

การเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโศดาปัตติยงคธรรม

Strengthening the life Energy of the Elderly according to
Sotapattiyangadhamma

วนิดา ชุลิกาวิต¹ สุวิน รุกสัท² และสุเชาวน์ พลอยชุม³
Wanida Chulikawit, Suvin Ruksat and Suchao Ploychum

Received: November 29, 2023

Revised: January 26, 2024

Accepted: January 27, 2024

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาพลังชีวิตของผู้สูงอายุ 2) ศึกษาหลักโศดาปัตติยงคธรรมสำหรับการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุ และ 3) บูรณาการการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโศดาปัตติยงคธรรม โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแบบวิจัยเอกสาร สัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 20 รูป/คน วิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา นำเสนอเชิงพรรณนา ผลการวิจัย พบว่า 1) พลังชีวิตของผู้สูงอายุ เป็นพลังที่หล่อเลี้ยงชีวิตทั้งกายและใจในทางที่ดี ช่วยให้ผู้สูงอายุดำเนินกิจกรรมในชีวิตประจำวันอย่างมีชีวิตชีวา มีจิตใจเข้มแข็งเป็นสำคัญ สามารถสร้างสรรค์สิ่งที่ดีทั้งทางกายภาพ ด้วยการเคลื่อนไหวร่างกาย การได้รับอากาศบริสุทธิ์ การรับประทานอาหารทางกายและทางใจอย่างเพียงพอ และทางจิตภาพด้วยแรงขับเคลื่อนภายในจิตที่สนับสนุนกัน 2) โศดาปัตติยงคธรรม เป็นธรรมที่ส่งเสริมให้เป็นพระโศดาบัน ทำให้เป็นผู้มีพลังชีวิต เพราะอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี คบคนดี พิจารณารอบคอบ และปฏิบัติตามหลักการที่ถูกต้อง ช่วยพัฒนาทั้ง 3 ด้าน คือ พัฒนาพฤติกรรม พัฒนาจิตใจ และพัฒนาปัญญา และ 3) บูรณาการการเสริมสร้างพลังชีวิตผู้สูงอายุตามแนวโศดาปัตติยงคธรรม โดยสังเคราะห์การเกิดพลังชีวิตของผู้สูงอายุใน 4 ด้านคือ (1) ด้านพลังกาย (2) ด้านพลังความรู้ (3) ด้านพลังความคิด (4) ด้านพลังการ

¹⁻³ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย; Mahamakut Buddhist University

Corresponding Author, E-mail: wandapo7191@gmail.com

กระทำที่ถูกต้อง ส่งผลให้ดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมายเชิงสร้างสรรค์ เป็นพลังกระตุ้นให้ถึงจุดหมายปลายทางที่ถูกต้องดีงาม ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีความสุข

คำสำคัญ: การเสริมสร้างพลังชีวิต, ผู้สูงอายุ, โสตาปัตติยังกรรม

Abstract

The objectives of this research article were 1) to study the life energy of the elderly; 2) to study Sotapattiyangadhamma for enhancing the life energy of the elderly; and 3) to integrate the enhancement of the life energy of the elderly according to Sotapattiyangadhamma. This was a qualitative research by studying documents and in-depth interviews with 20 qualified persons. Content analysis and descriptive presentation were done. The research results found that 1) the life energy of the elderly was the power that nourished both physical and mental life in a good way, helping the elderly to carry out daily activities with vitality, with a strong mind as the main factor, and being able to create good things both physically by moving the body, getting fresh air, eating enough physical and mental food with the inner driving force that supported each other, and supporting the inner driving force that supported each other mentally; 2) Sotapattiyangadhamma was Dhamma that promoted becoming a Phra Sotapanna, making people have life energy because they were in a good environment, associating with good people, careful consideration, and acting in accordance with correct principles. It helped develop all 3 aspects: behavioral development, mental development, and intellectual development; and 3) Integrating the enhancement of life energy of the elderly according to Sotapattiyangadhamma by synthesizing the generation of the life energy of the elderly in 4 aspects: (1) physical energy, (2) knowledge energy, (3) thinking energy, (4) correct action energy, resulting in living a life with creative goals, as a stimulating energy to reach the right and good destination, giving them a good quality of life and happiness.

Keywords: Life Energy Empowerment, Elderly, Sotapattiyangadhamma

บทนำ

ปัจจุบันประเทศไทยมีจำนวนประชากรรวมทั้งสิ้น 66.1 คน ซึ่งเป็นประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป ถึง 12.7 คน คิดเป็นร้อยละประมาณ 19.6 ของจำนวนประชากรทั้งหมด (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2566) และคาดว่าในศตวรรษหน้าจำนวนประชากรสูงอายุจะมากขึ้น จนกลายเป็นปัญหาสำคัญของประเทศ ยิ่งถ้าผู้สูงอายุช่วยเหลือตนเองไม่ได้มากเพียงใด ย่อมสร้างภาระแก่ครอบครัวและสังคมมากขึ้นเพียงนั้น การเพิ่มจำนวนผู้สูงอายุมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง มีสาเหตุมาจากการใส่ใจดูแลสุขภาพ และการรับโภชนาการที่ดี รวมทั้งวิวัฒนาการทางวิทยาศาสตร์และทางการแพทย์เจริญก้าวหน้า ส่งผลให้การรักษาได้ถูกจุด หากมองในภาพรวม การที่มนุษย์มีอายุยืนยาวขึ้นก็น่าจะเป็นผลดี แต่ในความเป็นจริง กลับเกิดปัญหา เนื่องจากการต่ออายุผู้คนให้ยืนยาวขึ้นกว่าเดิม บางครั้งก็ไม่สามารถช่วยให้คุณภาพชีวิตกลับดีขึ้นดังเดิมได้ ส่งผลโดยตรงต่อจิตใจ อารมณ์ สังคม และสิ่งแวดล้อมที่มีแต่ความวุ่นวายสับสน โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากเป็นผู้สูงอายุซึ่งเคยมีหน้าที่ในสังคม เคยอุทิศตนเพื่อครอบครัวและสังคม และเคยทำงานสั่งสมความรู้ และประสบการณ์มาตลอดชีวิต ครั้นเมื่อเกษียณอายุลง สังคมรอบข้างไม่ให้การยอมรับเหมือนเดิม รู้สึกตนเองหมดคุณค่า อีกทั้งผู้สูงอายุบางคนที่ต้องพบกับการสูญเสียของบุคคลอันเป็นที่รักไป ย่อมเกิดความรู้สึกว่าเหวอสิ้นหวัง และคิดว่าตนเองคงต้องพบกับภาวะใกล้ตายนี้เช่นกัน (ปริญสุทธิ อินทสุวรรณ, 2562) นำมาซึ่งความเครียด ความวิตกกังวล ขาดความเชื่อมั่นตนเอง เกิดความรู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง พบแต่ความเศร้าหมอง ทำให้อาจป่วยเป็นโรคซึมเศร้าได้ง่าย จนบางครั้งอาจลุกลามกลายเป็นโรคสมองเสื่อม เกิดความผิดปกติด้านการรับรู้ ด้านความจำ การใช้ภาษา การตัดสินใจ การเข้าสังคม และการแสดงออกทางพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมตามมาได้ โรคสมองเสื่อมเป็นโรคที่น่ากลัวสำหรับผู้สูงอายุ ยิ่งอายุมากโอกาสจะเกิดสมองเสื่อมเพิ่มมากขึ้นตามลำดับเป็นทวีคูณ (ชัชวาล วงศ์สารี และศุภลักษณ์ พื้นทอง, 2561) ส่งผลให้พลังชีวิตของผู้สูงอายุอ่อนกำลังลงได้ จนทำให้เป็นภาระของภาครัฐและคนในครอบครัวมากขึ้นได้

