

## การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการแก้ปัญหาความเครียดของบุคคลวัยทอง

นางสุพิศ สุขประเสริฐ

สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคพิเศษ)

ศูนย์บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตนครราชสีมา

### บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้มีวัตถุประสงค์คือ (๑) เพื่อศึกษาปัญหาความเครียดของบุคคลวัยทอง (๒) เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่ใช้ในการแก้ปัญหาความเครียดของบุคคลวัยทอง (๓) เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการแก้ปัญหาความเครียดของบุคคลวัยทอง โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

ปัญหาความเครียดของบุคคลวัยทองเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนเพศ คือ ร่างกายของชายวัยทองผลิตฮอร์โมนเทสโทสเตอร์โรน (Testosterone) ลดลง ร่างกายของหญิงวัยทองผลิตฮอร์โมนเอสโตรเจน (Estrogens) ลดลงหรือหยุดผลิตฮอร์โมน เกิดผลกระทบด้านร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดความเครียดส่งผลให้เกิดโรคทางกาย และโรคทางใจ พุทธศาสนากล่าวว่าความเครียดคือ ความทุกข์

หลักธรรมในการแก้ปัญหาความเครียดของบุคคลวัยทองประกอบด้วย อริยสัจ ๔, สังคหวัตถุ ๔, สุจริต ๓, ทัฏฐธัมมิกัตถประโยชน์, กุศลมูล ๓, พรหมวิหาร ๔, การเจริญสติปัฏฐาน ๔, และการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา

การประยุกต์ใช้หลักธรรมในการแก้ปัญหาความเครียดของบุคคลวัยทองพบว่า บุคคลวัยทองต้องกำหนดรู้ เรื่องทุกข์เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของสังขารว่า ทุกอย่างไม่มีอะไรแน่นอน กำหนดรู้หลักธรรม สังคหวัตถุ ๔ เรื่องการให้ทาน ทำบุญตักบาตรประจำวันและเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาอื่น ๆ เพื่อทำตนให้เป็นประโยชน์ กำหนดรู้หลักสุจริต ๓ คือทำความดี ทางกาย วาจา ใจ ปฏิบัติตามหลักธรรมทัฏฐธัมมิกัตถประโยชน์คือ อยู่อย่างพอเพียง ช่วยแก้ปัญหาความทุกข์ทางกายของบุคคลวัยทองได้ ละกิเลสทางใจที่เกิดขึ้นด้วยหลักธรรมกุศลมูล ๓ มีเมตตากรุณาต่อผู้อื่น ยินดีที่ผู้อื่นได้ดี และมีอุเบกขากับอาการที่เกิดขึ้น ดำเนินชีวิตประจำวันด้วยอริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน อย่างมีสมาธิ และร่วมปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาเพื่อคลายความเครียด

## ABSTRACT

The objective of this thesis is. (1) to study stress the person's age. (2) to study Buddhist principles used to solve the stress a person's age. (3) to study the application of Buddhist principles in the solution of stress a person's age. Using qualitative research methods. The results were as follows:

Golden-age caused by changes in hormone levels is. Body of Male Menopause Testosterone hormone production decreases. A woman's body menopause produces estrogen hormones decreases or stops. Human menopausal stress Causes physical and mental diseases. Buddhism says Stress is suffering.

Principles to the solution of persons aged stresses form. 4 Noble Truths. Sagch object 4. Honestly, 3. Tiffany Cathrine Grantham Mikal Aviation advantage. Charity ml 3. Four cardinal virtues. Growth Threads 4. And religious practice.

The application of the principles in the solution of personal stress, menopause was found. People must determine that the golden age Due to changes in the body that is suffering. Everything is uncertain. Sagch the principles set out in item 4 to give alms. Daily monks and other religious activities to their advantage. Determined that the sperm of the three is a good body, speech and mind. Principles Award Cathrine Grantham Mikal Aviation benefits. Is sufficiently Resolves the physical suffering of individuals aged gold. Mental skill or artifice caused by principles grounded 3 charity. Are kind to others Pleased that others have And detached with symptoms. Daily life with motion, standing, walking, sitting, lying or concentrate. And common religious practice to relieve stress.

