

**สถานการณ์และการจัดการความเครียดตามแนวพระพุทธศาสนา:
กรณีศึกษาคณะสงฆ์จังหวัดนครนายกและสระแก้ว**
A SITUATION AND BUDDHIST MANAGEMENT OF STRESSES: A CASE STUDY OF
SANGHA IN NAKORN NAYOK AND SRAKAEW PROVINCES

ชลวิทย์ เจียรจิตต์*
Cholvit Jearajit

บทคัดย่อ

บทความเรื่อง “สถานการณ์และการจัดการความเครียดตามแนวพระพุทธศาสนา: กรณีศึกษาคณะสงฆ์จังหวัดนครนายกและสระแก้ว” มีวัตถุประสงค์การศึกษา ได้แก่ 1) เพื่อวิเคราะห์สถานการณ์และการจัดการปัญหาความเครียดของพระสงฆ์จังหวัดนครนายกและสระแก้ว 2) เพื่อวิเคราะห์หลักธรรมและกระบวนการจัดการความเครียดตามแนวพระพุทธศาสนา และ 3) เพื่อเสนอแนวทางการจัดการความเครียดตามแนวพระพุทธศาสนาที่สอดคล้องกับบริบทสังคมสมัยใหม่ การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงผสมผสาน โดยการวิจัยเชิงปริมาณเก็บแบบสำรวจจากพระสงฆ์ที่สังกัดวัดในจังหวัดนครนายกและสระแก้ว กำหนดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ Taro Yamane จำนวน 262 รูป เพื่อให้สามารถวิเคราะห์สถานการณ์และการจัดการปัญหาความเครียดของพระสงฆ์จังหวัดนครนายกและสระแก้ว ขณะที่การวิจัยเชิงคุณภาพมุ่งเน้นการสัมภาษณ์จากกลุ่มผู้ให้ข้อมูล ทั้งพระสงฆ์และนักวิชาการด้านพระพุทธศาสนาจำนวน 15 รูป/คน และยังมีการจัดสัมมนากลุ่มย่อยและการสัมมนาเชิงปฏิบัติเพื่อให้ได้ข้อเกี่ยวกับแนวทางการจัดการความเครียดตามแนวพระพุทธศาสนาด้วย

ผลการศึกษาพบว่า ประการที่หนึ่งสถานการณ์และการจัดการปัญหาความเครียดของพระสงฆ์จังหวัดนครนายกและสระแก้ว ปัจจัยที่นำไปสู่ความเครียดของกลุ่มตัวอย่างพระสงฆ์จังหวัดนครนายกและจังหวัดสระแก้วคือการมีความรู้สึกกังวลหรือมีปัญหาต้องให้แก้ไขอยู่เป็นประจำ รองลงมาคือ รู้สึกต้องแบ่งเบาภาระความเครียดจากคนรอบข้างประสบปัญหาความเครียด อันดับที่สาม คือกังวลต่อปัญหาสุขภาพของตนเอง จึงจะเห็นได้ว่ามีความจำเป็นที่จะต้องพัฒนากระบวนการเรียนรู้ร่วมกันของพระสงฆ์ที่ทำหน้าที่บริหารจัดการองค์กรทางพระพุทธศาสนา เพื่อให้เข้าใจแนวทางการจัดระบบงาน มีการแบ่งเบาภาระร่วมกัน ตลอดจนเปิดโอกาสให้ฆราวาสสามารถเข้ามามีส่วนทำกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาได้มากยิ่งขึ้น ประการที่สองหลักธรรมและกระบวนการจัดการความเครียดตามแนวพระพุทธศาสนา มีหลักธรรมที่สำคัญ 4 หลักธรรมกล่าวคือ 1) หลักไตรลักษณ์ 2) หลักอริยสัจ 4 3) หลักโยนิโสมนสิการ และ 4) หลักเจริญสติ ซึ่งมีจุดหมายร่วมกันคือการสร้างให้

* Associate Professor, Department of Sociology Faculty of Social Sciences,
Srinakharinwirot University

เห็นถึงเหตุแห่งทุกข์และการมองชีวิตให้ทะลุถึงต้นตอของปัญหา เพื่อที่จะสามารถกำหนดแนวทางการแก้ไขปัญหาคความเครียดได้อย่างถูกต้อง ไม่หลงไปกับการแก้ไขปัญหาคความเครียดที่เพิ่มแต่กิเลสและมิจฉาทิฐิ แต่มุ่งให้ใช้กระบวนการเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนา ซึ่งใช้สติและปัญญาเป็นเครื่องกำหนดการตัดสินใจในกระบวนการแก้ไขปัญหาคความเครียดที่เกิดขึ้น และประการที่สามแนวทางการจัดการความเครียดตามแนวพระพุทธศาสนาที่สอดคล้องกับบริบทสังคมสมัยใหม่ คือการพัฒนาการเรียนรู้ การพัฒนาพื้นที่และการพัฒนากิจกรรมทางพระพุทธศาสนา ให้เกิดขึ้นในพื้นที่ของวัดและชุมชนที่ใกล้เคียง โดยมีเป้าหมายสำคัญที่การพัฒนาแนวทางการดำเนินวิถีชีวิตให้พระสงฆ์ สามารถพัฒนาศักยภาพและการดำเนินงานให้สอดคล้องกับบริบทสังคมสมัยใหม่ อีกทั้งยังเป็นการเปิดโอกาสให้พระสงฆ์สามารถเรียนรู้กระบวนการพัฒนาสุขภาวะตนเองและฆราวาสได้

สำหรับข้อเสนอแนะการวิจัยที่สำคัญที่สองประการกล่าวคือ ประการที่หนึ่ง สำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัดนครนายกและสระแก้ว และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครนายกและสระแก้ว ควรพิจารณาจัดการตรวจสุขภาพเคลื่อนที่ให้กับพระสงฆ์ ทั้งในมิติสุขภาพกายและสุขภาพใจเพื่อเป็นฐานข้อมูลสำคัญของการยกระดับการดูแลสุขภาพ และประการที่สองสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติควรนำร่องนำแนวทางการจัดการปัญหาคความเครียดตามแนวพระพุทธศาสนา ไปประยุกต์ใช้เพื่อการสำรวจสถานการณ์ปัญหาคความเครียดของพระสงฆ์จังหวัดอื่นๆ เพื่อกำหนดทิศทางการแก้ไขปัญหาคความเครียดให้เหมาะสมกับบริบทของสังคมและวัฒนธรรมต่อไป

คำสำคัญ: การจัดการความเครียด, หลักธรรมกับความเครียด

ABSTRACT

The study of a situation and Buddhist management of stresses: a case study of sangha in Nakorn Nayok and Srakaew Provinces. This mixed-method study had three objectives: to analyze stressful situations and methods of stress management used by monks in Nakorn Nayok and Srakaew provinces; to analyze core Buddhist teachings and their application in a stress management program; to propose guidelines in correspondence to modern social contexts. The research tools comprised a survey of 262 monks employing the Yamane sampling method; an interview of 15 Buddhism experts (monks and academics); focus group discussions and workshops.

The research found that the main stress factor the monks faced was anxiety caused by their obligation to help people solve their problems, followed by indirect negative impact caused by stressful people in their immediate community, and anxiety about their own health problems. The findings led to three suggestions.

