

วิเคราะห์หลักพุทธธรรมเพื่อจัดการความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ

AN ANALYSIS OF BUDDHIST PRINCIPLES FOR STRESS MANAGEMENT FOR THE ELDERLY

พระครูปริยัติกาญจนกิจ (สุวัฒน์ สุวตฺตโน)

Phraklupariyattikanchanakich (Suwat Suwattano)

วิทยาลัยสงฆ์กาญจนบุรีศรีไพบูลย์

Kanchanaburi Sri Paiboon Buddhist College

Suwat1980@gmail.com

บทคัดย่อ

การศึกษานี้วิเคราะห์หลักพุทธธรรมเพื่อจัดการความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพปัญหาความเครียดของผู้สูงอายุ และเพื่อศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมเพื่อจัดการความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ โดยศึกษาจากพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และปกรณ์พิเศษ รวมถึงเอกสารทางพุทธศาสนาและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ความเครียดเป็นสภาวะทางกายและจิตใจที่เกิดขึ้นเมื่อมีความต้องการและภาระหน้าที่ที่เกินกว่าทรัพยากรที่มีอยู่ สามารถเกิดจากสถานการณ์หรือปัจจัยหลายอย่าง เช่น ความกดดันในการทำงาน, ความไม่แน่นอน, การเปลี่ยนแปลงทางชีวิต, ความกังวลเกี่ยวกับอนาคต และสถานการณ์ที่ซับซ้อนหรือไม่แน่นอน เกิดผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจได้ เช่น อาการปวดหัว, อาการปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ, อาการท้องผูกหรือท้องเสีย, การนอนไม่หลับหรือการนอนมากเกินไป และการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันที่อ่อนแรงลง, ความวิตกกังวล, อารมณ์ซึมเศร้า, ความผิดหวัง, ความรู้สึกเครียด, ความขาดเป้าหมาย เป็นต้น

หลักพุทธธรรมเพื่อการจัดการความเครียดสำหรับผู้สูงอายุนั้น หลักโยนิโสมนสิการ ใช้พิจารณาความเครียดที่เกิดขึ้น โดยความเป็นไตรลักษณ์ ใช้ในการพิจารณาความเปลี่ยนแปลงของความเครียดเมื่อเกิดแล้วก็ต้องมีดับ ความเป็นอนิจจัง 3 อย่าง ให้ตระหนักถึงสาเหตุแห่งความเครียดที่เกิดมาจาก โลภะ โทสะ โมหะ จากนั้นใช้วิธีการทำสมาธิในการสงบระงับความเครียดนั้น หรือไม่ก็ควรคบภักตยาณมิตร ผู้ที่จะคอยแนะนำให้คำปรึกษาและชักชวนไปในทางที่ดี และใช้วิธีการสวดมนต์ เพื่อให้จิตใจไม่คิดถึงเรื่องราวความเครียดต่าง ๆ มุ่งกับการสวดมนต์อย่างเดียว

คำสำคัญ: หลักพุทธธรรม; ความเครียด; ผู้สูงอายุ

Abstract

An analytical study of Buddhist principles for stress management for the elderly. The objective was to study the stress problems of the elderly. and to study and analyze Buddhist principles for stress management for the elderly by studying from Tripitaka. Atthakatha. Dika and Pakorn Wiset including Buddhist documents and related research.

Stress is a physical and mental state that occurs when demands and obligations outweigh available resources. It can be caused by a number of situations or factors such as work pressure. uncertainty. life changes. worry about the future. and situations that are complex or uncertain. Stress can have physical and mental effects such as headaches. muscle aches. constipation or diarrhea. insomnia. or sleeping too much. and weakened immune function. anxiety. depressed mood. disappointment. feelings of stress. lack of goals. etc.

Buddhist principles for stress management for the elderly Principles of Yonisomanasikarn Used to judge stress. by trinity Used to consider the change of stress when it arises and must be extinguished. The three fundamental vices: be aware of the causes of stress caused by lobha. hatred. and delusion. Then use meditation methods to calm that stress. Or should be with a good friend who will advise. advise and persuade in a good way and use the method of prayer so that the mind does not think about various stressful stories. concentrates on single prayers

Keywords: Buddhist Principles; Stress; Elderly

บทนำ

สหประชาชาติระบุว่า ประชากรโลกเติบโตในอัตราที่ช้าที่สุดนับตั้งแต่ปี 2493 โดยลดลงต่ำกว่า 1% ในปี 2563 การคาดการณ์ล่าสุดโดยสหประชาชาติชี้ให้เห็นว่า ประชากรโลกอาจเพิ่มขึ้นเป็นประมาณ 8.5 พันล้านคนในปี 2573 และ 9.7 พันล้านในปี 2593 และมีการคาดการณ์ว่าจะอยู่ในจุดสูงสุดประมาณ 1.04 หมื่นล้านคนในช่วงปี 2080 และคงอยู่ที่ระดับนั้นจนถึงปี 2643 และยังระบุอีกว่า ส่วนแบ่งของประชากรโลก ในอายุ 65 ปีขึ้นไป คาดว่าจะเพิ่มขึ้นจาก 10% ในปี 2565 เป็น 16% ในปี 2593 โดย ณ จุดนั้นมีการคาดว่า จำนวนผู้ที่มีอายุมากกว่า 65 ปีขึ้นไปทั่วโลกจะมีมากกว่า 2 เท่าของจำนวนเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี และใกล้เคียง กันกับจำนวนเด็กอายุต่ำกว่า 12 ปี ทั้งนี้ ประเทศที่มีประชากรสูงอายุ ควรดำเนินการปรับแผนงานสาธารณะ ให้เข้ากับจำนวนผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้น รวมถึงการจัดตั้งระบบการดูแลสุขภาพถ้วนหน้า และระบบการดูแลระยะ ยาว และโดยการปรับปรุงความยั่งยืนของระบบประกันสังคมและระบบบำนาญ (United Nations. ออนไลน์)

จากการที่อัตราการเกิดของประชากรทั่วโลกที่มีแนวโน้มลดลง บวกกับการที่ประชากรมีอายุยืนยาวขึ้นเนื่องจากการรักษาพยาบาลมีประสิทธิภาพมากขึ้น และประชากรที่เกิดในยุค Baby Boomers ได้เข้าสู่วัยสูงอายุ เป็นปัจจัยที่ทำให้หลายประเทศในโลกเกิดการเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างสังคมที่สำคัญ นั่นคือ การเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วของประชากรสูงอายุ โดยเฉพาะในประเทศที่พัฒนาแล้ว อาทิ ฝรั่งเศส สวีเดน ญี่ปุ่น

ข้อมูลขององค์การอนามัยโลก (WHO) มีการคาดการณ์ว่าจำนวนประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จะมีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างน้อยร้อยละ 3 ต่อปี โดยในปี พ.ศ. 2573 คาดว่าจะมีจำนวนประชากรสูงอายุมากถึงประมาณ 1.4 พันล้านคนและจะเพิ่มขึ้นถึง 2 พันล้านคนในปี พ.ศ. 2593 ทวีปเอเชียจะมีประชากรสูงวัยมากที่สุดในโลก โดยคาดว่าจะสัดส่วนผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปในทวีปเอเชียจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะประเทศญี่ปุ่นซึ่งถือเป็นประเทศที่มีประชากรสูงวัยมากที่สุดในโลกและถือเป็นประเทศแรก ๆ ของโลกที่เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มตัว (Super-aged Society)

สำหรับประเทศไทยนั้น จำนวนผู้สูงอายุมีตัวเลขเทียบเท่ากับประเทศที่พัฒนาแล้วหลายประเทศซึ่งถือว่าอัตราการเติบโตเป็นอันดับ 3 ในทวีปเอเชีย รองมาจากประเทศเกาหลีใต้ และประเทศญี่ปุ่น โดยประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมสูงวัยมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 ขณะที่ตัวเลขของกรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (พม.) ณ วันที่ 31 ธันวาคม พ.ศ. 2562 พบว่า ประเทศไทยมีประชากรทั้งสิ้น 66.5 ล้านคน เฉพาะผู้สูงอายุมีมากถึง 11.1 ล้านคนหรือคิดเป็น 16.73% ส่วนข้อมูลของกระทรวงสาธารณสุขระบุว่า เมื่อพ.ศ. 2563 ประเทศไทยมีประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปจำนวนมากกว่า 12 ล้านคน หรือราว 18% ของจำนวนประชากรทั้งหมด และจะเพิ่มเป็น 20% ในปี พ.ศ. 2564 ซึ่งให้เห็นว่าประเทศไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแล้ว และกำลังจะเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์แบบในอีกไม่กี่ปีข้างหน้า โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติคาดการณ์ว่า ประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มตัวในปี พ.ศ. 2565 และในปี พ.ศ. 2573 จะมีสัดส่วนประชากรสูงวัยเพิ่มขึ้นอยู่ที่ร้อยละ 26.9 ของประชากรทั้งประเทศ (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. 2564) ในส่วนของรัฐบาลไทย ตามที่ได้กำหนดให้สังคมสูงวัยเป็นวาระแห่งชาติ และได้สานต่อแผนปฏิบัติการด้านผู้สูงอายุ (พ.ศ. 2545 - 2565) เตรียมพร้อมสังคมไทยเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ในปี พ.ศ. 2564 ซึ่งจากการประเมินผลแผนปฏิบัติการ ยังพบการดำเนินงานบางด้านที่ต้องปรับปรุง เช่น การเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ การส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุ และการคุ้มครองทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ

ดังนั้น คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ จึงได้ปรับแผนปฏิบัติการ (พ.ศ. 2563 - 2565) ซึ่งเป็นการทำงานร่วมกันของหลายหน่วยงาน โดยให้ความสำคัญกับ ประเด็นหลัก ได้แก่ 1) การรณรงค์ให้สังคมตระหนักถึงความจำเป็นของการเตรียมการเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุ คนวัยทำงานมีความเข้าใจถึงการเตรียมตัวด้านต่าง ๆ เช่น รายได้ สุขภาพ ที่อยู่อาศัย 2) สังคมมีทักษะเชิงบวกต่อผู้สูงอายุ ไม่มองว่าผู้สูงอายุเป็นภาระต่อสังคม 3) การจ้างงานผู้สูงอายุเพื่อให้รู้สึกว่ามีคุณค่า ตั้งเป้าไว้ปี 2564 ผู้สูงอายุจำนวน 1.95 แสนคนมีงานทำ 4) กลุ่ม

ผู้สูงอายุที่ครอบครัวยากจน จะเน้นให้ลูกหลานกลับมาอยู่กับครอบครัวมากขึ้น 5) การปรับเปลี่ยนโรงเรียนขนาดเล็กให้เป็นสถานที่พัฒนาผู้สูงอายุในชุมชน 6) การส่งเสริมการออมทั้งแรงงานในระบบและนอกระบบ เพื่อมีเงินไว้ใช้ในวัยเกษียณ และ 7) การส่งเสริมและสนับสนุนให้มีการผลิตหรือฝึกอบรมบุคลากรด้านผู้สูงอายุ ในระดับวิชาชีพอย่างเพียงพอและมีมาตรฐาน (กรมสุขภาพจิต. ออนไลน์)

