

การแก้ไขปัญหาความเครียดด้วยหลักธรรมในพุทธปรัชญาเถรวาท SOLVING STRESS PROBLEMS WITH DHARMA PRINCIPLES IN THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY

พระกิตติคุณ สิริคุโณ

วัดจุฬามรรคาราม พระอารามหลวง

PhraKitikun Sirikuno

Watchujitdhammaram, the Royal Monastery

*Corresponding author Email : cr.joe28@gmail.com

(วันที่รับบทความ : ตุลาคม 19, 2565 ; วันที่แก้ไขบทความ : ตุลาคม 31, 2565 ; วันที่ตอบรับบทความ : พฤศจิกายน 2, 2565)

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาบ่อเกิดของความเครียดในพุทธปรัชญาเถรวาท 2) ศึกษาธรรมชาติของความเครียดในพุทธปรัชญาเถรวาท และ 3) ศึกษาหลักธรรมในพุทธปรัชญาเถรวาทเพื่อนำมาใช้แก้ไขปัญหาความเครียด ผลการศึกษาพบว่า ความเครียดในพุทธปรัชญาจัดว่าเป็นโรคทางจิตใจ เป็นทุกข์ที่เกิดขึ้นทางใจเพราะใจมีฐานเป็นอกุศลมูล คือ โลภะ โทสะ โมหะ ความเครียดในพุทธปรัชญานั้นมีลักษณะเป็นความคับข้องใจ ความไม่สบายใจ ความเร่าร้อนใจ การแก้ไขปัญหาความเครียดตามหลักพุทธปรัชญา ต้องแก้ที่จิตใจเท่านั้นถึงจะหายได้ หลักธรรมที่สามารถจะแก้ไขปัญหาความเครียดได้ ดังนี้ การประกอบด้วยโยนิโสมนสิการ คือ รู้จักพิจารณาอย่างแยบคายรอบด้าน ทำความเข้าใจหลักของอริยสัจ 4 เจริญมหาสติปัฏฐาน 4 หลักธรรมดังกล่าวเป็นหนทางอันจะสามารถแก้ไขปัญหาความเครียดได้อย่างตรงประเด็น การแก้ไขปัญหาความเครียดโดยอาศัยการดื่มกินสุราเมรัย หรือไปทางอบายมุขต่าง ๆ นั้น ไม่ใช่วิธีการแก้ไขปัญหาความเครียด กลับเป็นต้นเหตุแห่งความทุกข์ทั้งหลายที่จะให้ผลเป็นความเดือดร้อนกับตนเองและผู้อื่นอีกด้วย

คำสำคัญ : พุทธปรัชญาเถรวาท, ความเครียด

Abstract

The objectives of this academic paper were 1) to study the source of stress in Theravada Buddhist philosophy, 2) to study the nature of stress in Theravada Buddhist philosophy and 3) to study the dharma principles in Theravada Buddhist philosophy to use in solving stress problems. The results showed that stress in Buddhist philosophy was classified as a mental illness. It was suffering from the heart because the mind was based on unwholesome data, namely lobha, dosa, and moha. Stress in Buddhist philosophy was characterized by frustration, unease, anxiety. Solving stress problems according to Buddhist philosophy must only be solved in the mind to be healed. Dharma principles that can solve stress problems were as follows : The establishment of Yonisomanasikara was knowledge of thorough consideration, Understanding the 4 Noble Truths, Praising Maha Satipatthana 4. Such principles were the way to solve stress problems directly. Resolving stress through binge drinking or other vices was not a solution to stress problems. Instead, It was the cause of all suffering that will result in suffering for oneself and others as well.

Keywords : Theravada Buddhist Philosophy, Stress

บทนำ

ปัญหาความเครียดนับเป็นปัญหาที่ต้องประสบพบเจอและมีแนวโน้มว่าผู้คนกำลังประสบกับความเครียดที่มากขึ้น เนื่องด้วยปัจจัยหลาย ๆ อย่าง เช่น เศรษฐกิจที่ไม่ดี สภาวะเงินเฟ้อ โรคระบาด ปัญหาครอบครัว เป็นต้น ฉะนั้น เมื่อความเครียดเป็นสิ่งที่เราจะต้องประสบพบเจอในการดำรงชีวิต การรับมือหรือการแก้ไขปัญหาความเครียดจึง

เป็นประเด็นที่ต้องศึกษาและทำความเข้าใจ เพราะหากเราไม่รับหาวิธีแก้ปัญหาความเครียดที่ถูกต้องแล้ว ความเครียดนั้นจะส่งผลเสียต่อสุขภาพทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ รวมถึงคนรอบข้างตัวเรามากด้วย

