



ผู้สูงอายุกับความสงบที่แท้จริง

รจนา วิริยะสมบัติ พย.ด (Rodchana Wiriyasombat, Ph.D.)¹

จารุณี วาระหัส พย.ม (Jarunee Warahut, M.S.N.)²

บทนำ

ความสงบที่แท้จริงคืออะไรหรือ เป็นคำถามที่ผู้ตอบคงตอบได้ยาก และจะตอบอย่างไรซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวของผู้ตอบ ความรู้สึกนึกคิดของผู้ตอบ ประสบการณ์ในชีวิตที่พบเจอ ครอบครัว สังคม มีส่วนเกี่ยวข้องกับหรือไม่ คงยากที่จะตอบเช่นเดียวกัน เพราะคำตอบที่ควรจะต้องมาจากการสัมผัสความสงบอย่างแท้จริง โดยผู้ปฏิบัติหรือผู้ที่สัมผัสด้วยตัวเองเท่านั้น ผู้คนรอบข้างอาจบอกได้เฉพาะความสงบที่สัมผัสได้จากภายนอกเท่านั้น แต่หากบุคคลนั้นค้นพบวิธีการหาความสงบภายในก็จะสามารถบอกได้ด้วยตนเองเช่นกัน ความสงบนั้นอาจมีความหมายโดยนัยสองนัยคือ ความสงบภายนอกกับความสงบภายใน ความสงบภายนอกนั้น เพียงแค่บุคคลอยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมที่สงบ ไม่วุ่นวาย มีความเงียบ อยู่กับธรรมชาติที่สงบเงียบ อยู่กับบรรยากาศที่เงียบสงบ นั่นคืออยู่ภายใต้สภาวะแวดล้อมภายนอกที่สงบเงียบ ก็คงพบความสงบภายนอกได้ โดยเฉพาะในวัยสูงอายุนั้น มักจะได้ยินคำปรารภอยู่บ่อยครั้งว่า....แก่แล้วอยากไปหาที่ ๆ สงบอยู่แล้วไม่วุ่นวาย.... อาจไปหาที่อยู่หรือปลูกบ้านที่ไกลจากความวุ่นวายในตัวเมือง ไปอยู่นอกตัวเมืองบ้าง อยู่ในสวนที่มีธรรมชาติ ต้นไม้สีเขียวในชนบท หรือท่ามกลางลำธาร สายน้ำ ไปอยู่วัดเพื่อปฏิบัติธรรมหรือฟังธรรมเพื่อหลีกเลี่ยงความวุ่นวายต่าง ๆ เพราะต้องการทั้งความสงบภายนอกที่จะทำให้การดำเนินชีวิต รวมทั้งบั้นปลายชีวิตนั้นมีความสงบ แต่...ความสงบที่ผู้สูงอายุแสวงหาจากภายนอกนั้นอาจไม่จริงยั่งยืน เพราะหากสถานที่ที่อาศัยอยู่นั้น มีความเจริญของสังคมเข้ามา ก็จะทำให้ความวุ่นวายตามมาเช่นกัน และคงเป็นไปได้ที่ผู้สูงอายุทุกคนจะต้องหลบหลีกสังคมภายนอกที่วุ่นวายไปเรื่อย ๆ เพื่อหาสถานที่ที่สงบ...ซึ่งอาจจะต้องแสวงหาไปตลอดชีวิตก็เป็นได้...ถ้าเช่นนั้นความสงบที่ทุกคนจะหาได้โดยไม่ต้องวิ่งตามหา โดยไม่ต้องหลบหลีกความวุ่นวายของสังคมนั้น...จะหาได้ที่ไหน...ความสงบจากภายในอย่างไรเล่า ที่จะเป็นคำตอบ...ใช่หรือ ถ้าเช่นนั้น...ความสงบภายในนั้นคืออะไร

¹พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ รองผู้อำนวยการกลุ่มงานวิชาการ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา
เบอร์โทรศัพท์ 081-1283249 E-mail: rodchana@hotmail.com

²พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา

การเจริญภาวนากับความสงบแห่งจิต

การเจริญภาวนาตามหลักของศาสนา เป็นการพัฒนาจิตใจและปัญญา ทำให้จิตสงบเย็น เห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง การเจริญภาวนาทำได้หลายวิธี เช่น สวดมนต์ ทำสมาธิ เจริญสติ นึกถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรือพระผู้เป็นเจ้า เป็นต้น ผู้ที่เจริญภาวนาเป็นประจำจะมีความสุขและจิตใจสงบ มีการศึกษาวิจัยที่ระบุว่า การเจริญภาวนามีส่วนช่วยให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายแข็งแรงขึ้น และอาจทำให้ร่างกายเฝ้าระวังตัวเองได้ดีขึ้นด้วย (รจนา วิริยะสมบัติ และจารุณี วาระหัส, 2556)



การเจริญภาวนาตามหลักพุทธศาสนานั้น มีจุดมุ่งหมาย 3 ประการเท่านั้น กล่าวคือ 1) เพื่อฝึกจิตใจให้มีความสงบ 2) ให้ตั้งมั่น และ 3) ให้อ่อนโยน เหมาะที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตและการทำงานต่อไป ซึ่งจิตของคนเราเมื่อยังไม่ได้ฝึก จะไม่สามารถจดจ่อกับสิ่งที่กำลังกระทำ ใจไปคิดเรื่องอื่น คือไม่ได้จดจ่อกับเรื่องนั้นแต่เมื่อไหร่จิตมีความสงบเกิดขึ้น จะรู้สึกว่าเป็นสุข สุขนี้เรียกว่าสุขเกิดจากความสงบ สุขใด ๆ ที่จะเสมอด้วยความสุขที่เกิดจากจิตสงบนั้นไม่มี (ปัญญานันท์ทกขุ, 2541) หรือในอีกแง่มุมหนึ่งก็จะมี ความเชื่อมโยงกับมิติด้านจิตวิญญาณ และทักษะทางจิตวิญญาณ การจะดำรงตนให้เป็นผู้สูงอายุอย่างมีคุณค่าโดยแท้จริงตามแนวทางของพุทธศาสนานั้น หลวงพ่อพุทธทาสภิกขุได้กล่าวว่า “ผู้สูงอายุโดยแท้จริงคือสูงด้วยคุณธรรมในจิตใจ มีธรรมะ มีความถูกต้อง อยู่ที่เนื้อตัว ที่กาย ที่วาจา ที่ใจ แล้วเป็นอยู่อย่างสงบ สุข ชนิดที่เรียกว่า “ว่าง” ทั้งนี้โดยสรุปของความหมายของคำว่า “ว่าง” คือไม่มีอะไรมากระทบกระทั่งรบกวน แม้แต่ประการใด เพราะไม่มีการยึดมั่นถือมั่นในตัวตนของเรา อยู่เหนือสิ่งที่ยั่วยวนล่อหลอกทั้งหลาย วิธีการหนึ่งที่จะปฏิบัติให้เกิดทักษะทางจิตวิญญาณดังกล่าวคือการพัฒนาจิต เนื่องจากตามหลักพุทธศาสนามีแนวคิดที่ว่า ชีวิตมนุษย์ประกอบด้วยด้านกายกับด้านจิตหรือด้านจิตใจ ดังนั้นการดำเนินชีวิต คือ การบริหารและพัฒนาชีวิตเพื่อให้เป็นอยู่ด้วยดีในโลกหรือท่ามกลางสิ่งแวดล้อม และชีวิตจะอยู่ได้มีการ



ดำเนินชีวิตที่ดี ต้องมีการเรียนรู้ (ศึกษา) รวมทั้งปรับตัว และปรับปรุงตัวตลอดเวลา ซึ่งพระพุทธศาสนา แยกส่วนการดำเนินชีวิตนี้เป็น 3 ด้าน (พุทธทาสภิกขุ, 2547) คือ

1. การติดต่อสื่อสารสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ด้วยองค์ประกอบของร่างกาย (อินทรีย์) และกาย วาจา พร้อมทั้งฝึกหัดพัฒนาปรับตัวในด้านนี้ เรียกว่า **ศีล**

2. ความตั้งใจ แรงจูงใจ ความรู้สึก คุณสมบัติ ความเป็นไปต่าง ๆ ภายในจิตใจ รวมทั้งการ แสดงออกเป็นพฤติกรรมต่าง ๆ ด้านจิตใจ ซึ่งต้องมีการฝึกหัดพัฒนาปรับตัวให้ดียิ่งขึ้น เรียกสั้น ๆ ว่า **สมาธิ**

