

คุณูปการของการพัฒนาทางจิตวิญญาณต่อคฤหัสถ์อาเซียนในศตวรรษที่ 21

Contribution of Spiritual Development for ASEAN Lay People in 21st Century

พระเดชขจร ขนติธโร (Phra Dechkhajorn Kantidharo)^{1*}

พระศิลาศักดิ์ สุเมโธ (Phra Silasak Sumato)² บุญฤทธิ์ เพ็ชรวิศิษฐ์ (Bunyarit Petwisit)³

ประกาศ แสนทอง (Prakart Saentong)⁴

^{1*} สาขารัฐศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

² สาขารัฐศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด

³ สาขารัฐประศาสนศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์บูรณาการ มหาวิทยาลัยขอนแก่น วิทยาเขตหนองคาย

⁴ สาขารัฐประศาสนศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี

อีเมลผู้แต่งหลัก : dechkhajorn.phu@mcu.ac.th เบอร์โทร : 042-495-333, 098-105-0617

วันที่รับบทความ 13 มิถุนายน 2562

วันที่แก้ไขบทความ 21 ตุลาคม 2562

วันที่ตอบรับบทความ 24 ตุลาคม 2562

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอคุณูปการของการพัฒนาทางจิตวิญญาณต่อการใช้ชีวิตของคฤหัสถ์อาเซียนในศตวรรษที่ 21 จากการศึกษาพบว่าเป้าหมายของการพัฒนาทางจิตวิญญาณคือ การมีสุขภาวะทางจิตวิญญาณที่ยาวนานตลอดไป การมีสุขภาวะทางจิตวิญญาณเป็นสิ่งสำคัญของการดำรงอยู่ของสรรพสัตว์ เพราะจิตวิญญาณไม่ได้แค่ทำให้ “มีชีวิต” ตามยถากรรมเท่านั้น แต่ยังมีผลโดยตรงต่อการ “ใช้ชีวิต” ที่เหลืออยู่อย่างมีคุณค่า ดังนั้น มนุษย์โลกจึงต้องทำความเข้าใจเกี่ยวกับคุณูปการของการพัฒนาทางจิตวิญญาณเพื่อให้ชีวิตมีเป้าหมายชัดเจน โดยเฉพาะคฤหัสถ์ในภูมิภาคอาเซียนที่คุ้นเคยกับการปฏิบัติธรรมตามแนวพระพุทธศาสนาอยู่แล้ว เมื่อตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาทางจิตวิญญาณแล้ว คฤหัสถ์อาเซียนก็จะสามารถกำหนดทิศทางของจิตวิญญาณตนเองได้และสร้างแรงจูงใจให้กับคนอื่นๆ ได้ด้วยเช่นกัน

คำสำคัญ: คุณูปการ; การพัฒนาจิตวิญญาณ; คฤหัสถ์อาเซียน; ศตวรรษที่ 21

ABSTRACT

This article is intended to present the contribution of spiritual development to ASEAN lay people's life in 21st century. According to the study, the goal of spiritual development is having a long lasting spiritual life. Spiritual well-being is an important aspect of the existence of animals because the soul doesn't only make "living" haphazardly but also directly affects the remaining "living" values. Therefore, human-beings must understand the contribution of spiritual development

in order to have a clear goal. Especially the ASEAN lay people that is familiar with the practice of Buddhism's way. Once being aware of the importance of spiritual development, the ASEAN lay people will be able to determine the direction of their own souls and motivate others as well.

Keywords : Contribution; Spiritual Development; ASEAN Lay People; 21st Century

บทนำ

จากการดำรงชีวิตของชาวโลกในศตวรรษที่ 21 นี้ มีหลายคนที่หล่อเลี้ยงตนเองได้อย่างสบาย แต่ก็มีหลายคนเช่นกันที่ปรับตัวเข้ากับสังคมแห่งเทคโนโลยียุคนี้ยังไม่ได้ สิ่งแวดล้อมโลกที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วได้สร้างอุปสรรคใหม่ๆ มาทดสอบความสามารถของมนุษย์ ทำให้ชีวิตต้องพบกับปัญหาที่ยุ่งยาก จากปัญหาการขาดแคลนปัจจัยสี่ในอดีตมาสู่ปัญหาที่ซับซ้อนมากขึ้น อาทิ การงาน การเงิน ครอบครัว เป็นต้น กว่ามนุษย์จะผ่านข้อขัดข้องเหล่านี้ไปได้ อาจต้องใช้เวลาในการเรียนรู้ ไม่น่ามากนักน้อย เพราะนานาปัญหาสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกชีวิต ทุกที่ ทุกเวลา แต่ความสามารถในการรับมือกับอุปสรรคของแต่ละคนไม่เท่ากัน อันเนื่องมาจากประสบการณ์ชีวิตที่ต่างกัน จึงทำให้ความพร้อมในการแก้ไขปัญหาไม่เท่ากัน ทว่ามนุษย์สามารถก้าวข้ามความยุ่งยากที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้ ด้วยการหมั่นฝึกอบรมพัฒนาจิตวิญญาณอยู่เป็นนิตย์ เพื่อเป็นภูมิคุ้มกันเมื่อมนุษย์เผชิญหน้ากับปัญหา

กล่าวได้ว่า ต้นตอของปัญหาที่รุมเร้าชีวิตเกิดจากหลายสาเหตุ เช่น ความเหนื่อยล้าจากการวิ่งตามกระแสโลก ความเปราะบางของจิตใจเมื่อเผชิญกับอุปสรรค หรือแม้กระทั่งการยังไม่รู้วิธีสร้างกำลังใจให้ตนเอง เป็นต้น จากปัญหานานาประการสามารถสรุปรวมลงที่ความอ่อนแอของจิตวิญญาณ เพราะถือเป็นรากเหง้าของปัญหาทั้งปวง หรือบางครั้งอาจเป็นส่วนหนึ่งที่ขยายปัญหาให้มากขึ้นโดยไม่จำเป็น เมื่อมนุษย์เผชิญกับข้อขัดข้องในชีวิต คนที่มีจิตใจเข้มแข็งกว่าจะสามารถคลี่คลายสถานการณ์ได้มากกว่า แต่ในทางกลับกัน คนที่มีจิตใจอ่อนแอจะพยายามหลีกเลี่ยงและตอบโต้ปัญหานั้นด้วยอารมณ์แย่ๆ จึงทำให้มีผลเสียมากขึ้นไปอีก การแสดงออกทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมกลายเป็นการขยายปัญหาอย่างไม่ตั้งใจ ราวกับรดน้ำมันใส่กองไฟ ด้วยเหตุนี้การมองปัญหาที่แตกต่างกัน ทำให้ความมั่นใจในการแก้ไขปัญหาต่างกันด้วย ใครมองโลกในแง่ดีมากกว่า คนนั้นก็มีความสุขมากกว่า แต่ใครยังมองปัญหาในแง่ลบมากเท่าใด ปัญหาต่างๆ ก็จะมีเลวร้ายมากขึ้นเท่านั้น “การไม่ฝึกอบรมจิตวิญญาณอย่างต่อเนื่องทำให้มนุษย์ขาดความสมบูรณ์ในตัวเอง และเป็นสาเหตุให้มนุษย์ไม่สามารถพบกับความสุขที่แท้จริงได้” (ทัศนีย์ แสงประทีป, 2552: 83)