การแก้ไขปัญหาคือความเครียดด้วยหลักธรรมในพุทธปรัชญาเถรวาท ต้องเริ่มแก้ปัญหามาทางจิตใจ เพราะความเครียดในทางพุทธปรัชญาเถรวาทนั้นมีลักษณะเป็นความทุกข์ทางใจ เราร้อนใจ คับข้องใจ หรือเดือดร้อนทางใจ ซึ่งจัดว่าเป็นอกุศลจิต มีความเศร้าหมองทางจิตใจ ทำให้ขาดสมาธิ จิตใจฟุ้งซ่าน ฉะนั้น พุทธปรัชญาเถรวาทมีหลักธรรมไว้เพื่อใช้แก้ทุกข์ทางใจโดยตรง ได้แก่ หลักของโยนิโสมนสิการ คือ การพิจารณาอย่างแยบคายรอบด้าน ให้คิดอย่างมีเหตุ มีผลถูกหลักความเป็นจริง คิดอย่างมีระบบไม่ยุ่งเหยิง รู้จักหลักของอริยสัจ 4 คือ รู้จักทุกข์ รู้จักเหตุแห่งทุกข์ รู้จักความดับทุกข์ และรู้จักข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งทุกข์ และหลักการเจริญสติปัฏฐาน 4 คือ มีสติกำหนดรู้กาย เวทนา จิต ธรรม เข้าใจหลักไตรลักษณ์ในทุกสรรพสิ่งว่ามีความไม่เที่ยง ทุกสรรพสิ่งต้องเปลี่ยนแปลง เป็นทุกข์ คือไม่สามารถดำรงทนอยู่ในสภาพนั้นได้ และเป็นอนัตตา ไม่สามารถจะบังคับบัญชาให้เป็นอย่างใจอยากได้ เมื่อมีความเข้าใจความเป็นจริงของสรรพสิ่ง ก็สามารถมองเรื่องที่เกิดขึ้นกับชีวิตว่าเป็นธรรมดาของชีวิตที่ต้องประสบพบเจอ เมื่อเกิดมีขึ้นสุดท้ายก็ดับไปเป็นธรรมดา ทำให้จิตใจเกิดความผ่อนคลายจากความเครียดได้มากขึ้น

ผู้เขียนมีความสนใจที่จะศึกษาการแก้ไขปัญหาคือความเครียดด้วยหลักธรรมในพุทธปรัชญาเถรวาท เพราะมองเห็นว่า ยังมีกลุ่มบุคคลอีกจำนวนมากโดยเฉพาะเยาวชน เมื่อเกิดความเครียดขึ้นกับตนแล้วไม่สามารถจัดการแก้ไขปัญหาคือความเครียดนั้นได้อย่างถูกต้อง โดยใช้การแก้ไขปัญหาคือความเครียดแบบผิด ๆ เช่น ใช้จ่ายเสเพลติด ต้มสุราเมรัย ฟังพาดูรายการต่าง ๆ เป็นต้น การรับมือปัญหาคือความเครียดแบบนี้กลับทำให้เกิดความเดือดร้อนทั้งกับตนเองและคนรอบข้างอย่างที่เราเห็นเป็นข่าวในยุคปัจจุบัน เช่น หลอนยาแล้วทำการฆ่าพ่อแม่ หรือเมาเหล้าขาดสติยิงกันตาย เป็นต้น ฉะนั้น หากปล่อยไว้ไม่ศึกษาทางแก้ไขปัญหาคือความเครียดที่ถูกต้องแล้วจะกลายเป็นปัญหาใหญ่ที่ลุกลามเหมือนไฟลามทุ่งที่มีแต่จะเผาทำลายชีวิตของตนเองและผู้อื่นอย่างไม่จบสิ้น หลักธรรมในพุทธปรัชญาเถรวาทคือคำตอบในการแก้ไขปัญหาคือความเครียดได้อย่างตรงประเด็น คือการแก้ที่จิตใจ ความคิด ความเข้าใจธรรมชาติของสรรพสิ่ง การรู้จักทำความสงบใจ และเข้าถึงความจริงของชีวิต ดังนั้นจึงจะสามารถผ่อนคลายความเครียดจากหนักให้เป็นเบาได้ หรือจากเบาให้หายเลยก็ได้

ขอบเขตของปรัชญา

ขอบเขตของปรัชญา The Cope of Philosophy) ตามแบบที่ J.N. Sinha กล่าวไว้มี 3 นัย คือ

1. ญาณวิทยา (Epistemology) ปรัชญาที่ว่าด้วยทฤษฎีความรู้ ตลอดทั้งเหตุผล กล่าวคือในความจริง (Truth) หรือความรู้นั้น อะไรคือลักษณะทั่วไปของความรู้ มนุษย์เรารู้จริงได้แค่ไหน ความรู้ได้มาจากไหน
2. ภาววิทยาและอภิปรัชญา (Ontology and Metaphysics) ปรัชญาที่ว่าด้วยความรู้หรือความจริงอันติมะ (ultimate reality) หรือพูดให้กว้างออกไปอีกก็คือ ว่าด้วยความจริง ว่าด้วยธรรมชาติของมนุษย์โลก และจักรวาล
3. อักขวิทยาหรือปรัชญาคุณค่า (Axiology) ปรัชญาที่ว่าด้วยคุณค่าของสรรพสิ่ง โดยแบ่งสาขาตามชนิดของคุณค่า เช่น ว่าด้วยความงามมีอยู่จริงหรือไม่ โลกภายนอกตลอดจนถึงสิ่งที่รับรู้ว่างามหรือสวยงามนั้นสวยหรืองามจริงหรือไม่ หรือเป็นแค่ความรู้สึกของเราเองว่างาม ความงามแท้จริงมีอยู่หรือไม่ ถ้ามีอยู่แล้วมันอยู่แห่งหนตำบลใด (พระมหาหมหินทร์ ปุริสุตโตโม, 2557 : 14)

ความหมายของพุทธปรัชญาเถรวาท

ปรัชญา แปลมาจากภาษาอังกฤษ “Philosophy” ซึ่งมีรากศัพท์มาจากภาษากรีก “Philosophia” แปลว่าความรักในการแสวงหาความรู้ หรือความรักในความรู้ (love of wisdom) ความรักเป็นของมนุษย์ ความรู้เป็นของพระเป็นเจ้า มนุษย์มีความรัก แต่ไม่มีความรู้ในตัวเอง แหล่งความรู้คือพระเจ้า

