

การบริหารอารมณ์ของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนา

EMOTIONAL MANAGEMENT OF THE ELDERLY BY BUDDHISM

รังสิยา นารินทร์*

Rangsiya Narin

พระมหาอินทร์วงศ์ อัสสรภาณี**

Phramaha Inthawong Issarapanee

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอแนวคิดการบริหารอารมณ์ของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนา เพื่อรองรับสังคมของผู้สูงอายุในสังคมไทย ความเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านกายภาพที่เข้าสู่ภาวะพึ่งพิงและการเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างรวดเร็วทำให้ผู้สูงอายุมีภาวะทางอารมณ์ที่ยากต่อการคาดเดา จิตใจมีการแปรปรวน ผู้สูงอายุที่ไม่สามารถปรับตัวกับอารมณ์ที่มากระทบอาจทำให้เกิดอารมณ์หงุดหงิด เศร้า ซึม เกิดความรู้สึกไปในทางโลก โกรธ และหลง ซึ่งถือเป็นอารมณ์ที่ชั่วร้าย เป็นบ่อเกิดของความทุกข์ที่อาจส่งผลไปถึงร่างกายได้ในที่สุด การบริหารอารมณ์ตามหลักภavana คือ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา เป็นการบริหารอารมณ์ตามหลักพระพุทธศาสนา โดยมีวิธีปฏิบัติคือ “มองให้เห็นธรรมชาติ สามารถอยู่อย่างพรมม ฝึกฝนหายใจอย่างฉลาด และไม่ประมาทในชีวิต” จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถบริหารอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

คำสำคัญ: ผู้สูงอายุ การบริหารอารมณ์ พระพุทธศาสนา

ABSTRACT

This article aims to present the concept of emotional management of the elderly in accordance with Buddhism to support the society of the elderly in Thai society. The change of the physical as well as the dependence and the rapid social change make the older have a difficult emotional state to guess, the mind is warping. Elderly people who cannot adapt to the emotions that affect can cause emotional irritability, sadness. Feelings go in greed, anger and delusion which are an evil mood. It is the source of suffering that can affect the body. The 4 Emotional Managements of Buddhism are: physical development, moral development, emotional development and intellectual

* อาจารย์กลุ่มวิชาการพยาบาลสาธารณสุข สำนักวิชาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

** อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา พระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน

development. Follow by the 4 methods are: natural seeing, Bhrommavihara living, intelligent breathe and precaution life, help the elderly manage their emotions correctly and happiness in life.

Keywords: elderly, emotional management, Buddhism

บทนำ

หลักธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาทล้วนมีความสัมพันธ์กับชีวิตมนุษย์ในทุกแง่มุม ทุกเพศ ทุกวัย ทั้งต่อตนเอง ต่อผู้อื่นและสังคมส่วนรวม เป็นหลักคำสอนที่เน้นการพัฒนาโดยการฝึกฝนปฏิบัติทางกาย วาจา และจิตใจให้เกิดความรู้ มีพลังในการสร้างสรรค์แต่สิ่งที่ดีงามและมีประโยชน์ แม้จะมีแนวทางการที่ครอบคลุมพฤติกรรมทั้ง 3 ด้าน แต่เน้นไปที่การฝึกอบรมทางจิตเป็นสำคัญ เพราะจิตเป็นจุดเริ่มต้นแห่งการประพฤติปฏิบัติ การกระทำการแสดงออกของมนุษย์และสัตว์ล้วนเกิดมาจากจิตทั้งสิ้น จิตที่ดีที่ฝึกมาแล้วเกิดการทำดี ทำให้มีความสุข ในทางตรงกันข้ามจิตที่มีปัญหาจะทำให้เกิดพฤติกรรมอันไม่เหมาะสม ก่อความทุกข์ให้กับตัวเองและผู้อื่น ดังที่ดาไลลามะกล่าวว่า “ปัญหาของมนุษย์ทุกวันนี้ คือความพร่องจิตวิญญาณ และการแก้ไขปัญหามนุษยชาติคือการปฏิวัติทางจิตวิญญาณ (Spiritual Revolution)”¹ เมื่อจิตได้รับการพัฒนาแล้ว จะส่งผลไปถึงการพัฒนากายและวาจาไปโดยอัตโนมัติ