First, the monks in charge of administration and management should develop co-learning processes related to job management and allocation skills. In addition, laypeople should be given more opportunities to arrange religious activities in collaboration with monks. Second, four main Buddhist concepts, *The Three characteristics* or “*trilaksana*”, *the Four Noble Truths*, *Critical Reflection*, and *Mindfulness & Meditation*, should be applied in stress management as they can assist monks in problem solving and reasoning processes by identifying causes of problems and finding solutions, guided by mindfulness and wisdom. Third, to apply Buddhist teachings in modern contexts, it is useful for monks to learn more about healthy living concepts. Not only can monks maximize their potential to achieve good health, they can promote such ideas among Buddhist laypeople. Most importantly, this would help re-establish the role of the temple as the center of the community. It is expected that this would reduce the stress of monks.

Finally, to support the future changes as recommended, two activities should be incorporated. First, a mobile health checkup service for monks should be provided by the Offices of Buddhism in Nakhon Nayok and Srakaew to be a starting point to collect information for a database for future holistic healthcare improvement. Last, the guidelines from this research should be applied and implemented in other provinces by the Office of National Buddhism with the aim of gaining more information about stress in the monkhood.

Keywords: Stress management, Buddhist doctrines and stress

1. บทนำ

สังคมสมัยใหม่เป็นยุคของข้อมูลข่าวสารและการใช้ชีวิตอยู่กับอุปกรณ์ เทคโนโลยี ตลอดจนกิจกรรมที่สร้างความพอใจให้กับปัจเจกชนเป็นสำคัญ การที่ปัจเจกบุคคลสามารถหาความสุขผ่านเครื่องมือและกลไกของเทคโนโลยีได้ด้วยตนเอง ส่งผลให้กลุ่มทางสังคมที่เคยมีบทบาทสำคัญในการเป็นพื้นที่ของการปฏิสัมพันธ์และการเรียนรู้ทางสังคมร่วมกันมีแนวโน้มลดความสำคัญลง แม้ว่าภาวะดังกล่าวจะก่อให้เกิดกลุ่มทางสังคมขนาดเล็กที่สามารถสะท้อนลักษณะเฉพาะตนของสมาชิกได้หลากหลาย ซึ่งเปิดโอกาสให้คนในสังคมได้เห็นถึงความแตกต่างและการยอมรับซึ่งกันและกันมากขึ้น แต่ก็กำลังส่งผลให้เกิดการของวัฒนธรรมการละเลยสังคม สนใจเฉพาะประเด็นที่มีผลกระทบต่อตนเองเท่านั้น นอกเหนือไปจากความสัมพันธ์ส่วนบุคคลแล้ว ในระดับสถาบันทางสังคมนั้น สถาบันทางสังคมเองก็ได้รับผลกระทบทั้งในเชิงความจำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงรูปแบบกิจกรรม ปรับทัศนคติต่อสังคมภายนอกองค์กรของผู้ปฏิบัติงานในสถาบัน ตลอดจนพิธีกรรมและวัฒนธรรมที่ปฏิบัติสืบต่อกันมา จะเห็นได้ว่าสถาบันศาสนาก็เองก็ได้รับผลกระทบจนต้อง

เปลี่ยนแปลงบทบาทและกระบวนการสื่อสารสังคม เพื่อให้พระสงฆ์สามารถรักษาวัตถุปฏิบัติและปณิธานในการสืบทอดพระพุทธศาสนาเช่นเดียวกัน

การศึกษาของ Phramaha Suthit Aphakro (2016) ที่ชื่อว่า “การพัฒนากระบวนการบริหารจัดการและการสร้างเครือข่ายองค์กรพระพุทธศาสนาในประเทศไทย” ได้เสนอว่าพระสงฆ์ควรปรับบทบาทในการดำเนินกิจกรรมเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้สอดคล้องกับบริบทของการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรม โดยควรมุ่งเน้นการดำเนินงานเผยแผ่ผ่านกิจกรรมที่สามารถเกื้อกูลผู้คนในทุกชนชั้นในสังคมไทยปัจจุบัน ตั้งแต่การดำเนินงานพัฒนาการศึกษา สิ่งแวดล้อมและการช่วยเหลือสาธารณสงเคราะห์กับประชาชนทั่วไป ตลอดจนกลุ่มคนที่ยากจนต่างๆ การส่งเสริมการเผยแผ่ผ่านกิจกรรมวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในกลุ่มประชาชนที่ให้ความสนใจกับการยกระดับปัญญาและขึ้นขอบสภาพแวดล้อม ที่เหมาะสมต่อการเรียนรู้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา และการส่งเสริมการทำงานร่วมกับองค์กรเครือข่ายในพื้นที่ ทั้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เครือข่ายภาคประชาชน ตลอดจนหน่วยงานภาครัฐต่างๆ เพื่อให้สามารถขยายบทบาทการทำงานขององค์กรทางพระพุทธศาสนาและพระสงฆ์ให้ดียิ่งขึ้นได้

การศึกษาเกี่ยวกับสถานการณ์ความเครียดในกลุ่มพระสงฆ์โดย Phramaha Udom Nupan (2007) พบว่า การศึกษาเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้พระสงฆ์มีความเครียดมากขึ้นในชีวิตประจำวัน เนื่องจากพระสงฆ์บางรูปจำเป็นต้องศึกษาทั้งการศึกษาทางบาลีและการศึกษาระดับอุดมศึกษา ส่งผลให้เผชิญกับความเครียดอันเกิดจากปัจจัยทางการศึกษามากขึ้น ขณะทำงานของ Pannathorn Chachavarat (2010) ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพจิตของพระสงฆ์จังหวัดพะเยา ได้สรุปให้เห็นว่าปัจจัยที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการสร้างความเครียดในกลุ่มพระสงฆ์คือการป่วยเป็นโรคเป็นสาเหตุหลักของการมีความเครียดในการดำเนินชีวิตในกลุ่มพระสงฆ์ ดังนั้นจากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่าปัจจัยพื้นฐานทั้งทางด้านการศึกษา สังคมและสุขอนามัย ถือเป็นองค์ประกอบพื้นฐานที่อาจส่งผลกระทบต่อการศึกษาความเครียดของพระสงฆ์ได้เช่นกัน

สำหรับการนำแนวคิดสังคมวิทยาของความเจ็บป่วยและความเครียดมาใช้ มีเป้าหมายเพื่อทำความเข้าใจสาเหตุเชิงพฤติกรรม รวมทั้งปัจจัยทางสังคม วัฒนธรรมและการเมืองที่อาจส่งผลต่อการแพร่ขยายของโรค รวมทั้งการสถาปนาอำนาจให้กับแพทย์และรัฐในการจัดการและควบคุมสุขภาพของคนในสังคม ซึ่งในมุมมองทางสังคมวิทยา Ivan Illich (2015) นักปรัชญาชาวออสเตรเลีย ที่ให้ความสนใจกับแนวคิดการสร้างการเจ็บป่วยโดยรัฐ (iatrogenesis) หรือการที่บุคลากรทางการแพทย์เกี่ยวข้องโดยตรงหรือโดยอ้อมกับการกระทำที่เจ็บป่วย ซึ่งส่วนใหญ่แล้วแม้ว่าแพทย์จะเป็นอันตรายต่อผู้ป่วยและสามารถก่อให้เกิดการบาดเจ็บได้ ซึ่งในมุมมองของ illich ได้เสนอว่าแบบแผนของการสร้างความเจ็บป่วยในปัจจุบันได้ขยายจากเฉพาะการแพร่กระจายของโรค ออกสู่การสร้างการเจ็บป่วยโดยโรงพยาบาลหรือวงการสาธารณสุข (Clinacal iatrogenesis) การสร้างความเจ็บป่วยโดยสังคม (Social iatrogenesis) และการสร้างความเจ็บป่วยโดยวัฒนธรรม (Cultural iatrogenesis)

