



## การจัดการความเครียดตามหลักพุทธธรรม Stress Management based on Buddhism

เขม เมืองมา

Kem mueangma

เทศบาลตำบลสิริราช

Siriraja Subdistrict Municipality

Email: kemmueangma1993@gmail.com

Received: 2024-06-19

Revised: 2024-06-24

Accepted: 2024-06-26

### บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการจัดการความเครียดตามหลักพุทธธรรม โดยศึกษาจากพระไตรปิฎกและเอกสารวิชาการที่เกี่ยวข้อง ผลการศึกษาพบว่าความเครียด คือ การสนองตอบที่ระบุดัดใจไม่ได้ของบุคคลที่มีต่อสถานการณ์บางอย่าง ซึ่งคุกคามต่อความปลอดภัยของชีวิต เป็นผลให้บุคคลมีการปรับตัวทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ มีสาเหตุมาจากการกระตุ้นของปัจจัยภายนอกและจากปฏิกิริยาตอบสนอง เช่น ความกังวล ความเสียใจ ความตื่นกลัว เป็นต้น ซึ่งส่งผล 3 ทาง คือ ทางร่างกาย ทางจิตใจ และทางพฤติกรรม การบริหารจัดการเป็นวิธีการจัดการความเครียดตามหลักพุทธธรรม เพราะพุทธศาสนาถือว่าจิตที่ไม่สามารถรู้ทันอารมณ์ย่อมแปรปรวน มีสภาพเป็นทุกข์ การบริหารจัดการอย่างถูกต้องปรากฏอยู่ในคำสอนเรื่องสติปัฏฐาน โดยเฉพาะในข้อจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การกำหนดรู้จิตของตนเองด้วยกำลังของสมาธิ นอกจากนี้ยังมีหลักการจัดการความเครียดตามหลักภavana 4 ได้แก่ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา ซึ่งถือเป็นหลักของการแก้ความเครียดแบบองค์รวม

**คำสำคัญ :** การจัดการความเครียด, หลักพุทธธรรม, พระพุทธศาสนา

### Abstract

This article aims to present the concept of strain management based



on Buddhism. This article studied from the Tripitaka and related academic documents. The result revealed that stress is an indecisive response of a person to certain situations which threatens the safety of life. As a result, individuals are physically and mentally adaptable. Stress is caused by external stimuli and by reactions such as anxiety, anger, panic, etc. Stress negative affects 3 ways: physical, mental and behavioral. Mental administration is a method of stress management in Buddhism. Buddhism is considered a mental disorder that cannot be cognizable. Proper mental management appears in the doctrine of mindfulness, especially in the psychic mindset. Moreover, there are the 4 stress managements of Buddhism are: physical development, moral development, emotional development and intellectual development.

**Key words:** stress management, Dhamma principle, Buddhism

## บทนำ

ดาไลลามะกล่าวว่า “ปัญหาของมนุษย์ทุกวันนี้ คือความพร่องจิตวิญญาณ และการแก้ไขปัญหามนุษย์ชาติคือการปฏิวัติทางจิตวิญญาณ (Spiritual Revolution)” เมื่อจิตได้รับการพัฒนาแล้ว จะส่งผลไปถึงการพัฒนากายและวาจาไปโดยอัตโนมัติ ความบกพร่องทางจิตวิญญาณ ตามคำกล่าวนี้คือปัญหาทางจิตที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ในภาวะที่โลกเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว จนตนเองไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ จนทำให้เกิดความเครียด ซึ่งถือเป็นโรคร้ายอย่างหนึ่งที่คุกคามมนุษย์ในปัจจุบัน โรคเครียด (Acute Stress Disorder คือ ภาวะที่ต้องเผชิญแรงกดดันจากเหตุการณ์ร้ายแรง ซึ่งภาวะดังกล่าวเกี่ยวข้องกับการตอบสนองของร่างกายและจิตใจ ผู้ที่ผ่านเหตุการณ์ซึ่งก่อให้เกิดความเครียด จะเกิดอาการเครียดประมาณหนึ่งเดือน หากเกิดอาการนานกว่านั้นจะกลายเป็นโรคเครียดหลังเกิดเหตุสะเทือนขวัญ ดังนั้นความเครียดหรือโรคเครียดนี้จึงเป็นปัญหาที่ต้องได้รับการแก้ไขอย่างทันท่วงที และเนื่องจากความเครียดเป็นภาวะที่เกิดขึ้นกับจิต จึงต้องแก้ไขที่จิตเป็นอันดับแรก

ความเครียดส่งผลต่อชีวิต แบ่งได้ 2 ด้าน คือ ด้านที่หนึ่ง ผลต่อสุขภาพทางกาย ได้แก่ อาการไม่สบายทางกายต่างๆ เช่น ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ความผิดปกติของหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะ อาการท้องผูกท้องเสียบ่อยๆ นอนไม่หลับ หอบหืด เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ ฯลฯ ด้านที่สอง ผลต่อสุขภาพจิตนำไปสู่ความวิตกกังวล ซึมเศร้า กลัวอย่างไร้เหตุผล อารมณ์ไม่มั่นคงเปลี่ยนแปลงง่าย หรือโรคประสาทบางอย่าง นอกจากนี้



นี้ความเครียดส่งผลต่อร่างกายและจิตใจย่อมส่งผลถึงประสิทธิภาพในการทำงาน สัมพันธภาพต่อครอบครัวและบุคคลแวดล้อม และเมื่อประสิทธิภาพในการทำงานตกต่ำ สัมพันธภาพเสื่อมถอยลง จิตใจย่อมได้รับความตึงเครียดมากขึ้นซ้ำซ้อน นับว่าความเครียดเป็นภัยต่อชีวิตอย่างยิ่ง (หงษ์ศิริ ภิโยธิตลกชัย และคณะ, 2558 : 2)

หลักธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาทล้วนมีความสัมพันธ์กับชีวิตมนุษย์ในทุกแง่มุม ทุกเพศ ทุกวัย ทั้งต่อตนเอง ต่อผู้อื่นและสังคมส่วนรวม เป็นหลักคำสอนที่เน้นการพัฒนาโดยการฝึกฝนปฏิบัติทางกาย วาจา และจิตใจให้เกิดความรู้ มีพลังในการสร้างสรรค์แต่สิ่งที่ดีงาม และมีประโยชน์ แม้จะมีแนวทางการที่ครอบคลุมพฤติกรรมทั้ง 3 ด้าน แต่เน้นไปที่การฝึกอบรมทางจิตเป็นสำคัญ เพราะจิตเป็นจุดเริ่มต้นแห่งการประพฤติปฏิบัติ การกระทำการแสดงออกของมนุษย์และสัตว์ล้วนเกิดมาจากจิตทั้งสิ้น จิตที่ดีที่ฝึกมาแล้วเกิดการกระทำดี ทำให้มีความสุข ในทางตรงกันข้ามจิตที่มีปัญหาจะทำให้เกิดพฤติกรรมอันไม่เหมาะสม ก่อความทุกข์ให้กับตัวเองและผู้อื่น