ในพระพุทธศาสนามีทรรศนะว่า ทั้งความสุขและความทุกข์ล้วนมีสาเหตุมาจากภายในจิตใจของมวลมนุษย์เอง ดังพุทธพจน์ที่ว่า “จิตฺเตน นียติ โลกโก จิตฺเตน ปริกิสฺสติ จิตฺตสฺส เอกธมฺมสฺส สพฺเพว วสมนฺวคฺคฺติ โลกอนฺจิตฺตโยมนํไป อนฺจิตฺตโยมํเสือกฺโสไป โลกทั้งหมดย่อมเป็นไปตามอำนาจของธรรมอย่างหนึ่ง คือ จิต”² ความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับมนุษย์เป็นปัญหาที่เกิดจากการที่จิตใจไม่สามารถควบคุมรูป เสียง กลิ่น รส โสภณูปะและธรรมารมณ์ ที่โหมซัดเข้ามาสู่ชีวิตได้ จิตที่ไม่เข้มแข็งจะไหลไปตามกระแสที่มากกระทบ หากเป็นฝ่ายที่น่าพึงพอใจ (อภิวรรณ) ก็ก่อให้เกิดความสุข หากเป็นฝ่ายที่ไม่พอใจ (อนิวัตรณ) ก็ก่อให้เกิดความทุกข์ โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุ เนื่องจากเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงต่างๆ เกิดขึ้นมากมายทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสิ่งแวดล้อม รวมทั้งการมีโรคเรื้อรังต่างๆ ทำให้กลายเป็นภาวะพึ่งพิงในการดำรงชีวิต และต้องการได้รับการดูแลจากบุคคลในครอบครัวหรือสังคม³ เพราะเมื่อผู้สูงอายุมีอายุเพิ่มมากขึ้น ร่างกายจะเสื่อมถอยและอ่อนแอลง จิตใจมีการแปรปรวน⁴ ผู้สูงอายุที่ไม่สามารถปรับตัวกับอารมณ์ที่มากกระทบอาจทำให้เกิดอารมณ์หงุดหงิด เศร้าซึม เกิดความรู้สึกไปในทางโลก โกรธ และหลง⁵ ซึ่งถือเป็นอารมณ์ที่ชั่วร้าย เป็นบ่อเกิดของความทุกข์ทั้งหมด ที่ก่อตัวจากจิตใจและส่งผลไปถึงร่างกายได้ในที่สุด

¹ ประเวศ วะสี, “จิตวิญญาณในสังคมไทย”, ประชาไท, [ออนไลน์], สืบค้นเมื่อวันที่ 2 ธันวาคม 2560 จากเว็บไซต์ <http://www.prachatai.com/journal/2009/09/25779>

² ส.ส. (ไทย) 15/181/46.

³ ชนิตตา พลอยล้อมแสง และคณะ, “ภาวะซึมเศร้า คุณภาพชีวิต และปัจจัยที่มีผลต่อภาวะซึมเศร้าในประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป ชุมชนมะกอก จังหวัดมหาสารคาม”, วารสารสวนปราง, ปีที่ 33 ฉบับที่ 1 (มกราคม-เมษายน 2560), หน้า 14-30.

⁴ นภาพร หะวานนท์และธีรวัลย์ วรรณโนทัย, ทิศทางใหม่ในการพัฒนาการอยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุในสังคมไทย, (กรุงเทพมหานคร: คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี, 2552), หน้า 10-11.

⁵ ข.อิติ. (ไทย) 25/228/198.

การบริหารอารมณ์โดยเฉพาะกับผู้สูงอายุจึงมีความจำเป็นเป็นอย่างยิ่ง ความสามารถควบคุมและกำจัดอารมณ์ตัวเอง รวมทั้งรับรู้และเข้าใจอารมณ์คนอื่นเป็นสิ่งที่สำคัญยิ่งในการดำรงชีวิตในปัจจุบัน ทั้งนี้ เพราะอารมณ์เป็นประสบการณ์เกี่ยวกับความรู้สึกของมนุษย์ เกิดขึ้นพร้อมกับการเปลี่ยนแปลงทางสรีระและพฤติกรรมของบุคคล อารมณ์ช่วยในการปรับปรุงตัวให้บุคคลดำเนินชีวิตได้อย่างมีเป้าหมายและเข้าถึงเป้าหมายอย่างมีระบบแบบแผน⁶ หลักธรรมในพระพุทธศาสนามุ่งเน้นในการบริหารอารมณ์เพื่อให้พ้นทุกข์ พบสุข โดยเน้นที่การเข้าใจตามสภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้น บนพื้นฐานแนวคิดที่ว่า “จิตของผู้คนที่นี่เป็นจิตตั้งมั่นไม่หวั่นไหวไม่เกาะเกี่ยวด้วยอารมณ์”⁷ หลักการพัฒนาจิตทางพระพุทธศาสนาจึงสามารถนำมาเป็นแนวทางการบริหารอารมณ์ของผู้สูงอายุได้ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอยู่ในโลกที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วนี้ได้อย่างมีความสุขเพราะจิตที่บริหารดีแล้ว พัฒนาดีแล้ว ฝึกดีแล้วนำสุขมาให้

ภาวะทางอารมณ์ของผู้สูงอายุ

พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ให้คำนิยามว่า หมายถึง บุคคลผู้ที่มีอายุเกินหกสิบปีบริบูรณ์ขึ้นไป สังกัดไทยกำลังเข้าสู่สังคมของผู้สูงอายุอย่างเต็มตัว คาดว่าในปี 2573 จะมีจำนวนผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ 19.12 โดยเฉลี่ยเพิ่มขึ้นร้อยละ 3 ต่อปี หรือคิดเป็น 1 ใน 4 ของประชากรทั้งหมด⁸ ปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุส่วนมากเป็นปัญหาทางด้านสุขภาพอันเนื่องมาจากการถดถอยสมรรถภาพของร่างกาย ทำให้อยู่ในภาวะพึ่งพิง สถานการณ์เช่นนี้ทำให้ผู้สูงอายุมีภาวะทางอารมณ์ที่ยากต่อการคาดเดา และอาจส่งผลร้ายต่อผู้สูงอายุในระยะยาว

