธศาสนา พระผู้มีพระภาคตรัสการเจริญอานาปานสติอย่างพิสดารไว้ 16 ขั้นในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท อานาปานสติเป็นการเจริญวิปัสสนามีสมถะเป็นพื้นฐานแบ่งเป็น 4 จตุกัสะ เมื่อเจริญให้มากแล้วสติปัฏฐาน 4 ย่อมบริบูรณ์ไปพร้อม ๆ กัน สติปัฏฐาน 4 เจริญให้มากแล้วย่อมทำให้โพชฌงค์ 7 บริบูรณ์ โพชฌงค์ 7 เจริญให้มากแล้วย่อมทำวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ อานาปานสติเป็นวิถีทางการปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ 8 และโพธิปักขิยธรรม 37 ประการ เมื่อบรรลุนิพพานพระอรหันต์ ก็จะหลุดพ้นจากราคะด้วยเจโตวิมุตติและจากอวิชชาด้วยปัญญาวิมุตติ

ในยุคต่อมาหลังพุทธกาล ยังมีคัมภีร์อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา ปกรณ์วิเสส ที่ครูบาอาจารย์ทั้งหลาย นำมาอธิบาย ตีความคำที่ยากในพระไตรปิฎก ให้เข้าใจง่ายขึ้น ได้แก่ วิมุตติมรรค วิสุทธิมรรค ตามที่ปรากฏในปกรณ์วิเสส เพื่อให้เกิดวิธีการปฏิบัติ จนกระทั่งศาสนาพุทธได้มีการเผยแผ่มาถึงประเทศไทย จากนั้นครูบาอาจารย์ พระสงฆ์ไทยจำนวนมากได้นำหลักปฏิบัติในการเจริญอานาปานสติ โดยอาศัยแนวทางที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าแสดงไว้ในพระสูตรต่าง ๆ มาประยุกต์ใช้กับสังคมในปัจจุบัน จึงเป็นแนวทางในการปฏิบัติในการเจริญอานาปานสติที่สืบทอดกันมาจนถึงทุกวันนี้

6.2 ผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค

จากการศึกษาค้นคว้าใช้กลุ่มประชากรในการวิจัย คือ ผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นบุคคลที่ขาดที่พึ่งพิง ไม่มีผู้ดูแล ไม่มีที่อยู่อาศัย ถูกลูกหลานหรือครอบครัวทอดทิ้ง ไม่เหลียวแล อยู่กับครอบครัวไม่มีความสุข และมีผู้สูงอายุจำนวนมากที่มาขอรับบริการอยู่ที่นี่ด้วยความสมัครใจ อันเนื่องมาจากหลายสาเหตุ ได้แก่ มีสถานภาพโสด ไม่ได้แต่งงาน หย่าร้าง ม่าย คู่ครองที่อยู่ด้วยเสียชีวิตต้องอยู่เพียงลำพัง ไม่มีลูกหลานคอยดูแลเอาใจใส่ ผู้สูงอายุเหล่านี้ยังมีปัญหาด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต ซึ่งเกิดมาจากการเปลี่ยนแปลงตลอดระยะเวลาในการดำรงชีวิต ทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกหดหู่ ว่าเหว ซึมเศร้า สิ้นหวัง ท้อแท้ถดถอยในการดำรงชีวิต สอดคล้องกับงานวิจัยของ เบญจวรรณ กลิ่นอุดม (2553) ได้วิจัยเรื่อง “พุทธศาสนากับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาบ้านพักบางแค” จากผลการศึกษาพบว่า สาเหตุส่วนใหญ่ที่ผู้สูงอายุเข้ารับการสงเคราะห์ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค เป็นเพราะว่าผู้สูงอายุเหล่านี้ไม่มีที่พึ่งพิง และถูกลูกหลานทอดทิ้งให้

