

วิถีแห่งอานาปานสติสู่ความฉลาดทางอารมณ์ของผู้สูงอายุ

Anapanasati Approach for the Path to Emotional Intelligence of the Elderly

วนิดา ชุลิกาวิตย์¹, พระมหาจักรพล อาจารย์สุโภ (เทพา)^{2*}
Wanida Chulikawit¹, Phramaha Chakrapol Acharashubho Thepa^{2*}
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย¹
คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย²
Graduate School, Mahamakut Buddhist University¹
Faculty of Religion and Philosophy, Mahamakut Buddhist University²
*Corresponding Author, E-mail: chakrapol.acharasubho@gmail.com

(Received: June 22, 2022 | Revised: November 3, 2022 | Accepted: November 3, 2022)

บทคัดย่อ

บทความวิชาการเรื่อง วิถีแห่งอานาปานสติสู่ความฉลาดทางอารมณ์ของผู้สูงอายุ เป็นการศึกษาทศนะที่เกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติอานาปานสติและความฉลาดทางอารมณ์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวิเคราะห์หลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะอานาปานสติ และนำเสนอเชิงพรรณนาวิถีสู่ความฉลาดทางอารมณ์ของผู้สูงอายุด้วยอานาปานสติ

อานาปานสติสูตร เป็นพระสูตรเดียวที่เกี่ยวกับการตั้งสติกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก เป็นได้ทั้งสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน หลักธรรมในอานาปานสติสูตรมี (1) สติปัฏฐาน 4 (2) โพชฌงค์ 7 (3) อิทธิบาท 4 (4) สัมมัปปธาน 4 (5) อินทรีย์ 5 (6) พละ 5 (7) อริยมรรค (มรรคมืองค์ 8) เมื่อผู้สูงอายุปฏิบัติอานาปานสติ มีสติกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก ทำให้เกิดความสงบเย็นเกิดความดีงามเป็นลำดับจากภายใน คือ จิตใจ สู่ภายนอก คือ ร่างกาย และสังคมในวงกว้าง สำหรับผู้สูงอายุที่ได้เจริญอานาปานสติเป็นประจำ จะมีความ

ฉลาดทางอารมณ์สูง สามารถเข้าใจและจัดการกับอารมณ์และความเครียดของตนเองได้อย่างเหมาะสม มีความเข้าใจถึงความรู้สึกของผู้อื่น และสามารถเรียนรู้วิธีเอาชนะความเครียดและความกดดันจนเกิดความรุนแรงทางอารมณ์ได้ การเจริญอานาปานสติ ถ้าทำให้มากและให้สมบูรณ์ขึ้นเรื่อย ๆ ย่อมเป็นผู้ไกลจากกิเลส เกิดวิชา เกิดสัมมาญาณ คลายความยึดมั่นถือมั่น และสัมมาวิมุตติ คือ ความหลุดพ้นได้ การเจริญอานาปานสตินอกจากเกิดผลทางอารมณ์แล้วยังเกิดประโยชน์ 3 คือ 1. ทิฐฐัมมิกัตถะ (ประโยชน์ในปัจจุบัน) เพื่อยกระดับความประพฤติทางกาย วาจา และเกิดคุณธรรมทางจิตใจที่สูงขึ้น นอกจากนี้มีประโยชน์แก่ตนเองแล้ว ยังเกิดประโยชน์ต่อสังคม เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม 2. สัมปรายิกัตถะ (ประโยชน์ในภพหน้าหรือชาติหน้า) ไปเกิดที่ดีซึ่งเป็นจุดหมาย สุดท้ายเกิดประโยชน์สูงสุด คือ 3. ปรมัตถะ สามารถละกิเลส หลุดพ้นจากสังสารวัฏ เข้าสู่ภาวะนิพพานได้

คำสำคัญ: อานาปานสติ, ความฉลาดทางอารมณ์, ผู้สูงอายุ

Abstract

An academic article titled "Anapanasati Approach for The Path to Emotional Intelligence of the Elderly." It is a collection of views on the practice of Anapanasati and emotional intelligence. The objectives of this study are to study and analyze the path towards emotional intelligence of the elderly through Anapanasati.

Anapanasati Sutra is a single sutra that deals with conscious awareness of breathing in and out. It can be both Samatha and Vipassana Meditation. The Dharma Principles in the Anapanasati Sutta are (1) Satipatthana 4 (2) Bojjhana 7 (3) Itthibaht 4 (4) Concentration 4 (5) Organic 5 (6) Strength 5 (7) The Eightfold Path. When the elderly practice Anapanasati, they are consciously aware of their breathing in and out, resulting in peace and tranquility, resulting in goodness from the inside, namely the mind, to the outside, namely the body and the wider society. The elderly who practice Anapanasati regularly will have high emotional intelligence and be able to understand and manage their

emotions and stress appropriately. The elderly has an understanding of the feelings of others and can learn how to overcome stress and pressure that can lead to emotional violence. Suppose the elderly do Anapanasati more and more. One will be far from defilements, born of knowledge, and have attained enlightenment. In that case, the loosening of clinging and Samma Vimutti is liberation. In addition to emotional intelligence, there are 3 other benefits, which are: 1) Dittadhamikatta (current benefits), to raise the level of physical and verbal behavior, and higher mortality, in addition to being useful to oneself. It is also beneficial to society, the economy, and the environment. 2) Conversation (benefits in the next life or life) to good birth, which is the ultimate goal. Finally, the highest benefit is 3) Paramattha, being able to abandon defilements, escape from Samsara, and enter the State of Nirvana.

Keywords: Anapanasati, Emotional Intelligence, Elderly

1. บทนำ

สภาพสังคมผู้สูงอายุในปัจจุบันเป็นเรื่องที่หลายประเทศกำลังเผชิญอยู่ เนื่องจากปริมาณผู้สูงอายุในโลกนับวันมีแนวโน้มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ คือ ความสูงวัยของประชากรและโครงสร้างอายุของประชากรโลกที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างไม่หยุดยั้ง (วิชณี คุปตะวาทีน และคณะ, 2561) ไม่เว้นแม้แต่ประเทศไทย เนื่องจากวิวัฒนาการทางการแพทย์เจริญก้าวหน้า ทำให้ผู้คนมีอายุยืนยาวขึ้น แต่เนื่องจากธรรมชาติสังขารของมนุษย์มีความล่วงไปเป็นธรรมดา เมื่อเกิดมาแล้วย่อมเติบโตเข้าสู่ความแก่ชราตามลำดับ ครั้นสูงอายุขึ้นร่างกายก็ต้องเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพ ก่อให้เกิดปัญหาทางจิตใจ ทางอารมณ์ และทางสังคมตามมา ส่งผลให้ประเทศชาติและคนในวัยทำงานแต่ละครอบครัว ต้องแบกรับภาระค่าใช้จ่ายเป็นค่าดูแลเลี้ยงดูและค่ารักษาพยาบาล ที่นับวันจะสูงขึ้นตามลำดับ (สุณี เวช

ประสิทธิ์, 2561) ในส่วนตัวของผู้สูงอายุเองซึ่งจัดเป็นผู้อยู่ในวัยสุดท้ายของวงจรชีวิต มีผลให้ผู้สูงอายุเกิดความทุกข์อย่างไม่หยุดหย่อน และความชรายังเป็นสาเหตุหนึ่งของความทุกข์ เพราะความแก่เป็นต้นเหตุให้ทำกิจกรรมทุกอย่างไม่ได้ ตั้งใจปรารถนา เกิดการบีบคั้นและทนต่อสภาพเดิมยาก เป็นผลให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมา สะท้อนให้ผู้สูงอายุจัดเป็นกลุ่มที่มีความเปราะบางทางจิตใจ ต้องสูญเสียสถานภาพทางสังคม เศรษฐกิจ และต้องพึ่งพาผู้อื่นในการดำเนินชีวิตประจำวัน ถึงแม้ในอดีตผู้สูงอายุจะเป็นกลุ่มบุคคลที่มีความสำคัญ เคยอุทิศตนเพื่อครอบครัวและสังคม ทั้งยังเคยทำงานสั่งสมประสบการณ์ ความรู้ ทักษะรวมทั้งวัฒนธรรมประเพณีอันดีงามมาก่อนก็ตาม แต่เมื่อเข้าสู่ความสูงวัยต้องพบกับความเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่ถดถอย ส่งผลให้ต้องอาศัยพึ่งพาลูกหลานและผู้อื่น จัดเป็นสถานะบีบคั้นชีวิตและจิตใจที่แต่ละคนต้องแบกรับ นอกจากปัญหาด้านร่างกายและจิตใจแล้ว ยังมีปัญหาที่เกิดจากสังคมคนรอบข้างที่ไม่ให้ความเคารพและการยอมรับเหมือนในอดีต เสมือนไม่มีตัวตน ไม่มีคุณค่า นอกจากนั้น การที่ผู้สูงอายุบางคนต้องพบกับสถานะการสูญเสียเพื่อนฝูง ญาติพี่น้อง และบุคคลอันเป็นที่รัก(พระคัมภีร์ เทพธมโม, 2560) นำมาซึ่งความวิตกกังวล เกิดความหวาดกลัวจะถูกทอดทิ้ง ขาดความเชื่อมั่นเกิดความทุกข์ขึ้นได้ง่าย จนบางครั้งรุกรานก่อให้เกิดความเครียด และอาจแสดงพฤติกรรมการเก็บกด หรือเกิดภาวะซึมเศร้า หรือความรุนแรงทางอารมณ์ตามมาด้วย ถึงแม้ในปัจจุบันสังคมให้ความสำคัญกับความฉลาดทางอารมณ์มากพอกับความฉลาดทางสติปัญญา ทั้งยังมีบทความที่นำเสนอแนวทางจัดการให้เกิดความฉลาดทางอารมณ์ไว้มากมายก็ตาม แต่แนวทางเหล่านั้นไม่สามารถใช้กับผู้สูงอายุได้ทุกคน และช่วยได้ระดับหนึ่งเท่านั้น เพราะมนุษย์ล้วนมีพื้นเพจริตต้นเหตุต่างกัน เมื่อผู้สูงอายุพบกับปัญหาที่เป็นสาเหตุของความทุกข์และความกดดันที่รุนแรงอีก ย่อมเกิดความเครียดและ