ขณะที่มุมมองทางสังคมวิทยาเกี่ยวกับการจัดการความเครียด Paul Farmer (1992) ได้ศึกษาความเครียดของชาวไฮติเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาเอตส์ งานชิ้นนี้เชื่อมโยงให้เห็นว่าความรุนแรงทางโครงสร้างในสังคมไฮติ เช่น ความยากจน ปัญหาการเมือง อคติทางเชื้อชาติ ได้ทำให้ความเครียดและความทุกข์ใจแทรกซึมอยู่ในประสบการณ์ของบุคคล Paul Farmer ใช้วิธีการศึกษาจากประสบการณ์ความเจ็บป่วย ที่ส่งผลให้เกิดความเครียดที่ชาวไฮติเผชิญในชีวิตประจำวัน โดยอธิบายว่าประสบการณ์เหล่านี้ล้วนมีที่มาจากปัญหาทางโครงสร้างทั้งสิ้น ในการที่ทำให้บุคคลที่ต้องเผชิญกับสภาวะเครียดอยู่ในสภาวะไร้อำนาจ คือเชื่อว่าความเครียดของตนเองนั้นเป็นผลมาจากโชคชะตา หรือชะตากรรมของตนเอง ไม่ได้เป็นผลจากการถูกเอารัดเอาเปรียบ จนกระทั่งทำให้บุคคลนั้นยอมรับความเครียดและความเจ็บป่วยที่ตนเป็นนั้น เป็นผลมาจากกฎแห่งกรรมที่ตนเองกระทำไว้ โดยเมื่อบุคคลเกิดทัศนคติเช่นนี้ จึงทำให้ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องเรียกร้องหาผู้กระทำการการศึกษาถึงความเจ็บป่วยและความเครียดในหลากหลายมิติ มีการนำแนวคิดที่หลากหลายมาประยุกต์ใช้ ส่งผลให้งานศึกษาทางด้านสังคมวิทยากับความเจ็บป่วยและความเครียดมีความเป็นพลวัตไปตามยุคสมัย โดยองค์ความรู้ทางสังคมวิทยาเชื่อว่าความเจ็บป่วยเป็นปรากฏการณ์ที่มีหลายมิติ สลับซับซ้อน และเป็นพลวัต โดยมองว่าความเจ็บป่วยเป็นปรากฏการณ์ทางวัฒนธรรม (bicultural phenomenon) หรือที่ Frazer (1926) เรียกว่า “วิทยาศาสตร์โบราณ” (primitive science) โดยศึกษาเหตุผลเชิงตรรกะว่าเหตุใด สังคมเหล่านี้จึงมีตรรกะหรือการเป็นเหตุเป็นผลในลักษณะดังกล่าว โดยการพยายามเข้าไปทำความเข้าใจในฐานะคนใน (Emic หรือ native's point of view) โดยไม่ได้พยายามลดทอนคุณค่าของความเชื่อดังกล่าว

จึงจะเห็นได้จากพัฒนาการของงานทางด้านสังคมวิทยากับเรื่องของสุขภาพได้มีการพัฒนาต่อไปยังสาขาวิชาอื่นๆ เพิ่มเติมอีกมากมาย เช่นในงานของ Margaret Lock (1993) ที่ได้ศึกษาและทำการอธิบายว่าชีววิทยานั้นไม่ได้คงที่ตายตัว แต่ชีววิทยามีการเปลี่ยนแปลงไปตามลักษณะของท้องถิ่น ทั้งนี้บริบททางสังคมและท้องถิ่นจึงเป็นสิ่งสำคัญในการกำหนดให้ร่างกายตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมด้วยกระบวนการทางชีววิทยาที่แตกต่างกัน นอกจากนี้ยังมีนักคิดแนว postmodernism หลายคนที่ได้ทำการศึกษาเพื่อที่จะอธิบายความเจ็บป่วยทางร่างกายและจิตใจในหลากหลายมิติ หนึ่งในงานที่น่าสนใจคืองานของ Michel Foucault เรื่อง Madness and Civilization (1973) และ The Birth of Clinic (1975) ที่ใช้แนวคิดเชิงวิพากษ์ในการอธิบายเกี่ยวกับอำนาจและความรู้ ที่มีผลต่อการควบคุมและบงการร่างกายของผู้ป่วยทั้งทางร่างกายและจิตใจ

ดังนั้นจึงจะเห็นว่า การพิจารณาความเครียดจึงมีปัจจัยเข้ามาเกี่ยวข้องทั้งทางสังคม เศรษฐกิจ และศาสนาร่วมด้วย การสามารถสร้างแนวทางการจัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสม จะช่วยให้องค์กรทางพระพุทธศาสนาในประเทศไทย ได้ดำเนินกิจกรรมที่เป็นคุณูปการต่อสังคมในอนาคตได้อีกเป็นจำนวนมาก ดังที่งานของ ประเวศ วะสี (2559) เรื่อง “พระพุทธศาสนา: ทุนอันยิ่งใหญ่เพื่อพัฒนาประเทศไทย” ได้เสนอให้เห็นไว้ว่า การที่พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญต่อศรัทธาแห่งศักยภาพในการพัฒนาตนเองผ่านการเรียนรู้ของศาสนิก ถือเป็นจุดแข็งที่ช่วยพัฒนาให้มนุษย์ที่

เข้าใจและนำหลักการศึกษาหรือการเรียนรู้ จะสามารถเปลี่ยนแปลงตนเองให้พ้นฝ่าวิกฤตทั้งในเศรษฐกิจ สังคมและสิ่งแวดล้อม ผ่านการสร้างการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานสามระดับได้แก่ การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในระดับบุคคล ระดับองค์กรและระดับสังคม ดังนั้น การศึกษาเรื่อง “สถานการณ์และการจัดการความเครียดตามแนวพระพุทธศาสนา: กรณีศึกษาคณะสงฆ์จังหวัดนครนายกและสระแก้ว” จึงให้ความสนใจต่อสถานการณ์ความเครียดของพระสงฆ์โดยเฉพาะจังหวัดสระแก้วและนครนายก รวมทั้งการจัดการความเครียดตามแนวพระพุทธศาสนา ซึ่งจะเป็นแนวทางต่อการสร้างรูปแบบและกิจกรรมในการลดความเครียดที่จะเกิดขึ้นกับพระสงฆ์ให้ได้ในอนาคต

