

การเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณ ของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนา*

Enhancement of Elder People's Spiritual Well - Being According to Buddhism Doctrines

พระปลัดวีระชนม์ เขมวีโร, ธนันต์ชัย พัฒนะสิงห์, ทิพย์ ชันแก้ว, โฆสิต คุ่มท้าว และ สงวน หล้าโพทนัน

Phrapalad Weerachon Khemaweero, Thananchai Pattanasing, Thip Khankaew,

Khosit Khumtua and Sanguan Lapontan

วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์

Buriram Buddhist College, Thailand.

*Corresponding Author. E-mail: dr.weerachon@hotmail.com

Doi : 10.14456/jmcupeace.2017.7

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ 2) เพื่อเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนา การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพโดยนำเสนอข้อมูลด้วยวิธีการวิเคราะห์เชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า

1) ความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุเป็นความรู้สึกถึงความต่อเนื่องอย่างกลมกลืนระหว่างตนเองกับผู้อื่น ธรรมชาติ และสิ่งนอกเหนือตนเอง อันเป็นภาวะที่ล้นไปของความทุกข์หรือการบีบคั้นทางกาย จิต สังคม และปัญญา จนสามารถแสดงความพึงพอใจ หรือชื่นชมในประสบการณ์ของตนและมีความสุขในการปฏิบัติหน้าที่ต่างๆ ได้ตามปกติ นอกจากนี้ยังเป็นกระบวนการในการดูแลตนเองอย่างถูกต้องตามหลักสากล

2) การเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนา ประกอบด้วย การให้ทาน รักษาศีล การเจริญสติภาวนา การแผ่เมตตา การอธิษฐานจิต สวดมนต์ ทำให้เกิดความเมตตา กรุณา เห็นอกเห็นใจ ใจเป็นสุข สามารถพิจารณาไตร่ตรองถึงปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างถ่องแท้เป็นผลทำให้สามารถพัฒนาตนเอง ให้มีความเข้มแข็ง มีพลังใจในการมีชีวิตอยู่อย่างมีความหมาย มีความสุข สงบ มีสติ ดังนั้น การสนับสนุนการปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนามีส่วนช่วยให้ผู้สูงอายุค้นหาความหมายของจิตวิญญาณทำให้มีความผาสุกทางจิตวิญญาณเพิ่มขึ้นในทุกด้าน

คำสำคัญ : การเสริมสร้าง; ความผาสุกทางจิตวิญญาณ; ผู้สูงอายุ; หลักพระพุทธศาสนา

Abstract

The purposes of this research were 1) to study aging people's spiritual felicity and 2) to enhance aging people's spiritual felicity according to Buddhism doctrines. In addition, it is a qualitative research and uses narrative analysis to present its details.

The findings of this research revealed following:

1) The well-being of the elderly spiritual feeling to favour continuity between ourselves with other people. Nature, outside the self, which, as an end to the suffering of hypoglycaemia or affliction, intellectual, social and physical, mental, can finally show satisfaction or admire their experience and are happy to carry out their duties as normal. It is also a process to take care of myself properly, according to the international standards.

2) Enhancement of aging people's spiritual felicity according to Buddhism doctrines consists of generosity (Dāna), ethical preservation, meditative praying, merciful distribution in order initiate loving-kindness, mercifulness, sympathy. It enables practitioners to make clear reflection towards life problems for self-development with strength and internal power for enriching spiritual felicity. Hence, promotion of Buddhism doctrine practices enables aging people to find meaning of internal life so that spiritual felicity will be gradually enhanced.

Keywords : Enhancement; Spiritual Well-Being; Elder; Buddhism doctrines

บทนำ

การก้าวสู่สังคมสูงวัยเป็นปรากฏการณ์ที่ชัดเจนของสังคมไทย จากข้อมูลจำนวนประชากรโดยรวมของประเทศไทยตั้งแต่ปี 2503 จนถึงปัจจุบันพบว่าจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ และจะเพิ่มมากในอนาคต โดยจำนวนประชากรโดยรวมเพิ่มจากประมาณ 26.2 ล้านคนในปี พ.ศ.2523 เป็น 66.5 ล้านคน และคาดว่าจะเพิ่มเป็น 70 ล้านคนในปี พ.ศ. 2573 ขณะที่จำนวนประชากรสูงอายุหรือประชากรที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป เพิ่มจาก 1.5 ล้านคนในปี พ.ศ. 2503 เป็นประมาณ 7.4 ล้านคนในปัจจุบัน และคาดว่าจะเพิ่มถึง 17.7 ล้านคนในปี พ.ศ. 2573 ทั้งนี้ จำนวนผู้สูงอายุที่เพิ่มมากขึ้น เนื่องจากการพัฒนาด้านการแพทย์และสาธารณสุข ทำให้อัตราการตายลดลง ผู้สูงอายุมีชีวิตยืนยาวขึ้น แต่ผู้สูงอายุมักมีผลกระทบต่อสุขภาพเนื่องจากความเสื่อมถอยของร่างกายตามวัย รวมทั้งผลของโรคเรื้อรังที่พบบ่อย ได้แก่ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น กำลังเป็นภัยเงียบที่ส่งผลให้เกิดการเสียชีวิต และมีแนวโน้มถึงการเพิ่มขึ้นของโรคเรื้อรังทั่วโลก (WHO, 2014) โรคเรื้อรัง คือ โรคที่มีการดำเนินโรคนานและค่อยๆ เพิ่มความรุนแรงมากขึ้น เป็นความบกพร่อง หรือเปราะบางจากปกติที่มีลักษณะของการเปลี่ยนแปลงอย่างถาวร (Phrapalad Somchai Payogo and Uthai Sudsukh, 2015) หากไม่ได้รับการดูแลรักษาที่เพียงพอและผู้ป่วยไม่สามารถดูแลตนเองได้ อาการก็จะรุนแรง มีภาวะแทรกซ้อน นำไปสู่การเสียชีวิตก่อนวัยอันควร (Snoddon, J., 2010)

