

การบรรเทาอาการป่วยเรื้อรังผู้สูงอายุด้วยหลักสติปัฏฐาน 4
ของศูนย์สร้างสุขผู้สูงอายุ วัดหนองแขวงพระอารามหลวง ตำบลในเมือง
อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น*

Relieving Chronic Elderly Patients with Primary Stipatthana 4
Center Happy Elderly Wat Nong Waeng Temple in Muang
District, Khon Kaen

พระสนธิศักดิ์ อามสโร (รงกา), โสวิทย์ บำรุงภักดิ์, พระครูสุธีคัมภีรญาณ¹ และเกียรติศักดิ์ บังเพลิง²
Phra Sonthisak Apassaro (Rangka), Sowit Bamrungphak, Phrakhru Sudhikhambhirayan
and Kiatisuk Bangploeng

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น¹

มหาวิทยาลัยมหาสารคาม²

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Khon Kaen Campus, Thailand

Mahasarakham University, Thailand

Corresponding Author, E-mail: goodsogood99999@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาหลักและวิธีปฏิบัติของหลักสติปัฏฐาน 4 2) ศึกษาสภาพปัญหาของผู้ป่วยเรื้อรังของศูนย์สร้างสุขผู้สูงอายุวัดหนองแขวงพระอารามหลวง ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น 3) ศึกษาการบรรเทาอาการป่วยเรื้อรังด้วยหลักสติปัฏฐาน 4 ของศูนย์สร้างสุขผู้สูงอายุวัดหนองแขวงพระอารามหลวง ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ โดยกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก จำนวน 20 รูป/คน ด้วยแบบสัมภาษณ์เชิงลึกและสนทนากลุ่ม วิเคราะห์ข้อมูลผลการวิจัยด้วยการพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า ผู้ป่วยเรื้อรังของศูนย์สร้างสุขผู้สูงอายุวัดหนองแขวงมีปัญหาที่คล้ายคลึงกันอยู่ 5 ประการ ได้แก่ 1) เบาหวาน 2) ความดันหัวใจ 3) ภาวะซึมเศร้า 4) วิดกกังวลหดหู่ใจ และ 5) ขาดการ

*ได้รับบทความ: 27 กุมภาพันธ์ 2563; แก้ไขบทความ: 24 พฤศจิกายน 2563; ตอรับตีพิมพ์: 28 ธันวาคม 2563

Received: February 27, 2020; Revised: November 24, 2020; Accepted: December 28, 2020



ปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น จากหลักการและวิธีปฏิบัติควบคู่กับทางการแพทย์ทำให้อาการป่วยเรื้อรังมีอาการบรรเทาเบาบางมีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งทางกายและจิตใจทั้งผู้ป่วยและครอบครัว หลักธรรมที่บรรเทาอาการป่วยเรื้อรังของผู้สูงอายุ ได้แก่ หลักเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นการกำหนดรู้เวทนาเพื่อบรรเทาความเจ็บป่วย โดยมีหลักปฏิบัติที่เกื้อหนุนต่อการบรรเทาความเจ็บป่วย ได้แก่ ความระลึกรู้ ความไม่ประมาท มีจิตตั้งมั่น มีความอดทน เห็นสภาพตามความเป็นจริง เมื่อนำปฏิบัติปรับใช้แล้วส่งผล คือ 1) เกิดความเข้าใจในชีวิตว่าความเจ็บป่วยเป็นเรื่องธรรมดา 2) มีความเข้าใจเรื่องธาตุ 4 ขันธ์ 5 เป็นของไม่เที่ยงยืนบังคับไม่ได้ 3) มีความระลึกรู้ที่ปฏิบัติในสิ่งที่ดีด้วยความไม่ประมาท และ 4) มีความเข้าใจในการกำหนดรู้ความสุข ความทุกข์ ความไม่สุขไม่ทุกข์เป็นกฎธรรมชาติไม่สามารถบังคับได้ เพื่อฟื้นฟูสภาพจิตใจของผู้ป่วยช่วยบรรเทาอาการป่วยเรื้อรัง ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น

คำสำคัญ: การบรรเทา; อาการป่วยเรื้อรัง; หลักสติปัฏฐาน 4

Abstract

The thesis aims of this research were: 1) to study the problems of chronic patients in current Thai society and the elderly health center at Nong Waeng temple, royal monastery, Nai mueang sub-district, Mueang district, khon kaen province; 2) to study the principles and practices of the Four Satipaṭṭhāna (Mindfulness); 3) to study the relief of chronic illness of the elderly by the Four Satipaṭṭhāna in the Elderly health center at Nong Waeng temple. This study was carried out by means of a qualitative research methodology through in-depth interviews of 20 key informants and group discussion. The obtained data are presented by the descriptive analysis.

The results of the research showed that: chronic patients in the Thai society and health center have 5 similar problems: 1) diabetes, 2) heart pressure, 3) depression, 4) anxiety and depression and 5) lack of interaction with other people. Due to medical principles and practices, chronic illnesses are alleviated, have good quality of life both physically and mentally, for both patients and families. The principles of alleviating sickness in the elderly are Vadanānupassanā Satipaṭṭhāna (Contemplation of Feeling), which is a form of feeling awareness for alleviating illness with practices that support illness relief, including memory, carelessness, having a strong mind, being patient, and seeing the truth. When this dhamma is applied, it results in: 1) understanding of life that



illness is normal; 2) understanding of Four Dhātu (Elements) and Five Khandha (Aggregates) that are impermanent and uncontrolled; 3) good practice consciousness without carelessness; 4) understanding in determining happiness and unhappiness as a natural law that cannot be enforced. These four elements are used to restore the mental state of the patients, help relieve their chronic illness and have a better quality of life.

