

9-1-2550

ประสบการณ์และสภาวะของผู้สูงอายุไทยที่ถือศีลแปดที่วัด

สาคร อินโทโล่

ดร.จิราพร เกศพิชญพัฒนา

Follow this and additional works at: <https://digital.car.chula.ac.th/jdm>



Part of the [Demography, Population, and Ecology Commons](#)

This Article is brought to you for free and open access by the Chulalongkorn Journal Online (CUJO) at Chula Digital Collections. It has been accepted for inclusion in Journal of Demography by an authorized editor of Chula Digital Collections. For more information, please contact ChulaDC@car.chula.ac.th.

ประสบการณ์และสุขภาวะของผู้สูงอายุไทยที่ถือศีลแปดที่วัด

ศาสตราจารย์ ดร. อินทิลา

ดร. จิราพร เกศพิชญวัฒนา

บทนำ

สุขภาพ (Health) แปลว่าความปลอดภัย ไม่มีโรคหรือทั้งหมด โดยองค์การอนามัยโลก (WHO, 1998 อ้างถึงใน วิพุธ พูลเจริญ, 2544) ได้ให้คำจำกัดความของสุขภาพว่า เป็นภาวะที่สมบูรณ์ของร่างกาย ซึ่งหมายถึง ความสมดุลระหว่าง กาย จิต สังคม จิตวิญญาณ ไม่เพียงแต่ปราศจากโรคเท่านั้น โดยในระยะหลังมานี้จะเห็นได้ว่าการให้ความสำคัญในเรื่องของจิตวิญญาณมากขึ้น ในภาษาไทยคำว่า สุขภาพ มีความหมายว่า สุขภาวะและความสุข (จรัส สุวรรณเวลา, 2543) ซึ่งประเวศ วะสี (2543) ได้นำแนวคิดด้านสุขภาพขององค์การอนามัยโลกมาพิจารณารายละเอียดให้สอดคล้องกับบริบทของสังคมไทย และใช้คำว่าสุขภาวะในความหมายเช่นเดียวกับคำว่าสุขภาพ และนิยามสุขภาพว่า เป็นความสมดุลหนึ่งเดียวที่เกิดจากความถูกต้องทั้งหมดของทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และจิตวิญญาณ

ความต้องการทางด้านจิตวิญญาณในผู้สูงอายุเกิดจากการที่ผู้สูงอายุมีความตระหนัก ต้องการค้นหาความหมายและสาระของชีวิตในช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สถานภาพด้านสังคม ซึ่งจากการทบทวนรายงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับศาสนาและจิตวิญญาณ พบว่า ความสนใจในศาสนามีความผันแปรตามช่วงอายุคือ เมื่ออายุเพิ่มขึ้นความสนใจในศาสนาก็เพิ่มมากขึ้น (Gallup, 1994) ทั้งนี้การที่ผู้สูงอายุและศาสนามีความเกี่ยวข้องกันอย่างชัดเจน อาจเป็นเพราะวัยสูงอายุมีความสนใจในศาสนามากกว่าวัยอื่น โดยมูลเหตุของความสนใจในการเข้าร่วมปฏิบัติธรรม อาจสืบเนื่องมาจากวัยสูงอายุเป็นช่วงบั้นปลายของชีวิต และผู้สูงอายุมีเวลาที่จะไตร่ตรองเรื่องศาสนามากขึ้น กิจกรรมทางศาสนาบางอย่างขึ้นอยู่กับประเพณีในวัฒนธรรมของแต่ละท้องถิ่น พระพุทธศาสนาถือเป็นศาสนาที่คนไทยนับถือมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 93 ของจำนวนประชากรทั่วประเทศ การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนานับว่าเป็นส่วนหนึ่งของวิถีการดำเนินชีวิตที่พบได้เป็นประจำในกลุ่มผู้สูงอายุ หากพิจารณารายละเอียดของการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาบางอย่าง อาจมีผลต่อพฤติกรรมทางสุขภาพของผู้สูงอายุได้ เนื่องจากความเชื่อเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของบุคคลในวิถีปฏิบัติของศาสนาพุทธเกี่ยวกับ การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา เช่น การนั่งสมาธิทำให้ผู้สูงอายุต้องจำกัดอิริยาบถของตนเองให้นิ่งและอยู่

* พยาบาลวิชาชีพ วิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม จังหวัดมหาสารคาม

** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ในท่าเดิมนานๆ ทั้งที่อาจมีปัญหาหรือข้อจำกัดในเรื่องข้อเข้า การรักษาศีลแปดในช่วงเทศกาลเข้าพรรษา ต้องรับประทานอาหารเพียง 2 มื้อ โดยงดรับประทานอาหารมื้อเย็น หรือบางคนรับประทานอาหารเพียงมื้อเช้ามื้อเดียว อาจทำให้ผู้สูงอายุได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ ซึ่งข้อกำหนดดังกล่าวเหล่านี้ อาจมีผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ ในขณะที่เดียวกันการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาก็นำมาซึ่งความสุขสงบ ผู้สูงอายุได้ร่วมกิจกรรมสังคมอันน่าจะนำมาซึ่งสุขภาพทางจิตวิญญาณ และสังคม ดังนั้นการเรียนรู้เพื่อทำความเข้าใจประสบการณ์จากผู้สูงอายุที่เป็นผู้อยู่ในเหตุการณ์ คือปฏิบัติจริงด้วยตนเองโดยการถือศีลแปดที่วัด จะทำให้เข้าใจถึงการประกอบศาสนกิจที่มีความเกี่ยวข้องกับสุขภาพของผู้สูงอายุและข้อค้นพบนี้สามารถใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพทางด้านจิตวิญญาณของผู้สูงอายุต่อไป

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenology) เพื่อศึกษาประสบการณ์การถือศีลแปดที่วัดของผู้สูงอายุในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ และเพื่อศึกษาสุขภาพของผู้สูงอายุที่ถือศีลแปดที่วัด คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลวิธีเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) โดยกำหนดเกณฑ์ (Criteria) คุณสมบัติของผู้ให้ข้อมูลหลัก คือ อายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป ทั้งเพศหญิงและเพศชาย สัญชาติไทย นับถือศาสนาพุทธ และเป็นผู้ที่ปฏิบัติกิจกรรมทางพุทธศาสนาอย่างต่อเนื่อง ซึ่งกิจกรรมทางพุทธศาสนาที่ปฏิบัติ ได้แก่ การให้ทานโดยการทำบุญตักบาตร การนั่งสมาธิ การฟังเทศน์ และการสวดมนต์ไหว้พระ โดยผู้สูงอายุต้องปฏิบัติต่อเนื่องมาเป็นระยะเวลาไม่ต่ำกว่า 1 ปี และมีประสบการณ์ในการถือศีลแปดที่วัดในช่วงเทศกาลเข้าพรรษาซึ่งเป็นวิถีชีวิตของพุทธศาสนิกชน กลุ่มผู้ที่เคร่งครัดในการปฏิบัติธรรม หรือผู้สูงอายุในชนบททั่วไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ดังนั้นในการศึกษานี้ได้เลือกพื้นที่ในการศึกษาคือจังหวัดมหาสารคาม โดยการเลือกและการเข้าถึงผู้ให้ข้อมูลหลัก ผู้วิจัยได้รับการช่วยเหลือและประสานงานจากพนักงานสาธารณสุขชุมชนในพื้นที่ ทั้งนี้ก่อนการดำเนินการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยชี้แจงรายละเอียดของการศึกษา และสอบถามความสมัครใจของผู้ให้ข้อมูลทุกราย