นอกจากนี้ ยังมีปัญหาอุบัติเหตุ ซึ่งนำไปสู่ภาวะความถดถอยของร่างกาย เกิดภาวะพึ่งพาไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้หรือช่วยเหลือตัวเองได้น้อย หรืออาจมีอาการสมองเสื่อม ทำให้ต้องอาศัยบุคคลอื่นในการดูแล ช่วยเหลือตลอดเวลาเพื่อดำเนินชีวิตประจำวัน การจัดอุปกรณ์อำนวยความสะดวกและสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุจะเป็นการแบ่งเบาภาระ และเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้กับผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นเรื่องที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ในปัจจุบัน (Chaikittikorn et al., 2013) ประกอบการทำให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจทางจิตวิญญาณเพื่อให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยการส่งเสริมสุขภาพทางจิตจึงมีความสำคัญที่มีผลต่อการรักษาแบบองค์รวม คือการรักษาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ รวมทั้งจิตวิญญาณ (Vijarnpreecha et al., 2015) รู้จักที่จะปฏิบัติต่อผู้สูงอายุอย่างเหมาะสม ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกปลอดภัย และสามารถอยู่ร่วมกับครอบครัวได้อย่างมีความสุข การแสดงบทบาทของครอบครัวจึงมีส่วนสำคัญที่สุดในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ (Connie, 2008) กิจกรรมในการดำเนินการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ไม่ควรเป็นกิจกรรมที่ใช้ความจำหรือความรวดเร็วในการทำกิจกรรม ควรเป็นกิจกรรมที่สร้างความเข้าใจ เกิดปฏิสัมพันธ์ที่ดี ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความผ่อนคลายในการร่วมกิจกรรม และควรให้ครอบครัวเข้ามาร่วมพูดคุยในกระบวนการทุกขั้นตอน เพราะครอบครัวคือบุคคลที่ใกล้ชิดและมีความเข้าใจผู้สูงอายุมากที่สุด (Jarujutharat, 2016)

ความพึงพอใจทางจิตวิญญาณเป็นความรู้สึกเป็นสุขและพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ เป็นความรู้สึกของแต่ละบุคคลต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ตามการรับรู้และตัดสินใจได้ด้วยตนเอง สามารถ

ช่วยเหลือตนเองและชุมชนของตนได้ ความผาสุกทางจิตวิญญาณถือเป็นมิติที่สำคัญมากมิติหนึ่งในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเป็นความรู้สึกส่วนลึกภายในจิตใจของบุคคลที่แสดงถึงภาวะสงบ เป็นสุข มีความเข้มแข็งในจิตใจยอมรับความจริง มีเป้าหมายในชีวิต มีความหวัง ยอมรับ และพึงพอใจในสิ่งที่เป็นอย่างนี้ รู้สึกมั่นใจในความสัมพันธ์กับสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือสิ่งที่ตนยึดเหนี่ยว ผู้สูงอายุที่มีความผาสุกทางจิตวิญญาณจะเป็นผู้ที่ใช้ชีวิตและจิตสำนึกในการพิจารณาปัญหาที่เกิดขึ้น ยอมรับในสิ่งที่เป็นอย่างนี้ มองเห็นชีวิตตนเองมีคุณค่า และสามารถยอมรับความจริงของสภาพร่างกายที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ ผู้ที่มีความผาสุกทางจิตวิญญาณจะเป็นผู้ที่เห็นความหมายและเป้าหมายในชีวิต มีความเมตตา กรุณา มีความสุขอันล้ำลึก รู้จักมอบความรักที่ไม่มีเงื่อนไขให้แก่ผู้อื่น และรับรู้ได้ว่าตนเองก็เป็นผู้ได้รับความรัก สามารถเข้าถึงพระรัตนตรัยหรือพระผู้เป็นเจ้าได้ ความผาสุกทางจิตวิญญาณจึงมีผลดีต่อสุขภาพทางกาย ทางจิต และทางสังคม (Limsup, 2014) หากผู้สูงอายุมีความตระหนักรู้ในตนเอง คือมีการทำความรู้จักและเข้าใจความรู้สึกของตนเองว่าตนเองขณะนี้มีความรู้สึกอย่างไร และต้องทำความเข้าใจว่าทำไมถึงเป็นเช่นนั้น มีการยอมรับได้ต่อการเจ็บป่วยและการเสื่อมลงของสภาพร่างกายก็จะทำให้ผู้สูงอายุสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ จะทำให้ผู้สูงอายุปรับตัวในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขการมองโลกในแง่ดี เป็นการมีทัศนคติเชิงบวกกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น มีกำลังใจที่ท้าทายอุปสรรคต่อไปจนสำเร็จลุล่วงไป ดังนั้นหากผู้สูงอายุปรับตัวได้ทันกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคม วัฒนธรรม และเหตุการณ์สภาพแวดล้อมต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิตได้ดี ก็จะสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข เกิดความพึงพอใจในชีวิตยังมีความต้องการทางด้านจิตวิญญาณ โดยต้องการความรัก ความหวัง กำลังใจ โดยการหาสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ ที่สนองความต้องการด้านจิตวิญญาณ ซึ่งจะช่วยให้ผู้ป่วยเกิดความเข้มแข็งในจิตใจ มีพลังในการเผชิญกับปัญหาต่างๆ ที่มาคุกคามเพื่อการมีชีวิตอยู่และมีความสุขกับคุณค่าของชีวิตที่เป็นอยู่ (Fannie et al., 2013)