3. ความรู้ ความเข้าใจ การหยั่งรู้ การรู้และเข้าใจสิ่งนั้นๆตามสภาพที่เป็น การมองเห็นความจริง ของสิ่งทั้งหลาย เป็นเหตุปัจจัยแก่กันอย่างไร เรียกสั้น ๆ ว่า **ปัญญา**

อย่างไรก็ตามในเชิงพุทธศาสนานั้น การเรียนรู้ ฝึกฝนปรับตัว พัฒนาตัวที่จะให้มีชีวิตอยู่อย่างดี คือศึกษา 3 ด้าน ดังกล่าว นั่นคือ ศีล สมาธิ ปัญญา รวมเรียกว่า ไตรสิกขา อันเป็นธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ ที่จะส่งเสริมทักษะทางจิตวิญญาณให้มีความเข้มแข็ง เพราะศาสนา ปรัชญา และความเชื่อ เป็นปัจจัยหลัก สำคัญที่มีผลต่อจิตวิญญาณ อีกทั้งการมีจิตวิญญาณที่ดีนั้น ต้องมาจากความเชื่อที่ดี ความรู้ความเข้าใจใน ศาสนาจะช่วยให้บุคคลมีเครื่องยึดเหนี่ยว สามารถเผชิญปัญหาเมื่อเกิดภาวะวิกฤติหรือเหตุการณ์ร้ายแรง ขึ้นในชีวิต ในวัยสูงอายุแม้ว่าร่างกายจะเสื่อมไปตามวัย แต่หากผู้สูงอายุมีความเชื่อ ความศรัทธาในหลัก ศาสนา ปฏิบัติตามหลักศาสนา จะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสภาวะจิตใจที่สงบ วิธีการปฏิบัติตามหลักศาสนา ที่ผู้สูงอายุมักจะปฏิบัติ อาทิ การปฏิบัติสมาธิ การสวดมนต์ วิธีการปฏิบัตินี้เป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยให้ เกิดความสุขทางใจ และส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความสุขทางจิตวิญญาณ (ทัศนีย์ ทองประทีป, 2548; Wiriyasombat, 2010, Wiriyasombat, Pothiban, Panuthai, Sucamvang & Saengthong, 2011) การมองชีวิตของผู้สูงอายุให้มีชีวิตที่ยืนยาว (longevity) ควรคำนึงถึงควมมีคุณภาพ ซึ่งเป็นภาพของ ความสุขในชีวิต ทั้งนี้การดูแลตนเองให้มีสุขภาพที่ดีจะเป็นรากฐานในการมีความสุขที่ยั่งยืน เพราะคำว่า “สุขภาพ” นั้น หมายถึงการที่คนเรามีร่างกายสมบูรณ์ มีจิตใจที่แจ่มใสเบิกบาน และสามารถดำรงตนอยู่ ในสังคมอย่างมีความสุข และความสุขนั้นอยู่ที่พอใจในสิ่งที่ตนเองได้รับหรือมีอยู่ ความสุขที่แท้จริงและ ยั่งยืนจึงอยู่ที่การรู้จักทำให้เกิดความสมดุลระหว่างร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ ให้เกิดการประสาน สอดคล้องในการดำรงชีวิตที่ราบรื่นและเป็นสุข ซึ่งการให้ความหมายของสุขภาพนั้นจะมีลักษณะที่ทำให้ ความหมายในทางกว้าง จึงเกิดคำอธิบายว่า สุขภาพหมายถึงสภาวะ และทำให้คำว่า “สภาวะ” ในบาง ครั้งก็คล้าย ๆ จะเข้ามาแทนที่คำว่าสุขภาพ (พระพรหมคุณาภรณ์, 2549). โดยจะสื่อความหมายที่ใกล้เคียง กับความสุขมากขึ้น เดิมเมื่อพูดถึงเรื่องโรคภัยไข้เจ็บก็เป็นเรื่องทุกข์คล้ายกับว่าเมื่อมีสุขภาพดีก็มองแค่ ว่าร่างกายแข็งแรง ไม่มีโรค ปลอดภัยคือ หายทุกข์ ถ้าบอกว่ามีความสุขด้วยคือเน้นไปที่ความสุขด้วย ซึ่ง จะมองทั้งในแง่หมดทุกข์และมีสุข ภาวะที่หายทุกข์หรือหมดทุกข์ และมีสุขหรือปลอดภัยและเป็นสุข อัน เป็นด้านหนึ่งของภาวะที่สมบูรณ์ ถ้าใช้คำสมัยใหม่ เรียกว่าองค์รวมได้