จากสถานการณ์ดังกล่าว ทำให้ประเทศที่กำลังพัฒนามีประชากรโลกเกิดภาวะความเครียดและภาวะซึมเศร้า และเนื่องจากโลกกำลังก้าวสู่ยุคโลกาภิวัตน์ที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ทำให้มีการคาดการณ์ว่าอีก 25 ปีข้างหน้า จะมีผู้ป่วยทางด้านสุขภาพจิตเพิ่มขึ้นเป็น 80 ล้านคน โดยประเทศไทยก็เป็นอีกประเทศหนึ่งที่กำลังพัฒนาและมีการเปลี่ยนแปลงตามโลกปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง ทำให้เป็นเรื่องปกติที่การเกิดปัญหาทางสุขภาพจิตจะมีเพิ่มมากขึ้นตามความเจริญก้าวหน้าทางด้านสังคมวัฒนธรรม การเมือง เศรษฐกิจ วิทยาศาสตร์ หรือเทคโนโลยีของประเทศ เมื่อมีปัญหาทางสุขภาพจิตความเครียดก็เริ่มส่งผลมากขึ้น

โดยความเครียด และอัตราการในการเกิดความเครียดจะมีความสัมพันธ์กับอายุ และผู้สูงอายุเป็นวัยที่สามารถเกิดความเครียดได้ตั้งแต่ระดับน้อยไปจนถึงระดับรุนแรง โดยถ้าหากผู้สูงอายุมีอายุมากขึ้นก็อาจจะมีแนวโน้มในการเกิดความเครียดเพิ่มขึ้นด้วย และเมื่อพิจารณาถึงระดับสุขภาพจิตโดยทั่วไปของคนไทย พบว่าผู้สูงอายุเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิต โดยจะพบในผู้สูงอายุเพศหญิงมากกว่าเพศชาย (อภิชาติ จำรัสฤทธิ์รงค์. 2553) ความเครียดเป็นปฏิกิริยาการตอบสนองด้านอารมณ์หรือความรู้สึกที่มีต่อสถานการณ์หรือสภาพแวดล้อมที่ถูกคุกคามหรือถูกกดดัน เมื่อบุคคลไม่สามารถปรับตัวหรือเผชิญกับสภาพปัญหาได้ก็จะทำให้เกิดความทุกข์ทางจิตใจ ความวิตกกังวล หรือความรู้สึกกดดัน เป็นต้น จนส่งผลให้เกิดความเครียดขึ้น ซึ่งถ้าหากบุคคลใดที่เกิดความเครียดสะสมมากขึ้นเรื่อยๆ จะทำให้ได้รับผลกระทบจากความเครียด ซึ่งผลกระทบจะแสดงออกมาให้เห็นทางด้านพฤติกรรม ด้านร่างกายหรือด้านจิตใจ และสาเหตุการเกิดความเครียดส่วนใหญ่ก็มาจากสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน และทัศนคติด้านความคิดทางบวกหรือทางลบที่มีต่อสภาพปัญหา (ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์. ออนไลน์)

ปัจจุบันการศึกษาแนวทางการจัดการความเครียดในกลุ่มผู้สูงอายุมีความหลากหลายและแตกต่างกันไปตามลักษณะของการดำเนินชีวิต ขนบธรรมเนียม ประเพณี และปัจจัยต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของกลุ่มผู้สูงอายุ ดังนั้นการเลือกแนวทางการจัดการความเครียดที่เหมาะสมถือเป็นสิ่งสำคัญต่อการส่งเสริมสุขภาพกลุ่มผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุขและการมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป และหลักธรรมทางพระพุทธศาสนานั้น น่าจะเป็นตัวช่วยที่ดีที่สุดในการเยียวยาสุขภาพจิตใจ ดังที่เราเห็นในสังคมปัจจุบันแล้วว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะเข้าวัดฟังธรรมและปฏิบัติธรรมกันอยู่เนือง ๆ และชอบทำบุญทำทานมาก เพราะฉะนั้นหลักพุทธธรรมทางเลือกหนึ่งในการจัดการกับความเครียดได้ ผู้วิจัยจะได้วิเคราะห์หลักธรรมที่เหมาะสมกับการจัดการความเครียดสำหรับผู้สูงอายุต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาสภาพปัญหาความเครียดของผู้สูงอายุ และ 2) เพื่อศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมเพื่อจัดการความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ

การทบทวนวรรณกรรม

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2556: 464. 917) ได้อธิบายว่า พุทธศาสนาสอนมนุษย์ ให้หวังผลสำเร็จจากการลงมือกระทำตามเหตุตามผล การมีหวังผลจากการอ่อนวอนขอความช่วยเหลือจากอำนาจบันดาล อาจทำให้กลายเป็นคนมีนิสัยเฉื่อยชา ขอบงอมีงอเท้า และหวังพึ่งอำนาจสิ่งศักดิ์สิทธิ์ให้ลดบันดาลในสิ่งตนปรารถนาให้นั้น เป็นการพึ่งสิ่งภายนอก ทำให้ชีวิตขึ้นตรงต่อผู้อื่น เป็นเหตุให้ตนเองเป็นคนขาดประสิทธิภาพ ขาดอำนาจและขาดความมั่นใจในตนเองขัดต่อหลักการขั้นพื้นฐานของพระพุทธศาสนาที่สอนให้พึ่งตนเอง สอนให้ทำตนให้เป็นที่พึ่งได้คือสามารถพึ่งตนเองได้

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช) (2556: 20) กล่าวว่าในโลกนี้มีบุคคลอยู่ 2 ประเภท คือบุคคลที่ควรช่วยเหลือและบุคคลที่ควรไม่ช่วยเหลือ บุคคลที่ควรช่วยเหลือเพราะประพฤติปฏิบัติตัวดี คือรู้จักช่วยเหลือตัวเอง ฝึกฝนตัวเอง พยายามทำงานต่าง ๆ ด้วยตัวเอง ไม่มอมืองอเท้า ไม่นอนรอโชควาสนา ไม่เอาไรต์เอาเปรียบใคร มีความวิริยอุตสาหะ บุคคลประเภทนี้ควรที่จะยกย่องสรรเสริญและควรให้การส่งเสริมสนับสนุน

พระเทพปริยัติสุธี (วรวิทย์ คงคปณฺโญ) ได้กล่าวถึง ลักษณะของการสาธารณสงเคราะห์ที่พระสงฆ์หรือวัดวาอารามต่าง ๆ จัดทำอยู่ในปัจจุบัน เช่น การที่วัดหรือคณะสงฆ์หรือพระภิกษุดำเนินการเองซึ่งกิจการอย่างใดอย่างหนึ่งที่มีวัตถุประสงค์ให้ผลงานเป็นสาธารณประโยชน์สาธารณสมบัติ การตั้งกองทุนสาธารณสงเคราะห์ การตั้งมูลนิธิเพื่อคบบายกจบหรือช่วยคราวประสบภัยพิบัติ การกำหนดเขตอภัยทาน และกิจการอื่นที่เป็นเจ้าของเอง ลักษณะนี้มุ่งเอากิจการที่ทำเองหรือโครงการที่กำหนดขึ้นเอง ทั้งที่เป็นกิจการประจำหรือกิจการชั่วคราว

พุทธทาสภิกขุ กล่าวว่า ความล้มเหลวทุกอย่างในสังคมปัจจุบัน เกิดจากการที่คนในสังคมขาดความมั่นคงแห่งความเป็นมนุษย์ แผ่นดินเป็นรากฐานแห่งความมั่นคง มนุษย์จะมั่นคงต้องไม่ทิ้งแผ่นดินและต้นไม้ธรรมเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดที่จะทำมนุษย์มีความมั่นคง ธรรมคือสภาพที่ทรงตัวอยู่ได้ด้วยตัวของมันเอง หน้าที่ก็เป็นอีกความหมายของธรรม มนุษย์ ที่มีธรรมก็คือ

พระครูปลัดไพรัช จนฺทสโร (กาญจนแก้ว) สวสดี อโณทัย สมบูรณ์ บุญโท (2561: 377-393) การแก้ปัญหาโรคความเครียดด้วยพุทธปรัชญาด้าวมหาสติปัฏฐาน 4 ผลการวิจัยพบว่า 1. สาเหตุของความเครียดเกิดจากปัจจัยหลายประการ เช่น ปัญหาความยากจน ปัญหาในการทำงาน ปัญหาครอบครัว ปัญหาเรื่องความรัก ปัญหาเรื่องการเรียนรู้ ปัญหาการว่างงาน ปัญหาความวิตกกังวล ปัญหาความหงุดหงิด ปัญหาค้นหา มานะ ทิฐิ ปัญหาความโกรธ ปัญหาถูกโลกธรรมครอบงำ ปัญหาความล้มเหลวในชีวิต ปัญหา

เหล่านี้ก่อให้เกิดความเครียด 2. หลักการของพุทธปรัชญาในแง่ของการรักษาโรค คือการดูแลทั้งร่างกายและจิตใจ อย่างสมดุล นั่นคือการปฏิบัติตามทางสายกลาง ให้ความสำคัญทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับหลักสติปัฏฐาน 4 ที่สอนวิธีปฏิบัติต่อกาย เรียกว่า กายานุปัสสนา ปฏิบัติต่อ อารมณ์ ความรู้สึก เรียกว่า เวทนานุปัสสนา ปฏิบัติต่อจิต เรียกว่า จิตตานุปัสสนา ปฏิบัติต่อ เรื่องที่เกิดขึ้นหรือต่อความจริงที่ปรากฏ เรียกว่า ธัมมานุปัสสนา 3. หลักการและวิธีการเจริญสติในพุทธปรัชญากับการแก้ปัญหาโรคความเครียดได้ อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ทำให้ผู้วิจัยเข้าใจหลักการของการฝึกสติ สามารถใช้ได้หลากหลาย รูปแบบ เช่น การเดินจงกรม การกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออก การนับแบบต่างๆ การเจริญกรรมฐาน การเพ่งกลิ่น การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน วิธีการเหล่านี้ใช้ในการฝึกสมาธิ เจริญสติได้ 4. องค์ความรู้ใหม่และรูปแบบของการเยียวยาโรคด้วยหลักพุทธธรรม ได้รูปแบบที่ นำไปสู่การเจริญมหาสติปัฏฐาน 4 ดังนี้ 1) หลักศรัทธา ผู้ปฏิบัติต้องมีความเชื่อความศรัทธาต่อ หลักมหาสติปัฏฐาน 4 ว่า สามารถบำบัดความเครียดได้ 2) หลักวิริยะ หรือ ความเพียร ต้องลงมือปฏิบัติด้วยความเพียรเอาจริงเอาจัง 3) หลักปัญญา คือ ความรู้รอบในเรื่องที่กำลังปฏิบัติ เช่น ปฏิบัติเรื่องอานาปานสติ ต้องรู้วิธีการกำหนดลมหายใจเข้า-ลมหายใจออกตามแบบที่กำหนด เป็นต้น