ถ้าเราไม่รังเกียจตามความหมายตัวอักษร โดยคิดว่า เป็นความคิดของนักปราชญ์ตะวันตกที่เชื่อพระเจ้า อะไรก็ยกให้เป็นสมบัติของพระเป็นเจ้า แม้แต่ความรู้ แล้วแปลความหมายนี้ตามแนวพุทธ โดยคิดเสียอีกแนวทางหนึ่งว่า ความรู้เป็นของธรรมชาติ มนุษย์เป็นผู้รักความรู้ และเป็นผู้แสวงหาความรู้จากธรรมชาติ (สนิท ศรีสำแดง, 2558 : 108)

พุทธปรัชญาเถรวาท หมายถึง หลักคำสอนที่เกี่ยวกับความจริง (สัจธรรม) และหลักปฏิบัติ (จริยธรรม) บางประการของพระพุทธศาสนาที่นำมาศึกษาวิเคราะห์ ด้วยการใช้เหตุผลตามวิธีการของ “ปรัชญา” ตามคำนิยามนี้

หมายความว่า พุทธปรัชญาเถรวาทจะจำกัดวงอยู่ในส่วนที่เป็นศาสนธรรมของพระพุทธศาสนากายเถรวาทเท่านั้น จะไม่รวมถึงส่วนที่เป็นศาสนา ศาสนบุคคล ศาสนพิธี และศาสนสถานด้วย เว้นเสียแต่ว่า ส่วนต่าง ๆ เหล่านี้ จะไปเกี่ยวข้องกับศาสนธรรมที่จะต้องศึกษาวิเคราะห์ด้วยการใช้เหตุผลเชิงปรัชญาเท่านั้น (ธรรมศักดิ์ กาญจนบุรณ์, 2564 : 5)

ลักษณะความรู้ในพุทธปรัชญาเถรวาท

ความรู้ตามลักษณะของพุทธปรัชญาเถรวาทจึงมิใช่เป็นสิ่งที่นั่งคิดพิจารณาหาเหตุผลแล้วได้มา แต่ต้องค้นหาโดยการลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง ตามหลักไตรสิกขาหรือมรรค 8 ทำให้เกิดการประจักษ์แจ้งด้วยตนเอง ฉะนั้น ความรู้ผ่านกระบวนการด้านเหตุผล พุทธปรัชญาไม่ใช่ไม่ยอมรับเพียงแต่ต้องการตรวจสอบผ่านกระบวนการพิจารณาความรู้ นั้นเสียก่อนตามขั้นตอน 3 อย่าง คือ

1. ความรู้ที่เกิดจากความสัมพันธ์กับข้อปฏิบัติ เช่น ความดับทุกข์ สัมพันธ์กับมรรคเป็นข้อปฏิบัติให้ดับทุกข์
2. ความรู้ที่เกิดจากข้อปฏิบัติตรงข้ามกัน เช่น ความดับทุกข์ ต้องปฏิบัติตรงข้ามกับการให้เกิดทุกข์
3. ความรู้ที่สนับสนุนข้อปฏิบัติ คือแสวงหาวิธีการที่สนับสนุนกับวิธีของการปฏิบัติให้ดำเนินไปตามขั้นตอนได้

(พระมหาขวัญชัย กิตติเมธี (เหมประไพ), 2563 : 57)

สรุปได้ว่า ความรู้ในพุทธปรัชญาเถรวาทมีลักษณะเป็นคำสอนเกี่ยวกับความจริงเกี่ยวกับความทุกข์ และความดับแห่งทุกข์ พุทธปรัชญาเถรวาทแสดงความจริงที่สามารถเข้าถึงได้ด้วยประสาทสัมผัสทั้งหก หรือความจริงอันเป็นโลกียธรรม และมีความจริงที่ไม่อาจพิสูจน์ได้ด้วยประสาทสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย เช่น ภพชาติ สวรรค์ นรก โลก หน้าที่อยู่เหนือประสาทสัมผัสอันหยาบที่จะสามารถรับรู้ได้ เป็นต้น ฉะนั้นความรู้ในพุทธปรัชญาเถรวาทมีทั้งส่วนที่เป็นวิธีการและส่วนที่เป็นเนื้อหา เช่น ถ้าอยากไปเกิดบนสวรรค์ ก็จะต้องปฏิบัติตามหลักธรรมบางประการที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ อยากเข้าถึงพระนิพพานซึ่งเป็นความจริงทางโลกุตระธรรม ก็ต้องปฏิบัติตามหลักอริยมรรค 8 ประการ อันเป็นวิธีการจะเข้าไปถึงแก่นแท้ของความจริง

บ่อเกิดความเครียดในพุทธปรัชญาเถรวาท

ทางพระพุทธศาสนาถือว่ากิเลสที่เป็นต้นเหตุทำให้เกิดโรคทางใจนั้น สาเหตุหลักที่เป็นรากเหง้าของกิเลสทั้งหลายคือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ทำให้เกิดโรคทางใจที่เกิดขึ้นจากกิเลสต้นเหตุต่าง ๆ เพราะความโลภอยากได้ อยากมี อยากเป็น เกินกว่าเหตุ เกิดเป็นทุกข์ เมื่อทุกข์มากเข้าย่อมทำให้เสียสุขภาพจิต ส่งผลกระทบต่อจิตใจ ทำให้ได้รับทุกข์ทรมาน ไม่มีความสุขสำราญ เป็นต้น (สมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า (พิมพ์ ธรรมธโร), ม.ป.ป. : 127-135)