การเก็บข้อมูลกระทำโดยวิธีการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth interview) โดยใช้แนวทางการสัมภาษณ์ (Interview guideline) เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ร่วมกับการสังเกตและการบันทึกภาคสนาม ทำการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักรวมทั้งสิ้น 12 ราย ทั้งนี้จำนวนดังกล่าวเกิดจากการเก็บข้อมูลจนข้อมูลอิ่มตัว โดยเก็บข้อมูลระหว่างเดือนธันวาคม พ.ศ.2548 ถึง เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ.2549 วิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) ตรวจสอบความน่าเชื่อถือได้ของข้อมูลจากการวิจัยโดยการเก็บข้อมูลจากหลายวิธี (Triangulation) ได้แก่ การสัมภาษณ์ การสังเกตและบันทึกภาคสนาม เปรียบเทียบข้อมูลที่ได้จากกรอบความบทรสนทนากับข้อมูลที่บันทึกไว้ขณะทำการสัมภาษณ์

และให้บุคคลที่ไม่มีผลประโยชน์ร่วมสะท้อนความคิดเห็น (Peer debriefing) และตรวจสอบผลการวิจัยครั้งสุดท้าย

ผลการวิจัยและอภิปรายผล

จากการวิเคราะห์ข้อมูลการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักทั้ง 12 ราย สามารถสรุปผลและอภิปรายได้ดังนี้

1. ประสบการณ์การถือศีลแปดที่วัดของผู้สูงอายุ

ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงประสบการณ์การถือศีลแปดที่วัด ผ่านการรับรู้ ความรู้สึกนึกคิดของตนเอง โดยสรุปได้ 3 ประเด็นหลัก ประกอบด้วย

1.1 สาเหตุการก้าวเข้าสู่การปฏิบัติธรรม

ผู้สูงอายุที่เป็นผู้ให้ข้อมูลหลักจากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีสาเหตุของการให้ความสนใจในการปฏิบัติธรรมที่แตกต่างกัน โดยในช่วงแรกบางคนไม่ได้ให้ความสนใจอย่างจริงจังนัก แต่จากการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจึงทำให้เกิดการเปลี่ยนแนวความคิดและสนใจที่จะปฏิบัติธรรมอย่างแท้จริง ทั้งนี้ผู้สูงอายุได้อธิบายถึงมูลเหตุของความสนใจในการก้าวเข้าสู่การปฏิบัติธรรมนั้นประกอบไปด้วย การปฏิบัติตามความเชื่อ และการประสบกับเหตุการณ์ที่กระทบชีวิต ได้แก่

การปฏิบัติตามความเชื่อ

ผู้สูงอายุโดยส่วนใหญ่มีความเชื่อว่ามีอายุย่างก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุควรให้ความสนใจในศาสนา และการปฏิบัติตามหลักคำสอนของพุทธศาสนา ทั้งนี้การเข้าวัดเพื่อปฏิบัติธรรมนับได้ว่าเป็นการแสดงออกถึงความเลื่อมใสในศาสนาของผู้สูงอายุ โดยผู้สูงอายุมองว่าการปฏิบัติธรรมเป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติเนื่องจากวัยสูงอายุเป็นช่วงบั้นปลายของชีวิต และผู้สูงอายุเองก็มีเวลาที่จะไตร่ตรองเรื่องศาสนามากขึ้น (Esberger and Hughes, 1989 อ้างใน กนกพร สุคำวัง, 2540) ผู้สูงอายุหลายท่านมีความคิดเห็นที่ว่า “แก่แล้วต้องเข้าวัด” จึงทำให้ผู้สูงอายุให้ความสนใจการปฏิบัติธรรมและปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ดังที่ผู้สูงอายุรายหนึ่งให้ข้อมูลว่า

“เราแก่แล้ว อะไรก็สร้างมาหมดแล้ว สร้างครอบครัว สร้างฐานะมีลูก มีหลานก็โตแล้ว ลูกเด็าก็มีการมีงานทำ เราไม่จำเป็นต้องดิ้นรน ขวนขวายอะไรอีก ชีวิตที่เหลืออยู่ ควรคิดถึงตัวเอง ทำให้ตัวเองมีความสุข เข้าวัดเข้าวา สร้างคุณงามความดี เอาไว้ให้มากๆ ถึงตายก็ตายอย่างสงบ เพราะได้ทำความดีอย่างเพียงพอ อย่างพอใจแล้ว มันถึงวัยถึงวาระอันสมควร ที่จะปล่อยวางทุกอย่างแล้ว แก่แล้วต้องเข้าวัด นั่นแหละดีที่สุด” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5)

การเข้าวัดปฏิบัติธรรมเป็นสร้างความดีให้กับชีวิตตนเองและเป็นการแสดงออกถึงแบบอย่างที่ดีแก่คนวัยอื่นๆ ทั้งนี้เพราะในสังคมไทยนั้นให้ความสำคัญกับค่านิยมเรื่องการเคารพนับถือ และเชื่อฟังผู้สูงอายุในฐานะเป็นผู้อาวุโสและเป็นบุคคลที่ผ่านประสบการณ์ชีวิตมาก่อน (สมศักดิ์ ศรีสันติสุข, 2539) การให้ความสนใจในการปฏิบัติธรรมของผู้สูงอายุนับเป็นการเปลี่ยนแปลงบทบาทอย่างชัดเจน โดยการลดบทบาทของตนเองที่เน้นกิจกรรมที่ต้องใช้กำลังมาเป็นกิจกรรมที่เน้นการส่งเสริมด้านจิตใจเป็นหลัก การที่ผู้สูงอายุมีกิจกรรม และแสดงบทบาทที่เหมาะสมกับวัย ถือเป็นการคงไว้ซึ่งความมีคุณค่าในตนเอง (ประนอม โอทกานนท์, 2544)

ความเชื่ออีกอย่างหนึ่งที่สำคัญซึ่งทำให้ผู้สูงอายุสนใจการปฏิบัติธรรมคือความเชื่อทางศาสนาโดยผู้สูงอายุเชื่อว่าการปฏิบัติธรรมเป็นการทำความดี และคนที่ปฏิบัติเช่นนี้จะได้รับยกย่องว่าเป็นคนดีในสังคม นอกจากนี้ผู้สูงอายุมองว่าการปฏิบัติธรรมนั้นถือเป็นการ "การสืบทอดประเพณี" ของท้องถิ่นเอาไว้ เนื่องจากสังคมไทยเป็นสังคมพุทธ ศาสนาและวัฒนธรรมประเพณีในสังคมนั้นมีความเกี่ยวข้องกัน ประเพณีของท้องถิ่นส่วนใหญ่จะมีกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาเข้าไปเกี่ยวข้อง การปฏิบัติธรรมจึงเป็นการปฏิบัติบนพื้นฐานและบริบทของวัฒนธรรมประเพณีของคนไทย (สุพัตรา สุภาพ, 2545) ผู้สูงอายุให้ความสำคัญว่า การเข้าวัดปฏิบัติธรรมเป็นการปฏิบัติตามประเพณีที่มีมาตั้งแต่สมัยอดีต เป็นการสืบทอดประเพณี การเข้าวัดเพื่อทำบุญเป็นกิจกรรมทางสังคมของคนในวัยสูงอายุ กิจกรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นกิจกรรมทางสังคมที่ผู้สูงอายุไทยปฏิบัติสืบเนื่องกันมาเป็นเวลานานและผู้สูงอายุนับว่ามีบทบาทสำคัญต่อชุมชนและท้องถิ่นในด้านการถ่ายทอดความรู้และการให้คำแนะนำเกี่ยวกับการอนุรักษ์ และส่งเสริมวัฒนธรรม ตลอดจนการปฏิบัติธรรมทางศาสนา (ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, 2544; สุพัตรา สุภาพ, 2545)