ฉะนั้น การมีชีวิตอยู่ด้วยการเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่นสามารถลดละความเห็นแก่ตัวจนเกิดปัญญาและเข้าถึงนิพพานได้ (ประเวศ วะสี, 2554: 3) สอดรับกับผลการศึกษาของ ดุษฎี

โยเหลาและคณะ (2555: 56) ที่ได้พัฒนาเครื่องมือประเมินสุขภาวะทางจิตวิญญาณด้วยองค์ประกอบ 7 อย่าง ได้แก่ กล้ายืนหยัดทำในสิ่งที่ถูกต้อง, เมตตากรุณา, มีเป้าหมาย, ให้ความสำคัญกับความเป็นมนุษย์, อ่อนน้อมถ่อมตน, ให้อภัย และมีความเป็นมิตร ตัวชี้วัดสุขภาพในมิติทางจิตวิญญาณตามกรอบตัวชี้วัดสุขภาพแห่งชาติอีกอย่างหนึ่งคือ “ดัชนีสุขภาวะทางปัญญา” ซึ่งประกอบด้วยความสงบทางจิตใจ, ความมั่นคงทางจิตใจ, การลดความเห็นแก่ตัว, ความไม่ประมาท, ความรู้และเข้าใจในธรรมชาติของชีวิตและโลก, การใช้ความคิดไตร่ตรองตามเหตุผล เป็นต้น (ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล, 2554: 15)

ดังนั้น การจะมีสุขภาพทางจิตวิญญาณอาจสัมพันธ์กับคุณภาพของจิตใจในการรู้สึกเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์ รู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา หรือการให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาส ซึ่งใกล้เคียงกับสุขภาวะทางจิตวิญญาณของคนไทยที่พึงพา 3 ประเด็นหลัก อาทิ มีสิ่งยึดเหนี่ยว, มีความสุขในชีวิต และมีพลังในชีวิต (วัลภา คุณทรงเกียรติ, 2547: 76) แต่การปฏิบัติตนตามคำสอนทางศาสนาถือเป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยขัดเกลาจิตวิญญาณให้มีสุขภาวะทางที่ดียิ่งขึ้น ช่วยให้มนุษย์เข้าถึงคุณค่าความเป็นมนุษย์ และสามารถดำรงชีวิตให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมได้ สิ่งเหล่านี้ถือเป็นจุดเริ่มต้นของการฝึกอบรมจิตวิญญาณที่ถูกต้องที่สุด โดยเฉพาะภูมิภาคอาเซียนที่ได้เปรียบเนื่องจากอยู่ใกล้ขีดคำสอนที่เกี่ยวกับสติมากกว่าภูมิภาคอื่น สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของบทความที่ต้องการนำเสนอคุณูปการของการพัฒนาทางจิตวิญญาณเพื่อให้การใช้ชีวิตของคฤหัสถ์อาเซียนในศตวรรษที่ 21 ง่ายขึ้น

อนึ่ง เพื่อความเข้าใจเนื้อหาในบทความนี้มากขึ้น คณะผู้เขียนใคร่ขออธิบายถึงคำสำคัญ 4 คำ ดังนี้ คำว่า “คุณูปการ” หมายถึง การกระทำความดีให้แพร่ขยายมากขึ้นและส่งเสริมให้ผู้คนกระทำความดีพร้อมกับการบอกต่อในวงกว้าง ลำดับถัดมาคือคำว่า “การพัฒนาทางจิตวิญญาณ” หมายถึง ความก้าวหน้าของการฝึกอบรมจิตอย่างสม่ำเสมอจนทำให้จิตวิญญาณมีความเข้มแข็งขึ้นเป็นลำดับ การพัฒนาทางจิตวิญญาณมีความจำเป็นต่อการบำรุงกำลังใจเพื่อหล่อเลี้ยงให้บุคคลมีแรงกระตุ้นในการสร้างกรรมดีต่อไป คำถัดไปคือ “คฤหัสถ์อาเซียน” ที่อธิบายถึงผู้ครองเรือนทั้งชายและหญิงที่อาศัยในภูมิภาคอาเซียน ทั้งที่เป็นชาวพุทธและไม่ใช่ว่าชาวพุทธ ส่วนคำว่า “ศตวรรษที่ 21” นั้นหมายถึง ช่วงเวลาระหว่าง ค.ศ. 2000-2099 ที่ข้อมูลเทคโนโลยีสารสนเทศเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทำให้มนุษย์จะต้องเตรียมความพร้อมที่จะมีสุขภาพกายที่เข้มแข็งและมีสุขภาพจิตที่แข็งแกร่งเพื่อเอาตัวรอดในยุคสมัยนี้ให้ได้

คุณสมบัติของผู้นำทางจิตวิญญาณ : เส้นชัยของการพัฒนาจิตวิญญาณ

ปัจจุบันมีการแบ่งผู้นำออกเป็นหลายประเภท ไม่ว่าจะเป็นการแบ่งประเภทตามพฤติกรรม ลักษณะงานหรือตามการบริหาร ทั้งหมดนี้ล้วนเป็นวิธีแบ่งประเภทผู้นำที่เน้นประสิทธิภาพโดยอาศัย

อำนาจหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย (Authoritative Leaders) ต่างอย่างสิ้นเชิงกับผู้นำตามจิตวิญญาณ (Spiritual Leaders) ที่มีเพียง “ความเชื่อ” และ “แรงบันดาลใจ” เป็นแรงกระตุ้นในการนำมวลชน โดยไม่ต้อง “สั่ง” หรือ “บังคับบัญชา” แต่อย่างใด ผู้นำตามหน้าที่นั้นพบเห็นได้ในสังคมทั่วไป แต่ผู้นำทางจิตวิญญาณนั้นหายาก ตัวอย่างผู้นำทางจิตวิญญาณที่ยิ่งใหญ่ของโลก เช่น มหาตมะ คานธี หรือ มาร์ติน ลูเธอร์คิง จูเนียร์ บุคคลเหล่านี้ไม่มีตำแหน่งทางการเมือง ไม่ได้รับการสถาปนาให้เป็นผู้นำองค์กรใดๆ แต่สามารถรวบรวมมวลชนให้ร่วมแรงร่วมใจเพื่อความเท่าเทียมกันในสังคมได้ โดยใช้หัวใจ “นำ” ผู้คน และสร้างความเชื่อเป็นแรงบันดาลใจให้กับมวลชนผ่านจิตวิญญาณที่ยิ่งใหญ่ แม้แต่ในโลกธุรกิจอย่าง สตีฟ จ๊อบส์ ก็เป็นอีกตัวอย่างหนึ่งที่ก้าวขึ้นมาเป็นผู้นำทางจิตวิญญาณยุคใหม่ที่ใช้ “ความเชื่อมั่น” ในผลิตภัณฑ์ จนสามารถโน้มน้าวใจคนทั้งโลกให้หันมาสนับสนุนสินค้าของบริษัทเขา โดยสมัครใจ ฉะนั้น ถึงเวลาแล้วที่สังคมโลกควรใส่ใจคุณลักษณะของผู้นำทางจิตวิญญาณอย่างจริงจัง

จะเห็นได้ว่า จิตวิญญาณเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างหนึ่งในชีวิต เพราะสะท้อนบุคลิกภาพ และความเป็นตัวตนของมนุษย์โลกได้ดีที่สุด จิตวิญญาณไม่ได้อยู่โดดเดี่ยว แต่เชื่อมโยงกับตนเอง ผู้อื่น สิ่งแวดล้อมและสิ่งศรัทธาเบื้องบน การพัฒนาทางจิตวิญญาณดำเนินไปอย่างเป็นพลวัต (Dynamics) ซึ่งได้สร้างแรงกระตุ้นให้บุคคลมีเป้าหมายในชีวิตและคงไว้ซึ่งสุขภาวะทางจิตวิญญาณ (Stoll, 1989: 59) การพัฒนาทางจิตวิญญาณเชื่อมโยงมิติทางจิตวิญญาณเข้ากับความรัก ความไว้วางใจ และการให้อภัย แต่ละมิติจะส่งเสริมกันและกัน (Gomez and Fisher, 2005: 1383-1393) ขณะเดียวกัน สุขภาวะทางจิตวิญญาณก็เกิดจากสมรรถนะภายในของปัจเจกบุคคล จึงมีต่อสิ่งแวดล้อมรอบข้าง (ปกรณัม สิงห์สุริยา และคณะ, 2552: 45) การหมั่นพัฒนาทางจิตวิญญาณเป็นปณมบพที่จะมุ่งสู่การเป็นผู้นำทางจิตวิญญาณ ดังคุณสมบัติสำคัญที่คณะผู้เขียนได้ให้ทัศนะไว้ดังนี้

1. มีความศรัทธาและไว้วางใจ (Trust and Royalty) บุคคลที่เป็นผู้นำทางจิตวิญญาณ ต้องเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองและผู้อื่น พร้อมทั้งมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันอย่างให้เกียรติ มีวิธีคิดที่ไว้วางใจผู้อื่นบ้าง เพื่อให้บุคคลเหล่านั้นสัมผัสได้ถึงคุณค่า ศักยภาพ และความสามารถแห่งตนและผู้อื่น

2. มีเป้าหมายชัดเจนและเล็งผลเลิศ (Goal and Excellence) ผู้นำทางจิตวิญญาณ ต้องมีจินตนาการที่สร้างสรรค์ถึงความสำเร็จ ต้องคำนึงถึงเป้าหมายทุกลมหายใจ หมั่นพิจารณาไตร่ตรองนานพอที่จะตกผลึกทางความคิดจนภาพปรากฏชัดขึ้น เพื่อร่วมผลักดันให้เกิดการกระทำที่มีคุณค่าและดีที่สุดเสมอ กอปรด้วยทัศนคติที่มีมาตรฐานโดยไม่พึงพอใจอะไรง่ายเกินไป

3. มีมุมมองในแง่ดี (Optimistic) ถือเป็นส่วนหนึ่งของผู้นำทางจิตวิญญาณ เพราะการมีทัศนคติ “ขอบคุณ” กับทุกสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง ทั้งเหตุการณ์ที่ดีและไม่ดี จะช่วยให้พบทางออกของปัญหาได้ง่าย ผู้นำทางจิตวิญญาณจะสามารถก้าวข้ามความเศร้าโศกทั้งปวงได้ การมองปัญหา

เป็นความท้าทายจะช่วยให้ชีวิตเดินไปข้างหน้าอย่างไม่หวั่นไหว จนกระทั่งสิ่งดีๆ จะทยอยผุดขึ้น ในอนาคตอันใกล้

4. มีความแข็งแกร่งภายในจิตใจ (Strengthen Mindset) ความเข้มแข็งทางใจสามารถทำได้ในหลายวิธี เช่น การไม่คาดหวังผลลัพธ์ของการประกอบกรรมดี การไม่ยึดติดกับสิ่งอันเป็นที่รักที่พอใจ เป็นต้น เพราะมนุษย์ล้วนมีความเข้มแข็งจากภายในอยู่แล้ว แต่มักจะแอบซ่อนอยู่ในจิตใจ จนกว่าจะถูกบีบเค้นในภาวะวิกฤติ เห็นได้จากบางชีวิตที่ตกอับมากๆ แต่สามารถแสดงออกถึงความเข้มแข็งจนพลิกชีวิตกลับมารุ่งเรืองได้ ด้วยทัศนคติที่ว่า ชีวิตไม่มีอะไรจะเสียไปมากกว่านี้อีกแล้ว

5. มีความอดทนและเชื่อมั่นในความดี (Patient and Believe) ผู้นำทางจิตวิญญาณต้องมีขันติธรรมและมีแรงจูงใจต่อการประกอบกรรมดี รู้สึกลาบลิ้มใจทุกครั้งที่ได้เป็นส่วนหนึ่งของกรรมดี มีจิตใฝ่ดีและน้อมใจเผยแพร่เฉพาะความดี ใช้ความดีสื่อสารกับคน ไม่คาดหวังผล การทำดีว่าจะออกมาอย่างไร เพียงแค่ทำดีให้เต็มสติกำลังเท่านั้น พร้อมกับปลุกจิตวิญญาณเพื่อสร้างกรรมดีตลอดไป

