

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมา และ ความสำคัญของปัญหา

การใช้ชีวิตในสังคมปัจจุบันที่เต็มไปด้วยความเร่งรีบ มีการแข่งขันสูง เวลาพักผ่อนไม่เพียงพอ เหล่านี้ก่อให้เกิดความเครียดและส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจเป็นอย่างมาก ปัจจุบันประชาชนมีความตื่นตัว เรื่อง สุขภาพกันอย่างแพร่หลาย เมื่อพูดถึงเรื่องสุขภาพ ก็ต้องรวมความไปถึง การทำให้สุขภาพดี หรือดีมากขึ้นด้วย ความตื่นตัวนั้น จึงจะเป็นประโยชน์ต่อคน และสังคม

คำว่า“สุขภาพ” หมายถึงสภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา มิใช่เพียงการปราศจากโรคหรือความพิการเท่านั้น^๑ หรือสภาวะที่สมบูรณ์ทุกๆ ทางเชื่อมโยงกัน สะท้อนถึงความเป็นองค์รวมอย่างแท้จริงของสุขภาพ ที่เกี่ยวพันและเชื่อมโยงกันทั้ง ๔ มิติ ได้แก่ สุขภาพทางกาย สุขภาพทางจิต สุขภาพทางสังคม และสุขภาพทางปัญญา (จิตวิญญาณ)^๒

สำหรับ“สุขภาพ” ในคัมภีร์พระไตรปิฎก มีคำกล่าวที่บ่งถึงภาวะการมีสุขภาพกายดีมีอยู่ ๒ คำ คือ คำว่า “อัปปาพาโธ” มีความเจ็บป่วยน้อย หรือ “อัปปาตังโก” มีโรคน้อย เช่น เบียดเบียนสัตว์ ... กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในที่ใด ๆ เขาก็จะเป็นผู้มีโรคน้อย”^๓ “ภิกษุทั้งหลาย องค์ของภิกษุผู้บำเพ็ญเพียรมี ๕ ประการ คือ...หลังจากตายแล้ว ถ้าไม่ไปเกิดในสุคติสวรรค์กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในที่ใดๆ เขาก็จะเป็นผู้มีอาพาธน้อย มีโรคเบาบาง”^๔

ภาวะความมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี ควบคู่กันไปเป็น ความหมายที่สมบูรณ์สูงสุดในพระพุทธศาสนา แม้ว่าจะมีโรคทางกายเกิดขึ้น ก็สามารถพัฒนาด้านจิตใจไว้ได้ เพราะมุ่งให้ความสำคัญทางด้านจิตใจเป็นพิเศษ ดังพุทธภาษิตที่ว่า “ใจเป็นผู้นำสรรพสิ่ง”^๕

พระพรหมคุณาภรณ์^๖ (ป.อ.ปยุตฺโต) อธิบายว่า “สภาวะ” หรือ “สุขภาพ” เป็นคำเดียวกันในภาษาบาลี แต่ภาษาไทยแผลง “ว” เป็น “พ” เป็นคำว่า “สุขภาพ” เมื่อความหมายของ

^๑ นิยาม “สุขภาพ”ขององค์การอนามัยโลก

^๒ นิยาม “สุขภาพ”ของพ.ร.บ.สุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.๒๕๕๐

^๓ “ภิกษุ ในธรรมวินัยนี้... เป็นผู้มีอาพาธน้อย มีโรคเบาบาง”^๓ “บุคคลในโลกนี้ ...เป็นผู้ไม่ที่ .
ปา.(ไทย) ๑๑/๓๑๗/๓๐๖-๓๐๗, ม.ม. (ไทย) ๑๓/ ๑๓๔/๑๕๐, ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๒๙๑/๓๕๑.

^๔ อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๓-๕๔/๙๒-๙๓.

^๕ ชุ.ธ.(ไทย) ๒๕/๑/๒๓.

สุขภาพคือสุขภาพทางกาย จิต สังคม และปัญญา จึงสื่อความหมายใกล้ความสุข ภาวะที่ปลอดทุกข์ เป็นสุข เป็นภาวะที่สมบูรณ์ คำสมัยใหม่เรียกว่า “องค์รวม” ความสุขแนวพุทธหรือสุขภาพแนวพุทธ ประกอบด้วยลักษณะที่เป็นวิชา (ความสว่างผ่องใส) วิมุตติ (ความหลุดพ้นเป็นอิสระ) วิสุทธิ (ความหมดจด ไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง) สันติ (ความสงบไม่ร้อนร่นกระวนกระวาย) ซึ่งเป็นภาวะที่เป็นความดีงามของชีวิต

ดังนั้น สุขภาพหรือภาวะที่เป็นสุขที่สมบูรณ์ จึงต้องประกอบด้วยสุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางปัญญา (จิตวิญญาณ) รวมเรียกว่าสุขภาวะองค์รวม