### ๑. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การวิจัยเรื่องนี้ เกิดขึ้นจากความสนใจที่จะศึกษาถึงความสำคัญของการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทั้งเพศชายและเพศหญิง ช่วงวัยกลางคน อายุตั้งแต่ ๔๐ ปีขึ้นไป ถึงช่วงวัย ๖๐ ปี ซึ่งต้องพบ

กับภาวะที่ร่างกายในวัยนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงอีกครั้ง คือ ร่างกายชายวัย ๔๐ ปีขึ้นไป จะมีระดับฮอร์โมนเพศชายเทสโทสเตอโรนลดลงประมาณปีละ ๒% โดยจะลดลงไปเรื่อย ๆ แต่ไม่มีการหยุดทำงาน และการเปลี่ยนแปลงของสตรี วัยทองที่เกิดจากร่างกายผลิตฮอร์โมนเอสโตรเจน (Estrogens) ลดระดับลงหรือหยุดผลิตฮอร์โมน เข้าสู่วัยหมดประจำเดือน (Menopausal Symptom) เรียกว่า “ วัยทอง ” เมื่ออายุประมาณ ๕๐ ปี วัยทองเป็นความเสื่อมของสังขารตามธรรมชาติ ซึ่งไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้ และหากปล่อยให้มีอาการรุนแรงมากอาจส่งผลเสียต่อชีวิตได้ ดังนั้นหากไม่สามารถรับมือกับอาการวัยทองได้ วัยทองจะกลายเป็นวัยทุกข์สุด ๆ ทั้งของเจ้าตัวและทุกคนในครอบครัวทีเดียว<sup>๑๐</sup>

## ๒. วิธีการดำเนินวิจัย

ในการวิจัยเพื่อตอบวัตถุประสงค์ ๓ ข้อดังกล่าว โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพอ้างอิงจากเอกสารเฉพาะประเด็นที่เกี่ยวข้องกับความเครียดที่เกิดขึ้นกับบุคคลวัยทอง มี ๒ ลักษณะ ที่ปรากฏในเอกสารชั้นปฐมภูมิ และทุติยภูมิ คือ พระไตรปิฎก วิทยานิพนธ์ หนังสือ ตำราวิชาการ และแหล่งข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้งานวิจัยสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

## ๓. สรุปผลการวิจัย

### เตรียมรับมือกับอาการวัยทอง

สาเหตุความเครียดของบุคคลวัยทองเกิดจากร่างกายทั้งชายและหญิงเกิดการเปลี่ยนแปลง คือ การลดระดับฮอร์โมนเพศของทั้งหญิงคือเอสโตรเจน (Estrogens) และชายคือ เทสโทสเตอโรน (Testosterone) ซึ่งจะเริ่มตั้งแต่อายุประมาณ ๔๐ ปี และจะมากขึ้นเรื่อย ๆ เพศหญิงเมื่ออายุประมาณ ๕๐ ปี จะเข้าสู่ภาวะหมดประจำเดือนหรือวัยทอง (menopause) วัยทองเกิดขึ้นกับบุคคลที่มีอายุต่ำกว่า ๔๐ ปี ได้ เนื่องจาก อาการรังไข่ล้มเหลว ไม่สร้างฮอร์โมนเพศ เช่น เกิดกับหญิงที่ผ่าตัดเอารังไข่ออกทั้งสองข้าง เกิดกับหญิงที่ขาดอาหารอย่างรุนแรง เกิดตามธรรมชาติในผู้หญิงบางคนร้อยละ ๑๐ เกี่ยวข้องกับพันธุกรรม โดยมีญาติพี่น้องมีอาการแบบนี้ด้วย หญิงวัยทองที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ เนื่องจากรังไข่ล้มเหลวไม่สร้างฮอร์โมนเพศ ที่อายุน้อยกว่า ๓๐ ปี พบได้ ๑ ใน ๑,๐๐๐ และ ในหญิงที่มีอายุ ๓๐-๔๐ ปี พบได้ ๑ ใน ๑๐๐, หญิงที่หมดประจำเดือนเร็วเกินไป อาการมักจะรุนแรงกว่าคนที่หมดประจำเดือนเมื่อถึงวัยอันควร ส่วนร่างกายของชายวัยทองผลิตฮอร์โมนเทสโทสเตอโรน ลดลงประมาณปีละ ๒% โดยจะลดลงไปเรื่อย ๆ แต่ไม่มีการหยุดทำงานดังนั้นอาการผิดปกติต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจึงไม่ชัดเจนและรุนแรงเหมือนกับสตรีวัยทอง หากมีการออกกำลังกายและ

ดูแลสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ แต่ถ้าปล่อยให้มืออาการไปเรื่อย ๆ โดยไม่มีการดูแลส่งเสริมสุขภาพ รวมทั้งมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ ด้วยอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้