6. มีเมตตาและให้อภัย (Compassion and Forgiveness) ลักษณะเด่นของผู้นำทางจิตวิญญาณจะต้องไม่ยอมให้ความรู้สึกล้มเหลว คำนึงหาความอิจฉา ความเกลียด หรือการแค้น เข้ามาครอบงำจิตใจ แต่เลือกที่จะเข้าใจผู้อื่น มีใจเปี่ยมด้วยการขอบคุณในสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น ทุกเรื่องที่ร้ายหรือดีล้วนเป็นประสบการณ์และบทเรียนที่ทรงคุณค่า ทำให้ผู้นำมีความเป็นอิสระจากสิ่งอุปมงคลทั้งมวล ส่งผลให้ชีวิตพบกับความสงบสุขง่ายขึ้น

7. มีความซื่อสัตย์และกล้าหาญ (Honesty and Courage) ผู้นำทางจิตวิญญาณต้องเป็นตัวอย่างที่ดีในด้านการรักษาคำพูด มีประพฤติกกรรมตามสิ่งที่พูด มีความซื่อตรงต่อสัจจวาจา ตัดสินใจที่แน่วแน่มั่นคงบนพื้นฐานของความถูกต้อง โดยมีศีลธรรมเป็นพลังให้เกิดความเข้มแข็งภายในจิตใจ ส่งผลให้เกิดความหวังและพลังใจแก่ผู้อื่น ลักษณะเช่นนี้ย่อมสร้างศรัทธาให้กับผู้อื่น ช่วยสร้างเสริมภาพลักษณ์ที่ดีงาม และได้รับการเคารพนับถือจากผู้พบเห็นจำนวนมาก

8. มีความนอบน้อมและความอ่อนโยน (Humility and Kindness) ผู้นำทางจิตวิญญาณต้องมีบุคลิกภาพที่สุภาพและไม่หยิ่งทะนงในความสำเร็จ การไม่แสวงหาเกียรติชื่อเสียงจนเกินไป ย่อมได้รับการยอมรับจากสาธารณชน แต่ต้องส่งต่อความดีความชอบถึงบุคคลอื่นที่อยู่เบื้องหลังด้วยจิตใจที่อ่อนโยนด้วย หรือเรียกอีกอย่างว่า มีผู้อื่นเป็นศูนย์กลาง (Other Center) นั่นเอง

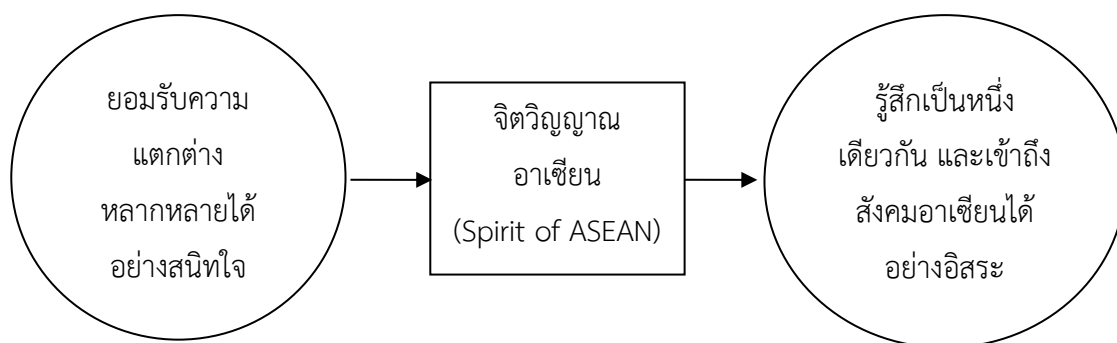
9. มีการปฏิบัติตามหลักกัมมัฏฐานเพื่อฝึกจิตให้เป็นสุข (Wisdom Practice for Spiritual Training) ผู้นำทางจิตวิญญาณจะต้องฝึกอบรมปัญญาอย่างต่อเนื่องเพื่อให้จิตสงบเยือกเย็น และเกิดประโยชน์ในการตัดสินใจเวลาพบเจออุปสรรค เมื่อจิตไม่หวั่นไหวกับโลกธรรม (ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข) ที่เข้ามากระทบ จิตก็จะไม่เบียดเบียนผู้อื่น รักสันติ รักสงบ จนกลายเป็นอุปนิสัยประจำตัว

จิตวิญญาณแห่งอาเซียน (Spirit of ASEAN)

นับแต่ก่อตั้งสมาคมประชาชาติแห่งเอเชียตะวันออกเฉียงใต้หรืออาเซียนเมื่อปี พ.ศ. 2558 (ค.ศ. 2015) 1 ใน 3 เสาหลักที่ช่วยค้ำยันอาเซียนก็คือ การมีประชาสังคมและวัฒนธรรมที่หลากหลาย (ASEAN Socio-Cultural Community - ASCC) ซึ่งถือเป็นการตกลงที่ช่วยผลักดันให้อาเซียนมีจุดยืนที่สง่างามและสร้างความแตกต่างจากเขตความร่วมมืออื่นๆ ของโลก เพราะเป็นความร่วมมือที่มุ่งใช้จุดแข็งในท้องถิ่นอาเซียนเป็นข้อได้เปรียบในการแข่งขันกับชาติมหาอำนาจโลก เช่น สังคมที่เอื้ออาทรช่วยเหลือกัน และมีวัฒนธรรมที่ฝังแน่นอย่างเข้มแข็งในสังคม เป็นอาทิ (กรมอาเซียน, 2555: 1)

เจตจำนงของอาเซียนที่เปรียบดุษิตวิญญาณของภูมิภาคนี้คือ การสร้างอัตลักษณ์ที่เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน สร้างความรู้สึกของการอยู่ร่วมกัน และส่งเสริมความเป็นเอกภาพท่ามกลางความหลากหลายทางวัฒนธรรม อาเซียนมีความพยายามที่จะหลอมรวมความหลากหลายของประเทศสมาชิกให้อยู่ภายใต้ประชาคมเดียวกัน (from cultural diversity to cultural unity) แม้จะแตกต่างกันทางศาสนา ภาษา ประเพณีและวัฒนธรรม แต่ก็สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุข อาทิ สิงคโปร์ มาเลเซีย อินโดนีเซีย และเมียนมาร์ ซึ่งล้วนเป็นชาติที่มีความหลากหลายทางเชื้อชาติ เผ่าพันธุ์เป็นลำดับต้นๆ ของอาเซียน (กรมอาเซียน, 2555: 23) รัฐบาลของชาติเหล่านี้มีนโยบายผสมผสานวัฒนธรรมเพื่อสร้างความสมานฉันท์ระหว่างกลุ่มคนที่หลากหลายด้วยการอนุโลมให้ทำงานตามความถนัดและคงความเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง

ในขณะเดียวกัน เมื่ออยู่ร่วมกันในสังคมที่หลากหลาย เช่น การอนุญาตให้ใช้ภาษาของชาติตนในระบบการเรียนการสอนเฉพาะเผ่าพันธุ์ตนเองได้ หรือการก่อตั้งโรงเรียนที่สอนด้วยภาษาของชนเผ่าได้ โดยเฉพาะกรณีประเทศเมียนมาร์ที่เปลี่ยนชื่อประเทศจาก “สาธารณรัฐแห่งสหภาพพม่า” มาเป็น “สาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมาร์” ในปี พ.ศ. 2532 (ค.ศ. 1989) ก็เพื่อต้องการแสดงความสมานฉันท์ และเพื่อต้องการสร้างเอกภาพให้เกิดอำนาจการต่อรองในระดับพหุภาคีมากขึ้น (ศูนย์อาเซียนศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2558: 7) อัตลักษณ์ประชาคมอาเซียนที่เน้นสร้างคุณภาพชีวิตที่ดี มีการแข่งขันด้านการแสวงหาความสุข ความสมดุล ความเกื้อกูล ความเอื้ออาทร และการแบ่งปัน (identity of values of values of sharing of common of happiness and ownership) สามารถเป็นต้นแบบให้ประเทศอื่นหรือภูมิภาคอื่นนำไปประยุกต์ใช้ตามความเหมาะสมได้ด้วย (สุรินทร์ พิศสุวรรณ, 2555: 124)



ภาพที่ 1 แสดงจิตวิญญาณอาเซียน

(ที่มา: คณะผู้เขียน, 2562 ปรับจาก สุรินทร์ พิศสุวรรณ, 2555; 126)

คุณูปการของการพัฒนาทางจิตวิญญาณต่อคฤหัสถ์อาเซียนในศตวรรษที่ 21

การพัฒนาทางจิตวิญญาณมีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อการใช้ชีวิตของชาวอาเซียน โดยเฉพาะนักบวชของนิกายเถรวาทที่แพร่หลายในภูมิภาคนี้เท่านั้น แต่ยังรวมถึงคฤหัสถ์อาเซียนที่ต้องมีการพัฒนาจิตวิญญาณให้เข้มแข็งยิ่งขึ้นเพื่อให้เหมาะสมกับการได้อยู่ใกล้ขีดคำสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า และน้อมนำหลักพุทธธรรมมาปรับใช้ในการดำรงชีวิตให้เป็นผู้อยู่รอด (Survivors) ในศตวรรษที่ 21 นี้ด้วย (พระเดชขจร ขนติโรและคณะ, 2561: 64) เช่นเดียวกับผู้นำทางจิตวิญญาณที่มีผลงานในระดับภูมิภาคแต่มีชื่อเสียงระดับโลก อาทิ องค์กรทะไล ลามะ (Dalai Lama) ผู้นำทางจิตวิญญาณชาวทิเบต หรือมหาตมะคานธี (Mahatma Gandhi) ผู้ยิ่งใหญ่จากกลุ่มน้ำสินธุที่เรียกร้องเอกราชจากอาณานิคมอังกฤษด้วยหลักอหิงสธรรม หรือ อะยาตุลลาห์ โคไมนี (Ayatullah Khomeini) ผู้ปลุกเร้าจิตวิญญาณชาวอิหร่านและผู้สร้างวัฒนธรรมให้โลกอาหรับอยู่ร่วมกันอย่างสันติ แต่ก็มีบางคนที่ได้รับการยกย่องอย่างสูงจากชาวโลก เช่น เนลสัน แมนเดลา (Nelson Mandela) อดีตผู้นำของแอฟริกาใต้ที่ทุ่มทั้งชีวิตเพื่อต่อต้านการแบ่งแยกสีผิว จนทำให้แอฟริกาใต้ก้าวเข้าสู่สังคมแห่งความเสมอภาคมากขึ้น (แมนเดลาได้รับรางวัลโนเบลสาขาสันติภาพในปี 1993) จุดเด่นของบรรดาผู้นำทางจิตวิญญาณเหล่านี้คือ มักตั้งคำถามเกี่ยวกับชีวิตที่เป็นอยู่เป็นนักสังเกตการณ์ (Observers) ในสิ่งแวดล้อมรอบตัว เป็นผู้สร้างพลังขับเคลื่อนทางสังคมที่เสียสละสูงมาก สามารถก้าวข้ามผลประโยชน์ส่วนตนเพื่อแสวงหาความเสมอภาคและความยุติธรรมให้สังคม

เมื่อย้อนมามองที่ภูมิภาคอาเซียน แม้ชาวสิงคโปร์ บรูไน มาเลเซียและไทย จะเป็นกลุ่มประเทศชั้นนำของภูมิภาคที่สามารถพัฒนาระบบหลักประกันสุขภาพให้ครอบคลุมถ้วนหน้าแล้ว แต่การแข่งขันทางสังคมของคนในชาติเหล่านี้ก็ยังมีแนวโน้มสูง ปัญหาด้านชีวภาพหรือด้านสภาพ

จิตใจของประชาชนจึงได้รับผลกระทบอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยเฉพาะชาวอาเซียนวัยทำงานที่เป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการประสบปัญหาภาวะสุขภาพจิตมากกว่ากลุ่มอื่น รายงานความสุขโลกปี 2556 ชี้ว่า สิงคโปร์และไทยเป็นประเทศที่มีความสุขมากที่สุด 2 อันดับแรกในอาเซียน แต่ขณะเดียวกัน ข้อมูลจากองค์การอนามัยโลกในปี 2557 กลับแสดงให้เห็นว่า 2 ประเทศนี้มีอัตราการตายของประชากรจากการทำร้ายตนเองสูงที่สุด (โครงการสุขภาพคนไทย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2558: 8) แม้ว่าคนทั้งโลกจะให้สมญานามแก่ภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ว่าเป็น “ศูนย์กลางแห่งพระพุทธศาสนาของโลก” แต่การพัฒนาจิตวิญญาณเพื่อสร้างสุขภาวะทางจิตยังมีความจำเป็นสำหรับสังคมอาเซียน เพราะเป็นปัจจัยสำคัญในการหล่อเลี้ยงความสุขภายใต้สังคมแห่งการแข่งขันในปัจจุบัน