อยู่ตามลำพัง แต่มีบางส่วนมีความสมัครใจเข้ามาใช้บริการในสงเคราะห์ที่บ้านพักบางแค เพื่อต้องการใช้ชีวิตตามลำพังอย่างเงียบสงบในบั้นปลายชีวิต และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ภิรมย์ เจริญผล (2553) ได้วิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ กรณีศึกษา ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ จังหวัดนครปฐม” จากผลการศึกษาสาเหตุและสภาพปัญหาของผู้สูงอายุพบว่า สาเหตุที่ผู้สูงอายุเข้ารับการอุปการะในสถานสงเคราะห์ เนื่องจากการไม่มีผู้ดูแล ไม่มีที่อยู่อาศัย และอยู่กับครอบครัวไม่มีความสุข ปัญหาด้านร่างกายพบว่า ผู้สูงอายุมีอาการของโรคต่าง ๆ ที่พบในวัยของผู้สูงอายุ ด้านจิตใจพบว่า ผู้สูงอายุมีความวิตกกังวลในเรื่องความเจ็บป่วย และมีอาการซึมเศร้า ด้านสังคมในการอยู่ร่วมกันพบว่า ผู้สูงอายุมีปัญหาการปรับตัวในการอยู่ร่วมกันให้เป็นสุข ดังนั้นเพื่อให้ผู้สูงอายุมีความเข้าใจในสุขภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป และมีความเข้าใจทางอารมณ์ อันนำมาสู่การมีชีวิตในบั้นปลายที่สงบ และมีความสุขอย่างแท้จริง จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องนำเอาอานาปานสติไปประยุกต์ใช้กับผู้สูงอายุเหล่านั้น เมื่อผู้สูงอายุที่พักในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแคได้นำไปประพฤติปฏิบัติแล้วก็จะเกิดประโยชน์ จากกระบวนการพัฒนาที่สถานสงเคราะห์จัดให้ผู้สูงอายุที่สามารถเห็นได้ก็คือ การเจริญอานาปานสติสำหรับผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค ทำให้เกิดการพัฒนากาย การพัฒนาศีล การพัฒนาจิต การพัฒนาปัญญา เป็นเหตุนำไปสู่ผลของความสงบสุขของคนในครอบครัว ของสังคม ของชุมชน และของประเทศชาติ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระทวี ปญญาทีโป (สำรวมรัมย์) (2560) ได้วิจัยเรื่อง “ศึกษากระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาในเขตตำบลยกกระบัตร อำเภอสามเภา จังหวัดตาก” พบว่า พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ในทางพระพุทธศาสนาเถรวาทนั้น ต้อง

บรรเทาทุกข์ทั้งทางกายและทางใจ ต้องเริ่มต้นด้วยการ เจริญ ศีล สมาธิ ปัญญา และ มรรคมีองค์ 8 ทุกขั้นนั้น เกิดขึ้นกับมนุษย์ทั้งทางกายและทางใจ เพราะยึดมั่นใน ขั้นที่ 5 คือ รูป เวทนา สัญญา สังขารวิญญาณ สิ่งเหล่านี้ รวมเข้ากันเป็นกายและใจ วิธีการบรรเทาทุกข์ จึงต้องมีทั้งการบรรเทาทุกข์ทางกายและทางใจไปพร้อม ๆ กัน

6.3 คุณค่าของอานาปานสติที่ใช้กับผู้สูงอายุ ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุนานาชาติ

ผู้วิจัยได้ศึกษาคุณค่าของอานาปานสติที่ใช้กับผู้สูงอายุที่พักในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุนานาชาติ โดยอาศัยข้อมูลจากการลงพื้นที่ภาคสนามสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ นำมาสรุปผล คุณค่าของอานาปานสติ การฝึกอานาปานสติมีประโยชน์อีกหลายด้าน ทั้งต่อตนเอง ต่อครอบครัว ต่อสังคม ต่อชุมชน และต่อประเทศชาติ สรุปได้ดังต่อไปนี้