ในพระพุทธศาสนามีทรรคนะว่า ทั้งความสุขและความทุกข์ล้วนมีสาเหตุมาจากภายในจิตใจของมวลมนุษย์เอง ดังพุทธพจน์ที่ว่า “จิตเตน นียติ โลโก จิตเตน ปริกิสสติ จิตตสส เอกธมมสส สพเพว วสมนวคฺคฺติ โลกอนฺจิตยอมนํไป อนฺจิตยอมนเสือกไสไป โลกทั้งหมดเป็นไปตามอำนาจของธรรมอย่างหนึ่ง คือ จิต” (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 15 ข้อ 181 : 46) นั้นหมายถึงจิตเป็นตัวนำในร่างกายของมนุษย์และควบคุมทุกสิ่งทุกอย่างไว้ ความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับมนุษย์เป็นปัญหาที่เกิดจากการที่จิตใจไม่สามารถควบคุมรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะและธรรมารมณ์ ที่โหมซัดเข้ามาสู่ชีวิตได้ จิตที่ไม่เข้มแข็งจะไหลไปตามกระแสที่มากระทบ หากเป็นฝ่ายที่น่าพึงพอใจ (อิฏฐารมณ์) ก็ก่อให้เกิดความสุข หากเป็นฝ่ายที่ไม่พอใจ (อนิฏฐารมณ์) ก็ก่อให้เกิดความทุกข์ สำหรับความเครียดนั้นถือเป็นอารมณ์ที่ชั่วร้าย เป็นบ่อเกิดของความทุกข์ทั้งหมด ที่ก่อตัวจากจิตใจและส่งผลไปถึงร่างกายได้ในที่สุด

การจัดการความเครียด หมายถึง การที่บุคคลทำให้ความเครียดลดลงหรือขจัดให้หมดไป เพื่อป้องกันหรือลดความทุกข์ทรมานที่เกิดจากความเครียดโดยบุคคลจะใช้สติปัญญาในการเลือกวิธีการจัดการความเครียดที่เคยใช้แล้วประสบความสำเร็จ และหากวิธีใดแล้วไม่ประสบความสำเร็จ บุคคลนั้นก็就会เลือกวิธีการจัดการความเครียดวิธีอื่น (วิชา แก้วอนันต์, วนิศรา มาชะนา และศิรินันท์ ปุยะโท, 2562 : 159-174) การจัดการความเครียดจึงมีความจำเป็นเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะหลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่มุ่งเน้นในการบริหารจิตเพื่อให้พ้นทุกข์พบสุข โดยเน้นที่การเข้าใจตามสภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้น บนพื้นฐานแนวคิดที่ว่า “จิตของผู้คงที่นั่นเป็นจิตตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวไม่เกาะเกี่ยวด้วยอารมณ์” (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 22 ข้อ



55 : 539) หลักการพัฒนาจิตทางพระพุทธศาสนาจึงสามารถนำมาเป็นแนวทางในการบริหารความเครียดได้ เพราะจิตที่บริหารดีแล้ว พัฒนาดีแล้ว ฝึกดีแล้วนำสุขมาให้

## เนื้อหา

### 1. แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด

ความหมายของความเครียดสามารถ แบ่งได้ 3 แบบ ตามลักษณะแนวคิดของการศึกษาแบบแรก คือ ความเครียดถูกมองตามลักษณะแนวคิดการตอบสนอง (Response) แบบสอง คือความเครียดถูกมองตามลักษณะแนวคิดของสิ่งกระตุ้น (Stimulus) และแบบสุดท้าย คือ ความเครียดถูกมองตามลักษณะร่วมกันของแนวคิดแบบแรกและแบบสอง นั่นคือ การรับรู้เกี่ยวกับการมีปฏิสัมพันธ์ (Interaction) ที่เกิดขึ้นระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม (เจษฎา คุณงามมาก, 2555 : 4) ความเครียดคือการสนองตอบที่ระบุชัดเจนไม่ได้ของบุคคลที่มีต่อสถานการณ์บางอย่าง ซึ่งคุกคามต่อความปลอดภัยของชีวิต การตอบสนองนี้ลักษณะเฉพาะในแต่ละบุคคลไม่จำเป็นต้องเหมือนกัน และปรากฏให้เห็นในรูปของการแสดงออกบางอย่าง เป็นผลให้บุคคลมีการปรับตัวทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ (สุวณีย์ เกี่ยวกิ่งแก้ว, 2527 : 92)

ณรงค์ ใจเที่ยง (2559 : 11) กล่าวว่า ความเครียด เป็นสภาวะขับเคลื่อนของบุคคลใดๆ ที่ประสบกับโอกาส ข้อจำกัด หรือความต้องการหนึ่งๆ ที่ไปสัมพันธ์กับสิ่งที่ตนเองมีความปรารถนา และมองดูผลลัพธ์นั้นในเชิงไม่มั่นใจ หรือได้เล็งเห็นความสำคัญ การตอบโต้ของบุคคลทางด้านร่างกาย และอารมณ์ ต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ เขามองเห็นว่าสิ่งนั้นมาคุกคามความสงบสุขของตนในลักษณะที่จะสู้ (Fight) หรือจะหนี (Flight) การตัดสินใจนี้ทำให้เกิดความเครียดขึ้นมาได้

จากการศึกษาของ Goodell และคณะ (1986 : 99-100) พบว่า การเกิดความเครียดมี 2 รูปแบบ ได้แก่

1. ความเครียดที่เกิดจากการกระตุ้นของปัจจัยภายนอก (A stimulus-based model of stress : External Factors) รูปแบบการเกิดความเครียดในลักษณะนี้ได้นำแนวความคิดในวิชาฟิสิกส์และวิศวกรรมมาจับต้องกับการเกิดความเครียด โดยเปรียบเทียบความเครียดได้กับแรงต้านที่มนุษย์ขับออกมาจากภายในตน เพื่อต้านกับแรงกดดันภายนอกที่มากระทบ และจากสภาวะการต้านนั้นเองก็ให้เกิดความเครียด สิ่งต่าง ๆ ที่อยู่บนโลกนี้ ไม่ว่าจะเป็นสิ่งมีชีวิต หรือไม่มีชีวิตก็ตามก็มีความสามารถรับความต้านทานอยู่ในระดับหนึ่ง ถ้าต้องทานรับสิ่ง ที่หนักเกินกำลังก็จะเป็นอันตราย เสียหาย ซึ่งอาจเกิดขึ้นเป็นการชั่วคราวหรือถาวรก็ได้ สิ่ง ที่ก่อความเครียดในลักษณะปัจจัยภายนอกในทฤษฎีนี้ มักจะให้ความสำคัญแก่แหล่งที่เกิดความเครียดที่เกิดขึ้นในลักษณะที่สัมผัสและมองเห็นได้ เช่น ลักษณะของสภาพของการทำงาน ภายใต้อุณหภูมิสูง หรือต่ำเกินไป แสง เสียง หรือสภาพชุมชนที่แออัด