การประสบกับเหตุการณ์ที่กระทบต่อชีวิต

การประสบเหตุการณ์ที่กระทบชีวิตเป็นการที่ผู้สูงอายุได้พบเจอกับเหตุการณ์หรือเรื่องราวที่มีความสำคัญในชีวิต โดยที่เหตุการณ์นั้นส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ซึ่งได้แก่การมีปัญหาสุขภาพ และการเผชิญกับความสูญเสีย จากการสัมภาษณ์พบว่าผู้สูงอายุบางรายสูญเสียคู่สมรส ทั้งนี้การสูญเสียคู่สมรสส่งผลต่ออารมณ์และจิตใจของผู้สูงอายุและนำมาซึ่งภาวะซึมเศร้า หดหู่ ท้อแท้ใจ และความเหงาว่าเหว่ ซึ่งความสูญเสียนี้อาจทำให้ผู้สูงอายุเกิดปัญหาทางสุขภาพจิตได้ การสูญเสียคู่สมรสแบบเฉียบพลันของผู้สูงอายุมีผลต่อการเกิดภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวล (Deborah et al, 2001) จากเหตุดังกล่าวทำให้ผู้สูงอายุที่เผชิญกับความสูญเสียแสวงหาสิ่งที่ช่วยส่งเสริมจิตใจและจิตวิญญาณเพื่อให้สามารถยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง ซึ่งการปฏิบัติธรรมนั้นเป็นการทำกิจกรรมที่ทำร่วมกับผู้อื่น ส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกว่าตนเองไม่ได้อยู่ลำพัง การเข้าร่วม

กิจกรรมทางสังคมทำให้ผู้สูงอายุได้พบปะกับเพื่อน มีการเข้าร่วมกลุ่มหรือมีกิจกรรมร่วมกันระหว่างผู้สูงอายุ ซึ่งนับว่าเป็นการเอาชนะความหวาดกลัวในผู้สูงอายุได้ (ประนอม โททกานนท์, 2544)

ศาสนาเป็นการรับรู้ ความเข้าใจที่ยึดถือปฏิบัติเพื่อนำมาซึ่งความเข้มแข็งของจิตวิญญาณ (Ebersole and Hess, 1998) การปฏิบัติธรรมจึงเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมในเรื่องจิตวิญญาณของบุคคล โดยเฉพาะในภาวะการเจ็บป่วย ซึ่งความสนใจการปฏิบัติธรรมของผู้สูงอายุที่มาจากการเกิดปัญหาสุขภาพนี้ ศาสนาเป็นสิ่งที่ให้ผู้สูงอายุเกิดความหวังและกำลังใจ (บุบผา ซอบใช้, 2536) เหตุผลส่วนหนึ่งในการให้ความสนใจศาสนา มาจากการมีปัญหาสุขภาพ (Sangchan, 2000) ทั้งนี้ผู้สูงอายุไทยมีความเชื่อว่า การปฏิบัติกิจกรรมด้านศาสนานี้ทำให้เกิดความสมดุลของร่างกายและจิตใจ เกิดจิตใจที่สงบสุข สามารถเผชิญกับความตายและความเจ็บป่วย ซึ่งมีผลกระทบต่อความต้องการด้านจิตวิญญาณของผู้สูงอายุได้ (สมุน ปิ่นเจริญ, 2546)

1.2 การปรับตัวเป็นผู้ปฏิบัติธรรม

การที่ผู้สูงอายุต้องปฏิบัติธรรมเป็นการปฏิบัติตนภายใต้ข้อกำหนดบางอย่างตามหลักคำสอนของพุทธศาสนา จำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้สูงอายุจะต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไปจากการดำเนินชีวิตในช่วงปกติ โดยการปรับตัวเป็นผู้ปฏิบัติธรรมของผู้สูงอายุประกอบด้วย

การเตรียมความพร้อม

การปฏิบัติธรรมไม่ได้เป็นวิถีการดำเนินชีวิตโดยปกติของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุจึงมีการเตรียมความพร้อมก่อนที่จะดำเนินชีวิตภายใต้ข้อกำหนดของการปฏิบัติธรรม โดยเชื่อว่าถ้าหากมีความพร้อมทั้งด้านร่างกายและจิตใจจะทำให้สามารถปฏิบัติธรรมได้อย่างต่อเนื่องและเกิดผลดีต่อตนเอง การเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกาย ผู้สูงอายุให้ความสำคัญเกี่ยวกับการดูแลร่างกายตนเองให้สะอาดก่อนการปฏิบัติธรรม เพราะมีความเชื่อว่าการปฏิบัติธรรมนั้นจะช่วยให้เกิดความสะอาดบริสุทธิ์ของจิตใจ การมีร่างกายที่สะอาดและสวมใส่เสื้อผ้าสีขาวที่สะอาดนั้นจะเป็นสิ่งเตือนใจให้มุ่งมั่นที่จะปฏิบัติธรรมเพื่อให้เกิดความบริสุทธิ์ของจิตใจ ทั้งนี้สอดคล้องกับการประกอบพิธีนมาซปฏิบัติของศาสนาอิสลาม ที่ต้องมีการชำระร่างกายให้สะอาดก่อนการทำพิธีนมาซ และผู้ปฏิบัติต้องมีการเตรียมความพร้อม โดยทำความเข้าใจเพื่อปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด เพราะหากปฏิบัติได้จะเกิดพลังศรัทธาและมีผลต่อสุขภาพได้ (ศิริอร สินธุ, 2544) นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังให้ความสำคัญกับการแก้ไขปัญหาสุขภาพของตนเองก่อนการปฏิบัติธรรม ได้แก่ การดูแลสุขภาพไม่ให้เจ็บป่วยขณะปฏิบัติธรรมเพราะจะทำให้เกิดความกังวลและส่งผลต่อการปฏิบัติธรรมได้ ดังที่ผู้สูงอายุรายหนึ่งกล่าววว่า

“การเตรียมตัวก็มี เตรียมข้าวของอุปกรณ์ ชั้นล่างหน้า ของใช้ส่วนตัว เสื้อผ้าสีขาว 2 ชุด ดูแลร่างกายให้สะอาด พยายามไม่ให้เจ็บไข้ได้ป่วยก่อนไปปฏิบัติธรรม เพราะว่าถ้าไม่สบาย จิตใจก็จะเป็นสุข ห่วงกังวลเรื่องสุขภาพ ความเจ็บป่วยของตนเองก็จะทำให้การปฏิบัติไม่ได้ผลดี ทำให้ใจว่าง ตัดห่วงให้ได้ ปฏิบัติให้เสร็จก่อน” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2)

การปรับพฤติกรรมให้เหมาะสม

การปฏิบัติธรรมเป็นการปฏิบัติตามแนวความเชื่อทางศาสนา ซึ่งความเชื่อนี้เองเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของบุคคล เมื่อการปฏิบัติธรรมทำให้วิถีการดำเนินชีวิตเปลี่ยนแปลงไป ผู้สูงอายุจึงปรับพฤติกรรมของตนเองให้สอดคล้องกับข้อกำหนด เพื่อดำรงไว้ซึ่งความสมดุลของสุขภาพตนเอง โดยให้ความสำคัญเกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมในการรับประทานอาหาร โดยการรับประทานอาหารตามที่ข้อกำหนดทางศาสนากำหนดเอาไว้ และยังคงยึดความเหมาะสมกับปัญหาสุขภาพของตนเอง อีกทั้งยังให้ความสำคัญกับการปรับพฤติกรรมการนอน โดยการไม่ยึดติดกับความสะดวกสบายในการนอน ขณะเดียวกันก็นำเอาหลักปฏิบัติทางศาสนาเข้ามาช่วย โดยการทำสมาธิและการสวดมนต์ไหว้พระก่อนนอน ซึ่งการปฏิบัติดังนี้ทำให้จิตใจปลอดโปร่ง ไม่เป็นกังวล ทำให้นอนหลับได้ง่าย และไม่มีปัญหาเรื่องของการนอนไม่หลับในระหว่างการปฏิบัติธรรม