การขยายตัวทางเศรษฐกิจที่ต่อเนื่องและการมีแหล่งท่องเที่ยวที่หลากหลายถือเป็นเสน่ห์ของภูมิภาคอาเซียนที่ดึงดูดชาวโลกมาเยี่ยมเยือนเพิ่มขึ้นทุกๆ ปี ฉะนั้น ชาวอาเซียนจึงควรหวนหาอัตลักษณ์ที่เป็นวิถีอาเซียน (ASEAN's Way) ไว้ให้ได้ (ศูนย์อาเซียนศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2558: 26) เพื่อยืนหยัดท้าทายกระแสโลกาภิวัตน์ในยุคดิจิทัลนี้ โดยเฉพาะคฤหัสถ์อาเซียนที่มีเวลาฝึกอบรมจิตน้อย และหากชาวอาเซียนอาศัยความได้เปรียบจากการอยู่ในสังคมแห่งจิตวิญญาณแล้ว การมีจิตใจที่เข้มแข็งก็จะสามารถเกิดขึ้นได้กับคฤหัสถ์อาเซียนเช่นกัน โดยคุณูปการของการพัฒนาทางจิตวิญญาณที่มีต่อคฤหัสถ์อาเซียนและต่อผู้อ่านบทความสามารถสังเคราะห์ได้ดังนี้

1. คฤหัสถ์อาเซียนจะเป็นผู้มีความศรัทธาในศาสนามากขึ้น เพราะการพัฒนาสุขภาวะทางจิตวิญญาณสามารถกระทำได้ในทุกศาสนา ทุกศาสนายังพร่ำสอนให้สาวกเป็นคนดีทั้งสิ้น โดยเฉพาะการเป็นคนดีจากภายใน ซึ่งการพัฒนาด้านจิตวิญญาณเป็นความดีที่เกิดจากภายในอย่างชัดเจน คฤหัสถ์อาเซียนควรลงมือปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ โดยเริ่มต้นจากการฝึกปฏิบัติตามศาสนาที่ตนเองนับถือ เช่น ศาสนาพุทธฝึกละอากุศล หมั่นทำความดี ทำใจให้บริสุทธิ์ ศาสนาอิสลามละหมาดวันละหลายครั้งก็เพื่อระลึกถึงพระเจ้า ศาสนาคริสต์แสดงความรักต่อเพื่อนมนุษย์ก็เพื่อแสดงออกถึงความศรัทธาต่อพระเยซู แม้ว่าแต่ละศาสนาจะมีหลักปฏิบัติที่แตกต่างกัน แต่ทุกศาสนาก็สามารถพัฒนาจิตวิญญาณไปในแนวทางเดียวกันได้

2. คฤหัสถ์อาเซียนจะเป็นผู้ตระหนักรู้ตนเอง จิตวิญญาณเป็นสิ่งที่อยู่ใกล้คฤหัสถ์อาเซียนทั้งในการทำงานและการดำเนินชีวิต จิตวิญญาณสามารถสร้างให้เกิดขึ้นได้ในทุกสภาพแวดล้อม ทั้งการทำงานประจำ ทั้งในชีวิตครอบครัว ทั้งในสิ่งแวดล้อมที่ดี และสิ่งแวดล้อมที่ยากลำบาก ล้วนแต่เป็นพื้นที่ที่ทำให้ชุมชนอาเซียนใกล้ชิดกับจิตวิญญาณ แต่ชาวอาเซียนควรฝึกฝนตนเองในขณะทำงาน เมื่อจิตวิญญาณสามารถอยู่ร่วมกับชีวิตแล้ว จิตวิญญาณก็จะมอบคุณภาพชีวิตที่ดีกว่าแก่เหล่าคฤหัสถ์อาเซียนได้ มิใช่แค่ “การมีชีวิต” แบบเลื่อนลอยไปวันๆ แต่ยังเห็นคุณค่าและความหมายของ “การใช้ชีวิต” ที่เหลืออยู่ด้วย

3. คฤหัสถ์อาเซียนจะเป็นที่พึงและที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ ชาวอาเซียนที่ผ่านการพัฒนาจิตวิญญาณมาระดับหนึ่งแล้ว จะสามารถก้าวขึ้นมาเป็นผู้นำชุมชนได้ โดยจะเป็นผู้นำที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาจิตวิญญาณเป็นอันดับแรกเสมอ เพราะถือว่าเป็นสิ่งที่สังคมขาดไม่ได้ ถ้าขาดที่พึ่งทางใจแล้วสังคมจะอ่อนแอ เมื่อมีที่พึ่งทางใจแล้วสังคมจะมีคุณภาพสูงขึ้น เมื่อสามารถพัฒนาสุขภาวะทางจิตวิญญาณให้สูงอย่างต่อเนื่องแล้ว สังคมอาเซียนก็จะเป็นที่พึงและที่ยึดเหนี่ยวแก่ทุกสมาชิกในสังคมได้ ผู้นำที่มีสุขภาวะทางจิตวิญญาณในชุมชนอาเซียนก็จะมีจำนวนมากขึ้นเป็นลำดับ

4. คฤหัสถ์อาเซียนจะเป็นผู้มองโลกในแง่ดีมากขึ้น เป็นที่ทราบกันดีว่าการฝึกอบรมจิตอาจประสบกับช่วงเวลาที่ยากลำบากบ้าง แต่แรงจูงใจที่จะได้รับประโยชน์จากการพัฒนาจิตวิญญาณนั้นเป็นสิ่งจำเป็นมากกว่า เมื่อจิตวิญญาณได้รับการฝึกอบรมในระดับหนึ่งแล้ว ชาวอาเซียนก็รู้สึก “เข้าใจ” และ “ขอบคุณ” ที่ได้ประสบกับทุกๆ อุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิต เพราะถือเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้จิตวิญญาณเข้มแข็งมากกว่าเดิม จนสามารถเข้าถึงสุขภาวะทางจิตวิญญาณได้ในที่สุด ทั้งยังช่วยให้ชาวอาเซียนมีสุขภาวะทางปัญญาและเพิ่มพูนการเรียนรู้สร้างสรรค์ได้อีกด้วย

5. คฤหัสถ์อาเซียนจะเป็นผู้มีความแข็งแกร่งภายในจิตใจ เพราะเป็นผู้ไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรคโดยง่าย แต่จะมี “สติ” มากขึ้นและจะใช้สติเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาทางจิตวิญญาณให้แข็งแกร่งมากขึ้น ด้วยเหตุนี้ สติจึงเป็นอาวุธที่ทำให้จิตเป็นกลาง เมื่อจิตเป็นกลางก็จะสามารถรับมือกับนานาปัญหาได้ หากคฤหัสถ์อาเซียนหันมาเจริญสติมากขึ้น สังคมก็จะสามารถเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้นได้ เพราะการเจริญสติช่วยให้สุขภาพจิตดีขึ้น ช่วยเยียวยาความเจ็บปวดได้ ช่วยในการจดจำได้ดี (Pinit Ratanakul, 1996: 42) สติจึงเป็นเครื่องมือสำคัญของการปฏิบัติทางจิตวิญญาณที่เชื่อมโยงกับทุกกิจกรรมของชาวโลก