2. ความเครียดที่เกิดจากปฏิกิริยาตอบสนอง (A response-based model of stress : Personal Factors) รูปแบบการเกิดความเครียดในลักษณะนี้ มีเรื่องเกี่ยวข้องเฉพาะคุณสมบัติของบุคคลใน 5 ประการ ดังนี้

1) Cognitive Appraisal เป็นความเครียดที่เกิดจากการใช้ความรู้สึกตนเองมา กำหนดพิจารณาว่าสิ่งที่พบเห็นเป็นความเครียด แล้วเกิดความเครียดขึ้น ดุจดั่งคำพูดในละครเรื่อง Hamlet ของ Williams Shakespeare ว่า “แต่จริงสรรพสิ่งใดหาได้ดีหรือเลวร้ายไม่ หากแต่เจ้าตัวการความคิดที่เพ่งเล็งไปให้เป็นเช่นนั้น” “There is nothing good or bad, but thinking makes it so.”

2) Experience ประสบการณ์การสัมผัสกับความเครียดต่างๆ ที่ผ่านเข้ามา จะถูกมองว่าเป็นสาเหตุแห่งความเครียดหรือไม่ ขึ้นอยู่กับระดับความคุ้นเคยกับเหตุการณ์นั้นมากน้อยเพียงใด ประสบการณ์ดังกล่าวหมายถึง จากประสบการณ์ตรง การสั่งสอน การเรียนรู้ให้เกิดการ ระวังภัย หรือความกังวลในสิ่งนั้นๆ คือ วัคซีนรับความเครียดได้มากน้อยของแต่ละบุคคลนั่นเอง

3) Demand ความปรารถนาอย่างแรงกล้า เป็นสาเหตุแห่งความเครียดอันเกิดจากการไม่ได้รับผลตามที่คาดหวัง หรือไม่มีความสามารถในการดำเนินการได้อย่างที่หวัง ความต้องการ ความปรารถนาอย่างแรงกล้า เป็นความรู้สึกกระตุ้นความเครียดให้สูงขึ้นในทันทีทันใด ในขณะที่รู้สึกไม่เป็นอย่างที่คาดหวัง

4) Interpersonal Influence การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นที่ก่อให้เกิดความเครียด เมื่อไม่มีการสมาคมกับใคร ความเครียดจากผู้อื่นก็แทบไม่มี เมื่อต้องมีคนอยู่ใกล้ชิดมาก ๆ หรือการจากหายของผู้คนไป ก็ก่อให้เกิดความเครียดได้เช่นกัน แต่จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสัมพันธภาพที่ดีหรือไม่ดีต่อกันอยู่ระดับใด รักกันมากจากกันไปก็เครียด กังวล เสียใจ เกลียดกันจากไปก็ชอบใจ ดังนี้ เป็นต้น

5) A state of stress การแสดงออกสภาวะการเครียด และอาการที่แสดงออกมาจากความพยายามในการจัดการต่อการเกิดความเครียดของคนนั้น มีลักษณะต่างๆ กัน บางคน สุกบุหรืมวนต่อมวน เพิ่มการดื่มสุรา พักผ่อนนอนหลับ ถ้าปล่อยความเครียดให้อยู่ในระยะยาวอาจจะแสดงออกมาในลักษณะโรคภัยไข้เจ็บ เช่น โรคหัวใจ โรคกระเพาะอาหาร เป็นต้น

ทางพระพุทธศาสนาถือว่ากิเลสที่เป็นต้นเหตุทำให้เกิดโรคทางใจนั้น สาเหตุหลักที่เป็นรากเหง้าของกิเลสทั้งหลายคือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ทำให้เกิดโรคทางใจที่เกิดขึ้นจากกิเลสต้นเหตุต่าง ๆ เพราะความโลภ อยากได้อะไรก็มี อยากเป็น เกินกว่าเหตุ เกิดเป็นทุกข์ เมื่อทุกข์มากเข้าย่อมทำให้เสียสุขภาพจิต ส่งผลกระทบต่อจิตใจ ทำให้ได้รับทุกข์ทรมาน ไม่มี



ความสุขสำราญ เป็นต้น (สมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า(พิมพ์ ธรรมธโร), ม.ป.ป. : 127-135)

ตามหลักพระพุทธศาสนา ความเครียดเป็นทุกข์ชนิดหนึ่งของบุคคล ที่เกิดขึ้นเนื่องจากกิเลส 3 กอง คือ ความโลภ ความโกรธ และความ หลง ซึ่งความทุกข์ทั้งหมดที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้มี 11 อย่าง แบ่งออกได้เป็น 2 ประเภทใหญ่ คือ สภาวะทุกข์กับ ปกิณกทุกข์ (กิตา นันท์ ชำนาญเวช, 2550 : 65)

### ประเภทของความเครียดมี 2 ประเภท

1. ความเครียดเฉียบพลัน (acute stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นทันทีที่เกิดความไม่สมดุล หรือถูกกดดันจากสภาพแวดล้อม สถานการณ์เร่งด่วน ทำให้ร่างกายและจิตใจแสดงปฏิกิริยาตอบโต้ โดยกระตุ้นระบบประสาทและมีการหลั่งฮอร์โมน ทำให้ใจสั่น มือสั่น ตัวเย็น เหงื่อออกตามมือตามเท้า ปวดเกร็ง อ่อนเพลียนอนไม่หลับ ประจำเดือนมาไม่ปกติ เป็นต้น ทำให้เกิดความหวั่นไหวทางอารมณ์ ซึ่งเมื่อความเครียดหายไปร่างกายจะกลับเข้าสู่ภาวะปกติ

