

การจัดการความเครียดในพระพุทธศาสนา

Management of Stresses in Buddhism

พระมหาระพิน ธีรจิตโต (กลิ่งกลิน)¹ และศิริโรจน์ นามเสนา²

Phramaharaphin Thirachitto (Kluengklin) and Sirirote Namsena

Received: March 20, 2024

Revised: June 24, 2024

Accepted: September 02, 2024

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการจัดการความเครียดในพระพุทธศาสนา ซึ่งมีเนื้อหาหลักกล่าวถึงสาเหตุของการเกิดความเครียด และวิธีการจัดการความเครียดโดยประยุกต์ใช้หลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา เช่น การแก้ไขปัญหาความเครียดตามหลักสติปัฏฐาน 4 เพราะพระพุทธศาสนาเป็นศาสตร์แห่งความจริง มีเหตุผลมีหลักชัยหรือเป้าหมายที่ชัดเจน คือความดับทุกข์ให้ดับสนิท โดยมีนโยบายหลัก คือ ตั้งสติให้รู้ กายและใจ โดยความไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวง ซึ่งหลักการของสติปัฏฐาน 4 นี้เป็นหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าได้วางแนวทางการสอนไว้เป็นขั้นตอน เริ่มจากแบบหยาบไปหาแบบละเอียด ทำให้ง่ายต่อการเข้าใจและในการปฏิบัติ ที่มีความครอบคลุมหรือเหมาะกับคนทุกจริต ทุกอสังขยของบุคคลผู้มีใจภาวนา พร้อมทั้งเป็นกุศโลบายในการดับทุกข์แก้ไขได้ด้วยทำการ ปลอ่ยวาง มองเชิงบวก มีสติต่อเนื่อง รู้เท่าทันอาการเมื่อดับทุกข์ได้ ความเครียดจะค่อย ๆ หายไปหรือเบาบางไปในที่สุด

คำสำคัญ: การจัดการ, ความเครียด, พระพุทธศาสนา

Abstract

This academic article aims to study stress management in Buddhism, which includes the causes of stress and methods of stress management by applying

¹⁻² มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย; Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding author, e-mail: rapin.06042517@gmail.com

Buddhist principles, such as solving stress problems according to Satipatthana 4 because Buddhism is a science of truth, with reasons and clear goals, which is to completely extinguish suffering. The main policy is to be mindful of the body and mind by not clinging to anything. The principles of Satipatthana 4 are the teachings of the Lord Buddha, who has laid out a teaching guideline in steps, starting from the rough to the detailed, making it easy to understand and practice that is comprehensive or suitable for people of all temperaments and dispositions of those who have a mind to meditate. It is also a strategy to extinguish suffering and solve it by letting go, looking at things positively, and continuously being mindful and aware of the symptoms. When suffering is extinguished, stress will gradually disappear or eventually become less.

Keywords: Management, Stress, Buddhism

บทนำ

ความเครียดเป็นปัญหาที่พบได้ในทุกช่วงวัย โดยมีความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม ปัญหาของแต่ละช่วงอายุ และยุคสมัยที่เปลี่ยนไป ตัวอย่างเช่น เด็กในวัยเรียนก็มักจะมีปัญหา เรื่องความเครียดในการเรียน ความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว ไม่ว่าจะเป็นการถูกนำไปเปรียบเทียบ การได้รับการดูแลที่ไม่เหมาะสมจากผู้ปกครองหรือปัญหาจากสภาพแวดล้อม เป็นต้น เมื่อเป็นวัยรุ่น ต้นเหตุของความเครียดอาจจะมีแตกต่างออกไป โดยอาจจะมีเรื่องการคบเพื่อนต่างเพศ การแสวงหาตัวตนและการยอมรับจากผู้อื่น การขาดการวางแผนเป้าหมายชีวิต โดยปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียดจะมีความซับซ้อนมากขึ้น ทั้งจากกระแสสังคม รวมถึงการอบรมเลี้ยงดูที่ส่งผลมาจากวัยเด็ก ที่เป็นปัจจัยทำให้แต่ละคนมีพฤติกรรมที่แตกต่างกัน มีความต้องการที่หลากหลาย ซึ่งอาจจะทำให้เกิดภาวะทางอารมณ์ที่อ่อนไหวและมีทักษะในการบริหารจัดการต่อปัญหาที่เข้ามาไม่เท่ากัน และหากปัญหาเหล่านั้นไม่ได้รับการแก้ไขหรือดูแลก็จะส่งผลไปถึงความสามารถในการเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ในวัยทำงาน เพราะเมื่อเข้าสู่วัยนี้ ความคาดหวังในฐานะของการเป็นผู้ใหญ่ การคาดหวังความสำเร็จจากครอบครัว ก็เป็นปัจจัยในการสร้างแรงกดดัน เมื่อบวกรวมกับระบบการทำงาน ความแตกต่างทางอายุของเพื่อนร่วมงาน ทักษะของคนที่เปลี่ยนไปตามยุคสมัยว่าเป็นผู้มีสิทธิ์เลือก รวมถึงค่าตอบแทนที่อาจจะไม่สอดคล้องกับสภาวะการณ์ทางเศรษฐกิจ ก็ทำให้เกิดสภาวะหมดไฟ และ