ชลวิทย์ เจียรจิตต์ (2560: 154-167) สถานการณ์และการจัดการความเครียดตามแนวพระพุทธศาสนา: กรณีศึกษาคณะสงฆ์จังหวัดนครนายกและสระแก้ว พบว่า ประการที่หนึ่งสถานการณ์และการจัดการปัญหาความเครียดของ พระสงฆ์จังหวัดนครนายกและสระแก้ว ปัจจัยที่นำไปสู่ความเครียดของกลุ่มตัวอย่างพระสงฆ์จังหวัด นครนายกและจังหวัดสระแก้วคือการมีความรู้สึกกังวลหรือมีปัญหาต้องให้แก้ไขอยู่เป็นประจำ รองลงมาคือรู้สึกต้องแบ่งเบาภาระความเครียดจากคนรอบข้างประสบปัญหาความเครียด อันดับที่สาม คือกังวลต่อปัญหาสุขภาพของตนเอง จึงจะเห็นได้ว่ามีความจำเป็นที่จะต้องพัฒนาระบบการ เรียนรู้ร่วมกันของพระสงฆ์ที่ทำหน้าที่บริหารจัดการองค์กรทางพระพุทธศาสนา เพื่อให้เข้าใจแนว ทางการจัดระบบงาน มีการแบ่งเบาภาระร่วมกัน ตลอดจนเปิดโอกาสให้ฆราวาสสามารถเข้ามามีส่วนร่วม ทำกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาได้มากยิ่งขึ้น ประการที่สองหลักธรรมและกระบวนการจัดการ ความเครียดตามแนวพระพุทธศาสนา มีหลักธรรมที่สำคัญ 4 หลักธรรมกล่าวคือ 1) หลักไตรลักษณ์ 2) หลักอริยสัจ 4 3) หลักโยนิโสมนสิการ และ 4) หลักเจริญสติ ซึ่งมีจุดหมายร่วมกันคือการสร้างให้เห็นถึงเหตุแห่งทุกข์และการมองชีวิตให้ทะลุถึงต้นตอของปัญหา เพื่อที่จะสามารถกำหนดแนว ทางการแก้ไขปัญหาความเครียดได้อย่างถูกต้อง ไม่หลงไปกับการแก้ไขปัญหความเครียดที่เพิ่มแต่ กิเลสและมิจฉาทิฐิ แต่มุ่งให้ใช้กระบวนการเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนา ซึ่งใช้สติและปัญญาเป็น เครื่องกำหนดการตัดสินใจในกระบวนการแก้ไขปัญหความเครียดที่เกิดขึ้น และประการที่สามแนว ทางการจัดการความเครียดตามแนวพระพุทธศาสนาที่สอดคล้องกับบริบทสังคมสมัยใหม่ คือการพัฒนาการเรียนรู้ การพัฒนาพื้นที่และการพัฒนากิจกรรมทางพระพุทธศาสนา ให้เกิดขึ้นในพื้นที่ของวัดและชุมชนที่ใกล้เคียง โดยมีเป้าหมายสำคัญที่การพัฒนาแนวทางการดำเนินวิถีชีวิตให้

พระสงฆ์สามารถพัฒนาศักยภาพและการดำเนินงานให้สอดคล้องกับบริบทสังคมสมัยใหม่ อีกทั้งยัง เป็นการเปิดโอกาสให้พระสงฆ์สามารถเรียนรู้กระบวนการพัฒนาสุขภาวะตนเองและฆราวาสได้

สมสุข นิธิอุทัย และคณะ (2561: 303) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการจัดการความเครียด ในภาวะวิกฤตชีวิตของผู้สูงอายุ ในสถานสงเคราะห์คนชรา ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุที่มีความเครียดในภาวะวิกฤตชีวิตที่ได้รับการฝึกอบรมการจัดการ ความเครียดในภาวะวิกฤตชีวิต มีความเครียดในภาวะวิกฤตชีวิตลดลงเมื่อเทียบกับก่อนเข้าร่วมการ ฝึกอบรมการจัดการความเครียดในภาวะวิกฤตชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และผู้สูงอายุที่มีความเครียดในภาวะวิกฤตชีวิตที่ได้รับการฝึกอบรมการจัดการความเครียด ในภาวะวิกฤตชีวิต มีความเครียดในภาวะวิกฤตชีวิตต่ำกว่าผู้สูงอายุที่ไม่รับการฝึกอบรมการจัดการ ความเครียดในภาวะ วิกฤตชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01

นางสาวนันท์นิชา สิงห์เดชวิระชัย (2562) ศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาความเครียดและการจัดการ ความเครียดด้วย กิจกรรมนันทนาการของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่ม อำเภอกำแพงแสน จังหวัด นครปฐม ผลการวิจัยพบว่า สมาชิกชมรมผู้สูงอายุมีความเครียดในภาพรวมอยู่ในระดับน้อยที่สุด มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 1.80 โดยมีความเครียดด้านร่างกายมากที่สุด รองลงมาด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคมตามลำดับ มี ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.96 1.91 และ 1.78 ตามลำดับ สาเหตุของความเครียดมาจาก ปัญหาด้านสุขภาพเป็นส่วน ใหญ่ เช่น ปวดเข่า ปวดขา ไขข้อกระดูก และภาวะร่างกายที่เสื่อมถอยลง ส่วนผลการศึกษาการจัดการ ความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการ พบว่า สมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้าน หนองกระทุ่มมีการจัดการความเครียด ด้วยกิจกรรมนันทนาการ ได้แก่ การออกกำลังกาย การรำไม้ พลอง ร้องเพลงคาราโอเกะ การเล่นเกม ดนตรี อิเล็กทรอนิกส์ กิจกรรมการท่องเที่ยว และกิจกรรมการให้ ความรู้ด้านสุขภาพต่าง ๆ

กัญนิกา อยู่สำราญ และคณะ (2565: 1-16) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ความเครียดและการเผชิญความเครียด ของผู้ดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง อำเภอมะนัง จังหวัดนครราชสีมา ผลการวิจัยพบว่า ผู้ดูแลผู้สูงอายุส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 78.75) มีอายุเฉลี่ย 56.12 ปี สถานภาพสมรส (ร้อยละ 68.13) จบการศึกษาระดับ ประถมศึกษา (ร้อยละ 46.25) ดูแลผู้สูงอายุมากกว่า 5 ปี (ร้อยละ 56.25) ดูแลผู้สูงอายุมากกว่า 12 ชั่วโมง ต่อวัน (ร้อยละ 35.62) ไม่เคยได้รับการอบรมการดูแล ผู้สูงอายุจากหน่วยงานของรัฐ (ร้อยละ 60.00) ไม่มีโรค ประจำตัว (ร้อยละ 55.00) มีอาชีพรับจ้าง (ร้อยละ 28.75) รายได้ไม่เพียงพอ (ร้อยละ 61.88) มีหนี้สิน (ร้อย ละ 58.75) ลักษณะครอบครัวของผู้ดูแล ส่วนใหญ่ อยู่กับลูก/หลาน/ญาติ (ร้อยละ 56.88) ผู้สูงอายุที่ได้รับการ ดูแลส่วนใหญ่เป็นกลุ่มติดบ้าน (ร้อยละ 71.88) ส่วนใหญ่ผู้ดูแลผู้สูงอายุมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$ =40.09. SD=14.85) มีการเผชิญความเครียด อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$ =90.31. SD=21.56) ผู้ดูแลผู้สูงอายุ ใช้วิธีการเผชิญความเครียดด้านการเผชิญหน้า กับปัญหามากที่สุด ($\bar{X}$ =0.37 SD=0.05) รองลงมาคือด้านการ จัดการกับอารมณ์ ($\bar{X}$ =0.32. SD=0.04) และ ด้านการจัดการบรรเทาปัญหาที่น้อยที่สุด ($\bar{X}$ =0.31. SD=0.04) ความเครียดมีความสัมพันธ์ทางบวก กับการเผชิญความเครียดโดยรวม ($r=0.442$. $p<0.01$) มีความสัมพันธ์

ทางบวก การเผชิญความเครียด ด้านการเผชิญหน้ากับปัญหา ด้านการจัดการอารมณ์ และการจัดการบรรเทาปัญหา ($r = 0.297, 0.490$ และ 0.442 ; $p < 0.01$ ตามลำดับ) เจ้าหน้าที่ทางสุขภาพสามารถนำไปใช้ในการเฝ้าระวังความเครียดของผู้ดูแลผู้สูงอายุและให้การช่วยเหลือในการเผชิญหน้ากับความเครียดได้อย่างเหมาะสม

วาดฝัน ม่วงอำ (2563) ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการจัดการความเครียดของทหารเรือกองทัพบก พบว่า ความหย่นตัว การรับรู้ความสามารถของตนเอง และสถานภาพสมรส สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการจัดการความเครียดในด้านรวม ร้อยละ 42.39 และตัวแปร กลุ่มดังกล่าวสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการจัดการความเครียดในด้านการจัดการความเครียดโดยมุ่ง แก้ไขปัญหาได้ร้อยละ 38.55 และตัวแปรการรับรู้ความสามารถของตนเอง การมองโลกในแง่ดีและความหย่นตัว สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการจัดการความเครียดในด้านการจัดการความเครียดโดยมุ่งแก้ไขอารมณ์ได้ ร้อยละ 26.21

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การให้ความสำคัญด้านความเครียดของผู้สูงอายุนั้น เป็นเรื่องจำเป็นที่จะต้องร่วมกันหาทางออก เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดสิ่งที่ไม่คาดคิดขึ้น การวิจัยต่าง ๆ ได้ออกมาสำรวจ ทั้งทำในรูปแบบสำรวจ และหาวิธีแก้ไข ทั้งแบบจัดกิจกรรมเพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุข แต่สิ่งที่ทำไปนั้นเป็นเพียงแค่ชั่วระยะเท่านั้น ไม่สามารถทำให้ผู้สูงอายุได้ตลอด จึงจำเป็นที่จะต้องช่วยภายใน คือช่วยอบรมจิตใจให้รับมือกับภาวะที่จะทำให้เกิดความเครียดได้ หรือเมื่อเกิดความเครียดแล้วจะทำอย่างไรไม่ให้ประทุรแรงได้ ผู้วิจัยจึงอยากจะเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาข้างในจิตใจให้สามารถรับมือกับความเครียดได้ดียิ่งขึ้น จึงอยากจะวิเคราะห์หลักธรรมเพื่อการจัดการความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ ได้นำไปใช้และไปปฏิบัติ

ระเบียบวิธีวิจัย/วิธีดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัยเรื่องนี้ จะใช้แนวทางและวิธีการในการดำเนินการวิจัยที่สำคัญ ดังนี้

การวิจัยเชิงเอกสาร (Qualitative Research)

โดยมีการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษา ค้นคว้าและ เก็บรวบรวมข้อมูล (Data Collection) จากเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยตามลำดับ ข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่ คัมภีร์ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา และข้อมูลจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ได้แก่ เอกสาร วิชาการอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง อาทิ หนังสือ บทความ งานวิจัย รวมถึงสื่อออนไลน์ต่างๆ

การวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเอกสาร (Documentary Research)

โดยจัดลำดับข้อมูลตามขั้นตอนที่ค้นคว้ามาให้มีความสัมพันธ์กับเนื้อหาให้เป็นระบบแล้วนำข้อมูลดังกล่าวมาศึกษาวิเคราะห์ ด้วยการวิเคราะห์เชิงพรรณนา (Descriptive Analysis) การตีความ (Interpretation) การสังเคราะห์ (Synthesis) โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหาประกอบบริบท (Content Analysis) เพื่อนำไปสรุปผลนำเสนอเป็นผลงานวิชาการต่อไป

ผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “วิเคราะห์หลักพุทธธรรมเพื่อการจัดการความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ” มีวัตถุประสงค์ 2 ข้อคือ 1) เพื่อศึกษาสภาพปัญหาความเครียดของผู้สูงอายุ 2) เพื่อวิเคราะห์หลักพุทธธรรมเพื่อการจัดการความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ สรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์รายข้อดังต่อไปนี้

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 สภาพปัญหาความเครียดในผู้สูงอายุ

ความเครียดเป็นภาวะทั่วไปที่บุคคลประสบเมื่อพวกเขารับรู้ถึงภัยคุกคามหรือความเสียหายจากปัจจัยหรือสถานการณ์ภายนอก อาจเกิดขึ้นได้จากเหตุการณ์เชิงบวก เช่น การประสบความสำเร็จ หรือเหตุการณ์เชิงลบ เช่น การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก หรือการเลิกจ้างงาน เมื่อต้องเผชิญกับความเครียด ร่างกายและจิตใจจะมีการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ รวมถึงอาการแสดงทางร่างกาย อารมณ์ และสรีรวิทยา ทางร่างกาย ความเครียดสามารถนำไปสู่อาการต่าง ๆ เช่น การเจ็บป่วย เหงื่อออกมากเกินไป ความดันโลหิตสูง ความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ และการเปลี่ยนแปลงใน ความกระหาย ทางอารมณ์ บุคคลอาจประสบกับความรู้สึกโกรธ กลัว วิดกกังวล คับข้องใจ และไม่มีความสุข ผลกระทบเหล่านี้ยังสามารถรบกวนรูปแบบการนอนหลับ นำไปสู่การนอนไม่หลับ โดยรวมแล้ว ความเครียดส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจของบุคคลและสามารถแสดงออกเป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งส่งผลกระทบต่อความสามารถในการปรับตัวและการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

การวัดความเครียดเกี่ยวข้องกับการประเมินการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาในระบบประสาทอัตโนมัติของร่างกาย รวมถึงความดันโลหิต อัตราการหายใจ กล้ามเนื้อ อาการตึง คลื่นสมอง และอาการทางระบบทางเดินอาหาร นอกจากนี้ ความเครียดสามารถสังเกตได้จากตัวบ่งชี้ทางพฤติกรรม เช่น การพูดอ้อแอ้ กระวนกระวายใจ ซึมเศร้า ร้องไห้ และการเปลี่ยนแปลงของบุคลิกภาพเพื่อแก้ไขและบรรเทาความเครียด บุคคลมักจะหาวิธีผ่อนคลายและลดความกดดัน โดยมีเป้าหมายเพื่อฟื้นฟูสภาวะสมดุล สิ่งนี้อาจเกี่ยวข้องกับกลยุทธ์การเผชิญปัญหาต่างๆ เช่น การฝึกสติ การออกกำลังกาย การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม หรือการใช้เทคนิคการจัดการความเครียด โดยการตระหนักและจัดการกับความเครียด บุคคลสามารถพยายามรักษาความเป็นอยู่ที่ดีและสมดุลโดยรวมในชีวิตได้

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 หลักพุทธธรรมเพื่อการจัดการความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยได้ศึกษาและวิเคราะห์หลักธรรมที่เหมาะสมในการจัดการความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย หลักไตรลักษณ์ หลักอกุศลมูล หลักสมาธิ หลักกัลยาณมิตร และหลักการสวดมนต์ พอสรุปได้ดังต่อไปนี้

1. วิเคราะห์หลักไตรลักษณ์เพื่อจัดการความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ

ในทางพระพุทธศาสนา คำว่า ไตรลักษณ์นั้น หมายถึงลักษณะสามัญ 3 ประการของสรรพสิ่ง ทั้งปวง เพื่อให้รู้ความจริง เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สามัญลักษณ์ ประกอบด้วย อนิจจัง ความไม่คงที่ ไม่ถาวร มีความ

แปรผันเป็นธรรมดา ทุกข์ ความเป็นทุกข์ของสิ่งทั้งปวง อนัตตา ความเป็นของไม่ใช่ ตัวตน หากได้ศึกษาอย่างละเอียดจะพบว่า หลักคำสอนเรื่องไตรลักษณ์นั้น พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัส ความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ และความดับแห่งกองทุกข์อยู่เป็นประจำ เป็นธรรมที่ทรงตรัสอยู่เป็นนิจ เนื่องจากว่าหลักคำสอนเรื่องไตรลักษณ์ เป็นหนทางที่จะนำบุคคลธรรมดาไปสู่ความเป็นพระอริยะหรือ พระอรหันต์ ดังนั้นเมื่อบุคคลศึกษาหรือเรียนรู้แล้วย่อมได้รับประโยชน์จากการเรียนรู้อย่างแน่นอน คือ ได้รู้เรื่องอนิจจัง รู้เรื่องทุกข์ รู้เรื่องอนัตตา เมื่อได้เรียนรู้ความไม่เที่ยงของสิ่งทั้งปวงแล้ว ย่อมยังประโยชน์ให้เกิดขึ้นหลายประการ เช่น เรื่องของความไม่ประมาท ในความไม่มีโรคร้ายในชีวิต และยังทำให้เป็นผู้มีความพยายามเพื่อก้าวไปข้างหน้าไม่สิ้นหวัง และเป็นทุกข์ ไม่ปล่อยตนไปตามเหตุการณ์นั้น ๆ เมื่อรู้ว่าสิ่งทั้งปวงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ยึดถือไม่ได้ และไปหลงใหลด้วยไม่ได้ เราต้องปฏิบัติต่อสิ่งทั้งปวงให้ถูกต้องด้วยความระมัดระวัง คือเว้นจากการทำชั่ว หมายถึง ความโลภ ด้วยกิเลส ไม่ลงทุนด้วยการฝืนหลักกฎหมาย หรือหลักศีลธรรมขนบธรรมเนียมต่าง ๆ เพื่อไปทำความชั่ว

อีกทางหนึ่งให้ทำแต่ความดีตามที่สมมติกันว่าเป็นคนดี แต่ทั้งสองข้อนี้เป็นเพียงขั้นศีลธรรมเท่านั้น และข้อที่สาม คือการทำจิตใจให้บริสุทธิ์หมดจดจากเครื่องเศร้าหมองใจทั้งปวง เป็นตัวพุทธศาสนาโดยตรง หมายความว่าทำจิตใจให้เป็นอิสระ ถ้ายังไม่เป็นอิสระจากอำนาจครอบงำของสิ่งทั้งปวงแล้ว จะเป็นจิตใจที่สะอาดบริสุทธิ์ไปไม่ได้ ดังนั้นในเรื่องของไตรลักษณ์นี้ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนไว้ว่า “ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นในโลกนี้ ไม่ว่าจะเป็นมนุษย์หรือสัตว์ ล้วนแล้วแต่อยู่ภายใต้กฎของอนิจจัง คือความไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลง ตลอดเวลา เป็นทุกข์ คือความทุกข์กายและทุกข์ใจ และเป็นอนัตตา คือความไม่มีอะไรจริงยั่งยืน ความสูญเปล่า” อนิจจัง ทุกข์ อนัตตา นี่คือการประกาศความจริงออกไปว่า สิ่งปรุงแต่งทั้งปวงไม่เที่ยง สิ่งปรุงแต่งทั้งปวงเป็นทุกข์ และสิ่งทั้งปวงไม่ใช่ตัวตนเป็นอนัตตา เป็นต้น

เพราะฉะนั้น การเข้าใจกฎไตรลักษณ์ทำให้เข้าใจสิ่งทั้งปวงได้ ไม่ว่าจะเป็นสิ่งมีชีวิตหรือไม่มีชีวิต รวมทั้งเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน สุข ทุกข์ ที่เกิดขึ้นล้วนแล้วแต่ขึ้นอยู่กับกฎไตรลักษณ์ทั้งสิ้น นั่นคือไม่คงทนอยู่นาน แต่สิ่งเหล่านี้มีอำนาจมาก แม้จะเกิดขึ้นแค่นาที หรือเสี้ยววินาที ก็อาจจะทำให้เกิดเรื่องราวใหญ่โตได้ ถ้าเข้าใจแล้ว ไม่ยึดติด ปล่อยวาง เรื่องราวต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความทุกข์ เกิดความเครียดก็จะไม่สามารถทำอะไรได้ และสามารถรับมือกับภาวะเหล่านี้ได้อย่างสบายและมีความสุข

2. วิเคราะห์หลักอภิสมมุตเพื่อจัดการความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ

ความจริงมนุษย์เราทุกคนต่างก็ต้องการเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตเป็นปกติแต่ที่ยังมีคนบ้าและ คนเสียจริต หรือคนที่มีความผิดปกติไม่สมบูรณ์ปรากฏอยู่ทุกวันนี้สาเหตุมาจากจิตใจของคนเหล่านั้น ถูกความเศร้าหมอง (กิเลส) เข้าบดบังทำให้เกิดความมืดมน เห็นผิดเป็นชอบ ทำความผิดต่าง ๆ ได้อย่าง ไม่เกรงกลัวหรือละอายแก่ใจ เหตุที่ทำให้คนทำความผิดร้ายแรงต่าง ๆ อันรวมถึงการตัดสินใจ ฆ่าตัวตายด้วย ซึ่งรากเหง้าหรือต้นเหตุจริง ๆ มีอยู่ 3 ประการ คือ 1) อภิสมมุต คือ โลภะ (ความอยากได้) 2) อภิสมมุต คือ โทสะ (ความคิดประทุษร้ายคนอื่น) 3) อภิสมมุต คือ โมหะ (ความหลง) อภิสมมุตเป็นภาวะที่เกิดขึ้นในจิตใจและมีผลต่อจิตใจก่อน แล้วมีผลต่อ