2. ความเครียดเรื้อรัง (chronic stress) เป็นความเครียดที่ถูกสะสมเป็นเวลานาน โดยไม่มีการผ่อนคลายอย่างสมดุล หรือไม่สามารจัดการให้หมดไปได้ จึงก่อให้เกิดสภาวะความเหนื่อยล้าทางจิตใจ อาการแสดงออกคือ ความเครียดผสมกับความกังวลและอารมณ์เศร้า รู้สึกน้อยใจและไร้ค่า ความสนใจต่อสิ่งต่างๆ ลดน้อยลง สมาธิในการทำงานลดลง ความสามารถในการจดจำน้อยลง และนอนไม่หลับ เป็นต้น อาการแสดงทางกาย ได้แก่ ปวดศีรษะ ปวดหลัง ปวดท้อง โรคหัวใจ หลอดเลือดอุดตัน เป็นแผลในกระเพาะอาหาร โรคหอบหืด โรคภูมิแพ้ต่างๆ เป็นต้น

### ระดับความเครียด ความเครียดแบ่งเป็น 3 ระดับ

1. ความเครียดระดับต่ำ จะทำให้มนุษย์สามารถทำสิ่งที่ยากเกินกว่ากำลังสติปัญญาและความสามารถในการเวลาปกติจะทำได้ จะทำงานได้ในระดับที่ยากขึ้น และสร้างความสุขใจให้กับมนุษย์ได้

2 ความเครียดระดับปานกลาง เป็นพัฒนาการด้านลบจากการสะสมความเครียดในระดับต่ำหลายต่อหลายครั้งในช่วงเวลาหนึ่ง ความเครียดส่วนใหญ่เกิดจากจิตใจเป็นหลัก ซึ่งความเครียดระดับนี้มีความเสี่ยงอย่างมากหากสะสมไว้นานเกินไป อาจนำไปสู่การกระทำแบบย่ำคิดย่ำทำเกินกว่าคนปกติทั่วไป ตามมาด้วยโรคนอนไม่หลับหรือติดสิ่งเสพติด เพราะหาทางออกที่ดีไม่ได้

3. ความเครียดในระดับรุนแรง เป็นอาการเรื้อรังมายาวนาน เช่น เกิดจากความไม่ลงรอยกันของครอบครัว การตกงาน หรือปัญหาหารายได้ เป็นต้น ซึ่งอาจทำให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง ถึงขั้นเป็นโรคซึมเศร้าวิกลจริต ไม่ยอมรับรู้ความเป็นจริงที่เกิดขึ้น สร้างโลกจินตนาการ



ของตัวเองขึ้นมาและไม่สามารถควบคุมสติและร่างกายของตนเองได้ในที่สุด

อาการหรือพฤติกรรมที่แสดงออกเมื่อเกิดความเครียด ความเครียดเป็นภาวะกดดัน เป็นความรู้สึกภายในที่เป็นนามธรรม แต่เมื่อบุคคลรู้สึกเครียด จะมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อ ความเครียดเป็นพฤติกรรมให้เห็นได้ 3 ทาง คือ

1. ทางร่างกาย ภาวะที่เครียดเกิดขึ้นจะกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติ ทำให้เกิดอาการหน้ามืด เป็นลม เจ็บหน้าอก ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ หลอดเลือดอุดตัน โรคอ้วน แผล ในกระเพาะอาหาร เมื่อบุคคลตกอยู่ในความเครียดเป็นเวลานานๆ จะทำให้สุขภาพร่างกายเลวลง เนื่องจากเกิดความไม่สมดุลของระบบฮอร์โมน ซึ่งเป็นชีวเคมีที่สำคัญต่อมนุษย์ เพราะทำหน้าที่ช่วยควบคุมการทำงานของระบบต่างๆ ภายในร่างกาย ขณะเกิดความเครียดจะทำให้ต่อมใต้สมองกระตุ้น ทำให้ต่อมหมวกไตหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอล (cortisol) เพิ่มขึ้น จะทำให้เกิดอาการทางกายหลายอย่างแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ตั้งแต่ปวดศีรษะ ปวดหลัง อ่อนเพลีย หากบุคคลนั้นต้องเผชิญกับความเครียดที่รุนแรงมากๆ อาจส่งผลให้บุคคลเสียชีวิตได้ เนื่องจากระบบการทำงานที่ล้มเหลวของร่างกาย เช่น คนที่มีโรคเบาหวานเป็นโรคประจำตัวอยู่แล้ว หากเกิดความเครียดอย่างรุนแรง ฮอร์โมนคอร์ติซอลจะไปกระตุ้นระดับน้ำตาลในเลือดให้สูงขึ้นหรือลดต่ำลงอย่างผิดปกติ และทำให้เกิดอาการชักได้ หรือในบางรายที่ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานได้ไม่เต็มที่ส่งผลให้เกิดเป็นอาการของโรคหอบหืด โรคมุมแพต่างๆ โรคผิวหนัง อาจมี อาการผมร่วงและมีอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งได้ง่ายกว่าเมื่อเทียบกับคนปกติ

2. ทางจิตใจ จิตใจของบุคคลที่เครียดจะเต็มไปด้วยการหมกมุ่นครุ่นคิด ไม่สนใจสิ่งรอบตัว ใจลอย ขาดสมาธิ ความระมัดระวังในการทำงานเสียไปเป็นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย จิตใจขุ่นมัว โมหะโกรธง่าย สูญเสียความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะจัดการกับชีวิตของตนเอง เศร้าซึม คับข้องใจ วิตกกังวล ขาดความภูมิใจในตนเอง ในบางรายที่ตกอยู่ในภาวะเครียดอย่างยาวนานมาก อาจก่อให้เกิดอาการทางจิต จนกลายเป็นโรคจิตโรคประสาทได้ เนื่องจากการเผชิญต่อภาวะเครียดเป็นเวลานานฮอร์โมนคอร์ติซอลที่มีปริมาณเพิ่มขึ้น จะทำให้เซลล์ประสาทฝ่อและลดจำนวนลง โดยเฉพาะในสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับกับความจำและสติปัญญา ความเครียดจึงทำให้ทำให้ความจำและสติปัญญาลดลง และยังมีผลต่อการทำงานของระบบ สารสื่อประสาทที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับอารมณ์และพฤติกรรมโดยเฉพาะสารสื่อประสาท จึงทำให้เกิดอาการซึมเศร้าและวิตกกังวลกว่าเวลาปกติ

3. ด้านพฤติกรรม การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายดังที่กล่าวในข้างต้น ไม่เพียงแต่จะทำให้ระบบการทำงานของร่างกายผิดปกติไป แต่ยังทำให้พฤติกรรมการแสดงออกของบุคคลเปลี่ยนแปลงด้วย ยกตัวอย่างเช่น บุคคลที่เครียดมากๆ บางรายจะมีอาการเบื่ออาหาร หรือบาง





