



Academic Article

Dharma and Stress: Applied Buddhism for Thai Society in Transition

ธรรมะกับความเครียด: พุทธศาสตร์ประยุกต์สำหรับสังคมไทยยุคเปลี่ยนผ่าน

Phrakhrusangkharak Nuttawut Cinnadhammo Fakwang^{1*}

พระครูสังฆรักษ์ณัฐวุฒิ จินณธมโม ฟักหว่าง^{1*}

ARTICLE INFO

Name of Author &
Corresponding Author: *

1. Phrakhrusangkharak Nuttawut
Cinnadhammo Fakwang*

พระครูสังฆรักษ์ณัฐวุฒิ จินณธมโม ฟักหว่าง
Mahachulalongkornrajavidyalaya
University, Mahavajiralongkornpalitharava
darajavidyalaya Nakhon Pathom,
Thailand.
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์ราชวิทยาลัย นครปฐม
Email: nuttawut123@gmail.com

คำสำคัญ:

ธรรมะ, ความเครียด, พุทธศาสตร์ประยุกต์,
สังคมไทยยุคเปลี่ยนผ่าน

Keywords:

Dhamma, Stress, Applied Buddhism,
Thai Society in the Transitional Era

Article history:

Received: 30/11/2025
Revised: 01/01/2026
Accepted: 10/02/2026
Available online: 21/04/2026

How to Cite:

Fakwang, P. (2026). Dharma and Stress:
Applied Buddhism for Thai Society in
Transition. *Journal Dhamma for Life*,
32(3), 178-188.

ABSTRACT

This article aims to study Dhamma and Stress: Applied Buddhism for Thai Society in a Transition Era. In a transitional era of Thai society, which is full of pressures from the economy, technology, and cultural changes, stress has become a common problem that affects people's quality of life. This research or article aims to study the role of Buddhist principles in relieving stress and to propose guidelines for applying Buddhism to develop mental health at the individual and social levels by using important principles such as the Four Noble Truths, the Four Foundations of Mindfulness, and the Eightfold Path to analyze together with modern psychological concepts. It was found that Dhamma is not only a religious concept, but can also be used as a tool to cope with problems, manage emotions, and develop self-awareness effectively. It was also found that the application of Dhamma in applied Buddhist studies can create a balance between external changes and internal mental states, which is very important for living mindfully in a rapidly changing society.

The article suggests that disseminating applied Buddhism in an easily accessible format that is consistent with contemporary life is one approach that can effectively reduce stress at the individual and social levels. Promoting Dhamma learning in an easy-to-understand format that is consistent with contemporary life is a possible approach to reduce stress in Thai society. and is a strong foundation for sustainable development at the mental and social levels.



บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ธรรมะกับความเครียด: พุทธศาสตร์ประยุกต์สำหรับสังคมไทยยุคเปลี่ยนผ่าน ในยุคแห่งการเปลี่ยนผ่านของสังคมไทย ซึ่งเต็มไปด้วยแรงกดดันจากเศรษฐกิจ เทคโนโลยี และการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรม ปัญหาความเครียดได้กลายเป็นภาวะทั่วไปที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของประชาชน งานวิจัย หรือบทความฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาบทบาทของหลักธรรมในพระพุทธศาสนาในการบรรเทาความเครียด และเสนอแนวทางการประยุกต์ใช้พุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนาสุขภาวะจิตในระดับบุคคลและสังคม โดยอาศัยหลักธรรมสำคัญ เช่น อริยสัจ 4 สติปัฏฐาน 4 และหลักมรรคมีองค์ 8 มาวิเคราะห์ร่วมกับแนวคิดทางจิตวิทยาสมัยใหม่ พบว่าธรรมะมิได้เป็นเพียงแนวคิดทางศาสนาเท่านั้น แต่ยังสามารถนำมาปรับใช้เป็นเครื่องมือในการเผชิญปัญหา จัดการอารมณ์ และพัฒนาความรู้เท่าทันตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้ยังพบว่าการประยุกต์ธรรมะในเชิงพุทธศาสตร์ประยุกต์ จะสามารถสร้างดุลยภาพระหว่างความเปลี่ยนแปลงภายนอกกับสภาพจิตภายใน ซึ่งมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิตอย่างมีสติในสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

บทความเสนอว่าการเผยแพร่พุทธศาสตร์ประยุกต์ในรูปแบบที่เข้าถึงง่าย และสอดคล้องกับชีวิตร่วมสมัย เป็นแนวทางหนึ่งที่สามารถช่วยลดความเครียดในระดับบุคคล และสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพการส่งเสริมการเรียนรู้ธรรมะในรูปแบบที่เข้าใจง่าย และสอดคล้องกับวิถีชีวิตร่วมสมัย เป็นแนวทางที่เป็นไปได้ในการลดความเครียดในสังคมไทย และเป็นรากฐานที่เข้มแข็งของการพัฒนาอย่างยั่งยืนในระดับจิตใจ และสังคม