บุคลิกภาพและแสดงผลนั้น ออกมาภายนอกความหมายของอกุศลจึงพุ่งไปที่พื้นฐานคือเนื้อหาสาระและความ เป็นไปภายในจิตใจเป็นหลัก จิตที่ประกอบด้วยอกุศลมูล คือ สภาพจิตที่มีโรค ไร้สุขภาพ มีโทษ มีตำหนิมีข้อ เสียหาย เกิดจากอวิชชาและมีทุกข์เป็นวิบาก พุดสั้น ๆ อีกนัยหนึ่งว่า เป็นสภาพที่ทำให้จิตเสียคุณภาพและเสื่อม สมรรถภาพทางจิตส่วนที่จิตที่ประกอบด้วยกุศลมูล หมายถึงความไม่มีโรคคือสภาพจิตที่ไม่มีโรค อย่างที่นิยม เรียกกันในปัจจุบันว่า “สุขภาพจิต” หมายถึง ภาวะหรือองค์ประกอบที่เกื้อกูลแก่สุขภาพจิต ทำให้จิตไม่ป่วยไข้ ไม่ถูกบีบคั้นไม่กระสับกระส่าย เป็นจิตเข้มแข็งใช้งานได้ดี บุคคลผู้ถูกรอบงำด้วย อกุศลมูล 3 ประการนี้จะ เตือดร้อนและทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนไม่มีที่สิ้นสุดดังที่ปรากฏในอังคุตตรนิกาย ติกนิบาตว่า “บุคคลที่ถูกโรคะ โทสะโมหะครอบงำย่อมคิดในการที่จะทำการให้ตนเองเดือดร้อนบ้าง ทำให้ คนอื่นเดือดร้อนบ้าง ทำทั้งตนเอง และผู้อื่นให้ลำบากและเดือดร้อนเสียทุกขโทษนันททางใจบ้างเมื่อละ โรคะ...โทสะ...โมหะ...ได้แล้วเขาย่อมไม่ คิดเพื่อที่เบียดเบียนตนเอง ไม่คิดเบียดเบียนคนอื่น ไม่คิด เบียดเบียนทั้งสองฝ่ายเสียทุกขโทษนันททางใจ” บุคคลที่ถูกอกุศลธรรมครอบงำแล้ว ย่อมอยู่เป็นทุกข์ลำบาก คับแค้น เตือดร้อนในปัจจุบัน หลังจากตายแล้ว ย่อมไปเกิดในทุคติพระพุทธรองค์ได้ตรัสเปรียบเทียบบุคคลที่ถูกอกุศลธรรมครอบงำว่า “เปรียบเหมือนต้นสาละ หรือต้นตะแบก หรือต้นสะคร้อที่ถูกเถายานทราย 3 ชนิดคลุมยอด พันรอบด้านย่อมถึงความเสื่อม ถึงความ พินาศ ถึงความฉิบหายฉับใด บุคคลที่ถูกบาปอกุศลธรรมที่เกิด เพราะโลภะ...โทสะ...โมหะครอบงำ มีจิตถูก บาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นเพราะโลภะ...โทสะ...โมหะกลุ้มรุม ย่อมอยู่เป็นทุกข์ลำบาก คับแค้น เตือดร้อนใน ปัจจุบันหลังจากตายแล้วพึงหวังได้ทุกคติ” เพื่อให้เห็นชัดยิ่งขึ้น อกุศลมูลพอสรุปได้ว่า “โลภะ หมายถึงความ อยากเป็นตัวทำให้จิตอยากได้สิ่งต่าง ๆ มาเป็นสมบัติของตน หากบุคคล ใดถูกรอบงำด้วยความโลภแล้วจะทำให้ สภาพจิตใจตกต่ำลงไม่คำนึงถึงความถูกต้องดีงาม หรือประเพณีอันดีงามของสังคม รวมทั้งไม่เคารพกฎหมาย บ้านเมืองอีกด้วย

โทสะ หมายถึง ความโกรธ เป็นตัวทำให้จิตร้อน เตือดพล่าน อยากล้างผลาญทำความ พินาศ แก่ผู้อื่น กิเลสตระกูลนี้เริ่มจากไม่พอใจแล้วเติบโตขึ้นตามลำดับ สาเหตุแห่งความโกรธมีปรากฏใน พระไตรปิฎก ตอน ที่ว่าด้วยเหตุแห่งความโกรธ 4 อย่างพอสรุปได้ว่า “โกรธเพราะว่า สำคัญว่าผู้นี้ เคยทำ...กำลังทำ...จักทำสิ่งที่ไม่ เป็นประโยชน์แก่เรา ผู้นี้ได้ทำ...กำลังทำ...จักทำสิ่ง ที่เป็นประโยชน์ แก่ผู้ไม่เป็นที่รักไม่เป็นที่พอใจของเราและ ความโกรธเกิดขึ้นในฐานะอันไม่ สมควร”

จะเห็นว่า ความโกรธจะเกิดขึ้นได้เพราะเหตุปัจจัย เมื่อความโกรธเกิดขึ้น ความเครียดจะคอย ตามมา เพราะเมื่อ โกรธจิตใจจะมุ่นปองร้าย มุ่นร้ายขัดเคืองชิงชัง พยาบาท ดุร้ายรวมความว่าเกิดโทสจริตหรือ ความโกรธ

โมหะ หมายถึง ความมมมาย เป็นตัวทำให้จิตมีมม เห็นผิดเป็นชอบ ไม่รู้จักบาปบุญคุณโทษ เป็น ความหลงที่เป็นเหตุให้ไม่รู้จักความจริง จึงยึดมั่นถือมั่นกับสิ่งต่าง ๆ” สรุปว่าในทัศนะทางพุทธศาสนา โรคเครียด โรคประสาทและโรคจิตมีสาเหตุมาจากกิเลส 3 ประการ คือ โลภะ โทสะและโมหะ ดังได้กล่าวแล้ว โลภะ

หมายถึงความอยากได้ได้แก่กิเลสที่ทำให้มนุษย์เกิดการแย่งชิงเพื่อให้ได้มาเป็นของตนเองให้มากที่สุด พยายามที่จะเป็นเจ้าของสิ่งที่ตนปรารถนา เมื่อใดก็ตามพลาดหวังในสิ่งนั้น ๆ ก็เกิด ความทุกข์ความกังวลและความเครียดขึ้นเช่นเดียวกัน ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้ สิ่งนั้นก็ทุกข์”

โทสะ หมายถึงความคิดประทุษร้ายได้แก่กิเลสที่ทำให้เกิดความคับแค้น ชื่นเคืองจะทำให้รู้สึก เครียดตลอดเวลา มีความพยาบาทครุ่นคิดที่จะทำร้ายคนอื่น โมหะ หมายถึงความหลง ได้แก่กิเลสที่ทำให้มนุษย์ไม่รู้เท่าทันความเป็นจริง ทำให้เห็นผิดเพี้ยน จากความเป็นจริง เมื่อเกิดความหลงมากขึ้นก็มักจะทำให้กลายเป็นคนฟุ้งซ่านได้บางคนหลงในสิ่งที่ ตนเองรักมากเกินไป พอสูญเสียของที่ตนเองรักผิดหวังมากไม่สามารถทำให้ยอมรับความสูญเสียนั้นได้ถึง กับจบชีวิตตนเองด้วยการฆ่าตัวตาย กิเลสทั้ง 3 ประการดังกล่าวมานี้เป็นสาเหตุของโรคทางจิตใจโอกาสที่ปุถุชนซึ่งยังมีกิเลสจะปลอด จากโรคทางจิตใจนั้นเป็นการยากยิ่ง ดังนั้น มนุษย์ที่เป็นปุถุชนทั้งหมดจึงเป็นผู้ที่เป็นโรคทางจิต แต่จะอยู่ในขั้นรุนแรงเพียงไรนั้น ขึ้นอยู่กับการควบคุมกิเลสเหล่านั้น เพราะถ้าไม่สามารถควบคุมได้ก็จะกลายเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ต้องได้รับการบำบัดอย่างเร่งด่วน บุคคลเหล่านั้นจัดว่าเป็นผู้มีสุขภาพจิตเสีย ส่วนผู้ที่พอจะควบคุมไม่ให้แสดงออกตามแรงกิเลสได้ก็พอจะค่อย ๆ บรรเทาต่อไปได้ไม่ถือว่าอยู่ในขั้นรุนแรง

3. วิเคราะห์หลักโยนิโสมนสิการเพื่อจัดการความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ

โยนิโสมนสิการอันเป็นการใช้ความคิดให้ถูกต้อง คิดอย่างมีระเบียบ รู้จักคิดวิเคราะห์หาสาเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดความทุกข์ทางใจ รู้จัก คิดพิจารณาถึงโทษของความคิดนั้น ๆ เมื่อผู้ป่วยรู้จักคิดก็จะเกิดปัญญาเข้าใจว่า ความทุกข์ทางจิตที่ เกิดขึ้นนี้เป็นเพราะตนเองยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเรา เป็นของเราอยู่ความคิดหรือการกระทำนั้น ไม่มีประโยชน์เลย มีแต่โทษทำให้สุขภาพกายและจิตเสื่อมอย่างเดียว จากนั้นผู้ป่วยก็ละทิ้งความคิดและ พฤติกรรมที่ผิดนั้น แล้วเริ่มตั้งปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมใหม่ให้ดีขึ้น ทำให้สภาพจิตดีขึ้น จนกลายเป็นปกติดังตัวอย่างวิธีการปรับความคิดและพฤติกรรมให้ดีขึ้นเพื่อขจัดนิเวศกิเลส คือ 1) ความยินดีในสิ่งที่น่าใคร่นั้น พึงกำจัดด้วยการพิจารณาว่าเป็นสิ่งไม่สวยงาม หรืออสุภ ธรรมดาทั้งนี้เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องคลายความยึดติดจนเกินไป หรือพึงรู้จักเสียสละแบ่งปัน สิ่งของให้แก่ผู้อื่นเพื่อคลายความยึดติด ความตระหนี่ความเห็นแก่ตัว 2) ความพยาบาทนั้น พึงกำจัดด้วยการเจริญเมตตา แผ่ความรักความหวังดีแก่ผู้อื่น 3) ความหดหู่และความเกียจคร้านนั้น พึงกำจัดด้วยการปลุกจิตตนเองให้ตื่นตัวเริ่มต้นเพียร ขยัน และรับประทานอาหารพอประมาณไม่มากเกินไป 4) ความฟุ้งซ่าน พึงกำจัดด้วยการทำสมาธิให้จิตสงบ (จะกล่าวในหัวข้อต่อไป) 5) ความลัษณสังสัยก็พึงแก้ด้วยการพิจารณาถึงสิ่งทั้งหลายให้เข้าใจว่า สิ่งไหนเป็นกุศลหรือ อกุศล มีโทษหรือมีประโยชน์และพึงรู้จักสอบถามฟังคำแนะนำจากผู้ที่มีความรู้ การปฏิบัติฝึกฝน อบรมบ่อย ๆ ตามวิธีการดังกล่าวมา จะสามารถกำจัดบรรเทาวิเวกได้ผลดีจนทำให้จิตสะอาดปราศจากความเศร้าหมองหายจากโรคทางจิตได้ หลักโยนิโสมนสิการ ประกอบด้วย โยนิโสกับมนสิการ โยนิโส มาจาก โยนิ ซึ่งแปลว่า เหตุต้นเค้าแหล่งเกิดปัญหา อุบาย วิธี ทาง ส่วนมนสิการ แปลว่า การทำในใจ การคิดคำนึงใส่ใจ พิจารณาเมื่อรวมกันเป็น