ภาวะทางอารมณ์ของผู้สูงอายุ ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายๆอย่าง เช่น พันธุกรรม การดำรงชีวิต การดำเนินชีวิต และสภาพจิตใจ การยอมรับการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุจะขึ้นอยู่กับได้รับการศึกษาให้รู้ว่ามีอย่างเข้าสู่วัยสูงอายุ จะมีการเสื่อมของร่างกาย รู้ถึงการปรับตัวหรือสังเกตการเสื่อมของร่างกายได้อย่างไร ถ้าขาดความรู้ ความเข้าใจ อาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์อย่างมากมายซึ่งการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ เป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายนั่นเอง ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ที่เห็นได้ชัดคือ

1. การสูญเสีย เป็นสาเหตุสำคัญมาก เช่น การสูญเสียคนใกล้ชิด จะทำให้อารมณ์ของผู้สูงอายุหวั่นไหวไปด้วย ผู้สูงอายุจะรู้สึกเศร้า ว่างเปล่า และมีความรู้สึกกลัวว่าจะเป็นไปในสภาพอย่างนั้น วัยสูงอายุพบการสูญเสียได้บ่อยทั้งด้านร่างกาย ได้แก่ กำลังวังชาลดลง เสียการได้ยิน เสียการได้รับกลิ่น เสียการลิ้มรส เสียการสัมผัสทางผิวหนัง ซึ่งส่งผลให้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดลง และการสูญเสียคู่ชีวิต บุคคลอันเป็นที่รัก เช่นเสียเพื่อนฝูง ทำให้ขาดคนใกล้ชิดเป็นผลให้เกิดความเศร้า หว่เหว

2. พ้นจากหน้าที่การงาน ทำให้รู้สึกว่าปัญหาเรื่องเศรษฐกิจ ไม่ได้รับการยกย่องนับถือเหมือนเดิม ทำให้มีความรู้สึกว่าคุณค่าในตนเองลดลง เนื่องจากหลายสาเหตุทั้งการเสื่อมถอยทางร่างกายและต้องพึ่งพา

⁶ มุกดา ศรียงค์ และคณะ, จิตวิทยาทั่วไป, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2539), หน้า 253

⁷ อ.ป.ญก. (ไทย) 22/55/539.

⁸ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, การคาดประมาณประชากรประเทศไทย พ.ศ. 2543-2573.

คนอื่น เป็นภาระแก่ลูกหลานทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกสิ้นหวัง และวัยสูงอายุเป็นวัยเกษียณอายุทำให้ขาดอำนาจขาด
คนเคารพนับถือ

3. การผ่าตัด ทำให้มีจิตใจหดหู่ ท้อแท้ สิ้นหวัง เพราะโอกาสที่จะมีสภาพร่างกายเหมือนเดิมนั้น
เป็นไปได้ยาก หรือการกลัวความตาย วัยสูงอายุเป็นวัยที่พบความตายทั้งของเพื่อนฝูง คู่สมรสเป็นสาเหตุให้
เกิดพฤติกรรมที่เปลี่ยนไป ได้แก่ ตกใจกลัวจนอยู่เฉยๆ แยกตัวเองจากสังคมไม่ยอมรับการตายของคน
ใกล้ชิด และมีอารมณ์ฉุนเฉียวใครทำอะไรก็ไม่ถูกใจเสียทุกอย่าง

4. ความเข้าใจ หรือความจำมีน้อยลง โดยเฉพาะอย่างยิ่งความจำใหม่จะเสื่อม แต่เรื่องเก่าๆ จะจำได้
ดี

5. เก็บตัว ไม่ชอบเข้าสังคม บางคนคิดว่าตัวเองแก่แล้ว จะรู้สึกว่าหงุดหงิด

6. ทุกข์ใจ มักจะทุกข์ใจเรื่องในอดีตด้วยความเสียดาย คิดถึงปัจจุบัน และวิตกกังวลต่ออนาคต เกิด
ความเจ็บปวดจะพบได้มากในผู้ที่ต้องสูญเสียคู่ชีวิตเพราะขาดผู้ใกล้ชิด ที่ปรึกษาอีกทั้งลูกหลานก็ไปทำงาน
ทำให้ผู้สูงอายุอยู่บ้านคนเดียว

7. ตั้งเครียด วิตกกังวล โกรธง่าย ความรู้สึกโกรธจะเกิดเมื่อผู้สูงอายุถูกรบกวนและสังคมทอดทิ้ง
ผู้สูงอายุคิดว่าไม่มีคนสนใจ ตนเองไม่มีความสำคัญก็จะปฏิเสธการช่วยเหลือจากทุกคน พฤติกรรมที่ชัดเจน
ได้แก่ หงุดหงิดง่าย ไม่สนใจการกระทำของบุคคลรอบข้าง ขี้โมโห จู้จี้ ขี้บ่น