จากปัญหาภาวะผู้สูงอายุที่เผชิญกับสภาวะหลังเกษียณและหมดไฟในชีวิตนำมาสู่การศึกษาที่จะปิดช่องว่างของการศึกษาด้านผู้สูงอายุในอดีตเช่นการศึกษาของพระมหาจักรพล และคณะ (Thepa, P. C. A., et al., 2022) เป็นต้น ซึ่งได้ศึกษาการดำเนินชีวิตด้วยหลักพุทธธรรมแต่ยังไม่มีการศึกษาในหลักไสตยัตติยัคธรรม ซึ่งผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสารปฐมภูมิ จากพระไตรปิฎก และเอกสารทุติยภูมิ จากอรรถกถา ตำรา งานวิจัย และเอกสารทางวิชาการ พบว่า หลักธรรมหมวดนี้มี ความสำคัญยิ่ง เนื่องจากเป็นธรรมที่มีอุปการะมากต่อมนุษย์ทุกระดับ ดังนั้นเมื่อผู้สูงอายุได้ศึกษาปฏิบัติด้วยความเพียรให้มาก นอกจากก่อให้เกิดพลังแก่ชีวิตตั้งแต่ระดับต้นแล้ว ยังสามารถบรรลุถึง

ขึ้นความเป็นอริยบุคคลทุกระดับได้ จึงมีความเหมาะสมอย่างยิ่ง ที่จะนำหลักโศดาปัตติยงคธรรมมาเสริมสร้างพลังชีวิตให้ผู้สูงอายุ ดังนั้นการสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุนี้ สมควรน้อมนำคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาบูรณาการในการดำเนินชีวิตในบั้นปลาย จะสร้างความเข้มแข็งให้เกิดความเจริญขึ้นแห่งสติปัญญาและมีความสุข โดยเฉพาะหลักโศดาปัตติยงคธรรม ซึ่งประกอบด้วย 4 องค์ธรรม ได้แก่ สัปปริสสังเสวะ คือ การได้พบสัทบุรุษ สัทธัมมัสสนะ คือ การฟังพระสัทธรรมจากสัทบุรุษ โยนิโสมนสิการ คือ การพิจารณาธรรมโดยแยบคาย และธัมมานุฉินมปฏิบัติ คือ การปฏิบัติที่สมควรแก่ธรรม ช่วยให้เกิดปัญญาขั้นสูง สามารถปล่อยวางอุปาทาน และคลายความยึดมั่นถือมั่นในขันธลง เกิดความเข้าใจ และยอมรับความเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ สามารถเข้าถึงเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิตได้ สำหรับบุคคลที่ปฏิบัติตามหลักธรรมนี้แล้ว ถึงแม้ไม่สามารถบรรลุโศดาบันบุคคล แต่จะช่วยเสริมสร้างพลังชีวิตอย่างยั่งยืนได้ จากผลของงานวิจัยนี้ได้อรรถความรู้เกี่ยวกับรูปแบบ “การเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโศดาปัตติยงคธรรม” ช่วยให้มีความรู้ชีวิตที่ดี มีความสุข ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคมต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาพลังชีวิตของผู้สูงอายุ
2. เพื่อศึกษาหลักโศดาปัตติยงคธรรมสำหรับการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุ
3. เพื่อบูรณาการการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโศดาปัตติยงคธรรม

วิธีดำเนินการวิจัย

บทความวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพโดยการทำวิจัยเชิงเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึก มี 5 ขั้นตอนหลัก ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ดำเนินการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง จากแหล่งข้อมูลปฐมภูมิ และทุติยภูมิ ทำการแยกแยะ และจัดประเภทเนื้อหาการวิจัย จัดลำดับข้อมูลที่ค้นคว้าให้มีความสัมพันธ์กับเนื้อหาอย่างเป็นระบบ แล้วนำข้อมูลมาศึกษาวิเคราะห์ตามขั้นตอน

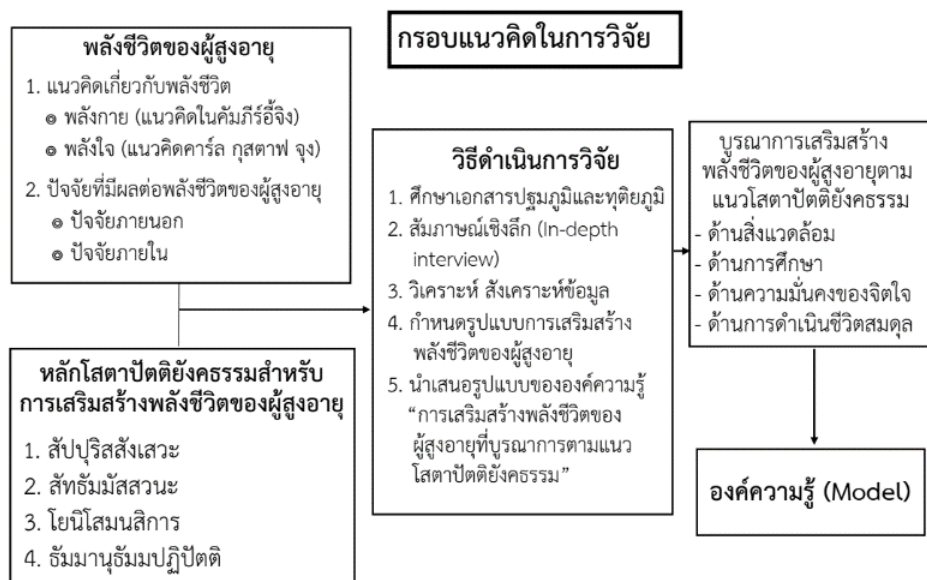
ขั้นตอนที่ 2 ทำการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ได้สร้างเครื่องมือสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างประกอบ ที่ได้ผ่านการตรวจสอบและได้ขอความเห็นชอบจากกรรมการตรวจสอบเครื่องมือจำนวน 5 รูป/คน หลังจากได้ผ่านและได้เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการทำวิจัยในคน (หมายเลขที่ จว.318/2566) แล้ว ผู้วิจัยได้กำหนดและคัดสรรผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informant) แบบเจาะจง ด้านพระพุทธศาสนา ด้านพลังชีวิต ด้านการช่วยเหลือสังคมเป็นที่ประจักษ์ และด้านการเป็นผู้สูงอายุที่มีพลังชีวิต จำนวน 4 กลุ่ม ๆ ละ 5 รูป/คน

ขั้นตอนที่ 3 ทำการตรวจสอบข้อมูลดิบที่ได้จากการศึกษา รวบรวม และแยกแยะ ด้วยเทคนิคการตรวจสอบแบบ 3 เสา คือ นำโครงร่าง และองค์ความรู้ มาสอบทาน ทำการตรวจสอบข้อมูลความถูกต้องกับเอกสารที่ใช้ในการศึกษาวิจัยประกอบกับการสัมภาษณ์เชิงลึก

ขั้นตอนที่ 4 ทำการสังเคราะห์เนื้อหา (Critical Content Analysis) และการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และทำการอธิบายว่าผู้วิจัยได้กำหนดแนวคิดและดำเนินการวิเคราะห์เนื้อหาเชิงวิพากษ์ให้เป็นแนวทางการวิจัย โดยนำเสนอแนวความคิดนี้ผ่านรายงานการวิจัยซึ่งรวมถึงคำอธิบายอย่างรอบคอบเกี่ยวกับขั้นตอนการวิจัย และการอภิปรายเกี่ยวกับผลการวิจัยและสร้างรูปแบบ (Model)

ขั้นตอนที่ 5 ทำการสรุปผล และนำเสนอองค์ความรู้ที่ได้จากการสังเคราะห์เรียกว่ารูปแบบ “การเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัตตียังครธรรม”

งานวิจัยนี้ เป็นงานวิจัยตามทฤษฎีเชิงระบบ ในส่วนของ input มี 2 ปัจจัย คือ 1) พลังชีวิตของผู้สูงอายุ ได้ศึกษาแนวคิดพลังชีวิตทางตะวันออก แนวคิดทางตะวันตก และปัจจัยภายนอกและภายในที่ช่วยให้เกิดพลังชีวิตของผู้สูงอายุ 2) หลักโสตาปัตตียังครธรรม เข้าสู่กระบวนการวิจัยเอกสารเป็นหลัก และมีการสัมภาษณ์ประกอบด้วยการบูรณาการ 4 ด้าน คือ ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านการศึกษา ด้านความมั่นคงของจิตใจ และด้านการดำเนินชีวิตสมดุล สังเคราะห์เป็นองค์ความรู้ และสรุปเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยไว้ ดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