จากปัญหาดังกล่าวทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพุทธพระพุทธศาสนา เพื่อเป็นประโยชน์และเป็นข้อสนเทศในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ
2. เพื่อเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนา

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพโดยใช้วิธีการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการวิจัยภาคสนาม (Field Research) มุ่งศึกษาประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาซึ่งผู้วิจัยจะศึกษาวิเคราะห์จากเอกสารต่อไปนี้

1. ขอบเขตด้านเอกสาร

เอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) คือ พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช 2539 เอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) คือ เอกสาร หรืองานวิจัยที่เกี่ยวข้องและบทความต่างๆ ทั้งภาษาไทยและภาษาต่างประเทศในบางส่วนที่เกี่ยวข้องเช่น หนังสือ งานวิจัย บทความ และวิทยานิพนธ์ รวมทั้งเอกสารจากสื่ออินเทอร์เน็ต

2. ขอบเขตด้านเนื้อหา

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งศึกษาเกี่ยวกับการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาและวิเคราะห์ สังเคราะห์ ด้วยพรรณนาวิธี (Descriptive Method) และการวิจัยภาคสนาม (Field Research) โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview)

3. ขอบเขตด้านพื้นที่

ขอบเขตด้านพื้นที่ ได้แก่ ผู้สูงอายุที่เป็นชาวพุทธจังหวัดบุรีรัมย์ จำนวน 15 คนโดยใช้กลุ่มเป้าหมายที่ได้มาโดยวิธีเจาะจง (Purposive Sampling)

ผลการวิจัย

1. ความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ

ความผาสุกทางจิตวิญญาณในพระพุทธศาสนาไม่การกล่าวถึงโดยตรงแต่ได้กล่าวถึงความสุขและความสงบ สันติ ซึ่งคำว่า สุข ในภาษาบาลีคือ สุขิ (ความสุข สะดวกสบาย สำราญสบายใจสบายกาย เย็น (เย็นใจง่าย) สุข สุขความสะดวก ความเย็นใจ) ตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎกที่พระพุทธเจ้า และพระสาวกได้แสดงไว้ ณ สถานที่ต่างๆ ต่างกรรมต่างวาระกัน เป็นความสุขที่มีลักษณะแห่งความเยิบ ความสะดวก ความเย็นใจ ความระงับดับไป ห่างจากกิเลสที่เป็นเหตุให้เกิดความเร่าร้อนว่าวุ่นซุ่ม ความสงบระงับ สงบกาย สงบใจ เป็นความสุขที่เกิดจากภาวะแห่งความสงบ อันเป็นผลจากสัมมาทิฐิ และองค์ธรรมปฏิบัติที่เกี่ยวข้อง ความสุขมีที่มาได้ 2 ทาง คือ 1) ความสุขภายใน เป็นความสุข เป็นความสงบ สันติ ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ ไม่ได้ขึ้นอยู่กับการณ์หรือไม่มีปัจจัยภายนอกโดยตรง มักจะเป็นความสุขในระดับจิตและปัญญาและ 2) ความสุขภายนอก มักจะสัมพันธ์กับปัจจัยต่างๆ ในการดำรงชีวิตความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ด้วยกันและ

ปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม การมีสติ เมื่อรู้ตัวเอง ก็สามารถกำกับให้ปฏิบัติได้ถูกต้องทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังขม และทางปัญญา หรือที่เรียกว่า ภาวนา หรือการทำให้เจริญ 4 ประการ อันก่อให้เกิดประโยชน์ สุขอย่างยั่งยืน แต่สันติภาวะที่สูงที่สุด คือ “พระนิพพาน”

ความผาสุกทางจิตวิญญาณ ความรู้สึกถึงความต่อเนื่องกลมกลืนระหว่างตนเองของผู้สูงอายุกับผู้อื่น ธรรมชาติ และสิ่งนอกเหนือตนเอง บุคคลเหล่านี้มักเป็นผู้ที่มีใบหน้าสดชื่น ยิ้มหัวเราะ เป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกว่าชีวิตของตนเองมีความสุข สงบ เยือกเย็น สมหวัง มีกำลังใจที่เข้มแข็ง มีความพร้อมที่จะเผชิญหรือดำเนินชีวิตไปข้างหน้าได้อย่างมั่นใจสามารถแสดงความรู้สึกพอใจ หรือชื่นชมในประสบการณ์ของตนและสิ่งแวดล้อม สามารถจำแนกองค์ประกอบของความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนา มีดังนี้