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

- 2.1 เพื่อวิเคราะห์สถานการณ์และการจัดการปัญหาความเครียดของพระสงฆ์จังหวัดนครนายกและสระแก้ว
- 2.2 เพื่อวิเคราะห์หลักธรรมและกระบวนการจัดการความเครียดตามแนวพระพุทธศาสนา
- 2.3 เพื่อเสนอแนวทางการจัดการความเครียดตามแนวพระพุทธศาสนาที่สอดคล้องกับบริบทสังคมสมัยใหม่

3. ขอบเขตการวิจัย

3.1 ขอบเขตด้านเนื้อหาและแนวความคิด

- 1) มุ่งเน้นศึกษาและวิเคราะห์สถานการณ์และการจัดการปัญหาความเครียดของพระสงฆ์จังหวัดนครนายกและสระแก้ว
- 2) มุ่งเน้นการศึกษาและวิเคราะห์หลักธรรมและกระบวนการจัดการความเครียดตามแนวพระพุทธศาสนา ทั้งในมิติของหลักธรรมและการประยุกต์ในภาคปฏิบัติขององค์กรทางพระพุทธศาสนา
- 3) มุ่งเน้นการวิเคราะห์แนวคิดสังคมวิทยาการเจ็บป่วยและสังคมวิทยาความเครียด เพื่อสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมความเจ็บป่วยและความเครียดในมิติทางสังคม เศรษฐกิจและวัฒนธรรม

3.2 ขอบเขตด้านพื้นที่การศึกษา

- 1) มุ่งเน้นการสำรวจความคิดเห็นของพระสงฆ์จังหวัดสระแก้วและนครนายก ที่เกี่ยวข้อง กับสถานการณ์และการจัดการปัญหาความเครียด
- 2) มุ่งเน้นการสัมภาษณ์เจ้าคณะปกครอง พระสังฆาธิการและนักวิชาการเกี่ยวกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและการจัดการความเครียดทั้งสิ้น 15 รูป/คน

4. ผลการวิจัย

4.1 สถานการณ์ปัญหาความเครียดของพระสงฆ์จังหวัดนครนายกและสระแก้ว
สำหรับปัจจัยที่นำไปสู่ความเครียดของกลุ่มตัวอย่างพระสงฆ์จังหวัดนครนายกและจังหวัดสระแก้ว คือการมีความรู้สึกกังวลหรือมีปัญหาต้องให้แก้ไขอยู่เป็นประจำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.81 (SD=1.078) รองลงมาคือ รู้สึกว่าช่วงนี้คนรอบข้างประสบปัญหาความเครียด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.79 (SD=1.148) อันดับที่สามคือกังวลต่อปัญหาสุขภาพของตนเอง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.75 (SD=1.190) จึงจะเห็นได้ว่ามีความจำเป็นที่จะต้องพัฒนากระบวนการเรียนรู้ร่วมกันของพระสงฆ์ที่ทำหน้าที่บริหารจัดการองค์กรทางพระพุทธศาสนา เพื่อให้เข้าใจแนวทางการจัดระบบงาน มีการแบ่งเบาภาระร่วมกัน ตลอดจนเปิดโอกาสให้ฆราวาสสามารถเข้ามาร่วมทำกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาได้มากยิ่งขึ้น

4.2 หลักธรรมและกระบวนการจัดการความเครียดตามแนวพระพุทธศาสนา

1) ไตรลักษณ์กับการเข้าใจสถานะแห่งความเป็นมนุษย์ ไตรลักษณ์ คือ ความเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ลักษณะ 3 ประการ หมายถึง สามัญลักษณ์ คือ กฎธรรมดาของสิ่งทั้งปวง พระสงฆ์เองถึงแม้จะเป็นผู้ที่พยายามละลดกิเลส และมีกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับเจริญสติและสมาธิอย่างต่อเนื่อง แต่เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่อาจสร้างให้เกิดความไม่สบายใจ ทั้งภาระหน้าที่ที่มีต่อองค์กรทางพระพุทธศาสนา ปัญหาสุขภาพหรือปัญหาจากการให้คำปรึกษาญาติโยม ก็อาจจะเผชิญกับสถานการณ์ความเครียดได้เช่นกัน การใช้หลักไตรลักษณ์เพื่อทำความเข้าใจปัญหาความเครียดว่าเป็นสถานการณ์ธรรมดาแห่งชีวิต จะสามารถช่วยให้ได้สติและระลึกถึงการลดความเป็นตัวตน จนสามารถเข้าใจปัญหาและหนทางแห่งการปล่อยวางเพื่อไปสู่ความสุขได้

2) หลักโยนิโสมนสิการ: ไตรตรองเพื่อให้เข้าใจและพ้นสภาวะความเครียด โยนิโสมนสิการ ประกอบด้วยโยนิโส มาจาก โยนิ แปลว่า เหตุ ต้น แหล่งเกิดปัญหา ส่วนมนสิการแปลว่าการคิดคำนึงหรือนึกถึงใส่ใจ หลักโยนิโสมนสิการได้ใน 4 มิติกล่าวคือ

มิติที่หนึ่ง อุบายมนสิการ มีความหมายว่าการคิดหรือพิจารณาโดยอุบาย คือ คิดอย่างมีวิธี หรือ คิดถูกวิธี หมายถึง คิดถูกวิธีที่จะให้เข้าถึงความจริงสอดคล้องเข้าแนบกับสัจจะ ทำให้หยั่งรู้สภาวะลักษณะและสามัญลักษณ์ของสิ่งทั้งหลาย

มิติที่สอง ปณมนสิการ มีความหมายว่าการคิดเป็นทางหรือคิดถูกทาง คือ คิดได้ต่อเนื่องเป็นลำดับ จัดลำดับได้หรือมีลำดับ หมายถึง ความคิดเป็นระเบียบตามแนวเหตุผล เป็นต้น ไม่ยุ่งเหยิงสับสน รวมทั้งความสามารถที่จะจัดความนึกคิดเข้าสู่แนวทางที่ถูกต้อง

มิติที่สาม การณมนสิการ มีความหมายว่าการคิดตามเหตุ คิดค้นเหตุ คิดตามเหตุผลหรือคิดอย่างมีเหตุผล หมายถึง การคิดสืบค้นตามแนวความสัมพันธ์สืบทอดกันแห่งเหตุปัจจัย พิจารณาสืบสาวหาสาเหตุให้เข้าใจถึงต้นเค้า หรือแหล่งที่มาซึ่งส่งผลต่อเนื่องมาตามลำดับ

มิติที่สี่ อุปาทกมนสิการ มีความหมายว่าการคิดให้เกิดผล คือ ใช้ความคิดให้เกิดผลที่พึงประสงค์ เล็งถึงการคิดอย่างมีเป้าหมาย หมายถึง การคิดการพิจารณาที่ทำให้เกิดกุศลธรรม เช่น

ปลูกเร้าให้เกิดความเพียร การรู้จักคิดในทางที่ทำให้หายหาวตกแล้ว ให้หายโกรธ การพิจารณาที่ทำให้มีสติหรือทำให้จิตใจเข้มแข็งมั่นคง เป็นต้น