โยนิโสมนสิการ จึงเรียกว่า การทำในใจโดยแยบคาย โยนิโสมนสิการเป็น หลักธรรมาคปฏิบัติที่ก่อให้เกิดประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อประโยชน์สุขแก่ตัวเราเอง และผู้อื่นเป็นการส่งเสริมคุณลักษณะที่ดีในการฝึกอบรมตนอย่างมีสติรู้จักคิดอย่างถูกวิธีคิดอย่างมี ระบบคิดวิเคราะห์ไม่มองสิ่งต่าง ๆ อย่างผิวเผินคิดตามเหตุผลและคิดแบบกุศล ทำให้เรารู้จักเลือกรับรู้ อารมณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบจากภายนอกและคิดใคร่ครวญพิจารณาอารมณ์นั้นๆ คัมภีร์ชั้นอรรถกถาและฎีกาได้ไขความไว โดยวิธีแสดงไวพจน์ให้เห็นความหมายแยกแยะปันแย่งๆ ดังต่อไปนี้ 1) อุบายมนสิการ แปลว่า คิดหรือพิจารณาโดยอุบาย คือคิดอย่างมีวิธีหรือคิดถูกวิธีหมายถึง คิดถูก วิธีที่จะให้เขาถึงความจริง สอดคล้องเขาแนวกับสัจจะ ทำให้หยั่งรู้สภาวะลักษณะและสามัญลักษณะของสิ่งทั้งหลาย 2) ปณณสิการ แปลว่า คิดเป็นทาง หรือคิดถูกทาง คือคิดต่อเนื่องเป็นลำดับ จัดลำดับใด หรือมีลำดับ มีขั้นตอน แล่นไปเป็นแถวเป็นแนว หมายถึง ความคิดเป็นระเบียบ ตามแนวเหตุผล เป็นต้น ไม่ยุ่งเหยิงสับสน ไม่ใช่ประเดี๋ยววกเวียนติดพันเรื่องนี้นี่เดียวเตลิดออกไปเรื่องนั้นที่โนน หรือกระโดดไปกระโดดมา ต่อเป็นชิ้นเป็นอันไม่ได้ทั้งนี้รวมทั้งความสามารถที่จะชักชวนความนึกคิดเข้าสู่แนวทางที่ถูกต้อง 3) การณมนสิการ แปลว่า คิดตามเหตุคิดค้นเหตุคิดตามเหตุผล หรือคิดอย่างมีเหตุผล หมายถึง การคิดสืบค้นตามแนวความสัมพันธ์สืบทอดกันแห่งเหตุปัจจัย พิจารณาสืบสาวหาสาเหตุ ให้เข้าใจถึงต้นเค้า หรือ แหล่งที่มาซึ่งส่งผลต่อเนื่องมาตามลำดับ 4) อุปาทกมนสิการ แปลว่า คิดให้เกิดผล คือใช้ความคิดให้เกิดผลที่พึงประสงค์เล็งถึงการคิด อย่างมีเป้าหมาย ทานหมายถึง การคิดการพิจารณาที่ทำให้เกิดกุศลธรรม เช่นปลูกแร่ให้เกิดความเพียร การรู้จัก คิดในทางที่ทำให้หายหวาดกลัว ให้หายโกรธ การพิจารณาที่ทำให้มีสติหรือทำให้จิตใจเข้มแข็ง มั่นคง เป็นต้น ความทั้ง 4 ข้อนี้เป็นเพียงการแสดงลักษณะด้านต่างๆ ของความคิดที่เรียกว่าโยนิโสมนสิการ โยนิโสมนสิการที่เกิดขึ้นครั้งหนึ่งๆ อาจมีลักษณะครบที่เดียวทั้ง 4 ข้อ หรือเกือบครบทั้งหมดนั้น หากจะเขียนลักษณะทั้ง 4 ขอนั้นสั้นๆ คงได้ความว่า คิดถูกวิธี คิดมีระเบียบ คิดมีเหตุผล คิดเร้ากุศล

4. วิเคราะห์การใช้หลักสมาธิเพื่อบำบัดความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ

การปฏิบัติสมถกรรมฐานมีผลทำให้ตัวแปรเชิงจิตพยาธิทุกชนิดลดลงหมดได้แก่ อาการย่ำคิดย่ำทำ ในบางเรื่อง ความไหวเร็วในสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล อาการซึมเศร้า อาการวิตกกังวล ความรู้สึก ไม่เป็นมิตรภาพ อาการกลัวกังวลความคิดหวาดระแวงอาการโรคจิตเช่น ชอบเก็บตัวแยกตัวออกจาก สังคม มีอาการหลงผิด ประสาทหลอน และมีข้อเสนอแนะว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นเทคนิค อย่างหนึ่ง ซึ่งให้ผลดีในการลดความเครียดและความวิตกกังวลสามารถนำไปใช้ได้ดีกับผู้ที่ทำงานที่มีความเครียดสูง เช่น นักบริหาร ผู้นำ แพทย์พยาบาล ครูอาจารย์คนงาน นักศึกษา เป็นต้น นับได้ว่าสมาธิมีประโยชน์ต่อการทำให้จิตผ่อนคลายหายเครียดเกิดความสงบ หายกระวนกระวาย หายเครียดจากความกลัดกลุ้มวิตกกังวลเป็นเครื่องพักผ่อนกายให้ใจสบายและมีความสุขเช่น บางท่านทำ อานาปานสติขณะรอคอยรถประจำทาง ขณะว่าง หรือจะปฏิบัติแทรกในเวลาทำงานที่ใช้สมองหนัก สมาธิยังสามารถทำให้ผู้ปฏิบัติมีจิตใจและมีบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุขภาพ นุ่มนวล สดชื่น แจ่มใส กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า เบิกบานมองดูรู้จักตนเองและ

ผู้อื่นตามความ เป็นจริง มีความพร้อมและง่ายต่อการปลูกฝังคุณธรรมเสริมสร้างนิสัยดีรู้จักทำให้สงบและ ยับยั้ง ความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้เรียกได้ว่ามีความมั่นคงในอารมณ์

สมาธิแม้จะมีประโยชน์ตามที่กล่าวมาแต่ในขณะเดียวกันสมาธิอาจทำให้เกิดความวิปริตทางจิต ขึ้นกับ ผู้ป่วยบางประเภทได้เช่น ผู้ป่วยโรคจิต (psychoses) ผู้ป่วยที่กำลังจะเป็นโรคจิต (impending psychoses) หรือมีอาการโรคจิตแฝงอยู่ (incipient psychoses) ผู้ป่วยเหล่านี้ไม่สามารถจะแยกความจริงออกจาก จินตนาการได้ เพราะโดยปกติผู้ป่วยที่มีอารมณ์แปรปรวนทางจิต มักจะแยกตัวเอง จากกลุ่มคน มีความพ้อฝัน มีความกลัวคนอื่นทำร้ายกระวนกระวายการทำสมาธิอาจจะกระตุ้นให้เกิด อาการผิดปกติเพิ่มมากขึ้น หรือบาง คนอาจจะเห็นนิมิตบางอย่างเข้าใจเป็นเรื่องจริงหลงยึดติดใน นิมิตนั้น บางคนไม่สามารถที่จะควบคุมตัวเองมี พฤติกรรมเพี้ยนไปซึ่งเรียกว่ากรรมฐานแตกก็เป็นได้

5. วิเคราะห์หลักกัลยาณมิตรเพื่อจัดการความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ

กัลยาณมิตร คือ มิตรที่ดีงาม ซึ่งมีลักษณะเป็นที่น่าเคารพรักใคร่ น่าเจริญใจ รู้จักรับฟังและมีความ อดทน มีความเข้าใจและสามารถอธิบายปัญหาให้ผู้อื่นฟังได้ดีกัลยาณมิตร ได้แก่ พ่อ แม่ ครู อาจารย์ พระสงฆ์ แพทย์ จิตแพทย์ รวมทั้งพระสัมมาสัมพุทธเจ้า อย่างที่มีมาแล้วในสมัยพุทธกาลผู้ป่วยควรรู้จักคบหา กัลยาณมิตร หรือญาติพี่น้องควรนำผู้ป่วยไปพบกัลยาณมิตรที่ตนรู้จักเพราะกัลยาณมิตรสามารถให้คำแนะนำที่ ดี เพื่อแก้ไขปัญหแก่ผู้ที่มีความทุกข์ทางจิตได้ นอกจากนั้นยังสามารถชักนำให้ผู้ป่วยดำเนินชีวิตได้ถูกต้อง การ ให้คำแนะนำที่ดีจากกัลยาณมิตรมีประโยชน์มากต่อการรักษาโรคทางจิต แม้พระพุทธองค์ก็ทรงใช้วิธีการนี้ด้วย เหตุที่ว่าผู้ป่วยที่เศร้าโศกเสียใจ ร้องไห้ผิดหวัง มีความกังวลความเครียดความเหงาเป็นต้น ไม่สามารถใช้ปัญญา พิจารณาเห็นความทุกข์ทางจิตของตนเองได้ หรือไม่อาจจะทำให้ตนหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ดังนั้นผู้ป่วยจึง ควรได้รับคำแนะนำ คำปรึกษาที่ดีจากกัลยาณมิตร เริ่มตั้งแต่การสนทนาพูดคุย การสอบถาม การรับฟังความ ในใจที่ผู้ป่วยระบายออกมา การชี้แจงให้ผู้ป่วยได้รู้ได้เข้าใจถึงทุกข์และสาเหตุแห่งทุกข์ที่กำลังประสบอยู่ การ พุดปลอบใจ การให้ กำลังใจ การให้ผู้ป่วยปฏิบัติตามคำแนะนำต่าง ๆ เป็นต้น

ส่วนผู้ป่วยเองเมื่อได้รับคำแนะนำให้เห็นจริงแล้วก็จะเกิดโยนิโสมนสิการหรือปัญญาคือสามารถ พิจารณาด้วยตนเองตามคำแนะนำ จนเกิดความเข้าใจถึงความทุกข์ทางจิตที่ตนเองประสบอยู่นั้นว่า ความเศร้า โศกเป็นต้นนี้ไม่มีประโยชน์เลย มีแต่จะทำให้ทุกข์มากขึ้น ผู้ป่วยเมื่อเข้าใจถึงเหตุผลและ ยอมรับความจริง เหล่านั้น ก็จะรู้สึกผ่อนคลายจากภาวะหลงใหล ความพยายาม ความหดหู่อ่อนแอ ความเศร้าโศก ความกังวล ความเครียด เป็นต้น จิตจะปลอดโปร่ง เบาสบาย เป็นสุข สามารถอยู่กับ ผู้อื่นได้ด้วยดี นอกจากนั้นท่านก็ใช้ หลักการสังเกตจริตของผู้ป่วย เช่น ผู้ที่มีราคะจริตก็จะแนะนำให้เห็นความ ไม่สวยงาม ความเปลี่ยนแปลงของ ร่างกายและสรรพสิ่งทั้งหลาย หรือเมื่อมีจิตผ่อนคลายสบายขึ้น บ้างแล้วก็จะแนะนำให้เข้าใจถึงกฎไตรลักษณ์ ให้รู้ถึงความเปลี่ยนแปลงความทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ และความไม่มีสภาพที่แท้จริงของสิ่งนั้น ๆ หลักการนี้ เป็นการแนะนำผู้ป่วยให้เข้าใจตามความเป็นจริง รู้จักปล่อยวาง ไม่ยึดมั่น ผู้ป่วยที่มีปัญหาทางด้านจิตส่วนมาก