Keywords: relief; chronic illness; Four Satipaṭṭhāna Dhammas

1. บทนำ

ความเป็นมาของสภาพปัญหาของผู้ป่วยเรื้อรังในสังคมไทยปัจจุบัน คือ มีพฤติกรรมเสี่ยงเป็นอันตรายต่อสุขภาพมากขึ้น เพราะรับประทานอาหารไม่ถูกหลักโภชนาการ การไม่ออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือการเสพสารเสพติด ทำให้เกิดโรคเรื้อรังเพิ่มมากขึ้น ซึ่งกำลังเป็นปัญหาสุขภาพ เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง เป็นภาพตัวแทนของความน่ากลัวที่เกิดขึ้นในโลกยุคใหม่ โดยผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะเป็นโรคเรื้อรังและสร้างความทุกข์ทรมานทั้งทางตรงและทางอ้อมให้กับผู้ป่วยและญาติพี่น้องในครอบครัว ได้แก่ กลุ่มโรคระบบหัวใจและหลอดเลือด รวมถึงโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดสมอง กลุ่มโรคเบาหวาน กลุ่มโรคมะเร็ง และกลุ่มโรคระบบทางเดินหายใจเรื้อรัง รวมถึงโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังและโรคหอบหืด โดยโรคเรื้อรังทั้ง 4 กลุ่มนี้ก่อให้เกิด ผลกระทบต่อการเจ็บป่วย เกิดโรคแทรกซ้อนความพิการและเสียชีวิตก่อนเวลาอันควร ผู้ป่วยและครอบครัวที่มีสภาวะการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง ต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ ความทุกข์ทั้งด้านร่างกายจิตใจ อารมณ์ ความกังวล ความเครียด ตลอดจนเพิ่มภาระค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพตลอดชีวิต ทำให้ขาดคุณภาพชีวิตที่ดี ดังที่พระพรหมคุณาภรณ์ (Phra Brahmagunabhorn (P.A. Payutto), 2010) ได้อธิบายไว้ว่าชีวิตของคนเรานั้นประกอบด้วย กาย กับ ใจ รวมเข้าเป็นชีวิตของเราเราก็ตามใจก็ตามจะต้องให้อยู่ในสภาพที่ดีต้องรักษาไว้ให้มีสุขภาพดี จึงจะมีความสุข กาย ใจ นั้นเป็นสิ่งที่อาศัยกันและกัน เมื่อใจเจ็บป่วยไม่สบายกายก็ไม่สบาย ไปด้วย ในทางตรงกันข้ามเมื่อจิตใจดีสบายร่างกายก็สดชื่น ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสกับคหบดีว่า กายนี้กระสับกระส่าย เป็นดังฟองไขมีเปลือกหุ้มไว้ อนึ่งบุคคลผู้บริหารการอยู่พึงรับรองความไม่มีโรคได้แม้เพียงครู่เดียว เมื่อใดที่มีความเครียดทางกายใจจะพลอยเครียด ด้วยและ เมื่อใจมีความเครียดกาย ใจจะเครียดด้วย การผ่อนคลายร่างกายและจิตใจที่ถูกต้อง ตลอดจนพฤติกรรมของตัวเราเองให้ถูกต้องในขณะรักษาโรคหรือเป็นโรคอยู่ถือเป็นการบำบัด แก้อาการ (Tansakun, 1998) ซึ่งพฤติกรรมปรากฏผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ ทางตา ปาก จมูก หู และผิวหนังบุคคลสามารถรับรู้พฤติกรรมได้จาก รูป รส กลิ่น เสียง การสัมผัส ในพระพุทธศาสนา (Mahachulalongkornrajavidyalaya University, 1996)



โดยการปรับใช้หลักมหาสติปัฏฐาน 4 คือการฝึกกำหนดสติ ได้แก่ การฝึกสติทางกาย (กายภาวนา) มีเดินจงกรมตามธรรมชาติ ทำให้เป็นการออกกำลังกายมีร่างกายแข็งแรงและได้เห็นสัจธรรมของกายที่ไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตา การฝึกสติด้วยการรักษาศีล (ศีลภาวนา) มีการสำรวมกาย วาจา มีสติในการบริโภคอาหาร ส่งผลให้จิตใจผ่องคลาย เบิกบานและไม่ประมาทในชีวิต การฝึกสติด้วยการฝึกจิต (จิตภาวนา) แบบเคลื่อนไหว ทำให้จิตรู้กาย เวทนา จิต ธรรม รู้สมมติ รู้อารมณ์ รู้ความรู้สึกนึกคิด ทำให้ละความโลภโกรธ หลงได้ ความทุกข์จะค่อยๆ จางหายไป และการฝึกสติขั้นปัญญา (ปัญญาภาวนา) เป็นการนำ วิธีการฝึกสติมาใช้ในการชีวิตประจำวัน สามารถกำหนดรู้อารมณ์ที่มากกระทบ แยกแยะความดี ความชั่ว ความสุขความทุกข์ ของกายและใจ รู้เท่า รู้ทัน รู้จักกัน รู้จักแก้ ได้ตลอดเวลา ทำให้ไม่เผลอตัว ไม่ประมาทในชีวิตจิตใจโล่ง โปร่ง เบา สบาย สามารถกำจัดความเครียด ความวิตกกังวล และความซึมเศร้า อันเป็นสาเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวงได้ ซึ่งเป็นไปเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อบรรเทาความเจ็บป่วยทั้งทางกาย สังคม จิต และปัญญาที่ยั่งยืนตลอดไป