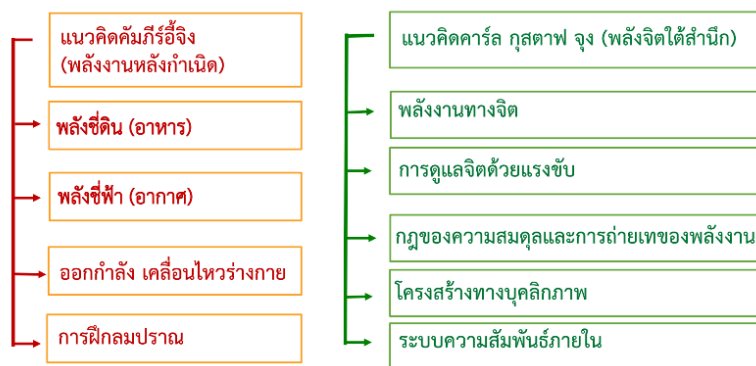
สรุปผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ได้สรุปการสังเคราะห์ตามวัตถุประสงค์ พบว่า 1) ด้านพลังกาย 2) ด้านพลังความรู้ 3) ด้านพลังความคิด 4) ด้านพลังการกระทำที่ถูกต้อง ส่งผลให้ดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมีเป้าหมายเชิงสร้างสรรค์อย่างผู้มีพลังชีวิต ซึ่งเป็นพลังกระตุ้นให้ถึงจุดหมายปลายทางที่ถูกต้องดีงาม ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี และมีความสุข ผลการวิจัยพบว่า

1. พลังชีวิตของผู้สูงอายุ คือ พลังกายและพลังใจที่ดี พลังกายอาศัยแนวคิดเรื่องพลังชีวิตในคัมภีร์อิัจ เป็นพลังหลักกำเนิด ซึ่งได้จากธรรมชาติด้วยการออกกำลังกาย การฝึกซึ้ง ฝึกพลังลมปราณให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวอย่างถูกหลักวิธีอยู่เสมอ การหายใจอากาศที่บริสุทธิ์ ประกอบด้วย ออกซิเจน และรับประทานอาหารที่สะอาด ถูกสุขลักษณะ ถ้าสุขภาพอนามัยดี ช่วยให้มีพลัง ให้สามารถพัฒนาตนได้อย่างเต็มศักยภาพ ส่วนพลังทางใจอาศัยแนวคิดเรื่องพลังชีวิตของคาร์ล กุสตาฟ จุง ซึ่งให้ความสำคัญของจิต กล่าวคือ พลังชีวิตย่อมเกิดจากพลังงานของจิตทั้งสิ้น โดยคนที่มีพลังจิตที่สูงกว่าจะถ่ายทอดให้คนที่มีพลังจิตต่ำกว่า และเป็นแรงกระตุ้นหรือแรงขับให้ชีวิตดำเนินอยู่อย่างมีชีวิตชีวา ให้ประสบผลสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี แนวคิดของคาร์ล กุสตาฟ จุง ยังให้ความสำคัญกับบทบาทของจิตได้สำนึก จึงเหมาะสมกับผู้สูงอายุมาก เพราะการกระทำหรือการคิดต้องอาศัยประสบการณ์และความรู้สึกภายในจิตได้สำนึกที่เคยสะสมมายาวนาน เป็นฐานคิดหรือฐานการตัดสินใจ เพื่อแสดงพฤติกรรมให้ตนเองสามารถสร้างคุณค่าแก่ตนเองและแก่สังคมต่อไปได้ แนวคิดเกี่ยวกับพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวคิด ดังแผนภาพที่ 2

พลังชีวิตของผู้สูงอายุ

เป็นทั้งพลังกายและพลังใจในทางดี ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินกิจกรรมในชีวิตประจำวันอย่างมีชีวิตชีวา มีจิตใจเข้มแข็งเป็นสำคัญ สามารถสร้างสรรค์สิ่งที่ดี มีคุณค่าต่อตนเองและต่อผู้อื่น พลังชีวิตเสริมสร้างได้ เมื่ออยู่กับพลังงานดี ๆ



ภาพที่ 2 แนวคิดเกี่ยวกับพลังชีวิตของผู้สูงอายุ

ที่มา: ผู้วิจัยประมวลจากการประยุกต์แนวคิดพลังชีวิตในคัมภีร์อิัจ และแนวคิดของคาร์ล กุสตาฟ จุง

สรุปพลังชีวิตของผู้สูงอายุ คือ พลังกายและพลังใจที่ดี ที่หล่อเลี้ยงชีวิตของผู้สูงอายุ ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินกิจกรรมในชีวิตประจำวันอย่างมีชีวิตชีวา มีจิตใจเข้มแข็งเป็นสำคัญ สามารถสร้างสรรค์สิ่งที่ดี มีคุณค่าต่อตนเองและต่อผู้อื่น ให้เป็นผู้สูงอายุที่มีพลังชีวิต เป็นพลังแห่งความสุข มีอารมณ์เบิกบาน มีชีวิตด้วยความตื่นรู้อยู่เสมอ พลังชีวิตเสริมสร้างได้เมื่ออยู่กับพลังงานดี ๆ แต่เมื่อไรที่ผู้สูงอายุพบกับความเครียด ความเปลี่ยนแปลง และปัญหารอบด้านอีก ย่อมก่อให้เกิดความทุกข์ ส่งผลให้พลังชีวิตของผู้สูงอายุลดน้อยลงได้ จึงสมควรน้อมนำหลักโสตาปัตตียังกรรมมาเป็นแนวทางประพฤติปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำ จะช่วยเสริมสร้างพลังชีวิตแก่ผู้สูงอายุอย่างยั่งยืนต่อไปได้

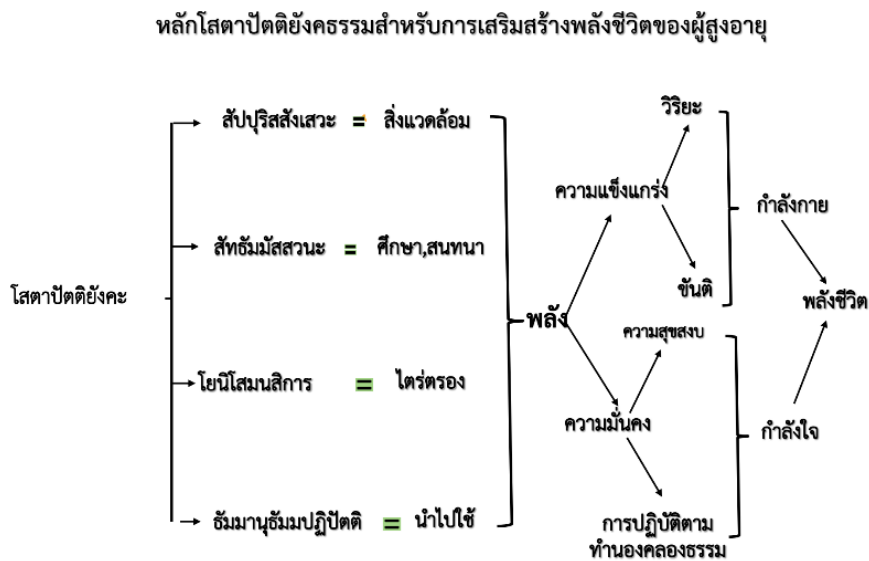
2. หลักโสตาปัตตียังกรรมสำหรับการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า หลักโสตาปัตตียังกรรมธรรม ประกอบด้วยหลักธรรมแต่ละข้อที่มีความต่อเนื่องและสัมพันธ์กัน ทั้งยังเป็นองค์คุณสู่ความเป็นพระโสดาบัน และยังเป็นองค์คุณแห่งการถึงกระแสนิพพาน เมื่อผู้สูงอายุได้น้อมนำหลักโสตาปัตตียังกรรมมาเป็นแนวปฏิบัติในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า จะสามารถอยู่ในสังคมปัจจุบันอย่างมีความสุขสงบได้และช่วยเสริมสร้างพลังชีวิตได้ โสตาปัตตียังกรรมธรรมประกอบด้วย หลักธรรมต่อไปนี้