ปัจจุบันคนกำลังเผชิญกับปัญหาใหญ่ ๆ อยู่ 2 ประการ ประการที่หนึ่ง คือ ปัญหาทางร่างกาย ทุกวันนี้คนเจ็บป่วยกันมาก เช่น โรคเส้นเลือดหัวใจและสมองตีบ โรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคกระเพาะอาหาร โรคข้อและกระดูกเสื่อม โรคหอบหืด และโรคติดเชื้อต่าง ๆ ซึ่งโรคเหล่านี้เป็นโรคเรื้อรังที่เกิดจากความเสื่อมของร่างกาย (Chronic Degenerative Disease) ซึ่งโรคเหล่านี้เกิดจากหลาย ๆ สาเหตุรวมกัน (Multifaceted Chronic Condition) เป็นผลจากการดำเนินชีวิตในยุคปัจจุบันซึ่งมีความเร่งรีบ มีการแข่งขันสูง มีความเครียดสูง อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีมลภาวะเป็นพิษมากขึ้น ทั้งอากาศ อาหาร มีการบริโภคเนื้อสัตว์มากขึ้น รับประทานผักผลไม้มีน้อยลง มีเวลาออกกำลังกายน้อยลง ประการที่สอง ปัญหาทางจิต คนในยุคปัจจุบันต้องเผชิญกับปัญหาของความเครียดอย่างมาก ซึ่งเกิดจากสาเหตุต่าง ๆ เช่น ปัญหาจากการทำงาน ปัญหาครอบครัว ปัญหาเรื่องความรัก ปัญหาเรื่องการเรียนรู้ ปัญหาหนี้สิน ปัญหาการว่างงาน ปัญหาทางเศรษฐกิจต่าง ๆ ปัญหาเหล่านี้นำมาซึ่งความทุกข์ ความเดือดร้อนใจ เกิดความเครียด ความซึมเศร้า (พระครูปลัดไพรัช จนทสโร (กาญจนแก้ว) และคณะ, 2561 : 380)

ความเครียดทำให้เกิดโรคทางกายและโรคทางใจ พุทธศาสนากล่าวว่า ความเครียดคือความทุกข์ พุทธศาสนามีหลักธรรมเป็นโอสถยวาทะที่เป็นที่พึ่งทางใจ ช่วยลดและบรรเทาทุกข์ที่เกิดขึ้นได้ คือการนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาความเครียดที่เกิดขึ้น เช่น หลักอริยสัจ 4 ความจริงอันประเสริฐ 4 ประการ ประกอบด้วย ความจริงในเรื่องทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ความดับทุกข์ และวิธีปฏิบัติเพื่อให้บรรลุความดับทุกข์ นำวิธีทางไปสู่ความพ้นทุกข์ด้วยการปฏิบัติตามหลักอริยมรรคมีองค์ 8 เป็นทางปฏิบัติสายกลาง เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา เพื่อดำเนินชีวิตให้บรรลุประโยชน์สุข ช่วยลดความเครียดที่เกิดขึ้น ดำเนินชีวิตอย่างไม่ประมาท ประพฤติสิ่งที่ดีงาม ถูกต้อง ด้วยการถือศีล 5 กำจัดกิเลสที่เกิดขึ้นในใจ (พระมหาอำนาจ มหาวีโร, 2562 : 75)

การเกิดความเครียดนั้นมาจากสาเหตุใหญ่ ๆ 2 ประการ คือ สาเหตุเกิดจากตัวบุคคลเอง ได้แก่ ด้านร่างกายที่เป็นภาวะบางอย่างของร่างกาย ที่เปลี่ยนแปลงทำให้เกิดความเครียดความเมื่อยล้า รับประทานอาหารไม่เพียงพอพักผ่อนไม่เพียงพอ ความเจ็บป่วยทางร่างกาย และจากการติดสิ่งเสพติด สาเหตุทางจิตใจ ที่เกิดจากอารมณ์ไม่ดีทุกชนิด เช่น ความกลัว ความวิตกกังวล ความโกรธ เป็นต้น

ร่างกายมนุษย์ประกอบไปด้วยชั้น 5 ย่อเป็นรูป และนาม รูปคงเป็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ เป็นนาม โรคที่เกิดทางกาย เรียกว่า ทุกข์กาย โรคที่เกิดทางใจ เรียกว่า ทุกข์ใจ ในพระสูตรตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย มีพุทธดำรัสถึงโรค 2 ชนิด คือ โรคทางกายและโรคทางจิต (ชาตรี ชุมเสน, 2562 : 438)

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย โรค 2 อย่างนี้เป็นไฉน คือ โรคกาย 1 โรคใจ 1 ปรากฏอยู่ว่าสัตว์ทั้งหลายผู้ยืนยันว่าไม่มีโรคทางกายตลอดเวลา 1 ปีก็มี ยืนยันว่าไม่มีโรคทางกายตลอดเวลา 2 ปีก็มี 3 ปีก็มี 4 ปีก็มี 5 ปีก็มี 10 ปีก็มี 20 ปีก็มี 30 ปีก็มี 40 ปีก็มี 50 ปีก็มี ยิ่งกว่า 100 ปีก็มี แต่ว่าผู้ที่ยืนยันว่าไม่มีโรคทางใจแม้เพียงเวลาครู่เดียวค้นหาได้ยากในโลก เว้นแต่พระชินาสพ (อง.จตุกก. 2/157/373)