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาหลักสติปัฏฐาน 4 คือ เป็นแนวทางปฏิบัติเพื่อบรรเทาความเจ็บป่วย เพื่อนำไปสู่วิธีการบรรเทาความเจ็บป่วยอย่างเหมาะสม โดยมีหลักปฏิบัติที่เกื้อหนุนต่อการบรรเทาความเจ็บป่วย ได้แก่ ความระลึกรู้ ความไม่ประมาท มีจิตตั้งมั่น มีความอดทน เห็นสภาพตามความเป็นจริง เมื่อนำผลและหลักปฏิบัติมาปรับใช้แล้วสามารถส่งผล คือ 1) เกิดความเข้าใจในชีวิตว่าความเจ็บป่วยเป็นเรื่องธรรมดา 2) มีความเข้าใจเรื่องธาตุ 4 ชั้น 5 เป็นของไม่ยั่งยืนบังคับไม่ได้ 3) มีความระลึกรู้ที่ปฏิบัติในสิ่งที่ดีด้วยความไม่ประมาท และ 4) มีความเข้าใจใน การกำหนดรู้ความสุข ความทุกข์ ความไม่สุขไม่ทุกข์เป็นเรื่องของกฎธรรมชาติไม่สามารถบังคับได้ เป็นการฟื้นฟูสภาวะทางด้านร่างกายจิตใจของผู้ป่วยเพื่อบรรเทาความเจ็บป่วยจากอาการป่วยด้วยโรคเรื้อรัง เป็นการพัฒนาการดำรงชีวิตมนุษย์ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น โดยหมายเอาศูนย์สร้างสุขผู้สูงอายุวัดหนองแขวงพระอารามหลวง ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น เป็นแหล่งรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยคาดว่าจะงานวิจัยนี้จะทำให้เกิดการพัฒนาด้านการแพทย์ที่กว้างขวางมากขึ้นกว่าเดิม อันจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่องานสาธารณสุขต่อไป

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาหลักการและวิธีปฏิบัติของหลักสติปัฏฐาน 4
2. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาของผู้ป่วยเรื้อรังของศูนย์สร้างสุขผู้สูงอายุวัดหนองแขวงพระอารามหลวง ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น
3. เพื่อศึกษาการบรรเทาอาการป่วยเรื้อรังของผู้สูงอายุด้วยหลักสติปัฏฐาน 4 ของศูนย์สร้างสุขผู้สูงอายุวัดหนองแขวงพระอารามหลวง ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น



3. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาเชิงเอกสาร (Documentary Research) และวิจัยภาคสนาม (Field Research) โดยใช้แบบสัมภาษณ์และเข้าร่วมกิจกรรมเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ศึกษาจากเอกสาร (Documentary Research) โดยมีขั้นตอน ได้แก่ 1) เอกสารชั้นปฐมภูมิ ได้แก่ จากพระไตรปิฎก อรรถกถา คัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา และงานเขียนทางพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับแนวคิดกระบวนการเสริมสร้างสุขภาพแนวพุทธ 2) เอกสารทุติยภูมิ ได้แก่ หนังสือ เอกสาร สิ่งพิมพ์และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และงานเขียนเกี่ยวกับแนวคิดและการเสริมสร้างสุขภาพตามแนวการแพทย์กระแสหลักในผู้ป่วยโรคเรื้อรัง 3) วิเคราะห์เปรียบเทียบ แนวคิดและกระบวนการเสริมสร้างสุขภาพทั้งสองด้าน 4) สรุปในเชิงแนวคิดและกระบวนการที่เหมาะสมใช้เครื่องมือในการรวบรวมข้อมูลภาคสนาม เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึก คือแบบสัมภาษณ์ เครื่องบันทึกเสียง กล้องวิดีโอ กล้องถ่ายรูป สมุดบันทึกประชากรเป้าหมาย กลุ่มตัวอย่างศึกษาการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research) ใช้รูปแบบการวิจัยศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยการสุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ ในการศึกษาผู้ศึกษาในเชิงปัจเจกบุคคล ที่นำแนวคิดทางพุทธศาสนามาใช้ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ในการสร้างเสริมสุขภาพโดยใช้กระบวนการสัมภาษณ์ (Qualitative Interview) ในระดับปัจเจกบุคคล ศึกษาผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants) อย่างจำเพาะเจาะจงที่มีความรู้และมีความเชื่อถือศรัทธาในพระพุทธศาสนาที่ผ่านการเผชิญปัญหา ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ผู้ให้ข้อมูลที่ใช้ในการศึกษาวิจัยได้แก่ เป็นผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาของอาการเจ็บป่วยที่ติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน ตั้งแต่ 3 เดือน ขึ้นไป โดยแบบสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ป่วยที่เข้ารับ ที่เข้ารับการรักษาบริการของศูนย์คลินิกครอบครัววัดหนองแขวงพระอารามหลวง ซึ่งเป็นเครือข่ายของโรงพยาบาลศูนย์ขอนแก่น ในเขตตำบลเมืองเก่า อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่นเช่น ผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง เป็นต้น จำนวน 20 คน แบ่งตามกลุ่มโรคเป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก ดังนี้

2.1 สัมภาษณ์เชิงลึกผู้ป่วยกลุ่มโรคเบาหวาน วิธีการปฏิบัติของการปรับใช้หลักสติปัฏฐาน 4 พุทธธรรมการส่งเสริมสุขและผลการปรับใช้หลักสติปัฏฐาน 4 จำนวน 5 คน ที่ศูนย์แพทย์วัดหนองแขวงพระอารามหลวง ถนนกลางเมือง ตำบลเมืองเก่า อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

2.2 สัมภาษณ์เชิงลึกผู้ป่วยกลุ่มโรคความดันโลหิตสูง วิธีการปฏิบัติของสติปัฏฐาน 4 พุทธธรรมการส่งเสริมสุขและผลการปรับใช้หลักสติปัฏฐาน 4 จำนวน 5 คน ที่ศูนย์แพทย์วัดหนองแขวงพระอารามหลวง ถนนกลางเมือง ตำบลเมืองเก่า อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