2.1 สัมปรัสมสังสวะ เป็นหลักธรรมที่กล่าวถึงการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุที่แวดล้อมด้วยบุคคลและวัตถุที่ดี ในส่วนของบุคคล ไม่ว่าจะเป็นครูบาอาจารย์ ลูกหลาน เพื่อนฝูง ถ้าบุคคลเหล่านั้นเป็นคนดี มีความรู้ มีความประพฤติปฏิบัติตนแต่สิ่งดี ๆ มีระบบความคิด วิธีการมองปัญหา และบริหารจัดการกับการดำเนินชีวิตอย่างมีสติสัมปชัญญะ ย่อมส่งผลดีต่อผู้สูงอายุที่ได้ใกล้ชิดที่ได้สัมผัสเอาพลังงานดี ๆ ทั้งกิริยาจาและความคิดความอ่าน นอกจากนั้นการที่ผู้สูงอายุได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เป็นวัตถุ ไม่ว่าจะเป็นที่อยู่อาศัย บรรยากาศ แหล่งอาหาร แหล่งยารักษาโรค และสถานที่ที่เหมาะสมแก่สุขภาพ ก่อให้เกิดความสุข ช่วยให้เกิดพาหุพลัง ซึ่งเป็นพลังทางกายเพิ่มมากขึ้น

2.2 สัทธัมมสวนะ เป็นหลักธรรมที่กล่าวถึงการศึกษา การศึกษารวมทั้งข่าวสาร การศึกษาที่ดีมีประโยชน์ จะช่วยพัฒนาตน ช่วยให้เกิดพลังที่ไม่หยุดนิ่ง ผู้สูงอายุต้องหมั่นศึกษาเรียนรู้ทั้งองค์รวม ในระบบ และนอกกระบวน ทั้งทางโลกและทางธรรมตลอดชีวิต รวมทั้งการสดับรับฟังธรรม การสนทนาธรรม เพื่อให้เกิดความรู้จริงในสิ่งที่พูด ดังมีคำกล่าวที่ว่าปัญญาสำเร็จจากการฟัง จะทำให้ผู้สูงอายุเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง นำสู่การปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ได้จริง การศึกษาเรียนรู้ด้วยดีย่อมเกิดปัญญาพลังหรือพลังความรู้ นับเป็นการเสริมสร้างพลังชีวิตทางหนึ่งด้วย

2.3 โยนิโสมนสิการ เป็นองค์ธรรมเกี่ยวกับการรู้จักใช้เหตุผล การคิดที่เป็นประโยชน์ เกิดพลังแห่งสังกัปปะ (ตำริชอบ) ช่วยให้เกิดการคิดในทางกุศล และทำสิ่งที่เป็นกุศล พลังแห่งสังกัปปะนี้ เป็นพลังในทางบวก เนื่องจากพลังบวกเป็นพลังที่มีหัตถจริย ทำให้เกิดความเป็นอิสระทางความคิด เป็นการสกัดออก เป็นพลังแห่งความว่าง ก่อให้เกิดความมั่นคงของจิตใจ ทำให้ผู้สูงอายุสามารถสร้างสิ่งดี ๆ ในชีวิตได้ด้วยแรงขับเคลื่อนหรือแรงจูงใจที่ดี สุดท้ายจะพบเจอกับความสุขและความสำเร็จได้ง่ายและรวดเร็วขึ้น การฝึกจิตใจให้คิดไปในทางที่ก่อให้เกิดพลัง ช่วยให้แสดงพฤติกรรมที่ไม่เก๋กบด หรือเกิดภาวะซึมเศร้า หรือความรุนแรงทางอารมณ์ตามมา เพื่อให้มีความรู้สึกที่มั่นคงหรือมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ (วนิดา ชูลิกาวิทย์ และพระมหาจักรพล อาจารย์สุโก, 2565) ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถจัดการภาวะหมดไฟ ก่อให้เกิดกาลพลัง หรือพลังความคิด ซึ่งเป็นพลังที่เกิดจากการรู้จักใช้เหตุผลอย่างถูกต้องเหมาะสมตามกาลเวลา เป็นการเสริมสร้างพลังชีวิตทางหนึ่งด้วยเช่นกัน

2.4 ธัมมานุธัมมปฏิบัติ เป็นองค์ธรรมเกี่ยวกับการเลือกปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมแก่จริตนิสัยของตน เป็นการฝึกตนของผู้สูงอายุให้เป็นผู้มีธรรม ช่วยให้เป็นคนโดยสมบูรณ์ และการปฏิบัติธรรมให้สมควรแก่ธรรม ปฏิบัติธรรมน้อยคล้อยตามธรรมใหญ่ เป็นการปฏิบัติตามแนวโศดาปัตติยัคคะ ช่วยให้ผู้สูงอายุอยู่กับสติสัมปชัญญะ ระลึกรู้ตามสภาพธรรมที่กำลังปรากฏในขณะนี้ตามความเป็นจริงตลอดเวลา แม้แต่การนั่งฟังปาฐกถา รวมทั้งการฟังธรรม ก็ควรมีความตั้งใจฟัง ฟังเป็นใช้ความคิดพิจารณาไตร่ตรอง ในขณะที่รับฟังนั้น พิจารณาธรรมให้เข้าใจธรรมในเบื้องต้น สะสมความเข้าใจตามลำดับ ทำให้เกิดปัญญาขึ้นได้ เพราะทุกคนมีหน้าที่ต้องดำเนินชีวิตให้ดีงามถูกต้อง ก่อให้เกิดธรรมพลังหรือพลังการกระทำที่ถูกต้อง เป็นการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุให้เกิดขึ้นด้วย



ภาพที่ 3 หลักโสตาปัตติยักระรรมสำหรับการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุ

ที่มา: ผู้วิจัยประมวลจากหลักธรรมแต่ละข้อที่มีความต่อเนื่องและสัมพันธ์กัน

สรุปหลักโสตาปัตติยักระรรม เป็นหลักธรรมที่ช่วยกระตุ้นให้เกิดกำลังกาย กำลังใจ กำลังสติปัญญา ให้สามารถดำเนินชีวิตต่อไปอย่างมีความสุขและทำให้เกิดพลังชีวิตทั้งทางกายและทางใจ นับเป็นประโยชน์และมีคุณค่าต่อผู้สูงอายุอย่างยิ่ง พลังทางกายก่อให้เกิดความแข็งแรง โดยอาศัยความอดทน อดกลั้นไม่หวั่นไหวต่อปัจจัยภายนอกที่มากกระทบ ส่วนพลังทางใจ ช่วยให้เกิดความมั่นคงของจิตใจ ให้เกิดพลังการคิดเชิงบวก ความเชื่อมั่นตนเอง การจัดการภาวะหมดไฟ และการดำเนินชีวิตสมดุลด้วยการมีสติสัมปชัญญะ และการปฏิบัติตามทำนองคลองธรรม ไม่หวั่นไหวต่อปัจจัยภายในที่เกิดจากการคิดปรุงแต่งในกิเลสตัณหา ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้จักการยอมรับ และปล่อยวางในอุปทานันธ์ ภาวะการเกิดทุกข์ก็หมดไป เมื่อไม่มีความทุกข์หรือมีทุกข์น้อยลง ความสุขจะเกิดขึ้นได้ ส่งผลต่อความมั่นคงของจิตใจ จึงทำให้พลังทางใจย่อมเกิดขึ้น นับเป็นการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุให้เพิ่มขึ้น

3. บูรณาการการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัตติยักระรรม ในการดำเนินชีวิตของเรา ต้องมีพลังช่วยขับเคลื่อนไปในทิศทางที่ปรารถนา บางคนสามารถสร้างพลังในตัวเองได้ ดังนั้นการสร้างพลังชีวิตแก่ผู้สูงอายุ โดยอาศัยหลักโสตาปัตติยักระรรม ซึ่งเป็นหลักธรรมสู่กระแสการบรรลุโสดาบันที่สร้างเหตุปัจจัยภายนอกและภายใน รวมทั้งแนวคิดพลังชีวิตของคัมภีร์อรรถ