วิธีการเจริญภาวนา

การเจริญภาวนา นั้น เป็นการสร้างบุญบารมีที่สูงที่สุดและยิ่งใหญ่ที่สุดในพระพุทธศาสนา จัดว่าเป็นแก่นแท้และสูงกว่าฝ่ายศีลมากนัก การเจริญภาวนานั้น มี 2 อย่าง คือ 1) สมณภาวนา (การทำสมาธิ) และ 2) วิปัสสนาภาวนา (การเจริญปัญญา) (พุทธทาสภิกขุ, 2549) การทำสมาธิแบบสมณะภาวนาคือ การกำหนดใจให้หนึ่งกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งอยู่เป็นอารมณ์เดียว ไม่ว่าจะใช้วิธีใดก็ตามขอให้เพียงแต่ใจอยู่นิ่งไม่ออกแวก ก็คือเป็นสมาธิ ถ้าเป็นวิธีการที่ง่ายที่สุดและคนไทยเราค้นเคยที่สุดก็คือ “การไหว้พระสวดมนต์” การกำหนดจิตด้วยการสวดมนต์นี้จะทำให้จิตนิ่งอยู่ที่บทสวดก็เรียกได้ว่าเป็นการทำสมาธิระดับต้นขั้นที่หนึ่ง (ขณิกสมาธิ) (ธ. ธรรมรักษ์, 2011) สำหรับการสวดมนต์ทำวัตรเช้า-ทำวัตรเย็น ท่านพุทธทาสภิกขุได้กล่าวไว้ว่าการสวดมนต์เช่นนี้ เป็นการสาธยายธรรม กล่าวคือเป็นการสาธยายพระพุทธพจน์นั่นคือคำสอนของพระพุทธศาสนา ก็ต้องทำให้เป็นการสาธยายที่ดี ด้วยจิตที่สำรวมดี คือ นั่งให้ดี สำรวมจิตให้ดี ตั้งสติให้ดี แล้วก็สาธยายคือการท่องบทสวดด้วยความรู้สึที่สมบูรณ์ ก็จะทำให้ซึมซาบในบทสาธยายนั้น เข้าใจในธรรม ทำให้เกิดปิติ จิตมีความสงบลงไปแล้วก็เป็นความสุข แล้วจึงเกิดสมาธิ นับได้ว่าเป็นการทำสมาธิ น้อย ๆ ในระดับน้อยกันเป็นหมู่คณะ เพราะผู้สวดจะต้องมีสมาธิ กล่าวคือจิตเป็นสมาธิ หรือสมาธิในสิ่งที่สวด ในเสียงที่สวด ในเสียงที่ได้ยิน จิตไม่ฟุ้งซ่าน ถ้าทำได้ก็เป็นการปฏิบัติที่ฝึกจิตให้แน่วแน้อยู่กับบทสวด ฉะนั้นในการทำวัตรสวดมนต์ก็เป็นการทำสมาธิชนิดหนึ่งรวมอยู่ด้วย แม้เป็นสมาธิน้อย ๆ ก็เป็นปัจจัยที่ทำให้ได้สมาธิ

วิปัสสนาภาวนา เป็นหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่สมบูรณ์ที่สุด คือการปฏิบัติสมาธิในแนวสติปัฏฐาน 4 โดยสติปัฏฐาน 4 แปลตามศัพท์ว่า ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ 4 อย่าง และในทางปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 คือการใช้สติพิจารณากำหนดรู้อยู่ทุกขณะถึงอาการที่เกิดขึ้นทางกาย เวทนา จิต และธรรมที่เกิดขึ้นเมื่อปฏิบัติ (พระราชพรหมจารีย์, 2548); พระธรรมธีรราชมหามุนี, 2552) ได้แก่

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการใช้สติพิจารณากำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางกาย คือ เอาสติไปตั้งไว้ที่กาย หมายรวมถึงอิริยาบถต่าง ๆ ทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นการเดิน ยืน นั่ง นอน เขยียด คู้ หายใจ เข้า-ออก ต้องกำหนดทุกอิริยาบถ