2.3 สัมภาษณ์เชิงลึกผู้ป่วยกลุ่มโรคหัวใจ วิธีการปฏิบัติของสติปัฏฐาน 4 พุทธธรรมการส่งเสริมสุขและผลการปรับใช้หลักสติปัฏฐาน 4 จำนวน 5 คน ที่ศูนย์แพทย์วัดหนองแขวงพระอารามหลวง



ถนนกลางเมือง ตำบลเมืองเก่า อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

2.4 สัมภาษณ์เชิงลึกผู้ป่วยกลุ่มโรคหลอดเลือด วิธีการปฏิบัติของสติปัฏฐาน 4 พฤติกรรม การส่งเสริมสุขและผลการปรับใช้หลักสติปัฏฐาน 4 จำนวน 5 คน ที่ศูนย์แพทย์วัดหนองแขวงพระอารามหลวง ถนนกลางเมือง ตำบลเมืองเก่า อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

สัมภาษณ์ผู้ให้คำปรึกษาด้านสาธารณสุขและวิชาการด้านการปรับใช้หลักหลักเวทนานุสติปัฏฐาน ในส่วนหลักการและข้อปฏิบัติ จำนวน 5 รูป/ท่าน และเอกสารชั้นทุติยภูมิ ศึกษาด้านวิชาการโรคเรื้อรัง การป้องกันโรคเรื้อรัง โรคแทรกซ้อนของโรคเรื้อรัง

4. สรุปผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง การบรรเทาอาการป่วยเรื้อรังของผู้สูงอายุด้วยหลักสติปัฏฐาน 4 ของศูนย์สร้างสุขผู้สูงอายุวัดหนองแขวงพระอารามหลวง ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น โดยมีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาหลักและวิธีปฏิบัติของหลักสติปัฏฐาน 4 2) เพื่อศึกษาสภาพปัญหาของผู้ป่วยเรื้อรังของศูนย์สร้างสุขผู้สูงอายุวัดหนองแขวงพระอารามหลวง ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น 3) เพื่อศึกษาการบรรเทาอาการป่วยเรื้อรังด้วยหลักสติปัฏฐาน 4 ของศูนย์สร้างสุขผู้สูงอายุวัดหนองแขวงพระอารามหลวง ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

1. หลักการและวิธีปฏิบัติของหลักสติปัฏฐาน 4 แนวทางการกำหนดรู้ทุกขเวทนาเพื่อบรรเทาความเจ็บป่วยของผู้ป่วยเรื้อรัง ตัวผู้ป่วยจะเป็นผู้ทราบผลของการปฏิบัติด้วยตนเองหลักปฏิบัติที่เกื้อหนุนต่อการกำหนดรู้เวทนาเพื่อจัดการความเจ็บป่วย ได้แก่ สติ ความไม่ประมาท สมาธิการไม่ยึดมั่นถือมั่น ขันติ ไตรลักษณ์ รวมทั้งความเมตตาและศรัทธา ยังสามารถบรรเทาความเจ็บป่วยจากอาการป่วยเรื้อรังได้ด้วยแนวทางการกำหนดรู้ทุกขเวทนาเพื่อบรรเทาความเจ็บป่วยของผู้ป่วยเรื้อรัง ผู้วิจัยนำเสนอเป็น 4 ขั้นตอน คือ

1.1 เรียนรู้และเข้าใจ คือ เรียนรู้และเข้าใจอาการเจ็บป่วยของโรค ประกอบกับนำหลักธรรมและหลักปฏิบัติทางพระพุทธศาสนาใช้ในการกำหนดรู้เวทนาเพื่อบรรเทาอาการเจ็บป่วยของผู้ป่วยเรื้อรัง ได้แก่ สติ ความไม่ประมาท สมาธิ การไม่ยึดมั่นถือมั่น ขันติ และไตรลักษณ์ รวมทั้งความเมตตาและศรัทธา สามารถบรรเทาอาการกับผู้ป่วยเรื้อรัง ได้ด้วย

1.2 ยอมรับและปรับตัว คือ การยอมรับกับสิ่งผิดปกติที่เกิดขึ้นกับร่างกายความเจ็บป่วยจากอาการป่วยเรื้อรังและเข้าใจสภาวะความเจ็บป่วย โดยอาศัยการกำหนดรู้ทุกขเวทนาเพื่อจัดการสภาวะจิตใจของผู้ป่วยในขณะที่ต้องเผชิญกับความเจ็บป่วยขั้นรุนแรง และทำให้เกิดปัญญารับรู้ตามความเป็นจริง ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของจิตใจ เกิดความสงบทางอารมณ์ และช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้เกิดขึ้นตามธรรมชาติ



1.3 ใช้สตินำอารมณ์ คือ การตามรู้ความเจ็บป่วยตามหลักเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ฝึกสังเกตอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นโดยไม่เข้าแทรกแซงหรืออยากให้หายไป ขณะเดียวกันก็ดูอาการป่วยด้วยความอดทน มีสติอยู่กับความเจ็บป่วยไปเรื่อยๆ และ เป็นการเบี่ยงเบนความสนใจของผู้ป่วยให้ไปอยู่กับสิ่งอื่นจนอาจลืมความป่วยลงไปได้

1.4 ปลอ่ยวาง คือ ไม่ปรุงแต่งกับอาการที่เป็น ไม่คิด ไม่กังวลว่าตนมีอาการป่วยเรื้อรัง การวางเฉย รับรู้ตามความเป็นจริง ไม่ยึดมั่นถือมั่นในความเจ็บป่วยทางกายและความปวดทรมานใจว่าเป็นของเรา

แนวทางตามหลักเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นการกำหนดรู้เวทนาเพื่อบรรเทาความเจ็บป่วย ผู้วิจัยเสนอแนวทางกำหนดรู้ทุกเวทนาให้ผู้ป่วยเพื่อคลายความยึดมั่นถือมั่นหรือให้ปลอ่ยวาง ดังนี้การกำหนดรู้สุขเวทนา การกำหนดรู้ทุกขเวทนา การกำหนดรู้อุเบกขาเวทนา ทั้ง 3 วิธีนี้สามารถนำมาบรรเทาอาการเจ็บป่วยทางกายประกอบด้วย การ 1) เรียนรู้และเข้าใจ 2) ยอมรับและปรับตัว 3) สตินำอารมณ์ และ 4) ปลอ่ยวาง เช่นเดียวกับการสัมภาษณ์นายสงกรานต์ นาคเงินทอง ผู้ป่วยเรื้อรัง ที่มีความรู้สึกไม่แน่นอนกับชีวิต มีความรู้สึกวิตกกังวล ขาดกำลังใจ แต่มีหลักยึดเหนี่ยวจิตใจคือหลักธรรมในพระพุทธศาสนาโดยยึดหลัก ถ้ามีสติจะทำให้อยู่กับปัจจุบัน ทำให้ความทุกข์ใจเพราะวิตกกังวลลดลงใจเราก็มั่นใจได้ ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของจิตใจ เกิดความสงบลงได้ ทำคู่กับการรักษาดูแลตัวเองไปด้วย เป็นการฟื้นฟูผู้ป่วยเพื่อบรรเทาความเจ็บป่วยจากอาการป่วยด้วยโรคเรื้อรังตามหลักเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จะเป็นการยกระดับการพัฒนางานการแพทย์ให้กว้างขวางขึ้น และเป็นการพัฒนาการดำรงชีวิตมนุษย์ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น

2. สภาพของผู้ป่วยเรื้อรังของศูนย์สร้างสุขผู้สูงอายุวัดหนองแขวงพระอารามหลวง ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น จากการลงพื้นที่เพื่อสัมภาษณ์จากผู้ให้ข้อมูลหลักพบว่า สภาพของผู้ป่วยเรื้อรังในสังคมไทยปัจจุบันและศูนย์สร้างสุขผู้สูงอายุวัดหนองแขวงพระอารามหลวง ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ผู้ป่วยเรื้อรังส่วนใหญ่ล้วนมีความทุกข์และประสบการณ์ความเจ็บป่วยที่แตกต่างกันขึ้นอยู่กับอาการและลักษณะโรค การดูแลตนเองผู้ป่วยเรื้อรังต้องมีความเข้าใจ ตั้งใจ และจำเป็นต้องปฏิบัติตามอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิตของผู้ป่วย โดยการปฏิบัติตามคำแนะนำจากแพทย์พยาบาลผู้ให้การดูแลรักษาผู้ป่วย รวมทั้งความเข้าใจ การสนับสนุน และการช่วยเหลืออย่างเหมาะสมจากครอบครัว การดูแลตนเองของผู้ป่วยเรื้อรังที่สำคัญ ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม ดังนี้

2.1 ด้านร่างกาย ผู้ป่วยเรื้อรังสามารถดูแลตนเองในด้านการรับประทานอาหาร คือ ควบคุมการรับประทานอาหารตามคำแนะนำของแพทย์ เพื่อชะลอการเกิดโรคเบาหวานหรือลดการเกิดโรคเบาหวานด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในเรื่องการควบคุมการบริโภคอาหาร ซึ่งมีความสำคัญยิ่งต่อการป้องกันรักษา และควบคุมการเกิดโรคเบาหวาน ด้านการออกกำลังกายมีผลต่อความสมดุลของแหล่ง



พลังงานในร่างกายและด้านการจัดการกับความเครียด โรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรังที่ใช้เวลานานในการรักษา การจัดการปัญหาความเจ็บป่วย จึงอยู่ในมือของผู้ป่วย ญาติ และครอบครัวเป็นส่วนใหญ่ รวมทั้งยังส่งผลต่อผลลัพธ์ทางสุขภาพจิตของผู้ป่วยด้วย การมองผ่านมุมมองของความทุกข์ของผู้ป่วยโรคเบาหวานอำนาจของโรคที่เป็นภัยอันตรายเป็นความเจ็บปวด ซึ่งอาจเป็นข้อจำกัด การทำลายชีวิต หรืออาจเป็นสิ่งที่ทำให้เราตั้งคำถามเกี่ยวกับธรรมชาติของชีวิตความทุกข์ทรมานของผู้ป่วยเบาหวานอันเนื่องมาจากการเผชิญปัญหา

2.2 ด้านจิตใจ ผู้ป่วยเรื้อรัง ที่มีความรู้สึกไม่แน่นอนกับชีวิต วิตกกังวล กลัวตายและสิ่งสำคัญคือ ต้องการกำลังใจ ดังนั้น ผู้ป่วยเรื้อรังจึงต้องมีสติและทำใจให้อยู่กับปัจจุบัน ไม่คิดไปไกลกว่าอาการของโรคที่เป็นอยู่ปัจจุบัน สิ่งที่คุณป่วยต้องทำ คือ นั่ง สงบ เข้มแข็ง ไม่หวั่นไหวกับสิ่งรอบข้าง และอยู่ร่วมกับโรคให้ได้อีกทั้งทำใจยอมรับโรคว่า แม้ยังไม่มียาชนิดใดสามารถรักษาโรคให้หายขาดได้ มีเฉพาะยาที่ใช้เพื่อชะลอซึ่งเป็นที่ยึดทั่วไประยะ ผู้ป่วยเรื้อรังจะต้องเชื่อมั่นในการรักษา โดยเฉพาะแพทย์ที่ทำการรักษาว่าเป็นคนมีความสามารถและสามารถไว้วางใจได้ ผู้ป่วยเรื้อรังควรฝึกอารมณ์ให้ดีเบิกบานอยู่เสมอ รู้สึกถึงการมีชีวิตอย่างมีความสุขกับสิ่งแวดล้อมและคนรอบ สอดคล้องกับพระพรหมคุณาภรณ์ (Phra Brahmagunabhorn (P.A. Payutto), 2009) ได้กล่าวถึงการแพทย์ยุคใหม่ไว้ในหนังสือ การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์ว่า ถ้าต้องการได้ประโยชน์จากชีวิต เราจะต้องฝึกมองตามความเป็นจริงและปฏิบัติต่อมันอย่างถูกต้องตามเป็นจริงหรือตามที่มันเป็น คนไข้ต้องฝึกมองตั้งแต่ชีวิตเป็นปกติสุขดี หมอและพยาบาลต้องช่วยให้คนไข้ได้รู้ฟื้นความทรงจำ หรือประสบการณ์มองและปฏิบัติต่อชีวิต