ซึ่งเป็นศาสตร์ของจีน แนวคิดพลังชีวิตของคาร์ล กุสตาฟ จิง นักจิตวิทยาชาวเยอรมัน และจากคำสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ มาบูรณาการใน 4 ด้าน ดังต่อไปนี้

ด้านสิ่งแวดล้อม เมื่อผู้สูงอายุอยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมที่ดี ได้คนคนดีมีคุณธรรม คนดีจะช่วยแนะนำการเสริมสร้างพลังทางกายได้ “สิ่งแวดล้อม” ในพระพุทธศาสนา ถึงแม้ไม่ได้ระบุหรืออธิบายไว้โดยตรง แต่มีความหมายกว้าง ๆ กล่าวคือ เป็นสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ซึ่งเป็นสิ่งที่สัมพันธ์กับชีวิตมนุษย์ ทั้งด้านการดำรงชีวิต แหล่งอาหาร แหล่งยารักษาโรค และสถานที่ที่เหมาะสมแก่การอบรมพัฒนาตนเอง และยังเป็นหนึ่งเหตุปัจจัย ที่ช่วยให้บรรลุเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาได้ นอกจากนี้แนวคิดของคาร์ล กุสตาฟ จิง ซึ่งกล่าวถึงผู้ที่มีพลังจิตที่สูงกว่าจะถ่ายทอดให้ผู้ที่มีพลังจิตต่ำกว่า คนดีย่อมเป็นผู้ที่มีพลังจิตสูง ช่วยให้ผู้สูงอายุเลียนแบบพร้อมที่จะพัฒนาตน ให้รู้จักการดูแลสุขภาพอนามัย และจากแนวคิดพลังชีวิตในคัมภีร์อี้จิง ที่ให้ความสำคัญของพลังชีวิตหลังกำเนิด สามารถสร้างได้จากธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม โดยผู้สูงอายุสมควรออกกำลังกายเคลื่อนไหวร่างกายอย่างถูกวิธี การฝึกชี่กง ฝึกพลังลมปราณ การหายใจจากทรวงอกที่บริสุทธิ์ และรับประทานอาหารกายที่สะอาด และอาหารทางใจที่เหมาะสม ให้สามารถพัฒนาตนได้อย่างเต็มศักยภาพ ช่วยเสริมสร้างพลังกาย ซึ่งเป็นพลังชีวิตจากปัจจัยภายนอก

ด้านการศึกษา มีผลให้เกิดการพัฒนาตนของผู้สูงอายุอย่างไม่หยุดนิ่ง จัดเป็นปัญญาพลังหรือพลังความรู้ โดยอาศัยการศึกษาเรียนรู้ทั้งทางโลกและทางธรรมอยู่เสมอและตลอดชีวิต คือ Triple L (Life Long Learning) การศึกษาเรียนรู้ ช่วยให้มีความรู้จัดการกับการดำเนินชีวิตอย่างทันโลก ให้เกิดความสุขในการใช้ชีวิตที่เหลือ จากแนวคิดของคาร์ล กุสตาฟ จิง ซึ่งให้ความสำคัญของพลังจิตในการสร้างแรงขับเคลื่อนให้ผู้สูงอายุไปศึกษาเรียนรู้ ให้เกิดเป็นพลังความรู้ เพราะความรู้ช่วยให้มีพลัง เป็นพลังชีวิตจากปัจจัยภายใน ส่งผลต่อปัจจัยภายนอก

ด้านความมั่นคงของจิตใจ มีผลช่วยให้จิตใจเข้มแข็ง การมีพลังจิตสูง สามารถแก้ปัญหาอย่างแยกกาย ยอมรับความจริงยิ่งขึ้น ช่วยระงับพลังลบที่เกิดขึ้นในจิตใจได้สำนึกได้ ช่วยกระตุ้นความคิดเชิงบวก ซึ่งเป็นพลังที่เกิดจากการรู้จักใช้เหตุผลอย่างถูกต้องเหมาะสมตามกาลเวลา ล้วนเกิดจากจิตที่มั่นคง ทำให้เกิดพลังความคิด ถ้าจิตไม่มั่นคงจะไร้พลัง และจิตที่มั่นคงย่อมช่วยจัดการกับภาวะหมดไฟได้ดี จากแนวคิดของคาร์ล กุสตาฟ จิง พลังชีวิตย่อมเกิดจากพลังงานของจิต ซึ่งเป็นแรงกระตุ้นให้ชีวิตดำเนินอยู่อย่างมีชีวิตชีวา ให้ประสบผลสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี แนวคิดของจิงนี้ให้ความสำคัญกับบทบาทของจิตได้สำนึก จึงเหมาะสมกับผู้สูงอายุมาก เพราะการกระทำหรือการคิด

ต้องอาศัยประสบการณ์และความรู้สึกภายในจิตใจสำนึกที่เคยสะสมมายาวนาน เป็นฐานคิดหรือฐานการตัดสินใจ เป็นแรงขับเคลื่อน (Driving Force) ซึ่งเป็นพลังชีวิตจากปัจจัยภายใน

ด้านการดำเนินชีวิตสมดุล สำคัญมาก การปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม จะช่วยขัดเกลาตัวตนให้ประณีตมากขึ้น ชีวิตสมดุลช่วยให้มีไฟในการทำกิจกรรมในทุกมิติ ช่วยให้บริหารชั้น 5 ได้อย่างสมบูรณ์ ซึ่งเป็นกระบวนการทำให้เกิดระบบ (System) เป็นตัวที่สร้างกลไก สร้างความสมดุลได้ดี พลังชีวิตเกิดจากความสมดุล ซึ่งต้องประกอบด้วยหลายปัจจัยและหลายองค์ประกอบของชีวิตอย่างลงตัว ชีวิตที่สมดุลทำให้ร่างกายและจิตใจมีความเข้มแข็ง และได้อาศัยแนวคิดของอิจิเงะ แนวคิดของคาร์ล กุสตาฟ จุง ช่วยให้เกิดเป็นพลังการกระทำที่ถูกต้อง ส่งผลให้การดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมายเชิงสร้างสรรค์ เป็นพลังกระตุ้นให้ถึงจุดหมายปลายทางที่ถูกต้องดีงาม ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี และมีความสุขบูรณาการการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุ ดังแผนภาพที่ 4

บูรณาการการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัตติยักระกรม



ภาพที่ 4 บูรณาการการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัตติยักระกรม

ที่มา ผู้วิจัยประมวลโสตาปัตติยักระกรม กับแนวคิดคัมภีร์อิจิเงะ ของคาร์ล กุสตาฟ จุง และคำสัมภาษณ์ฯ

สรุป บูรณาการ ช่วยให้เกิดพลังชีวิตใน 4 ด้าน กล่าวคือ 1) ด้านสิ่งแวดล้อม ผู้สูงอายุสมควรอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีดีมีกัลยาณมิตรที่ดี มีคุณธรรม ได้ออกกำลังกายเคลื่อนไหวร่างกาย

อย่างสม่ำเสมอ ได้รับอากาศบริสุทธิ์ รับประทานอาหารกายและใจอย่างเพียงพอและเหมาะสม 2) ด้านการศึกษา ช่วยให้ผู้สูงอายุมีพัฒนาการตลอดเวลา ทำให้ชีวิตมีพลังไม่หยุดนิ่ง ช่วยให้มีระบบการคิด วิถีจัดการกับปัญหา และแก้ไขอุปสรรคให้สามารถดำเนินชีวิตอย่างทันโลก ช่วยให้เข้าถึงทั้งทางธรรมและทางโลกตามความเป็นจริง 3) ด้านความมั่นคงของจิตใจ ช่วยให้มีพลังการคิดเชิงบวก พลังการคิดเชิงบวก ช่วยสร้างแรงบันดาลใจ ให้มีความเชื่อมั่นตนเอง ให้บริหารขั้น 5 ได้อย่างสมบูรณ์ ส่งผลให้สามารถจัดการกับภาวะหมดไฟ ช่วยแก้ปัญหาภาวะซึมเศร้าอย่างได้ผล 4) ด้านความสมดุลของชีวิต ช่วยให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมายเชิงสร้างสรรค์ ซึ่งเป็นพลังกระตุ้นให้ถึงจุดหมายปลายทางที่ถูกต้องดีงาม โดยมีสติสัมปชัญญะคอยกำกับ ส่งผลเกื้อกูลให้ทำประโยชน์ต่อตนเองและสังคมได้ดี นับเป็นการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุให้เพิ่มขึ้นอย่างยั่งยืน