1) คุณค่าของอานาปานสติที่มีต่อตนเอง

อานาปานสติที่มีคุณค่าต่อตนเองของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุนานาชาติ ในการพัฒนากาย พัฒนาศีล พัฒนาจิต และพัฒนาปัญญา จากการศึกษาพบว่า อานาปานสติเมื่อผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ได้เจริญให้มาก กระทำให้มาก ประกอบด้วยความเพียร มีสติ สัมปชัญญะ ย่อมเกิดผลมาก มีอาณิสต์มาก แม้ผู้สูงอายุเริ่มปฏิบัติหรือปฏิบัติเล็กน้อย ก็เกิดความสุขในปัจจุบันขณะ เมื่อมีความเพียรปฏิบัติอย่างต่อเนื่องยิ่ง ๆ ขึ้นไป ผู้สูงอายุก็ยิ่งเกิดความสุข สงบเย็นมากยิ่งขึ้น จิตใจของผู้สูงอายุเกิดความเข้มแข็ง มีพลัง รู้เท่าทันผัสสะที่มากระทบ มองเห็นว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวง ไม่ควรเข้าไปยึดมั่น ถือมั่น เห็นความไม่น่ายึดมั่นถือมั่น ความไม่เที่ยง อยู่เป็นประจำทุกครั้งที่ยาใจเข้าออก ส่งผลให้เกิด ศีล สมาธิ ปัญญา มีความสำรวมระวังกาย จิต จากบาปอกุศลทั้งปวง ประพฤติตนอยู่ในระเบียบวินัย กฎกติกา มารยาท ไม่เบียดเบียนไม่สร้างความเดือดร้อนก่อความเสียหาย

อยู่ร่วมกับผู้อื่นในสถานสงเคราะห์ได้ด้วยดี มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เกื้อกูลช่วยเหลือกัน มีเมตตากรุณา อดทนอดกลั้น ขยันหมั่นเพียร มีสมาธิ สดชื่น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใสอยู่เสมอ เกิดปัญญาเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทัน เข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระครูสุพุทธาณจันทโรภาส (ณัฐวัฒน์ วงศ์คำ) (2559) ได้วิจัยเรื่อง “ศึกษากระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาในเขตตำบลยกระบัตร์ อำเภอสางแก้ว จังหวัดตาก” พบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา คือ การพัฒนาชีวิตให้ดำเนินไปอย่างถูกต้องเป็นธรรมอยู่ในตัววิถีชีวิตที่ถูกต้องดีงามนั้น เรียกว่า มรรค เป็นของคู่กันกับ ไตรสิกขา คือ ต้องมีการฝึกฝนหรือฝึกหัดให้ชีวิตดำเนินไปในวิถีที่ถูกต้องดีงาม การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักของภาวนา 4 คือ 1) กายภาวนา พัฒนากายหรือการฝึกอบรมกาย คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ 2) ศีลภาวนา การพัฒนาความประพฤติหรือการฝึกอบรมศีล คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม 3) จิตตภาวนา การพัฒนาจิตหรือการฝึกอบรมจิตใจ คือ การทำจิตใจให้เจริญองงามขึ้นในคุณธรรมความดีงาม ความเข้มแข็งมั่นคง และความเบิกบานผ่องใส 4) ปัญญาภาวนา การพัฒนาปัญญาหรือการฝึกอบรมปัญญา คือ การเสริมสร้างความรู้ ความคิดความเข้าใจ และการหยั่งรู้ความจริงให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามสภาวะหรือตามที่เป็นไป และจากงานวิจัยหลายแห่งต่างเห็นตรงกันกับหลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นสภาพถึงก่อน มีใจเป็นใหญ่สำเร็จแล้วด้วยใจ ถ้าบุคคลมีใจผ่องใสแล้ว พุทเธือก็นำอยู่ก็ดี ความสุขย่อมไปตามเขา” (ขุ.ธ.อ. 40/39) แสดงให้เห็นว่ากายกับจิตสัมพันธ์กัน เมื่อจิตได้รับการอบรมพัฒนาจนเกิดความสงบเย็น เบาสบาย เป็นสุข