1) **ความสุข ความสงบที่เกิดจากความดี ความไม่เห็นแก่ตัว และมีพรหมวิหาร 4** (Thai Tipitakas/22/192/252) เป็นภาวะที่สิ้นไปของความทุกข์หรือการบีบคั้นทางกาย จิต สังขม และปัญญา เป็นความสุขที่ลึก และยิ่งกว่าสุขอื่นๆ ไม่มีความเห็นแก่ตัว ผ่อนคลาย ไม่เครียด มีความปิติ เป็นต้น

2) **ความรู้สึกเบิกบานกับการทำหน้าที่และการใช้ชีวิต** รู้ตื่นและเบิกบานในทุกย่างก้าวและทุกขณะที่ทำหน้าที่ รู้เท่าทัน ไม่ประมาทหรือขาดสติ มีสติปัญญาในการเสพ ทั้งทางหู ตา จมูก ลิ้น กาย และใจ (Thai Tipitakas/11/304/255) ซึ่งการรับอารมณ์อย่างมีสติปัญญาจะทำให้ชีวิตงดงาม งดงาม เป็นการเสพเพื่อรักษาสุขภาวะทางกายและจิตวิญญาณให้มีความสุขสมดุล สงบเย็น ภาวะดังกล่าว คือ ความผาสุกทางจิตวิญญาณ ความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นตัวทำลายความรู้ตื่นและเบิกบาน ต้องฝึกฝนจิตใจให้รู้เท่าทันการเสพโดยไม่มีสติทำให้เกิดการใช้ชีวิตที่เบียดเบียน ทำให้กายเบียดเบียน ใจขาดสติปัญญา นำมาสู่การกระทำที่ก่อให้เกิดความเศร้าหมองทางจิตวิญญาณ

3) การมีสติ สมาธิ และปัญญา

(1) **สติ** หมายถึง ความระลึกได้ ความไม่เผลอ ไม่เลินเล่อ ความระมัดระวัง ความตื่นตัวต่อหน้าที่ มีความพร้อมอยู่เสมอในการรับรู้ต่อสิ่งต่างๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้องและตระหนักว่าควรปฏิบัติต่อสิ่งนั้นๆ อย่างไร มีสติรู้เท่าทันความทุกข์ ถ้าเป็นความทุกข์ทางใจ ใช้สติพิจารณาไตร่ตรองถึงเหตุแห่งทุกข์ เข้าใจเหตุแห่งทุกข์ แล้วสลัดทิ้งหรือปล่อยวางเสีย ถ้าเป็นทุกข์ทางกาย อันเกิดจากความเจ็บป่วย ใช้สติความระลึกได้พิจารณาไตร่ตรองว่าความเจ็บป่วยเป็นเรื่องธรรมดา เป็นสิ่งที่จะขอไม่ให้เป็นอย่างนั้นไม่ได้ และมีสติอดทนต่อทุกขเวทนาทางกายที่เกิดขึ้นได้สติ ช่วยเตือนใจไม่ให้ประมาทและไม่กลัวความตายเกินเหตุ การฝึกใจให้เกิดสติปัญญา ฝึกเจริญมรณสติเพื่อต้อนรับความตายจะช่วยให้จิตใจสงบ

(2) **สมาธิ** หมายถึง ความตั้งมั่นของจิต หรือ ภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด คือการที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไป การฝึกจิตให้มีสมาธิจะทำให้จิตมีความแข็งแรง มีพลัง สงบ ใส กระฉ่าง ปลอดโปร่ง หลุดออกจากสิ่งบดบังบีบคั้นกั้นขวาง อิสระ ตื่น เบิกบาน นุ่มนวล ควรแก่งานหรือเหมาะแก่การใช้งาน และพร้อมที่จะใช้ปัญญา เมื่อเกิดการเจ็บป่วยจิตที่มีสมาธิจะไม่ป่วยด้วย เมื่อมีความ

ทุกข์ทางใจ สมาธิจะช่วยให้จิตผ่อนคลาย เกิดความสงบ ยังหลุดจากความกลัดกลุ้มกังวล ทำให้สบายใจและมีความสุข เมื่อเจ็บป่วยทางกาย จิตที่เข้มแข็งจะช่วยบรรเทาความเจ็บป่วยทางกายให้ทุเลาลง

(3) **ปัญญา** หมายถึง การรู้ความจริง เป็นข้อปฏิบัติเพื่อให้เกิดความรู้แจ้ง (Phra Brmagunabhorn P. A. Payutto, 2001) การเข้าถึงความจริงจนลดละความเห็นแก่ตัว มีปัญญา และใช้ปัญญาเข้าถึงสิ่งสูงสุด ปัญญาเป็นคุณธรรมที่ประเสริฐสูงสุดที่ผดุงหรือยกจิตใจคนให้สูงด้วยสติและปัญญา สามารถมองเห็นความเป็นจริง รู้จักและเข้าใจถึงความจริงระดับสูงสุด เข้าใจชีวิตและโลกตามความเป็นจริง มองเห็นว่าชีวิตมนุษย์ การเกิด แก่ เจ็บ และตาย เป็นธรรมดาของทุกชีวิตไม่อาจหลีกเลี่ยง สิ่งใดก็ตามที่มีการเกิดสิ่งนั้นย่อมตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ทั้งสิ้น ได้แก่ ความไม่เที่ยงแท้ ความแปรเปลี่ยน และหาตัวยืนหรือตัวตนไม่ได้ การมีชีวิตอยู่ด้วยปัญญาเป็นสิ่งสำคัญยิ่งทั้งในฝ่ายรูปธรรมและนามธรรม อันจะทำให้มนุษย์ถือเอาประโยชน์จากธรรมชาติ การอยู่อย่างประสานกับธรรมชาติ เป็นการอยู่อย่างอิสระ ไม่ตกอยู่ภายใต้อำนาจกิเลส เป็นการอยู่อย่างไม่มีติดมัน