ทางเลือกประการหนึ่งของคนที่ต้องการความสุของค์รวม คือการนำหลักคำสอนในเรื่องการเจริญกรรมฐานตามแนวอานาปานสติมาปฏิบัติ เพื่อให้เกิดสมาธิและปัญญาในการพิจารณาและเข้าใจว่าสิ่งทั้งหลาย มีเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปตามกฎไตรลักษณ์ “กรรมฐาน” เป็นคำเรียกการปฏิบัติสมถะและวิปัสสนาเป็นคำที่อยู่ในคัมภีร์สมัยหลัง บาลีท่านเรียกว่า ภาเวตัพพธรรม และวิชาภาคิยธรรม กรรมฐาน หมายถึงอารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการบำเพ็ญภาวนา ที่ตั้งแห่งงานบำเพ็ญเพียรฝึกอบรมจิต,วิธีฝึกอบรมจิต”^๖ อานาปานสติกรรมฐาน เป็นวิธีเจริญภาวนาในพระพุทธศาสนาที่ปฏิบัติได้สะดวก ใช้ได้ทุกเวลา ทุกสถานที่ เพราะใช้สติกำหนดลมหายใจซึ่งมีประโยชน์ต่อสุขภาพจิต คือจะทำให้เป็นผู้ที่มีจิตใจและบุคลิกลักษณะ มั่นคง สงบเยือกเย็น กระฉับกระเฉง รู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง นอกจากนี้ยังช่วยให้จิตใจอ่อนคลายหายเครียด เกิดความสงบกายสบายใจ

พระราชสุทธานมมงคล ได้อธิบายพุทธภาษิตดังกล่าวว่า“ทุกคนที่เกิดมารักสุขเกลียดทุกข์ด้วยกันทั้งสิ้นและความสุขที่มนุษย์ต้องการนั้นมีอยู่ ๒ อย่างคือ (๑) ความสุขทางกาย (๒) ความสุขทางใจ ความสุขทั้ง ๒ อย่างนี้ ต้องอาศัยกันและกัน คือถ้ากายสุขแล้วก็จะทำให้ใจ เป็นสุขด้วย เช่นเดียวกับเรื่องของความทุกข์ เพราะกายกับจิตมีความเกี่ยวเนื่องกัน คือรูปกับนาม แม้พระพุทธศาสนาจะยอมรับความสุขทั้ง ๒ อย่างนี้แต่ก็ยกย่องจิตว่าประเสริฐกว่ากาย เพราะกายรวมทั้งสมองเป็นผู้ปฏิบัติตามคำสั่งของจิต จิตเป็นผู้นำ”

จากเหตุผลดังกล่าวและจากที่ผู้วิจัยได้เข้าร่วมปฏิบัติกรรมฐานตามแนวอานาปานสติโดยกำหนดลมหายใจเข้าภาวนาคำว่า”พุท”และกำหนดลมหายใจออกภาวนาคำว่า”โฮ” และได้สนทนาธรรมกับผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมที่สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติด้วยกัน ต่างก็เห็นผลของการปฏิบัติตามสมควรแก่ความเพียรของตน ดังนั้น ผู้วิจัยเห็นว่าการศึกษาเรื่องผลของการเจริญกรรมฐานตามแนวอานาปานสติที่มีต่อสุขภาวะองค์รวม จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ฝึกปฏิบัติ ทำให้สามารถมีความรู้ความเข้าใจหลักคำสอนการเจริญกรรมฐานตามแนวอานาปานสติ และนำไปปฏิบัติ เพื่อให้เกิดผลต่อสุขภาวะองค์รวม ซึ่งหมายถึง การพัฒนาสติ สมาธิ ปัญญาด้วยการใช้หลักอานาปานสติ คือเป็นวิธีการนำความจริง

^๖ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), “สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ”, พุทธจักร, ปีที่ ๕๙ ฉบับที่ ๑๑ (พฤศจิกายน ๒๕๔๘), หน้า ๕-๑๐.

^๗ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), หน้า ๗๐.

เกี่ยวกับเรื่องของกาย เวทนา จิตและเรื่องของธรรม มาใคร่ครวญพิจารณาอยู่ทุกขณะของลมหายใจ เข้าและลมหายใจออก ได้

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑. เพื่อศึกษาระดับสุขภาวะองค์รวม ของผู้ปฏิบัติกรรมฐานตามแนวอานาปานสติ: ภาวนาผู้เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ จังหวัดกาญจนบุรี

๒. เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ที่มีผลต่อสุขภาวะองค์รวม ของผู้ปฏิบัติกรรมฐานตามแนวอานาปานสติ: ภาวนาผู้เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ จังหวัดกาญจนบุรี