นอกจากนี้ ความกลัวตาย ยังเป็นอีกปัญหาหนึ่งของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุตอนปลายจะกลัวตายมาก
การยอมรับความตายเป็นธรรมชาติจะเริ่มเมื่ออายุ 55 ปีขึ้นไป และเมื่อใกล้ 60 ปี หรือ 60 ปีขึ้นไป จะลืม
ความตายกลับเป็นความเข้าใจและพูดถึงความตายโดยไม่กลัว

โดยสรุปแล้ว ผู้สูงอายุมักจะมีปัญหาทางด้านอารมณ์หรือจิตใจ ส่วนมากเกิดจากความรู้สึกสูญเสีย
โดยเฉพาะการสูญเสียความสามารถของตนเอง เช่น การเคยเป็นที่พึ่ง เป็นผู้นำให้กับคนอื่น การเป็นที่ยอมรับ
และยกย่องจากคนข้างเคียง เพื่อนฝูงหรือสังคม กลับกลายเป็นต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่น ทำให้เกิดความรู้สึกว่า
คุณค่าของตนลดลง ซึ่งขัดแย้งกับสามัญสำนึกในตนเองที่คิดว่าประสบการณ์ทั้งหมดของตนนั้นมีคุณค่า
ราวกับหนังสือทรงค่าเล่มหนึ่งที่เดียว⁹ นอกจากนั้นการขาดที่พึ่ง เช่น ผู้ใกล้ชิด เพื่อนสนิทถึงแก่กรรม เป็นต้น
ก็เป็นเหตุอันน่าเศร้าหรือจิตใจของผู้สูงอายุ ประกอบกับการที่สุขภาพไม่แข็งแรงพอที่จะปฏิบัติภารกิจ
ต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้ ขาดการติดต่อไปมาหาสู่กับผู้อื่น บุตรหลานก็เติบโตมีครอบครัวแยกย้ายกันไป ทำ
ให้เกิดความรู้สึกเหงา ว้าเหว ไม่สบายตามร่างกาย ปวดเมื่อย ไม่มีแรง นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร ปัญหา
ทางด้านสังคม ก็เป็นอีกด้านหนึ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดทางจิตใจได้มาก อารมณ์ของผู้สูงอายุจึงมักไม่คงที่
จนบางครั้งมีคำกล่าวว่า ผู้ใหญ่กลายเป็นเด็กอีกครั้ง

การบริหารอารมณ์ในพระพุทธศาสนา

ในพระอภิธรรมได้กล่าวว่าอารมณ์เป็นธรรมที่ปัจจัยปรุงแต่งและถือว่าธรรมหรืออารมณ์นั้นเป็นได้ทั้ง
ความดี (กุศล) ทั้งบาป ความชั่วร้าย (อกุศล) และความเป็นกลางๆ ไม่ดีไม่ชั่ว ไม่เป็นกุศลหรืออกุศลใดๆ (อัป
ยาคฤต)¹⁰ เป็นอาการที่จิตยึดเหนี่ยวกับสิ่งต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาทางอายตนะภายใน อันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น

⁹ ประมวล คติคินสณ, วิทยายุทธ วิทยาทอง, (กรุงเทพมหานคร: แพร่พิทยา, 2520).

¹⁰ อภิ.สง. (ไทย) 34/1/1.

กายและใจ โดยมีการกระทบ สัมผัสประจวบเข้ากับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ซึ่งเรียกว่าอายตนะภายนอก เกิดเป็นเวทนา ความรู้สึกต่างๆ ขึ้นมา เช่น อยากได้ อยากมี อยากเป็น ไม่อยากพบเจอ และไม่อยากเป็น เป็นต้น¹¹ อารมณ์จึงเป็นสิ่งที่ถูกรู้หรือถูกรับรู้ ได้แก่ อายตนะภายนอก ๖ คือ รูปารมณ์ อารมณ์ คือ รูป, สัทธารมณ์ อารมณ์ คือ เสียง, คันธารมณ์ อารมณ์ คือ กลิ่น, รสารมณ์ อารมณ์ คือ รส, โผฏฐัพพารมณ์ อารมณ์ คือ การสัมผัสทางกาย สิ่งที่ถูกต้องกาย และธรรมารมณ์ คือ อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับใจ สิ่งที่ใจนึกคิด¹² กระบวนการทำงานของประสาทสัมผัสทั้ง 6 โดยสามารถแบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอน ดังนี้¹³

ขั้นตอนที่ 1 ประสาททางกายไปกระทบหรือสัมผัสกับวัตถุภายนอก (อายตนะภายนอก: อารมณ์) ก่อให้เกิดความรู้ขึ้นต้นเรียกว่าความรู้สึก กระบวนการขั้นนี้ (เช่น ตา+วัตถุ = จักขุวิญญาณ) รวมเรียกว่าผัสสะ คือ ความรู้สึกกระทบหรือความรู้สึกสัมผัส

ขั้นตอนที่ 2 คือ ความรู้สึกที่กระทบนั้นไหลไปสู่ประสาทใจ (มโนอายตนะ) หรือจิตใจรับรู้ผัสสะนั้น จึงเกิดเป็นการรับรู้ทางใจเรียกว่า มโนวิญญาณ เป็นความรู้ที่ชัดเจน

