

การเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนา

Enhancement of Aging people's Spiritual well - being according to Buddhism Doctrines

พระปลัดวีระชนม์ เขมวีโร, ดร.¹ ธนันต์ชัย พัฒนะสิงห์², ทิพย์ ชันแก้ว³, โฆสิต คุ่มท้าว⁴ สงวน หล้าโพทนัน⁵

Phrapalad Weerachon Khemaweero, Dr. ¹, Thananchai Pattanasing², Thip Khankaew³,

Khosit Khumtua⁴, Sanguan Lapontan⁵

¹⁻⁵วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

E - mail : dr.weerachon@hotmail.com¹, ekmcukk@gmail.com², teentip@hotmail.com³

บทคัดย่อ

การศึกษาการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนา เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพโดยนำเสนอข้อมูลด้วยวิธีการวิเคราะห์เชิงพรรณนา ผลการวิจัยพบว่า 1) ความผาสุกทางจิตวิญญาณมี 2 ทาง คือ 1) ความสุขภายใน เป็นความสุข เป็นความสงบ สันติ ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ ไม่ได้ขึ้นอยู่กับว่ามีหรือไม่มีปัจจัยภายนอกโดยตรง มักจะเป็นความสุขในระดับจิตและปัญญาและ 2) ความสุขภายนอก มักจะสัมพันธ์กับปัจจัยต่างๆ ในการดำรงชีวิตความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ด้วยกันและปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม การมีสติ เมื่อรู้ตัวเอง ก็สามารถกำกับให้ปฏิบัติได้ถูกต้องทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา หรือที่เรียกว่า ภาวนา โดยมีองค์ประกอบของความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาคือความสุข 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 2) การเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาด้วยการให้ทาน รักษาศีล การเจริญสติภาวนา เป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดความเมตตา กรุณา เห็นอกเห็นใจ ใจเป็นสุข สามารถพิจารณาไตร่ตรองถึงปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง

คำสำคัญ : การเสริมสร้าง, ความผาสุกทางจิตวิญญาณ, ผู้สูงอายุ, หลักพระพุทธศาสนา

ABSTRACT

This research entitled “Enhancement of Aging people's Spiritual well - being according to Buddhism Doctrines” sets its objectives as follows: 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 study of this research finds that aging people's spiritual well -being is a kind of unceasingly feeling of harmony among oneself, other people, nature and external matters without suffering or physical, spiritual, societal and intellectual stresses. It is the supreme happiness without any comparison because it is selfless and relieved. It is without stress but with the delighted as well as enjoyable and mindful working in addition to life

earning. Moreover, it is always alert but without careless or mindless but fully intellectual consciousness to have sensual contacts so that life earning must be stable for satisfaction of aging people's spiritual felicity according to Buddhism doctrines: supramundane or Lokuttara Sukkha

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, aging people, Buddhism doctrines.

บทนำ

ในศตวรรษที่ 21 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 เนื่องจากการพัฒนาทางการแพทย์และสาธารณสุข ทำให้อัตราการตายลดลง ผู้สูงอายุมีชีวิตยืนยาวขึ้น แต่ผู้สูงอายุมักมีผลกระทบต่อสุขภาพ เนื่องจากความเสื่อมถอยของร่างกายตามวัย รวมทั้งผลของโรคเรื้อรังที่พบบ่อย ได้แก่ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด การเป็นโรคตามัว และหูเสื่อมจะเพิ่มขึ้นตามอายุที่เพิ่มขึ้น นอกจากนี้ยังมีปัญหาอุบัติเหตุ ซึ่งนำไปสู่ภาวะความถดถอยของร่างกาย เกิดภาวะพึ่งพา ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ หรือช่วยเหลือตัวเองได้น้อย หรืออาจมีอาการสมองเสื่อม ทำให้ต้องอาศัยบุคคลอื่นในการดูแล ช่วยเหลือตลอดเวลาเพื่อดำเนินชีวิตประจำวัน ดังนั้น การจัดอุปกรณ์อำนวยความสะดวกและสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุจะเป็นการแบ่งเบาภาระ และเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้กับผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นเรื่องที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ในปัจจุบัน (สุภารัตน์ ชัยกิตติภรณ์และคณะ, 2556) ประกอบการทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขทางจิตวิญญาณเพื่อให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยการส่งเสริมสุขภาพทางจิตจึงมีความสำคัญ ความสุขทางจิตวิญญาณเป็นความรู้สึกเป็นสุขและพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ เป็นความรู้สึกของแต่ละบุคคลต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ตามการรับรู้และตัดสินใจได้ด้วยตนเอง สามารถช่วยเหลือตนเองและชุมชนของตนได้ ความสุขทางจิตวิญญาณถือเป็นมิติที่สำคัญมากมิติหนึ่งในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเป็นความรู้สึกส่วนลึกภายในจิตใจของบุคคลที่แสดงถึงภาวะสงบ เป็นสุข มีความเข้มแข็งในจิตใจยอมรับความจริง มีเป้าหมายในชีวิต มีความหวัง ยอมรับ และพึงพอใจในสิ่งที่เป็นอย่างอยู่ รู้สึกมั่นใจในความสัมพันธ์กับสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือสิ่งที่ยึดเหนี่ยว ผู้สูงอายุที่มีความสุขทางจิตวิญญาณจะเป็นผู้ที่ใช้สติ และจิตสำนึกในการพิจารณาปัญหาที่เกิดขึ้น ยอมรับในสิ่งที่เป็นอย่างอยู่ มองเห็นชีวิตตนเองมีคุณค่า และสามารถยอมรับความจริงของสภาพร่างกายที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ ผู้ที่มีความสุขทางจิตวิญญาณจะเป็นผู้ที่เห็นความหมายและเป้าหมายในชีวิต มีความเมตตา กรุณา มีความสุขอันล้ำลึก รู้จักมอบความรักที่ไม่มีเงื่อนไขให้แก่ผู้อื่น และรับรู้ได้ว่าตนเองก็เป็นผู้ได้รับความรัก