จะไม่สามารถควบคุมตนเองได้และจะตัดสินใจกระทำการสิ่งหนึ่ง สิ่งใดโดยไม่ได้ผ่านการพิจารณาไตร่ตรอง บางกรณีจึงทำให้ผู้ป่วยทางจิตนี้ฆ่าตัวตายโดยไม่รู้ถึงสิ่งที่ตน กำลังกระทำ ฉะนั้น การรักษาต้องค่อย ๆ รักษาและดูแลอย่างใกล้ชิด กรณีตัวอย่างต่อไปนี้เป็นผู้ป่วย มีอาการทางจิตผิดปกติมีสาเหตุมาจากความเศร้าโศกเสียใจหรือผิดหวังไม่สมปรารถนาอาการจะมีอยู่ 2 ลักษณะ คือ 1) อาการรุนแรง ผู้ป่วยมีอาการรับรู้ความรู้สึกทางกายและจิต ไม่รู้ว่าตนเองทำอะไรลง ไป ไม่มีความละเอียด ไม่สามารถควบคุมจิตของตนเองได้ผู้ป่วยมักจะเดินไปเรื่อย ๆ อย่างไม่มีจุดหมาย 2) อาการไม่รุนแรง ผู้ป่วยมีอาการเพียงเศร้าโศกเท่านั้น เก็บตัวอยู่ในห้องไม่ยอมรับประทานอาหาร ซึ่งมีการบำบัดตามพุทธวิธีดังต่อไปนี้ 1) นางปฐาจาราได้สูญเสียผู้เป็นที่รักทั้งสามลูก 2 คน พ่อแม่และพี่ชาย เธอจึงมีความ เศร้าโศกเสียใจและเกิดความแปรปรวนทางจิตใจ ผ่านงุ่มง่ามหลดรู้ ไม่รู้สึกตัวไร้ความละเอียด เดินเรื่อยไปอย่างไร้สติพระพุทธรองค์ได้ทรงตรวจดูด้วยพระญาณก็รู้ว่า นางมีความสามารถพอที่จะบรรลุ ธรรมได้จึงทำให้นางเดินสู่เขตวันมหาวิหาร ด้วยพุทธานุภาพ พอเธอเข้ามาใกล้ก็ตรัสว่า “จงกลับได้ สติเถิดน้องหญิง” ด้วยพระวาจาอันนุ่มนวลอ่อนโยน เต็มเปี่ยมด้วยพลังแห่งเมตตา ทำให้นางรู้สึกตัวมาในขณะนั้นเอง เมื่อรู้ว่าตนเองไม่ได้งุ่มง่าม ก็เกิดความละเอียดขึ้น เมื่อสวมเสื้อผ้าที่มีคนนำมาให้แล้ว ก็เข้าไปกราบพระองค์และระบายเรื่องที่ตนเองประสบให้พระองค์สดับ พร้อมกับขอให้เป็นที่พึ่งแก่เธอ พระพุทธรองค์ได้ตรัสปลอบโยนเธอเพื่อไม่ให้คิดมาก ด้วยพระดำรัสว่า “เธอมาถูกที่แล้ว” เพราะทรงสามารถช่วยเธอได้ตรัสเปรียบเทียบความเศร้าโศกเสียใจของเธอในขณะนี้ว่า ยังมีน้อยกว่า ความเศร้าโศกในอดีตชาติที่ผ่านมา ทรงแนะนำไม่ให้เธอประมาทมัวเมาในชีวิต เมื่อพระดำรัสจบลง ความเศร้าโศกของเธอเองได้เบาลงเป็นอันมาก ต่อมาพระองค์ก็ได้ตรัสให้กำลังใจและให้คำแนะนำเธอว่า “คนเราเมื่อตายไปแล้วไม่มีญาติ คนไหนจะเป็นที่พึ่งได้ถึงเขาจะมีอยู่แต่ก็เหมือนกับไม่มีส่วนผู้ที่ฉลาดควรมุ่งที่จะทำความดีรักษาศีลแล้ว บำเพ็ญปฏิบัติธรรมให้ตนเองถึงนิพพาน” คำแนะนำนี้เป็นสิ่งสำคัญมากเพราะเป็นการสร้างความมั่นคง ความแข็งแกร่งให้เกิดแก่จิตใจตนเองจนกระทั่งหายจากอาการผิดปกติทางจิตในที่สุดนางจึงขออุปสมบท เป็นภิกษุณีไม่นานก็สำเร็จเป็นพระอรหันต์ 2) นางกิสาคามีเศร้าโศกเสียใจเป็นอย่างมาก เพราะการจากไปของลูกชาย ด้วยความรักที่มีต่อลูก จึงทำให้นางไม่อาจจะยอมรับความจริงนี้ได้จึงพยายามปลอบประโลมใจตนเองว่า ลูกจะต้อง พ้นคืนชีพได้แน่นอน นางจึงไม่ยอมเผาลูก แต่กลับอุ้มศพลูกเที่ยวหาหมอและยามารักษา นางได้เข้าไป หาพระพุทธรเจ้าตามคำแนะนำของชายคนหนึ่ง นางได้ทูลถามว่า “พระองค์ทรงรู้จักยารักษาบุตรของข้าพระองค์หรือ” ตรัสตอบว่า “รู้” คำตอบนี้เป็นการให้ความหวังแก่ผู้ที่กำลังมีความทุกข์ทางใจ ทำให้นางดีใจเป็นอย่างยิ่งที่จะได้รักษาลูก ให้หาย พระองค์ได้ตรัสบอกให้นางไปหาเมล็ดผักกาดหีบมือหนึ่งมาทำเป็นยา แต่มีข้อแม้ว่าต้องไปหา มาจากบ้านที่ไม่มีคนเสียชีวิตมาก่อนเท่านั้น นางก็เที่ยวแสวงหาทุกหลังคาบ้าน แต่ก็ได้รับคำตอบว่า “ไม่ใช่แค่บุตรของเราเท่านั้นที่ตายแม้ทุกหลังคาเรือนก็มีคนตายทั้งนั้น” จิตใจที่อ่อนเพราะรักลูกก็กลับ แข็งแกร่งขึ้น นางได้ฝังศพลูกในป่าแล้วก็เข้าไปเฝ้าพระพุทธรองค์ พระพุทธรองค์ทรงดำเนิการรักษาในขั้นตอนต่อไป ด้วยการเน้นย้ำให้เข้าใจถึงสัจจะหรือ ธรรมชาติของสรรพสิ่งว่า “ความตายนั้นเป็นธรรมดาสำหรับสัตว์ทั้งหลาย รวมไปถึงลูกของเธอด้วย” จากนั้นทรงเตือนสติด้วยการชี้ตรงไปยังความหลงมัวเมาที่ครอบงำใจเธออยู่ ด้วยพระดำรัสว่า

“มฤตยูย่อมพาชนมัวเมาในบุตรและสัตว์เลี้ยง ผู้มีใจหลงในสิ่งต่าง ๆ ดุจห้วงน้ำใหญ่ พัดพาชาวบ้าน ผู้หลับไหลไป” พระดำรัสนี้เป็นประหนึ่งจุดไฟในที่มืด ทำให้นางเข้าใจสัจธรรม ต่อมานางได้บวช เป็นภิกษุณีและไม่นานก็ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ เรื่องนี้ผู้ป่วยได้เข้าใจได้ตนเองว่า แท้จริงแล้วความตายเกิดขึ้นกับทุกคน การที่จะมัวเมากับ สิ่งที่เป็นที่รักอยู่นี้ไม่ได้ช่วยอะไรด้วยแต่จะถูกความทุกข์ครอบงำ เวลาที่ผ่านมาไปเปล่าประโยชน์เท่านั้น ดังนั้นจึงไม่ควรยึดมั่นถือมั่นในสิ่งเป็นที่รักนั้น

นอกจากนั้นแล้วยังมีหลักธรรมหลายประการที่ เอื้อต่อการรักษาโรคทางจิตให้ดีขึ้นจนหายขาดและเป็นการดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพจิตซึ่งจะกล่าว เป็นตัวอย่างดังนี้ (พระไตรปิฎก มจร. (ไทย) 3/140/141) 1) สัปายะคือสิ่งที่เป็นที่สบายคือ ที่อยู่อาศัยสะดวกสบาย มีอาหารการกินสะดวกการสนทนา พูดคุยเรื่องที่ไม่ทำให้จิตฟุ้งซ่าน การอยู่ร่วมกัลยาณมิตร การพักผ่อนในอิริยาบถที่สบาย (วิสุทธิ. (บาลี) 1/138-139) 2) การรักษาศีลและระเบียบวินัย 3) สังคหวัตถุ 4 คือคุณธรรมเป็นเครื่องสงเคราะห์และยึดเหนี่ยวจิตใจกันและกันได้แก่การให้ ทานมีการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แบ่งปัน การช่วยเหลือกัน การพูดจาสุภาพไพเราะอ่อนหวาน การชวนชววย ช่วยเหลือกิจการ ทำประโยชน์การวางแผนเหมาะสมสมถัดต้นเสมอปลาย 4) พรหมวิหาร 4 คือเมตตาความรักปรารถนาดีต่อผู้อื่น มีกรุณาช่วยเหลือผู้อื่น มีมุทิตา พลอยยินดีเมื่อผู้อื่นประสบความสำเร็จ และมีอุเบกขารู้จักวางใจเป็นกลางโดยรู้เท่าทัน (พระไตรปิฎก มจร. (ไทย) 11/572/140) 5) การปฏิบัติตามหน้าที่ต่อกันและกันให้ดีระหว่าง พ่อแม่ ลูก ครูอาจารย์ลูกศิษย์และ พระสงฆ์ เป็นต้น

การรักษาโรคทางจิตและการส่งเสริมสุขภาพจิตดังกล่าวมาเป็นวิธีการหนึ่ง ที่พระพุทธองค์ได้ทรง ใช้รักษาผู้ป่วยและแนะนำให้ปฏิบัติตามหลักธรรมต่าง ๆ เมื่อพิจารณาแล้วเห็นว่าเป็นการช่วยให้ผู้ป่วย และคนธรรมดาเกิดสัมมาทิฐิเข้าใจถูกต้องไม่เอนเอียงไปในด้านใดด้านหนึ่ง ซึ่งจะทำให้จิตหายจาก ความเศร้าหมองทั้งหลายที่จะนำไปสู่การทำอัตวินิบาตกรรมได้เมื่อประยุกต์ใช้หลักธรรมต่าง ๆ กับผู้มีความผิดปกติทางจิตก็จะสามารถรักษาให้หายและยังป้องกันการทำร้ายตนเองจนถึงความตายได้หรือ ใช้ร่วมกับการรักษาด้วยวิธีการอื่นหลาย ๆ อย่าง เพราะวิธีการรักษาแบบพุทธองค์นั้น เมื่อพิจารณาแล้วยังทันสมัยอยู่ตลอดเวลาและมีแนวโน้มว่า นักจิตบำบัดสมัยใหม่หันมาสนใจให้ความสำคัญในการรักษาแบบพุทธศาสนามากขึ้น