3) อริยสัจ 4: รู้จักความเครียดเพื่อเข้าใจ รู้เห็นและแก้ไข

ทุกข์ คือ สภาพปัญหา ความคับข้องติดขัด กัดค้น บีบคั้น บกพร่อง เกิดแก่ชีวิตหรือคนที่ประสบอย่างกว้างขวาง คือ ภาวะสังขาร หรือ ชั้น 5 โลกหรือชีวิตตกอยู่ในอำนาจของกฎธรรมดาเป็นของไม่เที่ยงแท้ถูกปัจจัยต่างๆ บีบคั้น และขึ้นต่อปัจจัยไม่มีตัวตนอยู่ในอำนาจครอบครองบังคับจริงนั่นเอง ทุกข์ กำหนดรู้ คือทำความเข้าใจและกำหนดขอบเขตให้ชัดเหมือนอย่างแพทย์กำหนดรู้หรือตรวจให้รู้ว่าอาการของโรคคืออะไรการเอาทุกข์มาแบกไว้หรือคิดขัดเคืองเป็นอุปนิสัยกับความทุกข์ คิดอย่างนั้นทำให้ทุกข์ หากอยากแก้ทุกข์ต้องแก้ด้วยการรู้ละกำหนดเหตุ กำหนดรู้ทุกข์เข้าใจปัญหา

สมุทัย คือ เหตุเกิดแห่งทุกข์ หรือสาเหตุของปัญหา ได้แก่ เหตุปัจจัยต่างๆ ที่เข้าสัมพันธ์ขัดแย้ง ส่งผลสืบทอดปรากฏให้เป็นสภาพบีบคั้น ต้องหาสาเหตุให้พบและกำจัดเสีย โดยหลักการสืบเหตุปัจจัย คือ หลักปัจจุสมุปบาท เมื่อประสบทุกข์หรือปัญหา ต้องพิจารณาสืบหาสาเหตุและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง และต้องหาทางกำจัดแก้ไข

นิโรธ คือ ความดับทุกข์ ความพ้นทุกข์ ภาวะไร้ทุกข์ ภาวะพ้นปัญหา หหมดหรือปราศจากปัญหา เป็นจุดหมายที่ต้องการ ซึ่งเรามีหน้าที่ สัจฉิกิริยา หรือประจักษ์แจ้ง ทำให้เป็นจริงทำให้สำเร็จหรือบรรลุถึงกำหนดได้ว่าจุดหมายที่ต้องการคืออะไร การที่ปฏิบัติอยู่นี้หรือจะปฏิบัติเพื่ออะไร จะทำกันไปไหน จุดหมายนั้นเป็นไปได้หรือไม่ เป็นไปได้อย่างไร มีหลักการในการเข้าถึงอย่างไรเพื่อให้สามารถแก้ไขความทุกข์ลงได้

มรรค คือ ทางดับทุกข์ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ หรือวิธีแก้ไขปัญหานั้นได้แก่ วิธีการและรายละเอียดสิ่งที่จะต้องปฏิบัติ เพื่อ กำจัดเหตุปัจจัยของปัญหา ให้เข้าถึงจุดหมายที่ต้องการ ซึ่งเรามีหน้าที่ภาวนา คือ ปฏิบัติ หรือลงมือทำ กำหนดวางวิธีการแผนการและรายการสิ่งที่จะต้องทำ ซึ่งจะช่วยให้แก้ไขสาเหตุของปัญหาได้สำเร็จ โดยสอดคล้องกับจุดหมายที่ต้องการ

4) การเจริญสติภาวนา

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้สึกชัดเวทนาอันเป็นสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉยๆ ก็ดี ทั้งที่เป็นสามสั และเป็นนิรามสั ตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้นๆ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นเพียงจิตไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติพร้อมด้วยความรู้ชัดจิตของตนที่มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ ตามที่เป็นอยู่ขณะนั้น อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดธรรมทั้งหลาย ได้แก่ นิเวธ 5 ชั้น 5 आयตนะ 12 โพชนงค์ 7 อริยสัจ 4 ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร เกิดขึ้น เจริญบริบูรณ์ และดับไปได้อย่างไร เป็นต้น

สำหรับการเจริญสติภาวนาเป็นกระบวนการเรียนรู้ตามแนวพระพุทธศาสนาที่สำคัญในการที่จะใช้เพื่อเจริญสติและพัฒนาความมั่นคงทางสมาธิให้กับผู้ปฏิบัติ เราจะเห็นได้ว่าในปัจจุบันเกิดกลุ่มการเรียนรู้วิปัสสนาสมาธิมากขึ้น ทั้งนี้เพราะการเจริญสติและเรียนรู้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาควบคู่กันไป มีส่วนช่วยยกระดับกระบวนการคิดให้กับผู้เรียนรู้สามารถปล่อยวางปัญหาได้มาก จะเห็นได้ว่าปัจจุบันการที่พระสงฆ์ต้องมีภาระหน้าที่ รวมทั้งการใช้ชีวิตในสังคมที่มีความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีมากขึ้น การสร้างการเรียนรู้ให้ตระหนักถึงทางสายกลางที่เหมาะสมและถูกต้องกับสมณสาธิต จะช่วยให้พระสงฆ์สามารถดำรงได้อย่างตามสมควรกับความเป็นสงฆ์ รวมทั้งสามารถช่วยลดปัญหาความเครียดที่เกิดขึ้นจากหนทางของความเจริญทางสังคมในมิติต่างๆ ที่กำลังก้าวเข้ามาในองค์กรทางพระพุทธศาสนาได้อีกด้วย

4.3 แนวทางการจัดการความเครียดตามแนวพระพุทธศาสนา

1) การสร้างการเรียนรู้ตามแนวพระพุทธศาสนา

การพัฒนากิจกรรมกระบวนการเรียนรู้ที่สามารถสอดแทรกธรรมะเข้าไปในพื้นที่ทางสังคมได้ การพัฒนากิจกรรมทั้งในรูปแบบการจัดอบรม การพัฒนากิจกรรมวิปัสสนากัมมัฏฐาน การพัฒนาสื่อการสอนและการเรียนรู้สมัยใหม่ผ่าน Social Media ตลอดจนการจัดกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาที่มุ่งเน้นการสื่อสารถึงความสำคัญและการประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เป็นแนวทางที่สำคัญที่จะสามารถสร้างการเรียนรู้ให้เห็นถึงประโยชน์ของกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาได้ นอกจากนี้ยังควรใช้พื้นที่ทางพระพุทธศาสนาหรือวัด ยกย่องกิจกรรมให้สามารถสอดแทรกหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาได้มากขึ้น เช่น การให้พระสงฆ์สอนหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่เข้าใจง่ายและยกตัวอย่างการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันให้กับฆราวาสในโอกาสที่ไปทำบุญตามประเพณีสำคัญทางพระพุทธศาสนา หรือ การเปิดโอกาสให้ชุมชนหรือสถานศึกษาที่มีพื้นที่อยู่ร่วมกับวัดได้เข้ามาใช้พื้นที่ของวัดในการจัดกิจกรรมของชุมชนหรือสถานศึกษา พร้อมทั้งสอดแทรกการมีพิธีกรรมทางพระพุทธศาสนาที่เปิดโอกาสให้เกิดการเรียนรู้หลักธรรมะที่สามารถไปประยุกต์ใช้เพื่อการเข้าใจปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวัน

2) การพัฒนาพื้นที่สัปปายะคินสู่วัดและแหล่งชุมชน

การพัฒนาพื้นที่ทางพระพุทธศาสนา ทั้งในมิติของวัดหรือพื้นที่สาธารณะที่วัดเป็นเจ้าของ ให้สามารถรองรับกิจกรรม มีบรรยากาศที่ร่มรื่น เหมาะสมต่อการเข้ามาใช้ชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการเข้ามาเรียนรู้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ทำกิจกรรมในวัดสำคัญทางพระพุทธศาสนาและวัฒนธรรม หรือการทำบุญตามปกติก็ตาม เพราะการยกระดับพื้นที่ทางพระพุทธศาสนาให้มีความเหมาะสมต่อการทำกิจกรรมหรือกลับมาเป็นศูนย์กลางการรวมตัวทำกิจกรรมของคนในชุมชนได้ จะสามารถช่วยให้วัดและผู้คนในชุมชนสามารถสร้างกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ตลอดจนมีการปฏิสัมพันธ์ร่วมกันซึ่งจะสามารถช่วยให้เกิดการแลกเปลี่ยนแนวคิดในการพัฒนาพื้นที่ของวัดร่วมกัน รวมทั้งพระสงฆ์เองจะได้รับความไว้วางใจและความคุ้นเคยกับชุมชนในฐานะผู้ที่เป็นที่เคารพของสมาชิกในชุมชน การที่วัดสามารถพลิกพื้นที่ให้กลับมาเป็นบทบาทต่อชุมชนในสังคมไทยสมัยใหม่อีกครั้ง จะทำ

ให้หน้าที่ขององค์กรทางพระพุทธศาสนาต่อวิถีชีวิตของผู้คนในสังคมมีมากขึ้นตามไปด้วย ซึ่งจะสามารถช่วยส่งเสริมความร่วมมือของการทำงานร่วมกันในอนาคตได้

3) การยกระดับกิจกรรมตามแนวพระพุทธศาสนา

จากการศึกษาจะเห็นได้ว่าพระสงฆ์ส่วนใหญ่ที่มีความเครียดยังมีส่วนหนึ่งมาจากการให้คุณค่าในบทบาทและหน้าที่ประจำที่ตนเองได้รับมอบหมายอยู่ในระดับต่ำหรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือ การมีส่วนร่วมต่อการพัฒนาวัดหรือองค์กรทางพระพุทธศาสนาอยู่ในระดับน้อย เนื่องจากสาเหตุประการแรกคือวัดส่วนหนึ่งอาจไม่ได้พัฒนากิจกรรมตามแนวพระพุทธศาสนา เช่น การจัดอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐานให้แก่ฆราวาส การจัดกิจกรรมสวดมนต์หรืออบรมธรรมะให้กับเยาวชน และคนในชุมชนในวันสำคัญทางชาติและวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา หรือการเข้าร่วมจัดกิจกรรมสำคัญทางพระพุทธศาสนา และอีกประการคือการไม่ได้มีโอกาสดำเนินการเข้าร่วมพัฒนาคุณภาพหรือการจัดอบรมในส่วนของคุณะสงฆ์ ส่งผลให้ไม่เห็นเป้าหมายที่ชัดเจนในการอยู่ร่วมกับคณะสงฆ์ นอกจากนี้การไม่ได้มีโอกาสดำเนินการในการทำกิจกรรมอื่นๆ นอกจากกิจวัตรทั่วไปส่งผลเชิงกายภาพกับร่างกายให้มีโอกาสเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ซึ่งส่วนใหญ่คือโรคที่เกี่ยวข้องกับความอ้วนเป็นหลัก ดังนั้นหากทางวัดสามารถพัฒนาหรือยกระดับกิจกรรมตามแนวพระพุทธศาสนา ให้สามารถดึงดูดการมีส่วนร่วมในการพัฒนากิจกรรมให้เหมาะสมกับสังคมสมัยใหม่ โดยมุ่งเน้นการดำเนินการที่ประกอบไปด้วยบรรยากาศที่สะอาดร่มรื่น การนำเสนอเนื้อหาหลักธรรมที่สอดคล้องกับการนำไปใช้ในวิถีชีวิตประจำวันและสามารถยกตัวอย่างที่เข้าใจง่าย ตลอดจนการปรับสมดุลระหว่างพื้นที่การบิณฑบาตและการทำบุญตามสมควรใจได้ จะสามารถดึงดูดให้ผู้คนในสังคมไทยสมัยใหม่เข้ามาร่วมทำกิจกรรมได้มากขึ้น อีกทั้งวัดเองก็จะมีกิจกรรมที่ต่อเนื่องและพัฒนาศักยภาพของพระสงฆ์ในวัดได้อีกด้วย

5. อภิปรายผล

5.1 สถานการณ์และการจัดการปัญหาความเครียดของพระสงฆ์จังหวัดนครนายกและสระแก้ว

ปัจจัยที่นำไปสู่ความเครียดในกลุ่มพระสงฆ์ผู้ตอบแบบสอบถามอันดับแรกคือ รู้สึกกังวลหรือมีปัญหาต้องให้แก้ไขอยู่เป็นประจำ รองลงมาคือ รู้สึกว่าช่วงนี้คนรอบข้างประสบปัญหาความเครียด ถัดมาคือ กังวลต่อปัญหาสุขภาพของตนเอง ถัดมาคือ ไม่สามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ให้ลุล่วงไปได้โดยง่าย และอันดับ 5 คือ รู้สึกได้เมื่อตนเองมีภาวะความเครียด ปัจจัยที่นำไปสู่ความเครียดที่สำคัญที่สุดคือ รู้สึกกังวลหรือมีปัญหาต้องให้แก้ไขอยู่เป็นประจำ บทบาทของพระสงฆ์มีหลายอย่าง อาทิ การทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา การเผยแผ่ การบำบัดความทุกข์ให้กับญาติโยม ซึ่งมีหลายหน้าที่ให้พระสงฆ์ทำ ทำให้มีปัญหาให้แก้ไขอยู่เป็นประจำ ดังนั้นจึงเป็นสาเหตุหลักที่นำไปสู่ความเครียด นอกจากนี้ยังพบว่า ความรู้สึกของคนรอบข้างมีปัญหาความเครียด และต้องคอยให้คำปรึกษาที่หลากหลายอยู่ตลอดเวลาก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่สำคัญ นอกจากนี้ประเด็นที่น่าสนใจคือ ปัญหาที่มีความกังวลถึงปัญหาสุขภาพของตนเอง เนื่องจากพระสงฆ์ยังขาดความรู้ความเข้าใจในปัญหาสุขภาพของตนเอง นอกจากนี้ยังขาดความใส่ใจ ขาดองค์ความรู้ในการจัดการด้าน

ปัญหาสุขภาพ อาทิ ในเรื่องการฉันทาอาหาร ความรู้ในการเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ผ่านการบัณฑิตที่ดี การทำกายบริหารที่ดี เพื่อทำให้ตนมีสุขภาพที่ดีขึ้น