ลูกหลานไปจนถึงการหมดใจในการทำงาน และตามด้วยภาวะความเครียดที่อาจจะพัฒนากลายเป็นปัญหาทางสุขภาพจิตในที่สุด สำหรับผู้สูงอายุเมื่อเกษียณ ก็จะเริ่มมีความรู้สึกว่าตัวเองไร้คุณค่าเป็นภาระ และบางส่วนก็ไม่มีเงินสะสมมากพอที่จะใช้ชีวิตในช่วงบั้นปลายได้อย่างสงบสุข ทำให้วนเกิดเป็นปัญหาด้านสวัสดิการ และคุณภาพชีวิต หากผนวกกับปัญหาความแตกต่างระหว่าง ความเชื่อ ค่านิยม ที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ก็อาจจะทำให้เกิดช่องว่างระหว่างวัย ถ้าคุยกันไม่เข้าใจและไม่สามารถปรับจูนกันได้ ก็จะทำให้ผู้สูงอายุคิดว่า ลูกหลานไม่ต้องการ ซึ่งจะทำให้เข้าสู่ภาวะเหงาซึม และความเครียดเหล่านี้จะนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตที่อาจจะมีแนวโน้มรุนแรงขึ้นได้ในอนาคต (ไพเราะ มากเจริญ, 2565)

ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด

ปัจจัยหนึ่งที่ปฏิเสธไม่ได้ว่าเป็นปัจจัยเร่งเร้าที่ทำให้สังคมกลายเป็นสังคมที่เคร่งเครียดมากขึ้น คือ สื่อสังคมออนไลน์เนื่องจากการเผยแพร่ที่รวดเร็ว รวมถึงการที่สามารถกำหนดทิศทางความเห็น รวมถึงการปกปิดตัวตนที่แท้จริง ทำให้เป็นปัญหาที่คนแต่ละช่วงวัยจะต้องเผชิญ ที่ถูกทำให้ซับซ้อนขึ้น รุนแรงขึ้น และถูกนำเสนอผ่านสิ่งต่าง ๆ ได้ง่ายขึ้น เช่น จากเดิมที่อาจจะเปรียบเทียบเด็ก 1 คน กับคนในชุมชน แต่สังคมออนไลน์ทำให้เราสามารถเปรียบกับเด็ก 1 คน ได้กับเด็กทั่วโลก และยังเด็กคนนั้นแตกต่างจากคนในสังคมออนไลน์ เด็กคนนั้นก็ยิ่งต้องเผชิญความเครียดที่มากขึ้น โดยเฉพาะหากคนในครอบครัวไม่เข้าใจ เพราะเด็กเหล่านี้ยังขาดทักษะและวิจารณญาณในการแยกแยะสถานการณ์หรือทำความเข้าใจในเรื่องความมีตัวตนในโลกออนไลน์ เพราะแม้แต่ผู้ใหญ่เองหลายคนก็ยังไม่สามารถจัดการกับปัญหาหรือสถานการณ์ดังกล่าวได้เช่นกัน ซึ่งจะเห็นว่าสังคมปัจจุบันต้องใช้ความเข้มแข็งทางสุขภาพใจอย่างสูง และอาจจะต้องรวมไปถึงความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ เพื่อช่วยให้เรายืนอยู่ในสังคมได้ โดยเฉพาะถ้าเลือกที่จะเป็นตัวของตัวเองที่แตกต่างจากมาตรฐานของสังคมหรือของคนส่วนใหญ่ ก็ยิ่งต้องใช้ความกล้าหาญ และอดทนมาก เพื่อให้เห็นคุณค่าและเลือกเส้นทางเพื่อจะประสบความสำเร็จในแบบของตัวเองที่อาจจะไม่ใช้การประสบความสำเร็จในมุมมองของคนอื่นหรือของสังคม แล้วควรทำอย่างไรที่จะยืนหยัด กล้าหาญ และจัดการความเครียดได้ เรื่องนี้หากทำความเข้าใจร่างกาย จะพบว่าร่างกายมีกลไกในการป้องกันตัวเอง แต่ถ้าวัดความเครียดเข้ามาอยู่เรื่อย ๆ กลไกนี้ก็อาจจะเสียสมดุล (ไพเราะ มากเจริญ, 2565)

สาเหตุของความเครียด

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียด ความเครียดที่เกิดขึ้นจะกระตุ้นให้บุคคลเกิดปฏิกิริยาโต้ตอบต่อสิ่งที่มารบกวน ดังนั้นจึงจำเป็นต้องมีการปรับตัวเพื่อขจัดความเครียดที่เกิดขึ้นอย่างเป็น

กระบวนการ ซึ่งถ้าใช้กลไกที่ถูกต้องเหมาะสม การปรับตัวก็จะเป็นปกติถ้าใช้กลไกการปรับตัวไม่ถูกต้องก็จะเกิดความผิดปกติทั้งทางร่างกายและจิตใจขึ้น ดังนั้นจึงเป็นทั้งปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในตัวบุคคลนั่นเอง ซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้