การฝึกฝนตนเองอย่างตั้งใจ

ศาสนาเป็นเรื่องของความเชื่อ ซึ่งความเชื่อและความศรัทธาในตนเองทำให้ผู้สูงอายุให้ความสำคัญต่อการพยายามฝึกฝนตนเองเพื่อที่จะปฏิบัติตนให้เป็นผู้ปฏิบัติธรรม ผู้สูงอายุจากการศึกษานี้ให้ข้อมูลว่าตนเองสามารถปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาได้ด้วยความตั้งใจ ผู้สูงอายุบางรายที่ไม่ได้รับการศึกษา ไม่สามารถอ่านและเขียนหนังสือได้ แต่สามารถที่จะท่องบทสวดมนต์ในการปฏิบัติธรรมได้ โดยใช้การฝึกฝนตนเองจากการฟังและท่องตามคนอื่น จนทำให้สามารถสวดมนต์ได้ ดังที่ผู้สูงอายุรายหนึ่งกล่าวว่า

“...ตอนแรกๆ ที่ไปท่องอะไรกับเขาก็ไม่ได้หรอก คือเราไม่ได้เรียนหนังสือมา เหมือนเขา อ่านก็ไม่ออก เขียนก็ไม่ได้ เราก็ไม่สบายใจ มันรู้สึกที่เราปฏิบัติได้ไม่เต็มที่ เลยต้องพยายามท่องให้ได้ เรียนรู้โดยการท่องจำด้วยตนเอง พอท่องได้แล้วเวลาสวดมนต์ ทำวัตรเย็น รู้สึกว่า ยิ่งท่องได้ยิ่งซาบซึ้งใจนะ มันสบายใจเวลาที่เราได้ท่องบทสวดมนต์” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8)

ข้อมูลดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าวัยสูงอายุเป็นวัยที่ยังสามารถเรียนรู้ได้ วัยสูงอายุยังมีศักยภาพในการที่จะเรียนรู้ก่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ได้อย่างไม่มีข้อจำกัด นอกจากนี้ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมเชื่อว่าการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาทุกกิจกรรมจะทำให้ได้รับผลที่ดีนั่นคือ ความผาสุกทางด้านจิตวิญญาณ เนื่องจากว่าจิตวิญญาณเป็นส่วนหนึ่งของความคิดที่เกี่ยวข้องกับศาสนา ความเชื่อ ปรัชญาในการดำเนินชีวิต และเป็นเสมือนเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ สิ่งศักดิ์สิทธิ์และแหล่งความหวังหรือศูนย์รวมแห่งพลัง และแหล่ง

ของกำลังใจที่สำคัญของบุคคล (Bensley, 1991; Burnard, 1988; Burkhardt, 1993) ดังนั้นความเชื่อ ความศรัทธาในศาสนาจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุ “ฝึกฝนตนเองอย่างตั้งใจ” เพื่อให้ได้เป็นผู้ปฏิบัติธรรม

1.3 การปฏิบัติธรรมเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต

ภายหลังจากการที่ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวให้ตนเองเป็นผู้ปฏิบัติธรรม ผู้สูงอายุเองยังคงให้ความสำคัญในการปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง จนทำให้เกิดความรู้สึกว่าการปฏิบัติธรรมได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตของตนเอง ทั้งนี้ผู้สูงอายุได้นำหลักธรรมคำสั่งสอนของศาสนามาใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตและถือปฏิบัติธรรมในทุกวันจนเป็นกิจวัตรประจำวัน

การใช้หลักธรรมเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต

ผู้สูงอายุมีความเชื่อว่าศาสนามีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา ก่อให้เกิดทัศนคติที่ดี และสามารถเผชิญปัญหาในชีวิตประจำวันได้ดี ผู้สูงอายุบางรายได้นำเอาหลักธรรมคำสั่งสอนของศาสนาหรือหลักปฏิบัติทางศาสนามาใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต อีกทั้งยังยึดถือศาสนาเป็นที่พึ่งทางใจ โดยหลักธรรมคำสั่งสอนที่ผู้สูงอายุนำมาใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต ได้แก่ การทำความดี ละเว้นความชั่ว โดยเชื่อว่าการยึดถือปฏิบัติดังกล่าวจะช่วยให้ชีวิตตนเองมีความเจริญรุ่งเรืองและมีความสุข ทั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาที่พบว่าผู้สูงอายุได้นำเอาหลักปฏิบัติทางศาสนาไปใช้ในการปรับตัวจากวัยแรงงานไปสู่วัยสูงอายุ (ปรีชา อุปโยคินและคณะ, 2541) อีกทั้งการดูแลสุขภาพตนเอง ด้านจิตใจ และจิตวิญญาณของผู้สูงอายุพบว่า ผู้สูงอายุให้ความสำคัญในเรื่องของการปฏิบัติธรรมและการใช้หลักคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเป็นแนวทาง ดังที่ผู้สูงอายุรายหนึ่งเล่าว่า

“พระท่านว่า ธรรมะคือธรรมชาติ คือสิ่งที่ปกติโดย ทั่วๆ ไป เราเรียนรู้ธรรมะ ก็เหมือนกัน ทำความเข้าใจชีวิต นั้นแหละ รู้จักประมาณ รู้จักพอดี กินก็กินพอดี ทำงานพอดี เล่นพอดี เมื่อไม่สบาย ก็รู้จักพักผ่อน ดูแลตนเองตามแพทย์บอก ทานยา พักผ่อน ไม่ฝืนตนเองไปทำอะไรที่เป็นปัญหาต่อตนเอง ถ้าเราทำได้ คิดว่าสุขภาพก็จะดีแน่นอนล่ะ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7)

การปฏิบัติธรรมเป็นกิจวัตรประจำวัน

ผู้สูงอายุให้ความสำคัญกับการปฏิบัติธรรมว่าเป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง โดยผู้สูงอายุถือปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจนการปฏิบัติธรรมกลายเป็นกิจวัตรอย่างหนึ่งที่ต้องปฏิบัติเป็นประจำ วัยสูงอายุเป็นวัยที่มีการปรับเปลี่ยนบทบาทตนเอง โดยการลดทอนบทบาทจากกิจกรรมที่ต้องใช้แรงมาเป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องออกแรงมาก ทั้งนี้เพื่อคงไว้ซึ่งความสมดุลของโครงสร้างร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปตามวัย กิจกรรมทางศาสนาที่ช่วยส่งเสริมในด้านจิตใจมากขึ้น ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มองว่าการเข้าวัดเป็นสิ่งที่ดี ความหมายของการเข้าวัดฟังธรรมคือการทำกิจกรรมทางศาสนาในวันพระ แต่ผู้สูงอายุบางคนจะไปวัดทุกวันเพื่อ

สนทนารธรรมหรือเพื่อเตรียมภัตตาหารสำหรับพระสงฆ์ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะทำบุญตักบาตรโดยถือเป็นการกิจวัตรประจำวัน นอกจากนี้ยังพบว่าผู้สูงอายุจะสวดมนต์ให้พรก่อนนอนทุกวัน โดยเชื่อว่าทำให้นอนหลับสบายจากความสบายใจ

2. สุขภาวะของผู้สูงอายุที่ถือศีลแปด

ผู้สูงอายุจากการศึกษานี้ให้มุมมองเกี่ยวกับสุขภาวะ อันเป็นผลที่เกิดจากการปฏิบัติธรรมตามความเข้าใจและความรู้สึกที่เกิดจากประสบการณ์ตรง ได้แก่ การมีความสุขกาย การมีจิตใจสงบ การมีกิจกรรมทางสังคม และการเป็นผู้มีบุญจากการปฏิบัติธรรม

2.1 การมีความสุขกาย

การเป็นผู้ปฏิบัติธรรมทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกพึงพอใจ ยินดี และยอมรับในสภาพร่างกายตนเอง โดยมองว่าสุขภาพของแต่ละบุคคลนั้นขึ้นอยู่กับตัวบุคคล ไม่ว่าจะบุคคลนั้นจะมีปัญหาจากการเจ็บป่วยหรือไม่ก็ตาม ซึ่งการมีความสุขกายตามความเข้าใจของผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรม ประกอบด้วย