นอกจากนี้การสรรหากัลยาณมิตร ควรเลือกสรรมิตรผู้ร่วมรู้ระร่วมกิจการ หรือร่วมอยู่สภาพอย่างเดียวกัน ผู้ชอบพอรักใคร่คบหากัน มีความหวังดีปรารถนาดีต่อกัน เลือกกัลยาณมิตร ที่เป็นบุคคลผู้เพียบพร้อมด้วยคุณสมบัติที่จะสั่งสอน แนะนำ ชี้แจง ชักจูง ช่วยบอกช่องทาง หรือเป็นตัวอย่างให้ผู้อื่นดำเนินไปในแนวทางแห่งการฝึกฝนอบรมอย่างถูกต้อง (P. A. Payutto, 2009)

สรุปได้ว่า องค์ประกอบของความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนา คือ ความสุข ความสงบที่เกิดจากความดี ความไม่เห็นแก่ตัว และมีพรหมวิหาร 4 เป็นภาวะที่สิ้นไปของความทุกข์หรือการบีบคั้นทางกาย จิต สังคม และปัญญา เป็นความสุขที่ลึก และยิ่งกว่าสุขอื่นๆ ไม่มีความเห็นแก่ตัว ผ่อนคลาย ไม่เครียด มีความปิติ ความรู้สึกเบิกบานกับการทำหน้าที่และการใช้ชีวิต รู้ตื่นและเบิกบานในทุกย่างก้าวและทุกขณะที่ทำหน้าที่ รู้เท่าทัน ไม่ประมาทหรือขาดสติ มีสติปัญญาในการเสพ ทั้งทางหู ตา จมูก ลิ้น กาย และใจอย่างมีการมีสติ สมาธิ และปัญญา

2. การเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนา

ผู้วิจัยศึกษาการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนา ดังนี้

1) การให้ทาน

การให้ทานโดยให้ผู้สูงอายุทำทานเป็นประจำทุกวัน จนเกิดเป็นนิสัยรักในการให้ทาน ซึ่งสามารถทำได้ง่ายๆ หลาย ประการด้วยกัน เช่น การทำบุญ ตักบาตร โดยอาจคอยใส่กับพระภิกษุหรือสามเณร ที่เดินบิณฑบาตอยู่ในละแวกบ้าน หรือจะนำเอาข้าวปลาอาหารไปถวายพระที่วัด หรือจะถวายสังฆทาน คือการถวายแก่สงฆ์โดยไม่เจาะจงภิกษุรูปหนึ่งรูปใดซึ่งทำได้หลายวิธี ด้วยกัน เช่น การนำสิ่งของไปถวายที่วัด หรือนิมนต์คณะสงฆ์มารับที่บ้าน แต่ที่นิยมทำกันมาก คือ การทำบุญเลี้ยงพระเนื่องในโอกาสสำคัญต่างๆ เช่น