บทนำ

ในยุคปัจจุบันที่สังคมไทยอยู่ในช่วงของการเปลี่ยนผ่านทั้งในด้านเศรษฐกิจ การเมือง วัฒนธรรม และเทคโนโลยี ความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ส่งผลต่อแรงกดดันทางจิตใจในวงกว้าง ทำให้ “ความเครียด” กลายเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่เรื้อรังและทวีความรุนแรงมากขึ้นในทุกกลุ่มวัย โดยเฉพาะในวัยทำงานและเยาวชน (จิรพัฒน์, 2564; สมชาย & อมรเทพ, 2565) ธรรมะในฐานะหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา ได้ถูกนำมาใช้เป็นเครื่องมือเยียวยาจิตใจมนุษย์อย่างแพร่หลาย และสามารถปรับประยุกต์ใช้กับบริบทสมัยใหม่ได้อย่างเหมาะสม (บุญเลิศ, 2562; ศิริพร, 2563) การศึกษาพฤติกรรมการใช้ธรรมะเพื่อบรรเทาความเครียดในสังคมไทยจึงมีความสำคัญเพื่อสร้างแนวทางการจัดการสุขภาพจิตที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตและค่านิยมท้องถิ่น ความเปลี่ยนแปลงในศตวรรษที่ 21 ซึ่งเกิดจากเทคโนโลยีสารสนเทศ โลกาภิวัตน์ ความเจริญก้าวหน้าทางเศรษฐกิจ และวิทยาศาสตร์ ได้สร้างความสะดวกสบาย แต่ในขณะเดียวกันก็เพิ่มแรงกดดันทางจิตใจอย่างมาก สภาพสังคมที่เต็มไปด้วยการแข่งขันแรงกระตุ้นจากสื่อสังคมออนไลน์ ความไม่มั่นคงทางเศรษฐกิจ และการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรม ส่งผลต่อภาวะสุขภาพจิตของประชาชน ไม่ว่าจะเป็นความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า หรือความเครียดที่พบได้ทั่วไป (กรมสุขภาพจิต, 2565; ศรีวิไล & ปิติ, 2564) ข้อมูลจากกรมสุขภาพจิตชี้ว่าหลังวิกฤตโควิด-19 ระดับความเครียดของประชาชนเพิ่มสูงขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตอย่างฉับพลัน ความเครียดทางเศรษฐกิจ การเปลี่ยนรูปแบบการทำงาน ความโดดเดี่ยว และความไม่แน่นอนของอนาคต เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้



ประชาชนขาดความมั่นคงทางใจและไม่สามารถฟื้นตัวทางอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (กรมสุขภาพจิต, 2565) สาเหตุของความเครียดไม่ได้มาจากปัจจัยภายนอกเพียงอย่างเดียว แต่ยังเกิดจากการตอบสนองของจิตใจต่อสิ่งเร้า เช่น ความคาดหวัง ความยึดติด ความอยากได้ ความกลัว และความรู้สึกผิด ซึ่งเป็นกลไกระดับจิตใต้สำนึกที่ก่อให้เกิดความทุกข์ที่ยากต่อการจัดการด้วยวิธีทางโลกเพียงอย่างเดียว แม้เครื่องมือทางจิตวิทยา เช่น การบำบัดพฤติกรรม หรือการใช้ยา จะช่วยลดอาการได้ แต่ไม่สามารถแก้ไขต้นเหตุของความทุกข์ได้อย่างถาวร ดังนั้น การพัฒนาแนวทางเยียวยาใจในระดับลึกจึงมีความจำเป็น (ชาญวิทย์, 2563; อรรชร, 2564) อย่างไรก็ตาม การนำธรรมะมาประยุกต์ใช้เพื่อลดความเครียดในบริบทสังคมไทยยุคเปลี่ยนผ่านยังเผชิญกับข้อท้าทายหลายประการ เช่น ความเข้าใจธรรมะในเชิงพิธีกรรมมากกว่าปฏิบัติจริง การขาดความต่อเนื่องของนโยบายภาครัฐ และความรู้เท่าทันแนวคิดพุทธศาสตร์ ดังนั้น การศึกษาบทบาทของธรรมะในการบรรเทาความเครียด และการเสนอแนวทางการประยุกต์ใช้ในบริบทสังคมไทยที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว จึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาสุขภาพจิตอย่างยั่งยืน

ธรรมะกับความเครียด

ความเครียดเป็นปัญหาทางจิตใจที่พบได้ทั่วไปในสังคมปัจจุบัน ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและใจอย่างลึกซึ้ง แนวทางทางพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะหลักธรรมะ ถือเป็นแนวทางที่มีประสิทธิภาพในการจัดการกับความเครียด บทความนี้มุ่งศึกษาและวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างธรรมะกับความเครียด โดยแบ่งเนื้อหาออกเป็นสองหัวข้อหลัก ได้แก่ ความเข้าใจเกี่ยวกับความเครียดในมุมมองของพระพุทธศาสนา และแนวทางการบำบัดความเครียดด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ทั้งนี้เพื่อส่งเสริมการนำธรรมะมาใช้เป็นเครื่องมือในการดูแลจิตใจและพัฒนาคุณภาพชีวิต (Hanson, 2020; สิริคุโณ, 2022)

ความเครียดในมุมมองของพระพุทธศาสนา

ในโลกยุคปัจจุบันที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและเต็มไปด้วยการแข่งขันสูง ความเครียดกลายเป็นปัญหาสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและจิตใจของมนุษย์ ความเครียดสามารถเกิดขึ้นได้จากหลายปัจจัย ทั้งจากภายนอก เช่น ความกดดันจากการทำงาน สถานการณ์ทางเศรษฐกิจ และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล หรือจากภายใน เช่น ความคาดหวังในตนเอง การยึดติดกับอดีต หรือความกังวลต่ออนาคต (ระเดชขจร, 2018) การรับมือกับความเครียดด้วยวิธีการทางจิตวิญญาณจึงเริ่มได้รับความสนใจเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะหลักธรรมะในพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นแนวทางที่มุ่งเน้นการพัฒนาจิตใจอย่างลึกซึ้งและยั่งยืน (ธรรมสภาเรียบเรียง, 2020) ในพระพุทธศาสนา ความเครียดมิได้ถูกอธิบายโดยใช้คำว่า “Stress” ตรงตัวอย่างในทางจิตวิทยาสมัยใหม่ แต่สามารถตีความและเข้าใจได้ผ่านหลักธรรมพื้นฐานที่เรียกว่า อริยสัจ 4 โดยเฉพาะข้อแรก คือ “ทุกข์” ซึ่งหมายถึงภาวะของชีวิตที่ไม่เป็นไปตามความต้องการ เป็นสภาวะของความไม่สบายกายและใจ (Hanson, 2020) พระพุทธเจ้าทรงแบ่ง “ทุกข์” ออกเป็นหลายรูปแบบ เช่น ชาติทุกข์ ชาติทุกข์ มรณะทุกข์ โสกะ ปรีทเว