1. ความรุนแรงของความเครียด (Severity) นับเป็นปัจจัยสำคัญมาก เช่น ผู้ที่มีความเจ็บป่วยรุนแรงหรือมีความพิการ หรือมีการเปลี่ยนแปลงของภาพลักษณ์อยู่มากก็จะทำให้รับรู้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการเจ็บป่วยในลักษณะที่รุนแรง ส่งผลให้ผู้ป่วยที่มีความเจ็บป่วยต้องใช้ วิธีการเผชิญความเครียดที่ยุ่ยยาก ซับซ้อนตามไปด้วยมากกว่าผู้ที่ความเจ็บป่วยเพียงเล็กน้อย
2. ระยะเวลาของการเกิดความเครียด (Onset) เช่น ในผู้ที่สูญเสียอวัยวะต่าง ๆ ระยะแรกอาจไม่สามารถปรับตัว หรือยอมรับสภาพการสูญเสียได้ซึ่งระยะนี้จะต้องผ่านขั้นตอนต่าง ๆ ของการเผชิญความเครียดมากมาย เมื่อเวลาผ่านพ้นไปบุคคลนั้นก็ค่อย ๆ ปรับตัวได้ในที่สุด เนื่องจากบุคคลนั้นจะค่อย ๆ เรียนรู้การเผชิญความเครียดที่มีความเหมาะสมและแก้ปัญหาได้มากขึ้น
3. ความเครียดที่เกิดขึ้นเป็นไปโดยไม่ได้คาดคิดมาก่อน เช่น การเจ็บป่วยจากอุบัติเหตุย่อมมีผลกระทบจิตใจมากกว่าการเจ็บป่วยที่ค่อย ๆ เกิดขึ้นพฤติกรรมเผชิญความเครียดที่นำมาใช้จึงยุ่งยากและซับซ้อนมากกว่า
4. อายุ เนื่องจากอายุสัมพันธ์กับประสบการณ์ในอดีต ซึ่งส่งผลถึงการตอบสนองต่อปัญหาได้
5. ภาวะสุขภาพ กำลังความสามารถและกำลังใจ พบว่า บุคคลที่มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์และมองโลกในแง่ดีจะมีความสามารถเผชิญความเครียดได้ดีกว่าบุคคลที่เจ็บป่วยอ่อนแอหรือท้อแท้
6. ฐานะทางเศรษฐกิจ เนื่องจากเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิตประจำวัน ดังนั้นในคนที่มีความเป็นอยู่ที่ดีย่อมสามารถเผชิญต่อความเครียดได้ดีกว่าบุคคลที่ขาดแคลนปัจจัย
7. ระดับการศึกษา การศึกษาที่ดีจะช่วยให้บุคคลตระหนักถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้อง กับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ดีกว่า เพราะบุคคลได้ใช้การเรียนรู้ในอดีตและพฤติกรรมที่เคยใช้ประสบผลสำเร็จ มาเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบันได้
8. แผนการช่วยเหลือจากครอบครัวหรือสังคมโดยเฉพาะสัมพันธภาพในครอบครัว นับว่ามีบทบาทสำคัญในการเป็นผู้ให้กำลังใจ ปลอบใจถ้าสัมพันธภาพของบุคคลกับบุคคลข้างเคียงดี ก็ได้รับการประคับประคองการช่วยเหลือทำให้ความเครียดลดลงได้

9. ประสบการณ์ในการแก้ปัญหา บุคคลที่มีประสบการณ์ในการแก้ปัญหาทั้งในเรื่องง่ายหรือซับซ้อน จะเป็นผู้ที่สามารถเข้าใจและแก้ไขปัญหาได้ดีกว่าบุคคลที่ไม่เคยมีประสบการณ์

10. ความเชื่อมั่นว่ามีอิทธิพลต่อความคิดมาก ซึ่งจะทำให้สามารถที่จะควบคุมหรือเอาชนะต่อสิ่งคุกคามบางอย่างได้ เช่น ความเชื่อในสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือพระเป็นเจ้า เป็นต้น

11. วัฒนธรรมและขนบธรรมเนียมประเพณี บางวัฒนธรรมจะช่วยประคับประคองและมีกิจกรรมที่ช่วยลดความเครียดเพิ่มมากขึ้น

ปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้เป็นปัจจัยที่ช่วยเสริมหรือลดความเครียดในบุคคลได้เมื่อเกิดความเครียดทำให้ร่างกายและจิตใจสามารถปรับตัวรับความเครียดที่มีอยู่ได้และกลับสู่ภาวะสมดุลได้เร็วขึ้นซึ่งซูทิตย์ ปานปรีชา (2529) เชื่อว่าความเครียดน่าจะมาจากสาเหตุต่าง ๆ เหล่านี้คือ สาเหตุที่เกิดจากภายในร่างกายและจิตใจ เช่น ความเมื่อยล้าการพักผ่อนไม่เพียงพอการรับประทานอาหารไม่เพียงพอโรคประจำตัว หรือภาวะติดสุราและยาเสพติด ที่ส่งผลให้ร่างกายต้องใช้พลังงานมากเป็นผลให้ร่างกายอ่อนเพลีย อารมณ์ไม่ดีทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็นความกลัวความวิตกกังวลความโกรธความคับข้องใจบุคลิกภาพบางประการ เช่น การเป็นคนจริงจังกับชีวิต การเป็นคนใจร้อนรุนแรง ก้าวร้าว หรือคนที่ควบคุมอารมณ์ไม่อยู่การเป็นคนที่ต้องพึ่งพาผู้อื่นอยู่เสมอ