ทำบุญขึ้นบ้านใหม่ ทำบุญวันคล้ายวันเกิด เป็นต้น จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุจังหวัดบุรีรัมย์ พบว่า “การให้” หรือ “ทาน” ตามนัยพระพุทธศาสนานั้น เป็นเครื่องชำระสิ่งไม่สะอาดออกไปจากจิตใจของตน จนมีคุณสมบัติที่ดีน่าเคารพยกย่อง ไม่ใช่เครื่องพอกพูนสิ่งปฏิกูลขึ้นในจิตใจของตนจนเป็นที่เกลียดชังของผู้คนทั่วไป ในระดับชุมชนหรือสังคมนั้น “การให้” ได้ก่อให้เกิดการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน แบ่งปันกันร่วมกัน แก้ไขปัญหาต่างๆ ของตนได้ “การให้” ที่จะส่งผลเช่นนี้ได้ นั้น ต้องมีองค์ประกอบสำคัญครบถ้วน 3 ประการด้วยกัน คือ ผู้ให้ ผู้รับ และวัตถุสิ่งของที่ให้ถ้าองค์ประกอบทั้ง 3 ประการนี้สมบูรณ์ ไม่ขาดตกบกพร่อง คือ ทั้งผู้ให้และผู้รับมีคุณธรรมและจริยธรรม วัตถุสิ่งของที่มอบให้ก็ได้มาโดยสุจริต และเหมาะสมหรือสมควรแก่ผู้รับ “การให้” ก็จะมีอันสืบส่งมาก คือผู้ให้ก็ได้ชำระสิ่งไม่สะอาด ออกไปจากจิตใจของตน เป็นคนน่าเคารพเลื่อมใส ในด้านชุมชนหรือสังคม ก็ยังผลให้เกิดความสามัคคีปรองดองกัน แต่นั่นก็ดูว่าจะไม่พอที่ “ผู้ให้” จะได้ขจัดสิ่งไม่สะอาดออกไปจากจิตใจของตน แม้ผู้ให้บางคน ชุมชนหรือสังคมจะชื่นชมว่าเป็นคนดี แต่ถ้ามี “เจตนา” ที่ประกอบไปด้วยอกุศล คนที่ให้กับก็จะไม่สำเร็จประโยชน์ใดๆ คือไม่ได้อันสืบส่งเท่าที่ควร จะเป็นด้วยเหตุนี้ ทางพระพุทธศาสนาจึงให้ดูที่ “เจตนา” อีกทีว่า “ก่อนให้” มีจิตใจที่ประกอบไปด้วยความเมตตา กรุณาหรือไม่ ปรารถนาจะฝึกตนให้เป็นคนเสียสละมากน้อยแค่ไหน “ขณะให้” ทำด้วยความจริงใจหรือไม่ ทำด้วยความเมตตา กรุณา ปรารถนาให้คนอื่นแก้ปัญหาปากท้องของตน พ้นจากความทุกข์ความยากจนจริงหรือไม่ และ “หลังให้” มีความดีใจสุขใจมากน้อยแค่ไหน ถ้าการให้นั้นเป็นไปโดยนัยนี้ ไม่มีอะไรแอบแฝง ผู้ให้ก็จะเอิบอิ่มและสุขใจ ชุมชนหรือสังคมก็จะดำรงอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ทุกข์ภัยใดกรำกรายเข้ามา ก็จะร่วมมือกันแก้ปัญหาให้ผ่านพ้นไปได้ โดยไม่ก่อให้เกิดระบบอุปถัมภ์ที่เกื้อหนุนกันในหมู่คณะของตน

2) รักษาศีล

โดยให้ผู้สูงอายุรักษาศีล 5 หลังจากตื่นนอนขึ้นมาในตอนเช้าแล้วทำการนั่งสงบจิตก่อนจะลุกขึ้นไปทำกิจกรรมต่างๆ แล้วทำการสมาทานศีล 5 เพื่อที่จะรักษาศีลให้ดีภายใน 1 วันนี้โดยไม่ให้ผิดซ้ำอีกเหมือนวันที่ผ่านมาแล้วค่อยออกไปใช้ชีวิตตามปกติ ผลจากการสัมภาษณ์พบว่าผู้สูงอายุมีความผาสุกทางจิตวิญญาณจากการรักษาศีลเพราะเชื่อว่าเมื่อรักษาศีลแล้วจะทำให้ได้อันสืบส่งคือ 1) ย่อมเป็นที่รักใคร่พอใจของมนุษย์และเทวดา 2) ดำเนินชีวิตไปได้เป็นปกติ สุข สงบ เย็นใจ ไม่เดือดเนื้อร้อนใจ 3) เป็นแบบอย่างที่ดีแก่ผู้อื่นได้ 4) เป็นสมาชิกที่มีคุณภาพและมากด้วยคุณค่าในสังคม 5) เป็นผู้มีความมองอาภ กล้าหาญ ไม่เก้อเขินในสังคม 6) เป็นผู้ที่น่าที่ติในสังคม 7) เป็นที่เคารพ ยกย่อง และนับถือในสังคม 8) เป็นผู้นอนหลับอย่างเป็นสุข ไม่ฝันร้าย 9) เป็นต้นเหตุเบื้องต้นแห่งการทำให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป 10) เป็นผู้ที่มีสติสมบูรณ์จนถึงนาทีสุดท้ายของชีวิต ไม่หลงตาย 11) เป็นผู้ควรแก่การนับถือบูชาหลังจากสิ้นชีวิตไปแล้ว นอกจากนี้การผู้สูงอายุจังหวัดบุรีรัมย์ยังเชื่อว่าเมื่อรักษาศีลแล้วจะทำให้เกิดผลคือ 1) เป็นสังคมที่มีความเป็นระเบียบเรียบร้อย 2) เป็นสังคมที่มีความสามัคคีเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ไม่แตกแยกกัน 3) เป็นสังคมที่มีความสงบสุข ไม่มีการเบียดเบียนในกรรมสิทธิ์ของกันและกัน 4) เป็นสังคมที่มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่เห็นแก่ตัว