2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการใช้สติพิจารณากำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางเวทนา เมื่อปฏิบัติไปชั่วระยะหนึ่ง ถ้าเกิดเวทนา คือ อาการปวด เจ็บ ก็ให้กำหนดด้วยสติว่า ขณะนี้เวทนาได้เกิดขึ้นแล้ว ให้ใช้สติพิจารณา หรือกำลังสุขหรือทุกข์อย่างไร หรือไม่สุขไม่ทุกข์คือเฉย ๆ ก็ให้รู้ชัดแก่ใจ

3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ การใช้สติพิจารณากำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางจิต ถ้าความคิดเกิดขึ้นในขณะที่กำลังเดินจงกรมหรือนั่งสมาธิ ความคิดนั้นจะเป็นไปในทางที่ดีหรือไม่ดีก็ให้กำหนดสติว่าคิดหนอ ๆ การที่ความคิดเกิดขึ้นก็เพราะจิตจะนึกถึงความบกพร่องของตนเองจึงคิดลักษณะเช่นนี้ ควรเตือนจิตของตนเองว่า สิ่งทีล่องมาแล้วอย่าได้เก็บเอาความคิดที่ยังมาไม่ถึงก็อย่าคิด ขอให้ใช้สติกำหนดอยู่กับปัจจุบันให้ดีที่สุด



4. อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการใช้สติพิจารณากำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางธรรม ได้แก่ ความนึกคิด คือเมื่อผู้ปฏิบัติคิดอะไรอยู่ ก็ต้องกำหนดรู้ว่าคิดอะไรอยู่ หรือเมื่อเกิดความไม่พอใจ พอใจ วังคิตพึงชาน สงสัย ซึ่งเรียกว่านิวรณ์ ก็ต้องกำหนดรู้อารมณ์นั้น ๆ

ในการปฏิบัติเพื่อการเจริญภาวนาดังกล่าวไม่ว่าจะเลือกวิธีการใดวิธีการหนึ่งก็ตาม โดยหลักการและผลของการปฏิบัตินั้น ย่อมส่งผลให้เกิดความสงบทางใจทั้งสิ้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับจิตอหยาขยหรือความศรัทธา ร่วมกับความสะดวกของผู้ปฏิบัติเอง ซึ่งในวัยสูงอายุนั้น การได้มีโอกาสชำระจิตใจให้มีความผ่องแผ้ว ด้วยการปฏิบัติตามหลักของศาสนา ร่วมกับความศรัทธาในเบื้องต้นแล้ว ก็จะทำให้ผู้สูงอายุนั้นได้เข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงตามวัย และสามารถยอมรับการเข้าสู่วัยสูงอายุด้วยใจที่สงบอย่างแท้จริง ผู้เขียนจึงขอเสนอวิธีการนั่งสมาธิแบบง่าย ๆ ตามหลักของพุทธศาสนาเพื่อเป็นแนวทางการปฏิบัติสำหรับผู้สูงอายุ โดยสามารถปฏิบัติทั้งที่วัดหรือที่บ้าน และจะปฏิบัติโดยส่วนบุคคลหรือปฏิบัติเป็นหมู่คณะก็ได้เช่นกัน