ความรุนแรงทางอารมณ์กลับมาใหม่ได้อีก เนื่องจากสาเหตุที่แท้จริงยังไม่ได้รับการแก้ไขที่รากเหง้า

ดังนั้น จากปัญหาของผู้สูงอายุที่พบในสังคมปัจจุบันเป็นช่องว่างในการศึกษาที่ยังคงรอคำตอบและเติมเต็มในสาขาวิชาด้านพระพุทธศาสนาซึ่งการศึกษาครั้งนี้จะนำการประยุกต์หลักธรรมในบริบทของการพัฒนาสุขภาพจิตให้เกิดความฉลาดทางอารมณ์โดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุ ต้องนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาสู่การปฏิบัติ โดยเฉพาะการปฏิบัติกัมมัฏฐานเจริญ “อานาปานสติ” เป็นประจำ ย่อมช่วยให้ผู้สูงอายุซึ่งเป็นวัยที่มีความเปราะบางทางอารมณ์ ไม่เกิดความแปรปรวนทางอารมณ์อีกต่อไปได้ นอกจากนี้จะช่วยให้เกิดความฉลาดทางอารมณ์แล้ว ยังช่วยรักษาจิต ให้เข้มแข็ง มีพลัง มีสติอยู่กับปัจจุบัน สุดท้ายจะคลายความยึดมั่นถือมั่น ละตัวตนลง บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวิเคราะห์ว่า “อานาปานสติ” ช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความฉลาดทางอารมณ์ได้อย่างไร โดยได้รวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ของผู้สูงอายุ ความหมายและประเภทของความฉลาดทางอารมณ์จากตำรา บทความ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง หลังจากนั้นนำมาบูรณาการกับหลักอานาปานสติที่ค้นคว้าจากข้อมูลปฐมภูมิ (พระไตรปิฎก อรรถกถา) สุดท้ายสรุปเป็นแนวคิดหรือองค์ความรู้เกี่ยวกับ “อานาปานสติ : วิถีสู่ความฉลาดทางอารมณ์ของผู้สูงอายุ” เพื่อให้ผู้สูงอายุนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตที่เหลืออยู่อย่างมีสติ มีวุฒิภาวะทางอารมณ์สูง มีความมั่นคงและมีความฉลาดทางอารมณ์ สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างสันติสุข เกิดประโยชน์และเกิดคุณค่าต่อตนเอง สังคม และผู้สูงอายุต่อไป

2. อารมณ์ของผู้สูงอายุ

ก่อนศึกษาอารมณ์ของผู้สูงอายุ ใคร่ศึกษาถึงความหมายของผู้สูงอายุ และกระบวนการเปลี่ยนแปลงความสูงวัยก่อนเป็นอันดับแรก กล่าวคือ

“ผู้สูงอายุ” หมายถึง บุคคลที่อยู่ในวัยสุดท้ายของวงจรชีวิต มีอายุตั้งแต่ 60 ปี บริบูรณ์ขึ้นไป มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม เป็นผู้ที่ถูกหลานและสังคมสมควรให้การยกย่องดูแลเอาใจใส่ เมื่ออายุมากขึ้นสภาพร่างกาย จิตใจ ตลอดจนการดำรงอยู่ในสังคมของผู้สูงอายุมักมีการเปลี่ยนแปลงไปจากวัยอื่นมาก ความสูงวัยจัดเป็นวัยที่มีการเสื่อมถอยทางร่างกายและจิตใจอย่างเห็นได้ชัดเจน การเปลี่ยนแปลงไม่เพียงแต่สภาพร่างกาย และจิตใจเท่านั้น กระบวนการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ยังส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมด้วย เนื่องจากมีความเสื่อมสภาพการทำงานของระบบ ต่าง ๆ ทั้งร่างกาย โดยเฉพาะระบบประสาท ระบบหัวใจ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้มักจะเกิดขึ้นช้า ๆ ในขณะภาวะปกติอวัยวะของระบบต่าง ๆ ยังทำหน้าที่ได้ปกติ แต่ในภาวะบีบคั้นไม่ว่าจะเกิดปัญหาจากอารมณ์ จากร่างกาย หรือจากสิ่งแวดล้อม จะทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถรักษาภาวะสมดุลของร่างกายไว้ได้ (พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน, 2554) ส่วน “อารมณ์” นับว่ามีความสำคัญมากสำหรับผู้สูงอายุ อารมณ์ช่วยให้มนุษย์มีชีวิตชีวาหรือสิ้นหวังได้ อารมณ์มีส่วนเกี่ยวข้องกับชีวิตมนุษย์ในเรื่องของความคิด ความรู้สึก การตัดสินใจ และพฤติกรรมการแสดงออกต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม หากผู้สูงอายุสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองอย่างชาญฉลาดอย่างถูกต้องและเหมาะสมด้วยความมุ่งมั่น พร้อมฝ่าฟันปัญหาอุปสรรคสู่เป้าหมายที่ต้องการ จะทำให้ผู้สูงอายุอยู่ในสภาวะของอารมณ์ที่พร้อมต่อการเรียนรู้ การแก้ปัญหา และผู้สูงอายุควรนึกเสมอว่า วัยชราไม่เป็นวัยที่ไร้คุณค่า เพียงเพราะร่างกายเสื่อมถอยลงเท่านั้น ดังนั้น “อารมณ์ของผู้สูงอายุ” จึงเป็นข้อมูลสำคัญที่บอกตัวตนของผู้สูงอายุและของผู้อื่น เมื่อเผชิญกับความเครียด จะสามารถเรียนรู้ในการจัดการกับความเครียด จัดการกับอารมณ์ของตนเองในทางที่ดีได้ หรือไม่ อย่างไร

สำหรับการฝึกปฏิบัติสมาธิและวิปัสสนาเป็นประจำ ช่วยให้เกิดความฉลาดทางอารมณ์ และช่วยพัฒนาสมองส่วนรับรู้อารมณ์ให้ดีขึ้นได้ ซึ่งมีผลการทดลองที่น่าสนใจของศาสตราจารย์ ดร.ริชาร์ด เดวิดสัน ซึ่งเป็นนักวิจัยระบบประสาทที่มีชื่อเสียงมากที่สุดคนหนึ่งของโลกรองรับ ท่านเชื่อว่าสมองมีความสามารถพัฒนาเชิงโครงสร้างและการทำงานให้ดีขึ้นได้ตลอดเวลา ทั้งยังมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของสมอง และความยืดหยุ่นของสมองด้วย การทดลองนี้ได้ทำลายความเชื่อเดิม ๆ ของนักวิทยาศาสตร์ ที่ว่าเซลล์สมองจะมีจำกัด เมื่อโตเต็มที่ในวัยหนุ่มสาวหรือวัยกลางคน สมองจะเปลี่ยนแปลงไม่ได้ เมื่อเข้าสู่วัยชรา จะเริ่มเสื่อมและตายลงในที่สุด จากผลการทดลองของท่านใน 2 กรณีศึกษากล่าวคือ กรณีแรก เริ่มทดลองในพระทิเบตรูปหนึ่งที่มีชื่อพระแมทธิว ริคาร์ด, ดร. ซึ่งท่านได้ฝึกสมาธิมาเป็นเวลา 20-30 ปี เมื่อตรวจด้วยเครื่องมือการสร้างภาพด้วยเรโซแนนซ์แม่เหล็ก (Functional magnetic resonance imaging หรือ fMRI) พบว่าการฝึกสมาธิเป็นเวลานาน ๆ สมองส่วนเปลือกนอกสีเทา ที่เรียกว่า Gray Matter ซึ่งเป็นส่วนที่อยู่ของเซลล์ประสาท จะหนาตัวขึ้น และพบว่าคนที่จิตเป็นสมาธิลึก ๆ จะมีเซลล์สมองเพิ่มขึ้น และการทำงานของคลื่นสมองบริเวณส่วนหน้าแถวหน้าผากด้านซ้ายที่เรียกว่า “คลื่นแกมมา” มีลักษณะของคลื่นสมองเคลื่อนตัวช้าลงและสม่ำเสมอมากขึ้น และกรณีศึกษาที่ 2 ท่านได้ทดลองในอาสาสมัครที่ฝึกสมาธิทุกวัน ๆ ละ 30 นาที เข้าและเย็นเป็นเวลา 3 เดือน แล้วตรวจดูด้วยเครื่องมือ fMRI ก็พบการเปลี่ยนแปลงของคลื่นสมองในทางที่ดีขึ้นเช่นกัน สรุปผลการทำวิจัยของ ดร.เดวิดสัน พบว่า การฝึกเจริญสติทำสมาธิและวิปัสสนาให้อยู่กับปัจจุบัน เป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพช่วยพัฒนาสมองส่วนรับรู้อารมณ์ให้ดีขึ้น คลื่นสมองเคลื่อนตัวสม่ำเสมอและช้าลง ซึ่งการเคลื่อนตัวของคลื่นสมองที่สม่ำเสมอและช้าลงนี้ เป็นลักษณะของคนที่มีความสุข มีสุขภาพจิตดี และยังช่วยป้องกันโรคจิต โรคประสาท ทำให้มีสุขภาพจิตดีขึ้น แต่จากผลการทดลอง