ทุกข์โทมนัส และอุปายาส ความเครียดทางจิตใจจัดอยู่ในกลุ่มของ โทมนัส และ อุปายาส คือ ความหม่นหมอง ความเศร้าสร้อย ความหวาดหวั่น และความคับแค้นใจ ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อบุคคลเผชิญกับแรงกดดันหรือเหตุการณ์ที่ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง (สิริคุโณ, 2022) การมองความเครียดว่าเป็น “ทุกข์” ในทางพระพุทธศาสนา ทำให้ไม่จำเป็นต้องหลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธความรู้สึกนั้น แต่สามารถยอมรับและเผชิญกับมันอย่างตรงไปตรงมา ด้วยเจตนาที่จะเข้าใจมันอย่างลึกซึ้ง และหาทางดับเหตุแห่งทุกข์นั้นอย่างเป็นระบบ ไม่ใช่การระงับความรู้สึกชั่วคราวด้วยสารเสพติดหรือพฤติกรรมชดเชยเชิงลบ (มรรยาท รุจิวิชญ์, 2013)

สาเหตุของความเครียดในมุมมองของพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญต่อการทำความเข้าใจต้นเหตุของทุกข์ ซึ่งในบริบทสมัยใหม่สามารถตีความ เป็น “ต้นเหตุของความเครียด” ได้อย่างชัดเจน แนวคิดนี้ปรากฏในอริยสัจข้อที่สอง หรือ สมุทัย ซึ่งหมายถึงเหตุปัจจัยที่ทำให้ทุกข์เกิดขึ้น พระพุทธเจ้าทรงชี้ว่า สมุทัยส่วนใหญ่เกิดจาก ตัณหา หรือความทะยานอยาก การยึดติด และความปรารถนาอันแรงกล้าในสิ่งต่าง ๆ ซึ่งมักไม่สอดคล้องกับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตและโลก การวิเคราะห์สมุทัยจึงช่วยให้เข้าใจกลไกภายในที่ทำให้เกิดความเครียดและทุกข์ทางจิตใจได้อย่างลึกซึ้ง

1. ตัณหา ต้นตอสำคัญของความเครียด ตัณหาเป็นปัจจัยพื้นฐานที่ผลักดันให้เกิดความเครียด และสามารถแบ่งออกเป็นสามประเภทหลัก ได้แก่

กามตัณหา – ความอยากในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส หรือวัตถุภายนอก เช่น ความต้องการทรัพย์สิน การยอมรับ หรือความรักจากผู้อื่น

ภวตัณหา – ความอยากเป็น หรืออยากมีสถานะ เช่น ความปรารถนาความสำเร็จในหน้าที่การงาน หรือ การได้รับการยกย่องจากสังคม

วิภวตัณหา – ความอยากไม่ให้สิ่งที่ไม่พึงประสงค์เกิดขึ้น เช่น ความกลัวความเจ็บป่วย ความแก่ หรือความ ล้มเหลว

ตัณหาเหล่านี้ทำงานร่วมกัน สร้างแรงกดดันทางจิตใจและความคาดหวังที่ไม่สมจริง ส่งผลให้บุคคลต้องเผชิญกับความเครียดอย่างต่อเนื่อง

2. อุปาทาน การยึดมั่นถือมั่นที่นำไปสู่ความเครียด นอกจากตัณหาแล้ว อุปาทาน หรือการยึดมั่นถือมั่นใน สิ่งต่าง ๆ ก็เป็นอีกหนึ่งปัจจัยสำคัญที่ทำให้ความเครียดเกิดขึ้นและดำรงอยู่ อุปาทานสามารถแบ่งออกเป็นสี่ ประเภทหลัก ได้แก่

กามุปาทาน – การยึดติดกับความสุขทางโลก

ทิฏฐุปาทาน – การยึดมั่นในความเห็นและความคิดเห็นของตนเอง

สีลัพพตูปาทาน – การยึดติดกับพิธีกรรม กฎเกณฑ์ หรือรูปแบบภายนอก

อัตตวาตูปาทาน – การยึดติดกับความเป็นตัวตน เช่น ความต้องการเป็นคนเก่งหรือสมบูรณ์แบบ

ความยึดมั่นถือมั่นเหล่านี้เปรียบเสมือน “แรงเสริม” ให้ค้นหาแข็งแกร่งขึ้นและทำให้จิตใจเกิดความเครียดซ้ำซ้อน

3. กิเลสและอวิชชา อีกปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ความเครียดสะสมคือ กิเลส ซึ่งประกอบด้วย โลภะ โทสะ และโมหะ กิเลสเป็นแรงผลักดันภายในที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติของจิตใจมนุษย์ การไม่รู้เท่าทันกิเลสและความไม่รู้หรืออวิชชา จะทำให้ความเครียดทวีความรุนแรงและยืดเยื้อ การฝึกสติ เช่น การเจริญสติปัฏฐาน 4 และการพิจารณาไตรลักษณ์ จึงถือเป็นแนวทางสำคัญในการคลี่คลายความเครียดอย่าง การตระหนักรู้ตนเองและการลดการยึดมั่นถือมั่นเป็นขั้นตอนที่พระพุทธศาสนาชี้ชัดว่า สามารถลดต้นเหตุของความเครียดได้อย่างตรงจุด