6. คฤหัสถ์อาเซียนจะเป็นผู้มีความสุขในการทำงาน การพัฒนาจิตวิญญาณเป็นกระบวนการสร้างสุขภาวะทางจิตวิญญาณที่ลงทุนน้อยมาก แต่ให้คุณประโยชน์ในวิชาชีพได้มาก ชาวอาเซียนจะรู้สึกชื่นชมและให้กำลังใจตนเอง ตระหนักถึงคุณค่าความเป็นมนุษย์และให้อภัยผู้อื่น การเปลี่ยนแปลงทางจิตวิญญาณเช่นนี้เป็นการข้ามกรอบความคิดเดิมที่มนุษย์เคยยึดติด การเปลี่ยนแปลงทางจิตวิญญาณต้องเริ่มต้นที่ตนเอง ผลจากการเป็นอิสระนี้จะช่วยให้มนุษย์มีพลังในการใช้ชีวิตและสามารถผลิตผลงานได้อย่างสร้างสรรค์ ทำให้มนุษย์เป็นคนธรรมดาที่เข้าถึงความเรียบง่ายและเก็บเกี่ยวความสุขได้ง่ายขึ้นด้วย

7. คฤหัสถ์อาเซียนจะเป็นผู้มุ่งสู่จุดหมายสูงสุดของชีวิต การมีชีวิตอยู่เพื่อสนองตอบต่อเป้าหมายตนเองนั้นเป็นการเติมเต็มให้ชีวิตมีความสมบูรณ์มากที่สุด โดยจุดเริ่มต้นของสุขภาวะทางจิตวิญญาณคือ การบูรณาการมิติต่างๆ เข้ามาไตร่ตรองร่วมกัน ทั้งมิติทางกาย จิต และสังคม การบูรณาการจะช่วยให้เกิดคุณค่าสูงสุดทางจิตใจ การพัฒนาจิตวิญญาณเป็นมรรควิธีที่จะนำไปสัมผัสกับคุณค่าสูงสุดทางจิตใจ เพราะมิติทางจิตวิญญาณเป็นพื้นฐานที่ช่วยให้เข้าใจความงาม

ของชีวิตอย่างลึกซึ้ง เข้าใจความรักที่ยิ่งใหญ่ต่อเพื่อนมนุษย์ ทั้งหมดนี้เป็นความสุขอันประณีตที่พัฒนาให้จิตใจของชาวอาเซียนมีอิสระจากพันธนาการทั้งปวง และช่วยยกระดับจิตใจขึ้นสู่จุดสูงสุดได้เช่นกัน

8. คฤหัสถ์อาเซียนจะมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวมและมีอุดมการณ์ประโยชน์นิยม การพัฒนาทางจิตวิญญาณเป็นสิ่งที่เชื่อมโยงตนเองกับสิ่งต่างๆ รอบด้านเข้าด้วยกัน ความเชื่อมโยงดังกล่าวทำให้เกิดการพึ่งพิงอาศัยกัน แนวคิดนี้จะช่วยสร้างคุณค่าทางศีลธรรมภายในใจ เป็นการกระทำที่ก่อให้เกิดความสุขขึ้นในปัจเจกบุคคลทั่วไป ดังวลีที่โด่งดังของเจเรมี เบนธัมที่ว่า "ความสุขที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของคนจำนวนมากที่สุด" (the greatest happiness of the greatest number) (R. Shackleton, 1972: 12) ดังนั้น การมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวมโดยถือผลประโยชน์ของคนหมู่มากเป็นที่ตั้ง จึงเป็นการสร้างความสุขที่ยิ่งใหญ่ที่สุดตามหลักจริยธรรมที่มนุษย์พึงมี

9. คฤหัสถ์อาเซียนจะเป็นต้นแบบที่ดีแก่ผู้คนในภูมิภาคอื่น ชุมชนอาเซียนจะเป็นสังคมแห่งกัลยาณมิตรที่สนับสนุนให้สุขภาวะทางจิตวิญญาณเกิดขึ้น และเป็นศูนย์กลางที่จะเผยแพร่วิธีการฝึกอบรมจิตใจให้ขยายออกไปสู่ภูมิภาคอื่น ผ่านการสื่อสารอย่างเป็นมิตร การมีเพื่อนร่วมอุดมการณ์ที่สามารถบอกเล่าเรื่องราวดีๆ และแบ่งปันทุกข์สุขให้แก่กันได้ ถือเป็นปัจจัยที่ช่วยเติมเต็มพลังในการทำงาน แม้ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ที่ตึงเครียด กดดัน บีบคั้น ยากลำบากเพียงใด สุขภาวะทางจิตวิญญาณในการทำงานก็ยังคงอยู่ ยิ่งไปกว่านั้น สังคมในภูมิภาคอื่นยังสามารถนำวิธีการพัฒนาจิตวิญญาณดังกล่าวมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับบริบทของแต่ละภูมิภาคได้ด้วย



ภาพที่ 2 แผนภูมิแสดงคุณูปการการพัฒนาจิตวิญญาณต่อคฤหัสถ์อาเซียน
(ที่มา: คณะผู้เขียน, 2562)

กล่าวโดยสรุปได้ว่า คุณูปการของการพัฒนาจิตวิญญาณเป็นการอุดหนุนให้มีการประกอบกรรมดีมากขึ้น เป็นความดีที่เกิดจากศีลธรรมและจริยธรรม เมื่อปัจเจกบุคคลมีคุณธรรมเป็นเครื่องป้องกันความชั่วแล้ว กรรมดีนี้ก็จะเป็นบันไดพาไปสู่ผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญด้านจิตวิญญาณได้ (พระครูพิจิตรศุภการ และคณะ, 2553: 58) การมุ่งเน้นให้ประชาชนในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้มีความเข้าใจเกี่ยวกับการชีวิตนั้น ก็เพื่อให้ชาวอาเซียนรู้จัก “ใช้ชีวิต” อย่างมีสัมมาทิฐิ มากกว่า “มีชีวิต” อย่างเลื่อนลอยในแต่ละวัน เพราะเมื่อจิตใจใฝ่ดีอย่างต่อเนื่องจนเป็นนิสัยแล้ว บุคคลก็จะใช้ชีวิตอยู่บนพื้นฐานความศรัทธาอย่างแรงกล้า จนกระทั่งสัมผัสได้ถึงกระแสจิตวิญญาณบริสุทธิ์ (Holy Spirit) ที่กระตุ้นเร้าภายในจิตใจ เกิดเป็นแรงบันดาลใจที่จะสร้างประโยชน์สุขแก่ส่วนรวม