3) การเจริญสติภาวนา

การเจริญสติภาวนามีวิธีการปฏิบัติ คือ ให้ผู้สูงอายุกำหนดติดตามความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ที่เข้ามาในร่างกายและจิตใจของตนโดยไม่มีความยินดีหรือยินร้าย ไม่เข้าไปวิพากษ์วิจารณ์ถึงเรื่องที่ผุดขึ้นมาในใจ หรือในความรู้สึกของตนว่าดีหรือไม่ดีแต่อย่างใด เพียงแต่เฝ้าดู หากมีความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนั้น เป็นต้นว่ารู้สึกคัน หรือ ได้ยินเสียงหนึ่งเสียงใด ก็ไม่เข้าไปคิดพิจารณาต่อไปว่า ความรู้สึกที่ตนได้รับขณะนี้เป็นอย่างไรมาก่อนหรือไม่เข้าไปพิจารณาว่าเสียงนั้นเป็นอย่างไร เพียงแต่กำหนดรู้อย่างเดียวว่า ขณะนี้มีความรู้สึกอย่างนี้เกิดขึ้น และมีเสียงอย่างนี้ที่ได้มากระทบกับโสตรประสาทของตน ไม่มีการกำหนด คำภาวนา ไม่ต้องท่องคาถาแต่ประการใด ปลดปล่อยใจให้สบายและให้จิตของตนสบายเป็นธรรมชาติ หากจิตคิดฟุ้งซ่าน คิดกังวลเรื่องต่างๆ ให้เฝ้าดูจิตให้คิดไปตามเรื่องนั้นๆ โดยประคองสติให้รู้ไว้ว่า ขณะนี้จิตของตนกำลังคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้อยู่ หรือรู้สึกอยู่โดยไม่เข้าไปวิจารณ์หรือครุ่นคิดว่าเป็นความรู้สึกนึกคิดที่สำคัญหรือไม่สำคัญ ชอบหรือไม่ชอบ เพียงแต่เฝ้าดูอย่างมีสติ และไม่ต้องอาศัยความพยายามใดๆ ทั้งสิ้น พบว่าการปฏิบัติดังกล่าวเพียง 10 นาที จะเห็นผลว่าจิตใจของผู้สูงอายุจะสงบลง และมีความคิดที่ปลอดโปร่งขึ้น ผู้สูงอายุเกิดความเข้าใจในตนเองมากยิ่งขึ้น อารมณ์ที่ขุ่นมัว จะลดน้อยลง และมีความคิดที่เป็นเหตุเป็นผลมากยิ่งขึ้น

การบำเพ็ญจิตภาวนาโดยการกำหนดลมหายใจเข้าออกนั้นในพระพุทธศาสนามีวิธีปฏิบัติสมาธิภาวนาที่ใช้กันอย่างแพร่หลายมาก และ เป็นวิธีการที่พระพุทธเจ้าทรงรับรองไว้ว่าทรงเจริญอานาปานสตินี้จนทำให้ตรัสรู้พระสัมมา สัมโพธิญาณได้ในที่สุด การกำหนดลมหายใจเข้าออกทำร่วมกับการท่องคำภาวนาหรือบริกรรม “พุทโธ” ซึ่งเป็นการทำจิตภาวนาสองอย่าง คือ อานาปานสติ และพุทธานุสติในเวลาเดียวกันหรือไม่ทำร่วมกับการท่องคาถาภาวนาใดๆ เพียงแต่กำหนดความรู้สึกที่ปลายจมูกถึงลมหายใจผ่านเข้าออกโดยโดยหลับตา หรือไม่หลับตา ซึ่งหากเริ่มปฏิบัติใหม่ การหลับตาจะช่วยให้จิตรวมได้ง่าย นอกจากนี้ยังสามารถปฏิบัติได้ในทุกอิริยาบถ ทั้งนั่ง นอน ยืน โดยการจดจ่อที่ลมหายใจ เข้าออกให้นานที่สุด ไม่นึกถึงสิ่งอื่นจะหาให้จิตสงบ และเกิดสภาพของความรู้สึกกายเบาใจเบา หรือเกิดความรู้สึกปิติ หลังจากนั้นการอธิษฐานจิต เพราะว่าการอธิษฐานจิตนั้นเป็นการปฏิบัติธรรมอย่างหนึ่ง การอธิษฐานจิตไม่ใช่การสวด อ้อนวอนเพื่อขอต่อพระผู้เป็นเจ้าหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ให้ตนได้บรรลุผลในสิ่งที่ตนเองปรารถนา แต่เป็นการใช้ปัญญาในการพิจารณาความเป็นจริงของชีวิตตน และวางแผนที่จะให้สิ่งที่อันเป็นเป้าหมายของชีวิตของตนนั้นได้บรรลุผลตามที่ต้องการ ด้วยความจริงใจและบริสุทธิ์ใจ

สรุปได้ว่าการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาประกอบด้วยการให้ทานรักษาศีล การเจริญสติภาวนา การแผ่เมตตา การอธิษฐานจิตสวดมนต์ ซึ่งสอนให้ผู้สูงอายุทำความดีโดยการให้ทาน ละเว้นชั่วโดยการถือศีล และทำจิตใจให้บริสุทธิ์โดยการภาวนา เพราะการให้ทานเป็นการกำจัดความโลภ ทำให้เกิดความเมตตา กรุณา เห็นอกเห็นใจ ใจเป็นสุข ก่อให้เกิดความสุข ความสงบ ไม่เห็นแก่ตัว รักษาสุขภาพ วาจาให้เรียบร้อย ฝึกฝนตนให้เกิดสมาธิและปัญญา ผู้สูงอายุก็จะมีความรู้สึกเบิกบานกับการทำหน้าที่และการใช้ชีวิต ไม่เกิดกิเลส มีจิตใจสงบ ไม่ฟุ้งซ่านเกิดสมาธิ อันจะทำให้เกิดปัญญาสามารถพิจารณาไตร่ตรองถึงปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างถ่องแท้เป็นผลทำให้สามารถพัฒนาตนเอง ให้มี