ดังนั้น ความรู้ (วิญญาณ) ของมนุษย์จึงเกิดจากปัจจัย 2 ส่วนกระทบกัน ทำให้เกิดผัสสะ จากผัสสะจึงก่อให้เกิดความรู้แบบเวทนา ความรู้แบบเจตนา (คิด) และความรู้แบบสัญญา (จำ) ตามมา ฉะนั้น ผัสสะจึงเป็นฐานของความรู้ทุกรูปแบบที่ทำให้เกิดอารมณ์ต่างๆ ทั้งดีและไม่ดี

อารมณ์ที่มากระทบดังกล่าวข้างต้นนั้นจำแนกเป็น 2 ลักษณะใหญ่ๆ คือ 1) อกุศลารมณ์ หมายถึง อารมณ์ที่น่าปรารถนา ต้องการอยากได้ อยากมี อยากพบเห็น ได้แก่ กามคุณ 5 คือรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสที่ดี ชวนให้รัก ให้ชอบใจ รวมทั้งโลกธรรมฝ่ายดี คือ สุข ลาภ ยศ สรรเสริญด้วย และ 2) อกุศลารมณ์ หมายถึง อารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา ได้แก่ กามคุณ 5 คือรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสที่ไม่ดี ไม่ชวนให้รักให้ชอบใจ และโลกธรรมในส่วนที่ไม่ดี 4 คือ เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ จะเห็นได้ว่า อารมณ์ที่เกิดขึ้นในทัศนะของพระพุทธศาสนานั้นก่อให้เกิดความสุขและความทุกข์ตามการรับรู้ของจิต จิตที่ไม่สามารถรู้ทันอารมณ์ย่อมแปรปรวน มีสภาพเป็นทุกข์ ความทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้นทางพระพุทธศาสนาจัดเป็นโรคทางใจ¹⁴ การแก้โรคทางใจนั้นย่อมมุ่งไปที่การบริหารจิตใจอย่างถูกต้อง นั่นคือการรับรู้อารมณ์นั่นเอง ดังที่พระอรรถกถาจารย์กล่าวถึงความสัมพันธ์ของจิตกับอารมณ์และเครื่องมือในการบริหารอารมณ์ไว้ว่า “นรชน เมื่อจะฝึกลูกโลก พึงผูกติดไว้ที่หลัก ฉันทะ ภิภังคะในศาสนา พึงเอาสติผูกติดของตนไว้ที่อารมณ์ให้มั่น ฉันทะ”¹⁵

พระพุทธศาสนาได้ให้ความสำคัญกับจิตนี้ว่าเป็นบ่อเกิดของทุกสิ่งทุกอย่าง ดังพุทธพจน์ว่า “ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจประเสริฐที่สุด สำเร็จแล้วแต่ใจ ถ้าบุคคลมีใจอันโทษประทุษร้ายแล้ว กล่าวอยู่ก็ตาม ทำอยู่ก็ตาม ทุกข์ย่อมไปตามบุคคลนั้น เพราะทุจริต 3 อย่างนั้น เหมือนล้อหมุนไปตามรอยเท้าโคผู้ลากเกวียนไปอยู่ ฉะนั้น ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจประเสริฐที่สุด สำเร็จได้แต่ใจ ถ้าบุคคลมีใจผ่องใส

¹¹ พระครูสิทธิไพศาล (พงศกร ลาคำ), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องอารมณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2556), หน้า 29.

¹² พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ 8, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2540), หน้า 411.

¹³ พระครูสิทธิไพศาล (พงศกร ลาคำ), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องอารมณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2556), หน้า 59.

¹⁴ อ.จตุกก. (ไทย) 21/157/237.

¹⁵ วิ.มหา.อ. (บาลี) 1/5/99.

แล้ว พุดอยู่ที่ดี ทำอยู่ที่ดี ความสุขย่อมไปตามบุคคลนั้นเหมือนเงาไปตามตัว ฉะนั้น”¹⁶ สุข-ทุกข์ จึงเป็นเรื่องของจิตใจหรืออารมณ์ การบริหารอารมณ์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาจึงเป็นการพัฒนาจิตนั่นเอง