รายอาจจะรู้สึกว่าคุณอยู่ตลอดเวลา และทำให้มีการบริโภคอาหารมากกว่าปกติ มีอาการนอนหลับยากหรือนอนไม่หลับหลายคืนติดต่อกัน ประสิทธิภาพในการทำงานน้อยลง สมาธิสั้น กระสับกระส่าย เริ่มปลีกตัวออกจากสังคม และเผชิญกับความเครียดอย่างโดดเดี่ยว บ่อยครั้งบุคคลจะมีพฤติกรรมการปรับตัวต่อความเครียดในทางที่ผิด เช่น สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า ดื่มยา เล่นการพนัน เป็นต้น การเปลี่ยนแปลงของสารเคมีบางอย่างในสมองทำให้บุคคลมีพฤติกรรมก้าวร้าวมากขึ้น ความอดทนเริ่มต่ำลง พร้อมทั้งจะเป็นศัตรูกับผู้อื่นได้ง่าย อาจมีการอาละวาด ขว้างปาข้าวของ ทำร้ายผู้อื่น ทำร้ายร่างกายตนเอง หรือหากบางรายที่เครียดมากอาจเกิดอาการหลงผิดและตัดสินใจแบบชั่ววูบนำไปสู่การฆ่าตัวตายในที่สุด

ดังนั้น ผู้ที่เกิดความเครียดจึงต้องได้รับการรักษาอย่างถูกต้อง เพื่อการมีชีวิตที่ดีขึ้นและเป็นการป้องกันเหตุร้ายที่อาจเกิดขึ้นจากความเครียด โดยปกติแล้วผู้ที่มีความเครียดมักไปพบจิตแพทย์บางกลุ่มรักษาด้วยยา ด้วยการทำกิจกรรมเบี่ยงเบนความสนใจอื่น เพื่อลดความเครียด สำหรับทางพระพุทธศาสนานั้นให้ความสำคัญกับการบริหารจัดการจิต เพราะความเครียดเกิดขึ้นที่จิตและควรดับที่จิตนั่นเอง การบริหารจัดการจึงเป็นวิธีการจัดการความเครียดในทางพระพุทธศาสนา

## 2. การบริหารจัดการจิตในพระพุทธศาสนา

ในพระอภิธรรมได้กล่าวว่ารารมณ์เป็นธรรมที่ปัจเจกปรุงแต่งและถือว่าธรรมหรืออารมณ์นั้นเป็นได้ทั้งความดี (กุศล) ทั้งบาป ความชั่วร้าย (อกุศล) และความเป็นกลางๆ ไม่ได้ไม่ชั่ว ไม่เป็นกุศลหรืออกุศลใดๆ (อัพยาภุต) (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 34 ข้อ 1 : 1) เป็นอาการที่จิตยึดเหนี่ยวกับสิ่งต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาทางอายตนะภายในอันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ โดยมีการกระทบ สัมผัสประจวบเข้ากับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ ซึ่งเรียกว่าอายตนะภายนอก เกิดเป็นเวทนา ความรู้สึกต่างๆ ขึ้นมา เช่น อยากได้ อยากมี อยากเป็น ไม่อยากพบเจอ และไม่อยากเป็น เป็นต้น (พระครูสิริพัชรากร (พงศกร ลาคำ), 2556 : 29) อารมณ์จึงเป็นสิ่งที่ถูกรู้หรือถูกรับรู้ได้แก่ อายตนะภายนอก 6 คือ รูปารมณ์ อารมณ์ คือ รูป, สัทธารมณ์ อารมณ์ คือ เสียง, คันธารมณ์ อารมณ์ คือ กลิ่น, รสธารมณ์ อารมณ์ คือ รส, โผฏฐัพพารมณ์ อารมณ์ คือ การสัมผัสทางกายสิ่งที่ถูกต้องกาย และธรรมารมณ์ คือ อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับใจ สิ่งที่ใจนึกคิด (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), 2540 : 411) กระบวนการทำงานของประสาทสัมผัสทั้ง 6 โดยสามารถแบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอน ดังนี้ (พระครูสิริพัชรากร (พงศกร ลาคำ), 2556 : 59)

ขั้นตอนที่ 1 ประสาททางกายไปกระทบหรือสัมผัสกับวัตถุภายนอก (อายตนะภายนอก: อารมณ์) ก่อให้เกิดความรู้ขั้นต้นเรียกว่าความรู้สึก กระบวนการขั้นนี้ (เช่น ตา+วัตถุ





= จักขุวิญญาน) รวมเรียกว่า ผัสสะ คือ ความรู้สึกกระทบหรือความรู้สึกสัมผัส

ขั้นตอนที่ 2 คือ ความรู้สึกที่กระทบนั้นไหลไปสู่ประสาทใจ ( मनอยตนะ) หรือจิตใจรับรู้ผัสสะนั้น จึงเกิดเป็นการรับรู้ทางใจเรียกว่า มโนวิญญาน เป็นความรู้ที่ชัดเจน

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

**อารมณ์ที่มากระทบดังกล่าวข้างต้นนั้นจำแนกเป็น 2 ลักษณะใหญ่ๆ คือ**

1) อิกฺฐารมณฺ์ หมายถึง อารมณ์ที่น่าปรารถนา ต้องการอยากได้ อยากมี อยากพบเห็น ได้แก่ กามคุณ 5 คือรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสที่ดี ชวนให้รัก ให้ชอบใจ รวมทั้งโลกธรรมฝ่ายดี คือ สุข ลาภ ยศ สรรเสริญด้วย

2) อนิกฺฐารมณฺ์ หมายถึง อารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา ได้แก่ กามคุณ 5 คือรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสที่ไม่ดี ไม่ชวนให้รักให้ชอบใจ และโลกธรรมในส่วนที่ไม่ดี 4 คือ เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์

จะเห็นได้ว่า อารมณ์ที่เกิดขึ้นในทัศนะของพระพุทธศาสนานั้นก่อให้เกิดความสุขและความทุกข์ตามการรับรู้ของจิต จิตที่ไม่สามารถรู้ทันอารมณ์ย่อมแปรปรวน มีสภาพเป็นทุกข์ ความทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้นทางพระพุทธศาสนาจัดเป็นโรคทางใจ (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 21 ข้อ 157 : 237) การแก้โรคทางใจนั้นย่อมมุ่งไปที่การบริหารจิตใจอย่างถูกต้อง นั่นคือการรับรู้อารมณ์นั่นเอง ดังที่พระอรรถกถาจารย์กล่าวถึงความสัมพันธ์ของจิตกับอารมณ์และเครื่องมือในการบริหารอารมณ์ไว้ว่า “นรชน เมื่อจะฝึกลูกโค ฟังผูกติดไว้ที่หลัก ฉันทใด ภิกษุในศาสนานี้ ฟังเอาสติผูกจิตของตนไว้ที่อารมณ์ให้มัน ฉันทนั้น”