2.3 ด้านสังคม ผู้ป่วยเรื้อรังได้รับผลกระทบหลายๆ ด้าน เช่น การใช้ยาในการดำเนินชีวิต มีผลกระทบต่อการทำางาน ไม่สามารถไปทำงานได้เหมือนเดิม บางครั้งต้องออกจากงานเนื่องจากไม่สามารถทำงานหนักได้ ไม่มีคนพามารับการรักษที่โรงพยาบาล เมื่อเกิดการเจ็บป่วย เช่นนี้ครอบครัวจึงเป็นผู้ดูแลเอาใจใส่ ให้ความช่วยเหลือให้เกิดความมั่นคงทางอารมณ์ลดความเครียดและมีพฤติกรรมปรับตัวที่เหมาะสม ซึ่งบุคคลในครอบครัวไม่ว่าจะเป็นคู่ครองหรือญาติสนิทถือเป็นแรงสนับสนุนทางสังคมที่เป็นเครื่องมือสำคัญ และเป็นแหล่งประโยชน์ที่สำคัญในการช่วยให้ผู้ป่วยเรื้อรังยอมรับและปรับตัวเข้ากับสภาพการเจ็บป่วยได้เร็วขึ้น อีกทั้งผู้ป่วยเรื้อรังควรยอมรับการเอาใจใส่จากคนรอบข้างซึ่งคอยดูแลเป็นพิเศษนับเป็นกำลังใจสำคัญทำให้รู้สึกว่าคุณป่วยไม่ได้สู้โรคตามลำพัง ความเจ็บป่วยจากโรคจึงเป็นแค่โจทย์ใหม่ในชีวิตให้ผู้ป่วยแก้ไขด้วยสติและปัญญาเพื่อความสุขสิ่งสำคัญ คือ ผู้ป่วยเรื้อรังต้องไม่แยกตัวออกจากสังคมหรือหากจำเป็นจริงๆ ที่ไม่สามารถอยู่ร่วมกับสังคมเดิมได้ ควรเลือกเข้าสังคมกลุ่มใหม่ที่มีความเข้าใจเรื่องการเจ็บป่วยที่เหมือนๆ กันและคิดไปในทางที่บวก ทางที่ดี มีความคิดที่ถูกต้อง มีกิจกรรมที่ดีๆ ร่วมกันมองว่าชีวิตมีคุณค่า ควรรักษาเวลาที่มีให้คุ้มค่าแม้ร่างกายจะป่วยแต่ก็ยังเข้าร่วมกิจกรรมทำประโยชน์แก่สังคมมีจิตอาสา ทำให้ลืมความเจ็บป่วยสุขภาพร่างกายดีสุขภาพจิตก็ดีขึ้น



3. ผลการบรรเทาอาการป่วยเรื้อรังผู้สูงอายุด้วยหลักสติปัญญา 4 ของศูนย์สร้างสุขผู้สูงอายุ วัดหนองแขวงพระอารามหลวง ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น บริบทของการปฏิบัติเพื่อการบรรเทาอาการกับผู้ป่วยเรื้อรัง ได้แก่ ผู้ป่วยเรื้อรังจะต้องดูแลตนเอง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย คือ ควบคุมการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ตามแพทย์แนะนำ ออกกำลังกายที่เหมาะสมอย่างสม่ำเสมอ มีอนามัยดีอยู่ในสถานที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์ ด้านจิตใจ คือ ต้องมีสติและทำใจยอมรับอาการเรื้อรังที่เกิดขึ้น ทำใจให้อยู่กับปัจจุบัน ไม่คิดไปไกลกว่าอาการของโรคที่เป็นอยู่ ทำจิตใจและอารมณ์ให้เบิกบานอยู่เสมอ และด้านสังคม คือ ยอมรับการเอาใจใส่จากคนรอบข้าง ซึ่งเป็นกำลังใจสำคัญทำให้รู้สึกว่าคุณป่วยไม่ได้สู้โรคตามลำพัง ผู้ป่วยเรื้อรังไม่จำเป็นต้องกลัว ต้องกล้ายอมรับความจริงและเข้มแข็งสู้กับโรคต่อไป ไม่ควรปลีกตัวจากสังคมหรือสามารถเลือกเข้าสังคมใหม่ที่มีความเข้าใจกัน แนวทางการกำหนดรู้ทุกขเวทนาเพื่อบรรเทาความเจ็บป่วยของผู้ป่วยเรื้อรัง ตัวผู้ป่วยจะเป็นผู้ทราบผลของการปฏิบัติด้วยตนเองหลักปฏิบัติที่เกื้อหนุนต่อการกำหนดรู้เวทนาเพื่อจัดการความเจ็บป่วย ได้แก่ สติความไม่ประมาท สมาธิการไม่ยึดมั่นถือมั่น ขันติ ไตรลักษณ์ รวมทั้งความเมตตาและศรัทธา ยังสามารถบรรเทาความเจ็บป่วยจากอาการป่วยเรื้อรังได้ด้วยแนวทางการกำหนดรู้ทุกขเวทนาเพื่อบรรเทาความเจ็บป่วยของผู้ป่วยเรื้อรังการกำหนดรู้สุขเวทนา การกำหนดรู้ทุกขเวทนา การกำหนดรู้อเบกขเวทนา ทั้ง 3 วิธีนี้สามารถนำมาบรรเทาอาการเจ็บป่วยทางกายประกอบด้วย 1) เรียนรู้และเข้าใจ 2) ยอมรับและปรับตัว และเป็นการฟื้นฟูผู้ป่วยเพื่อบรรเทาความเจ็บป่วยจากอาการป่วยด้วยโรคเรื้อรังตามหลักเวทนานุปัสสนาสติปัญญา จะเป็นการยกระดับการพัฒนาวงการแพทย์ให้กว้างขวางขึ้น และเป็นการพัฒนาการดำรงชีวิตให้มีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น