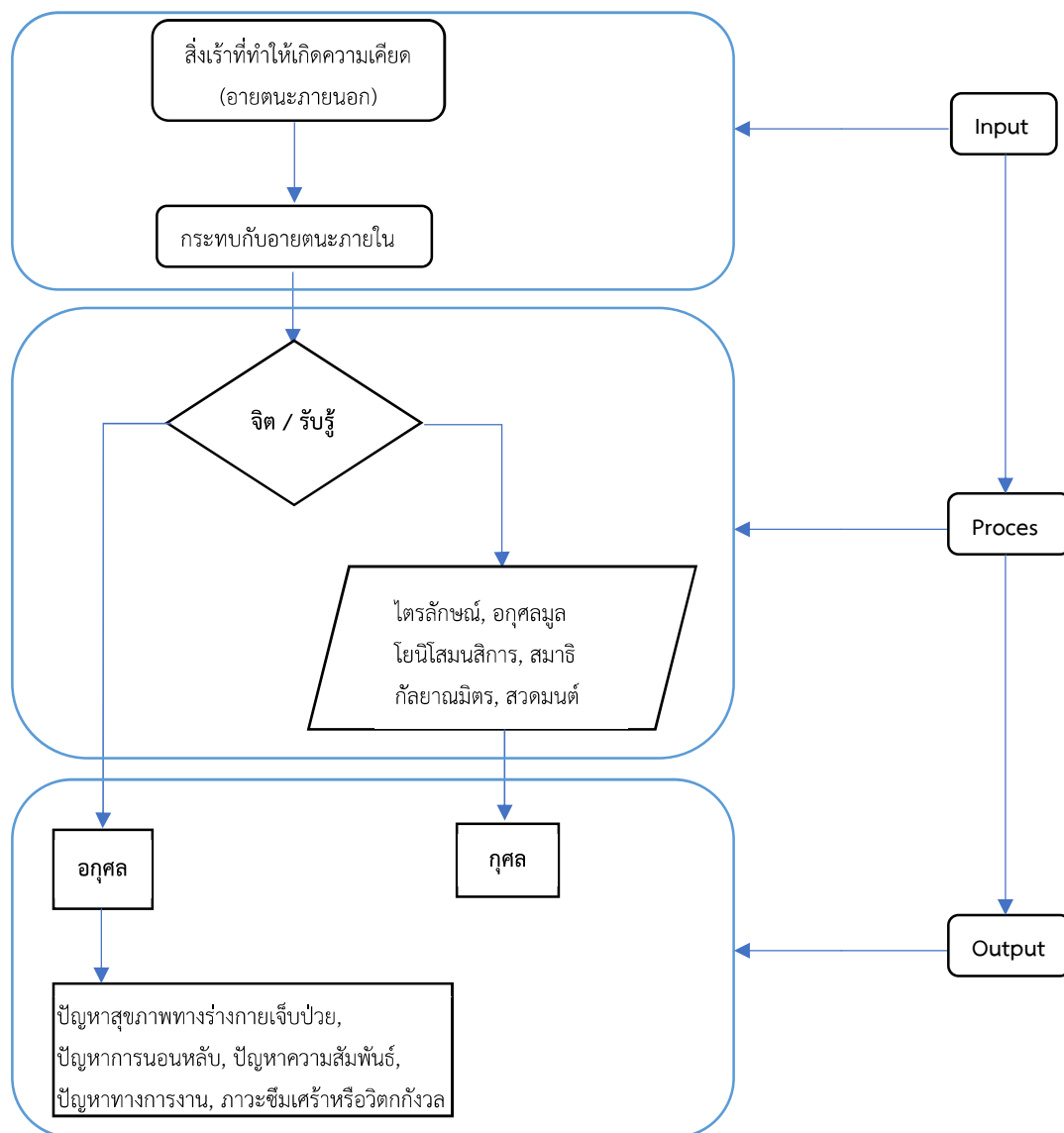
6. วิเคราะห์การสวดมนต์ภาวนาเพื่อจัดการความเครียดสำหรับผู้สูงอายุสำหรับชีวิต

การสวดมนต์เป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมให้ชีวิตของผู้สวดภาวนาดีขึ้นได้โดยเป็นการเสริมสร้างกำลังใจ ทำให้จิตใจมีสมาธิส่งเสริมให้มีสติทำให้จิตใจบริสุทธิ์สะอาดสว่าง เมื่อใดก็ตาม เรามีจิตใจ ชุ่นมัว เศร้าหมองให้นึกถึงคำสวดมนต์ เมื่อนึกขึ้นได้ว่า ให้สวดมนต์แล้ว จิตใจจะเริ่มสงบ เมื่อนึก สวดมนต์ไปอย่างต่อเนื่อง จิตใจที่ชุ่นมัว ก็จะเริ่มบริสุทธิ์ สว่างและสงบตามมา เมื่อนึกถึงการสวดมนต์แล้ว บทสวดมนต์แต่ละคนอาจจะชอบบทไม่เหมือนกัน แตกต่างกันไป แต่อย่างไรก็ตาม บทสวดมนต์ไม่ว่าบทใดย่อมเกิดประโยชน์แก่ผู้สวดและผู้ฟังทั้งนั้น เพราะบทสวดมนต์เป็นความบริสุทธิ์ คนที่ได้สัมผัสด้วยใจด้วยจิตวิญญาณ ล้วนได้รับความบริสุทธิ์ สว่างสงบ คนที่ได้ชื่อว่าเป็นมนุษย์ไม่ว่า จะศาสนาใด ก็ตาม เพียงการกล่าวคำสวดมนต์สั้น ๆ ก็ได้รับประโยชน์

เช่นกัน เช่น เด็กเลี้ยงโค ลูกของ ศาสนาพราหมณ์ เกิดความกลัวยามค่ำคืน เมื่ออยู่คนเดียวกัน เพียงสวดมนต์ว่า นะโม พุทธัสสะ (ขอความอบอุ่นจงมีพระพุทธเจ้า) แล้วนอนหลับไป ตกกลางคืน มียักษ์จะมาทำร้าย แต่ก็ทำร้าย ไม่ได้เพราะเมื่อจับร่างกายก็เกิดความร้อน จึงจับกินไม่ได้ปลอดภัย นี่แสดงให้เห็นว่า คนสวดมนต์ เมื่อมีความศรัทธาเลื่อมใสในบทความมนต์ย่อมเกิดความสุขกายสบายใจ

องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัย

จากการศึกษาวิเคราะห์ ผู้วิจัยได้สรุปองค์ความรู้ใหม่เป็นกระบวนการจัดการความเครียดเชิงพุทธบูรณาการ โดยเขียนเป็น Flow Chat ดังต่อไปนี้



แผนภาพที่ 1 กระบวนการจัดการความเครียดเชิงพุทธบูรณาการ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. ภาครัฐบาลควรมีนโยบายและสนับสนุนงบประมาณในการบริหารจัดการปัญหาต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ เพื่อไม่ให้เกิดความเครียด ทำให้ส่งผลกระทบต่อสังคม
2. ควรมีนโยบายเกี่ยวกับสวัสดิการผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น จัดหางบประมาณสนับสนุน ให้เข้าถึงผู้สูงอายุทุก ๆ ที่ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่เสี่ยงมีปัญหาคความเครียด
3. ภาคเอกชนควรให้ความร่วมมือกับภาครัฐ ด้วยการส่งเสริมการรักษาพยาบาลให้มีประสิทธิภาพ แต่จ่ายราคาไม่แพงมาก เป็นต้น

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. การพัฒนาชุดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ
2. กระบวนการพัฒนาสมรรถนะสำหรับผู้สูงอายุ
3. แนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21

เอกสารอ้างอิง (References)

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- United Nations. [ออนไลน์]. *World population to reach 8 billion on 15 November 2022*. แหล่งที่มา: <https://shorturl.asia/I45Tl> [20 เมษายน 2566].
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2564). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2563*. พิมพ์ครั้งที่ 1. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- กรมสุขภาพจิต. [ออนไลน์]. *ก้าวย่างของประเทศไทย สู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์แบบ*. แหล่งที่มา: <https://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30476> [20 เมษายน 2565].
- อภิชาติ จำรัสสุทธิรงค์. (2553). *สถานการณ์สุขภาพจิตคนไทย : ภาพสะท้อนสังคม*. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์. [ออนไลน์]. *ความเครียดและวิธีแก้ ความเครียด*. แหล่งที่มา: <https://shorturl.asia/xWvju> [20 เมษายน 2565].
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2556). *พุทธธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). (2556). “ธรรมที่ป็น”. *ทางเดิน*. ปีที่ 28 ฉบับที่ 118 พฤษภาคม - มิถุนายน: 20.

- พระครูปลัดไพรัช จนทสโร (กาญจนแก้ว) สวัสดิ์ อโณทัย สมบูรณ์ บุญโท. (2561). “การแก้ปัญหาโรคความเครียดด้วยพุทธปรัชญาว่าด้วยมหาสติปัฏฐาน 4”. *วารสาร มหาจุฬานาครธรรมศน์*. ปีที่ 5 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม – สิงหาคม: 377-393.
- ชลวิทย์ เจียรจิตต์. (2560). “สถานการณ์และการจัดการความเครียดตามแนวพระพุทธศาสนา: กรณีศึกษา คณะสงฆ์จังหวัดนครนายกและสระแก้ว”. *วารสาร มจร สังคมศาสตร์ปริทรรศน์*. ปีที่ 6 ฉบับที่ 4 ตุลาคม-ธันวาคม: 154-167.
- สมสุข นิธิอุทัย และคณะ. (2561). “การพัฒนารูปแบบการจัดการความเครียดในภาวะวิกฤตชีวิตของผู้สูงอายุ ในสถานสงเคราะห์คนชรา”. *วารสารสังคมศาสตร์*. ปีที่ 9 ฉบับที่ 2 กรกฎาคม-ธันวาคม: 303.
- นางสาวนันท์นิชา สิงห์เดชวิระชัย. (2562). “การศึกษาความเครียดและการจัดการความเครียดด้วย กิจกรรมนันทนาการของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่ม อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม”. *วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการภาครัฐและภาคเอกชน*. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- กัญนิกา อยู่สำราญ และคณะ. (2565). “ความเครียดและการเผชิญความเครียดของผู้ดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา”. *วารสารศูนย์อนามัยที่ 9*. ปีที่ 16 ฉบับที่ 1 มกราคม-เมษายน: 1-16.
- วาดฝัน ม่วงอ่ำ. (2563). “ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการจัดการความเครียดของทหารเรือ กองทัพเรือ”. *วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์*. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.