### โรคทางร่างกายของบุคคลวัยทองสรุปได้ดังนี้

๑. เกิดโรคหัวใจ และหลอดเลือด จากการมีระดับไขมันในเลือดสูง โคเลสเตอรอลสูง เนื่องจากร่างกายชายวัยทอง ขาดฮอร์โมนเทสโทสเตอโรน (Testosterone) และหญิงวัยทองขาดฮอร์โมนเอสโตรเจน (Estrogens) ซึ่งเป็นตัวควบคุมไขมันตัวร้ายเพิ่มไขมันตัวดีสามารถป้องกันหลอดเลือดไม่ให้เกิดไขมันอุดตันเส้นเลือด

๒. เกิดโรคกระดูกพรุน อันเนื่องจากร่างกายชายวัยทอง ขาดฮอร์โมนเทสโทสเตอโรน (Testosterone) และร่างกายหญิงวัยทอง หยุดผลิตฮอร์โมนเอสโตรเจน (Estrogens) เซลล์ที่ทำหน้าที่สลายกระดูกมีมากขึ้น ทำให้เกิดการสูญเสียมวลกระดูกอย่างรวดเร็วทำให้เกิดโรคกระดูกพรุน

๓. ชายวัยทองและหญิงวัยทองเมื่อร่างกายผลิตฮอร์โมนเพศลดลงจะเกิดอาการเหนื่อยล้า อ่อนเพลีย แม้จะนอนเต็มอิ่มแล้ว แต่ก็ยังรู้สึกเหนื่อยล้า เฉื่อยชา ซึมเศร้าไม่ กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า

๔. การเปลี่ยนแปลงมีผลกระทบด้านระบบไหลเวียนโลหิต หญิงวัยทองเกิดอาการร้อนวูบวาบขึ้นมาอย่างไม่มีสาเหตุ หญิงและชายวัยทอง ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ บางครั้งเหงื่อออกมาก ในเวลากลางคืน และเกิดอาการหนาวสั่นโดยไม่พบสาเหตุ ซิพจรเต้นเร็วผิดปกติ ใจสั่น

๕. ทั้งชายวัยทองและหญิงวัยทอง มีความสนใจทางเพศลดลง

๖. หญิงวัยทองจะมีอาการปัสสาวะบ่อย ปัสสาวะเล็ด เวลาไอ หรือจาม เนื่องจากหูดกระดูกเพาะปัสสาวะหย่อนยาน

๗. เกิดความจำระยะสั้นถดถอย ย้ำคดีย้ำทำ หลงลืมง่าย ทั้งชายวัยทองและหญิงวัยทอง โดยเฉพาะหญิงวัยทองอาจเป็นโรคอัลไซเมอร์ ซึ่งเกิดจากการเสื่อมของสมอง เนื่องจากฮอร์โมนเอสโตรเจน (Estrogens) มีผลต่อการนำเลือดไปเลี้ยงสมอง

### โรคด้านจิตใจของบุคคลวัยทอง

๑. ชายวัยทองและหญิงวัยทองเกิดผลกระทบด้านสติปัญญาและอารมณ์ คือ มีอารมณ์แปรปรวนง่าย ไม่แน่นอน

๒. อาการหงุดหงิดง่าย โหมโง่งงไม่มีเหตุผล

๓. เกิดวิตกกังวล คิดมาก ฟุ้งซ่าน เกิดอาการกระสับกระส่าย กระวนกระวายใจ อยู่ไม่นิ่ง ไม่มีสมาธิ

ความเครียดทำให้เกิดโรคทางกายและโรคทางใจ พุทธศาสนากล่าวว่า ความเครียดคือ ความทุกข์ พุทธศาสนามีหลักธรรมเป็นโอสถยาวิเศษที่เป็นที่พึ่งทางใจ ช่วยลดและบรรเทาทุกข์ที่เกิดขึ้นได้ คือการนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาความเครียดที่เกิดขึ้น เช่น หลักพุทธธรรม “อริยสัจ ๔” ที่เป็นความจริง ๔ ประการ ประกอบด้วยความจริงในเรื่องทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ความดับทุกข์ และวิธีปฏิบัติเพื่อให้บรรลุความดับทุกข์ ต้องกำหนดรู้ความจริงที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ ทุกสิ่งไม่มีอะไรเที่ยง ไม่คงที่ นำวิถีทางดับทุกข์ไปสู่ความพ้นทุกข์ด้วยการปฏิบัติตามหลักธรรม “มรรคมีองค์ ๘” เป็นทางปฏิบัติสายกลาง เพื่อการดำเนินชีวิตให้บรรลุประโยชน์สุข ช่วยลดความเครียดที่เกิดขึ้น ดำเนินชีวิตอย่างไม่ประมาท ประพฤติสิ่งที่ดีงาม ถูกต้อง ด้วยการถือศีล ๕ กำจัดกิเลสที่เกิดขึ้นในใจ