สามารถเข้าถึงพระรัตนตรัยหรือพระผู้เป็นเจ้าของได้ ความผาสุกทางจิตวิญญาณจึงมีผลดีต่อสุขภาพทางกาย ทางจิต และทางสังคม (กนิษฐา ลิ้มทรัพย์, 2557) หากผู้สูงอายุมีความตระหนักรู้ในตนเอง คือมีการทำความรู้จักและเข้าใจความรู้สึกของตนเองว่าตนเองขณะนี้มีความรู้สึกอย่างไรและต้องทำความเข้าใจว่าทำไมถึงเป็นเช่นนั้น รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง และสามารถควบคุมจัดการกับตนเองในด้านต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม เปิดใจกว้างยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นมากขึ้น มีการยอมรับได้ต่อการเจ็บป่วยและการเสื่อมลงของสภาพร่างกายก็จะทำให้ผู้สูงอายุสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ จะทำให้ผู้สูงอายุปรับตัวในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขการมองโลกในแง่ดี เป็นการมีทัศนคติเชิงบวกกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น การมีแนวโน้มที่จะเชื่อว่าการไม่ประสบความสำเร็จเป็นการล้มเหลวเพียงชั่วคราวเท่านั้น ส่วนสิ่งดีๆ นั้นจะเกิดขึ้นเสมอจะไม่มัวแต่กล่าวโทษตนเองว่าเป็นสาเหตุของความล้มเหลวนั้นๆ มีกำลังใจที่ทำฝ่าฟันอุปสรรคต่อไปจนสำเร็จ ลุ่่วงไปตั้งนั้นการมองโลกในแง่ดีจึงน่าจะเป็นปัจจัยหนึ่งที่ช่วยให้ผู้สูงอายุมีความหวัง มองสถานการณ์ในเชิงบวก สามารถปรับเปลี่ยนความคิดและทัศนคติไปตามสถานการณ์ต่างๆ ของชีวิตได้อย่างเหมาะสมความพึงพอใจในชีวิต เป็นสิ่งที่บ่งชี้ว่าผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตได้อย่างราบรื่น มีความสุข ดังนั้นหากผู้สูงอายุปรับตัวได้ทันกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคม วัฒนธรรม และเหตุการณ์สภาพแวดล้อมต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิตได้ดี ก็จะสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข เกิดความพึงพอใจในชีวิต

ดังนั้นการวิจัยการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพุทธพระพุทธศาสนา มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ 2) เพื่อเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนา ผลที่ได้รับจากการวิจัยคือเป็นแนวทางในการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณ รวมทั้งเป็นข้อมูลสารสนเทศในการกำหนดนโยบายและดำเนินการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ
2. เพื่อเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนา

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพโดยใช้วิธีการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการวิจัยภาคสนาม (Field Research) มุ่งศึกษาประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาซึ่งมีขั้นตอนคือ

1. ศึกษาวิเคราะห์งานเอกสาร
2. สร้างคำถามเพื่อใช้ในการสัมภาษณ์
3. สัมภาษณ์เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลและทำการวิเคราะห์เนื้อหา
4. สรุปผล อภิปรายผล

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยสรุปตามวัตถุประสงค์ได้ดังนี้

1. ความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ

ความผาสุกทางจิตวิญญาณในพระพุทธศาสนาไม่การกล่าวถึงโดยตรงแต่ได้กล่าวถึงความสุขและความสงบ สันติไว้ ซึ่งคำว่า สุข ในภาษาบาลีคือ สุขัง (ความสุข สะดวก สบาย สรร่าญ สบายใจ สบายกาย เย็น (เย็นใจ ง่าย ความสุข ความสะดวก ความเย็นใจ) ตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎกที่

พระพุทธเจ้า และพระสาวกได้แสดงไว้ ณ สถานที่ต่างๆ ต่างกรรมต่างวาระกัน แต่ในที่นี้ผู้วิจัยขอจัดออกเป็น 2 ประเภท ที่ได้กล่าวไว้ ณ ข้างต้นนั้น โดยจารีตแล้ว ความสุขสันติที่ปรากฏใน พระสูตรต่างๆ ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ ณ สถานที่ต่างๆ ซึ่งจะนำมาแสดงไว้ ดังนี้

1) ในพระวินัยปิฎก มหาวรรค ได้กล่าวถึงความหมายของคำว่า **ความสงบ** ว่าเป็น พระนิพพาน (วิ.ม.(ไทย) 21/394.)

2) ในคัมภีร์วิมุตติมรรค ได้กล่าวถึงความสงบอันเกิดจากสัมมาสมาธิที่เกี่ยวข้องด้วยอภิญญา 5 สมาธิ 5 ว่าเป็นผลแห่งปัจจุบันสุขและอนาคตสุขเกิดขึ้นเพราะปัญญาพิจารณา ดังนี้

....สมาธิเป็นธรรมที่ก่อให้เกิดความสุขและสงบมากที่สุด เป็นธรรมที่ประกอบด้วยความสงบ (ปัสสัทธิ).... นิพพานชื่อว่าเป็น **วิมุตติ** เพราะหลุดพ้นจากสังขตธรรมทั้งปวง (พระอุปติสสเถระ, 2553)

3) ในพระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปิณณาสกั พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้กล่าวถึงคำว่า **ความสงบอย่างยิ่ง** หมายถึง พระนิพพาน (ม.ม.อ.(ไทย) 2/352/248.)

4) ในพระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สคาถวรรค ว่าด้วยชีวิตถูกขรณำเข้าไป ได้กล่าวถึงคำว่า **สันติ** หมายถึง นิพพาน (ส.ส.อ. (ไทย) 1/3/22.)

5) ในพระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปิณณาสกั พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้แสดงธรรมเรื่องการบรรลุอรหัตผลโดยทรงกล่าวถึง**สังขะอันยอดเยี่ยม** ในที่นี้หมายถึงนิพพานสังขะ (ม.ม.อ. (ไทย) 2/183/142.)

6) ในพระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สคาถวรรค พระผู้มีพระภาคตรัสถึงคำว่า **อมตะ** ซึ่งหมายถึง นิพพาน (ส.ส.อ. (ไทย) 1/197/243.)

7) ในพระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ฉักกนิบาตได้อธิบายขยายความคำว่า **ตัณห์ขยะ** คือ ความสิ้นตัณหา (อง.ฉก.อ. (ไทย) 3/55/137.)

8) ในพระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค ได้กล่าวถึงความหมายของ สังวรในพระปาติโมกข์ มี อรรถาธิบายแต่ละคำดังนี้ สังวร หมายถึงการไม่ล่วงละเมิดทางกาย ทางวาจาปาติโมกข์ หมายถึงศีลสิกขาบทที่เป็นเหตุให้ผู้รักษาหลุดพ้นจากทุกข์ ปาติ=รักษา + **โมกขะ** = ความหลุดพ้นไป (ที.ปา. (ไทย) 11/405/438.)

9) ในพระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย สุตตนิบาตกล่าวถึง **เกวละ ไมกลั้วระคน**, สมบุรณ์ ในตัว ในพระพุทธศาสนา เป็นแต่เรียกผู้บรรลุนิพพานว่า “เกวลี” บ้าง “เกพลี” (ส.ส.(ไทย) 15/656/245.)บ้างในหลายแห่ง

10) **ปัสสัทธิ** ความสงบระงับ สงบเยือกเย็น สงบกาย สงบใจ (ส.นิ.อ.(ไทย) 2 /23/62)

11) **ทุกขักขยะ** ความสิ้นทุกข์ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2546)

12) **อนาสวะ** ไม่มีอาสวะ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2546) พระพุทธเจ้านำคำนี้ขึ้นมาใช้เรียก นิพพาน เพื่อเป็นสื่อเชื่อมโยงความคิด กับคนต่างๆ (ธนิต อยุธยา, 2524)

ในมุมมองผู้วิจัยเห็นว่าความสุขที่มีลักษณะแห่งความเจียบ ความสะดวก ความเย็นใจ ความระงับดับไป ห่างจากกิเลสที่เป็นเหตุให้เกิดความร่าร้อนวุ่นวุ่นขุ่นมัว 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 ทางสังคม และทางปัญญา หรือที่

เรียกว่า ภาวนา หรือการทำให้เจริญ 4 ประการ อันก่อให้เกิดประโยชน์ สุขอย่างยั่งยืน แต่สันติภาวะที่สูงที่สุดคือ “พระนิพพาน”

ในทัศนะของนักวิชาการมีความเห็นดังต่อไปนี้

เบิร์กเกร็น-โธมัส (Berggren-Thomas, 1995) ได้ให้ความหมายของความผาสุกทางจิตวิญญาณ เป็นความรู้สึกพอดี เป็นความพอใจในความสัมพันธ์ของตนเองกับบุคคลอื่นๆ ธรรมชาติ พระเจ้า ซึ่งความพอใจนี้เกี่ยวข้องกับความสุข การให้อภัย และการให้คุณค่า(อุบล บัวชุม, 2557) นอกจากนี้ยังหมายถึงการรับรู้หรือความรู้สึกถึงความต่อเนื่องกลมกลืนระหว่างตนเอง ผู้อื่น ธรรมชาติ และสิ่งนอกเหนือตนเอง พระเจ้า โดยผ่านกระบวนการทางพลวัตในการเจริญเติบโตนำไปสู่มีความหมายและเป้าหมายในชีวิต (Hungelman , Ross, Klassen, &Stollenwerk, 1996) ในขณะที่แมซีคันสนีย์ เสถียรสุด (2554) กล่าวว่า ความผาสุกทางจิตวิญญาณ หมายถึง สภาวะจิตใจที่มีความสุข มีความสงบเยือกเย็น และมีความแข็งแรงทางจิตวิญญาณ ตลอดจนมีภูมิคุ้มกันทางจิตที่มีกระแสการรับรู้ที่ไวต่อสิ่งที่เข้ามากระทบ รู้ตื่นและเบิกบานกับการทำหน้าที่และการใช้ชีวิตนอกจากนี้ยังรวมถึงการรับรู้ถึงภาวะที่ปรากฏอยู่ของตนเองที่แสดงออกถึงความมั่นคงของแก่นในชีวิตอันสัมพันธ์กับตนเองกับสิ่งแวดล้อม เป็นภาวะที่บุคคลได้รับการตอบสนองความต้องการด้านจิตวิญญาณอย่างเพียงพอบุคคลเหล่านี้มักเป็นผู้ที่มีใบหน้าสดชื่น ยิ้มหัวเราะ เป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกว่าการดำเนินชีวิตของตนเองมีความผาสุก สงบ เยือกเย็น สมหวัง มีกำลังใจที่เข้มแข็ง มีความพร้อมที่จะเผชิญหรือดำเนินชีวิตไปข้างหน้าได้อย่างมั่นใจสามารถแสดงความพึงพอใจ หรือชื่นชมในประสบการณ์ของตนและสิ่งแวดล้อม หรืออาจกล่าวโดยง่าย ก็คือบุคคลได้ดำเนินชีวิต หรือได้มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งที่เป็นความต้องการด้านจิตวิญญาณ ทำให้บุคคลได้รับรู้ว่าชีวิตของตนเองมีความหมายต่อตนเอง และสามารถให้ความรักต่อผู้อื่นที่มีความสำคัญที่สุดในชีวิต ได้รับการอภัยและให้อภัยผู้อื่น (สตกมล แก้วมา, 2552)

ผู้สูงอายุ ตรงกับภาษาอังกฤษว่า Elderly person เป็นสภาวะของบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป มีความอ่อนแอทางร่างกายและจิตใจ มีเจ็บป่วยหรือความพิการเกิดร่วมด้วย เป็นวัยที่เกิดการเปลี่ยนแปลงสู่ความเสื่อมทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งจะมีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล วัยสูงอายุเป็นระยะสุดท้ายของชีวิต อาจยาวนาน 10-20 ปี หรือมากกว่านั้น ถ้ามีการเตรียมตัวเตรียมใจก่อนเข้าสู่วัยนี้มาตั้งแต่วัยกลางคน จะสามารถปรับตัวรับมือกับทวิภาวะสูงวัยได้สมควรแก่ฐานะ ซึ่งเกณฑ์การตัดสินความชรา (cut – off point) อยู่ที่ 60 ปี ที่ใช้กำหนดผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปเป็นคนชรา หรือผู้สูงอายุ ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นเกณฑ์ที่อิงกลุ่มประเทศโลกที่สามสำหรับประเทศไทยได้กำหนดว่าผู้สูงอายุ คือผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปตามเกณฑ์ปลดเกษียณ ซึ่งตรงกับที่ประชุมโลกว่าด้วยเรื่องผู้สูงอายุ ณ กรุงเวียนนา ประเทศออสเตรเลีย ในปี พ.ศ. 2525 ได้ตกลงกันให้ใช้อายุ 60 ปี เป็นเกณฑ์มาตรฐานโลกในการที่จะกำหนดผู้ที่จะถูกเรียกว่าเป็นผู้สูงอายุ (สุทธิพงศ์ บุญผดุง, 2554) องค์ประกอบของความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนา มีดังนี้