อภิปรายผลการวิจัย

การสังเคราะห์แนวคิดจากเนื้อหา (Content Criticist) พบว่า ผู้สูงอายุซึ่งจัดเป็นบุคคลที่อยู่ในวัยสุดท้ายของวงจรชีวิต มีความเปราะบางทางสุขภาพกาย ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในหลายด้าน ทั้งนี้เพราะ ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงร่างกายตลอดเวลาในทางเสื่อมมากกว่าการเสริมสร้าง ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ เกี่ยวข้องกับอารมณ์และต้องมีการปรับตัว ส่วนการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม เป็นลักษณะที่ผู้สูงอายุไม่สามารถแสดงบทบาทต่าง ๆ ได้ มีผลทำให้รู้สึกขาดคุณค่า ขาดความภาคภูมิใจในตัวเอง สอดคล้องกับงานวิจัยของพันวิภา ฤทธาชาตรี (2562) ที่กล่าวว่า สังคมสมัยใหม่เต็มไปด้วยความต้องการความสุขในทางจิตวิทยา เป็นความรู้สึกร่วมทางอารมณ์ที่แต่ละบุคคลตัดสินว่ามีความสุขมากหรือน้อย วิถีชีวิตที่กำลังดำเนินอยู่ ประสบการณ์ที่ผ่านมาในอดีต ทศนคติที่มีต่อการดำเนินชีวิต และหลักการคิด ทำให้ระดับของความสุขและความทุกข์ต่างกัน ทั้งนี้เพราะด้วยความเปลี่ยนแปลงรอบด้านเนื่องจากความเสื่อมโทรมของสังขารที่กำลังถดถอยไปตามธรรมชาติ ก่อให้เกิดปัญหาทางจิตใจ ทางอารมณ์ และทางสังคมตามมา เพื่อแก้ปัญหาการหมดไฟ หมดเรี่ยวแรงในการดำเนินชีวิต สอดคล้องงานวิจัย เรื่อง พลังของการเป็นผู้สูงอายุ (พณพลัง) ของอุษา โพนทอง (2556) ที่กล่าวว่า ผู้สูงอายุควรเป็นผู้วางแผนด้วยตนเอง เพื่อจัดการกับปัญหาความสูงอายุที่จะเกิดกับตนเอง ควรเป็นผู้มีพฤติกรรมในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตอย่างต่อเนื่อง และเป็นผู้ให้ความสำคัญกับการเข้าร่วมกลุ่มทำกิจกรรมในสังคมเพื่อช่วยให้เกิดพลังชีวิต

1. พลังชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งได้อาศัยการศึกษาแนวคิดพลังชีวิตในคัมภีร์อั้ง และแนวคิดของคาร์ล กุสตาฟ จุง พบว่า พลังชีวิตเกิดขึ้นได้กับบุคคลทุกเพศ ทุกวัย เมื่อนำมาประยุกต์ใช้กับ

ผู้สูงอายุก็สามารถช่วยให้เกิดพลังชีวิตได้แน่นอน โดยเฉพาะเมื่อผู้สูงอายุต้องอยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อม ที่แวดล้อมด้วยคนและวัตถุที่ดี ทั้งนี้เพราะการได้คบคนดี คนดีช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเลียนแบบและพร้อมที่จะพัฒนาตน ได้รับประทานอาหารทางกายที่ถูกสุขลักษณะอย่างเพียงพอ และอาหารทางใจที่เหมาะสม สอดคล้องกับงานวิจัยของเพชรรัตน์ เจริมรด (2560) สรุปได้ว่า ชีงกจัดเป็นการออกกำลังกายประเภทแอโรบิก ความเข้มของการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำถึงปานกลาง การเคลื่อนไหวร่างกายที่สอดคล้องกับการหายใจของชีงกทำให้เกิดการปรับสมดุลของระบบประสาทอัตโนมัติ ส่งผลให้เกิดการปรับปรุงกระบวนการภายในร่างกาย ให้มีความสมดุลทั้งกายและจิต โดยหากปฏิบัติต่อเนื่องสม่ำเสมอ จะส่งผลต่อระบบหลอดเลือดและหัวใจ ระบบฮอร์โมน ระบบภูมิคุ้มกัน และร่างกายด้านกายภาพ ให้มีการทำงานดีขึ้น ทำให้มีความเข้มแข็งทางกายและความผ่อนคลายทางด้านจิตใจ ในส่วนของการบริหารจัดการ จึงไม่ต้องสงสัยว่าผู้ที่ฝึกชีงกเป็นประจำจะมีหน้าตาอ่อนกว่าวัย มีสมาธิ และความจำดี ส่วนการบริหารลมปราณ เป็นที่เชื่อกันและพิสูจน์ได้ว่าการหายใจที่ถูกต้องนำไปสู่การเก็บเกี่ยวพลังงานรอบตัวเข้ามา ชีงกจึงมีความเหมาะสมและส่งผลดีมีข้อจำกัดน้อยและสะดวกในการปฏิบัติ ส่วนการศึกษาซึ่งเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพลังชีวิตของบุคคลช่วยพัฒนาตนของผู้สูงอายุที่ไม่หยุดนิ่ง ทั้งนี้เพราะ ผู้สูงอายุควรหมั่นศึกษาเรียนรู้องค์รวมทั้งทางโลกและทางธรรมตลอดชีวิต เพื่อการพัฒนาตนเองให้เกิดการเรียนรู้รอบด้าน เพราะการศึกษาจะช่วยให้มีระบบการคิด วิธีการมองปัญหา และวิธีจัดการกับการดำเนินชีวิตอย่างทันโลกให้เกิดความสุขในการใช้ชีวิตที่เหลือได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของระวี สัจจโสภณ (2556) ที่กล่าวว่า ผู้สูงอายุในอนาคต มีแนวโน้มจะได้รับการศึกษาในระดับที่สูงขึ้นกว่าในปัจจุบัน รวมถึงการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารเพื่อปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงทัศนคติและความต้องการเรียนรู้ ในส่วนของความมั่นคงของจิตใจ มีผลช่วยให้จิตใจเข้มแข็ง มีพลังจิตสูง สามารถแก้ปัญหาอย่างแยกคายยอมรับความจริงยิ่งขึ้น ช่วยให้เกิดกาลพลัง ซึ่งเป็นพลังที่เกิดจากการรู้จักใช้เหตุผลอย่างถูกต้องเหมาะสมตามกาลเวลา ทั้งนี้เพราะความมั่นคงของจิตใจ ช่วยระงับพลังลบที่เกิดขึ้นในจิตใจได้สำนึกของผู้สูงอายุได้ ช่วยกระตุ้นความคิดเชิงบวก ให้เกิดความเชื่อมั่นตนเอง ซึ่งเป็นพลังหรืออำนาจอย่างหนึ่งที่สามารถเอาชนะความกังวลใจและความไม่แน่นอนได้ ส่งผลให้เกิดความเชื่อมั่นตนเองมากขึ้น และการจัดการภาวะหมดไฟ มีผลช่วยให้บุคคลมีความตื่นตัว กระตือรือร้นในการทำกิจกรรมอย่างผู้มีไฟอยู่เสมอได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของสกล เหลืองไพฑูรย์ (2561) ที่กล่าวถึง ความคิดเชิงบวกเป็นวิธีคิดที่สร้างขวัญและกำลังใจให้ดำเนินกิจกรรมและดำเนินชีวิตให้ผ่านอุปสรรคไปได้ องค์ประกอบของความคิดเชิงบวก ได้แก่ ความเชื่อมั่น มีความพยายาม มีความตั้งใจ มีความมุ่งมั่น และมีความสามารถในการแก้ปัญหา เน้นให้เกิดความหวัง การตั้งเป้าไปสู่จุดหมายและมีความสำเร็จ