การมีความสุขรู้สึกสบายกาย

ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมมีความรู้สึกว่าการปฏิบัติธรรมทำให้รู้สึกสบายกาย ไม่เกิดอาการเหนื่อย เพลียหรือทรมานจากการดำเนินชีวิตภายใต้ข้อจำกัดของการปฏิบัติธรรม ทำให้นอนหลับง่าย รับประทานอาหารได้ดี ดังคำพูดของผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งที่กล่าวว่า "กินง่าย นอนหลับ ชยสบาย" ซึ่งเป็นการบ่งบอกถึงความรู้สึกที่ว่าการปฏิบัติธรรมนั้นทำให้ผู้สูงอายุไม่มีปัญหาเรื่องการนอนหลับ และไม่มีปัญหาเรื่องของการรับประทานอาหาร ทั้งยังสามารถที่จะทำกิจกรรมต่างๆ ได้ตามปกติอย่างสะดวก

การทำสมาธิสามารถทำให้นอนหลับได้ง่าย และการได้ปฏิบัติธรรมส่งผลให้เกิดความรู้สึกอิ่มเอมใจ และส่งผลให้รู้จักควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งกล่าวว่า "มาปฏิบัติธรรมก็รู้สึกสบายเนื้อสบายตัวนะ เวลากลับไปบ้านไม่เหนื่อย ไม่เพลีย ทำการทำงานได้ตามปกติ" การมีความสุขสบายกายตามความเข้าใจของผู้สูงอายุ ยังเชื่อมโยงไปถึงการรับรู้ถึงความสามารถในการทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างเป็นปกติภายใต้การปฏิบัติตามข้อกำหนดของการปฏิบัติธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการทำสมาธิ ทำให้คลายความเครียดได้ ซึ่งอาจสืบเนื่องมาจากการหลังสารเอนโดรฟินส์ภายหลังจากการทำสมาธิ ส่งผลให้การทำงานของร่างกายทุกระบบเป็นปกติ (ศิริอร สินธุ, 2544) การปฏิบัติตามความเชื่อทางศาสนาทำให้เกิดความสุขใจ เกิดความสบายใจ มีผลทำให้มีสุขภาพกายที่ดีด้วย (Maddox, 1999)

อาการเจ็บป่วยดีขึ้น

ผู้สูงอายุที่มีปัญหาสุขภาพมองว่า การปฏิบัติธรรมส่งผลให้อาการเจ็บป่วยของตนดีขึ้น ทั้งนี้เป็นเพราะการมีศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจทำให้ผู้สูงอายุสามารถควบคุมพฤติกรรมตนเองได้ การใช้

ธรรมะเข้ามามีส่วนร่วมช่วย เช่น การนั่งสมาธิทำให้เกิดการควบคุมสติและควบคุมอารมณ์ได้ ไม่เกิดความโมโหหรืออารมณ์โกรธ ไม่เครียด จึงไม่มีเหตุกระตุ้นให้ความดันโลหิตสูง การรับประทานอาหารอย่างพอดีทำให้ไม่มีปัญหาเรื่องไขมันในเลือดสูง อีกทั้งการปฏิบัติธรรมยังช่วยให้ผู้สูงอายุที่สูบบุหรี่เป็นประจำ จนเกิดปัญหาสุขภาพสามารถควบคุมพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองได้ โดยลดการสูบบุหรี่ลง ทำให้ปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการสูบบุหรี่นั้นหายไป จนสุดท้ายทำให้สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ด้วยตนเองจากการถือปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอ ดังที่ผู้สูงอายุรายหนึ่งกล่าวว่า

“พอป่วยตอนนั้นทำอะไรแทบไม่ได้ มันเหนื่อยมากๆ เลยตัดสนใจไปบวช เอาธรรมะเป็นที่พึ่งได้นั่งสมาธิ ภาวนา ได้มีเวลาปลงสังขารตัวเอง ระหว่างนั้นก็ได้เรียนรู้หลักคำสอนของศาสนาไปด้วย รู้สึกว่าเข้าใจมากขึ้น ธรรมะกับสุขภาพมันก็มีส่วนเกี่ยวข้องกัน ชีวิตที่เป็นสุขคือชีวิตที่สมดุล ที่ผ่านมาระบายใช้ชีวิตแบบไหน เราได้พิจารณาตัวเอง ต่อไปก็ต้องเปลี่ยนแปลงใหม่ ยาสูบเป็นสาเหตุให้เราป่วย เราต้องอดให้ได้ อยู่กับธรรมะ เลยมีแรงบันดาลใจให้เราระลึกเสมอ คือมีธรรมะเตือนสติว่าฉันเออะ เลยหยุดได้ สุขภาพก็ดีขึ้น” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10)

2.2 การมีจิตใจสงบ

การมีจิตใจสงบตามความเข้าใจของผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรม คือ การปฏิบัติธรรมทำให้เกิดการสำรวมจิตใจ มีจิตใจจดจ่ออยู่กับการปฏิบัติธรรมเพียงสิ่งเดียว ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่เก็บเรื่องไม่สบายใจมาคิดให้เป็นกังวล มีความคิดอยู่กับขณะปัจจุบัน ทำให้สามารถตัดเรื่องที่ทำให้เกิดความทุกข์และความยุ่งยากใจออกไปได้โดยง่าย ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกพึงพอใจและมีความสุขจากการปฏิบัติธรรม การมีจิตใจสงบตามการรับรู้ของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย

การมีความสบายใจ

การเป็นผู้สูงอายุที่สนใจในธรรมะ มีความเชื่อว่าการเข้าวัด ถือศีล ฟังเทศน์นั้นเป็นพฤติกรรมที่ทำให้บุคคลอื่นเกิดความยกย่องสรรเสริญ และการเข้าวัดปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอนี้เองทำให้ผู้สูงอายุเกิดความภาคภูมิใจ มีความสบายใจจากการปฏิบัติธรรม โดยความสบายใจนี้เป็นผลสืบเนื่องมาจากการที่ผู้สูงอายุยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเอง ไม่ว่าจะเป็น การเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นสิ่งที่ทุกคนหลีกเลี่ยงไม่ได้จึงยอมรับสังขารของตนเอง จากความเข้าใจดังกล่าวจึงทำให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตปัจจุบันด้วยความสบายใจและการได้เข้าวัดฟังธรรม ถือศีล มีเมตตา เอื้ออาทรคนที่เดือดร้อน ดำรงสัมมาอาชีวะ ไม่เบียดเบียนผู้ใด การทำบุญสร้างกุศลทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (ปรีชา อุบโยคิน และคณะ, 2541) ผู้สูงอายุเกิดการปล่อยวางจากความคิดที่ทำให้ไม่สบายใจ และทำใจยอมรับหรือปลงกับสิ่งที่ตนเองไม่สามารถขัดขวางหรือควบคุมได้ การทำใจให้สงบไม่คิดมาก ไม่อารมณ์เสียกับสิ่งที่ทำให้ไม่สบายใจเป็นวิธีหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความสงบทางใจ (จิราพร เกศพิชญวัฒนา และคณะ, 2543; ศิริพร จิรวัดมนกุล และคณะ, 2545)