ในคัมภีร์อภิธรรม เจตสิกปรมัตถ์ กล่าวว่า เจตสิกเป็นสภาวะธรรมที่เกิดในจิตหรือประกอบกับจิตเสมอ ไม่สามารถเกิดขึ้นตามลำพังโดยปราศจากจิตได้เลย ดังมีวจนัตถะว่า เจตเสสิ ะวัง = เจตเสสิกัง (วา) เจตเสสิ นียุตตัง = เจตเสสิกัง แปลความว่า ธรรมชาติที่เกิดในจิตหรือธรรมชาติที่มีในจิต ชื่อ ว่าเจตสิก (หรืออีกนัยหนึ่ง) ธรรมชาติที่ประกอบในจิตเป็นนิตย์ ชื่อว่า เจตสิก ฉะนั้น จึงสรุปได้ว่า ธรรมชาติที่ชื่อว่าเจตสิกนี้ หมายถึง สภาวะธรรมที่เกิดร่วมในจิต หรือสภาวะธรรมที่ประกอบในจิตอยู่เป็นนิตย์ เกิดแยกจากจิตไม่ได้

มนุษย์เกิดโรคความเครียดได้โดยเฉพาะเกิดทางใจนั้นจะต้องประกอบไปด้วยเจตสิกฝ่ายอกุศล หรือเรียกว่า อกุศลเจตสิก คัมภีร์อภิธรรม เจตสิกปรมัตถ์ กล่าวถึงอกุศลเจตสิก มี 14 ดวง แบ่งเป็น 5 จำพวก ดังนี้ (พระมหาชินวัฒน์ จกกวโร, 2556 : 20-21)

โมหตูกเจตสิก มี 4 ดวง คือ

1. โมหะ ธรรมชาติที่ปิดบังสภาพความเป็นจริงของอารมณ์ไว้ คือความหลง
2. อหิริกะ ธรรมชาติที่ไม่มีความละอายต่อทุจริต
3. อนัตตตัปปะ ธรรมชาติที่ไม่มีความเกรงกลัวต่อทุจริต
4. อุทัจจจะ ธรรมชาติที่ฟุ้งซ่าน คือ รับอารมณ์ไม่มั่นคง

โลติกเจตสิก มี 3 ดวง คือ

1. โลภะ ธรรมชาติที่มีความต้องการและติดใจในอารมณ์
2. ทิฏฐิ ธรรมชาติที่มีความเห็นผิดในอารมณ์
3. มานะ ธรรมชาติที่มีความเย่อหยิ่ง ถือตัว

โทสตูกเจตสิก มี 4 ดวง คือ

1. โทสะ ธรรมชาติที่ประทุษร้ายอารมณ์
2. อิสสา ธรรมชาติที่มีความไม่พอใจในทรัพย์สมบัติหรือคุณความดีของผู้อื่น
3. มัจฉริยะ ธรรมชาติที่มีความหวงแหนในทรัพย์สมบัติหรือคุณความดีของตน
4. กุกกุจจะ ธรรมชาติที่มีความรำคาญใจในทุจริตที่ได้ทำไปแล้วและในสุจริตที่ยังไม่ได้ทำ

ถิทุกเจตสิก มี 2 ดวง คือ

1. ถีนะ ธรรมชาติที่ทำให้จิตเซื่องซึมทอดลอยจากอารมณ์
2. มิตถะ ธรรมชาติที่ทำให้เจตสิกเซื่องซึมทอดลอยจากอารมณ์

วิจิกิจฉาเจตสิก มี 1 ดวง คือ

1. วิจิกิจฉา ธรรมชาติที่มีความสงสัย ไม่ตกลงใจ คือ วิพากษ์วิจารณ์ในคุณพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นต้น

พุทฺธปรัชญากล่าวถึงทุกข์คือภาวะที่ทนได้ยาก กล่าวถึงทุกข์อันเกี่ยวกับโรคทางกายและโรคทางจิตหลายชนิด

1. พยาธิทุกข์ หรือทุกข์เวทนา ความเป็นทุกข์ เป็นโรค หรือความเจ็บป่วยทางกายอย่างที่เราเรียกว่า โรคทางกาย อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายที่ไม่ทำหน้าที่ปกติ ร่างกายจึงเกิดโทษเกิดอันตราย

2. สันตปาทุกข์ ทุกข์คือความร้อนรุ่ม หรือทุกข์ร้อน ได้แก่ ความกระวนกระวาย เพราะถูกไฟคือกิเลส ได้แก่ ราคะ โทสะ และโมหะแผดเผา ทุกข์เพราะถูกกิเลสคือราคะ โทสะ และโมหะแผดเผา จัดเป็นความเจ็บป่วยทางจิตหรือโรคทางจิต

3. ปกิณณกทุกข์ คือ ทุกข์เบ็ดเตล็ด หรือทุกข์จรมมา ได้แก่ ความเศร้าโศก ความทุกข์ ความเสียใจ ความคับแค้นใจ เป็นต้น ทุกข์ประเภทนี้จัดเป็นโรคทางจิตและอาจก่อให้เกิดโรคจิต โรคประสาท โรคจิตเภท และโรคจิตวิญญาน เป็นต้น ซึ่งนับว่าเป็นโรคที่อันตรายมาก

ความเครียดเป็นทุกข์ชนิดหนึ่งของบุคคล ที่เกิดขึ้นเนื่องจากกิเลส 3 กอง คือ ความโลภ ความโกรธ และความหลง ซึ่งความทุกข์ทั้งหมดที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้มี 11 อย่าง แบ่งออกได้เป็น 2 ประเภทใหญ่ คือ สภาวะทุกข์กับ ปกิณณกทุกข์ (กิตานันท์ ชำนาญเวช, 2550 : 65)