พุทธศาสตร์ประยุกต์สำหรับสังคมไทยยุคเปลี่ยนผ่าน

พุทธศาสตร์ประยุกต์ (Applied Buddhism) หมายถึง การนำหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตจริง และปรับให้สอดคล้องกับบริบททางสังคม วัฒนธรรม และปัญหาปัจจุบัน โดยไม่ลดทอนสาระของธรรมะเดิม

ความหมายของคำว่า “พุทธศาสตร์”

คำว่า “พุทธศาสตร์” (Buddhist Studies หรือ Buddhist Science) หมายถึง การศึกษาพระพุทธศาสนาอย่างเป็นระบบ ครอบคลุมทั้งหลักธรรมคำสอน ประวัติศาสตร์พระพุทธเจ้า พุทธปรัชญา ตลอดจนแนวทางการปฏิบัติและการเผยแผ่ เพื่อให้เกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้งถึงแก่นแท้ของพระธรรมวินัย ซึ่งประกอบด้วยความรู้ 3 ด้านหลัก ได้แก่

พุทธปรัชญา (Philosophy of Buddhism) – การวิเคราะห์หลักธรรมด้วยเหตุผล เช่น อริยสัจ 4 ไตรลักษณ์ ปฏิจจสมุปบาท

พุทธจริยศาสตร์ (Ethics of Buddhism) – การนำหลักธรรมมาใช้กำหนดพฤติกรรมทางศีลธรรม เช่น ศีล 5 พรหมวิหาร 4

พุทธปฏิบัติศาสตร์ (Practical Buddhism) – การลงมือปฏิบัติเพื่อเปลี่ยนแปลงตนเอง เช่น สมถะ วิปัสสนา และการเจริญสติ

พุทธศาสตร์จึงไม่ใช่เพียงแค่การเรียนรู้เชิงทฤษฎี แต่ยังครอบคลุมถึงการปฏิบัติเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจิตใจของบุคคล โดยเน้นการเข้าถึง “ธรรมะ” ผ่านกระบวนการภายในของการรู้เห็นตามความเป็นจริง เมื่อคำว่า “พุทธศาสตร์” ถูกผนวกเข้ากับคำว่า “ประยุกต์” จึงเกิดคำว่า “พุทธศาสตร์ประยุกต์” (Applied Buddhism) ซึ่งหมายถึง การนำเอาหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาไปปรับใช้กับชีวิตประจำวันและปัญหาทางสังคมในบริบทที่เปลี่ยนแปลงไป ทั้งในระดับปัจเจกบุคคล ครอบครัว ชุมชน และระบบสังคมที่กว้างขึ้น พุทธศาสตร์ประยุกต์มิใช่เพียงการ “ศึกษา” ธรรมะ แต่คือการทำให้ธรรมะมีชีวิต (Living Dhamma) โดยการนำหลักการของพระพุทธเจ้ามาใช้กับสถานการณ์สมัยใหม่ เช่น การแก้ปัญหาความเครียด การเสริมสร้างสุขภาพจิต



การจัดการความสัมพันธ์ การบริหารองค์การอย่างมีคุณธรรม หรือการพัฒนาเมืองและนโยบายสาธารณะให้ยั่งยืน พุทธศาสตร์ประยุกต์มีจุดเด่น 3 ประการสำคัญ (จำนงค์ อติวัฒน์สิทธิ์, 2548)

เน้นการแก้ปัญหาอย่างเป็นรูปธรรม – การประยุกต์ใช้ธรรมะกับปัญหาในชีวิตจริง เช่น การใช้ “อริยสัจ 4” วิเคราะห์ความขัดแย้ง หรือใช้ “ไตรสิกขา” (ศีล สมาธิ ปัญญา) พ้นผู้ป่วยจิตเวช

เชื่อมโยงข้ามศาสตร์และข้ามวัฒนธรรม – พุทธศาสตร์ประยุกต์สามารถบูรณาการกับสาขาวิชาสมัยใหม่ เช่น จิตวิทยา สังคมวิทยา การแพทย์ การจัดการ และการศึกษา

ส่งเสริมการพัฒนาอย่างยั่งยืน – ธรรมะในพระพุทธศาสนามีศักยภาพในการเป็นแนวทางพัฒนาที่ยั่งยืน เน้นทางสายกลาง ความพอประมาณ และความสัมพันธ์อันดีกันของสิ่งมีชีวิต

ความจำเป็นของพุทธศาสตร์ประยุกต์ในยุคเปลี่ยนผ่านของสังคมไทย

สังคมไทยในยุคปัจจุบันเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงหลายด้านพร้อมกัน ได้แก่ เทคโนโลยี การเปลี่ยนค่านิยม การลดบทบาทของครอบครัว และความเปราะบางทางจิตใจของประชาชน ดังนั้น พุทธศาสตร์ที่เคยอยู่ในบริบทของวัดและพิธีกรรม ต้องปรับรูปแบบให้ “เคลื่อนที่” เข้าไปในพื้นที่สังคม เช่น โรงเรียน โรงพยาบาล องค์กร และโลกออนไลน์ ตัวอย่างของสถานการณ์ที่พุทธศาสตร์ประยุกต์สามารถเข้ามามีบทบาท ได้แก่

การดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคองด้วยหลักธรรมะ เช่น อนิจจัง และอุเบกขา

การบริหารองค์กรด้วย “อิทธิบาท 4” หรือ “พรหมวิหาร 4”