พระพุทธศาสนาได้ให้ความสำคัญกับจิตนี้ว่าเป็นบ่อเกิดของทุกสิ่งทุกอย่าง ดังพุทธพจน์ว่า “ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจประเสริฐที่สุด สำเร็จแล้วแต่ใจ ถ้าบุคคลมีใจอันโทษประทุษร้ายแล้ว กล่าวอยู่ที่ตาม ทำอยู่ที่ตาม ทุกข์ย่อมไปตามบุคคลนั้น เพราะทุจริต 3 อย่างนั้นเหมือนล้อหมุนไปตามรอยเท้าโคผู้ลากเกวียนไปอยู่ ฉะนั้นฯ ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจประเสริฐที่สุด สำเร็จได้แต่ใจ ถ้าบุคคลมีใจผ่องใสแล้ว พุดอยู่ที่ดี ทำอยู่ที่ดี สุขุขย่อมไปตามบุคคลนั้นเหมือนเงาไปตามตัว ฉันทนั้น” (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 25 ข้อ 11 : 15) สุข-ทุกข์ จึงเป็นเรื่องของจิตใจหรืออารมณ์ การบริหารอารมณ์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาจึงเป็นการพัฒนาจิตนั่นเอง

รูปแบบการพัฒนาจิตในพระพุทธศาสนาปรากฏอยู่ในคำสอนเรื่องสติปัฏฐานเป็น



หลักโดยเฉพาะในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งมีหลักการว่า “มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้” วิธีพัฒนาจิตตามหลักการนี้ได้แก่ การใช้สติกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางจิต ถ้าความคิดเกิดขึ้น พึงพิจารณาให้ทันว่าความคิดนั้นจะเป็นไปในทางที่ดีหรือไม่ดี ให้กำหนดสติรู้ว่ากำลังคิด ควรเตือนจิตของตนว่า สิ่งทีล่วงมาแล้วอย่าได้เก็บเอามาคิด สิ่งที่ยังมาไม่ถึงก็อย่าคิด ให้ใช้สติกำหนดอยู่กับปัจจุบันให้ดีที่สุด โดยพิจารณาเห็นในจิตเนื่องๆ การปฏิบัติในข้อนี้ก็เพื่อจะกำจัดความเห็นว่าเป็นของเที่ยง หรือบรรเทาความเที่ยงที่จะเข้าไปยึดไปถือความเที่ยงนั้น ไม่ว่าจะเป็ความเปลี่ยนแปลงอันใดที่เกิดขึ้นในชีวิตก็ตาม ผู้ปฏิบัติจะได้มองเห็นความเปลี่ยนแปลงนั้น โดยไม่รู้สึกเสียใจอะไร จะอย่างไรก็ได้ เพราะพิจารณาแล้วว่าในชีวิตของคนเราย่อมมีความเปลี่ยนแปลง แล้วก็มองดูด้วยสติว่า มันเป็นอย่างนี้ การกำหนดต้นจิตเป็นการกำหนดรู้นามที่เป็นใหญ่ในกองสังขาร ซึ่งทำหน้าที่สังการควบคุมพฤติกรรมทั้งหมดของรูป (พระครูใบฎีกาหัสติ กิตตินนโท, 2560 : 208-220) การกำหนดรู้ด้วยสติสัมปชัญญะและปัญญาในลักษณะนี้ เป็นการพัฒนาจิตอย่างสมบูรณ์แบบตามหลักพระพุทธศาสนา

### 3. การจัดการความเครียดตามหลักพุทธธรรม

การจัดการความเครียดตามหลักพุทธธรรม ควรเป็นการประยุกต์ใช้หลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานมาใช้ในชีวิตประจำวัน ให้ครอบคลุมหลักการพัฒนาตนเองทั้ง 4 ด้าน คือหลักภาวนา อันเป็นหลักของการพัฒนาแบบองค์รวม มีองค์ประกอบ 4 ประการ ดังนี้ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), 2544 : 151)

1. กายภาวนา (Physical development) คือ การเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรม ให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษให้กุศลธรรมงอกงาม ให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญ อันเป็นการพัฒนาตนไปสู่กระบวนการทางความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่อยู่รอบตัว คือ ความสัมพันธ์กับวัตถุและธรรมชาติที่ไม่ใช่มนุษย์ รู้จักใช้อินทรีย์คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อย่างมีสติ มีปัญญาบริโภคปัจจัย 4 และสิ่งของเครื่องใช้ตลอดจนเทคโนโลยีให้ได้ผลตรงเต็มคุณค่า รู้จักควบคุมตนเองให้มีความพอประมาณไม่ฟุ่มเฟือย เมื่อประสบกับอารมณ์ต่างๆ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อารมณ์ที่ใจรับรู้ ไม่ถูกครอบงำ ทั้งโดยอารมณ์ที่พึงพอใจและอารมณ์ที่ไม่พึงพอใจ กายภาวนาจึงเป็นการบริหารปัจจัยภายนอกที่จะมากกระทบหรือสัมผัสกับอายตนะภายในที่เป็นเหตุแห่งสภาวะอารมณ์

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



ผู้อื่นได้ด้วยดีเกื้อกูลแก่กัน เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ให้สามารถอยู่ร่วมกันได้ด้วยดี สร้างความเป็นกัลยาณมิตร ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ไม่เกิดความครั่นคร้าม หวาดหวั่นภัยอันจะเกิดจากเพื่อนมนุษย์ด้วยกันเอง

3. จิตตภาวนา (Emotional development) คือ การเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีการเมตตา มีฉันทะ ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิและสดชื่นเบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น เมื่อจิตพัฒนาอย่างเต็มที่จะทำให้เกิดเป็นสมาธิ และพัฒนาเป็นปัญญา อุปมาเหมือนน้ำใสที่ตะกอนนอนกันย่อมแสดงสิ่งต่างๆ ที่อยู่ในน้ำได้ ปัญญาที่เกิดขึ้นจากสตินี้จะพัฒนามากขึ้น จนกระทั่งเห็นความเกิดดับของสภาวะธรรมเบาหนักได้ ดังพุทธดำรัสว่า “พวกเธอจงพึงเจริญสมาธิ ภิกษุผู้มีจิตตั้งมั่นย่อมรู้แจ้งตามความเป็นจริง เธอย่อมรู้แจ้งอะไรตามความเป็นจริง เธอย่อมรู้แจ้งความเกิดขึ้น และดับไปของรูป ความเกิดขึ้นและดับไปของเวทนา ความเกิดขึ้นและดับไปของสัญญา ความเกิดและดับไปของวิญญูญาณ” (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 17 ข้อ 5 : 12) จะเห็นได้ว่า สมาธิจะทำให้มีคุณภาพจิตดี สมรรถภาพจิตดี และสุขภาพจิตดี มีความผ่องใส ร่าเริง เบิกบาน ไม่หวั่นไหววอกแวก ดังพุทธพจน์ว่า “ธรรมชาติเครื่องปรุงแต่งย่อมไม่มีแก่ผู้มีจิตไม่หวั่นไหว ผู้รู้แจ้ง” (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 25 ข้อ 422 : 519) จิตที่พัฒนาจนสมบูรณ์นี้จะเหมาะแก่การเจริญปัญญาต่อไป