1. ความสุข ความสงบที่เกิดจากความดี ความไม่เห็นแก่ตัว และมีพรหมวิหาร 4 (อง.ปญจก. 22/192/252) เป็นภาวะที่สิ้นไปของความทุกข์หรือการบีบคั้นทางกาย จิต สังคม และปัญญา เป็นความสุขที่ลึก และยิ่งกว่าสุขอื่นๆ ไม่มีความเห็นแก่ตัว ผ่อนคลาย ไม่เครียด มีความปิติ เป็นต้น บุคคลทุกคนเคยมีประสบการณ์เกี่ยวกับความผาสุกทางจิตวิญญาณด้วยกันทั้งสิ้นไม่มากก็น้อยและเรียกประสบการณ์นี้ด้วยคำต่างๆ เช่น รู้สึกเป็นบุญ อิ่มบุญ ปลื้มใจ เป็นต้น ความรู้สึกดังกล่าวจะเกิดขึ้นหลังจากการทำความดีหรือการมีกิเลสน้อย และมีพรหมวิหาร 4 ในทางศาสนาพุทธ ความดีที่บุคคลควรกระทำอย่างสม่ำเสมอ เรียกว่า บุญ กิริยาวัตถุ 10 ได้แก่ ทาน ศีล ภาวนา ขวนขวายในกิจที่ชอบ เคารพบุคคลที่ควรเคารพหรืออ่อนน้อมถ่อมตน อุทิศกุศล อนุโมทนาบุญ ฟังธรรม ให้ธรรม และทำความเห็นให้ถูกต้อง ส่วนการมีกิเลสน้อย ได้แก่ ภาวะที่มีความโลภ (โลภะ) ความโกรธ (โทสะ) และความหลง (โมหะ) น้อย ซึ่งกิเลสดังกล่าวจะก่อความจิตใจ ทำให้ใจ

เศร้าหมอง คิดในทางที่ผิด และชักนำไปในทางที่ผิด สำหรับพรหมวิหาร 4 แปลว่า ธรรมของผู้ประเสริฐ ธรรมประจำใจที่ประเสริฐบริสุทธิ์ หรือคุณธรรมประจำตัวของท่านผู้มีจิตใจกว้างขวางยิ่งใหญ่มาก พรหมวิหาร 4 ประกอบด้วยองค์ประกอบ 4 ข้อ ได้แก่ 1) เมตตา หมายถึง ไมตรี ความรัก ความปรารถนาดี ความเห็นอกเห็นใจ ความใส่ใจ หรือต้องการเสริมสร้างประโยชน์สุขแก่เพื่อนมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย ความเข้าใจดีต่อกัน เมตตา ทำให้เกิดภาวะจิตที่ปราศจากความเกลียดชังคิดร้ายที่ละทำลาย มีไมตรี ปรารถนาดีต่อทุกคนสม่ำเสมอ พิจารณาตัดสินและกระทำการสิ่งต่างๆ ไปตามเหตุผล มุ่งประโยชน์สุขที่แท้จริงแก่คนทั้งหลาย 2) กรุณา หมายถึง ความสงสาร ความต้องการช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ 3) มุทิตา หมายถึง ความพลอยยินดี มีใจเบิกบานเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุขและเจริญงอกงามประสบความสำเร็จยิ่งขึ้นไป หรือการแสดงการยอมรับหรือชื่นชมยินดี เมื่อผู้อื่นมีความสุขหรือประสบความสำเร็จโดยชอบธรรมหรือโดยเหตุผล และ 4) อุเบกขา หมายถึง ความมีใจกว้าง วางจิตเรียบสงบ สม่ำเสมอ เทียงตรงดุจตราขึง เมื่อบริการเห็นมนุษย์สัตว์ทั้งหลายรับผลดีร้ายตามเหตุปัจจัย ไม่เอนเอียงด้วยชอบหรือชัง อุเบกขา เป็นองค์ธรรมจำเพาะสำหรับป้องกันไม่ให้เมตตาเป็นเครื่องบดบังปัญญา

2. ความรู้สึกเบิกบานกับการทำหน้าที่และการใช้ชีวิต รู้ต้นและเบิกบานในทุกย่างก้าวและทุกขณะที่ทำหน้าที่ รู้เท่าทัน ไม่ประมาทหรือขาดสติ มีสติปัญญาในการเสพ ทั้งทางหู ตา จมูก ลิ้น กาย และใจ (ที.ปา. 11/304/255) ซึ่งการรับอารมณ์อย่างมีสติปัญญาจะทำให้ชีวิตงอกงาม งดงาม เป็นการเสพเพื่อรักษาสุขภาพทางกายและจิตวิญญาณให้มีความสมดุล สงบเย็น ภาวะดังกล่าว คือ ความผาสุกทางจิตวิญญาณ ความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นตัวทำลายความรู้ต้นและเบิกบาน ต้องฝึกฝนจิตใจให้รู้เท่าทัน การเสพโดยไม่มีสติทำให้เกิดการใช้ชีวิตที่เปียดเปียน ทำให้กายเปียดเปียน ใจขาดสติปัญญา นำมาสู่การกระทำที่ทำให้เกิดความเศร้าหมองทางจิตวิญญาณ

3. การมีสติ สมาธิ และปัญญา

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

2) สมาธิ หมายถึง ความตั้งมั่นของจิต หรือ ภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด คือการที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไป การฝึกจิตให้มีสมาธิจะทำให้จิตมีความแข็งแรง มีพลังสงบ ใส กระฉ่าง ปลอดโปร่ง หลุดออกจากสิ่งบดบังบีบคั้นกันขวาง อิสระ ตื่น เบิกบาน นุ่มนวล ควรแก่งานหรือเหมาะแก่การใช้งาน และพร้อมที่จะใช้ปัญญา เมื่อเกิดการเจ็บป่วยจิตที่มีสมาธิจะไม่ป่วยด้วย เมื่อมีความทุกข์ทางใจ สมาธิจะช่วยให้อึดหยุ่นคลาย เกิดความสงบ ยิ่งหลุดจากความกลัดกลุ้มกังวล ทำให้สบายใจและมีความสุข เมื่อเจ็บป่วยทางกาย จิตที่เข้มแข็งจะช่วยบรรเทาความเจ็บป่วยทางกายให้ทุเลาลง