ในผู้มีอารมณ์โกรธ และอารมณ์ซึมเศร้าส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงสมองในทางตรงข้าม ทำให้เซลล์สมองเสื่อมได้ง่ายขึ้น ความจำเสื่อมลง และเซลล์อายุสั้นลง (ดร. ริชาร์ด เดวิดสัน, 2556)

สรุปผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่อยู่ในวัยสุดท้ายของวงจรชีวิต มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจและอารมณ์ในทางถดถอย แต่เมื่อได้ฝึกสมาธิเจริญสติให้จิตอยู่กับปัจจุบัน ซึ่งเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการเปลี่ยนแปลงสมอง ช่วยพัฒนาสมองส่วนรับรู้อารมณ์ให้ดีขึ้น

3. ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient; EQ)

ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถในการควบคุมตนเอง ควบคุมความรู้สึก ควบคุมพฤติกรรมที่หุนหันพลันแล่นได้ มีความคิดริเริ่ม และสามารถปรับให้เข้ากับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป จึงจัดเป็นผู้สูงอายุที่มีความฉลาดทางอารมณ์ มีความเข้าใจใช้และจัดการอารมณ์ของตนเองในทางบวก เพื่อบรรเทาความเครียด สื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ เอาใจใส่ผู้อื่น เอาชนะความท้อแท้และคลั่งคลายความขัดแย้ง ความฉลาดทางอารมณ์ช่วยให้สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้น ให้ประสบความสำเร็จและบรรลุเป้าหมายในอาชีพและด้านอื่น ๆ ทั้งยังช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเชื่อมต่อกับความรู้สึก เปลี่ยนความตั้งใจเป็นการกระทำ และตัดสินใจอย่างเหมาะสมเกี่ยวกับสิ่งที่สำคัญที่สุดได้ดี (Help Guide, 2022)

ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ทั้งของตัวเองและของผู้อื่น ตลอดจนรู้จักบริหารจัดการและควบคุมอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม ให้สามารถใช้ชีวิตอย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ นอกจากนี้ยังช่วยให้มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี (สำนักเลขาธิการ สภาการศึกษา, 2552) ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง จะสามารถดำเนินชีวิตอย่างรู้ทันอารมณ์ทั้งของตนเองและผู้อื่นได้ดี สามารถอยู่

ร่วมกับผู้อื่นในสังคมอย่างมีความสุขสงบ ไม่สร้างปัญหาให้ตนเองและผู้อื่น สำหรับสาเหตุที่ว่า **ทำไมความฉลาดทางอารมณ์จึงมีความสำคัญสำหรับผู้สูงอายุ** นั้น สาเหตุเนื่องจากอารมณ์และความเครียด ถ้าควบคุมไม่ได้ จะเป็นต้นเหตุของความวิตกกังวลและเกิดภาวะซึมเศร้า กลายเป็นโรคจิต โรคประสาทได้ง่าย ส่งผลต่อการเพิ่มความดันโลหิต ยับยั้งระบบภูมิคุ้มกัน เพิ่มความเสี่ยงของอาการหัวใจวายและโรคหลอดเลือดสมอง ทั้งยังมีส่วนเร่งกระบวนการชราภาพ เป็นผลเสียต่อร่างกาย เกิดปัญหาต่อสุขภาพที่ร้ายแรง ส่งผลเสียต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุได้ในที่สุด ในทางกลับกันหากผู้สูงอายุสามารถเข้าใจและจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างดี อย่างสมเหตุสมผล จะสามารถเข้าใจถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นได้ดี รู้จักเรียนรู้วิถีเอาชนะความเครียดและรู้จักที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างเหมาะสม เมื่อต้องเผชิญกับแรงกดดันรอบด้าน เกิดความรู้สึกสบายใจ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง จัดเป็นผู้นำและจูงใจผู้อื่นได้ดี ทั้งยังสามารถสำรวจความซับซ้อนทางสังคมที่อาศัยอยู่ นำสู่ความเลิศในชุมชนได้

ประเภทของความฉลาดทางอารมณ์ มีนักวิชาการหลายท่านได้จำแนกความฉลาดทางอารมณ์(EQ) ไว้หลากหลายด้าน ดังตัวอย่างต่อไปนี้ คือ 1. ประเภทของความฉลาดทางอารมณ์เป็น 5 ด้าน คือ 1) **การตระหนักรู้ในตนเอง** (Self-Awareness) เป็นความสามารถในการเข้าใจ และรับรู้อารมณ์ของตนเอง สำหรับการเริ่มต้นพัฒนาการความฉลาดทางอารมณ์(EQ) เริ่มแรกผู้สูงอายุควรรู้จักตนเองก่อนว่าเป็นคนอารมณ์แบบไหน ส่งผลกระทบอย่างไรต่อการแสดงออกหรือพฤติกรรมของตนและของผู้อื่น การจะไวต่อการรับรู้อารมณ์ของตน ผู้สูงอายุต้องมีการฝึกสติอย่างสม่ำเสมอ 2) **การควบคุมตัวเอง** (Self-Management) เป็นความสามารถควบคุมและจัดการกับอารมณ์ของตน ให้แสดงออกอย่างเหมาะสม

ผู้สูงอายุควรหมั่นทบทวนถึงการแสดงออกที่ดีและไม่ดี ทั้งควรให้กำลังใจตนเองในพัฒนาการควบคุมตนเองและการแสดงออกให้ดียิ่งขึ้น 3) **ทักษะในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น** (Social Skills) คือ การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น โดยฝึกเป็นผู้ฟังที่ดี ไม่พูดแทรก ให้เกียรติผู้อื่น ชื่นชมในสิ่งที่ดี ให้กำลังใจผู้อื่น 4) **การเข้าใจผู้อื่น** (Empathy) เป็นความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น โดยฝึกสังเกตสีหน้า ท่าทาง อารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น เมื่อเขาผู้นั้นมีความรู้สึกไม่ดี กังวล เศร้า ควรให้กำลังใจแบ่งปันความทุกข์ผู้อื่นบ้าง 5) **การจูงใจ** (Motivation) เป็นคนที่มีแรงจูงใจจากภายใน (Intrinsic motivation) เต็มไปด้วยพลังที่ขับเคลื่อนจากภายใน มากกว่าแรงจูงใจภายนอก (External motivation) โดยหมั่นตั้งเป้าหมายในแต่ละวันและลงมือทำจน บรรลุเป้าหมาย (ตฤณกร เกตุกุลพันธ์, 2560) หมั่นให้กำลังใจตนเองและ หมั่นทบทวนความสำเร็จ ความภาคภูมิใจต่าง ๆ ในชีวิตอยู่เสมอ ถ้าผู้สูงอายุที่มีความฉลาดทางอารมณ์ ย่อมสามารถมองเห็นตัวเองและตระหนักถึงสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวเองอย่างชัดเจน ผ่านการรับรู้และเข้าใจสภาวะต่าง ๆ เป็นอย่างดี ได้สรุปความฉลาดทางอารมณ์ที่จำแนกเป็น 5 ด้าน ดังปรากฏในแผนภาพที่ 1



แผนภาพที่ 1 จำแนกความฉลาดทางอารมณ์

ที่มา: แผนภาพโดยผู้เขียน (20/04/2565)

นอกจากนั้นยังจำแนกประเภทความฉลาดทางอารมณ์โดยคุณลักษณะ 4 ประการ ดังนี้คือ 1) **การจัดการตนเอง** คือ สามารถควบคุมความรู้สึกและพฤติกรรมหุนหันพลันแล่น จัดการอารมณ์ในทางที่ดี มีความคิดริเริ่ม ทำตามคำมั่นสัญญา และปรับให้เข้ากับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป 2) **ความตระหนักในตนเอง** คือ สามารถรับรู้อารมณ์ของตนเองและส่งผลต่อความคิดและพฤติกรรมได้อย่างไร รู้จุดแข็งและจุดอ่อนและมีความมั่นใจในตนเอง 3) **การรับรู้ทางสังคม** มีความเห็นอกเห็นใจ สามารถเข้าใจอารมณ์ ความต้องการ และความกังวลของผู้อื่น รับผิดชอบต่ออารมณ์ รู้สึกสบายใจในการเข้าสังคม และรับรู้ถึงพลังขับเคลื่อนในกลุ่มหรือองค์กร ความฉลาดทางสังคม การปรับให้เข้ากับอารมณ์ มีจุดมุ่งหมายทางสังคม โดยเชื่อมโยงตนเองกับผู้อื่นและโลกรอบ ความฉลาดทางสังคมช่วยให้เปลี่ยนศัตรูเป็นเพื่อน ลดความเครียด สร้างสมดุลให้ระบบประสาทผ่านการสื่อสารทางสังคม และรู้สึกเป็นที่รักและมีความสุข 4) **การจัดการความสัมพันธ์** รู้จักวิธีพัฒนาและรักษาความสัมพันธ์ที่ดี สื่อสารอย่างชัดเจน สร้างแรงบันดาลใจและโน้มน้าวผู้อื่น ทำงานเป็นทีมได้ดี และจัดการความขัดแย้ง และผู้สูงอายุควรปรับวิธีคิดใหม่ว่าตนเป็นวัยที่มีคุณค่า เต็มไปด้วยความรู้และประสบการณ์ชีวิต ในส่วนผู้สูงอายุชาวพุทธทั่วไป ถ้าได้น้อมนำธรรมะของพระพุทธเจ้ามาเป็นที่พึ่งทางใจ โดยเฉพาะ “อานาปานสติ” สู่การปฏิบัติเจริญภาวนา จะทำให้จิตเข้มแข็ง จิตสงบ อยู่กับปัจจุบัน นอกจากก่อให้เกิดการพัฒนาความมั่นคงทางอารมณ์ที่มีประสิทธิภาพดีขึ้นแล้ว ยังช่วยให้สามารถสร้างคุณความดีให้กับตัวเอง และสังคมประเทศชาติต่อไปได้