การตัดความทุกข์ใจได้

ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมเชื่อว่าการได้ปฏิบัติธรรม ทำให้ได้ฝึกการคิด ได้ควบคุมความคิดของตนเอง ทำให้สามารถตัดเรื่องราวหรือความทุกข์ที่บั่นทอนความคิดของผู้สูงอายุนั้นออกไปได้โดยง่าย หลักคำสอนของพุทธศาสนาบางประเด็น สอนให้รู้จักวางตัวอย่างเหมาะสม เช่น หลักพรหมวิหารสี่ที่ประกอบด้วย ความมีเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ซึ่งหลักอุเบกขานี้เองที่ผู้สูงอายุนำมาใช้ในการควบคุมอารมณ์ และจิตใจของตนเอง โดยการวางเฉยหรือปล่อยวาง ไม่คิดมาก ไม่ยึดติดกับเหตุที่ทำให้ตนเองเกิดความเดือดร้อนใจอันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ได้ ดังเช่นผู้สูงอายุที่เป็นผู้ให้ข้อมูลหลักบางรายที่มีความทุกข์ใจจากภาวะการสูญเสียคู่สมรส จึงเข้าวัดปฏิบัติธรรมเพื่อให้ตนเองสบายใจและคลายความทุกข์โศก จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุรายหนึ่งกล่าวว่า

“ทำให้ตัดใจได้ง่าย ลูกตาย สามีตาย ก็เสียใจแต่ตอนแรกๆ แล้วก็ทำใจได้ เพราะคิดว่า อีกหน่อยเราก็จะตาย เหมือนเขาไม่วันใดก็วันหนึ่ง ตอนแรกๆ ก็คิดถึงเรารักกันมากก็นาน ก็ตัดใจว่าเลิกคิด อย่าคิดมาก มันเสียหัวใจ เราก็จะตายเหมือนกันกับเขานั้นแหละ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2)

จากการศึกษานี้แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมทางศาสนาจะช่วยปรับจิตใจให้สงบ และการสวดมนต์นั้นสามารถทำให้จิตใจสงบสุข (ศิริพร จิรวัดมนต์กุล, 2545) และศาสนายังเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยยึดเหนี่ยวจิตใจ ช่วยลดภาวะซึมเศร้า ลดผลกระทบจากความตึงเครียดทางจิตใจ (Ellison, 1990) ทั้งนี้อารมณ์ที่ทำให้เกิดความทุกข์ในพุทธศาสนาได้แก่ อารมณ์โลภ โกรธ และหลง การปฏิบัติกิจทางศาสนาเป็นอีกวิธีหนึ่งที่แสดงถึงความผูกพันกับศาสนา โดยผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องนั้นสามารถที่จะตัดความทุกข์ใจได้โดยง่าย

การมีสติ

การศึกษาครั้งนี้ผู้สูงอายุมีมุมมองที่ว่าวัยสูงอายุเป็นวัยที่ต้องปรับบทบาทให้เหมาะสม ผู้สูงอายุควรเป็นบุคคลที่มีคนเคารพนับถือในสังคม การจะทำให้บุคคลอื่นเกิดความเคารพนับถือตัวตนเองนั้น ควรจะยึดมั่นปฏิบัติในหลักคำสอนของศาสนาเพื่อเป็นตัวอย่างที่ดีแก่บุคคลรุ่นหลัง ยิ่งอายุมากขึ้นเท่าใดก็ยิ่งจะพึ่งพาตนเองได้น้อยลง การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณธรรม ปฏิบัติตนอยู่ในหลักศีลธรรม มีเมตตาต่อลูกหลาน และบุคคลทั่วไปก็จะทำให้เป็นที่เชื่อถือ เพราะเป็นผู้ที่มีความสุขุมเยือกเย็นทางอารมณ์ ไม่มโหรีร้าย การได้เข้าวัดปฏิบัติธรรมนั้นทำให้ผู้สูงอายุมีสติ ตั้งสมาธิจดจ่ออยู่กับการปฏิบัติธรรม ไม่คิดฟุ้งซ่านอารมณ์ไม่วู่วาม ทั้งนี้ผู้สูงอายุบางรายมองว่าการเข้าปฏิบัติธรรมทำให้ตนเองสามารถควบคุมอารมณ์ให้เย็นลงได้จากที่เคยเป็นคนใจร้อนพอได้ปฏิบัติธรรมก็สามารถกลายเป็นคนใจเย็นได้ โดยการยึดหลักธรรมะเข้ามาช่วยในการระงับสติอารมณ์ ทำให้เกิดสุขภาพทางอารมณ์ (Emotional health) คือ การเข้าใจอารมณ์ของตนเองและรู้วิธีการเผชิญกับปัญหา มีความอดทนอดกลั้นต่อความเครียดในชีวิต (Butler, 2001)

2.3 การมีกิจกรรมทางสังคม

ผู้สูงอายุกลุ่มนี้ให้ข้อมูลว่า การปฏิบัติธรรมเป็นสิ่งที่ทำให้ตนเองได้มีกิจกรรมทางสังคมร่วมกับผู้อื่น โดยการประกอบกิจกรรมทางศาสนาในวันสำคัญและเทศกาลสำคัญ ทำให้ได้พบปะผู้คนในสังคม และมีการร่วมกิจกรรมกับผู้อื่น การที่ผู้สูงอายุนั้นยังคงมีกิจกรรมและทำบทบาทที่เหมาะสมกับวัยถือเป็นการคงไว้ซึ่งความมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

การมีเพื่อนวัยเดียวกัน

การเข้าวัดเพื่อปฏิบัติธรรมนับเป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสพบบุคคลวัยเดียวกัน การได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในชีวิตประจำวันช่วงปฏิบัติธรรม ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความสนุกสนานที่ได้พบปะพูดคุยกับคนรุ่นเดียวกัน ไม่เกิดช่องว่างทางความคิดเนื่องจากบุคคลที่มาปฏิบัติธรรมล้วนแล้วแต่เป็นกลุ่มคนที่มีเป้าหมายเช่นเดียวกัน นั่นคือการสนใจในธรรมะ ความต้องการที่จะยึดถือความสงบทางใจจากการปฏิบัติธรรม เหล่านี้เป็นข้อสนับสนุนว่าผลจากการปฏิบัติธรรมนั้นทำให้ผู้สูงอายุได้มีเพื่อนวัยเดียวกัน ซึ่งช่วยสนับสนุนให้ผู้สูงอายุสนใจเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม

การที่ผู้สูงอายุมีกิจกรรมต่างๆ ที่เหมาะสมย่อมก่อให้เกิดความพึงพอใจในการดำเนินกิจกรรมที่เหมาะสมกับตนเองและเกิดความพึงพอใจในชีวิต (Ebersole and Hess, 1998) และเกิดความผาสุกทางใจ คือ มิติของการพึ่งพาอาศัยกัน อันประกอบด้วยการมีกิจกรรมทางสังคม และมีการติดต่อพบเพื่อนวัยเดียวกัน (จิราพร เกศพิชญวัฒนา และคณะ, 2543) นอกจากนี้การเข้าร่วมกลุ่มผู้สูงอายุ การมีกิจกรรมร่วมกันระหว่างผู้สูงอายุนับว่าเป็นการเอาชนะความหวาดและช่วยให้ผู้สูงอายุได้พบปะมีความเอื้ออาทรช่วยเหลือซึ่งกันและกัน (ประนอม โอทกานนท์, 2544)

การเป็นที่ยอมรับในสังคม

วัยสูงอายุเป็นวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงทางด้านบทบาทของตนเอง เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุผู้สูงอายุจะค่อยๆ ถอยห่างจากสังคม จากการถอยห่างจากสังคมทำให้ผู้สูงอายุเกิดความพึงพอใจและดำเนินชีวิตในช่วงบั้นปลายได้อย่างเหมาะสม แต่ในทางตรงข้ามยังมีการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ที่เหมาะสมทางสังคม ซึ่งทำให้รู้สึกถึงความมีคุณค่าในตนเองและพึงพอใจในชีวิต (Ebersole and Hess, 1998) การประกอบกิจกรรมทางศาสนานั้นเป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุมาพบปะกัน และเป็นการรวมกลุ่มกันทางสังคมของผู้สูงอายุ ทำให้รู้สึกว่าตนเองเป็นคนที่มีคุณค่าต่อครอบครัวและสังคม เพราะความดีจากการที่ได้ปฏิบัติธรรมตรงกับตัวชี้วัดความสุขหมวดความสุขของการเข้าถึงธรรมะว่าด้วยการอยู่ร่วมกัน การได้เข้าวัดฟังธรรม ทำบุญ ทำทานหรือช่วยเหลือผู้อื่น (สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ, 2548) การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาช่วยเพิ่มระดับการยอมรับตนเอง เพิ่มความตระหนักในคุณค่าของตนเองและเกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสังคมเพิ่มมากขึ้น (Ellison, 1990) การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของผู้สูงอายุนับว่าเป็นประเด็นสำคัญที่จะช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดี (สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล, 2544)