การพัฒนาหลักสูตรการศึกษาเชิงคุณธรรม ด้วยการบูรณาการหลักไตรสิกขา

การใช้สติและการเจริญภาวนาในการดูแลสุขภาพจิต และลดภาวะซึมเศร้า

ในระดับนโยบายและสถาบัน พุทธศาสตร์ประยุกต์สามารถมีบทบาทกว้างขวาง เช่น ระดับการศึกษา การบูรณาการหลักธรรมในหลักสูตรโรงเรียน ระดับสังคม การพัฒนาพื้นที่ปลอดภัยทางจิตใจในชุมชน ระดับเศรษฐกิจ การพัฒนาเศรษฐกิจชุมชนอย่างมีธรรมะ พุทธศาสตร์ประยุกต์ คือการฟื้นชีวิตให้กับธรรมะ มิใช่เพียงการศึกษาคำสอน แต่เป็นการนำไปใช้แก้ปัญหาและความท้าทายของสังคมยุคใหม่ หากประเทศไทยสามารถนำพุทธศาสตร์ประยุกต์สู่ระบบการศึกษา สุขภาพ การบริหาร และชีวิตประชาชนอย่างสมดุล จะสามารถสร้าง “สังคมแห่งสติ สันติ และสมดุล” ที่มั่นคงในยุคเปลี่ยนผ่าน (สืบนิตย์, อังสุมาลี, โยธโก, & จันทาพูน, 2568)

ความสำคัญของพุทธศาสตร์ประยุกต์ในยุคสังคมเปลี่ยนผ่าน

ยุคปัจจุบันของสังคมไทยและโลกโดยรวมสามารถอธิบายได้ว่าเป็น “ยุคสังคมเปลี่ยนผ่าน” ซึ่งสะท้อนถึงการเปลี่ยนแปลงทั้งในระดับบุคคล ระดับสังคม และระดับโลกอย่างรวดเร็วและลึกซึ้ง การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้เกิดขึ้นจากปัจจัยหลายประการ ได้แก่ ความก้าวหน้าของเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างเศรษฐกิจและแรงงาน การปรับเปลี่ยนค่านิยม และการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรม ซึ่งล้วนมีผลต่อวิถีชีวิต ความคิด และจิตวิญญาณของผู้คนอย่างต่อเนื่อง



บริบทของสังคมไทยในยุคเปลี่ยนผ่าน

การเปลี่ยนผ่านทางเทคโนโลยี โดยเฉพาะอินเทอร์เน็ต ปัญญาประดิษฐ์ (AI) และโซเชียลมีเดีย ทำให้วิถีชีวิตของผู้คนถูกปรับเปลี่ยนในทุกมิติ ทั้งการทำงาน การศึกษา การสื่อสาร และการแสดงออกทางอัตลักษณ์ แม้ว่าการเปลี่ยนแปลงนี้สร้างความสะดวกสบายและเพิ่มโอกาสในการเชื่อมต่อโลก แต่ในขณะเดียวกันก็สร้างความท้าทายด้านจิตใจและสังคม เช่น ความเครียด การเสพติดเทคโนโลยี ภาวะซึมเศร้า และความรู้สึกโดดเดี่ยว ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความจำเป็นของการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางจิตใจและคุณธรรมของบุคคล (ไพบงษ์ ณ อยุธยา ช., อุดมธรรมานภาพ ., & รักขันโท ส., 2568) ในด้านเศรษฐกิจและสังคม การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างแรงงาน การแข่งขันทางเศรษฐกิจ และการเคลื่อนย้ายทุนอย่างรวดเร็ว ส่งผลต่อเสถียรภาพชีวิตของผู้คน โดยเฉพาะกลุ่มแรงงานระดับล่างและผู้มีรายได้น้อย การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ยังสร้างความเหลื่อมล้ำด้านสังคมและการเข้าถึงโอกาส ซึ่งทำให้ผู้คนจำนวนมากเกิดความไม่มั่นคง ความวิตกกังวล และความรู้สึกสิ้นหวัง การแสวงหาความหมายและคุณค่าของชีวิตจึงกลายเป็นความจำเป็นที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ (จำนงค์ อติวัฒน์สิทธิ์, 2548) นอกจากนี้ การเปลี่ยนแปลงทางค่านิยมและวัฒนธรรมในยุคปัจจุบันยังทำให้ผู้คนให้คุณค่ากับความเป็นปัจเจกบุคคลและเสรีภาพส่วนบุคคลมากขึ้น แต่ขณะเดียวกันก็เกิดภาวะการสูญเสียความเป็นชุมชนและวัฒนธรรมร่วม ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเริ่มห่างเหินและขาดความเข้าใจซึ่งกันและกัน ปรากฏการณ์เหล่านี้เป็นความท้าทายเชิงคุณธรรมและจริยธรรมที่สังคมต้องเผชิญ เช่น การหลอกลวงในโลกออนไลน์ การบูลลี่ หรือการเสื่อมศรัทธาในสถาบันต่าง ๆ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, 2533)