แนวทางแก้ไขความเครียด

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) (2565) ได้กล่าวไว้ว่าถ้าเราศรัทธาในความหมายของงาน ในคุณค่าของงาน เราทำงานไป ก็ทำจิตใจของเราให้ร่าเริงได้ง่าย แต่การที่จะให้ร่าเริงนั้น บางทีก็ต้องทำตัวทำใจเหมือนกัน ไม่ใช่ว่ามันจะเกิดขึ้นมาเฉย ๆ เราต้องตั้งทำที่ของจิตใจให้ถูกต้อง บอกตัวเอง เร้าใจตัวเองให้ร่าเริง ทำใจให้เบิกบานอยู่เสมอ สภาพจิตอย่างนี้เรียกว่ามีปราโมทย์ ทางพระบอกว่า สภาพจิตที่ดีของคนนั้นก็คือ 1) ปราโมทย์ ความร่าเริงเบิกบานใจ 2) ปีติ ความอิ่มใจ ปลาบปลื้มใจ 3) ปัสสัทธิ ความผ่อนคลาย สงบเรียบรื่น ข้อที่ 3 มีความสำคัญมากในยุคปัจจุบัน คือเมื่อผ่อนคลาย ก็ไม่เครียด เป็นข้อที่จะช่วยแก้ปัญหาของสภาพจิตใจในวัฒนธรรมสมัยใหม่ของยุคอุตสาหกรรม พอมีปัสสัทธิแล้ว 4) ความสุข ความฉ่ำชื่นรื่นใจ จิตใจคล่องสบายแล้วก็ และ 5) สมาธิ ใจแน่วแน่ อยู่กับตัวแนบสนิทและมั่นคง ไม่วอกแวกไม่ฟุ้งซ่านไม่หวั่นไหว ไม่มีอะไรบกวนเรียบสม่ำเสมอ อยู่กับกิจอยู่กับการ เหมือนดั่งกลืนเข้าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับงาน ซึ่งหมายถึงสมาธิในการทำงานก็เกิดขึ้นด้วย องค์ประกอบ 5 ตัวนี้ เป็นสภาพจิตของคนที่มีปฏิบัติธรรม ดังนั้น ในการเป็นอยู่และการทำกิจกรรมทุกอย่าง เราจึงปฏิบัติธรรมได้ทั้งนั้น เมื่อเราดำเนินชีวิตถูกต้อง ทำสิ่งนั้น ๆ ได้ถูกต้อง เรามีสภาพจิตทั้งห้าอย่างนี้ ก็เรียกว่า เรากำลังปฏิบัติธรรมตลอดเวลา

พุทธทาสภิกขุ (2542) ได้กล่าวไว้ในหนังสือ เรื่อง “ยาระงับสรรพโรค” ไว้ว่า หลักปฏิบัติสำหรับผู้ป่วยโรคทางใจและวิธีการนำเอาหลักพุทธธรรมมาใช้เป็นโอสถสำหรับรักษาโรคทางจิตใจไว้หลายประการ สรุปใจความสำคัญ ๆ ได้ ดังนี้

1. ไม่รู้ไม่ชี้ หมายความว่า ในบางเรื่องต้องรู้จักคำว่า “ไม่รู้ไม่ชี้” หรือให้แก่งทำหูหนวกตาบอดเสียบ้าง อย่าไปพิถีพิถันในเรื่องใดให้มากเกินไปนัก เช่น เรื่องน้อยอย่าไปทำ ให้เป็นเรื่องมาก เพราะการไปรู้หรือไม่รู้ไปมากเกินไปจะทำให้เป็นโรคทางวิญญาณได้

2. เช่นนั้นเอง หมายความว่า หากมีเรื่องร้ายหรือความวิบัติเสียหายต่าง ๆ เกิดขึ้นที่ไม่ได้เป็นไปตามที่คาดคิดไว้ เช่น ความเจ็บ และความตาย ก็ให้รู้จักมองให้เห็นในความ เป็นจริงตามหลักธรรมที่ว่า “มันเป็นเช่นนั้นเอง” เพราะสิ่งเหล่านี้ล้วนแต่เป็นสิ่งที่ต้องเกิดตาม ธรรมชาติ

3. ช่างหัวมัน หมายความว่า เมื่อทุกอย่างมันต้องเป็นไปตามกฎอิทัปปัจจยตา (เหตุและปัจจัย) กฎกฎิจสมุปบาท (เพราะสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี) ที่ต้องมีหรือเป็นไปของมันอย่างนั้นแล้ว เราจะให้เรื่องนั้น ๆ เป็นไปตามต้องการของเราทุกเรื่องไม่ได้ ดังนั้น จึงต้องรู้จักทำจิตใจอย่าให้เป็นทุกข์ หรือไปจริงจังกับทุกเรื่องที่เป็นเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ หยุมหยิมที่มาทำให้เราเป็นทุกข์ ในบางเรื่องก็ต้องปล่อยให้เป็นเรื่องช่างหัวมันบ้าง ยกเว้นเฉพาะในเรื่องที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น จะปล่อยให้เป็นเรื่องช่างหัวมันไม่ได้

4. ไม่มีตัวกู-ของกู หมายความว่า ตัวตนที่ปรากฏอยู่นี้ที่ต่างสมมติเรียกกันว่าเป็นบุคคลตัวตนกัน ความจริงตามหลักปรมัตถ์แล้วไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนที่แท้จริงที่ไหน มีแต่ธาตุทั้ง 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ มารวมกันเข้าก่อเกิดเป็นสังขารร่างกายขึ้นมา และก็มีชีวิตอยู่ได้ไม่เกิน 100 ปีต้องตายหรือตายไป

5. ไม่น่าเอาไม่น่าเป็น หมายความว่า สิ่งต่าง ๆ ทั้งหลายที่เราไปหลงยึดถือมาเป็นรองเราแล้ว ครั้นไม่ได้ตามต้องการก็จะทำให้เกิดทุกข์ขึ้นมาทุกครั้ง เมื่อเห็นชัดในข้อนี้แล้วจะต้อง ไม่ยึดถือเอาสิ่งทั้งหลายมาเป็นตัวตนของตน ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกละวางไม่มีสิ่งใดที่ยึดไว้ได้อีกต่อไป จึงเกิดความรู้สึกขึ้นในใจว่า ไม่น่าเอาไม่น่าเป็น