ดังนั้น การพัฒนาทางจิตวิญญาณจึงเป็นหนทางสู่เป้าหมายสูงสุดของชีวิตพร้อมกับการตระหนักถึงความสำคัญของการใช้ชีวิต นับเป็นโอกาสอันดีสำหรับมนุษยชาติโดยเฉพาะบรรดาภคิพในโลกผู้ยังมีจิตใจอ่อนแอและยังสอบไม่ผ่านในการใช้ชีวิตในศตวรรษที่ 21 นี้ ที่จะเริ่มฝึกฝนจิตวิญญาณให้เข้มแข็งมากพอที่จะก้าวข้ามอุปสรรคทั้งปวง เพราะแนวคิดกระแสหลักของโลกในมีการแข่งขันสูงมาก ผู้ที่มีจิตใจเปราะบางอาจประสบกับความวุ่นวายสับสนได้ แต่สำหรับผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็งเท่านั้น ที่จะวุ่นวายใจน้อยที่สุด จุดเด่นไม่ถูกพายุพัดโหมกระหน่ำ แต่ต้นที่อยู่รอดได้คือต้นที่มีรากที่ยังลึกลงดินเท่านั้น การพัฒนาทางจิตวิญญาณจะเป็นพลังขับเคลื่อนชีวิตให้กระทำในสิ่งที่ถูกต้องและเป็นคุณูปการต่อสังคมโดยปราศจากการบังคับ การพัฒนาจิตวิญญาณนี้จึงจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับภคิพอาเซียนที่ไม่มีเวลาฝึกอบรมจิต เพราะคนที่เข้มแข็งไม่ใช่คนที่เจอแต่เรื่องดี ๆ แต่ขึ้นอยู่กับว่า คนๆ นั้นจะสามารถทนเรื่องร้ายได้มากแค่ไหน สมดังพุทธสุภาษิตที่ว่า “จิตตั้ง ทนตั้ง สุขาวะหัง” แปลว่า จิตที่ฝึกดีแล้ว นำสุขมาให้

บรรณานุกรม

- กรมอาเซียน. (2555). **ประชาคมสังคมและวัฒนธรรมอาเซียน**. กรุงเทพฯ: กระทรวงการต่างประเทศ.
- โครงการสุขภาพคนไทย. (2558). **10 ประเทศอาเซียน ความหลากหลายที่รวมเป็นหนึ่ง**. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ดุชนิ โยเหลา และคณะ. (2555). ประสบการณ์ของการเป็นครูผู้มีจิตวิญญาณความเป็นครู: การศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยา. **วารสารพฤติกรรมศาสตร์**, 8(1), 55-65.
- ทัศนีย์ แสงประทีป. (2552). **จิตวิญญาณ: มิติหนึ่งของการพยาบาล**. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- ปกรณัม สันติสุขสิริยา และคณะ. (2552). รายงานการสังเคราะห์ความรู้ทางด้านการพัฒนาจิตปัญญา (วิญญาณ) จากเรื่องเล่าความสำเร็จของผู้ให้บริการและผู้รับบริการในระบบสุขภาพ: กรอบแนวคิดเรื่องสุขภาวะด้านจิตวิญญาณ. กรุงเทพมหานคร: แผนพัฒนาจิตเพื่อสุขภาพของมูลนิธิสวดศรี-สฤทธิวงศ์.
- ประเวศ ตันติพิวัฒนสกุล. (2554). สุขภาพในมิติทางจิตวิญญาณหรือปัญญา. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: http://docs.wixstatic.com/ugd/bdfbef_a0de5cd824134160b47a551a84edf888.pdf สืบค้นเมื่อ 27 เมษายน 2562.
- ประเวศ วะสี. (2544). **คุยกับผู้อ่าน**. 23(268). กรุงเทพฯ: นิตยสารหมอชาวบ้าน.
- พระครูพิจิตรศุภการ และคณะ. (2553). **ธรรมะภาคปฏิบัติ 4 (Buddhist Meditation IV)**. พระนครศรีอยุธยา: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระเดชขจร ขนติธโร และคณะ. ความเท่าเทียมกันของการเผยแผ่หลักเบญจศีล-เบญจธรรมในภูมิภาคลุ่มน้ำโขง. **วารสารวิชาการพระพุทธศาสนาเขตลุ่มแม่น้ำโขง มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน**, 6(5), 64-72.
- พັນนี สมกำลัง และยุทธชัย ไชยสิทธิ์. แนวคิดความเป็นผู้นำทางจิตวิญญาณ: การประยุกต์ใช้ในวิชาชีพการพยาบาล. **วารสารสภาการพยาบาล**, 27(4), 16-25.
- เพ็ญศรี วัฒนการ วิมลรัตน์ จงเจริญ และ ประภาพร ชูคำเนต. (2559). ความผาสุกทางจิตวิญญาณและจิตวิญญาณในการทำงานของหัวหน้าหอผู้ป่วยโรงพยาบาลทั่วไป ภาคใต้. **วารสารวิทยบริการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์**, 27(3), 115-126.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วัลภา คุณทรงเกียรติ. (2547). **สุขภาพจิตวิญญาณของคนไทย**. วิทยานิพนธ์ พย.ด. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ศูนย์อาเซียนศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. (2558). **ไทยกับการเป็นศูนย์กลางของประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สุรินทร์ พิศสุวรรณ. (2555). **อาเซียน รู้ไว้ ได้เปรียบแน่**. กรุงเทพฯ: อมรินทร์ปริ้นติ้ง.
- Gomez, R., & Fisher, J. W. (2005). The Spiritual Well-being Questionnaire: Testing for Model Applicability, Measurement and Structural Equivalencies, and Latent Mean Differences across Gender. **Personality and Individual Differences**, 39(1), 1383-1393.
- Pinit Ratanakul. **Health, Healing and Religion**. (1996). Bangkok: The Center of Human Resources Development, Mahidol University.

- R. Shackleton. (1972). **The Greatest Happiness of the Greatest Number: The History of Bentham's Phrase**. Virginia: Studies on Voltaire and the Eighteenth Century 90.
- Stoll, R. I. (1989). **Spiritual Dimension of Nursing Practice**. Philadelphia: W.B.Saunders.

Lampang Rajabhat University Journal