สภาวะทุกข์ หรือ ทุกข์ประจำ ได้แก่ ความเกิด (ชาติ) ความแก่ (ชรา) และความตาย (มรณะ) เนื่องจากความเกิดจะนำมาซึ่งความแก่และความตายตามลำดับ สภาวะทุกข์เป็นความทุกข์ที่ต้องเกิดขึ้นกับบุคคลทุกคนไม่มีวัน เมื่อมีการเกิดก็จะตามมาด้วยความแก่และความตายเสมอ

ปกิณณกทุกข์ คือ ทุกข์เบ็ดเตล็ด หรือทุกข์จร แบ่งรายละเอียดได้ 8 อย่าง ดังนี้

1. ความเศร้าโศก (โสกะ) เป็นความทุกข์ที่เกิดขึ้นเมื่อต้องเผชิญกับความเสียดยอาลัย เกิดขึ้นเมื่อมีการสูญเสียของรัก
2. ความคร่ำครวญ (ปริเทวะ) เป็นความทุกข์ที่เกิดจากความเศร้าโศกแล้วร้องไห้คร่ำครวญ และมีความโกรธเข้าร่วมด้วย
3. ความทุกข์กาย (ทุกขะ) เป็นความทุกข์ของทางร่างกาย เป็นความไม่สบายกายในเรื่องต่าง ๆ
4. ความทุกข์ใจ (โทมนัส) เป็นความทุกข์ของจิตใจ เป็นความไม่สบายใจในเรื่องต่าง ๆ
5. ความคับแค้นใจหรือความสั่นหวง (อุปายาส) เป็นความเศร้าโศกเสียใจอย่างใหญ่หลวง โดยเริ่มจากความเศร้าโศก (โสกะ) เมื่อมีกำลังมากขึ้นก็จะกลายเป็นความคร่ำครวญ (ปริเทวะ) และเมื่อมีกำลังมากขึ้นไปอีกก็จะถึงขั้นความคับแค้นใจ (อุปายาส) ส่วนมากความรู้สึกเช่นนี้จะเกิดจากความสูญเสียโดยไม่ได้คาดหวังมาก่อน
6. การประจวบกับสิ่งที่ไม่รัก (อัปปียสัมโยค)
7. การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก (ปิยวิปปโยค)
8. การปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น (อัจจาลาภ)

เหตุการณ์ที่สามารถทำให้คนเราถึงขั้นเศร้าโศกเสียใจ เกิดความคับแค้นใจ เป็นความวิบัติอย่างใหญ่หลวงในชีวิต บางคนถึงกับเป็นบ้า เสียสติ หรือถึงขั้นฆ่าตัวตาย ทำให้เกิดโรคความเครียด ความทุกข์ เมื่อเหตุการณ์เหล่านี้ได้เกิดขึ้นในชีวิต ในคัมภีร์อภิธรรม เจตสิกปริมัตถ์ เรียกว่า พยสนะ 5 ประการ (ที.ปา. 3/278-279/194-198)

พยสนะ หมายถึง ความพินาศฉิบหายอย่างใหญ่หลวง เมื่อบังเกิดขึ้นแล้ว ย่อมทำให้บุคคลเกิดความเศร้าโศกเสียใจ พิโรฬัพณ์ และเกิดอุปายาส คือ ความคับแค้นใจจนสุดที่จะทนทานได้ มี 5 อย่าง คือ

1. ญาติพยสนะ ความพินาศแห่งหมู่ญาติ หมายความว่า ญาติผู้เป็นที่รักยังต้องล้มหายหรือตายจากไปกะทันหัน โดยไม่ได้เตรียมตัวเตรียมใจที่จะรับสภาพเช่นนั้น ไม่สามารถทำใจได้ จึงเกิดความเศร้าโศกอย่างหนัก บางคนถึงกับเป็นบ้าเสียสติหรือหัวใจวายตายตามไปก็มี เช่น นางปฐาจารา ผู้สูญเสียสามี ลูก พ่อแม่ และพี่ชาย ในเวลาไล่ เลี่ยกัน
2. โภคพยสนะ ความพินาศฉิบหายแห่งโภคสมบัติ เช่น ประสบกับवादภัย โจรภัย อัคคีภัย ราชภัย เป็นต้น จนหมดสิ้นเนื้อประดาตัวไปในพริบตา
3. โรคพยสนะ ความพินาศฉิบหายเพราะโรคภัยไข้เจ็บ หมายถึง ความพินาศฉิบหายเพราะเกิดโรคภัยไข้เจ็บอย่างหนักจนทุพพลภาพ ประกอบกิจการงานตามปกติไม่ได้ หรือ เป็นโรคติดต่อย่ำแรงจนยากที่จะแก้ไขเยียวยาได้ เช่น คนที่ติดเชื้อโรคเอดส์โดยไม่รู้สึกรู้สีก่อน หรือเป็นโรคมะเร็งระยะสุดท้าย ที่ไม่มีทางเยียวยารักษาได้ โดยที่ตนเองไม่ทราบสาเหตุมาก่อน
4. สิลพยสนะ ความพินาศฉิบหายอันเนื่องมาจากศีลวิบัติ เพราะรักษาศีลด้วยอำนาจศีลพตปรัมมาส หรือศีลพทุพาทาน คือ การรักษาศีลด้วยความเข้าใจผิด หรือด้วยความยึดมั่นในทางที่ผิด เช่น มีความยึดถือว่าเป็นของขลังศักดิ์สิทธิ์ ทำให้เกิดตะบะ หรือมีฤทธิ์เดชต่าง ๆ แล้วปฏิบัติผิดเจตนารมณ์ของศีล หรือเข้าใจผิดว่าเป็นความผิดเล็กน้อย