5. อภิปรายผลการวิจัย

การดำเนินการวิจัย มีการวิเคราะห์บริบทสภาพปัญหาผู้ป่วยเรื้อรังในสังคมไทยและศูนย์สร้างสุข ซึ่งมีปัญหาที่คล้ายคลึงกันอยู่ 5 ประการ ได้แก่ 1) เบาหวาน 2) ความดันหัวใจ 3) ภาวะซึมเศร้า 4) วิตกกังวลหดหู่ใจ และ 5) ขาดการปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น

โรคเรื้อรัง คือ โรคที่มีการดำเนินโรคนานและค่อยๆ เพิ่มความรุนแรงมากขึ้น ต้องใช้ระยะเวลาในการดูแลรักษาอย่างต่อเนื่อง ผลกระทบของความเจ็บป่วยเรื้อรังที่เกิดขึ้น นอกจากจะเกิดขึ้นโดยตรงที่ตัวผู้ป่วยแล้วยังส่งผลกระทบเจ็บป่วยเรื้อรังต่อครอบครัว การศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้หลักธรรมที่บรรเทาอาการป่วยเรื้อรังของผู้สูงอายุ ได้แก่ หลักเวทนานุปัสสนาสติปัญญาเป็นการกำหนดรู้เวทนาเพื่อบรรเทาความเจ็บป่วย เพื่อนำไปสู่วิธีการบรรเทาความเจ็บป่วยอย่างเหมาะสม โดยมีหลักปฏิบัติที่เกื้อหนุนต่อการบรรเทาความเจ็บป่วย ได้แก่ ความระลึกรู้ ความไม่ประมาท มีจิตตั้งมั่น มีความอดทน เห็นสภาพตามความเป็นจริง เมื่อนำผลและหลักปฏิบัติมาปรับใช้แล้วสามารถส่งผล คือ 1) เกิดความเข้าใจในชีวิต ว่าความเจ็บป่วยเป็นเรื่องธรรมดา 2) มีความเข้าใจเรื่องธาตุ 4 ขันธ์ 5 เป็นของไม่ยั่งยืนบังคับไม่ได้ 3) มีความระลึกรู้



ที่จะปฏิบัติในสิ่งที่ดีด้วยความไม่ประมาท และ 4) มีความเข้าใจใน การกำหนดรู้ความสุข ความทุกข์ ความไม่สุขไม่ทุกข์เป็นเรื่องของกฎธรรมชาติไม่สามารถ บังคับได้ เป็นการฟื้นฟูสภาวะทางด้านร่างกายจิตใจของผู้ป่วยเพื่อบรรเทาความเจ็บป่วยจาก อาการป่วยด้วยโรคเรื้อรัง เป็นการพัฒนาการดำรงชีวิตมนุษย์ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น

ดังนั้น แนวทางการรักษาผู้ตามหลักพระพุทธศาสนา จึงเป็นวิธีการเสริมสร้างพลัง อำนาจด้านสุขภาพในกลุ่มผู้ป่วยเรื้อรัง เพื่อให้เกิดการสะท้อนความคิด และการสร้าง แรงจูงใจในการดูแลสุขภาพของผู้ป่วย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของธารณี แจ่มบุรี (Chamburi, 2002) เรื่อง การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจด้านสุขภาพในกลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง และสอดคล้องกับงานวิจัยของพระธรรมโมลี (Phra Thammolee, 2009) เรื่อง การศึกษาเชิงวิเคราะห์วิถีชีวิต พฤติกรรมสุขภาพ และการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์ที่ปรากฏใน พระไตรปิฎก ที่ว่า “โรคเรื้อรังนี้สามารถ แก้ไขได้โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เช่น การ รับประทานอาหาร การออกกำลังกายที่ ถูกต้องและการฝึกจิตภาวนาภาวนา” ซึ่งในการนำกระบวนการทางพระพุทธศาสนามาบูรณา การร่วมกับการศึกษาในวิทยาการสมัยใหม่จะเป็นทางเลือกให้กับประชาชน สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขสอดคล้องกับ Bayapa Kulsirachai (2012) ที่ได้สรุปไว้ว่า การบูรณาการร่วมกันระหว่างพระพุทธศาสนากับวิทยาการสมัยใหม่สามารถเป็นแนวทางปฏิบัติเพื่อเป็นทางเลือกสำหรับการบำบัดแบบองค์รวมรวมกับการรักษาทางการแพทย์แผนปัจจุบันได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับวิธีการทางการแพทย์แผนปัจจุบัน ดังที่ Chatchanok Rungratmanimat (2012) นำเสนอไว้ว่า การออกกำลังกายจะช่วยลดความดันโลหิตลง แต่จะต้องเพิ่มความระมัดระวังและปรับการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัยของแต่ละคน ซึ่งในการออกกำลังกายจำเป็นต้องมีหลักปฏิบัติที่สอดคล้องกับการกำเริบของโรค รวมทั้งแนวทางปฏิบัติในการเลือกรับประทานอาหาร ดังที่กรมควบคุมโรคนำเสนอไว้ว่า “ปัจจัยเสี่ยงโรคเรื้อรังประการหนึ่ง คือ พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีรสเค็ม หวาน มัน รับประทานผักและผลไม้ไม่พอ” จึงควรมีวางแผนการบริโภคที่เหมาะสมกับตนเอง หลีกเลี่ยงอาหารที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ เป็นการพัฒนาการดำรงชีวิตมนุษย์ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น ผู้วิจัยคาดหวังงานวิจัยนี้จะทำให้เกิดการพัฒนาด้านการแพทย์ที่กว้างขวางมากขึ้นกว่าเดิมอันจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่องานสาธารณสุขต่อไป