3) ปัญญา หมายถึง การรู้ความจริง การเข้าถึงความจริงจนลดละความเห็นแก่ตัว มีปัญญา และใช้ปัญญาเข้าถึงสิ่งสูงสุด ปัญญาเป็นคุณธรรมที่ประเสริฐสูงสุดที่ผดุงหรือยกจิตใจคนให้สูงด้วยสติและปัญญา สามารถมองเห็นความเป็นจริง รู้จักและเข้าใจถึงความจริงระดับสูงสุด เข้าใจชีวิตและโลกตามความเป็นจริง มองเห็นว่าชีวิตมนุษย์ การเกิด แก่ เจ็บ และตาย เป็นธรรมดาของทุกชีวิตไม่อาจหลีกเลี่ยง สิ่งใดก็ตามที่มีการเกิดสิ่งนั้นย่อมตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ทั้งสิ้น ได้แก่ ความไม่เที่ยงแท้ ความแปรเปลี่ยน และหา

ตัวยืนโรงหรือตัวตนไม่ได้ การมีชีวิตอยู่ด้วยปัญญาเป็นสิ่งสำคัญยิ่งทั้งในฝ่ายรูปธรรมและนามธรรม อันจะทำให้มนุษย์ถือเอาประโยชน์จากธรรมชาติ การอยู่อย่างประสานกับธรรมชาติ เป็นการอยู่อย่างอิสระ ไม่ตกอยู่ภายใต้อำนาจกิเลส เป็นการอยู่อย่างไม่ยึดมั่น ผู้ที่มีปัญญาจะพบลักษณะ 2 ด้าน ได้แก่ ด้านภายใน มีลักษณะเยือกเย็น ปลอดภัย ผ่องใสด้วย ความรู้เท่าทัน เป็นอิสระ เมื่อเสวยสุขก็ไม่เมามัวหลงระเรีงลืมตัว เมื่อขาดพลาด หรือพรากจาก สิ่งปรนเปรอต่างๆ ก็มั่นคง ไม่หวั่นไหว ไม่หดหู่ ซึมเศร้า สิ้นหวัง ไม่ปล่อยตัวไว้ในกำมือของอามิสภายนอกที่จะตัดสินให้ไป ด้านภายนอกมีลักษณะคล่อง ว่องไว พร้อมอยู่เสมอที่จะเข้าเกี่ยวข้องกับจัดการกับสิ่งทั้งหลายตามที่ควรจะเป็นด้วยเหตุผลบริสุทธิ์ ไม่มีเงื่อนไขหรือความยึดติดภายในที่จะมาเป็นสิ่งขัดขวาง (อุบล บัวชุม, 2557)

2. การเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนา

ผู้วิจัยศึกษาการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาโดยการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุจังหวัดบุรีรัมย์ ผลการศึกษามีดังนี้

1) การให้ทาน

การให้ทานโดยให้ผู้สูงอายุทำทานเป็นประจำทุกวัน จนเกิดเป็นนิสัยรักในการให้ทาน ซึ่งสามารถทำได้ง่ายๆ หลาย ประการด้วยกัน เช่น การทำบุญ ตักบาตร โดยอาจคอยใส่กับพระภิกษุหรือสามเณร ที่เดินบิณฑบาตอยู่ในละแวกบ้าน หรือนำเอาข้าวปลาอาหารไปถวายพระที่วัด หรือจะถวายสังฆทาน คือการถวายแก่สงฆ์โดยไม่เจาะจงภิกษุรูปหนึ่งรูปใดซึ่งทำได้หลายวิธี ด้วยกัน เช่น การนำสิ่งของไปถวายที่วัด หรือนิมนต์คณะสงฆ์มารับที่บ้าน แต่ที่นิยมทำกันมาก คือ การทำบุญเลี้ยงพระเนื่องในโอกาสสำคัญต่างๆ เช่น ทำบุญขึ้นบ้านใหม่ ทำบุญวันคล้ายวันเกิด เป็นต้น จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุจังหวัดบุรีรัมย์พบว่า "การให้" หรือ "ทาน" ตามนัยพระพุทธศาสนานั้น เป็นเครื่องชำระสิ่งไม่สะอาดออกไปจากจิตใจของตน จนมีคุณสมบัติที่ ดีน่าเคารพยกย่อง ไม่ใช่เครื่องพอกพูนสิ่งปฏิกูลขึ้นในจิตใจของตนจนเป็นที่จงเกลียดจงชังของผู้คนทั่วไป ในระดับชุมชนหรือสังคมนั้น "การให้" ได้ก่อให้เกิดการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน แบ่งปันกันร่วมกันแก้ไขปัญหาต่างๆ ของตนได้ "การให้" ที่จะส่งผลเช่นนี้ได้ นั้น ต้องมีองค์ประกอบสำคัญครบถ้วน 3 ประการด้วยกัน คือ ผู้ให้ ผู้รับ และวัตถุประสงค์ของที่ให้ถ้าองค์ประกอบทั้ง 3 ประการนี้สมบูรณ์ ไม่ขาดตกบกพร่อง คือทั้งผู้ให้และผู้รับมีคุณธรรม และจริยธรรม วัตถุประสงค์ของที่ให้ก็ทำได้มาโดยสุจริต และเหมาะสมหรือสมควรแก่ผู้รับ "การให้" ก็จะมีอานิสงส์มาก คือผู้ให้ก็ได้ชำระสิ่งไม่สะอาด ออกจากจิตใจของตน เป็นคนน่าเคารพเลื่อมใส ในด้านชุมชนหรือสังคม ก็ยังผลให้เกิดความสามัคคีปรองดองกัน แต่นั่นก็ดูว่าจะไม่พอที่ "ผู้ให้" จะได้ขจัดสิ่งไม่สะอาดออกไปจากจิตใจของตน แม้ผู้ให้บางคน ชุมชนหรือสังคมจะชื่นชมว่าเป็นคนดี แต่ถ้ามี "เจตนา" ที่ประกอบไปด้วยอกุศล คนที่ ให้ก็จะไม่สำเร็จประโยชน์ใดๆ คือไม่ได้ อานิสงส์เท่าที่ควร จะเป็นด้วยเหตุนี้เอง ทางพระพุทธศาสนาจึงให้ดูที่ "เจตนา" อีกทีว่า "ก่อนให้" มีจิตใจที่ประกอบไปด้วยความเมตตากรุณาหรือไม่ ปราบปรามจะฝึกตนให้เป็นคนเสียสละมากน้อยแค่ไหน "ขณะให้" ทำด้วยความจริงใจหรือไม่ ทำด้วยความเมตตากรุณาปรารภนาให้คนอื่น แก้ปัญหาปากท้องของตน พ้นจากความทุกข์ความยากจนจริงหรือไม่ และ "หลังให้" มีความดีใจสุขใจมากน้อยแค่ไหน ถ้าการให้นั้นเป็นไปโดยนัยนี้ ไม่มีอะไรแอบแฝง ผู้ให้ก็จะเอิบอิ่มและสุขใจ ชุมชนหรือสังคมก็จะดำรงอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ทุกข์ภัยใดกรำกรายเข้ามา ก็จะร่วมมือกันแก้ปัญหาให้ผ่านพ้นไปได้ โดยไม่ก่อให้เกิดระบบอุปถัมภ์ที่เกื้อหนุนกันในหมู่คณะของตน