๓. เพื่อศึกษาผลการเจริญกรรมฐานตามแนวอานาปานสติที่มีผลต่อสุขภาวะองค์รวม: ภาวนาผู้เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ จังหวัดกาญจนบุรี

๑.๓ ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ใช้วิธีการเก็บข้อมูล ในเรื่องเกี่ยวกับการเจริญกรรมฐานตามแนวอานาปานสติที่มีผลต่อสุขภาวะองค์รวม : ภาวนาผู้เข้าปฏิบัติธรรม โดยกระบวนการ ประเมินผลจากแบบสอบถาม เป็นเครื่องชี้วัดสุขภาวะ องค์รวม จากกลุ่มตัวอย่าง ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ จังหวัดกาญจนบุรี

๑.๓.๑ ขอบเขตด้านกลุ่มประชากร

๑) ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ผู้เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน ๒๑๗ คน เดือนมีนาคม ๒๕๕๗

๒) กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ผู้เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ จังหวัดกาญจนบุรี เดือนมีนาคม ๒๕๕๗ ซึ่งได้มาโดยใช้สูตรการคำนวณกลุ่มตัวอย่าง สำเร็จรูป ของ R.V.Krejcie & D.W.Morgan^๑ ที่ระดับความเชื่อมั่น ๙๕% ค่าความคาดเคลื่อน ๐.๐๕ สุ่ม จำนวนตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) จากประชากรตาม ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดไว้ ได้กลุ่มตัวอย่าง ๒๑๗ คน

^๑ บุญชม ศรีสะอาด, การวิจัยเบื้องต้น, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : สุวีริยาสาส์น, ๒๕๔๕),

๑.๓.๒ ขอบเขตด้านเนื้อหา

๑) ได้ศึกษาหลักธรรม เกี่ยวกับผลการเจริญกรรมฐานตามแนวอานาปานสติที่มีต่อสุขภาวะองค์รวม จากคัมภีร์พระพุทธศาสนา เอกสาร ตำรา แนวคิดด้านจิตวิทยาเกี่ยวกับสุขภาวะองค์รวม ใน ๔ มิติได้แก่

สุขภาวะทางกาย

สุขภาวะทางจิต

สุขภาวะทางสังคม

สุขภาวะทางปัญญา(จิตวิญญาณ)

๒) ศึกษาผลการเจริญกรรมฐานตามแนวอานาปานสติที่มีผลต่อสุขภาวะองค์รวม : กรณีศึกษาผู้เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ จังหวัดกาญจนบุรี ตามปัจจัยส่วนบุคคล

๑.๓.๓ ระยะเวลาศึกษาดำเนินงานศึกษาวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เริ่มดำเนินการทำวิจัยเก็บรวบรวมข้อมูล ในช่วงวันที่ ๑ กุมภาพันธ์ – ๓๐ เมษายน พ.ศ.๒๕๕๗

๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑. เพื่อให้ทราบระดับสุขภาวะองค์รวม ของผู้ปฏิบัติกรรมฐานตามแนวอานาปานสติ: กรณีศึกษาผู้เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ จังหวัดกาญจนบุรี

๒. เพื่อให้ทราบความแตกต่างระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ที่มีผลต่อสุขภาวะองค์รวม ของผู้เจริญกรรมฐานตามแนวอานาปานสติ: กรณีศึกษาผู้เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ จังหวัดกาญจนบุรี

๓. เพื่อให้ทราบผลของการเจริญกรรมฐานตามแนวอานาปานสติที่มีผลต่อสุขภาวะองค์รวม: กรณีศึกษาผู้เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ จังหวัดกาญจนบุรี

๑.๕ สมมุติฐานการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสมมุติฐานการวิจัย ดังนี้

ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ที่เข้าปฏิบัติกรรมฐานตามแนวอานาปานสติต่างกัน มีผลต่อสุขภาวะองค์รวมต่างกัน

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

ผลสัมฤทธิ์ หมายถึงผลที่เกิดจากการแสดงออกทางด้านพฤติกรรมโดยวิธีการสังเกตและการสอบถามตามแนวทางที่กำหนด เพื่อให้ทราบว่าผู้ปฏิบัติธรรม ได้เกิดพฤติกรรมเชิงคุณธรรมและจริยธรรม

กรรมฐาน หมายถึง อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการบำเพ็ญภาวนา ที่ตั้งแห่งการบำเพ็ญเพียรฝึกอบรมจิต วิธีฝึกอบรมจิต

อานาปานสติ หมายถึงการฝึกจิตโดยการกำหนดลมหายใจเข้าและลมหายใจออกกำหนดแน่วแน่อยู่นิ่งในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ด้วยการภาวนาคำว่า”พุท”เมื่อหายใจเข้า และ”โธ”เมื่อหายใจออก