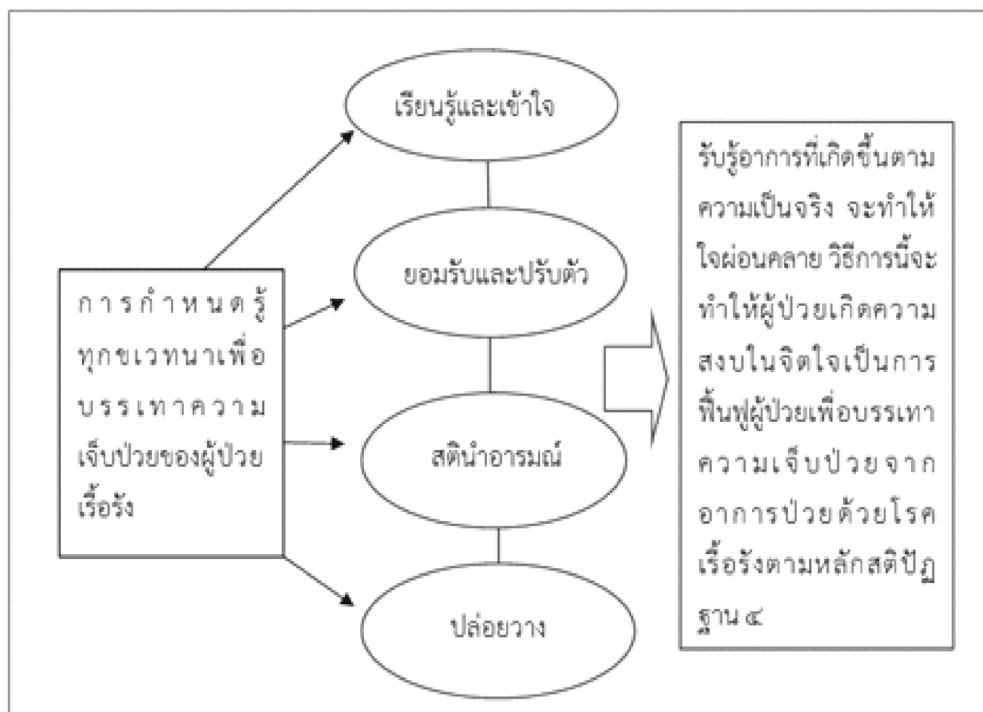
6. ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาค้นคว้าวิจัยเรื่อง การบรรเทาอาการป่วยเรื้อรังผู้สูงอายุด้วยหลักสติปัญญา 4 ของศูนย์สร้างสุขผู้สูงอายุวัดหนองแขวงพระอารามหลวง ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น พบว่ายังมีเรื่องอื่นๆ ที่น่าสนใจนอกเหนือไปจากที่ได้ศึกษามาแล้ว เช่น



1. ศึกษาการบรรเทาอาการเจ็บป่วยโดยหลักพุทธบูรณาการแบบองค์รวมในผู้ป่วยโรคต่างๆ
2. ศึกษาวิเคราะห์การบรรเทาอาการเจ็บป่วยในผู้ป่วยโรคต่างๆด้วยหลักพุทธธรรม
3. ศึกษารูปแบบการจัดการความเจ็บป่วยของผู้ป่วยโรคเรื้อรังเชิงพุทธบูรณาการ

7. องค์ความรู้ที่ได้รับ



References

- Chamburi, D. (2002). The Development of Health Empowerment in Chronic Disease Patients. *Doctor of Education*. Graduate School: Srinakharinwirot University.
- Kulsirachai, B. (2012). Reducing depression in sufferers by receiving Phochong-Parit chanting under consciousness. *Doctor of Buddhist Thesis*. Graduate School: Mahachulalongkornrajavidyalaya University.
- Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (1996). *Tipitaka*. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya printing.



Phra Brahmagunabhorn (P.A. Payutto). (2009). *Brahman: teachings of the Buddha and teachings of the Buddha*. 11th Edition. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya printing house.

Phra Brahmagunabhorn (P.A. Payutto). (2010). *Modern medicine in the Buddhist landscape*. Bangkok: Thamsan Company Limited.

Phra Thammolee. (2009). Analytical Study of Way of Life Department of Health and Behavior Holistic health care of monks that appear in the Tripitaka. *Doctor of Philosophy Program*. Graduate School: Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

Rungratmanimat, Ch. (2012). *Exercising in Hypertensive Patients, In Education Manual to manage hypertension by oneself, Yanyawan Thanamai and the Faculty of Public Works*. Bangkok: Office of Public Affairs, Veterans' Organization.

Tansakul, Ch. (1998). *public health behaviors*. Bangkok: United Commercial Printing plant.