6. ตายก่อนตาย ข้อนี้หมายความว่า เป็นการตายไปจากความยึดมั่นถือมั่นจากตัวตน ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ การใช้หลักธรรมข้อนี้ก็คือ เป็นการฝึกให้มีการใช้ชีวิตด้วยความไม่ยึดมั่นถือมั่นนั่นเอง

7. ดับไม่เหลือ หมายความว่า กับความรู้สึกว่ามีตัวกูของกู หรือดับกิเลสทั้งหลายทั้งปวงที่เป็นเหตุปัจจัยในการทำให้เกิดทุกข์ โสกะ โทสะ โมหะ ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ ซึ่งวิธีนี้ก็เป็นอย่างอื่นวิธีนี้จะช่วยเกินระยะโรคทางวิญญาณเช่นกัน

ธรรมโอสธทั้ง 7 ประการนี้ เมื่อกล่าวโดยรวมจะเห็นได้ว่าล้วนเป็นหลักธรรมที่ว่าด้วยการให้รู้จักฝึกการปล่อยวางหรือคลายความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งหลายทั้งปวงนั่นเอง ซึ่งหากปฏิบัติตามได้ในบางส่วนจะสามารถช่วยบรรเทาโรคได้ หรือปฏิบัติตามได้จนกระทั่งจิตปล่อยวางได้ และหมดความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวงได้แล้ว จะสามารถรักษาโรคทางวิญญาณให้ หายขาดได้อย่างแน่นอน

พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) (2549) ได้กล่าวไว้ในหนังสือ เรื่อง “ธรรมโอสธ” ไว้ว่า คนมีความเครียดไม่ควรมาปฏิบัติกรรมฐาน การปฏิบัติกรรมฐานไม่อาจทำให้หายเครียด แต่อาจทำให้เสียใจเสียสติได้สิ่งที่ควรทำเมื่อมีความเครียด คือ รักษาจิตใจของตนเองให้เป็นปกติก่อน ในกรณีที่ต้องใช้ยากก็ต้องใช้ในกรณีทั่วไปที่ความเครียดมีไม่มากเราอาจคลายความเครียดได้ด้วยการกำหนดลมหายใจให้ลึกๆ ให้เต็มปอดแล้วพยายามให้ประสาทและร่างกายทุกส่วน ตั้งแต่ศีรษะจรดเท้าผ่อนคลายลงไปตามลมหายใจ วิธีนี้เป็นวิธีที่ทำให้จิตและร่างกายประสานกัน ด้วยการให้จิตปล่อยวางทุกอย่างที่มีอยู่พร้อมกับการผ่อนคลายของร่างกาย

การบริหารจิตเพื่อกำจัดความเครียด

พระพุทธเจ้าทรงถือหลักปฏิบัติในการบริหารจิตด้วยหลักใหญ่ ๆ ดังที่ทรงตรัสไว้ในโอวาทปาฏิโมกข์ 3 ประการ คือ การทำความดี ละความชั่ว และทำจิตให้บริสุทธิ์

การทำดี คือ การทำกุศลให้ถึงพร้อม ได้แก่ การละเว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม พูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้อ เพ่งเล็งอยากได้ของเขา การมีจิตพยายามเห็นผิด

การละชั่ว คือการละเว้นจากอกุศลทั้งปวง ได้แก่ การละเว้นจากการฆ่าสัตว์ การละเว้นจากการลักทรัพย์ การละเว้นจากการประพฤติดผิดในกาม การละเว้นจากพูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้อ เพ่งเล็งอยากได้ของเขา การมีจิตพยายาม มีความเห็นผิด

การทำจิตให้บริสุทธิ์ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ดำรงจิตให้บริสุทธิ์ด้วยการทำจิตให้อยู่กับปัจจุบันกาลทุกขณะ และการทำจิตให้ว่าง ดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ไม่เศร้าโศกถึงอดีต ไม่คิดถึงอนาคต กำหนดรู้กับปัจจุบัน (ส.ส. (ไทย) 15/10/10) และการทำจิตให้ว่างเป็นส่วนใหญ่ ทั้งนี้เพื่อเป็นแบบอย่างแก่กุลบุตร ดังที่พระองค์ตรัสกับพระสารีบุตรว่า “สารีบุตร ได้ยินว่า

เธออยู่ด้วยวิหการธรรมของมหาบุรุษเป็นส่วนมากในบัดนี้ วิหการธรรมของมหาบุรุษนี้ ก็คือสุญญตา เพราะฉะนั้นถ้าภิกษุหวังได้ความว่าง ก็จงหวังว่า “เราจักอยู่ด้วยสุญญตาวิหการธรรมเป็นส่วนมาก นอกจากนี้พระองค์ยังตรัสบอกวิธีในการทำจิตให้บริสุทธิ์ หรือทำจิตให้ว่างได้นั้น ให้หมั่นประกอบทำความเพียรพร้อมอย่างต่อเนืองหลายวิธี ดังนี้ (ม.อ. (ไทย) 14/75-72/78-81) 1) เดินจงกรม 2) นั่งสมาธิ 3) นอนอย่างมีสติกำหนดใจพร้อมจะลุกขึ้นมาได้ ให้หมั่นประกอบทำความเพียรพร้อมอย่างต่อเนืองหลายวิธี 4) มีสติสัมปชัญญะในทุกอิริยาบถ เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน เหยียด คู้ ก้าวไป ถอยกลับ เคี้ยว กิน ดื่ม และการขับถ่าย 5) ขณะพักผ่อนให้อยู่ในที่สงบเงียบ เช่น ตามธรรมชาติ 6) ชำระจิตให้ละจากความยินดียินร้ายในโลก 7) ละความมุงร้ายพยาบาท 8) มุงประโยชน์เกื้อกูล และ 9) ปราศจากนิวรณ์ 5 (ความยินดีในกามทั้งปวง ความมุงร้าย ความหดหู่ซึ่งเสื่อม ความรำคาญใจ ความลึงเลสงสัย)