เชิงรูปธรรมเป็นผล สำหรับการดำเนินชีวิตสมดุล เป็นธรรมพลัง ทั้งนี้เพราะชีวิตที่สมดุล ช่วยให้ร่างกายและจิตใจมีความเข้มแข็ง ช่วยให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมาย มีทิศทางที่ไม่หลงทาง เนื่องจากเป้าหมาย คือ แรงบันดาลใจเป็นพลังกระตุ้น ให้บุกบันฝ่าฟันไปถึงจุดหมายปลายทางที่ต้องดิ้นรน เป็นเป้าหมายเชิงสร้างสรรค์ ช่วยให้เกิดสติสัมปชัญญะ ให้อยู่กับปัจจุบันในสิ่งที่กำลังคิด นอกจากนั้นการปฏิบัติตามทำนองคลองธรรม ยังช่วยขัดเกลาตัวตนให้ประณีตมากขึ้น ชีวิตสมดุลช่วยให้มีไฟในการทำกิจกรรมในทุกมิติ ช่วยบริหารชั้น 5 ให้สมบูรณ์ สอดคล้องกับงานวิจัยของกาญจนา หาญศรีวรพงศ์ ที่กล่าวว่า ความสมดุลของชีวิตมนุษย์ สามารถปรับตัวทั้งร่างกายและพฤติกรรม เพื่อดำรงชีวิต โดยมีความจำเป็นในขั้นพื้นฐานได้รับการตอบสนองอย่างพอเพียง และทุกมิติแห่งการดำเนินชีวิต จะทำให้มีความแข็งแกร่ง ให้การดำเนินอย่างมีคุณภาพ ชีวิตสมดุลช่วยให้มีไฟในการทำกิจกรรมในทุกมิติ และสอดคล้องกับงานวิจัยของสุวิญ รัชสัทย์ (2561) สรุปว่า เมื่อใดก็ตามถ้าวิญญานที่ส่งออกนอกตามอายตนะสับสนวุ่นวายมาก จะทำให้ชีวิตเสียสมดุล ไม่รู้ความจริงชีวิตที่เสียสมดุล หรือชีวิตเสียศูนย์นำไปสู่ความผิดพลาดได้ง่าย ทำให้ไร้พลังแห่งการระงับยับยั้ง ถูกแทรกแซงด้วยไวรัสอกุศลได้ง่าย

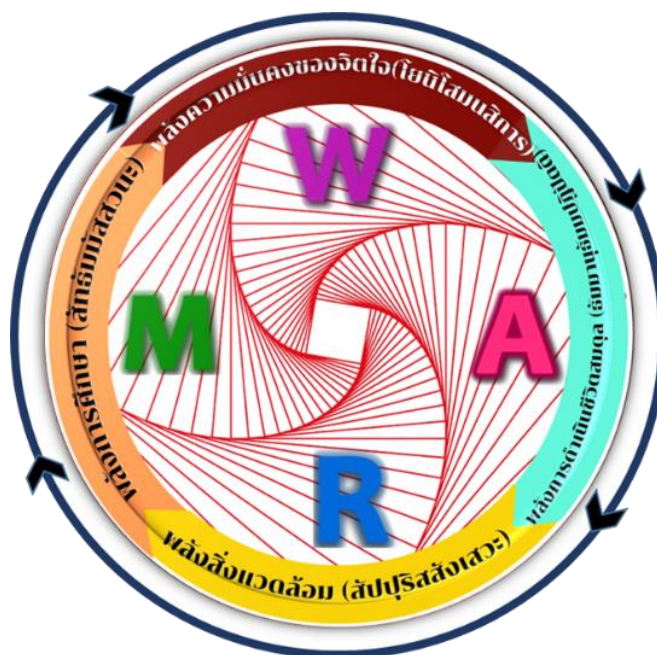
2. หลักโศดาปัตติยงคธรรมสำหรับการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า หลักโศดาปัตติยงคธรรมซึ่งประกอบด้วยหลักธรรมแต่ละข้อมีความต่อเนื่องและสัมพันธ์กัน ทั้งนี้เพราะหลักโศดาปัตติยงคธรรม เป็นองค์คุณเครื่องบรรลุโศดา มี 4 แนวทางใหญ่ ๆ ซึ่งประกอบด้วย 1) สัมปรัสนสังเสวะ เป็นหลักธรรมที่กล่าวถึงการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุที่แวดล้อมด้วยบุคคลที่เป็นคนดี ส่งผลดีต่อผู้สูงอายุที่ได้สัมผัสเอาพลังงานดี ๆ นอกจากนั้นการที่ผู้สูงอายุได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เป็นวัตถุ ไม่ว่าจะเป็นที่อยู่อาศัย บรรยากาศ แหล่งอาหาร แหล่งยารักษาโรค และสถานที่ที่เหมาะสมแก่สุขภาพ ย่อมก่อให้เกิดความสุข และเกิดพลังทางกายเพิ่มมากขึ้น 2) สัทธัมมสนะ เป็นหลักธรรมที่กล่าวถึงการศึกษา การสวดรับฟัง และการสนทนา มีประโยชน์ เพื่อให้เกิดความรู้จริงในสิ่งที่พูดจะช่วยพัฒนาตน ช่วยให้พลังที่ไม่หยุดนิ่ง ดังมีคำกล่าวว่าปัญญาสำเร็จจากการฟัง การศึกษาเรียนรู้ด้วยดีช่วยเสริมสร้างพลังชีวิตทางหนึ่งด้วย 3) โยนิโสมนสิการ ช่วยให้รู้จักใช้เหตุผล เกิดพลังแห่งสังกัปปะ (ดำริชอบ) ซึ่งเป็นพลังในทางบวก เป็นพลังที่มหัศจรรย์ ช่วยให้เกิดการคิดและการทำในทางกุศล ทำให้เกิดความเป็นอิสระทางความคิด เป็นพลังแห่งความว่าง ก่อให้เกิดความมั่นคงของจิตใจ ให้สามารถสร้างสิ่งดี ๆ ในชีวิตด้วยแรงขับเคลื่อนหรือแรงจูงใจที่ดี 4) อัมมานัณมมปฏิบัติ เป็นองค์ธรรมที่เกี่ยวกับการเลือกปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมแก่จริตนิสัยของตน เป็นการฝึกตนของผู้สูงอายุให้เป็นผู้มีธรรม ช่วยให้อยู่กับสติสัมปชัญญะ ระลึกรู้ตามสภาพธรรมที่กำลังปรากฏในขณะนี้ตามความเป็นจริงตลอดเวลา หลักโศดาปัตติยงคธรรม เมื่อปฏิบัติให้มาก เจริญให้มาก จะสามารถ

บรรลุนิโศกได้ สอดคล้องงานวิจัยของภัทรพล น้ำใจสุข (2560) พบว่า องค์คุณเครื่องบรรลุนิโศกมี 4 แนวทางใหญ่ ๆ ได้แก่ 1) การคบสัตบุรุษ 2) การฟังพระสัทธรรม 3) การพิจารณาธรรมโดยแยบคาย 4) การปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม เมื่อปฏิบัติให้มากเจริญให้มาก จะช่วยให้บรรลุนิโศกได้ แต่เมื่อผู้สูงอายุได้น้อมนำหลักโศกปฏิบัติยังกรรมมาเป็นแนวปฏิบัติในการดำเนินชีวิต จะช่วยเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุให้เพิ่มมากขึ้นอย่างยั่งยืนได้

3. บูรณาการการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโศกปฏิบัติยังกรรม พบว่า ผู้สูงอายุจะมีพลังชีวิตได้ ต้องประกอบด้วยปัจจัยทั้งภายนอกและภายใน เมื่อพัฒนาปัจจัยดังกล่าว จะเป็นการกระตุ้นให้ผู้สูงอายุมีพลังจิตเข้มแข็งและมีพลังกายที่แข็งแรง ช่วยให้มีพลังกำลังอันสมควรแก่วัย โดยมีดัชนีชี้วัด (KPI) คือ การมีคุณภาพชีวิตที่ดี ส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดความสุขมากขึ้น และสามารถทำประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่นต่อไปได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของพระครูพิณสิทธิ์การ (อรุณ ธรรมวโร) (2561) สรุปว่า การทำให้ผู้สูงอายุสามารถยอมรับและจัดการกับการเปลี่ยนแปลงรอบด้านที่เกิดขึ้นตามศักยภาพของตน เป็นความสุขที่เกิดจากความดีและความไม่เห็นแก่ตัว ซึ่งเป็นสภาวะที่จิตใจมีความสงบ มีการเข้าถึงสิ่งสูงสุด คือ พระรัตนตรัย ศีล สมาธิ ปัญญา และพระนิพพาน เป็นต้น ความผาสุกทางจิตวิญญาณถึงแม้จะเป็นสิ่งที่เปี่ยมนามธรรม แต่ก็สามารถประเมินการวัดด้วยการรับรู้ของบุคคล จากองค์ประกอบ 3 ด้าน ได้แก่ 1) ความสุขความสงบที่เกิดจากความดี ความไม่เห็นแก่ตัว 2) ความรู้สึกเบิกบานกับการทำหน้าที่และการใช้ชีวิต และ 3) การมีสติ สมาธิ และปัญญา โดยมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องและสัมพันธ์กับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ พลังชีวิตมีความสำคัญ เป็นตัวนำพาให้ชีวิตดำเนินไปได้อย่างมีชีวิตชีวา สามารถทำบางสิ่งให้สำเร็จ สมดังปรารถนาได้ ดังนั้นจึงควรเรียนรู้และปฏิบัติตนในการเพิ่มพลังแก่ชีวิตด้วยการขับเคลื่อนชีวิตอย่างผู้ตระหนักรู้อยู่กับปัจจุบันขณะ อิสระจากการปรุงแต่งทางความคิดทั้งปวง เป็นพลังแห่งความว่าง รวมทั้งควรมีความคิดเชิงบวก มีเมตตาธรรม ให้อภัย ขอโทษ ขอบุณ มาช่วยเสริมเพิ่มพลังชีวิตด้วย

องค์ความรู้ใหม่

ผลการสังเคราะห์การเสริมสร้างพลังชีวิตตามแนวโศกปฏิบัติยังกรรม ได้รูปแบบองค์ความรู้ที่เรียกว่า WARM Model หรือพลังแห่งความอบอุ่น เรียกว่า องค์ความรู้ ดังนี้



ภาพที่ 5 WARM Model หรือพลังแห่งความอบอุ่น

W = Willpower (พลังจิต) จะสร้างกลไกแห่งความเป็นพลังถ่ายทอดไปส่วนอื่น ๆ ส่งเสริมให้มีทัศนคติที่ดี A = Attitude (ทัศนคติ) ทัศนคติที่ดีจะทำให้มีพลังชีวิตในการสร้างสรรค์ คุณความดี R = Recreation (สันทนาการ) ช่วยให้มีความสุขผ่อนคลายและเบี่ยงเบนใจจาก กิจกรรมที่ทำทุกมิติ ให้เกิดคุณประโยชน์จากสันทนาการ และ M = Mindfulness (ความมีสติ) ทำให้ระลึกถึงในขณะกระทำกิจกรรมทั้งทางโลกและทางธรรมอย่างรอบคอบภายใต้พลังจิตที่เข้มแข็ง พลังกายที่แข็งแรง โดยมีสติเป็นตัวคอยควบคุมกาย-ใจ ให้มีความสุข อันเป็นลักษณะของการ เคลื่อนที่ของจิตและกาย ทำให้เกิดพลังแห่งความอบอุ่น ด้วยองค์ความรู้ “WARM” Model หรือ พลังแห่งความอบอุ่นนี้ นอกจากช่วยให้เป็นผู้สูงอายุที่มีพลังชีวิต ที่ไม่ทำตัวเป็นภาระของลูกหลาน แล้ว และคำแนะนำปรึกษาในฐานะที่เคยใช้ชีวิตจากผู้มีประสบการณ์มายาวนาน ส่งผลให้เป็นที่รัก ใคร่ เกิดประโยชน์ด้วยกันทั้ง 2 ฝ่าย ทั้งตัวผู้สูงอายุ และลูกหลานหรือบุคคลรอบข้างเหล่านี้ เป็นต้น

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. กรมกิจการผู้สูงอายุ (Department of Older Persons : DOP) กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ควรเป็นผู้นำรูปแบบการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุ

ตามแนวโสตาปัตติยักรธรรม เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

2. ฝ่ายผู้บริหารชมรมผู้สูงอายุและโรงเรียนผู้สูงอายุสมควรนำรูปแบบการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัตติยักรธรรม ไปจัดอบรมให้ความรู้กับบุคลากรในองค์กรของตนเอง เพื่อนำไปถ่ายทอดให้กับผู้สูงอายุต่อไป

3. รูปแบบการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัตติยักรธรรมสามารถนำไปปรับประยุกต์ใช้ เพื่อส่งเสริมพันธกรณีที่ประเทศภาคีองค์การสหประชาชาติ (รวมทั้งประเทศไทย) ตามแผนปฏิบัติการระหว่างประเทศมาดริด ว่าด้วยเรื่องผู้สูงอายุ (The Madrid International Plan of Action on Ageing)

เอกสารอ้างอิง

กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2566). แผนปฏิบัติการกรมกิจการผู้สูงอายุ ระยะ 5 ปี (พ.ศ.2566-2570).

เข้าถึงได้จาก <https://www.dop.go.th/th/laws/1/34/845>

ชัชวาล วงศ์สารี และศุภลักษณ์ พันทอง. (2561). ภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ: การพยาบาลและการดูแลญาติผู้ดูแล. วารสาร มฉก.วิชาการ, 22(43), 166-179.

ปริญสุทธิ อินทสุวรรณ. (2562). สร้างพลังใจให้สูงวัยยามชรา. เข้าถึงได้จาก <https://www.thaihealth.or.th/Content/>

พระครูพิสนธิ์สิทธิการ (อรุณ ธมมวโร). (2561). กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา. (ดุชนิพนธ์พุทธศาสตร์ดุชนิพนธ์บัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา). บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พนวิภา กฤษณาชาติรี. (2562). ภาวะพุทธิปัญญาการรู้คิดต่อความจำของผู้สูงอายุ. วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์, 5(1), 63-72.

เพชรรัตน์ เจริมรด. (2560). ชั่งกับการดูแลสุขภาพ. วารสารพยาบาลสภากาชาดไทย, 10(1), 44-54.

ภัทรพล น้ำใจสุข. (2560). แนวคิดและรูปแบบการปฏิบัติเพื่อความเป็นโสตาบันในพระพุทธศาสนาเถรวาท. วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร, 5(3), 123-132.

ระวี สัจจโสภณ. (2556). แนวคิดทางการศึกษาเพื่อพัฒนาภาวะพหุพลังในผู้สูงอายุ. วารสารเกษตรศาสตร์ (สังคม), 34(3), 471-490.

- วนิดา ชุติกาวิทย์ และพระมหาจักรพล อาจารย์สุโก. (2565). วิธีแห่งอานาปานสติสู่ความฉลาดทางอารมณ์ของผู้สูงอายุ. *วารสารปณิธาน*, 18(2), 100-127.
- สกล เหลืองไพฑูรย์. (2561). *การเสริมสร้างความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธธรรม*. (ดุสิตบัณฑิตศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- สุวิญ รักสัตย์. (2561). พุทธิปัญญากับการปรับสมดุลชีวิต. *วารสารธรรมธारा*, 5(1), 40-71.
- อุษา โพนทอง. (2556). *พลังของการเป็นผู้สูงอายุ (พถมพลัง)*. เข้าถึงได้จาก <https://thai.tgri.org/?p=272>
- Thepa, P. C. A., et al. (2022). The promoting mental health through Buddha dhamma for members of the elderly club in nakhon pathom province, Thailand. *Turkish Journal of Physiotherapy and Rehabilitation*, 32(3), 33334-33345.