2) รักษาศีล

โดยให้ผู้สูงอายুরักษาศีล 5 หลังจากที่ตั้งนอนขึ้นมาในตอนเช้าแล้วทำการนั่งสงบจิตก่อนจะลุกขึ้นไปทำกิจกรรมต่างๆ แล้วทำการสมาทานศีล 5 เพื่อที่จะรักษาศีลให้ดีภายใน 1 วันนี้โดยไม่ให้ผิดซ้ำอีกเหมือนวันที่ผ่านมาแล้วค่อยออกไปใช้ชีวิตตามปกติ ผลจากการสัมภาษณ์พบว่าผู้สูงอายุมีความผาสุกทางจิตวิญญาณ

จากการรักษาศีลเพราะเชื่อว่าเมื่อรักษาศีลแล้วจะทำให้ได้อานิสงส์คือ 1) ย่อมเป็นที่รักใคร่พอใจของมนุษย์และเทวดา 2) ดำเนินชีวิตไปได้เป็นปกติ สุข สงบ เย็นใจ ไม่เดือดเนื้อร้อนใจ 3) เป็นแบบอย่างที่ดีแก่ผู้อื่นได้ 4) เป็นสมาชิกที่มีคุณภาพและมากด้วยคุณค่าในสังคม 5) เป็นผู้มีความองอาจ กล้าหาญ ไม่เก้อเขินในสังคม 6) เป็นผู้ผู้นำที่ดีในสังคม 7) เป็นที่เคารพ ยกย่อง และนับถือในสังคม 8) เป็นผู้นอนหลับอย่างเป็นสุข ไม่ฝันร้าย 9) เป็นต้นเหตุเบื้องต้นแห่งการทำตนให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป 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 เป็นต้นว่า รู้สึกคัน หรือ ได้ยินเสียงหนึ่งเสียงใด ก็ไม่เข้าไปคิดพิจารณาต่อไปว่า ความรู้สึกที่ตนได้รับขณะนี้เป็นอย่างไร ไม่เข้าไปวิจารณ์ว่าเสียงนั้นเป็นอย่างไร เพียงแต่กำหนดรู้อย่างเดียวว่า ขณะนี้มีความรู้สึกอย่างนี้เกิดขึ้น และมีเสียงอย่างนี้ได้มากระทบกับโสตประสาทของตน ไม่มีการกำหนด คำภาวนา ไม่ต้องท่องคาถาแต่ประการใด ปลดปล่อยให้สบายและให้จิตของตนสบายเป็นธรรมชาติ หากจิตคิดฟุ้งซ่าน คิดกังวลเรื่องต่างๆ ให้เฝ้าดูจิตให้คิดไปตามเรื่องนั้นๆ โดยประคองสติให้รู้ว่า ขณะนี้จิตของตนกำลังคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้อยู่ หรือรู้สึกอยู่โดยไม่เข้าไปวิจารณ์หรือครุ่นคิดว่าเป็นความรู้สึกนึกคิดที่สำคัญหรือไม่สำคัญ ชอบหรือไม่ชอบ เพียงแต่เฝ้าดูอย่างมีสติ และไม่ต้องอาศัยความพยายามใดๆ ทั้งสิ้น พบว่าการปฏิบัติดังกล่าวเพียง 10 นาที จะเห็นผลว่าจิตใจของผู้สูงอายุจะสงบลง และมีความคิดที่ปลอดโปร่งขึ้น ผู้สูงอายุเกิดความเข้าใจในตนเองมากยิ่งขึ้น อารมณ์ที่ขุ่นมัว จะลดน้อยลง และมีความคิดที่เป็นเหตุเป็นผลมากยิ่งขึ้น