ก็ไม่เป็นไร แล้วไม่ชำระให้บริสุทธิ์ ศีลนั้นเกิดความบกพร่อง มีอาการขาด ทะลุ ต่าง พร้อย ทำให้เสื่อมเสียคุณธรรมที่จะพึงมีพึงได้ เมื่อรู้สึกตัวภายหลัง ก็เป็นการสายเกินแก้เสียแล้ว

5. ทิฐิพยสนะ ความพินาศเพราะเกิดความเห็นผิดอย่างร้ายแรง หมายถึง บุคคลที่มีความเห็นผิดซึ่งยึดถือปฏิบัติมาเป็นเวลายาวนาน เมื่อรู้สึกตัวว่า ได้เกิดความเห็นผิดและยึดถือความเห็นผิดมาเป็นเวลายาวนาน ทำให้สูญเสียจากคุณธรรมที่จะพึงมีพึงได้ เมื่อนึกถึงเวลาที่สูญเสียไปโดยปราศจากประโยชน์เป็นเวลานาน นึกถึงความประพาศอันเสื่อมเสีย เพราะอำนาจความเห็นผิดอย่างมากมาย ย่อมทำให้เกิดความเศร้าโศก (พระมหาชินวัฒน์ จกกวโร, 2556 : 63)

สรุปได้ว่า ความเครียดนั้นเกิดขึ้นได้มีสาเหตุทั้งมาจากทางกายและทางใจ สังคมปัจจุบันมีการแข่งขันสูง ใช้ชีวิตที่เร่งรีบทำให้วิถีชีวิตแปรปรวน เช่น กินข้าวไม่ตรงเวลา พักผ่อนไม่เพียงพอ ทำงานหนัก ขาดการออกกำลังกาย ทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ สิ่งเหล่านี้เป็นเหตุให้ร่างกายและจิตใจเกิดความเจ็บป่วยไปพร้อม ๆ กัน เมื่อร่างกายเจ็บป่วยก็พลอยทำให้ใจได้รับความทุกข์ไปด้วย หรือเมื่อใจเกิดความเครียดส่งผลให้ร่างกายเกิดความเจ็บป่วยไปด้วย แต่ในประเด็นนี้มุ่งถึงเรื่องความเจ็บป่วยทางใจนั่นคือปัญหาความเครียด ซึ่งปัญหาความเครียดเป็นโรคทางใจ เป็นภาวะที่ บีบคั้น กดดัน หาทางออกของปัญหาชีวิตไม่ได้ แก้ปัญหาในบางเรื่องไม่ได้ หรือได้รับความสูญเสียจากบุคคลอันเป็นที่รักหรือสิ่งของอันเป็นที่รักทำให้เกิดภาวะเครียดได้ ฉะนั้น ภาวะความเครียดทางใจเป็นอกุศลอันเป็นเครื่องเศร้าหมองทางใจที่สามารถเกิดได้จาก โภคะ โทสะ และโมหะ กิเลส 3 กองนี้จัดว่าเป็นบ่อเกิดของโรคทางใจทั้งหมดรวมถึงโรคความเครียดซึ่งส่งผลกระทบไปสู่ร่างกายด้วย

ลักษณะความเครียดในพุทธปรัชญาเถรวาท

ความเครียดมีธรรมชาติหรือมีลักษณะเป็นทุกข์คือ ทุกข์ทางใจ ความไม่สบายใจ ซึ่งเป็นสภาวะธรรมที่จัดเป็นอกุศลธรรม เป็นความเศร้าหมองทางจิตใจ อยู่ภายใต้เหตุปัจจัยปรุงแต่ง หรือที่เรียกว่า สังขตธรรม ธรรมชาติที่ยังมีปัจจัยปรุงแต่ง เมื่อยังมีสิ่งที่เข้ามาปรุงแต่ง สิ่งนั้นย่อมต้องมีผลเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่ปรุงแต่ง เมื่อหมดสิ้นเหตุปัจจัยนั้น ผลจากเหตุปัจจัยนั้นก็ไม่สามารถเกิดขึ้นได้เพราะไม่มีเหตุปัจจัยมาปรุงแต่ง

ภิกษุทั้งหลาย สังขตลักษณะแห่งสังขตธรรม (ลักษณะที่ถูกปัจจัยปรุงแต่งแห่งธรรมที่ถูกปัจจัยปรุงแต่ง)

3 ประการนี้ลักษณะแห่งสังขตธรรม 3 ประการ อะไรบ้าง คือ

1. ความเกิดขึ้น
2. ความดับสลายปรากฏ
3. เมื่อตั้งอยู่ความแปรปรวนปรากฏ

ภิกษุทั้งหลาย สังขตลักษณะแห่งสังขตธรรม 3 ประการนี้แล (อง.ติก. 20/47/209)

ภิกษุทั้งหลาย อสังขตลักษณะแห่งอสังขตธรรม (ลักษณะที่ไม่ถูกปัจจัยปรุงแต่งแห่งธรรมที่ไม่ถูกปัจจัยปรุงแต่ง) 3 ประการนี้

อสังขตลักษณะแห่งอสังขตธรรม 3 ประการ อะไรบ้าง คือ

1. ความเกิดขึ้นไม่ปรากฏ
2. ความดับสลายไม่ปรากฏ
3. เมื่อตั้งอยู่ ความแปรไม่ปรากฏ

ภิกษุทั้งหลาย อสังขตลักษณะแห่งอสังขตธรรม 3 ประการนี้แล” (อง.ติก. 20/48/209)