2.4 การเป็นผู้มีบุญจากการปฏิบัติธรรม

ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมนั้นได้ให้ความสำคัญของการปฏิบัติธรรม โดยการยึดพระรัตนตรัยคือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ ซึ่งการปฏิบัติเหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกว่าทำให้ชีวิตในปัจจุบันของตนเองดีขึ้น ทั้งด้านความเป็นอยู่ด้านร่างกายและจิตใจ พุทธศาสนาเชื่อว่าการปฏิบัติธรรมนำมาซึ่งความสุขและความเจริญในชีวิตทั้งในชาตินี้และชาติหน้า

การได้รับผลบุญในชาตินี้

ความรู้สึกจากการได้เป็นผู้ปฏิบัติธรรมของผู้สูงอายุ จากการศึกษาค้นคว้าพบว่า ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและปลื้มใจ รู้สึกสำเร็จ และสมหวังในสิ่งที่ตั้งใจไว้ อีกทั้งยังเกิดความรู้สึกมีอำนาจในตัวเอง ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความเชื่อว่าการที่ได้ปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอส่งผลให้ตนเองมีบุญ หากสามารถปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องเป็นประจำจะทำให้ได้รับผลบุญมาก ทำให้ได้รับความเจริญก้าวหน้าในชีวิต ทั้งด้านการงาน การเงิน ครอบครัว และด้านอื่นๆ การปฏิบัติธรรมยังมีผลทำให้เกิดความผาสุกทางจิตวิญญาณ (Hahn and Payne, 1999) ผลของการปฏิบัติธรรมทำให้สามารถปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ และทำให้มีแบบแผนการดำเนินชีวิตประจำวันที่ดีขึ้น (Ellison, 1990)

การสร้างสมบุญเพื่อชาติหน้า

ผู้สูงอายุมีความเชื่อว่า ผลจากการปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอสามารถส่งผลให้บุคคลได้รับความสุข ความเจริญรุ่งเรืองในชีวิตและทำให้ไม่ลำบากในชาติหน้า การปฏิบัติธรรมถือเป็นการสร้างสมคุณความดีเอาไว้เพื่อเป็นทุนความดีแห่งชีวิต ดังผู้สูงอายุรายหนึ่งกล่าวว่า

“ไปวัดทุกครั้งที่มีโอกาส เพราะการทำบุญเป็นการสร้างกุศล ให้กับตนเอง ทำมากก็ได้มาก เวลาเราตายไปก็จะส่งผลให้เราได้รับกุศล ที่เราทำเอาไว้ หมั่นทำบุญ ทำความดี เอาไว้เยอะๆ เพื่อกุศล ช่างหน้าจะมันไม่ได้หวังเฉพาะในชาตินี้” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5)

เนื่องจากหลักสำคัญของคำสอนในพุทธศาสนาได้ให้ความสำคัญเกี่ยวกับกฎแห่งกรรม ผลของการกระทำ คือทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว โดยเชื่อว่าผลของการปฏิบัติธรรมสามารถส่งผลถึงชาติหน้า ทำให้ผู้สูงอายุเชื่อว่าเมื่อบุคคลทำความดีโดยการปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอในชาติปัจจุบัน เมื่อเกิดใหม่ในชาติหน้าจะทำให้บุคคลนั้นเป็นผู้ที่มีความสุข มีความสมบูรณ์เพียบพร้อมในทุกอย่างที่ปรารถนาเอาไว้จากการปฏิบัติธรรมในชาตินี้ การปฏิบัติธรรมทำให้ผู้สูงอายุเกิดความสุขสงบและสบายใจ สนองตอบความต้องการทางด้านจิตวิญญาณ อีกทั้งยังทำให้เกิดความหวัง เช่น ความหวังถึงชีวิตหลังความตาย (บุบผา ขอบใจ, 2536) ซึ่งผู้สูงอายุได้สร้างความมั่นคงทางจิตใจผ่านการทำบุญ และหวังว่าจะได้รับผลบุญตอบแทนในชาติหน้า (อุไรวรรณ ชัยชนะวิโรจน์, 2543)

ข้อเสนอแนะ

ผลการวิจัยที่ได้ทำให้เข้าใจถึงประสบการณ์และมุมมองของผู้สูงอายุต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาว่ามีความสำคัญและเกี่ยวข้องกับสุขภาพอย่างไร การปฏิบัติธรรมของผู้สูงอายุก่อให้เกิดการตอบสนองความต้องการทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและจิตวิญญาณของผู้ปฏิบัติอย่างชัดเจน นับว่า จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการส่งเสริมนโยบายทางด้าน “การอยู่ดีมีสุข” ของผู้สูงอายุ โดยนำผลการศึกษานี้มาเป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุไทยด้วยการสนับสนุนการจัดตั้งกลุ่มผู้สูงอายุหรือชมรมผู้สูงอายุในชุมชน หรือรวมกลุ่มเพื่อทำกิจกรรมทางศาสนาที่วัด ถ้าหากมีการส่งเสริมการรวมกลุ่มในการประกอบกิจกรรมทางศาสนาเช่นนี้ นำมาซึ่งสุขภาพและความสุขกายสบายใจ เป็นการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุที่เน้นการมีกิจกรรมทางสังคมจะเกิดประโยชน์ได้สูงสุดแก่ผู้สูงอายุอย่างแท้จริงและการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุในชุมชนจะเกิดความมั่นคงและยั่งยืนต่อไป

จากผลการศึกษาพบว่าช่วงเวลาของการมีกิจกรรมทางศาสนาเป็นช่วงที่ผู้สูงอายุเกิดสุขภาพทางจิตวิญญาณ จึงนับเป็นโอกาสอันดีที่ผู้ให้บริการทางสุขภาพจะได้ปรับทัศนคติและมุมมองในการวางแผนการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยดึงประโยชน์จากการปฏิบัติธรรมมาเป็นรูปแบบหนึ่งหรือส่วนหนึ่งของกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ทั้งนี้หากผู้สูงอายุมีสุขภาพทางจิตวิญญาณแล้ว นับว่าเป็นจุดสำคัญที่จะนำไปสู่การส่งเสริมสุขภาพในมิติอื่นๆ ได้ ทั้งนี้เพราะสุขภาพทางจิตวิญญาณเป็นส่วนสำคัญที่ส่งผลต่อสุขภาพทางร่างกาย จิตใจและสังคม ผลการศึกษานี้จึงอาจเป็นข้อมูลสนับสนุนพื้นฐานเกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ โดยการนำเอาการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาเข้ามามีส่วนร่วมในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชนบทได้เป็นอย่างดี

ข้อจำกัดและขอบเขตการวิจัย

เนื่องจากการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ ทำการศึกษาในกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักที่เฉพาะเจาะจง ผลการวิจัยครั้งนี้จึงไม่สามารถใช้อ้างอิงสู่สถานการณ์อื่น (Transferability) ได้ หากแต่ใช้อ้างอิงกรณีที่อธิบายปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในกลุ่มที่มีลักษณะเหมือนกับกลุ่มผู้เข้าร่วมการวิจัยในการศึกษาวิจัยนี้เท่านั้น

กิตติกรรมประกาศ

การวิจัยครั้งนี้ได้รับทุนสนับสนุนจากบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