4. ปัญญาภาวนา (Wisdom development) คือ การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำให้เป็นอิสระทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลอดพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา ความหมายการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามแนวพระพุทธศาสนานั้นต้องพัฒนาร่วมกันหลายอย่างเช่น การพัฒนากายการพัฒนาจิต การพัฒนาปัญญา เข้าด้วยกันจึงจะเป็นการพัฒนาที่ยั่งยืน โดยไม่เน้นอย่างใดอย่างหนึ่ง ปัญญาภาวนาเป็นการเสริมสร้างความรู้ ความคิด

เมื่อจะประมวลสรุปลงในการจัดการความเครียดตามหลักพุทธธรรม สามารถประมวลเอาจิตภาวนาเป็นแกนหลักแล้วบูรณาการกับกายภาวนา ศิลภาวนา และปัญญาภาวนา เพื่อความสมบูรณ์และยั่งยืน โดยมีแผนภูมิ ดังนี้



การฝึกจิตภาวนาเพื่อคลายความเครียดนั้น ควรฝึกลมหายใจอย่างฉลาด ฝึกหัดการกำหนดลมหายใจเข้า หายใจออก อยู่กับตัวเองตลอดเวลา ไม่ปล่อยลมหายใจไปอย่างไร้ค่า ปล่อยให้จิตตกอยู่ในมุมอับ มีวิธีปฏิบัติอย่างง่ายดังนี้

ให้ผู้ฝึกนั่งในท่าที่สบาย โดยอาจนั่งขัดสมาธิหรือนั่งพับเพียบก็ได้แล้วแต่ถนัด จากนั้นจึงกำหนดลมหายใจเข้า-ออก โดยสังเกตลมที่มากกระทบปลายจมูกหรือริมฝีปากบน ให้รู้วามขณะนั้นลมหายใจเข้าหรือออก ซึ่งการฝึกจะมีขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 เริ่มนับลมหายใจเข้า-ออก ดังนี้

1. หายใจเข้านับ 1 หายใจออกนับ 1 นับเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนถึง 5
2. เริ่มนับใหม่จาก 1 จนถึง 6
3. เริ่มนับใหม่จาก 1 จนถึง 7
4. เริ่มนับใหม่จาก 1 จนถึง 8
5. เริ่มนับใหม่จาก 1 จนถึง 9
6. เริ่มนับใหม่จาก 1 จนถึง 10 เมื่อนับครบ 10 จะถือเป็น 1 รอบ
7. ย้อนกลับมาเริ่มนับ 1 ถึง 5 ใหม่ (ขึ้นรอบใหม่)

ในการฝึกครั้งแรกๆ อาจยังไม่มีสมาธิพอ ทำให้นับเลขผิดพลาดหรือบางทีอาจลืมนับ เลขเป็นบางช่วงถือเป็นเรื่องปกติ ให้พยายามตั้งสติใหม่ เมื่อมีความคิดอื่นแทรกเข้ามาก็ให้รับรู้ แล้วปล่อยให้ผ่านไป ไม่เก็บมาคิดต่อ ในที่สุดก็จะสามารถนับเลขได้อย่างต่อเนื่องและไม่ผิดพลาด เพราะมีสมาธิดีขึ้น

ขั้นที่ 2 เมื่อจิตใจสงบมากขึ้น ให้เริ่มนับเลขแบบเร็วขึ้นไปอีก คือ

1. หายใจเข้านับ 1 หายใจออกนับ 2 หายใจเข้านับ 3 หายใจออกนับ 4 หายใจเข้านับ 5



2. เริ่มนับใหม่จาก 1-6, 1-7, 1-8, 1-9, และ ตามลำดับ นับเป็น 1 รอบ

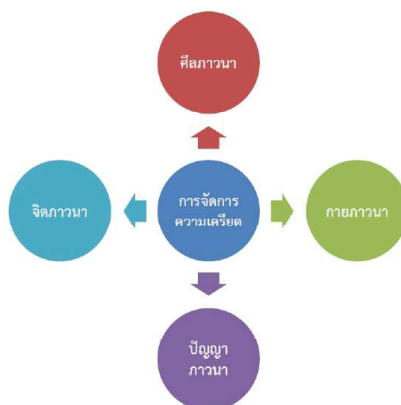
3. ขึ้นรอบใหม่ หายใจเข้านับ 1 หายใจออกนับ 2 นับไปเรื่อยๆ จนถึง 5

ขั้นที่ 3 เมื่อนับลมหายใจเข้า-ออกได้เร็วและไม่ผิดพลาด แสดงว่าจิตใจสงบแล้ว ในขั้นนี้ให้ใช้สติรับรู้ลมหายใจเข้า-ออก เพียงอย่างเดียว ไม่ต้องนับเลขอีก และไม่คิดเรื่องใดๆ ทั้งสิ้น มีแต่ความสงบเท่านั้น

การฝึกสมาธิหรือการแก้ปัญหาด้วยการฝึกจิตนี้เป็นการแก้ปัญหาความเครียดเบื้องต้นเพื่อให้เกิดปัญญา เพราะสมาธิเป็นฐานให้เกิดปัญญา และปัญญาก็จะสามารถช่วยแก้ไขปัญหามากมายที่เกิดขึ้นซึ่งเป็นสาเหตุของความเครียดนั้นได้ การฝึกจิตเป็นการต้านทานกับความเครียด ส่วนการแก้ไขความเครียดนั้นต้องใช้ปัญญาพิจารณาตามหลักอริสัจ และดำเนินการแก้ไขอย่างถูกต้องต่อไป อย่างไรก็ตามการฝึกที่จิตนี้จะทำให้ผู้ที่มีความเครียดมีพลังใจในการแก้ไขปัญหามากขึ้นอย่างถูกต้องและเหมาะสม