การเจริญกรรมฐานตามแนวอานาปานสติ หมายถึงการพัฒนาสติ สมาธิ ปัญญา ด้วยการใช้ลมหายใจเป็นเครื่องกำหนด หรืออีกนัยหนึ่ง เป็นวิธีการนำความจริงของธรรมชาติมาใคร่ครวญพิจารณาอยู่ทุกขณะของลมหายใจเข้าและลมหายใจออก ความจริงของธรรมชาติที่ควรนำมาพิจารณาใคร่ครวญคือ ความจริงเกี่ยวกับเรื่องของกาย เวทนา จิตและเรื่องของธรรม

สติ หมายถึงความระลึกได้ นึกได้ ความไม่เพลา การควบคุมใจไว้กับกิจ หรือคุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง จำการที่ทำและคำที่พูดแล้ว แม้นานได้

สมาธิ หมายถึงความมีใจมั่น ความตั้งมั่นแห่งจิต การทำให้ใจสงบแน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่าน การมีจิตกำหนดแน่วแน่อยู่นิ่งในสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะ

ปัญญา หมายถึงความรู้ทั่ว ปรีชาหยั่งรู้เหตุผล ความรู้เข้าใจชัดเจน ความรู้เข้าใจหยั่งแยกได้ในเหตุผล ดีชั่ว คุณโทษ ประโยชน์ มิใช่ประโยชน์ เป็นต้น และรู้ที่จะจัดแจง จัดสรร จัดการ ความรอบรู้ในกองสังขารมองเห็นตามเป็นจริง

สุขภาวะองค์รวม (Holistic Health) หมายถึง สุขภาพหรือภาวะที่เป็นสุขที่สมบูรณ์ ประกอบด้วยสุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางปัญญา (จิตวิญญาณ)

สุขภาวะทางกาย (Physical health) หมายถึง สภาวะทางด้านสรีระภาพของบุคคล การมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีเศรษฐกิจพอเพียง มีสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพที่ดี ไม่มีอุบัติเหตุ

สุขภาวะทางจิต (Mental health) หมายถึง สภาวะทางด้านจิตใจของบุคคล ซึ่งมีผลมาจากปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในชีวิต และวิธีการตอบสนองของบุคคลนั้น ต่อปัจจัยดังกล่าว รวมทั้งความสามารถ และโอกาสในการใช้เวลาส่วนตัว เพื่อความเพลิดเพลิน และผ่อนคลายความเครียด

สุขภาวะทางสังคม (Social health) หมายถึง ความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น อันได้แก่ สมาชิกในครอบครัว เพื่อนฝูง เพื่อนร่วมงาน และเพื่อนบ้าน ทั้งนี้มีการแสดงให้เห็นว่าการสนับสนุนของสังคม มีส่วนสำคัญในการช่วยให้ร่างกายสามารถฟื้นตัวจากโรคภัยไข้เจ็บได้เร็วขึ้น นอกจากนี้ ยังช่วยลดผลกระทบของความเครียด ที่มีต่อสุขภาวะทางกาย และทางอารมณ์ รวมทั้งยัง

ช่วยลดอัตราการเจ็บป่วย และอัตราตายด้วย สำหรับพื้นฐานทางสังคมนั้น จะส่งผลกระทบอย่างมากต่อพฤติกรรม หรือวิถีการดำรงชีวิตของบุคคลนั้น

สุขภาวะทางปัญญา (Intellectual health) หมายถึงความสุขอันประเสริฐที่เกิดจากมีจิตใจสูง เข้าถึงความจริงทั้งหมด ลดละความเห็นแก่ตัว มุ่งเข้าถึงสิ่งสูงสุดซึ่งหมายถึงพระนิพพานหรือพระผู้เป็นเจ้า หรือความดีสูงสุด สุดแล้วแต่ความเชื่อที่แตกต่างกัน มีความสัมพันธ์กับการประสบผลสำเร็จในชีวิต สุขภาวะทางปัญญานี้จะแสดงถึงผลกระทบต่อสุขภาพในองค์รวม โดยอาศัยความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษา กับวิถีการดำรงชีวิตเพื่อสุขภาพที่ดี

๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ได้ทราบระดับสุขภาวะองค์รวม ของผู้ปฏิบัติกรรมฐานตามแนวอานาปานสติ: กรณีศึกษาผู้เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ จังหวัดกาญจนบุรี

๒. ได้ทราบความแตกต่างระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ที่มีผลต่อสุขภาวะองค์รวม ของผู้เจริญกรรมฐานตามแนวอานาปานสติ: กรณีศึกษาผู้เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ จังหวัดกาญจนบุรี

๓. ได้ทราบผลของการเจริญกรรมฐานตามแนวอานาปานสติที่มีผลต่อสุขภาวะองค์รวม: กรณีศึกษาผู้เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ จังหวัดกาญจนบุรี