ผลการศึกษานี้คงไม่สามารถเกิดขึ้นหากไม่ได้รับความร่วมมือจากผู้สูงอายุที่เป็นผู้ให้ข้อมูลหลักขอขอบพระคุณผู้สูงอายุทุกท่านเป็นอย่างสูงที่เข้าร่วมวิจัยครั้งนี้ด้วยความยินดี

ขอขอบพระคุณทุกท่านที่มีส่วนในการเอื้อประโยชน์ให้ศึกษาวิจัยครั้งนี้สำเร็จด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

- กนกพร สุคำวัง. (2540) **แบบจำลองเชิงสาเหตุของคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม.** วิทยานิพนธ์ปริญญาตรีบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- จรัส สุวรรณเวลา. (2544) **สุขภาพพอเพียงระบบสุขภาพที่พึงประสงค์.** นนทบุรี: สถาบันพัฒนาและรับรองคุณภาพโรงพยาบาล.
- จิราพร เกศพิชญวัฒนา, จันทรพีญ แสงเทียนฉาย, ยุพิน อังสุโรจน์ และ Berit Ingersoll Dayton. (2543) "ความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุไทย: การศึกษาเชิงคุณภาพ." **วารสารพดมาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ 3** (กรกฎาคม - กันยายน): 21-28.
- เดชา เล็งเมือง. (2539) **พฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในชนบท.** วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- บุบผา ขอบไข่. (2536) **ความต้องการทางด้านจิตวิญญาณของผู้สูงอายุที่ป่วยด้วยโรคมะเร็ง.** วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ประนอม โอทกานนท์. (2544) **รูปแบบชมรมผู้สูงอายุพลุดาหลวง.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประเวศ วสี. (2543) **สุขภาพในฐานะอุดมการณ์ของมนุษย์.** นนทบุรี: สำนักงานปฏิรูปสุขภาพ.
- ปราโมทย์ ประสาทกุล. (2547) **การฉายภาพประชากรของประเทศไทย พ.ศ.2543-2568: ประชากรฐานและการตั้งข้อสมมติเรื่องการเกิด การตาย และการย้ายถิ่น.** นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ปรีชา อุปโยคิน, สุรีย์ กาญจนวงศ์, วิณา ศิริสุข และ มัลลิกา มัติโก. (2541) **ไม้ใกล้ฝั่ง: สถานภาพและบทบาทผู้สูงอายุไทย.** พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: เจริญดีการพิมพ์.
- พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต). (2542) **พุทธธรรม.** พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.
- พุทธทาสภิกขุ. (2541) **คู่มือมนุษย์ ฉบับสมบูรณ์.** พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: เอมี่ เทรดิง.
- เพชร สุนทรโรทก. (2530) **บทบาทของผู้สูงอายุในสังคมไทยตามการรับรู้ของเยาวชนและผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร.** วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วันดี โภคะกุล, นงนุช วิลาสินีวรรณ, อุบลวรรณ จุฑาสมิต, สาคร สุวรรณ และ ประสิทธิ์ รวมพิมาย. (2541) **รายงานการศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาคุณลักษณะผู้สูงอายุไทยที่มีอายุยืนเกิน 100 ปี พ.ศ.2539.** นนทบุรี: สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข.

- วิพุธ พูลเจริญ และคณะ. (2544) **สุขภาพ: อุดมการณ์และยุทธศาสตร์ทางสังคม**. นนทบุรี: พิมพ์ดี.
- ศศิพัฒน์ ยอดเพชร. (2544) "ครอบครัวและผู้สูงอายุ." ใน สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล และคณะ (บรรณาธิการ), **รายงานฉบับสมบูรณ์ โครงการผู้สูงอายุในประเทศไทย รายงานการทบทวนองค์ความรู้ และสถานการณ์ในปัจจุบัน ตลอดจนข้อเสนอแนะทางนโยบายและการวิจัย**. 3-1-3-20. (ม.ป.ท.)
- ศิริพร จิรวัดมนกุล และคณะ. (2545) "สถานการณ์ระบบสุขภาพทางเลือกเพื่อการส่งเสริมสุขภาพสตรีวัยกลางคนของไทย." **วารสารการพยาบาล**. 6 (มกราคม - มีนาคม): 65-85.
- ศิริอร สินธุ. (2544) "ผลของการถือศีลต่อความรุนแรงของโรคหลอดเลือดหัวใจในผู้ป่วยสูงอายุชาวไทยมุสลิม." **วารสารพจนานุกรมและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ**. 2 (3) 25-33.
- สมศักดิ์ ศรีสันติสุข. (2539) **สังคมวิทยา ภาวะสูงอายุ: ความเป็นจริงและการคาดการณ์ในสังคมไทย**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล, ชัยยศ คุณานสุนทร, วิพุธ พูลเจริญ และไพบุลย์ สุริยะวงศ์ไพศาล. (2541) **ปัญหาสุขภาพผู้สูงอายุไทย**. กรุงเทพฯ: โฮลิสติกพับลิชชิง.
- สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล. (2544) **หลักสำคัญของเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุภัตรา สุขภาพ. (2545) **สังคมและวัฒนธรรมไทย: ค่านิยม ครอบครัว ศาสนา ประเพณี**. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สมน ปิ่นเจริญ. (2546) "การดูแลด้านจิตวิญญาณในผู้สูงอายุ." **วารสารพจนานุกรมและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ**. 4 (2): 29-37.
- สมิตรา สินทร์ศิริมานะ. (2546) **ประสบการณ์การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุไทย**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาพยาบาลศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ. (2548) "รวมตัวชีวิตเกี่ยวกับความอยู่เย็นเป็นสุข." ใน **เอกสารประกอบการประชุมสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ ปี 2548**. กรุงเทพฯ: ธารศาสตร์พิมพ์.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2548) **ข้อมูลประชากรจำแนกตามศาสนา เพศ และเขตการปกครอง พ.ศ.2543**. สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.nso.go.th/thai/stat/stat_23/toc_3.html [7 มิถุนายน 2548].
- อุไรวรรณ ชัยชนะวิโรจน์. (2543) **ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัว ภาวะสุขภาพ การปฏิบัติธรรมกับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.

- Bensley, R. J. (1991) "Defining spiritual health : A review of the literature." **Journal of Health Education.** 22: 287-290.
- Butler, J.T. (2001) **Principle of Health Education & Health Promotion.** 3rd ed. California: Wadsworth Thomson Learning.
- Burkhardt A.M. (1989) "Spirituality: An analysis of the concept." **Holistic Nursing Practice.** 3 (3): 69-77.
- Burkhardt A. M. (1993) "Characteristics of spirituality in the lives of women in a rural Appalachian community." **Journal of Transcultural Nursing.** 4 (2): 12-18.
- Deborah C. et al. (2001) "Psychological adjustment to sudden and anticipated spousal loss among older widowed persons." **Journal of Gerontology: Social Science.** 56 (4): 237-248.
- Ebersole, P., and Hess, P. (1998) **Toward Healthy Aging.** St. Louis: Mosby Year Book.
- Ellison, C. G. (1990) **Religion, Health, and Well-being among African Americans.** Department of Sociology University of Texas at Austin. Austin, Texas.
- Gallup, G. H. (1994) **Religion in America: 1994, Supplement.** Princeton, NJ: The Gallup Organization, Inc.
- Hahn, D.B. and Payne, W.A. (1999) **Focus on Health.** Boston: McGraw. Hill.
- Maddox, M. (1999) "Older woman and the meaning of health." **Journal of Gerontological Nursing.** 25 (December): 26-33.
- Sangchan, K. (2000) **Knowledge, Attitude and Utilization of Dharma among Meditation Practitioners at Wat Ampawan, Sing Buri Province.** Thesis (M.A. (Communication Arts)) Chulalongkorn University.