ความเข้มแข็ง มีพลังใจในการมีชีวิตอยู่อย่างมีความหมาย มีความสุข สงบ มีสติ ดังนั้น การสนับสนุนการปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนามีส่วนช่วยให้ผู้สูงอายุค้นหาความหมายของจิตวิญญาณจากทำให้มีความสุขทางจิตวิญญาณเพิ่มขึ้นในทุกด้าน

สรุป

ความสุขทางจิตวิญญาณความรู้สึกถึงความต่อเนื่องกลมกลืนระหว่างตนเองของผู้สูงอายุกับผู้อื่น ธรรมชาติ และสิ่งนอกเหนือตนเอง บุคคลเหล่านี้มักเป็นผู้ที่มีใบหน้าสดชื่น ยิ้มหัวเราะ เป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกว่าชีวิตของตนเองมีความสุข สงบ เยือกเย็น สมหวัง มีกำลังใจที่เข้มแข็ง มีความพร้อมที่จะเผชิญหรือดำเนินชีวิตไปข้างหน้าได้อย่างมั่นใจสามารถแสดงความพึงพอใจ หรือชื่นชมในประสบการณ์ของตนและสิ่งแวดล้อมโดยองค์ประกอบของความสุขทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนา คือ ความสุข ความสงบที่เกิดจากความดี ความไม่เห็นแก่ตัว และมีพรหมวิหาร 4 เป็นภาวะที่สิ้นไปของความทุกข์หรือการบีบคั้นทางกาย จิต สังคม และปัญญา เป็นความสุขที่ลึก และยิ่งกว่าสุขอื่นๆ ไม่มีความเห็นแก่ตัว ผ่อนคลาย ไม่เครียด มีความปิติ ความรู้สึกเบิกบานกับการทำหน้าที่และการใช้ชีวิต รู้ต้นและเบิกบานในทุกย่างก้าวและทุกขณะที่ทำหน้าที่ รู้เท่าทัน ไม่ประมาทหรือขาดสติ มีสติปัญญาในการเสพ ทั้งทางหู ตา จมูก ลิ้น กาย และใจอย่างมีการมีสติ สมาธิ และปัญญา มีสติรู้จักฝึกฝนพัฒนานั่นค้นพบศักดิ์ศรีและคุณค่าภายในตนเอง เติบโตองอาจขึ้นเป็นธรรมชาติไปโดย บนพื้นฐานของคุณธรรม จริยธรรม มีเหตุผล เคารพซึ่งกันและกันมากขึ้น

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะที่ได้จากการศึกษา

ความสุขทางจิตวิญญาณคือการยอมรับและการกลมกลืนกับสิ่งรอบกายโดยมีความรู้และเข้าใจสิ่งรอบกายหรือธรรมชาติตามความเป็นจริง การเสริมสร้างความสุขทางจิตวิญญาณในทางพระพุทธศาสนา คือ รู้จักปล่อยวางและอยู่ภายใต้กฎของธรรมชาติอย่างเข้าใจอย่างมีสติโดยการฝึกสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาอยู่เป็นประจำ ภาครัฐและเอกชนควรให้การส่งเสริมและสนับสนุนอย่างเป็นระบบ

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยในครั้งต่อไป

- 2.1 ศึกษาสภาวะทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุกับความทุกข์ในสังคมแบบยั่งยืนตามหลักพระพุทธศาสนา
- 2.2 ศึกษากระบวนการเสริมสร้างสภาวะทางจิตวิญญาณแบบบูรณาการ

References

- Chaikittikorn, S. et al. (2013). *Participatory action to develop facilities models and safety environment for elderly*. Research Report. Phra Nakhon Si Ayutthaya Rajabhat University.
- Fannie, G. et al. (2013). The relationships among coping strategies, religious coping, and spirituality in african american woman withbreast cancer receiving chemotherapy. *Oncology Nursing Forum*, 40, (2), 120.
- Jarujutharat, N. (2016). The Family Participation Development Process in Promoting Quality of Life for the Elderly in Phraputtabat district Municipality, Saraburi Province. *Journal of MCU Peace Studies*, 4(2), 159-174.
- Limsup, K. (2014). The Spiritual Well-Being of the Elder at the Senior Service Center Din Dang, Bangkok from Self-Awareness, Optimism and Life Satisfaction. *Journal of Graduate volunteer Center*, 11(1).
- Mahachulalongkornrajavidhayalaya (1996). *Thai Tipitakas*. Bangkok: MCU Press.
- Phra Brahmmagunabhorn (P. A. Payutto). (2009). *Buddhadhamma*. (11th ed). Bangkok: Sahadhammika.
- Phra Brahmmagunabhorn (P.A. Payutto). (2001). *Dictionary of Buddhism*. (13th ed.). Bangkok : R.S. Printing Mass Product.
- Phrapalad Somchai Payogo and Uthai Sudsukh. (2015). Buddhist Integration of Caring For Chronic Diseases in Thai Society. *Journal of MCU Peace Studies*, 3(2), 45-64.
- Snoddon, J. (2010). *Case management of long-term conditions : principles and practice for nurses*. Massachusetts: Blackwell.
- Vijarnpreecha, N. et al. (2015). Integration of Buddha Dhamma Principles For Strengthening The Sense ofCoherence and Well-Being of Life In Breast Cancer Patients. *Nursing Journal*, 42(3), 95-105.
- WHO. (2014). *Global Status Report on Noncommunicable Diseases 2014*. Geneva: WHO.