5.2 หลักธรรมและกระบวนการจัดการความเครียดตามแนวพระพุทธศาสนา

สำหรับการสรุปหลักธรรมและกระบวนการจัดการความเครียดตามแนวพระพุทธศาสนา เป็นการศึกษาวิเคราะห์หลักธรรมที่เหมาะสมต่อการอธิบายเพื่อประยุกต์ให้พระสงฆ์และฆราวาส เข้าใจปัญหาความเครียด ทั้งนี้เพื่อให้ปรับมุมมองในการดำเนินชีวิตในการเข้าใจธรรมชาติและความ เป็นไปของสรรพสิ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการประยุกต์นำกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา เช่น การ วิปัสสนาสมาธิ การเข้าวัดเพื่อทำกิจกรรมเสริมสร้างการเรียนรู้ ตลอดจนการพัฒนากระบวนการคิด อย่างสร้างสรรค์โดยมีกลุ่มพระสงฆ์เป็นผู้นำ เป็นต้น ทั้งนี้ในส่วนนี้สามารถสรุปกระบวนการนำ หลักธรรมไปใช้จัดการความเครียดได้ดังต่อไปนี้

หลักธรรมที่หนึ่ง ไตรลักษณ์กับการเข้าใจภาวะแห่งความเป็นมนุษย์ กล่าวคือการที่หลัก ไตรลักษณ์เน้นให้เห็นถึงไม่เที่ยง มีความไม่คงทนและสามารถแตกสลายได้ รวมทั้งยังพยายามมุ่ง เสนอว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่มีความหมายแห่งความเป็นตัวตน ไม่มีลักษณะอันใดทำให้ยึดถือเป็นตัวเรา จึงสามารถนำมาประยุกต์ให้เห็นได้ว่าชีวิตเมื่อเกิดมาแล้ว จำเป็นต้องเผชิญกับสถานการณ์แห่งทุกข์ ทางกายหรือทุกข์ทางใจทั้งสิ้น เมื่อพิจารณาหลักไตรลักษณ์ประกอบก็ทำความเข้าใจปัญหา ความเครียดว่าเป็นสถานการณ์ธรรมดาแห่งชีวิต จะสามารถช่วยให้ได้สติและระลึกถึงการลดความ เป็นตัวตน จนสามารถเข้าใจปัญหาและหนทางแห่งการปล่อยวางเพื่อไปสู่ความสุขได้

หลักธรรมที่สอง หลักโยนิโสมนสิการกับการไตรตรองเพื่อให้เข้าใจและพ้นสภาวะ ความเครียด กล่าวคือการที่หลักโยนิโสมนสิการ มุ่งเน้นให้พระสงฆ์หรือคนในสังคมสามารถตระหนัก คิดไตรตรองถึงสถานการณ์ปัญหาความเครียด หรือวิถีการดำเนินชีวิตได้อย่างสุขุมรอบคอบ จะ สามารถทำให้ตัดสินใจแก้ไขปัญหามีกระบวนการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม ซึ่งจะสามารถลด ปัญหาที่จะตามมาจากการดำเนินชีวิตที่ผิดพลาดได้ ถ้าหากสามารถใคร่ครวญหรือสร้างการเรียนรู้ได้ อย่างรอบด้าน เมื่อจะประสบปัญหาหรือจำเป็นจะต้องลงมือดำเนินการแก้ไขปัญหาใดๆ ก็ตาม จะ สามารถลดความเครียดจากการต้องดำเนินการ ดังนั้นหลักโยนิโสมนสิการ จึงถือเป็นกระบวนการคิด เพื่อไตรตรองอย่างรอบด้านและลดปัญหาความเครียดให้น้อยลงไปได้

หลักธรรมที่สาม อริยสัจ 4 กับรู้จักความเครียดเพื่อเข้าใจ รู้เห็นและแก้ไข กล่าวคือการที่ หลักอริยสัจ 4 เน้นให้เห็นถึงวิถีการแห่งปัญญาในการแก้ไขปัญหามันที่ต้องเผชิญในรูปแบบต่างๆ ซึ่ง เป็นการแก้ปัญหาตามระบบแห่งเหตุผลเป็นระเบียบวิธีแบบอย่างในการแก้ปัญหาที่มีคุณค่าและสม เหตุผลและดำเนินในแนวเดียวกัน สำหรับการใช้หลักอริยสัจในการแก้ปัญหาความเครียด จึงมุ่งเน้น ไปที่เข้าใจสาเหตุหรือต้นตอของปัญหาความเครียด จนกระทั่งสามารถหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาลงได้ ทั้งนี้จากการศึกษาจะพบว่าส่วนใหญ่ปัญหาความเครียดของพระสงฆ์เกิดจากปัญหาด้าน สุขภาพและการบริหารจัดการองค์กร ที่มีภาระหน้าที่และการดำเนินงานที่ต่อเนื่อง อีกทั้งในบาง กรณีไม่สามารถดำเนินการแก้ไขปัญหาลงได้ตามระยะเวลาที่กำหนดหรือพระสงฆ์ท่าน

นั่นเองคาดหวังไว้ จึงส่งผลให้เกิดปัญหาความเครียดตามมา ดังนั้นแนวทางของการใช้หลักอริยสัจจะช่วยให้สามารถเข้าใจปัญหาได้อย่างเป็นระบบและเข้าถึงต้นตอของปัญหามากยิ่งขึ้น

หลักธรรมที่สี่ การเจริญสติ หมายถึง การมีสติระลึกรู้ตัวพร้อม กำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลาย รู้เห็นตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่างๆ และความเป็นไปทั้งหลาย โดนรู้เท่าทันสภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้ายใดๆ ซึ่งหากมองในมิติของการนำมาประยุกต์เพื่อจัดการความเครียดแล้ว จะเห็นได้ว่าการใช้หลักเจริญสติก็เพื่อ ให้เห็นถึงกระบวนการเรียนรู้ตามแนวพระพุทธศาสนาที่สำคัญ ในการที่จะใช้เพื่อเจริญสติและพัฒนาความมั่นคงทางสมาธิให้กับผู้ปฏิบัติ เราจะได้เห็นว่าในปัจจุบันเกิดกลุ่มการเรียนรู้วิปัสสนาสมาธิมากขึ้น ทั้งนี้เพราะการเจริญสติและเรียนรู้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาควบคู่กันไป มีส่วนช่วยยกระดับกระบวนการคิดให้กับผู้เรียนรู้สามารถปล่อยวางปัญหาได้มาก

5.3 แนวทางการจัดการความเครียดตามแนวพระพุทธศาสนาที่สอดคล้องกับบริบทสังคมสมัยใหม่

สำหรับการนำเสนอกระบวนการจัดการความเครียดตามแนวพระพุทธศาสนา เป็นการนำเสนอข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนากิจกรรมหรือกระบวนการจัดการความเครียดได้ โดยจากการศึกษาภาคสนามจะพบว่ากระบวนการจัดการความเครียดตามแนวพระพุทธศาสนา เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่สามารถสร้างและพัฒนาเกิดขึ้นได้ เพื่อเป็นรูปแบบกิจกรรมที่จะสามารถช่วยลดปัญหาความเครียดทางสังคมให้กับ ทั้งพระสงฆ์และฆราวาสได้ โดยในการศึกษาครั้งนี้สามารถสรุปกระบวนการจัดการความเครียดตามแนวพระพุทธศาสนาได้สามประการดังต่อไปนี้