อยู่ภายใน จิตตั้งมั่นในสมาธิ จนมีกำลังดีแล้ว อยู่ในระดับฌาน จิตย่อมมีกำลัง จิตจะมีอานุภาพที่เข้มแข็ง โรคภัยต่าง ๆ หลายโรคหายได้ด้วยจิตที่เป็นสมาธิ จิตผู้ปฏิบัติที่มีคุณภาพดีส่งผลให้ร่างกายมีสุขภาพดี มีความแข็งแรงตามไปด้วย สอดคล้องกับงานวิจัยของ ทศพร เหลืองขาบทอง (2554) ได้วิจัยเรื่อง “การปฏิบัติวิปัสสนากับการบำบัดเย็บวาระรักษาโรค” ผลการวิจัยพบว่า การศึกษาวิปัสสนาภาวนาแบบสมถยานิกะ จนสามารถเกิดองค์ฌาน คือ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา เมื่อทำจนให้เกิดแล้ว ด้วยอำนาจของสมาธิ สามารถระงับความเจ็บปวดที่ขึ้นเกิดทางกายได้ ดังเช่นกรณีของ พระสารีบุตร และพระอรียสาวกในขณะกำลังเข้าฌานสมาบัติ ภัยอันตรายต่าง ๆ ไม่สามารถทำร้ายท่านได้

2) คุณค่าของอานาปานสติที่มีต่อครอบครัว

สถาบันครอบครัวเป็นสถาบันที่สำคัญที่สุด ถ้าหากบุคคลมีความรักความเข้าใจกันระหว่างกันในครอบครัว บิดา มารดา บุตร และเครือญาติ ครอบครัวก็จะอยู่กันอย่างมีความสุข อานาปานสติมีผลต่อการปฏิบัติหน้าที่เกื้อกูลกันของคนในครอบครัว ผู้สูงอายุที่เจริญอานาปานสติส่วนใหญ่พบว่า มักอยู่กับครอบครัวหรือสิ่งแวดล้อมที่ประพาดอยู่ในศีลธรรม มีการเจริญอานาปานสติในชีวิตประจำวัน บิดา มารดาปฏิบัติตนให้เห็นเป็นแบบอย่างที่ดีงามแก่บุตรหลาน เมื่อทุกคนในครอบครัวได้รับการฝึกอบรมจิตเจริญภาวนาเป็นประจำทุกวัน ส่งผลให้เป็นคนที่มีจิตใจโอบอ้อมอารี อ่อนโยน มีเมตตากรุณา เป็นผู้ที่อบรมสั่งสอนได้ง่าย เกิดคุณลักษณะนิสัยที่ดีงาม เป็นผลให้บุตรหลานมีความกตัญญูตักเตือนที่สำนึกในบทบาทหน้าที่ของตนเองต่อบิดามารดา และผู้มีพระคุณในครอบครัว ผลที่เกิดจากการฝึกเจริญอานาปานสติทำให้ครอบครัวมีความเข้าใจกัน ดำเนินชีวิตตามครรลองคลองธรรม เคารพกฎกติกาซึ่งกันและกัน ด้วยความเข้าใจในสถานะความเป็นอยู่ของแต่ละบุคคล เกิดสัมพันธ์ภาพที่ดี ให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ไม่ทอดทิ้งกันในยามทุกข์