สรุป ความฉลาดทางอารมณ์เป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุจัดการกับความเครียดและอารมณ์ได้เหมาะสม เมื่อต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงใน

ด้านต่าง ๆ ที่เป็นปัญหาที่ก่อให้เกิดความทุกข์ ยิ่งถ้าผู้สูงอายุใดมีความฉลาดทางปัญญาควบคู่ด้วยแล้ว จะช่วยให้จัดการกับอารมณ์และความเครียดอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

4. อานาปานสติ

อานาปานสติสูตร เป็นพระสูตรเดียวที่อยู่ในสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปรสัณณาสก (ม.อ. (ไทย) 22/282-291/362-375) ประกอบด้วยหลักธรรมที่สำคัญมากมาย พระพุทธองค์ทรงแสดงหลักธรรมที่เน้นแนวทางปฏิบัติที่มีความหมายลึกซึ้ง และทรงเลือกแสดงธรรมนี้ แก่พระเถระผู้มีชื่อเสียง ได้แก่ พระสารีบุตร พระมหาโมคคัลลานะ พระมหากัสสปะ พระมหากัจจายนะ พระมหาโกณฑัญญะ พระมหากัปปินะ พระมหาจุนทะ พระเรวตะ พระอานนท์และพระสาวกเถระผู้มีชื่อเสียงท่านอื่น ๆ ณ ปราสาทของอุบลสิกาวิสาขา-มิจการมารดา ในพระวิหารบุพพาราม เขตพระนครสาวัตถี พระสูตรนี้สอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าตรัสในพระสูตรอื่นว่า พระพุทธองค์ทรงแนะนำให้ฟังอรรถกถาที่ขัดเกลากิเลส หรือ ทบทวนธรรม นั่งขัดสมาธิ ประพุดิตนให้เรียบง่าย มีรู่ระน้อย เลี้ยงง่าย มีศีล บริโภคอาหารพอประมาณ ปรารถนาความเพียร ตัดความกังวล อยู่ในที่เฉพาะหน้า อันสงบ และทำจิตใจให้ร่าเริง นอกจากนั้นยังเป็นพระสูตรเกี่ยวกับการตั้งสติ กำหนดลมหายใจเข้าออก เป็นได้ทั้งสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน หมายถึง การมีความระลึกรู้ตัวในลมหายใจเข้าออก เมื่อหายใจออก คือ อานะ หายใจเข้า คือ ปานะ ส่วนสติ หมายถึง ความระลึก บางคัมภีร์กล่าวว่าอานาปานสติ เป็นอารมณ์กัมมัฏฐานของมหาบุรุษทั้งหลาย ซึ่งคือ สติปัฏฐาน 4 จึงมีอานิสงส์มาก เพราะสามารถเข้าถึงวิปัสสนา ส่งผลให้จิตใจมีความสบาย ว่องไว ละเอียดอ่อน เหมาะสมที่จะทำงาน เมื่อเป็นเช่นนี้การเจริญอานาปานสติจึงทำให้เกิดความตั้งมั่นเป็นลำดับจากภายใน คือ จิตใจ สู่ภายนอก คือ ร่างกาย และสังคม

ในวงกว้าง เป็นผู้ไกลจากกิเลส เมื่อเจริญให้มาก ให้สมบุรณ์ย่อมเกิดวิชา เกิด สัมมาญาณ คือ คลายความยึดมั่นถือมั่น และสัมมาวิมุตติ คือ ความหลุดพ้นได้ ดังนั้นการเจริญอานาปานสติ ทำให้เกิดความตั้งงายภายในจิตใจ เมื่อเจริญให้มาก ย่อมนำสู่ความหลุดพ้นได้ ดังแผนภาพที่ 2



แผนภาพที่ 2 อานาปานสติทำให้เกิดความตั้งงายภายในจิตใจ เมื่อเจริญให้มาก นำสู่ความหลุดพ้น ที่มา: แผนภาพโดยผู้เขียน (20/04/2565)

คนเรามีจิตเป็นใหญ่ มีจิตเป็นหัวหน้า มีจิตเป็นประธาน ทุกสิ่งทุกอย่างสำเร็จด้วยจิต ถ้าผู้สูงอายุได้น้อมนำหลักธรรมของพระพุทธองค์สู่การปฏิบัติ เป็นเครื่องฝึกจิต จำเป็นต้องใช้การตั้งมั่นของจิต เพื่อให้เกิดเป็นสมาธิในเบื้องต้นก่อน มีสติคอยควบคุมจิตอยู่เสมอ เพราะจิตของคนจะดิ้นรนมาก ซึ่งเป็นธรรมชาติของจิต จะมีความนึกคิดฟุ้งซ่าน คิดทั้งกุศล อกุศล คิดถึงบาป ถึงบุญ และจำต้องมีการรักษาศีลให้ศีลเป็นพื้นฐาน ผู้สูงอายุที่เป็นฆราวาสก็เพียงรักษาศูภกศีล(ศีล 8) หรือเบญจศีล (ศีล 5) ให้เคร่งครัด ถ้าศีลไม่สะอาดเพียงพอต่อให้นั่งสมาธิอย่างไรก็ไม่เป็นผล การฝึกจิตทำสมาธิ เพื่อให้จิตสงบ จดจ่อ ตั้งมั่น และแน่วแน่ให้จิตมี

เครื่องอยู่กับลมหายใจมาเป็นหลักผูกใจ การเจริญอานาปานสติเป็นกัมมัฏฐานที่ไม่ยุ่งยาก พระพุทธองค์ทรงสอนให้ตามพิจารณาลักษณะของลมหายใจเข้าออกอย่างใกล้ชิด คือ เมื่อหายใจเข้าหรือออกสั้นยาวอย่างไรก็ให้รู้อย่างแน่ชัด ทั้งยังเป็นกัมมัฏฐานของมหาบุรุษ คือ พระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า หรือพระอรหันต์สาวกของพระพุทธเจ้าด้วย ในทางโลกแนวทางการเจริญอานาปานสติ ทำให้สามารถแก้ไขปัญหาในชีวิต มีสติคอยควบคุมกำกับให้เป็นคนรอบคอบ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติอยู่กับปัจจุบัน ไม่คิดถึงอดีต อนาคต เมื่อปฏิบัติจนถึงขั้นที่จิตสงบเป็นสมาธิจิตจะเสวยสุขที่ละเอียดขึ้นตามลำดับ และเมื่อจิตเสวยอารมณ์ละเอียดเข้าถึงฌาน ซึ่งมีทั้งรูปฌานและอรุฌานได้ แต่การจะถึงขั้นนี้ต้องปฏิบัติอย่างจริงจัง เมื่อเจริญอานาปานสติจนถึงขั้นรู้แจ้งถึงความเป็นไปของสภาวะ ย่อมเกิดปัญญาครอบและรู้แจ้งตามจริง สามารถทำลายกิเลสทั้งปวงได้ นอกจากนั้นการเจริญอานาปานสติให้ได้ผล จำต้องให้เกิดความสงบจากสิ่งภายนอกและภายในที่รบกวนจิตใจโดยตรงและโดยอ้อม เพื่อให้เกิดปัญญา และใช้ปัญญาพิจารณาในชั้น 5 ที่มีการเปลี่ยนแปลงทรุดโทรมไปตามกาลเวลา ให้เห็นถึงความไม่เที่ยงของสังขาร เพื่อให้รู้เท่าทันในอารมณ์ ผลที่ตามมา จะเกิดความมั่นคงทางอารมณ์ พบกับความฉลาดทางอารมณ์ไม่ให้ขยายหรือลุกลามต่อไปจนเกิดเป็นทุกข์ใจได้

หลักธรรมในอานาปานสติสูตร มีดังนี้ คือ 1) สติปัฏฐาน 4 (การเจริญสติอย่างจดจ่อต่อเนื่องอยู่ที่ฐานทั้ง 4) องค์ประกอบในสติปัฏฐาน 4 ได้แก่ (1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (พิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร มีสติ-สัมปชัญญะ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้) ขั้นตอนนี้มี 4 คู่ ดังนี้คือ 1.หายใจออก-เข้า ยาวรู้ 2.หายใจออก-เข้าสั้นรู้ 3.หายใจออก-เข้า กำหนดกองลมที่กระทบในกายทั้งปวง 4.หายใจออก-เข้า เห็นกองลมสงบก็รู้ (จับลมหายใจไม่ได้เหมือนลมหายใจหายไป) (2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียรมีสติสัมปชัญญะ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้) สติเริ่มละเอียด