วิธีการนั่งสมาธิ

โดยทั่วไป การนั่งสมาธิให้เอามือขวาวางไว้บนมือซ้าย ให้ปลายนิ้วหัวแม่มือชนกัน เอาเท้าซ้ายซุกเข้าไว้ในขาขวา เอาส้นเท้าขวาจรดหน้าแข้งเบื้องซ้าย หรือนั่งขัดสมาธิ ให้ขาขวาวางทับบนขาซ้าย นั่งตัวตรง สำหรับผู้สูงอายุที่มีข้อจำกัดเกี่ยวกับการปวดข้อในการปฏิบัติให้ผู้ปฏิบัตินั่งเก้าอี้ หายใจช้า ๆ แล้วค่อย ๆ หลับตาลง ตัดความกังวลทุกอย่างให้หมด แล้วเอาสติมาไว้ที่ท้องเหนือสะดือ 2 นิ้ว เวลาหายใจเข้าท้องพองออก ให้เอาสติเพ่งพิจารณาอยู่กับอาการพองเพียงอย่างเดียว พร้อมกับบริกรรมในใจว่า **พองหนอ** เวลาหายใจออกท้องยุบก็ให้เอาสติเพ่งพิจารณาอยู่กับอาการยุบเพียงอย่างเดียว พร้อมทั้งบริกรรมในใจว่า **ยุบหนอ** อาการที่ท้องพองและท้องยุบก็คือ รูป (กาย: Body) ส่วนการที่เราเอาสติคุมจิตเข้าไปรู้อาการพองยุบ ก็คือ นาม (จิต: mind) การเอาจิตเข้าไปรู้อาการพอง อาการยุบ ให้เป็นปัจจุบันอย่างสม่ำเสมอ ปฏิบัติไปเรื่อย ๆ ก็เกิดปัญญา พิจารณาได้ว่าร่างกายของเรานั้นแท้จริงมีแต่รูปกับนามเท่านั้น ไม่มีอย่างอื่นเลยมองเห็นพระไตรลักษณ์คือ **ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา** ได้ชัดเจนขึ้น เมื่อนั่งไปนาน ๆ ก็ปวดเมื่อยเป็นทุกขัง (ทุกขัง) ก็ต้องมีการเปลี่ยนอิริยาบถ รูปนั่งก็ไม่เที่ยงเป็นอนิจจัง และเห็นความเป็นอนัตตา คือร่างกายไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่สามารถบังคับบัญชาได้ ห้ามไม่ให้ปวด ไม่ให้เมื่อย ห้ามไม่ได้ เพราะฉะนั้นการพิจารณารูป-นาม เป็นอารมณ์นั้นเราสามารถยกจิตขึ้นสู่ปัญญาได้ตลอดเวลา ขอให้ปฏิบัติให้ได้ ปัจจุบันธรรมจึงจะบังเกิดผลอย่างแท้จริง ให้เริ่มต้นกำหนดนั่งสมาธินานประมาณ 10 นาที แล้วค่อยเพิ่มเวลาการปฏิบัติให้มากขึ้นตามความสามารถของผู้ปฏิบัติเอง

ผลของการเจริญภาวนา นำพาผู้สูงอายุพบความสงบทางใจ

การปฏิบัติกิจกรรมทุกประเภทที่เกี่ยวข้องกับศาสนาทำให้เกิดความสุขสบายทางใจ (จันทร์เพ็ญ แสงเทียนฉาย, 2547) จากการวิจัยเกี่ยวกับการศึกษาธรรมะกับชีวิตอันเป็นข้อคิดจากผู้สูงอายุ โดยสำรวจความเชื่อแนวคิดและการปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับหลักธรรมทางพุทธศาสนา ที่เข้ามามีส่วนกำหนดทัศนคติในการดำเนินชีวิต และความสุขสบายทางใจของผู้สูงอายุ โดยศึกษาเชิงคุณภาพจากข้อมูลพหุภูมิของการศึกษาความคิดเห็นของผู้สูงอายุ 67 ราย ในเขตกรุงเทพมหานครและราชบุรีที่เข้าร่วมสนทนากลุ่มจำนวน 44 ราย และให้สัมภาษณ์ระดับลึกจำนวน 23 ราย พบว่า ความเชื่อแนวคิดจากหลักธรรมของพุทธศาสนาทำให้ผู้สูงอายุมีทัศนต่อชีวิตในลักษณะที่เรียกว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ผลจากการกระทำอาจเกิดขึ้นในชีวิตนี้หรือชีวิตหน้า คนเราจึงควรประกอบแต่ความดี ความเชื่อแนวคิด ดังกล่าว ทำให้เกิดการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ เช่น ทำบุญใส่บาตร สวดมนต์ ฟังเทศน์ ซึ่งผู้สูงอายุเลือกปฏิบัติกิจกรรมที่ตนต้องการในโอกาสที่ตนเองเป็นผู้กำหนดความเชื่อแนวคิดที่ทำให้เกิดความสุขสบายทางใจอย่างเด่นชัดที่สุด คือการทำใจปล่อยวาง ปลง ซึ่งทำให้เกิดความสงบทางจิตใจ แนวความคิดทั้งหมดช่วยทำให้ผู้สูงอายุเกิดความสุขสบายทางใจเมื่อได้ทำบุญ เมื่อได้ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่น เมื่อได้รับความนับถือจากผู้อื่นและเมื่อลูกของตนมีชีวิตที่ดี ซึ่งวิธีการปฏิบัติการเจริญภาวนา เป็นประเด็นหนึ่งที่ค้นพบในการศึกษานี้เช่นกัน