ยาก ซึ่งจะนำมาสู่ความผาสุกของทุกคนในครอบครัว

3) คุณค่าของอานาปานสติที่มีต่อสังคม

ผู้สูงอายุเมื่อเจริญอานาปานสติอยู่เป็นประจำด้วยความพากเพียร กายจิตย่อมเกิดการพัฒนามีคุณภาพกายจิตที่เข้มแข็งที่ดั่งาม มีเหตุมีผล เกิดกระบวนการคิดพิจารณาใคร่ครวญไตร่ตรองสามารถแยกแยะรู้ผิดชอบชั่วดีในทุกการกระทำ ทุกคำพูด ใช้ชีวิตอย่างถูกต้องเหมาะสม เคารพความคิดเห็น ความแตกต่างในสภาวะของแต่ละคน เข้าใจตน เข้าใจผู้อื่น เข้าใจสภาพสังคม ผู้ที่ดำเนินชีวิตอยู่ด้วยการเจริญอานาปานสติ เมื่ออยู่ในสังคมใด สังคมนั้นย่อมเกิดความผาสุกร่มเย็น สร้างประโยชน์ความเจริญให้สังคมนั้นด้วยความเป็นกัลยาณมิตร เป็นที่ยอมรับนับถือแก่ผู้อยู่ร่วมในสังคมนั้น อยู่ร่วมกันด้วยความมีมิตรไมตรีที่ดีต่อกัน การเจริญอานาปานสติทำให้เกิดธรรมที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจผูกมิตรระหว่างกันของคนในสังคมให้อยู่กันอย่างสันติสุข เกิดความเอื้อเฟื้อ สามัคคี ปองดองในหมู่คณะ

4) คุณค่าของอานาปานสติที่มีต่อชุมชน

ชุมชนเป็นหน่วยที่เกิดจากการรวมตัวของสังคมาแต่ละสังคมามารวมตัวกัน เมื่อผู้คนในชุมชนได้เจริญอานาปานสติอยู่เป็นประจำอย่างต่อเนื่อง คนในชุมชนนั้นย่อมอยู่ในศีลธรรม มีความประพฤติปฏิบัติที่ดีงาม เกิดการทำดีต่อกัน เป็นชุมชนแห่งคนดี ชุมชนนั้นจะมีแต่ความสงบสุข มีความปลอดภัย ผู้สูงอายุที่เจริญอานาปานสติอยู่เป็นประจำจะพบว่า มีความสุขกายสบายใจในการอยู่ร่วมกันในสถานสงเคราะห์ เป็นพลเมืองที่ดีของชุมชน เกิดการปรับตัวที่ดี ไม่มีปัญหา เรียนรู้การพัฒนาจิตตนเองด้วยระบบวิธีธรรมตามหลักพระพุทธศาสนา เพื่อช่วยรักษาใจของตนให้ห่างจากความเศร้า หดหู่ใจ ไร้ที่พึ่ง ขาดความเชื่อมั่นในคุณค่าของตนเอง ให้กลับมามีจิตใจที่ชุ่มชื่น เบิกบาน ได้ด้วยมีธรรมเป็นที่พึ่งที่อาศัย สร้างความอบอุ่นทางใจให้มีขึ้นเกิดขึ้นอีกครั้งด้วยอานาปานสติ ส่งผล

ให้เกิดสติ สมาธิ ปัญญา เป็นชุมชนที่มีศีล เกิดความรักความสามัคคีฉันญาติมิตร อบอุ่น เอื้ออาทรต่อกัน