รูปแบบการพัฒนาจิตในพระพุทธศาสนาปรากฏอยู่ในคำสอนเรื่องสติปัฏฐานเป็นหลัก โดยเฉพาะในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งมีหลักการว่า “มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ ก่อจิต อภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้”¹⁷ วิธีพัฒนาจิตตามหลักการนี้ ได้แก่ การใช้สติกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางจิต ถ้าความคิดเกิดขึ้น พึงพิจารณาให้เห็นว่าความคิดนั้นจะเป็นไปในทางที่ดีหรือไม่ดี ให้กำหนดสติรู้ที่กำลังคิด ควรเตือนจิตของตนว่า สิ่งที่กำลังมาแล้วอย่าได้เก็บเอามาคิด สิ่งที่ยังมาไม่ถึงก็อย่าคิด ให้ใช้สติกำหนดอยู่กับปัจจุบันให้ดีที่สุด โดยพิจารณาเห็นในจิตเนื่องๆ การปฏิบัติในข้อนี้ก็เพื่อจะกำจัดความเห็นว่าเป็นของเที่ยง หรือบรรเทาความเที่ยงที่จะเข้าไปยึดไปถือความเที่ยงนั้น ไม่ว่าจะเป็นความเปลี่ยนแปลงอันใดที่เกิดขึ้นในชีวิตก็ตาม ผู้ปฏิบัติจะได้มองเห็นความเปลี่ยนแปลงนั้น โดยไม่รู้สึกละอายใจอะไร จะอย่างไรก็ได้ เพราะพิจารณาแล้วว่าในชีวิตของคนเรา ย่อมมีความเปลี่ยนแปลง แล้วก็มองดูด้วยสติว่ามันเป็นอย่างนี้ การกำหนดต้นจิตเป็นการกำหนดรู้นามที่เป็นใหญ่ในกองสังขาร ซึ่งทำหน้าที่สั่งการควบคุมพฤติกรรมทั้งหมดของรูป¹⁸ การกำหนดรู้ด้วยสติ สัมปชัญญะและปัญญาในลักษณะนี้ เป็นการพัฒนาอารมณ์อย่างสมบูรณ์แบบตามหลักพระพุทธศาสนา

การบริหารอารมณ์ของผู้สูงอายุตามแนวทางพระพุทธศาสนา

รูปแบบการบริหารอารมณ์ของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ควรเป็นการประยุกต์ใช้หลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานมาใช้ในชีวิตประจำวัน ให้ครอบคลุมหลักการพัฒนาตนเองทั้ง 4 ด้าน คือหลักภาวนา อันเป็นหลักของการพัฒนาแบบองค์รวม มีองค์ประกอบ 4 ประการ ดังนี้¹⁹

1. กายภาวนา (Physical development) คือ การเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรม ให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้กุศลธรรมเสื่อมสูญ อันเป็นการพัฒนาตนไปสู่กระบวนการทางความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่รอบตัว คือ ความสัมพันธ์กับวัตถุและธรรมชาติที่ไม่ใช่มนุษย์ รู้จักใช้อินทรีย์คือตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อย่างมีสติ มีปัญญา บริโภคปัจจัย 4 และสิ่งของเครื่องใช้ตลอดจนเทคโนโลยีให้ได้ผลตรงเต็มคุณค่า รู้จักควบคุมตนเองให้มีความพอประมาณ ไม่ฟุ้งเฟ้อ เมื่อประสบกับอารมณ์ต่างๆ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อารมณ์ที่ใจรับรู้ ไม่ถูกครอบงำทั้งโดยอารมณ์ที่พึงพอใจและอารมณ์ที่ไม่พึงพอใจ กายภาวนาจึงเป็นการบริหารปัจจัยภายนอกที่จะมากระทบหรือสัมผัสกับอายตนะภายในที่เป็นเหตุแห่งสภาวะอารมณ์

2. ศีลภาวนา (Moral development) คือ การเจริญศีล พัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัยไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้ด้วยดีเกื้อกูลแก่กัน

¹⁶ ข.ธ. (ไทย) 25/11/15.

¹⁷ ม.ม. (บาลี) 12/131/1013

¹⁸ พระครูใบฎีกาหสดี กิตตินันโท, “การพัฒนาจิตตามหลักพระพุทธศาสนา”, สารนิพนธ์พุทธศาสตรบัณฑิต 2560, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560), หน้า 208-220.

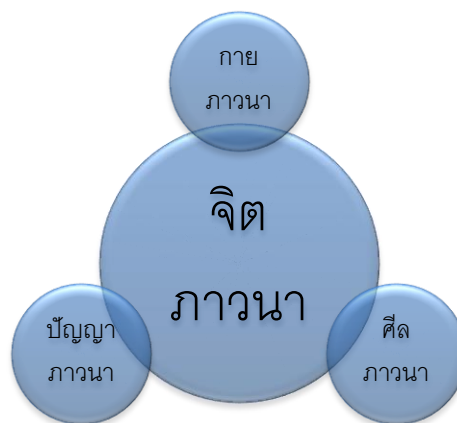
¹⁹ พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม (ฉบับเดิม), พิมพ์ครั้งที่ 11, (กรุงเทพมหานคร: ดวงแก้ว, 2544), หน้า 151.

เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ให้สามารถอยู่ร่วมกันได้ด้วยดี สร้างความเป็นกัลยาณมิตร ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ไม่เกิดความครั่นคร้าม หวาดหวั่นภัยอันจะเกิดจากเพื่อนมนุษย์ด้วยกันเอง