สำหรับในมิติของการสร้างการเรียนรู้ตามแนวพระพุทธศาสนา จะสามารถเปิดโอกาสให้พระสงฆ์ได้สัมผัสกับการปรับกระบวนการคิดเชิงหลักธรรมสู่การปฏิบัติ เพราะมีความจำเป็นที่พระสงฆ์จะต้องอธิบายกระบวนการเรียนรู้เพื่อให้ฆราวาสเข้าใจว่าแนวทางลักษณะดังกล่าวจะดำเนินการได้ด้วยกระบวนการเช่นไร นอกจากนี้พระสงฆ์เองยังสามารถใช้เวลาให้เป็นประโยชน์และสร้างคุณค่ากับสังคม ซึ่งจะช่วยด้านการพัฒนาคุณค่าของตนเองได้อีกด้วย สำหรับฆราวาสแล้วการมีที่มีกิจกรรมหรือเอกสารชุดความรู้ที่จะสามารถพัฒนาการเรียนรู้ตามแนวพระพุทธศาสนาได้ จะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาองค์ความรู้และความเข้าใจต่อหลักการทางพระพุทธศาสนา ซึ่งจะเป็นสามารถทำให้มีหลักยึดที่มั่นคงและสามารถตั้งสติในช่วงเวลาที่มีปัญหาทางจิตใจ หรือเจอกับอุปสรรคจากการดำเนินชีวิตซึ่งอาจนำไปสู่ความเครียดได้

ขณะที่ประโยชน์ของการลดปัญหาความเครียดในมิติของการพัฒนาพื้นที่สัปปายะ จะทำให้พระสงฆ์มีกิจกรรมในการพัฒนาร่วมกับชุมชน ซึ่งจะสามารถสร้างให้พระสงฆ์ได้เรียนรู้กิจกรรมรูปแบบใหม่ที่แตกต่างจากภารกิจเดิม อีกทั้งยังเปิดโอกาสให้พระสงฆ์ได้พัฒนาสภาพแวดล้อมภายในวัด ซึ่งจะช่วยสร้างให้พระสงฆ์ได้มีกิจกรรมและมีโอกาสที่จะปรับปรุงและพัฒนาให้มีสภาวะที่ดีขึ้น สำหรับฆราวาสการพัฒนาพื้นที่สัปปายะ จะสร้างให้เกิดพื้นที่การเรียนรู้หลักธรรมะที่สะดวกและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมและสังคมมากขึ้น จึงเป็นการเปิดโอกาสให้คนในชุมชนสามารถเข้ามาใช้พื้นที่เพื่อเป็นประโยชน์และได้เรียนรู้หลักธรรมะไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้สะดวกขึ้นด้วย ซึ่งจะส่งผล

ให้ฆราวาสสามารถนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาไปแก้ไขปัญหาชีวิตได้มากขึ้น โอกาสที่จะเกิดความเครียดหรือมีความเข้าใจต่อการจัดการปัญหาความเครียดก็จะเพิ่มมากขึ้นไปด้วยเช่นกัน

ส่วนด้านการยกระดับกิจกรรมตามแนวพระพุทธศาสนา ในระดับพระสงฆ์จะสามารถช่วยให้พระสงฆ์เห็นคุณค่าของใช้ชีวิต รวมทั้งได้มีกิจกรรมที่ช่วยร่างกายได้อย่างเหมาะสมกับความ เป็นพระสงฆ์ ซึ่งจะส่งผลทางอ้อมต่อการลดปัญหาที่จะมากระทบต่อจิตใจและหน้าที่การงาน นอกจากนี้ยังสร้างการมีส่วนร่วมต่อการทำงานเป็นกลุ่มซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการลดปัญหาความ ขัดแย้งจากการที่ไม่ได้พูดคุยกันมาก่อนอีกด้วย สำหรับฆราวาสแล้วการปรับรูปแบบกิจกรรมทาง พระพุทธศาสนาให้เหมาะสมกับสังคมสมัยใหม่มากขึ้น จะสามารถส่งเสริมศรัทธาให้กับกลุ่มเยาวชน และคนรุ่นใหม่เห็นคุณค่าของพระพุทธศาสนา ลดช่องว่างของความไม่เข้าใจหลักธรรมะกับผู้คนใน สังคม ตลอดจนปรับเปลี่ยนทัศนคติให้ถูกต้องกับพระพุทธศาสนาโดยภาพรวมได้อีกด้วย

6. ข้อเสนอแนะ

6.1. สำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัดนครนายกและสระแก้ว และสำนักงานสาธารณสุข จังหวัดนครนายกและสระแก้ว ควรพิจารณาจัดการตรวจสุขภาพเคลื่อนที่ให้กับพระสงฆ์ ทั้งในมิติ สุขภาพกายและสุขภาพใจเพื่อเป็นฐานข้อมูลสำคัญของการยกระดับการดูแลสุขภาพพระสงฆ์

6.2. สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติควรนำร่องนำแนวทางการจัดการปัญหา ความเครียดตามแนวพระพุทธศาสนา ไปประยุกต์ใช้เพื่อการสำรวจสถานการณ์ปัญหา ความเครียดของพระสงฆ์จังหวัดอื่นๆ เพื่อกำหนดทิศทางการแก้ไขปัญหาความเครียดให้เหมาะสม กับบริบทของสังคมและวัฒนธรรม ตลอดจนจัดทำแผนการดำเนินงานในการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ ทั้งประเทศต่อไป

References

- Ivan Illich. (2015). *Healthy People Need no Bureaucracy to Mate, Give Birth, and Die*. In *The Sociology Book*. London: Dorling Kindersley Limited.
- James George Frazer. (1926). *The Golden Bough*. London: Dover Publications Inc.
- Margaret Lock. (1993). *Encounter with Aging, Mythologies of Menopause in Japan and North America*. Los Angeles and London: University of California Press.
- Michel Foucault. (1973). *Madness and Civilization: A History of Insanity in The Age of Reason*. New York: Vintage Books.
- _____. (1975). *The Birth of the Clinic; An Archaeology of Medical Perception*. New York: Vintage Books.
- Pannathorn Chachavarat. (2010). *Factors Affected to Health Behavior Among Monks in Muang District, Phayao*. Phayao: Boromarajonnani College of Nursing.

- Paul Famer. (1992). *AIDS and Accusation: Haiti and the Geography of Blame*. Los Angeles, and Oxford: University of California Press.
- Phra Narong Sangkhawichit. "Administration: Problems and Suggested Solutions". *Journal of MCU Social Science Review*. 6(1), 27-40
- Phramaha Suthit Oboun. (2016). *Sustainable Community Happiness Indicators*. Bangkok: Learning and Empowerment for Healthy Communities Institute.
- Phramaha Udom Nupan. (2007). *Stress from Studying of Monks and Novices in The Pali Ecclesiastical Education of The Central Region*. Thesis of Master of Arts. Graduate School, Silpakorn University.
- Prawase Wasi. (2016). *Buddhism is a Capital of Thailand Society*. Bangkok: Offset Plus.
- Somyot Ruksakeaw. Development of Behavioral Morality Model for Students in Primary Schools Under The Office of Primary Educational Area in Upper Southern Part of Thailand. *Journal of MCU Social science Review*. 6(1), 303-312.