5) คุณค่าของอานาปานสติที่มีต่อประเทศชาติ

ครอบครัว สังคม ชุมชน เป็นหน่วยหนึ่งของประเทศชาติ เมื่อครอบครัวมีความสุข สังคมก็อยู่กันอย่างสงบสุข ชุมชนก็เกิดสันติสุข โดยการนำเอาอานาปานสติไปฝึกใช้ให้เข้าใจปัจจุบัน เข้าใจ ความเป็นจริง เข้าใจการเปลี่ยนแปลงตามกฎแห่งสามัญลักษณะ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ด้วยการกำหนดอานาปานสติ เกิดความเข้าใจร่วมกัน ประเทศชาติก็อยู่กันอย่างสงบ ผู้สูงอายุที่เจริญอานาปานสติอยู่เป็นประจำจะพบว่า เป็นพลเมืองที่ดีมีคุณภาพของประเทศ ประพฤติตนอยู่ในความซื่อสัตย์สุจริต ปฏิบัติตนตามระเบียบกฎหมาย มีความสงบเรียบร้อยไม่ก่อเกิดปัญหาใด ๆ ในการปกครองผู้นำประเทศเมื่อเอาธรรมนำหน้าในการบริหาร ธรรมที่เปลี่ยนใจคนที่ร้ายหยาบกระด้างให้กลายเป็นใจดี จากที่โง่เขลาให้กลายเป็นฉลาด และที่ดื้ออยู่แล้วก็ยิ่งหมดจดยิ่งขึ้น คือ อานาปานสติ การมีสติรู้ลมหายใจเข้าหายใจออก กำหนดเป็นนโยบายของรัฐ เมื่อทุกคนในชาติปฏิบัติเป็นแนวเดียวกัน จิตคนเมื่อได้รับการพัฒนาย่อมอยู่ในศีล มีสมาธิ เกิดปัญญา จิตมีเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น ไม่ก่อเกิดการเบียดเบียน ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอยากและไม่อยากต่าง ๆ ในทางอกุศลลดน้อย เบาบาง และหมดไปในที่สุด ด้วยกำลังของสติ สมาธิ ปัญญา ทำให้เกิดสันติสุข เมื่อผู้นำมีปัญหาทางธรรมจะมีธรรมนำหน้าในทุกสถานการณ์ ครอบครัว สังคม ชุมชน ประเทศชาติ จะสมัคสมานสามัคคี เกิดสันติสุข สงบ ร่มเย็น สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระหลี่ จันทวีโส (สิมมา) (2554) ได้วิจัยเรื่อง “การศึกษาเชิงวิเคราะห์วิธีปฏิบัติกรรมฐานตามหลักอานาปานสติในพุทธปรัชญาเถรวาท” ผลการวิจัยพบว่า วิธีปฏิบัติกรรมฐานตามหลักในพุทธปรัชญาเถรวาทเป็นวิธีปฏิบัติเพื่อฝึกฝนพัฒนาจิตให้สงบ และให้เกิดปัญญาจนสามารถข่ม

และทำลายกิเลสได้ในระดับต่าง ๆ อุบายที่ทำให้จิตให้สงบ มีอยู่ 40 วิธี เพื่อให้เหมาะสมแก่จริตของแต่ละคน และวิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่ การพิจารณาขณะที่จิตสงบ เพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งตามความเป็นจริง เป็นกรรมฐานที่ได้รับการยกย่องว่า มีอานิสงส์มาก มีผลมาก ปฏิบัติง่าย สะดวก ได้ทุกอิริยาบถ และมีความเหมาะสมแก่จริตของคนส่วนใหญ่ สามารถระงับกิเลสได้ชั่วคราวจนถึงดับกิเลสได้โดยสิ้นเชิง

7. ข้อเสนอแนะ

จากการวิจัย การเจริญอานาปานสติสำหรับผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค ผู้วิจัยได้พบว่า ยังมีหลายประเด็นที่น่าจะนำไปศึกษาปรับปรุงแนวทางในการปฏิบัติ เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์มากที่สุด วิจัยเพิ่มเติมโดยมีประเด็น ดังต่อไปนี้

7.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

จากผลการวิจัยพบว่า การเจริญอานาปานสติสำหรับผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการ สังคมผู้สูงอายุนบ้านบางแค ผู้วิจัยจึงขอเสนอแนะเชิงนโยบาย เพื่อใช้เป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหา ดังนี้

1) จัดทำโครงการ การเจริญอานาปานสติสำหรับผู้สูงอายุ และบุคลากรทุกคนในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุนบ้านบางแค กำหนดระยะเวลาให้เป็นกิจกรรมฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต โดยกำหนดตารางฝึกปฏิบัติการทำสมาธิในชีวิตประจำวันโดยพร้อมเพรียงกันทุกคน