การกำจัดความอาฆาต

พระพุทธเจ้าตรัสธรรม 9 ประการที่เป็นไปในฝ่ายคุณวิเศษ คือ อุบายเป็นเครื่องกำจัดความอาฆาต 9 ประการ ได้แก่ (ที.ปา. (ไทย) 11/358/422-423)

1. บุคคลย่อมกำจัดอาฆาตว่า “ผู้นี้ได้ทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่เรา การทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่เรานั้น จะหาได้ในผู้นี้แต่ที่ไหน”
2. บุคคลย่อมกำจัดอาฆาตว่า “ผู้นี้กำลังทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่เรา การทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่เรานั้น จะหาได้ในผู้นี้แต่ที่ไหน”
3. บุคคลย่อมกำจัดอาฆาตว่า “ผู้นี้จักทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่เรา การทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่เรานั้น จะหาได้ในผู้นี้แต่ที่ไหน”
4. บุคคลย่อมกำจัดอาฆาตว่า “ผู้นี้ได้ทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่คนผู้เป็นที่รักที่ขอบพอของเรา การทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่คนผู้เป็นที่รักที่ขอบพอของเรานั้น จะหาได้ในผู้นี้แต่ที่ไหน”
5. บุคคลย่อมกำจัดอาฆาตว่า “ผู้นี้กำลังทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่คนผู้เป็นที่รักที่ขอบพอของเรา การทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่คนผู้เป็นที่รักที่ขอบพอของเรานั้น จะหาได้ในผู้นี้แต่ที่ไหน”
6. บุคคลย่อมกำจัดอาฆาตว่า “ผู้นี้จักทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่คนผู้เป็นที่รักที่ขอบพอของเรา การทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่คนผู้เป็นที่รักที่ขอบพอของเรานั้น จะหาได้ในผู้นี้แต่ที่ไหน”

7. บุคคลย่อมกำจิตอาฆาตว่า “ผู้นี้ได้ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่คนผู้ที่ไม่เป็นที่รักไม่เป็นที่ชอบพอของเรา การทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่คนผู้ที่ไม่เป็นที่รักไม่เป็นที่ชอบพอของเรานั้น จะหาได้ในผู้นี้แต่ที่ไหน”

8. บุคคลย่อมกำจิตอาฆาตว่า “ผู้นี้กำลังทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่คนผู้ที่ไม่เป็นที่รักไม่เป็นที่ชอบพอของเรา การทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่คนผู้ที่ไม่เป็นที่รักไม่เป็นที่ชอบพอของเรานั้น จะหาได้ในผู้นี้แต่ที่ไหน”

9. บุคคลย่อมกำจิตอาฆาตว่า “ผู้นี้จักทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่คนผู้ที่ไม่เป็นที่รักไม่เป็นที่ชอบพอของเรา การทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่คนผู้ที่ไม่เป็นที่รักไม่เป็นที่ชอบพอของเรานั้น จะหาได้ในผู้นี้แต่ที่ไหน”

ผู้เขียนสรุปได้ว่า ต้องกำจัดความอาฆาตออกไปจากจิตใจ เพื่อความเบาสบายของจิตใจ และเป็นไปในคุณวิเศษ

การจัดการความเครียดด้วยตนเอง

การควบคุมอารมณ์และความรู้สึกเป็นวิธีการที่สำคัญมากในการจัดการความเครียดและพัฒนาสุขภาพจิตเพราะสาเหตุแห่งความเครียดมักเกิดขึ้นจากอารมณ์และความรู้สึกมากกว่าเหตุการณ์จริง ดังนั้น จึงควรมีสติกำหนดรู้อยู่กับปัจจุบัน ไม่ระลึกรถึงเรื่องไม่ดีในอดีตและไม่วิตกกังวลกับเรื่องที่ยังมาไม่ถึงมากเกินไป บุคคลไม่ควรคำนึงถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว ไม่ควรพะวงถึงสิ่งที่ยังมาไม่ถึง สิ่งที่เป็นอดีตก็ล่วงไปแล้ว สิ่งที่เป็นอนาคตก็ยังไม่ถึง ก็บุคคลใดเห็นแจ้งชัดปัจจุบันธรรมในที่นั้น ๆ (มีใจ) ไม่หวนไหว ไม่คลอนแคลน บุคคลนั้นรู้แจ้งแล้วพึงเจริญธรรมนั้นเนื่อง ๆ เกิด” (ม.อ. (ไทย) 14/527/323) เรื่องที่ล่วงแล้ว ไม่สามารถเรียกคืนมาได้ หากคำนึงถึงมาก จะก่อให้เกิดความทุกข์ได้ตลอดเวลา จึงควรปล่อยวาง ไม่เก็บมาไว้เป็นอารมณ์ ส่วนเรื่องอนาคตเป็นเรื่องที่ไม่แน่นอน หากคาดหวังมากเกินไปก็เป็นทุกข์ได้เช่นเดียวกัน ทั้งนี้ เนื่องจากมีเหตุปัจจัยหลายอย่างที่ทำให้เรื่องที่ยังมาไม่ถึงหรือเรื่องที่เป็นอนาคตสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา

เมื่ออารมณ์ไม่ดี ไม่ควรพูดหรือคิดเรื่องที่ไม่ดีเพิ่มอีก เพราะจะทำให้อารมณ์ที่ไม่ดีนั้นได้รับการหล่อเลี้ยงให้อยู่ในใจยาวนานกว่าปกติ และเมื่อนานวันเข้าก็กลายเป็นอารมณ์ที่ขุ่นมัว เศร้าหมอง ซึ่งเข้ามามีผลกระทบทำลายสุขภาพจิต ควรงดเว้นการพูดในขณะที่อารมณ์ไม่ดี เพราะการพูดขณะอารมณ์ไม่ดีจะเป็นการเติมเชื้อเพลิงแห่งความขุ่นมัวและเศร้าหมองให้เกิดขึ้น ควรพูดคำสุภาพิตดังพระพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ในอังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาตว่า “ภิกษุทั้งหลาย วาจาที่ประกอบด้วยองค์ 5 นับเป็นสุภาพิต ไม่เป็นทุพภาษิต ไม่มีโทษ อันผู้รู้ดีเตือนไม่ได้ คือ 1) วาจาที่กล่าว (ถูกต้อง) ตาม

กาล 2) วาจาที่กล่าวเป็นความจริง 3) วาจาที่กล่าวอ่อนหวาน 4) วาจาที่กล่าวประกอบด้วยประโยชน์ และ 5) วาจาที่กล่าวด้วยจิตประกอบด้วยเมตตา” (อง.ปญจก. (ไทย) 22/198/338) การพูดวาจาสุภาพดีทำให้จิตใจของผู้พูดและผู้ฟังมีความสุข มีความผ่อนคลายและเบิกบาน

บุคคลไม่ควรคิดเรื่องที่ไม่ดี เรื่องที่เป็นทุกข์หรือสาเหตุแห่งปัญหาเพราะจะทำให้จิตใจขุ่นมัว เนื่องจากถูกบรรจุไว้ด้วยข้อมูลเชิงลบ ไม่ควรพูดคำหยาบคายเพราะจะทำให้จิตใจจดบันทึกลงแต่สิ่งที่ไม่ดี ทำให้กำลังความคิดในการปฏิบัติงานลดลง เพราะฉะนั้น ในตอนเช้าควรทำใจให้หนึ่งด้วยการกำหนดจิตให้เป็นสมาธิ คิด พูด และกระทำแต่สิ่งดี ๆ เพื่อให้วันนั้นเป็นวันแห่งความสุข นอกจากนี้ การคิดเรื่องเดิมซ้ำ ๆ วกไปวนมา ก็อาจเป็นสาเหตุทำให้ใจเศร้าหมองได้เช่นเดียวกัน จึงควรคิดเรื่องใดเรื่องหนึ่งแล้วก็ปล่อยวาง ไม่เก็บมาไว้ให้เป็นอารมณ์ค้างเพราะอาจทำให้เกิดอารมณ์ขุ่นมัว เช่นเดียวกับน้ำที่ขังอยู่กับที่นาน ๆ เมื่อไม่ได้รับระบายออก อาจกลายเป็นน้ำเน่าเสียได้ หากฝึกได้ดังนี้ ความทุกข์ทั้งปวงก็จะค่อย ๆ หดไป คลายไปจากจิต การกำหนดสติให้อยู่กับลมหายใจจะสามารถควบคุมอารมณ์และความรู้สึกได้ และช่วยทำให้จิตใจมั่นคง ไม่หวั่นไหวไปกับอารมณ์ที่มากระทบ อันผู้ใดอบรมบริบูรณ์ดีแล้ว ทั้งกายและจิตของผู้นั้นย่อมไม่หวั่นไหว” (ขุ.ป. (ไทย) 31/165/257) ดังนั้น ผู้ต้องการสุขภาพแข็งแรง ต้องการความสุขในชีวิต และความมั่นคงทางด้านจิตใจ จึงควรบำเพ็ญอานาปานสติอย่างสม่ำเสมอ โดยอานาปานสติสามารถบำเพ็ญตามแนวสติปัฏฐานสี่เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

หลักการที่ช่วยขจัดความเครียด

สติปัฏฐาน 4 คือ พุทธวิธีในการดับทุกข์ โดยเป็นการเจริญสติให้เกิดปัญญา 3 ขั้น คือ

1) การแก้ปัญหาความเครียดระดับเล็กน้อย โดยความจริงคือ เห็นความเพียงพอ กับปล่อยวาง และสามารถกำหนดตระหนักรู้เชิงบวก คือ มองโลกในแง่ดีเห็นเป็นเรื่องธรรมชาติของความไม่เที่ยงในสังขาร

2) การแก้ปัญหาความเครียดระดับค้างคา โดยวิธีการมีสติกำหนดเจริญสติอย่างต่อเนื่องกับการใช้ชีวิตประจำวัน