3. จิตตภาวนา (Emotional development) คือ การเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีการเมตตา มีฉันทะ ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิและสติขึ้นเบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น เมื่อจิตพัฒนาอย่างเต็มที่จะทำให้เกิดเป็นสมาธิ และพัฒนาเป็นปัญญาอุปมาเหมือนน้ำใสที่ตะกอนนอนก้นย่อมแสดงสิ่งต่างๆ ที่อยู่ในน้ำได้ ปัญญาที่เกิดขึ้นจากสตินี้จะพัฒนามากขึ้น จนกระทั่งเห็นความเกิดดับของสภาวะธรรมเบาหนักได้ ดังพุทธดำรัสว่า “พวกเธอจงพึงเจริญสมาธิ ภิกษุผู้มีจิตตั้งมั่นย่อมรู้แจ้งตามความเป็นจริง เขาย่อมรู้แจ้งอะไรตามความเป็นจริง เขาย่อมรู้แจ้งความเกิดขึ้น และดับไปของรูป ความเกิดขึ้นและดับไปของเวทนา ความเกิดขึ้นและดับไปของสัญญา ความเกิดและดับไปของวิญญาน”²⁰ จะเห็นได้ว่า สมาธิจะทำให้มีคุณภาพจิตดี สมรรถภาพจิตดี และสุขภาพจิตดี มีความผ่องใส ร่าเริงเบิกบาน ไม่หวั่นไหววอกแวก ดังพุทธพจน์ว่า “ธรรมชาติเครื่องปรุงแต่งย่อมไม่มีแก่ผู้มีจิตไม่หวั่นไหว ผู้รู้แจ้ง”²¹ จิตที่พัฒนาจนสมบูรณ์นี้จะเหมาะแก่การเจริญปัญญาต่อไป

4. ปัญญาภาวนา (Wisdom development) คือ การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำให้เป็นอิสระทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญาความหมายการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามแนวพระพุทธศาสนานั้นต้องพัฒนาร่วมกันหลายอย่างเช่น การพัฒนากายการพัฒนาจิต การพัฒนาปัญญา เข้าด้วยกันจึงจะเป็นการพัฒนาที่ยั่งยืน โดยไม่เน้นอย่างใดอย่างหนึ่ง ปัญญาภาวนาเป็นการเสริมสร้างความรู้ ความคิด

เมื่อจะประมวลสรุปลงในการพัฒนาอารมณ์ของผู้สูงวัยแล้ว สามารถประมวลเอาจิตภาวนาเป็นแกนหลักแล้วบูรณาการกับกายภาวนา ศีลภาวนา และปัญญาภาวนา เพื่อความสมบูรณ์และยั่งยืน โดยมีแผนภูมิดังนี้



ภาพประกอบที่ 1: จิตภาวนาแกนหลักบูรณาการกับกายภาวนา ศีลภาวนา และปัญญาภาวนา

²⁰ ส.ช. (ไทย) 17/5/12.

²¹ ขุ.ส. (ไทย) 25/422/519.

จะเห็นได้ว่าการพัฒนาอารมณ์ของผู้สูงอายุในทางพระพุทธศาสนาเป็นกระบวนการควบคู่กันไปพร้อมกับการพัฒนากาย การพัฒนาพฤติกรรม และการพัฒนาปัญญาด้วย เมื่อพัฒนาจิตได้ตามหลักการข้างต้นนี้ได้แล้ว จิตอาศัยอำนาจของการพัฒนาจิตนั้นมาพัฒนาอารมณ์ได้ดังนี้

1. **“มองให้เห็นธรรมชาติ”** ฝึกมองให้เห็นว่า รูป เสียง กลิ่น รส และผัสสะที่น่าพอใจทั้งปวงนั้น เป็นของไม่มีความสวยงามที่แท้จริง ไม่คงทนถาวรอย่างที่เราคิด มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ เสื่อมสลายไปตามกฎของธรรมชาติ เมื่อฝึกฝนความคิดมองให้เห็นความจริงเช่นนี้ จิตที่เคยยึดมั่นถือมั่น ลุ่มหลง ก็จะค่อยๆ คลายจากความยึดถือน้อยลงไปบ้าง การปล่อยวางจากเรื่องต่างๆ จะทำได้ง่ายขึ้นกว่าเดิม

2. **“สามารถอยู่อย่างพรหม”** ฝึกจิตให้มีแต่ความเมตตา กรุณา ไม่ให้มีความขัดเคือง ไม่มองคนอื่นในแง่ร้าย ไม่มองโลกในแง่ลบ ฝึกปลูกกัลยาณจิตที่มีแต่เมตตา รู้จักรักผู้อื่น ปรารถนาที่จะช่วยเหลือผู้อื่น ยินดีเมื่อผู้อื่นมีความสุข และไม่ซ้ำเติมผู้ที่ได้รับทุกข์ นอกจากนั้นยังต้องเมตตาต่อตนเองด้วย เมื่อฝึกพรหมวิหารเช่นนี้บ่อยๆ จะทำให้จิตที่ชอบขัดเคือง โกรธง่าย อิจฉา ริษยา มีกำลังน้อยลง จิตจะมีความเอิบอิ่มใจ มีความยินดีเพิ่มขึ้น ความโกรธ ความขัดเคืองที่เคยมีมาก่อนก็จะค่อยๆ จางหายไป