พุทธศาสตร์ประยุกต์กับการเยียวยาจิตใจในยุคความไม่แน่นอน

การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของเทคโนโลยี ภัยพิบัติ และความไม่มั่นคงทางเศรษฐกิจ ทำให้เกิดความไม่แน่นอน (uncertainty) พุทธศาสตร์ประยุกต์ โดยเฉพาะการเจริญสติ การมองเห็นไตรลักษณ์ และการฝึกสมาธิ ช่วยให้ผู้คนยอมรับและอยู่ร่วมกับความเปลี่ยนแปลงได้อย่างมีสติ งานวิจัยยืนยันว่าการฝึกสติมีผลดีต่อสุขภาพจิต เช่น ลดอาการซึมเศร้า บำบัด PTSD และเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์ (ไพบงษ์ ณ อยุธยา ช. et al., 2568) หลักธรรมเช่น ศีล 5 และพรหมวิหาร 4 ช่วยส่งเสริมคุณธรรม และหากประยุกต์สู่การศึกษาและบริหารองค์กร จะช่วยสร้างบุคลากรที่มีทั้งคุณธรรมและทักษะวิชาชีพ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, 2533) พุทธศาสตร์ประยุกต์จึงเป็นเครื่องมือสำคัญในการเยียวยาจิตใจและสร้างความมั่นคงภายใน ทำให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตอย่างสงบสุขและมีความหมายท่ามกลางยุคสังคมเปลี่ยนผ่าน

ความเครียดในบริบทของสังคมไทยยุคเปลี่ยนผ่าน

ในยุคที่สังคมไทยกำลังเปลี่ยนผ่านจากสังคมเกษตรกรรมไปสู่สังคมอุตสาหกรรมและดิจิทัล รวมถึงผลกระทบจากโลกาภิวัตน์ เทคโนโลยี และโครงสร้างเศรษฐกิจใหม่ ทำให้เกิดความเครียดในหลายมิติ ทั้งระดับบุคคล ครอบครัว และสังคมโดยรวม (วันพรธาดา & กมลธาดา, 2561; อาจารย์ ดร.ไพเราะ, 2565)

สาเหตุของความเครียดในยุคเปลี่ยนผ่านของสังคมไทย

เกิดความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งด้านเทคโนโลยี การสื่อสาร และรูปแบบการทำงาน ค่านิยมเปลี่ยนจากความพอเพียงไปสู่บริโภคนิยมและการแข่งขันสูง ผู้สูงอายุจำนวนมากไม่สามารถปรับตัวกับเทคโนโลยีใหม่ได้ ความไม่มั่นคงทางเศรษฐกิจ ค่าครองชีพสูง รายได้ไม่พอใช้ และหนี้สินครัวเรือนเพิ่มขึ้น คนรุ่นใหม่เผชิญปัญหาการว่างงาน ความไม่มั่นคงของงาน ความโดดเดี่ยว และขาดการพึ่งพิง โครงสร้างครอบครัวแบบเดิม (ครอบครัวขยาย) สลายตัว ความสัมพันธ์ระหว่างคนในครอบครัวห่างเหินจากการย้ายถิ่นและรูปแบบการใช้ชีวิตใหม่ ผลกระทบจากโซเชียลมีเดีย เช่น การเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น เกิดภาวะ self-esteem ต่ำ และข้อมูลล้นเกิน (information overload) ทำให้จิตใจว้าวุ่น ความกดดันด้านการศึกษาและหน้าที่การงาน ระบบการศึกษาที่เน้นการแข่งขันสูง วัฒนธรรม “ต้องประสบความสำเร็จ” ทำให้เกิดความเครียดสะสม การจัดการความเครียดด้วยแนวทางพุทธศาสตร์ ได้แก่

การฝึกสติ (สติปัฏฐาน 4) – รู้ทันอารมณ์ตนเอง ลดความฟุ้งซ่านและความกังวล

อริยสัจ 4 – ยอมรับความทุกข์ ค้นหาสาเหตุความเครียด และปฏิบัติตามมรรคเพื่อชีวิตที่พอดี

หลักพรหมวิหาร 4 – เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา เพื่อสร้างความมั่นคงและความสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่น

เศรษฐกิจพอเพียง – ยึดหลักพอประมาณและมีเหตุผล ลดความเครียดจากความอยากและบริโภคเกินตัว
ความเครียดในสังคมไทยยุคเปลี่ยนผ่านเป็นผลจากแรงกดดันในทุกมิติ ทั้งเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม และเทคโนโลยี การประยุกต์ใช้พุทธธรรม เช่น สติ อริยสัจ 4 และพรหมวิหาร 4 จะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันทางใจเพื่อให้คนไทยอยู่รอดและเติบโตอย่างมั่นคงในโลกยุคใหม่

พุทธศาสตร์ประยุกต์เพื่อการจัดการความเครียด

การจัดการความเครียดในแนวทางพุทธศาสตร์มิได้จำกัดเพียงการนั่งสมาธิหรือสวดมนต์ แต่เป็นกระบวนการบูรณาการความคิด พฤติกรรม และจิตวิญญาณเพื่อความเข้าใจในตนเองและธรรมชาติชีวิต ประการแรก การมีสติ ช่วยให้หยุดและสังเกตอารมณ์ ความคิด และปฏิกิริยาของตนก่อนที่จะถูกอารมณ์ควบคุม เป็นจุดเริ่มต้นของการคลี่คลายปัญหา ต่อมา การเข้าใจหลักไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง (ไม่เที่ยง) ทุกขัง (ทุกข์) และอนัตตา (ไม่ใช่ตัวตน) ช่วยเปลี่ยนกรอบคิดในการรับรู้ปัญหา พุทธศาสตร์มองความเครียดเป็นสภาวะ