3) การแก้ปัญหาความเครียดระดับรุนแรง โดยวิธีการมีสติกำหนดรู้ขั้นเจริญสติอย่างละเอียด คือ ฝึกสติให้รู้เท่าทันภายในอาการต่าง ๆ ด้วยความสมดุลของร่างกาย ใช้ปัจจัย 4 เพื่อสุขภาพ และหลีกเลี่ยงสิ่งไม่ดี มีความตั้งมั่น บริสุทธิ์ สมควรแก่งาน ให้จิตมีความสุข เย็น ผ่อนคลาย ฝึกเจริญสติให้อยู่ด้วยธรรม มองโลกในแง่ดี มีความสุข เย็น ผ่อนคลาย สบายอารมณ์ รู้เท่าทันกิเลส

สรุปผล

การจัดความเครียดด้วยการพัฒนาปัญญา ปัญญา คือ ความรู้ ความเข้าใจอย่างชัดแจ้ง ในสภาวะธรรม ข้อเท็จจริง หรือปรากฏการณ์ พร้อมทั้งสามารถหาทางดับทุกข์หรือแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ศาสนาพุทธเป็นศาสนาแห่งผู้รู้ ผู้ตื่น และผู้เบิกบาน การรู้แจ้งและการบรรลุธรรม ย่อมเกิดขึ้นได้ด้วยปัญญาของผู้ปฏิบัติในขณะที่เดียวกันศาสนาพุทธถือว่ามนุษย์สามารถปฏิบัติตาม หลักธรรมคำสอนทางศาสนาเพื่อดับความทุกข์และความเครียดได้ การจัดความเครียดด้วยการทำสมาธิ ก่อนจะย้อนกลับมาพูดเรื่องสมาธิในแง่ที่เป็นจุดมุ่งหมายของพุทธศาสนา จะพูดถึงผลพลอยได้ พิเศษบางอย่าง ซึ่งเป็นประโยชน์ในยุคปัจจุบัน แต่เป็นประโยชน์ข้างเคียง ซึ่งจะเอามาเป็น จุดมุ่งหมายของพุทธศาสนาไม่ได้ จิตที่เป็นสมาธินั้น เป็นจิตที่อยู่ตัวลงตัว เรียกว่าจิตเข้าที่ ต่างกับจิต ของเรตามปกติที่วุ่นวาย ฟุ้งซ่าน เต็มความคิดเรื่องโน้น เต็มความคิดเรื่องนี้ ท่านว่าเหมือนกับลิง ลิงนี้อยู่กับ ที่ไม่ได้ มันอยู่ไม่สุข กระโดดจากกิ่งไม้นี้ ไปกิ่งไม้โน้น วิ่งไป กระโดดไปเรื่อย จิตของเราก็เป็นอย่าง นั้น ออกจากเรื่องนี้ไปเรื่องโน้น มีเรื่องราวมากมาย และชอบไปจับเอาเรื่องที่ไม่ควรคิดมาคิด เรื่องที่ ผ่านไปแล้วที่กระทบกระเทือนใจ

องค์ความรู้ใหม่

ต้นเหตุของความเครียดอาจจะมีแตกต่างออกไป โดยอาจจะมีเรื่องการคบเพื่อน ต่างเพศ การแสวงหาตัวตนและการยอมรับจากผู้อื่น การขาดการวางเป้าหมายชีวิต โดยปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียดจะมีความซับซ้อนมากขึ้น ทั้งจากกระแสสังคม รวมถึงการอบรมเลี้ยงดูที่ส่งผลมาจากวัยเด็ก ที่เป็นปัจจัยทำให้แต่ละคนมีพฤติกรรมที่แตกต่างกัน มีความต้องการที่หลากหลาย ซึ่ง อาจจะทำให้เกิดภาวะทางอารมณ์ที่อ่อนไหวและมีทักษะในการบริหารจัดการต่อปัญหาที่เข้ามาไม่ เท่ากัน กับความเครียดเล็กน้อย ปานกลางและมาก การแก้ปัญหาความเครียดตามหลักสติปัญญา 4 เป็นพุทธวิธีในการดับทุกข์ โดยเน้นการเจริญสติให้เกิดปัญญาละความยึดมั่นถือมั่น เพื่อแอบ ความปิดกั้นในด้านเรา และแก้ความเครียดอันเป็นภาวะแห่งความทุกข์ ที่เกิดจากความบีบคั้นทาง ร่างกายสู่จิต มีการปรุงแต่งคิดไปเองในทางที่หลงผิดหรือเกิดวิปัสสนา คือ มีทิฐิ (ความเห็น) มีจิต (ความคิด) มีสัญญา (ความจำได้หมายรู้) ที่คลาดเคลื่อนจากความจริง การทำดีละชั่วทำให้จิตใจเรา รู้สึกสบายได้แก้ไขได้ด้วยการ ปล่อยวาง มองเชิงบวก มีสติต่อเนื่อง รู้เท่าทันอาการ

เอกสารอ้างอิง

ชูทิพย์ ปานปรีชา. (2529). *จิตวิทยาทั่วไป*. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

- พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม). (2549). *ธรรมโอสธจากหลวงพ่ोजรัญ*. กรุงเทพฯ : ฐานการพิมพ์.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2565). *ชีวิตนี้เพื่องาน งานนี้เพื่อธรรม*. เข้าถึงได้จาก https://www.watnyanaves.net/th/book_detail/149
- พุทธทาสภิกขุ. (2542). *ยาระงับสรรพโรค*. สุราษฎร์ธานี : ธรรมทานมูลนิธิ.
- ไพเราะ มากเจริญ. (2565, 7 ตุลาคม). พุทธศาสนากับการจัดการปัญหาในสังคมเคร่งเครียด. *ผู้จัดการออนไลน์*. เข้าถึงได้จาก <https://mgronline.com/qol/detail/9650000096454>
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.