จับที่ความรู้สึกได้ชัดเจน เรียกว่า เวทนานุปัสสนาจนสามารถแยกรูปรนามออกจากกัน ได้ชัดเจนหรือนามรูปปริเฉทญาณ ขั้นตอนมี 4 คู่ ดังนี้คือ 5.หายใจออก-เข้า กำหนดรู้ในความรู้สึกปีติ เกิดขึ้นเมื่อบรรลุตฤตยยามาน (ปีติสัมโพชฌงค์) 6.หายใจออก-เข้า กำหนดรู้ในความรู้สึกสุข เกิดขึ้นเมื่อบรรลุตฤตยยามาน 7.หายใจออก-เข้า กำหนดรู้ในจิตสังขารทั้งปวง 8.หายใจออก-เข้า กำหนดระงับจิตตสังขารทั้งปวง (ปีติสัมโพชฌงค์) (3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้) สติเริ่มละเอียดจะจับชัดที่การรู้หรือที่อายตนะได้ดี อันเป็นวิญญานขั้นนี้ได้ชัดเจน เรียกว่า จิตตานุปัสสนา จนสามารถรู้เท่าทันในเหตุปัจจัยของรูปรนามได้ชัดเจนหรือนามรูปปัจเจยปริคคหญาณ ขั้นตอนมี 4 คู่ ดังนี้คือ 9.หายใจออก-เข้า พิจารณาจิต 10.หายใจออก-เข้า จิตบันเทิงร่าเริงก็รู้ 11.หายใจออก-เข้า จิตตั้งมั่นก็รู้ (สมาธิสัมโพชฌงค์) 12.หายใจออก-เข้า จักเปลื้องจิตก็รู้ (อุเบกขาสัมโพชฌงค์) (4) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้) จิตละเอียดมากจนพิจารณารูปรนามเพราะปรากฏชัดอยู่ใน ธัมมารมณ (สิ่งที่เกิดขึ้นในใจหรือมโนอายตนะ มี 3 อย่าง คือ เวทนา สัญญา สังขาร ธรรมในความหมายนี้ หมายถึงความนึกคิด ซึ่งคือการพิจารณานั้นเอง) จึงเรียกว่า ธัมมานุปัสสนา พิจารณาเห็นว่ารูปรนามเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ ขั้นตอนมี 4 คู่ ดังนี้คือ 13.หายใจออก-เข้า พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง (อนิจจัง) ในขั้นนี้ทั้ง 5 มีลมหายใจเป็นตัวแทนรูปขันธ์ ย่อมพบเห็นสังขตลักษณะ(ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป) ในขั้นนี้ 5 (สมมสนญาณ อุทธยัพพญาณ ภัททญาณ) 14.หายใจออก-เข้า พิจารณาโดยความคลายกำหนดในรูปรนาม เห็นรูปรนามเป็นสิ่งไร้ค่า (ภยญาณ อาทีนวญาณ นิพพิทาญาณ) 15.หายใจออก-เข้า พิจารณาโดยไม่ยึดติด ถือมั่นในรูปรนามขั้น 5 ว่าไม่ใช่ตัวตน เพราะเห็นความดับไปแห่งปฏิจจสมุปบาท (มฤจิจุกัมยตาญาณ ปฏิสังขยาญาณ สังขารุเปกขา

ญาณ) 16. หายใจออก-เข้า พิจารณาสละคืนขั้นธ (สัจจานุโลมมิกญาณโคตรญาณ หรือวิทฐานะญาณ มัคคญาณ ผลญาณ ปัจจเวกขณญาณ) 2) โภชฌงค์ 7 คือ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ หรือองค์ของผู้ตรัสรู้มี 7 อย่าง คือ 1. สติสัมโพชฌงค์(สติ) ความระลึกได้สำนึกพร้อมอยู่ ใจอยู่กับกิจ จิตอยู่กับ-เรื่อง 2. ฌัมมวิจยสัมโพชฌงค์ (ฌัมมวิจย) ความเพียรธรรม ความสอดส่องสืบค้นธรรม 3. วิริยสัมโพชฌงค์ (วิริย) ความเพียร 4. ปีติสัมโพชฌงค์(ปีติ)ความอิมใจ 5. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์(ปัสสัทธิ) ความสงบกายใจ 6. สมาธิสัมโพชฌงค์(สมาธิ) ความมีใจตั้งมั่น จิตแน่วในอารมณ์ 7. อุเบกขาสัมโพชฌงค์(อุเบกขา) ความมีใจเป็นกลางเพราะเห็นตามเป็นจริง โภชฌงค์ 7 เป็นหลักธรรมส่วนหนึ่งของโพธิปักขิยธรรม 37 (ธรรมอันเป็นฝักฝ่ายแห่งความตรัสรู้) เกื้อหนุนแก่อริยมรรคหรือ มรรคมืองค์ 8 3) อิทธิบาท 4 แปลว่า บาทฐานแห่งความสำเร็จ 4 ประการ หมายถึง สิ่งซึ่งมีคุณธรรม เครื่องให้บรรลุถึงความสำเร็จตามที่ตนประสงค์ ผู้หวังความสำเร็จในสิ่งใด ต้องทำตนให้สมบูรณ์ด้วยอิทธิบาท ซึ่งจำแนกไว้เป็น 4 ประการ คือ 1. ฉันทะ คือ ความพอใจรักใคร่ในสิ่งนั้น 2. วิริยะ คือ ความพากเพียรในสิ่งนั้น 3. จิตตะ คือ ความเอาใจใส่ฝึกฝนในสิ่งนั้น 4. วิมังสา คือ ความหมั่นสอดส่องในเหตุผลของสิ่งนั้น 4) สัมมัปปธาน คือ ความเพียรชอบ 4 ประการ ได้แก่ 1. สังวรปธาน คือ เพียรพยายามระวังยับยั้งบาปอกุศลธรรมมิให้เกิดขึ้นแก่ตน 2. ปหานปธาน คือ เพียรพยายามละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว มิให้เกิดขึ้นอีก อาทิ บุคคลที่หลงผิดติดยาเสพติด แล้วสามารถผ่านพ้นด้วยการละเลิกจากบาปนั้น มาสู่กุศลธรรมขั้นต่อไป ได้แก่ 3. ภวานาปธาน คือ เพียรพยายามในการทำกุศลธรรมที่ให้เกิดมีขึ้นแก่ตนและช่วยเหลือสังคมให้มีความสงบสุข 4. ออนุรักษนาปธาน คือ เพียรพยายามรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ตั้งมั่นโดยรักษาให้เจริญยิ่งแก่ตนและส่วนรวมด้วยความเพียรรักษาการอยู่ร่วมกันในสังคม ด้วยการเพียรสร้างและรักษาความดีนี้ให้ถึงพร้อมบริบูรณ์ จะประสบความสำเร็จไปตลอดชีวิตโดยแท้ 5) อินทริย 5 คือ การตั้งมั่นด้วยจิตอันแน่วแน่

5 ประการ ได้แก่ 1. สัทธินทรีย์ คือ ความศรัทธา หมายถึง การตั้งมั่นในความเลื่อมใสต่อสิ่งที่ควรเลื่อมใส 2. วิริยอินทรีย์ คือ ความเพียร หมายถึง การตั้งมั่นในความเพียรพยายาม 3. สตินทรีย์ คือ ความระลึกได้ หมายถึง การตั้งมั่นในการระลึกได้ หรือการมีสติ 4. สมาธินทรีย์ คือ ความตั้งมั่นในฌานทั้ง 4 หมายถึง การตั้งมั่นในการกระทำจิตให้มีสมาธิ 5. ปัญญินทรีย์ คือ ความเข้าใจในอริยสัจ 4 เป็นการตั้งมั่นในปัญญา การรู้แจ้งอินทรีย์ 5 นี้ สามารถนำไปใช้ให้เกิดผลดีได้ทั้งทางโลกและทางธรรม 6) พละ 5 คือ กำลัง 5 ประการ ได้แก่ 1. ศรัทธาพละ คือ ความเชื่อ มีกำลังการควบคุมความสงสัย 2. วิริยะพละ คือ ความเพียร มีกำลังการควบคุมความเกียจคร้าน 3. สติพละ คือ ความระลึกได้ มีกำลังการควบคุมความประมาท การไม่ใส่ใจ ใจลอย ไร้สติ 4. สมาธิพละ คือ ความตั้งใจมั่น มีกำลังการควบคุมความวอกแวกไขว่ไขว่พุ่งชน 5. ปัญญาพละ คือ ความรอบรู้ มีกำลังการควบคุมเพิกเฉย หลงงมงาย พละ 5 นี้ เป็นหลักธรรมที่คู่กับอินทรีย์ 5 เป็นหลักธรรมที่ผู้เจริญวิปัสสนาพึงรู้ โดยมีความเหมือนหรือความแตกต่างและความเกี่ยวเนื่อง คือ พละ 5 เป็นสภาวะที่เกิดขึ้นแก่จิตในปัจจุบันที่เกิดขึ้น ส่วนอินทรีย์ ก็คือ พละ 5 ที่สะสมจนตกผลึก เหมือนกับนิสัยหรือสันดาน เช่นผู้มีสมาธิ นทรีย์มาก ก็อาจทำสมาธิได้ง่ายกว่าผู้มีน้อยกว่า ผู้มีปัญญินทรีย์มาก นับเป็นคนฉลาด พละ 5 อาจเกิดขึ้นได้ดีและสั่งสมเป็นอินทรีย์ได้เร็ว กล่าวคือ ศรัทธาต้องปรับให้สมดุลกับปัญญา วิริยะต้องปรับให้สมดุลกับสมาธิ ส่วนสติพึงเจริญให้มาก เนื่องจากเป็นหลักที่มีสภาวะปรับสมดุลของจิตภายในตัวเองอยู่แล้ว 7) อริยมรรค หรือ มรรคมืองค์ 8 มรรค คือ หนทางผู้ไกลจากกิเลส หนทางสู่ความดับทุกข์ (เป็นหนึ่งในอริยสัจ 4) อันเป็นหนทางอย่างประเสริฐ การลงมือปฏิบัติ เพื่อให้พ้นจากทุกข์ประกอบด้วยองค์ประกอบ 8 ประการ คือ 1. สัมมาทิฏฐิ คือ ความเห็นถูกเห็นชอบ เริ่มต้นมีความเห็นที่ถูกต้องเป็นสิ่งสำคัญ เช่นเห็นชีวิตเป็นทุกข์ 2. สัมมาสังกัปปะ คือ ความดำริชอบ ดำริในการออกจากกาม การไม่พยาบาท ไม่