### องค์ความรู้ที่ได้รับจากการศึกษา

ความเครียดเกิดขึ้นทั้งจากปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก แต่เมื่อเกิดความเครียดขึ้นแล้วย่อมส่งผลกระทบต่อในทางลบอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ผลกระทบเหล่านั้นส่งผลทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ และพฤติกรรม ในทางพระพุทธศาสนาถือว่า ความเครียดนั้นไม่ว่าจะเป็นปัจจัยภายนอกหรือปัจจัยภายในล้วนแต่เกิดจาก “จิต” เท่านั้น เพราะพระพุทธศาสนาถือว่าสิ่งที่ตัดสินสุขหรือทุกข์ของมนุษย์นั้น คือ จิต หากบริหารจิตให้ดี จิตเข้มแข็งและมีพลัง จะสามารถบริหารจัดการความเครียดได้ อนึ่ง การบริหารจิตในพระพุทธศาสนานั้นคือการภาวนา หลักภาวนามี 4 ประการ คือ กาย ศีล จิต และปัญญา อันเป็นการบริหารจิตที่เริ่มต้นจากการจัดระเบียบร่างกายและพฤติกรรม ซึ่งเป็นองค์ประกอบภายนอก และการบริหารจิตให้เป็นสมาธิเพื่อให้เกิดปัญญารู้เท่าทันอารมณ์กระทบ อันเป็นองค์ประกอบภายใน นั่นคือ การบริหารความเครียดตามหลักพุทธธรรมจะต้องทำการบริหารทั้งด้านกายภาพและจิตไปพร้อมๆ กัน





## บทสรุป

ความเครียดเป็นสภาวะทางจิตใจ สามารถเกิดได้กับทุกคนทุกเพศทุกวัยและทุกกลุ่มอาชีพโดยเฉพาะในสถานการณ์ปัจจุบันที่มีความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมและเศรษฐกิจอย่างรวดเร็วการดำรงชีวิตในสังคมที่ต้องรีบและมีการแข่งขันกันอย่างรุนแรงทำให้เกิดปัญหาและอุปสรรคในการดำรงชีวิตมากขึ้น ประกอบกับการขาดการพักผ่อนหย่อนใจ หรือประกอบกิจกรรมนันทนาการต่างๆ ทำให้ชีวิตขาดความสมดุลและเกิดความเครียด (Stress) ทางจิตใจขึ้น ก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมาอีกมากมาย ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม หลักพุทธธรรมเป็นยาอายุวัฒนะหนึ่งเรียกว่า อัมโมสล ที่สามารถรักษาและเยียวยาโรคเครียดนี้ได้เป็นอย่างดีเพราะมีหลักการพัฒนาจิต ซึ่งเป็นตัวที่รับความเครียดโดยตรง โดยการพัฒนาจิตครบทั้ง 4 ด้าน คือ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

โลกในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ในความเปลี่ยนแปลงนั้นทำให้เกิดการปรับตัว และในการต้องปรับตัวนั้นทำให้เกิดความเครียดสะสมขึ้นได้ บางครั้งเกิดขึ้นได้โดยไม่รู้ตัว ประกอบกับสถานการณ์ปัจจุบัน ผู้คนจำเป็นต้องดิ้นรนในการทำงานเอาตัวรอด ภาวะเศรษฐกิจ การทำมาหากิน การใช้ชีวิตล้วนทำให้เกิดความเครียดและผลกระทบตามมาอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังนั้น ประชาชนควรได้รับการดูแลเอาใจใส่ในด้านสุขภาพจิตเป็นอย่างดี ซึ่งสามารถกระทำได้ดังนี้

- 1) หน่วยงานทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน องค์กร ควรจัดให้บุคลากรได้มีกิจกรรมนันทนาการหรือการพัฒนาจิตอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง
- 2) ประชาชนควรได้รับการดูแลจากภาครัฐในการปรึกษาปัญหาในช่องทางที่สะดวกและเป็นความลับเพื่อให้ประชาชนกล้าที่จะเปิดเผยปัญหาของตนเอง
- 3) ศาสนสถานควรทำหน้าที่ที่พึงเลี้ยงให้แก่ประชาชนมากกว่าเป็นสถานที่ปิดกั้นประชาชน กล่าวคือ ควรเป็นที่พึงให้แก่ประชาชนอย่างแท้จริง

### 2. ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาความเครียดต่อไป

- 1) กลุ่มผู้สูงอายุเป็นกลุ่มที่เผชิญกับการเปลี่ยนแปลงของโลกอย่างรวดเร็ว ทำให้เกิดปัญหาในการปรับตัว จึงควรศึกษาการดูแลภาวะจิตใจของผู้สูงอายุและดำเนินการอย่างรวดเร็ว
- 2) ควรศึกษาการจัดทำหลักสูตรพุทธธรรมสำหรับการกำจัดความเครียดเพื่อการเผยแพร่ต่อไป



## บรรณานุกรม

- กิดานันท์ ชำนาญเวช. (2550). “ความเครียด : ทัศนคติในแนวคิดพุทธจิตวิทยา”. ครุภัณฑ์สาร. 10 (1) : 65-69.
- เจษฎา คุงามมาก. (2555). “ความเครียดในการทำงานของอาจารย์มหาวิทยาลัยรัฐ”. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. คณะสถิติประยุกต์ : สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- ชวีศา แก้วอนันต์, วนิศรา มาชะนา และศิรินันท์ ปุยะโท. (2562). “ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย”. วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย. 13 (2) : 159-174.
- ณรงค์ ใจเที่ยง. (2559). “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการจัดการความเครียดของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเกริก”. วิทยานิพนธ์สาธิตศาสตรมหาบัณฑิต. คณะศิลปศาสตร์ : มหาวิทยาลัยเกริก.
- พระครูใบฎีกาหัตถ์ กิตตินนโท. (2560). “การพัฒนาจิตตามหลักพระพุทธศาสนา”. สารนิพนธ์ พุทธศาสตรบัณฑิต 2560. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระครูสิริพัชรกร (พงศกร ลาคำ). (2556). “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องอารมณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2540). พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- . (2544). พุทธธรรม (ฉบับเดิม). พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร : ดวงแก้ว. มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สมเด็จพระมหาธีรราชวงศ์ (พิมพ์ ธรรมธโร). (ม.ป.ป.). อานุภาพแห่งกรรม. กรุงเทพมหานคร : สถาบันบันลือธรรม.
- สุวณีย์ เกียวกิ่งแก้ว. (2527). แนวคิดพื้นฐานการพยาบาลจิตเวช. กรุงเทพมหานคร : ปอง.
- หงส์ศิริ ภัยโยติลกชัย และคณะ. (2558). “ความเครียด และการแก้ปัญหาความเครียดของนักศึกษา สาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ บพิตรพิมุขจักรวรรดิ”. รายงานการวิจัย. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์.





Goodell, H., Wolf. S.R. Rogers. (1986). F.B Historical Perspectives. Chapter 2. in Occupational Stress. Health and Performance at Work S Wolf and A.J Fine Stone (eds).Littlelan, Massachusetts : PSG Inc.