ธรรมชาติที่เกิดชั่วคราวและสามารถผ่านพ้นได้ หลักศีล สมาธิ ปัญญา (ไตรสิกขา) เป็นกระบวนการฝึกตนอย่างเป็นระบบ เริ่มจากศีล ควบคุมพฤติกรรมไม่ทำร้ายตนเองและผู้อื่น ต่อด้วยสมาธิ ทำให้จิตตั้งมั่น และปัญญาเพื่อเข้าใจที่มาของความเครียด เมตตาภาวนา การฝึกอย่างสม่ำเสมอช่วยลดความเครียด วิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า เสริมสร้างความรู้สึกรักเป็นมิตรต่อโลกภายในและภายนอก ความพอเพียงและอุเบกขา ช่วยจัดการความเครียดจากการเปรียบเทียบ การแข่งขัน และความไม่สมหวัง ความพอเพียงหมายถึงพอใจในสิ่งที่มี ส่วนอุเบกขาช่วยรักษาสมดุลใจท่ามกลางสถานการณ์ต่าง ๆ การประยุกต์พุทธศาสตร์กับสังคม เช่น การสร้างวัฒนธรรมองค์กรแห่งสติ การส่งเสริมการศึกษาแนวจิตตปัญญา หรือกิจกรรมภาวนาในชุมชน จะช่วยปลูกฝังทักษะทางจิตใจให้ประชาชนมีศักยภาพในการเผชิญความเครียดอย่างมีสติและสามารถฟื้นตัวได้เร็ว

สรุป

ในการเผชิญกับปัญหาที่ซับซ้อนของชีวิตยุคใหม่ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง “ความเครียด” ซึ่งเป็นภัยเงียบที่บ่อนทำลายสุขภาพกายและจิตใจของผู้คนในสังคมไทยยุคเปลี่ยนผ่าน จากบริบทสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทั้งในด้านเทคโนโลยี ค่านิยม วัฒนธรรม และโครงสร้างครอบครัว ล้วนเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดแรงกดดันต่อจิตใจของมนุษย์อย่างไม่อาจหลีกเลี่ยง ความไม่แน่นอนในชีวิต ความโดดเดี่ยวทางสังคม และการแข่งขันที่สูงขึ้น ได้ส่งผลให้ระดับความเครียดของคนไทยพุ่งสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ขณะที่เครื่องมือทางโลก เช่น เทคโนโลยี การบำบัด หรือยา อาจช่วยบรรเทาความทุกข์ได้เพียงชั่วคราว แต่ไม่สามารถสร้างภูมิคุ้มกันทางใจอย่างถาวรได้ในทางกลับกัน ธรรมะตามแนวทางของพุทธศาสนาเสนอแนวทางที่ลึกซึ้งกว่า โดยเน้นการรู้เท่าทันจิตใจ (สติ) การเข้าใจความจริงของชีวิต (ปัญญา) และการฝึกวางใจอย่างสมดุล (อุเบกขา) สิ่งเหล่านี้เป็นกระบวนการภายในที่ช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญกับความเครียดได้อย่างมีสติและมั่นคง ไม่ใช่เพียงการหลีกเลี่ยงหรือกดทับปัญหา แต่คือการเรียนรู้และอยู่กับความทุกข์อย่างเข้าใจธรรมชาติของมัน แนวทาง “พุทธศาสตร์ประยุกต์” ไม่ได้เป็นเพียงแนวคิดทางทฤษฎีเท่านั้น แต่สามารถนำไปปฏิบัติได้จริงในหลากหลายระดับ ไม่ว่าจะเป็นการฝึกสติในชีวิตประจำวัน การเข้าใจไตรลักษณ์เพื่อคลายความยึดติด การเจริญเมตตาภาวนาเพื่อเยียวยาใจ การใช้แนวคิดเรื่องความพอเพียงและอุเบกขาในการลดแรงต้านจากโลกภายนอก หรือการสร้างวัฒนธรรมองค์กรและครอบครัวแห่งสติ ทั้งหมดนี้ล้วนสะท้อนว่า พุทธศาสตร์สามารถตอบโจทย์ความต้องการด้านสุขภาพจิตในบริบทที่เปลี่ยนแปลงของสังคมได้อย่างแท้จริง การฝึกธรรมะอย่างเหมาะสมไม่จำเป็นต้องใช้เวลาอันยาวนานหรือเคร่งครัดในรูปแบบพิธีกรรม หากแต่เป็นการค่อย ๆ สอดแทรกหลักธรรมเข้าสู่กิจวัตรของชีวิต เช่น การหายใจอย่างมีสติในช่วงรถติด การฟังธรรมะสั้น ๆ ก่อนนอน การแผ่เมตตาเมื่อรู้สึกโกรธ หรือแม้แต่การพิจารณาความไม่เที่ยงของชีวิตในขณะเผชิญปัญหาเล็ก ๆ เหล่านี้ล้วนเป็นการฝึกจิตให้แข็งแกร่ง มีพื้นที่ภายในที่สงบขึ้น และสร้างแนวทางการตอบสนองต่อโลกอย่างอ่อนโยนมากขึ้น อย่างไรก็ตาม การผลักดันให้พุทธศาสตร์ประยุกต์เข้าไปมีบทบาทในการจัดการความเครียดในสังคมไทย ยังต้องการความร่วมมือจากหลายภาคส่วน ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว สถานศึกษา องค์กรภาครัฐและเอกชน รวมถึงการสื่อสารจากพระสงฆ์หรือผู้เผยแผ่ธรรมะ ที่สามารถ

นำเสนอหลักธรรมในรูปแบบที่เข้าใจง่าย เข้าถึงได้ และประยุกต์ได้จริงในบริบทของผู้ฟังแต่ละกลุ่ม ซึ่งจะช่วยลดอคติที่ว่า “ธรรมะเป็นเรื่องของผู้สูงวัย หรือเฉพาะในวัด” และเปลี่ยนมาเป็น “ธรรมะคือเครื่องมือของคนทุกคนในการอยู่กับโลกอย่างมีสติ” ธรรมะกับความเครียดมิใช่เรื่องที่อยู่คนละมิติ แต่คือความสัมพันธ์ที่สอดคล้องกันอย่างแน่นอน หากเราเปิดใจให้ธรรมะเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิต ก็เท่ากับว่าเราได้สร้าง “พื้นที่แห่งความเข้าใจและการเยียวยา” ให้กับจิตใจของตนเอง และอาจต่อยอดไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางสังคมในระดับลึกที่มนุษย์จะสามารถอยู่ร่วมกันอย่างมีสติ เห็นอกเห็นใจ และรู้เท่าทันความทุกข์อย่างแท้จริง