สรุป

การค้นพบความสงบทางจิตใจนั้น สามารถแสวงหาได้ทั้งจากความสงบของสิ่งแวดล้อมภายนอกที่เงียบสงบ อาจเป็นบรรยากาศที่เงียบสงบ สถานที่ที่เงียบสงบ แต่อาจเป็นความสงบที่ไม่ถาวร ไม่แท้จริง เพราะสามารถแปรเปลี่ยนไปตามสภาวะแวดล้อมได้ตลอดเวลา แต่ความสงบที่แท้จริงนั้นจะพบเจอได้อย่างไร และด้วยวิธีใด เพราะเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการ โดยเฉพาะในวัยผู้สูงอายุนั้น ความสงบที่ต้องการเป็นทั้งความสงบทั้งภายนอกและภายใน ความสงบภายนอกของผู้สูงอายุ หากได้อยู่ในที่ที่สงบเงียบ อาทิ ที่อยู่อาศัยที่อยู่ในธรรมชาติท่ามกลางต้นไม้ ไม่มีความวุ่นวาย ห่างไกลจากตัวเมือง ก็ทำให้ผู้สูงวัยมีความสงบทางใจเพียงภายนอกเท่านั้น หากต้องการให้มีความสงบที่แท้จริงแล้ว ต้องแสวงหาความสงบจากภายในเท่านั้น นั่นคือความสงบทางจิตใจ เพียงแค่ทุกคนรวมทั้งผู้สูงอายุได้ปฏิบัติตามหลักพุทธศาสนาด้วยการเจริญภาวนาโดยการปฏิบัติสวดมนต์และทำสมาธิ ก็สามารถนำพาความสงบทางจิตใจ อันเป็นความสงบที่แท้จริงซึ่งแสวงหาจากการปฏิบัติด้วยตนเอง



เอกสารอ้างอิง

- รจนา วิริยะสมบัติ และจารุณี วาระห์ส. (2556). ผู้สูงอายุ: มิติด้านจิตวิญญาณ. สงขลา: มงคลการพิมพ์.
- ปัญญานันทภิกขุ. (2541). **นักเทศน์ผู้ยิ่งใหญ่ หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ**. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- พุทธทาสภิกขุ. (2547). **คู่มือมนุษย**. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- ทัศนีย์ ทองประทีป. (2548). **จิตวิญญาณ มิตินี้ของการพยาบาล Spirituality: A Dimension of Nursing**. กรุงเทพฯ: บุญศิริการพิมพ์.
- พระพรหมคุณาภรณ์. (2549). **สภาวะองค์รวมแนวพุทธ**. กรุงเทพฯ: สหธรรมิก
- พุทธทาสภิกขุ. (2549). **คู่มือมนุษย**. กรุงเทพฯ: วิชั่นบุ๊คส์.
- พระราชพรหมจารย์. (2548). **คู่มือปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4**. เชียงใหม่: วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร.
- พระธรรมธีรราชมหามุนี. (2552). **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค 1 เล่ม 1**. เชียงใหม่: สำนักงานกลางกองการวิปัสสนาธุระ คณะ 5 วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์.
- จันทร์เพ็ญ แสงเทียนฉาย. (2547). ธรรมะกับชีวิต: ข้อคิดจากผู้สูงอายุ. **วารสารวิชาการสาธารณสุข** 13(14): 660-671.
- Wiriyasombat, R. (2005). **Being Buddhist of Thai elderly**. Unpublished Doctor of Philosophy in Nursing Research Project. Chiangmai: Chiangmai University.
- Wiriyasombat, R. (2010). **Effectiveness of Buddhist Doctrine Practice Based Programs in Enhancing Spiritual Well-Being, Coping, and Sleep Quality of Thai Elderly**. Unpublished Doctor of Philosophy in Nursing's thesis. Chiangmai: Chiangmai University.
- Wiriyasombat, R., Pothiban, L., Panuthai, S., Sucamvang, K., & Saengthong, S. (2011). Effectiveness of Buddhist Doctrine Practice Based Programs in Enhancing Spiritual Well-Being, Coping, and Sleep Quality of Thai Elders. **Pacific Rim International Journal of Nursing Research**. 15(3): 203-219.