การรักษาโรคทางกาย ของบุคคลวัยของผู้มีอายุมาก ส่วนหนึ่งเป็นหน้าที่ของแพทย์รักษาโรคทางกาย ตามแบบของแพทย์แผนปัจจุบัน ผสมผสานกับการประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนา มาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อแก้โรคทางกายที่เกิดขึ้น เช่น อาการเบื่ออาหาร บุคคลวัยทอง ต้องรู้ประมาณตนในการบริโภคอาหาร บริโภคเพื่อระงับความหิว บริโภคเพื่อการดำรงอยู่และจะช่วยให้ไม่เกิดโรคอื่น ๆ ตามมา (ตามหลักธรรมโภชนาเมตตัญญูตา) อาการวิตกกังวล คิดมากของบุคคลวัยทอง ทำให้เกิดอาการ ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ ต้องทำสมาธิ หรือสวดมนต์ก่อนนอน หรือการเดินจงกรมก่อนนอน จะทำให้จิตใจสงบเยือกเย็น เกิดความสบายใจ จะทำให้หลับง่าย อาการเบื่อหน่าย ส่งผลทำให้ร่างกายเฉื่อยชา เชื่องช้าในการทำกิจกรรมต่าง ๆ บุคคลวัยทองต้องกำหนดรู้ ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เพื่อตามรู้อารมณ์นั้น ๆ และพิจารณาตามหลักอริยสัจ ๔ และพยายามละนิวรณ์ที่เกิดขึ้นในจิตใจของตนเอง กำหนดรู้ว่าใด ๆ ในโลกล้วนไม่เที่ยงแท้แน่นอน เปลี่ยนไปตามกาลเวลา ก็จะคลายความทุกข์ลงได้ กำหนดรู้อิทธิบาท ๔ มีความขยันหมั่นเพียร ใจจดจ่อ จะทำให้เกิดสมาธิสัมความทุกข์ อาการร้อนวูบวาบ เหงื่อออกมากและอาการหนาวสั่น ซิพจรเต้นเร็วผิดปกติ ใจสั่น ไม่สบายใจไม่สบายกาย บุคคลวัยทองต้องกำหนดรู้พรหมวิหาร ๔ คือ มีอุเบกขา กำหนดรู้อริยสัจ ๔ ยอมรับทุกข์ที่เกิดขึ้น พยายามประคับประคองใจให้อยู่ในสภาพปกติได้อย่างสม่ำเสมอ ไม่พลุ่งพล่าน ขบเซาในความทุกข์ที่เกิด พยายามทำตนให้เป็นปกติ สงบเสงี่ยมเสมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น เพราะเมื่ออายุเกือบ ๆ ๖๐ ปี สมองส่วนไฮโปทาลามัส ก็จะยอมรับการหยุดทำงานของรังไข่ อาการเครียดเหล่านี้จะหมดไป มี

ความสนใจทางเพศลดลง หญิงวัยทองมีอาการปัสสาวะบ่อย ปัสสาวะเล็ด เวลาไอ หรือ จาม ต้องกำหนดรู้กฎธรรมชาติ คือ “ไตรลักษณ์” ผู้ที่เข้าใจหลักธรรม “ไตรลักษณ์” ย่อมมองเห็นถึงความจริงของชีวิต ไม่หลงใหลและยึดในสิ่งที่ตนพึงใจพึงชอบ การดำเนินชีวิตประจำวันจะมีแต่ความสุข และเพื่อดำรงอยู่ได้อย่างประเสริฐและบริสุทธิ์ บุคคลวัยทองมีความจำสั่นย่ำคิดย่ำทำหลงลืม ง่าย หรือเป็นโรคอัลไซเมอร์ นอกจากกำหนดรู้เรื่องของชีวิต คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หลักธรรมความจริงตามอริยสัจ ๔ คือมีความทุกข์ ดับทุกข์ด้วยการปฏิบัติตามหลักธรรมมรรคมีองค์ ๘ จะทำให้การดำเนินชีวิตมีแต่ความราบรื่น มีความสุข สงบ ช่วยลดอาการทุกข์ทางกายที่เกิดขึ้นได้