2) ภาครัฐ ควรกำหนดนโยบายลงในหลักสูตรการศึกษาที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุ เพื่อปลูกจิตสำนึก สร้างความตระหนัก ให้เห็นคุณค่าผู้สูงอายุ เพื่อลดปัญหาผู้สูงอายุถูกทอดทิ้ง

3) ภาครัฐ และทุกหน่วยงานร่วมมือให้ความรู้แก่ประชาชนในการเตรียมตัวด้านต่าง ๆ ก่อน

ถึงวัยชรา เพื่อพึ่งพาตนเองได้

4) ภาครัฐ และทุกหน่วยงานให้ความร่วมมือช่วยกันส่งเสริม สนับสนุน หนุนเสริม สร้างความตระหนัก ปลุกจิตสำนึกในเรื่องความกตัญญู กตเวทิต์ต่อบุพการีให้แก่ประชาชนอย่างต่อเนื่อง

7.2 ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

หากมีการศึกษาวิจัยต่อเนื่องจะเกิดประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติมาก จึงขอเสนอแนะสำหรับ

การวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

1) การศึกษาผลของการฝึกปฏิบัติ การเจริญอานาปานสติอย่างต่อเนื่องของผู้สูงอายุทุกคนในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค ในช่วงระยะเวลา 1 ปี

2) การศึกษาผลของการเจริญอานาปานสติอย่างต่อเนื่องของผู้สูงอายุในศูนย์อื่น ๆ ในช่วงระยะเวลา 1 ปี

บรรณานุกรม

1. ภาษาไทย

ข้อมูลปฐมภูมิ

มหามกุฏราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด 91 เล่ม ฉบับครบรอบ 200 ปี

แห่งราชวงศ์จักรีกรุงรัตนโกสินทร์ พุทธศักราช 2525 เล่มที่ 2, 31, 40 กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหา
มกุฏราชวิทยาลัย, 2558.

ข้อมูลทุติยภูมิ

1) หนังสือทั่วไป

ธีรโชติ เกิดแก้ว. พระพุทธศาสนากับปัญหาสังคม. ปทุมธานี : โรงพิมพ์บริษัทสื่อตะวัน จำกัด, 2547.

2) บทความจากในวารสาร

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. การสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2557. กรุงเทพมหานคร : บริษัท เท็กซ์ แอนด์ เจอร์นัล พับลิเคชั่น จำกัด, 2557.

3) วิทยานิพนธ์/สารนิพนธ์/รายงานการวิจัย

เบญจวรรณ กลิ่นอุดม. พุทธศาสนากับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาบ้านพักบางแค.

สารนิพนธ์ศิลปศาสตรบัณฑิต, สาขาศาสนศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล, 2553.

ทศพร เหลืองขาบทอง. ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากับการบำบัดเยียวยาโรค. วิทยานิพนธ์ปริญญา

พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัย

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2554.

พระครูสุพพิธานจันโทภาส. (ณัฐวัฒน์ วงศ์คำ). ศึกษากระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาในเขตตำบลยกกระบัตร อำเภอสามเงา จังหวัดตาก. วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2559.

พระทวี ปัญญาทิโป (สำรวมรัมย์). พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์. วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560.

พระมหาสามารถ อธิจิตโต (มนัส). ศึกษาการบรรลุธรรมด้วยการเจริญอานาปานสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท. วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2554.

พระหลี่ จันทวิโส (สิมมา). การศึกษาเชิงวิเคราะห์วิธีปฏิบัติกรรมฐานตามหลักอานาปานสติในพุทธปรัชญาเถรวาท. วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพระพุทธศาสนาศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2554.

ภิรมย์ เจริญผล. ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ กรณีศึกษาผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ จังหวัดนครปฐม. วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2553.