เบียดเบียน อยากรถอนตัวออกจากกองทัพ 3.สัมมาวาจา คือ การแสดงออกทางวาจา โดยพูดชอบถูกระรม พูดด้วยปัญญา พูดดีมีประโยชน์ ก่อให้สามัคคี ละเว้นจากการพูดปด ส่อเสียด คำหยาบ เพ้อเจ้อ 4.สัมมากรรมันตะ คือ การงานชอบ เช่น งดเว้นจากการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ งดเว้นจากการประพฤติดิฉันในกาม 5. สัมมาอาชีวะ คือ การเลี้ยงชีพชอบ งดเว้นจากมิฉฉาชีพทางกายหรือทางวาจาที่ทุจริต 6.สัมมาวายามะ คือ ความเพียรชอบ พยายามป้องกันอกุศลที่ยังไม่เกิด ละอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว ทำกุศลที่ยังไม่เกิด และดำรงรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้ว กุศลจิตที่เป็นไปพร้อมกับสติปัญญาและวิปัสสนาญาณ เพื่อรู้ลักษณะของสภาพธรรมตามความเป็นจริง 7.สัมมาสติ คือ การระลึกชอบ ระลึกรู้อยู่กับปัจจุบัน รู้ทั่วตัวพร้อมฝึกเจริญสติปัญญา 4 8.สัมมาสมาธิ คือ ความตั้งมั่นชอบ ฝึกจิตให้สงบ มั่นคงในฌาน มีสัมมาสติ มืองค์ความรู้ถูกต้อง สำหรับอริยมรรค (มรรคมืองค์ 8) รวมลงก็คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ศีล ก็คือ สัมมาวาจา สัมมากรรมันตะ สัมมาอาชีวะ สมาธิ คือ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ และปัญญา คือ สัมมาทิฏฐิและสัมมาสังกัปปะนั่นเอง หลักธรรมในอานาปานสติสูตร ได้แสดงในแผนภาพที่ 3 ดังต่อไปนี้



แผนภาพที่ 3 หลักธรรมในอานาปานสติสูตร

ที่มา: แผนภาพโดยผู้เขียน (20/04/2565)

สรุปอานาปานสติสูตรประกอบด้วยหลักธรรมที่สำคัญ คือ (1) สติปัฏฐาน 4 (2) โพชฌงค์ 7 (3) อิทธิบาท 4 (4) สัมมัปปธาน 4 (5) อินทรีย์ 5 (6) พละ 5 (7) อริยมรรค (มรรคมืองค์ 8) ทำให้มีแต่ความเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา อสุภสังขยา อนิจจสังขยา จะพบความสุขสงบในปัจจุบันทั้งร่างกายและจิตใจ มีสติและสัมปชัญญะ ทั้งรู้เวลาตายของตน ดับอกุศลที่เกิด แล้วบรรลุปฐมฌาน จนถึงสัญญาเวทิตนโรธได้ สามารถพิจารณาธรรมอันนำมาซึ่งการละสังโยชน์ การไถ่ถอนอนุสัยจนสิ้นอาสวะ ทำวิชา (ความรู้) และวิมุติ (ความหลุดพ้น) ให้บริบูรณ์ การเจริญอานาปานสติก็คือการเจริญสติปัฏฐาน 4 เท่ากับได้เจริญโพธิปักขิยธรรม 37 ประการไปพร้อม ๆ กัน เป็นการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ให้เจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไปตามลำดับ เพราะธรรมสองอย่างนี้เป็นธรรมคู่กันมีส่วนเสมอกัน เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้นสู่วิปัสสนาวิถีย่อมบรรลุดุจธรรม การเจริญอานาปานสตินอกจากทำให้เกิดความฉลาดทางอารมณ์แล้ว ยังเกิดประโยชน์ 3 และสามารถบรรลุพระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ ไม่กลับมาเกิดอีกต่อไป คือภาวะการละตัณหา ลีลนิกเลส ลีลนภลีลนชาติ เรียกภาวะนี้ว่า “นิพพาน”

พระพุทธรูปทรงแสดงหลักธรรมที่เน้นแนวทางปฏิบัติที่มีความหมายลึกซึ้ง และทรงเลือกแสดงธรรมนี้แก่พระสาวกเถระผู้มีชื่อเสียง เนื่องจากอานาปานสติมีคุณค่าในการพัฒนาจิตใจ ความคิด สุขภาพจิต สุขภาพร่างกาย เป็นคุณธรรมพื้นฐานในการทำงานดังกล่าว เมื่อเจริญอานาปานสติให้สมบูรณ์ จะช่วยขัดเกลากิเลสได้จริง นอกจากนั้นพระพุทธรูปเจ้ายังตรัสถึงองค์ประกอบของการเจริญอานาปานสติโดยย่อ คือ เกิดความวิเวก(ความสงบ) วิตระ(ความจางคลาย) นิโรธ(ความดับ) และปฏิสนธิสัคคะ(ความสลัดคืน) องค์ประกอบดังกล่าวนี้ ต้อง

อาศัยความสังเกตจากสิ่งภายนอกและภายในที่רבกววจิตใจโดยตรงและโดยอ้อม จึงช่วยการเจริญอานาปานสติให้เป็นไปอย่างได้ผลดี

5. ผลการเจริญอานานปานสติ: วิธีสู่ความฉลาดทางอารมณ์ของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุควรเป็นผู้จัดการกับความมั่นคงทางอารมณ์ด้วยตนเองอย่างมีสติ โดยฝึกปรับเปลี่ยนวิธีคิดพิจารณาถึงสาเหตุของปัญหาที่ก่อให้เกิดความรุนแรงทางอารมณ์ ด้วยทำความเข้าใจ หมั่นดูแลกายใจ และอารมณ์อยู่เสมอ พยายามมองในแง่ความเป็นจริงมากกว่าคิดไปล่วงหน้า เมื่อเกิดปัญหาที่เป็นสาเหตุให้เกิดความทุกข์ก็ต้องพยายามเรียนรู้และทำความเข้าใจ เพื่อแก้ไขปัญหาดังกล่าว ถ้าเป็นปัญหาทางกายต้องรักษาทางรักษาหรือแก้ปัญหาก่เกิดขึ้น ถ้าเป็นปัญหาทางใจก็ควรหาทางผ่อนคลายหรือหาทางระบาย หางานอดิเรกทำ ถ้ามีอาการรุนแรงควรปรึกษาจิตแพทย์ จะช่วยให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตต่อไปได้ยาวนานด้วยสุขภาพที่ดี มีชีวิตชีวา ส่วนการเพิ่มความฉลาดทางอารมณ์นั้น ผู้สูงอายุควรย้อนกลับมามองตนเอง แม้ตอนนี้ความชราจะทำให้ทุกอย่างไม่เหมือนเดิม มีความเปลี่ยนแปลงทั้งความเชื่องช้า ความเคอะเขิน และความหลงลืม ไปไหนมาไหนไม่สะดวก แต่ก่อนหน้านี้ได้เคยสรรค์สร้างสิ่งที่ดีมีประโยชน์ โดยเฉพาะการที่ลูก ๆ มีวันนี้ได้ ไม่ว่าจะประสบความสำเร็จทั้งการเรียน การทำงาน ตลอดจนการใช้ชีวิต ก็เพราะผู้สูงอายุเองทั้งสิ้น ลองค่อย ๆ ตีหมึกความสุขที่อยู่ในอดีตที่เคยทำมา วิธีนี้จะช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความภาคภูมิใจ นำความสุขมาหล่อเลี้ยงจิตใจได้ (ปริญสุทธิ อินทสุวรรณ, 2562) ทั้งนี้ผู้สูงอายุควรตระหนักเสมอว่า ความสูงวัยนี้เป็นวัยที่มีคุณค่าเต็มไปด้วยประสบการณ์ชีวิตและความรู้ถึงแม้การเปลี่ยนแปลงของวัยและสภาพสังคมทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกสูญเสียความมั่นใจ ทั้งนี้คนรอบตัวควรให้การดูแลใส่ใจ และควรให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมทางสังคมซึ่งเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกผ่อนคลาย สุดท้ายเกิดความมั่นคงและเกิดความฉลาดทางอารมณ์ได้ แต่

แนวทางการแก้ปัญหาให้เกิดความฉลาดทางอารมณ์เหล่านี้ เป็นเพียงผิวเผินเท่านั้น ไม่ได้แก้ไขที่รากเหง้า เนื่องจากสาเหตุที่แท้จริงยังไม่ได้รับการแก้ไข เมื่อมีความกดดัน หรือความเครียดก็อาจกลับมาใหม่ได้อีก ฉะนั้นเมื่อต้องสัมพันธ์กับสิ่งใดก็ให้พิจารณาอย่างมีเหตุมีผล มีจุดมุ่งหมาย เข้าใจคุณค่าและประโยชน์ที่แท้จริงของสิ่งนั้น ๆ เป็นการบริหารจัดการความคิดอย่างสอดคล้องประสานกัน เพื่อความถูกต้องและเหมาะสมในทุกด้าน ไม่ตัดสินใจไปตามอำนาจของกิเลส ตัณหา หลงไหลไปตามกระแสโลก การใช้สติปัญญาพิจารณาไตร่ตรองก่อนตัดสินใจว่า จุดมุ่งหมายที่แท้จริงคืออะไร เป็นต้น

ส่วนผลของการเจริญอานาปานสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท คือทำให้ผู้ปฏิบัติอยู่อย่างสุขสงบในปัจจุบันทั้งร่างกายและจิตใจ มีสติสัมปชัญญะ ดับอกุศลที่เกิด แล้วบรรลุปฐมฌานจนถึงสัญญา-เวทิตินิโรธ และสามารถพิจารณาธรรมได้ เมื่อจิตรู้แจ้งตามปัญญา จึงไม่หวั่นไหวตาม และเมื่อปัญญาแก่กล้าจะละสังขโยชน์ออกจากจิต ไถ่ถอนอนุสัย จนสิ้นอาสวะ สามารถบรรลุเป็นพระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระ-อนาคามี และพระอรหันต์ได้ในที่สุด สู่จุดหมายหรืออุดมคติทางธรรม เพื่อพัฒนาจิตใจให้สูงขึ้น ถือว่าไม่มีการงานใด ๆ ที่จะสำคัญยิ่งใหญ่ไปกว่าการดับขั้น 5 เพราะการสร้างขั้น 5 ก็คือการสร้างทุกข์ เนื่องจากขั้น 5 เป็นทุกข์ ฉะนั้นถ้าจะดับทุกข์ ก็ต้องดับที่ขั้น 5 และการดับขั้น 5 ก็คือดับนามรูป ซึ่งเป็นการดับกิเลสทั้งปวง เข้าสู่ภาวะการบรรลุพระนิพพานได้ และจากบทความวิจัยเรื่อง “ความมหัศจรรย์แห่งอานาปานสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท” ได้กล่าวพอสรุปความได้ว่า อานาปานสติ 16 นี้ สามารถบรรลุธรรมได้ทุกขั้น ในแต่ละขั้นผู้ปฏิบัติก่อปรด้วยสติ สัมปชัญญะ สมาธิ และญาณ แต่การปฏิบัติอานาปานสติไม่จำเป็นต้องปฏิบัติจนครบ 16 ขั้นก็ได้ หากแค่ปฏิบัติอานาปานสติขั้นที่ 1 เพียงขั้นเดียวในชีวิตประจำวัน อย่างมีสติและสัมปชัญญะ เป็นผู้รู้ชัดลมหายใจเข้า ยาวออกยาว แล้วพิจารณาเห็นกาย เวทนา จิต และธรรม ปรากฏโดยความไม่

เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาบ่อย ๆ ต่อเนื่อง จิตจะตั้งมั่นเป็นสมาธิ แม้เล็กน้อยก็สามารถเจริญปัญญา รู้แจ้งธรรมและบรรลุธรรมได้ ดังจะเห็นว่า การปฏิบัติอานาปานสติจัดเป็นเรื่องง่าย ผู้เห็นภัยในสังสารวัฏและปรารถนาพ้นจากทุกข์ทั้งปวง ด้วยการเพียรปฏิบัติให้มีสติสัมปชัญญะ สมาธิและญาณ การค้นพบนี้นับเป็น “ความมหัศจรรย์แห่งอานาปานสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท” (ชัญญาภัก พงศ์ชยกร, 2561)

สรุปการเจริญอานาปานสติ จะทำให้ผู้ปฏิบัติอยู่อย่างสุขสงบทั้งร่างกายและจิตใจ มีสติ สัมปชัญญะ ดับอกุศลที่เกิด แล้วบรรลุปฐมฌานจนถึงสัญญาเวทิตินิโรธ และสามารถพิจารณาธรรมได้ เมื่อจิตรู้แจ้งตามปัญญาไม่หวั่นไหว และเมื่อปัญญาแก่กล้าจะละสังโยชน์ออกจากจิตใถ่ถอนอนุสัยจนสิ้นอาสวะสู่จุดหมายหรืออุดมคติทางธรรม เพื่อพัฒนาจิตใจของผู้สูงอายุให้สูงขึ้น นอกจากเกิดความฉลาดทางอารมณ์แล้ว ยังเกิดประโยชน์ 3 คือ 1. ทัศนคติที่ดี (ประโยชน์ในปัจจุบัน) เพื่อยกระดับความประพฤติทางกาย วาจา และเกิดคุณธรรมทางจิตใจที่สูงขึ้น นอกจากมีประโยชน์แก่ตนเองแล้ว ยังเกิดประโยชน์ต่อสังคม เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม 2. สัมปรายิกัตถะ (ประโยชน์ในภพหน้าหรือชาติหน้า) ไปเกิดที่ดี ๆ ซึ่งเป็นจุดหมายขั้นสัมปรายะ สุดท้ายเกิดประโยชน์สูงสุด คือ 3. ปรมัตถ์ สามารถละกิเลส หลุดพ้นจากสังสารวัฏฏ์ เข้าสู่ภาวะนิพพานได้

6. องค์ความรู้เกี่ยวกับวิถีแห่งอานาปานสติสู่ความฉลาดทางอารมณ์ของผู้สูงอายุ

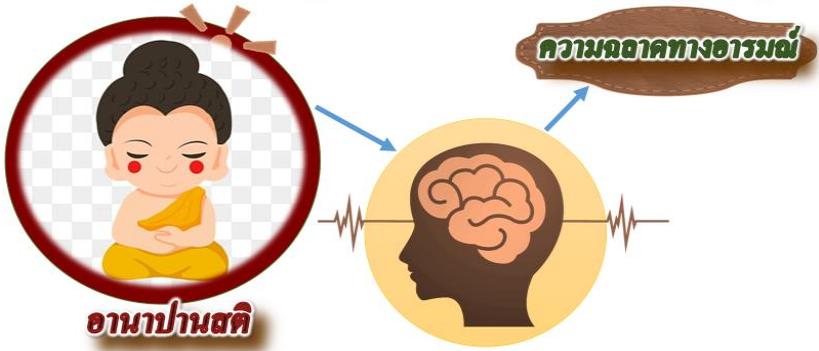
อานาปานสติเป็นกัมมัฏฐานที่ละเอียดอ่อน มีประโยชน์มาก อานาปานสติอาศัยลมหายใจออกซึ่งเป็นลมหายใจแรกของมนุษย์ และมีการกำหนดน้อยที่สุด ดังนั้นตัวที่จะถูกรู้ เมื่อลมหายใจเป็นธรรมชาติมากที่สุด รู้สติตั้งมั่น มีการระลึกไว้ในสิ่งที่ตั้งมั่นด้วยจิตที่ตั้งมั่น เกิดคุณค่าต่อความสงบทางอารมณ์ของ

ผู้สูงอายุ ไม่มีความกระชับกระส่าย ช่วยให้เกิดความมั่นคงและความฉลาดทางอารมณ์ของผู้สูงอายุได้จริง เนื่องจากพระพุทธศาสนาเชื่อว่ามนุษย์มีความสามารถพิเศษในการพัฒนาตนเองได้มากกว่าที่คิด และยังเป็นผู้รู้จักดำเนินชีวิตที่ติงามด้วยตนเองได้ เนื่องจากมนุษย์สามารถรู้ดี รู้ชั่ว มีความคิดสร้างสรรค์ได้มากมาย หากได้รับโอกาสกระตุ้นหรือส่งเสริมให้ใช้สมองทั้งสองซีกทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อฝึกแล้วจะประเสริฐสุด ยิ่งผู้สูงอายุที่ตั้งใจฝึกตนด้วยการพัฒนาให้พร้อมทุกด้าน จนมองเห็นถึงความยากลำบากอุปสรรคและปัญหา มีจิตสำนึกในการพัฒนาสติปัญญา ยิ่ง ๆ ขึ้นไป จนเต็มศักยภาพทั้งจิตใจและปัญญานอกจากนั้นทางพระพุทธศาสนายังมีความเชื่ออีกว่า ถ้าได้น้อมนำหลักอานาปานสติของพระพุทธองค์สู่การปฏิบัติอย่างมุ่งมั่น จะพบความสุข ความสงบ ดับทุกข์ ละกิเลสตัณหา อุปาทานลงได้จริง การเจริญอานาปานสติจำแนกเป็น 2 วิธี คือ อานาปานสติแบบสติปัฏฐาน 4 กับอานาปานสติแบบวิหารธรรม เป็นแนวทางปฏิบัติกัมมัฏฐาน แต่เน้นสติปัฏฐาน 4 มากกว่า เพราะแบบวิหารธรรมช่วยปฏิบัติให้ได้แค่สมณะกรรมฐานเท่านั้น แต่แบบสติปัฏฐาน 4 จะถึงวิปัสสนา ซึ่งทำให้ละวางจากกิเลส ตัณหา อุปาทานขั้น บรรลุเข้าสู่ภาวะนิพพานได้ เพราะเมื่อพยายามทำความเพียร หมั่นพิจารณากาย ให้เห็นโทษของร่างกาย เป็นสิ่งที่ไม่น่าใคร่และหวงแหนอีกต่อไป จึงช่วยให้คลายความหลงในรูปของตน และให้พิจารณาร่างกายตามความเป็นจริงว่าเป็นที่รวมแห่งทุกข์ตามหลักไตรลักษณ์ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่มีตัวตนที่แท้จริง พิจารณาสาเหตุของปัญหา ฝึกการปล่อยวาง ทำจิตให้ว่าง ทำการสิ่งใดต้องไม่คาดหวังสิ่งตอบแทน ฝึกให้มีความเมตตากรุณาต่อผู้อื่น และหมั่นให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ที่ด้อยกว่า ไม่คิดฟุ้งซ่านถึงเรื่องราวในอดีตที่ผ่านมาหรือในอนาคตที่ยังไม่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นการขยายทุกข์โดยไม่จำเป็น ทำให้จิตเศร้าหมอง เกิดความเครียด ซึมเซา มีความทุกข์ใจที่เกิดจากโลกธรรมและจากสภาวะสังขารที่เกิดขึ้นและเสื่อมสลายไป เมื่อเกิดทุกข์ขึ้น ให้มองว่าร่างกายเป็นเพียงนาม

รูป เป็นเพียงสิ่งสมมุติ และไม่ยึดมั่นถือมั่นในขั้น 5 ก็จะไม่ทุกข์หรือไม่เครียดอีกต่อไป เมื่อมีความสงบทั้งกายและใจ อารมณ์ฟุ้งซ่านหรือความกระสับกระส่ายของจิตใจจะค่อย ๆ หดลงไป