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายและสังคม

การผลักดันพุทธศาสตร์ประยุกต์ในการจัดการความเครียดจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือหลายภาคส่วน ได้แก่ บุคคล ครอบครัว สถาบันการศึกษา องค์กรภาครัฐและเอกชน ตลอดจนผู้เผยแพร่ธรรมะ การนำเสนอหลักธรรมในรูปแบบที่เข้าใจง่าย สามารถปฏิบัติได้ และเหมาะสมกับบริบทของผู้ฟัง จะช่วยลดอคติว่าธรรมะเป็นเรื่องของผู้สูงอายุหรือเฉพาะในวัด และส่งเสริมให้ธรรมะเป็น เครื่องมือสำหรับทุกคนในการอยู่กับโลกอย่างมีสติ องค์ความรู้ใหม่

ข้อเสนอแนะเชิงวิชาการ

ความสัมพันธ์ระหว่างธรรมะกับความเครียดสะท้อนถึงการเชื่อมโยงระหว่างการจัดการจิตใจและการเผชิญความซับซ้อนของชีวิตในสังคมยุคใหม่ การประยุกต์พุทธศาสตร์ช่วยสร้างพื้นที่ภายในที่สงบและยืดหยุ่น ทำให้บุคคลสามารถตอบสนองต่อความทุกข์ได้อย่างมีสติและมีความเห็นอกเห็นใจ ซึ่งสามารถต่อยอดเป็น โมเดลการจัดการความเครียดเชิงระบบ (systemic stress management model) สำหรับสังคมไทยได้

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2565). รายงานสถานการณ์สุขภาพจิตของประชาชนไทยหลังโควิด-19. กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- ชาญวิทย์. (2563). จิตวิทยาและความทุกข์: แนวทางเยียวยาใจ. เชียงใหม่: สำนักพิมพ์เชียงใหม่.
- จำนงค์ อติวัฒนสิทธิ์. (2548). พุทธศาสตร์กับการพัฒนาคุณธรรมในยุคสังคมเปลี่ยนผ่าน. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย.
- จิรพัฒน์. (2564). ความเครียดและวัยทำงานไทย. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สุขภาพจิต.



- จำนงค์ อติวัฒน์สิทธิ์. (2548). *พุทธศาสตร์ประยุกต์: แนวทางการนำหลักธรรมมาใช้ในชีวิตประจำวัน*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- บุญเลิศ. (2562). *ธรรมะกับการพัฒนาจิตใจคนเมือง*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ธรรมสาร.
- มรรยาท รุจิวิชชญ์. (2013). การจัดการความเครียดด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา. *วารสารพุทธศาสนศึกษา*, 12(2), 45–60.
- ระเดชขจร. (2018). *ความเครียดและการปรับตัวในสังคมสมัยใหม่*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- วันพรรษา, ข., & กมลาศ, ส. (2561). *ความเครียดและการปรับตัวของคนไทยในยุคสังคมเปลี่ยนผ่าน*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัย.
- สิริคุณ. (2022). *ธรรมะบำบัดความเครียด: แนวทางปฏิบัติสำหรับผู้สนใจพุทธศาสนา*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์อมรินทร์.
- สมชาย, & อมรเทพ. (2565). *ความเครียดในวัยรุ่นและวัยทำงาน: การศึกษาเชิงสังคม*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สุขภาพจิต.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์. (2533). *พุทธศาสตร์ประยุกต์: หลักธรรมเพื่อชีวิตและสังคม*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธศาสนา.
- สืบนิสัย, อังสุมาลี, โยธโก, & จันทาพูน. (2568). *พุทธศาสตร์ประยุกต์เพื่อการพัฒนาสังคมไทยในยุคเปลี่ยนผ่าน*. *วารสารพุทธศาสตร์ประยุกต์*, 5(1), 1–25.
- ธรรมสภาเรียบเรียง. (2020). *หลักธรรมและจิตวิทยาแห่งความสุข*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ธรรมสภา.
- ไรพงษ์ ณ อยุธยา ข., อุดมธรรมาภาพ เ., & รักขันโท ส. (2568). การประยุกต์สติและสมาธิเพื่อสุขภาพจิตในยุคเทคโนโลยีและความเปลี่ยนแปลง. *วารสารจิตวิทยาประยุกต์*, 12(2), 45–63.
- ศิริพร. (2563). *การประยุกต์ใช้ธรรมะในบริบทสมัยใหม่*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัย.
- ศรีวิไล, & ปิติ. (2564). *ผลกระทบของเทคโนโลยีและโลกาภิวัตน์ต่อสุขภาพจิต*. นครราชสีมา: สำนักพิมพ์วิชาการ.
- อาจารย์ ดร. ไพเราะ. (2565). การจัดการความเครียดเชิงจิตวิญญาณในสังคมไทยยุคดิจิทัล. *วารสารการพัฒนาสังคม*, 7(1), 101–118.
- อรรณ. (2564). *การจัดการความเครียดเชิงจิตวิทยาในสังคมไทย*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัย.
- Hanson, R. (2020). *Resilient: How to thrive in an uncertain world*. New York, NY: Harmony Books.