การบำเพ็ญจิตภาวนาโดยการกำหนดลมหายใจเข้าออกนั้นในพระพุทธศาสนามีวิธีปฏิบัติสมาธิภาวนาที่ใช้กันอย่างแพร่หลายมาก และ เป็นวิธีการที่พระพุทธเจ้าทรงรับรองไว้ว่าทรงเจริญอานาปานสตินี้จนทำให้ตรัสรู้พระสัมมา สัมโพธิญาณได้ในที่สุด การกำหนดลมหายใจเข้าออกทำร่วมกับการท่องคำภาวนา หรือบริกรรม “พุทโธ” ซึ่งเป็นการทำจิตภาวนาสองอย่าง คือ อานาปานสติ และพุทธานุสติในเวลาเดียวกัน หรือไม่ทำร่วมกับการท่องคาถาภาวนาใดๆ เพียงแต่กำหนดความรู้สึกที่ปลายจมูกถึงลมหายใจผ่านเข้าออกโดยโดยหลับตา หรือไม่หลับตา ซึ่งหากเริ่มปฏิบัติใหม่ การหลับตาจะช่วยให้จิตรวมได้ง่าย นอกจากนี้ยังสามารถปฏิบัติได้ในทุกอิริยาบถ ทั้งนั่ง นอน ยืน โดยการจดจ่อที่ลมหายใจ เข้าออกให้นานที่สุด ไม่นึกถึงสิ่งอื่นจะทำให้จิตสงบ และเกิดสภาพของความรู้สึกกายเบาใจเบา หรือเกิดความรู้สึกปิติ หลังจากนั้นการอธิษฐานจิต เพราะว่าการอธิษฐานจิตนั้นเป็นการปฏิบัติธรรมอย่างหนึ่ง การอธิษฐานจิตไม่ใช่การสวด อ้อนวอนเพื่อขอต่อพระผู้เป็นเจ้าของหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ให้ตนได้บรรลุผลในสิ่งที่ตนเองปรารถนา แต่เป็นการใช้ปัญญาในการพิจารณาความเป็นจริงของชีวิตตน และวางแผนที่จะให้สิ่งที่อันเป็นเป้าหมายของชีวิตของตนนั้นได้บรรลุผลตามที่ต้องการ ด้วยความจริงใจและบริสุทธิ์ใจ แล้วสวดมนต์เพราะว่าการสวดมนต์เป็นกิจกรรมเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาโดยมีการสวดมนต์ดังนี้

บทสวดคำบูชาพระรัตนตรัยเป็นการระลึกถึงพระพุทธเจ้าที่เป็นแบบอย่างของมนุษย์ที่สามารถพัฒนาถึงที่สุดแห่งทุกขได้ด้วยตนเอง เป็นการเตือนใจให้ระลึกถึงศักยภาพของตนที่จะปฏิบัติพัฒนาตนให้เป็นอย่างพุทธะ คือ ผู้รู้ ผู้ตื่นและเบิกบาน ระลึกถึงพระธรรมซึ่งเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นการเตือนใจให้

ระลึกว่าการที่จะพัฒนาตนให้สำเร็จนั้นต้องรู้เข้าใจและปฏิบัติให้ถูกต้องตามกฎของธรรมชาติคือธรรมะ การปฏิบัติเพื่อสัจทุกข์ และระลึกถึงพระสงฆ์เป็นการเตือนให้ระลึกถึงว่าเราแต่ละคนจะร่วมอาศัยและร่วมสร้างสังคมอุดมคติด้วยการเป็นกัลยาณมิตรและเจริญอกงามขึ้นในชุมชนอริยบุคคล (พระพรหมคุณาภรณ์, 2550)

สรุปได้ว่าการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาด้วยการให้ทาน รักษาศีล การเจริญสติภาวนา เป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดความเมตตา กรุณา เห็นอกเห็นใจ ใจเป็นสุข สามารถพิจารณาไตร่ตรองถึงปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง

อภิปรายผล

ความผาสุกทางจิตวิญญาณมี 2 ทาง คือ 1) ความสุขภายใน เป็นความสุข เป็นความสงบ สันติ ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ ไม่ได้ขึ้นอยู่กับว่ามีหรือไม่มีปัจจัยภายนอกโดยตรง มักจะเป็นความสุขในระดับจิตและปัญญาและ 2) ความสุขภายนอก มักจะสัมพันธ์กับปัจจัยต่างๆ ในการดำรงชีวิตความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ด้วยกันและ ปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม การมีสติ เมื่อรู้ตัวเอง ก็สามารถกำกับให้ปฏิบัติได้ถูกต้องทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา หรือที่เรียกว่า ภาวนา โดยมีองค์ประกอบของความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาคือความสุข ความสงบที่เกิดจากความดี ความไม่เห็นแก่ตัว และมีพรหมวิหาร 4 เป็นภาวะที่สิ้นไปของความทุกข์หรือการบีบคั้นทางกาย จิต สังคม และปัญญา เป็นความสุขที่ลึก และยิ่งกว่าสุขอื่น ๆ ไม่มีความเห็นแก่ตัว ผ่อนคลาย ไม่เครียด มีความปิติ ความรู้สึกเบิกบานกับการทำหน้าที่และการใช้ชีวิต รู้ตื่นและเบิกบานในทุกอย่างก้าวและทุกขณะที่ทำหน้าที่ รู้เท่าทัน ไม่ประมาทหรือขาดสติ มีสติปัญญาในการเสพ ทั้งทางหู ตา จมูก ลิ้น กาย และใจอย่างมีการมีสติ สมาธิ และปัญญา สอดคล้องกับพหุนี้สมกำลัง (2552) ที่ศึกษาเรื่อง “ความผาสุกทางจิตวิญญาณของฟลอเรนซ์ ไนติงเกล: การตีความหมายชีวประวัติ” ผลการศึกษาพบว่า ไนติงเกลกล่าวถึงลักษณะของผู้ที่มีความผาสุกทางจิตวิญญาณ คือ 1) พบเป้าหมายและดำเนินชีวิตอย่างมีความหมาย 2) มีความกล้าหาญ ตัดสินใจด้วยตนเองอย่างอิสระและพร้อมที่จะเผชิญกับชีวิตเบื้องหน้าอย่างมั่นใจ 3) มีพลังอำนาจ สงบเยือกเย็นและแข็งแกร่งจากภายใน 4) มีปัญญาหยั่งรู้ เฉลียวฉลาดและพลังสร้างสรรค์ 5) มีความสัมพันธ์กับสิ่งที่เชื่อ ยึดเหนี่ยวศรัทธา 6) นอบน้อมและมีแรงบันดาลใจอันบริสุทธิ์ 7) ตะหนักรู้ในตนเอง 8) ซินชมยินดีในชีวิต มีสันติสุขภายในและมีความหวังในชีวิตหลังความตาย 9) มีความรัก การให้อภัย ให้เกียรติ ใจดีมีเมตตาต่อผู้อื่น 10) มีภาวะเหนือตนเองและอดทนทำงานยากได้สำเร็จ และ 11) ใกล้ชิดธรรมชาติและความรู้สึกถึงความพิเศษของสิ่งแวดล้อม เมื่อพิจารณาถึงลักษณะความผาสุกทางจิตวิญญาณ

การเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาด้วยการให้ทาน รักษาศีล การเจริญสติภาวนา เป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดความเมตตา กรุณา เห็นอกเห็นใจ ใจเป็นสุข สามารถพิจารณาไตร่ตรองถึงปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง สอดคล้องกับอุบล บัวชม (2557) ที่ศึกษาผลของการสนับสนุนการปฏิบัติตามหลักพุทธธรรมต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณในผู้สูงอายุที่เป็นโรคมะเร็งอวัยวะสืบพันธุ์สตรีโรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ ผลการศึกษาพบว่าควรสนับสนุนการปฏิบัติตามหลักพุทธธรรม เพื่อส่งเสริมความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุโรคมะเร็งอวัยวะสืบพันธุ์สตรี

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะที่ได้จากการศึกษา

ความผาสุกทางจิตวิญญาณคือความรู้และเข้าใจสิ่งรอบกายหรือธรรมชาติตามความเป็นจริง การเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณในทางพระพุทธศาสนาได้แก่การให้ทาน การรักษาศีล การเจริญจิต

ภาวนาส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรู้จักปล่อยวางและอยู่ภายใต้กฎของธรรมชาติอย่างเข้าใจอย่างมีสติโดยการฝึกสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาอยู่เป็นประจำ ภาครัฐและเอกชนควรให้การส่งเสริมและสนับสนุนอย่างเป็นระบบ

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยในครั้งต่อไป

การศึกษาต่อยอดในประเด็นการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาแบบบูรณาการเพื่อสร้างความร่วมมือในสหสาขาวิชาชีพ

บรรณานุกรม

กนิษฐา ลิ้มทรัพย์. (2557). “การตระหนักรู้ในตนเอง การมองโลกในแง่ดี ความพึงพอใจในชีวิตและความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร”.

วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ธนิต อยู่โพธิ์. (2524) **คู่มือวิจัยธรรมวิจารณ์ส่วนปรมัตถปฏิบัติบาทพระนิพนธ์ สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2546). **พุทธธรรม**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

_____. (2550). **ทุกข์สำหรับเป็นสุขสำหรับเป็น**. พิมพ์ครั้งที่ 25. กรุงเทพมหานคร :

บริษัทพิมพ์สวย จำกัด.

พระมหาสุพร รุกขิตธมโม (ปวงกลาง). (2556). “การศึกษาวิเคราะห์สติเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร”. **สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระอุปัชฌาย์. พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต)และคณะแปล. (2553). **วิมุตติมรรค**.

กรุงเทพมหานคร:โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พัชนี สมกำลัง. (2552). “ความผาสุกทางจิตวิญญาณของพลเรือนฯ ในดิงเกล: การตีความหมายชีวิตประวัติ”. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

แม่ชีทัศนาศิริธรรม. (2552). “ศึกษาการสวดมนต์แปลเพื่อการบรรเทาทุกข์ทางใจ : กรณีศึกษาผู้เข้าร่วมโครงการอยู่เย็นเป็นสุขพันทุกข์ร่วมกัน ณ เสถียรธรรมสถาน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต. (2544). **เรื่องเด่นจากปก : สภาวะทางจิตวิญญาณ**. หมอชาวบ้าน

สตกมล แก้วมา. (2552). “การเปรียบเทียบความหวัง ความผาสุกทางจิตวิญญาณ และพฤติกรรมการดูแลตนเองระหว่างผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่เปิดเผยสภาวะติดเชื้อเอชไอวีกับไม่เปิดเผย”. **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

สุทธิพงศ์ บุญผดุง. (2554). “การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง (ระยะที่ 1)”. **รายงานวิจัย**. มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.

สุภารัตน์ ชัยกิตติภรณ์. (2556). “การมีส่วนร่วมในการพัฒนารูปแบบการจัดอุปกรณ์อำนวยความสะดวกและสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ (ปีที่ 2)”. **รายงานวิจัย**. (มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา).

อุบล บัวชม. (2557). “ผลของการสนับสนุนการปฏิบัติตามหลักพุทธธรรมต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณในผู้สูงอายุที่เป็นโรคมะเร็งอวัยวะสืบพันธุ์สตรี โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่”. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

Hungelmann, J., Kenkle-Rossi, E., Klassen, L., &Stollenwerk, R. (1996). Focus on spiritual well-being harmonious interconnectedness of mind body spirit use for JAREL spiritual well-being scale. Geriatric Nursing.

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

คำย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก อักษรย่อในสารนิพนธ์ฉบับนี้ใช้อ้างอิงจากพระไตรปิฎกภาษาบาลี และพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย คัมภีร์อรรถกถาภาษาไทย ใช้ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระไตรปิฎกที่ใช้อ้างอิง

การอ้างอิงระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังอักษรย่อชื่อคัมภีร์ ใช้อักษรย่อตัวพื้นปกติ เช่น ที.สี.(บาลี) 9/276/97, ที.สี.(ไทย) 9/276/98. หมายถึง ที่ขนิทาย สีลกขณชวคคปาลี ภาษาบาลี เล่ม 9 ข้อ 276 หน้า 97 ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2500 และ ที่ขนิทาย สีลกขณชวคคปาลี ภาษาไทย เล่ม 9 ข้อ 276 หน้า 98 ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2539

พระวินัยปิฎก

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	
1	วิ.มหา. (ไทย) = วินัยปิฎก	มหาวิภังค์	(ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	
11	ที.ปา. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	ทีขนิทาย	ปาฎีกวรรค (ภาษาไทย)
15	สํ.ส. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สคาถวรรค (ภาษาไทย)
22	อง.ปญจก. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ปัญจกนิบาต (ภาษาไทย)

อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

ม.ม.อ. (ไทย) =	มัชฌิมนิกาย	ปัญจสุทนี	มูลปณณาสกอรรถกถา	(ภาษาไทย)
สํ.ส.อ. (ไทย) =	สังยุตตนิกาย	สารัตถปกาสินี	สคาถวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
สํ.นิ.อ. (ไทย) =	สังยุตตนิกาย	สารัตถปกาสินี	นิทานวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
อง.ฉก.อ. (ไทย) =	อังคุตตรนิกาย	มนโรธปุรณี	ฉกนิบาตอรรถกถา	(ภาษาไทย)