3. **“ฝึกลมหายใจอย่างฉลาด”** จิตไม่ให้ถูกถิ่นมิถิระอันเป็นภาวะที่จิตง่วงนอนเศร้าซึมเข้าครอบงำ ผู้ปฏิบัติต้องฝึกหัดการกำหนดลมหายใจเข้า หายใจออก อยู่กับตัวเองตลอดเวลา ไม่ปล่อยลมหายใจไปอย่างไร้ค่า ไม่ให้จิตตกอยู่ในมุมอับ เพราะผู้สูงอายุมักถูกปล่อยให้อยู่คนเดียว จึงควรพลิกวิกฤตเป็นโอกาส อาศัยความสงบนั้นกำหนดลมหายใจของตนเอง เมื่อฝึกบ่อยๆ จิตใจก็จะเข้มแข็ง ไม่ง่วงนอน ไม่เศร้าซึม เป็นจิตมีสมาธิเพิ่มขึ้น

4. **“ไม่ประมาทในชีวิต”** จิตที่พัฒนาอย่างเต็มที่ มีสติสมบูรณ์จะทำให้มีสมาธิและปัญญา ผู้สูงอายุควรฝึกจิตไม่ให้ความสงสัยเข้าครอบงำ เพราะจะกลายเป็นคนเจ้าความคิด ปรีวิตก ทำให้เกิดความเครียดและความเศร้าซึม ต้องฝึกหัดให้เป็นคนมีเหตุผลตามหลักที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ การที่จะพัฒนาความสามารถทางปัญญาตามแบบอย่างของพระพุทธเจ้า ก็จะทำให้พบอุปสรรคน้อยลงจนหมดอุปสรรคในที่สุด

การพัฒนาอารมณ์ของผู้สูงอายุตามกระบวนการและวิธีการฝึกเหล่านี้ จำเป็นต้องใช้เวลาและการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ดังนั้น การจัดกิจกรรมอย่างเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ การได้สนทนาปราศรัยกับคนในช่วงวัยเดียวกัน มีปัญหาเหมือนกันจะช่วยบรรเทาความเครียดลงได้ แต่อย่างไรก็ตาม ด้วยวิธีการทางพระพุทธศาสนา ผู้สูงอายุสามารถพัฒนาจิตของตนเองได้ด้วยตนเองด้วยหลักการและวิธีการฝึกจิตดังที่เสนอไว้ข้างต้น

บทสรุป

ผู้สูงอายุคือทรัพยากรบุคคลที่ถือเป็นคลังสมองของสังคม แต่การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสังคมและความเสื่อมลงของสังขารที่เป็นไปตามกฎธรรมชาติทำให้ผู้สูงอายุต้องมีการเตรียมความพร้อมในการรับมือจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนี้ให้ทันถ่วงที หลักพระพุทธศาสนากล่าวว่า อนิจจังคือความไม่เที่ยงหรือการเปลี่ยนแปลงนี้ทำให้เกิดความทุกข์ (สภาพที่ทนได้ยาก) การเปลี่ยนแปลงทางด้านกายภาพส่งผลกระทบต่อจิตใจอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ผู้สูงอายุจึงจำเป็นต้องพัฒนาอารมณ์ของตนเองให้เหมาะสมต่อการเปลี่ยนแปลง

เหล่านี้ โดยควรพัฒนากาย พัฒนาพฤติกรรม พัฒนาจิตและพัฒนาปัญญาควบคู่กันไปอย่างสมดุล ด้วย “การมองเห็นธรรมชาติ สามารถอยู่อย่างพรหม ผีกลมหายใจอย่างฉลาด ไม่ประมาทในชีวิต” องค์ประกอบเหล่านี้จะทำให้ผู้สูงวัยสามารถอยู่ในสังคมนี้ได้อย่างมีความสุขมากยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- ชนัดดา พลอยเลื่อมแสง และคณะ. “ภาวะซึมเศร้า คุณภาพชีวิต และปัจจัยที่มีผลต่อภาวะซึมเศร้าในประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป ชุมชนมะกอก จังหวัดมหาสารคาม”. วารสารสวนปรง. ปีที่ 33 ฉบับที่ 1 (มกราคม-เมษายน 2560), หน้า 14-30.
- นภาพร หะวานนท์และธีรวัลย์ วรรณโทย. **ทิศทางใหม่ในการพัฒนาการอยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุในสังคมไทย**. กรุงเทพมหานคร: คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์บุรี, 2552.
- ประมวล คิตติสิน. **วัยท่าย วัยทอง**. กรุงเทพมหานคร: แพร์พิทยา, 2520.
- ประเวศ วะสี. “จิตวิญญาณในสังคมไทย”. **ประชาไท**. [ออนไลน์], สืบค้นเมื่อวันที่ 2 ธันวาคม 2560 จากเว็บไซต์ <http://www.prachatai.com/journal/2009/09/25779>
- พระครูใบฎีกาหสดี กิตติโนโท. “**การพัฒนาจิตตามหลักพระพุทธศาสนา**”. สารนิพนธ์พุทธศาสตรบัณฑิต 2560. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560.
- พระครูสิทธิพัชรากร (พงศกร ลาคำ). “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องอารมณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2556.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2540.
- _____. **พุทธธรรม (ฉบับเดิม)**. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร: ดวงแก้ว, 2544.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.
- มุกดา ศรียงค์ และคณะ. **จิตวิทยาทั่วไป**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2539.