ดังนั้นผู้สูงอายุควรเป็นผู้จัดการกับความมั่นคงทางอารมณ์ด้วยตนเองอย่างมีสติ โดยฝึกปรับเปลี่ยนวิธีคิดพิจารณาถึงสาเหตุของปัญหาที่ก่อให้เกิดความรุนแรงทางอารมณ์ ด้วยการหมั่นดูแลกาย ใจ และอารมณ์อยู่เสมอ พยายามมองในแง่ความเป็นจริงมากกว่าคิดไปล่วงหน้า และควรนำหลักอานาปานสติ ซึ่งจัดเป็นวิธีที่มีคุณค่าต่อความฉลาดทางอารมณ์ของผู้สูงอายุสู่การปฏิบัติทั้งสมาธิและวิปัสสนาเป็นประจำ จะช่วยพัฒนาสมองส่วนรับรู้อารมณ์ได้ดีขึ้น เกิดความสุขและความสงบเย็น ให้สามารถใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า ช่วยขัดเกลากิเลสได้ การเจริญอานาปานสติเพื่อเป็นวิธีให้เกิดความฉลาดทางอารมณ์ไม่จำเป็นต้องปฏิบัติจนครบ 16 ขั้นก็ได้ หากแค่ปฏิบัติอานาปานสติขั้นที่ 1 เพียงขั้นเดียวในชีวิตประจำวันด้วยการมีสติและสัมปชัญญะ แล้วพิจารณาเห็นกาย เวทนา จิต และธรรม เป็นผู้รู้ชัดลมหายใจเข้ายาวออกยาว เอาสิ่งที่จิตรู้ให้เกิดเป็นกำลังช่วยให้เข้าสู่ขั้นที่สูงขึ้นตามลำดับต่อไปได้ เพราะอานาปานสติแต่ละขั้นเป็นเหตุเป็นผลกัน ส่วนจิตผู้รู้ คือ ตัวยุทธที่ทำหน้าที่รู้ มีอุเบกขาเป็นฐานของผู้รู้ จะช่วยให้เห็นความเป็นจริงทุกสภาวะธรรม คือ เกิดดับ ทั้งนี้เมื่อถึงขั้นที่ 12 แล้วจะเปลื้องตัวผู้รู้ออก ปรากฏเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา บ่อย ๆ เข้าอย่างต่อเนื่องจิตจะตั้งมั่นเป็นสมาธิ แม้เล็กน้อยก็สามารถเจริญปัญญา รู้แจ้งและบรรลุธรรมอันสภาวะธรรมที่สูงกว่าได้ เกิดสติสัมปชัญญะ เกิดความฉลาดทางอารมณ์ได้ ส่งผลให้เกิดความฉลาดทางอารมณ์ (วิภาดา สนเพ็ชร และพระมหาบุญไทย ปุณฺณมโน, 2562) ประมวลองค์ความรู้วิถีแห่งอานาปานสติสู่ความฉลาดทางอารมณ์ของผู้สูงอายุดังปรากฏในแผนภาพที่ 4

อานาปานสติ: วิธีสู่ความฉลาดทางอารมณ์ของผู้สูงอายุ



แผนภาพที่ 4

ประมวลองค์ความรู้วิถีแห่งอานาปานสติสู่ความฉลาดทางอารมณ์ของผู้สูงอายุ
ที่มา: แผนภาพโดยผู้เขียน (20/04/2565)

7. บทสรุป

เมื่อผู้สูงอายุได้น้อมนำหลักธรรมสู่การปฏิบัติกำหนดรู้ในลมหายใจ (อานาปานสติ) ซึ่งมีการทำงานอยู่ 2 ขั้นตอน คือ 1) ทำงานโดยอัตโนมัติ 2) ทำงานโดยจิตรู้ เมื่อจิตรู้โดยมีสภาวะมารองรับความรู้ที่มีอยู่จริง เมื่อได้ปฏิบัติอย่างถูกวิธี จิตอยู่กับปัจจุบัน ไม่ส่งจิตออกนอก จะเกิดเอกัคคตารมณ์ (อารมณ์เป็นหนึ่งเดียว) ครั้นปฏิบัติจนถึงขั้นตอนที่สามารถละนิวรณ์ทั้ง 5 (ธรรมอันเป็นเครื่องกั้น) ได้ โดยมีอานาปานสติ ซึ่งเปรียบเสมือนเครื่องมือนำสู่เส้นทาง การวิวัฒน์ทางปัญญา อันมีลมหายใจเป็นตัวกำหนดควบคุมสติ ส่งผลให้เกิดคุณค่าหลายด้านทั้งต่อ

ตนเองในการพัฒนากาย พัฒนาศีล พัฒนาจิต และพัฒนาปัญญา ช่วยให้ผู้อยู่ในศีลในธรรม มีจิตใจอ่อนโยน มีเมตตา กรุณา ปฏิบัติต่อกันอย่างดีงาม เป็นการพัฒนาความเป็นเลิศด้านคุณวิภาวะทางอารมณ์สู่ความสำเร็จ การสร้างคุณค่าแก่ชีวิตทางโลกที่เหลือของผู้สูงอายุสรุปได้เป็น 3 ด้าน คือ 1) ด้านความดี คือ มีความสามารถควบคุมอารมณ์ ให้แสดงออกอย่างเหมาะสม รู้จักการให้ การรับ รู้จักการให้อภัย และรู้จักรับผิดชอบและทำประโยชน์ต่อสังคม 2) ด้านความเก่ง คือ กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม สามารถสร้างขวัญกำลังใจให้ตนเอง ช่วยกระตุ้นให้ตัวเองแสดงออกอย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งสามารถแสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งมีความมุ่งมั่นที่จะไปสู่เป้าหมายได้สำเร็จ 3) ด้านความสุข คือ มีความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข เห็นคุณค่าและมีศรัทธาในตนเอง รู้จักมองโลกในแง่ดี สามารถทำงานภายใต้ภาวะกดดันสูงได้ ครั้งเมื่อผู้สูงอายุเจริญอายุอานาปานสติเป็นประจำ จะเกิดคุณวิภาวะและความมั่นคงทางอารมณ์ เป็นแนวทางให้เกิดความฉลาดทางอารมณ์ของผู้สูงอายุ เป็นการช่วยให้เข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น สามารถควบคุมและบริหารจัดการอารมณ์ได้อย่างชาญฉลาดและเหมาะสม จนสามารถใช้ชีวิตที่เหลืออย่างมีคุณค่ายิ่งขึ้น นอกจากเกิดประโยชน์ทางโลกดังกล่าวข้างต้นแล้ว ยังเกิดประโยชน์ทางธรรม 3 ด้วย คือ 1. ญาณธรรมมีกัตถะ (ประโยชน์ในปัจจุบัน) เพื่อยกระดับความประพฤติทางกาย วาจา และเกิดคุณธรรมทางจิตใจที่สูงขึ้น ยังประโยชน์แก่ตนเองแล้ว ยังเกิดประโยชน์ต่อสังคม เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม 2. สัมปรายิกัตถะ (ประโยชน์ในภพหน้าหรือชาติหน้า) ไปเกิดที่ดีซึ่งเป็นจุดหมายขั้นนี้ สุดท้ายเกิดประโยชน์สูงสุด คือ 3. ปรมัตถะ สามารถละกิเลส หลุดพ้นจากสังสารวัฏฏ์ เข้าสู่ภาวะนิพพานได้

เอกสารอ้างอิง

- ชัยญาณภัค พงศ์ชยกร. (2561). มหัตตจริยแห่งอานาปานสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท. *วารสารปรัชญาปริทรรศน์*, 23 (2), 40.
- ตฤณกร เกตุกุลพันธ์. (2560). *EQ Management for Excellence*. สืบค้นเมื่อ 12 มีนาคม 2565, จาก <https://www.thebest-training.com/>
- ปริญสุทธิ อินทสุวรรณ. (2562). *สร้างพลังใจให้สูงวัยยามชรา*. สำนักงานสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. สืบค้นเมื่อ 22 มกราคม 2565, จาก <https://www.thaihealth.or.th/Content/>
- พระคัมภีร์ เทพธมฺมิโก. (2018). รูปแบบการให้คำปรึกษาครอบครัวและผู้สูงอายุ. *วารสารพุทธจิตวิทยา*, 3(1), 38-51.
- มูลนิธิมหามกุฏราชวิทยาลัย. (2536). *พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย (91 เล่ม)*. พิมพ์เนื่องในวโรกาสครบ 200 ปี แห่งพระราชวงศ์จักรี กรุงเทพมหานครโกสินทร์ พุทธศักราช 2525. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2556). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2554*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : บริษัทศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์ จำกัด (มหาชน).
- ริชาร์ด เดวิดสัน. (2556). *สมองพัฒนาได้ด้วยการเจริญสติ*. (ตอนที่ 1). สืบค้นเมื่อ 6 มีนาคม 2565, จาก <https://mgron line.com/dhamma/>
- วิชนี คุปตะวาทีน, แมน วาสนาพงษ์, พรทิพย์ ขุนดี และรัชตา มิตรสมหวัง. (2561). สังคมสูงวัยกับโลกสมัยใหม่. *วารสารวิชาการ สถาบันเทคโนโลยีแห่งสุวรรณภูมิ*, 4(special 2018), 444-450.

- วิภาดา สนเพ็ชร และพระมหาบุญไทย ปุณฺณมโนม. (2562). การเจริญอานาปานสติในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค, *วารสารบัณฑิตศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 17* (2), 41-42.
- สุณี เวชประสิทธิ์. (2018). รูปแบบการศึกษาพระพุทธศาสนา: ประโยชน์ต่อคนวัยทำงาน. *วารสารปรัชญาปริทรรศน์, 23* (1), 93-101.
- สำนักเลขาธิการสภาการศึกษา. (2552). *การศึกษาค้นคว้าความรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะของคนไทยที่พึงปรารถนา : ความฉลาดทางอารมณ์*. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ : บริษัทพริกหวานกราฟฟิค จำกัด.
- Help Guide. (2022). Emotional Intelligence. Retrieve: 20/04/2022 <https://www.helpguide.org/articles/mental-health/emotional-intelligence-eq.htm>