โรคทางใจ พระพุทธศาสนาถือว่าเป็นกิเลสที่เกิดจาก ความโลภ โกรธ หลง บุคคลวัยทองต้องกำหนดรู้การเกิดทุกข์จากการยึดมั่นขั้น ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ยึดมั่นว่าเป็นตน เมื่อแปรปรวนไปตามธรรมชาติ ความผันแปรแห่งรูป ทำให้เกิดความทุกข์ ต้องพิจารณาเห็นขั้น ๕ ตามความเป็นจริงตามธรรมชาติ บุคคลวัยทองจะผ่านพ้นความทุกข์ที่เกิดกับตนเอง ดำเนินชีวิตในอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถอื่นๆ เพื่อทำให้เกิดสมาธิ เกิดปัญญา จะช่วยให้จิตใจสงบนิ่ง และมีสติ หลุดความคิดที่ฟุ้งซ่าน วิตกกังวล หรือไม่เกิดอารมณ์ด้านลบ ส่งผลให้หน้าตาสดชื่น แจ่มใสสามารถควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ ทำให้คลายเครียด คลายวิตกกังวล นอกจากนั้นบุคลวัยทองผ่อนคลายความเครียด ด้วยการประกอบกิจกรรมวันสำคัญทางพุทธศาสนาจะช่วยให้เกิดเพลิดเพลิน ไม่คิดฟุ้งซ่าน ไม่กระวนกระวายใจ ลืมความทุกข์กายทุกข์ใจ ช่วยผ่อนคลายลดอาการเครียดลงได้

อย่างไรก็ตาม ร่างกายและจิตใจสัมพันธ์กัน คือ เมื่อร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วยก็มักจะรบกวนทำให้จิตใจพลอยไม่สบายไปด้วย ร่างกายเจ็บปวด จิตใจก็มีความทุกข์ จิตใจไม่สบาย เกิดความทุกข์ มีความหวาดระแวง มีความกลัว มีความกังวลใจ มีความไม่สมปรารถนา ผิดหวัง ท้อแท้ ก็ทำให้แสดงออกมาทางร่างกาย เช่น หน้าตาไม่สดชื่น ผิวพรรณไม่ผ่องใส ยิ้มไม่ออกตลอดจนกระทั่งว่าเบื่อหน่ายอาหาร ไม่มีเรี่ยวแรง ไม่มีกำลัง เพราะว่าใจไม่มีกำลัง เมื่อไม่มีกำลังใจแล้วร่างกายก็พลอยไม่มีกำลังอ่อนแรง อ่อนกำลังไปด้วย เช่นนี้ ดังนั้นบุคลวัยทองจึงต้องดูแลรักษากายและใจไปพร้อม ๆ กันเพื่อลดความเครียด หายจากความทุกข์กายทุกข์ใจ ที่ทำให้เกิดโรคทางกายและโรคทางใจลงได้

## บรรณานุกรม

### ๑. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

\_\_\_\_\_. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

### ๒. ข้อมูลทุติยภูมิ

กองแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์ไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๔๒.

บรรลุ ศิริพานิช. นพ. สร้างกาย-ใจให้แข็งแรง. กรุงเทพมหานคร : บริษัทพิมพ์ดี จำกัด, ๒๕๕๓.

ประมวญ ดิศักดิ์. สุขภาพจิตแห่งวัยทอง. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แพรวพิทยา, ๒๕๔๒.

พระพรหมคุณาภรณ์. (ป. อ. ปยุตโต). กายหายไข้ ใจหายทุกข์. พิมพ์ครั้งที่ ๕๓, ๒๕๕๕.

\_\_\_\_\_. (ป. อ. ปยุตโต). ชีวิตที่สร้างสรรค์สดใสและสุขสันต์. พิมพ์ครั้งที่ ๓. มิถุนายน, ๒๕๕๐.

อุรุษา เทพพิสัย และคณะ, สุขภาพชาย-หญิงวัยทองยุค ๒๐๐๑, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทสำนักพิมพ์ข้าวฟ่าง จำกัด, ๒๕๔๔), หน้า ๑๙.

โรงพยาบาลญาไท, < <http://men.mthai.com/sex-playboy/6479.html> >, (๒๐ ก.พ. ๕๖).

พญ. ชัญวลี ศรีสุโข, สุขภาพดี วัยทอง, (กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์สุขภาพ, ๒๕๕๒), หน้า ๓๐-๓๑.