ความเครียดเป็นลักษณะของนิรณ 5

นิรณ มีความหมายคือ เครื่องทวงหนี้ยว เครื่องกางกั้น เครื่องรัดรั้ง เครื่องตรึงตรา ประกอบไปด้วย กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ และวิจิจฉนา เป็นอกุศลธรรมที่เป็นเครื่องบั่นทอนกำลังสติปัญญา เพราะทำวิปัสสนาปัญญาให้เสื่อมกำลัง เป็นธรรมที่เป็นข้าศึกต่อการเจริญภาวนาสมาธิ นิรณจึงเป็นสังขารชั้นปรับปรุงแต่งจิตชนิดหนึ่งในทางอกุศล ในขณะที่เดียวกัน นิรณตัวเดียวกันนี้เป็นธรรมารมณ์ชนิดหนึ่งซึ่งเป็นอุปสรรคสำหรับการฝึกฝนตามหลักในมหาสติปัฏฐานสูตร โดยรู้ชัดถึงนิรณทั้ง 5 ที่มีอยู่ภายในของเรา เพื่อให้เกิดสติ รู้เท่าทันนิรณมิให้นิรณครอบงำจิต และพิจารณาสภาวะนิรณตามความเป็นจริง นิรณแต่ละตัวมีสภาวะดังนี้

1. กามฉันทะ มีสภาวะคือ ความพอใจในกาม ความกำหนัดในกาม อาการแสดงออกของกามฉันทะมีลักษณะอ่อนไหว ติดใจ หลงใหลง่าย กามฉันทะ สงเคราะห์เข้าด้วยอภิขมา ซึ่งเป็นความโลภ อยากได้ของเขา นอกจากนี้ ความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งน่าใคร่ (กามุปทาน) รวมอยู่ในกามฉันทะ

ตัวอย่างความเครียดจากกามฉันทะ เช่น บางคนเครียดเพราะอยากได้สิ่งนั้นแต่ไม่ได้ เช่น รักฝ่ายหญิงแต่ฝ่ายหญิงไม่รักตอบ เป็นต้น

2. พยาบาท มีสภาวะ คือ ความอาฆาต ความอาฆาตมีลักษณะกระด้าง มีความโกรธเข้าเจือในอารมณ์ มีความขุ่นเคือง และความคิดประทุษร้าย พยาบาทพัฒนาขึ้นมาจากความโกรธ ความโกรธที่มีความต่อเนื่องจะพัฒนากลายเป็นพยาบาท พยาบาททำให้เกิดความผูกใจเจ็บ มองเห็นคนอื่นเป็นศัตรู พยาบาทนี้สงเคราะห์เข้าด้วยโทมนัส อุกุศลธรรม ในส่วนของโทสะทั้งหมดรวมอยู่ในพยาบาท

ตัวอย่างความเครียดจากพยาบาท เช่น โดนเพื่อนในที่ทำงานด่าหรือกลั่นแกล้ง จึงเกิดความเครียดโกรธแค้น

3. ถีนมิทธะ มีสภาวะ คือ ความหดหู่ ความไม่ควรแก่การงาน และความทวนอน ความง่วงซึม ผู้ที่ถูกถีนมิทธะครอบงำจะมีจิตที่หดหู่ เชื่องซึม มีความรู้สึกเกียจคร้าน เกิดความความง่วงซึม และความง่วงเหงาหาวนอน ตลอดจนความท้อถอย หดหู่กำลังใจ อุกุศลธรรมในส่วนของโมหะทั้งหมดรวมอยู่ในถีนมิทธะ

ตัวอย่างความเครียดจากถีนมิทธะ เช่น ความหดหู่ใจ ท้อแท้ใจ หรือหาทางออกของปัญหาไม่ได้ก็ทำให้เกิดความเครียด

4. อุทธัจจกุกกุกจะ มีสภาวะ คือ ความฟุ้งซ่านแห่งจิต ความไม่สงบแห่งจิต และภาวะที่รำคาญ ความเดือดร้อนใจ อุทธัจจกุกกุกจะทำให้จิตเกิดความไม่สงบ และความรู้สึกเดือดร้อนรำคาญทางใจ ทำให้จิตไม่ตั้งมั่น จิตเกิดความสับสนและขาดสมาธิ อุกุศลธรรมในส่วนของโมหะทั้งหมดรวมอยู่ในอุทธัจจกุกกุกจะ

ตัวอย่างความเครียดจากอุทธัจจกุกกุกจะ เช่น บางคนฟุ้งซ่านจนเกิดโรคเครียด หมายถึง บุคคลบางคนชอบคิดฝันไปก่อนล่วงหน้า วิตกกังวลในสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น หรืออภิวรรณกับเรื่องในอดีตจนเกิดความเครียด

5. วิจิกิจฉา มีสภาวะ คือ ความเคลือบแคลง โดยเป็นความเคลือบแคลง ในเรื่องอริยสัจ 4 คุณของพระรัตนตรัย กรรมและผลของกรรม ความสงสัยเหล่านี้ทำให้เกิดความไม่มั่นใจในผลแห่งความดี จนกระทั่งไม่อาจแยกแยะอะไรคือความดีความชั่ว อุกุศลธรรมในส่วนของโมหะทั้งหมดรวมอยู่ในวิจิกิจฉา

ตัวอย่างความเครียดจากวิจิกิจฉา เช่น บุคคลบางคนก็หลงจมอยู่กับความคิดอกุศล ไม่สามารถถอยถอนอกุศลเหล่านั้นออกไปจากจิตใจได้ จึงเกิดความเครียด (เกษมสี สกุลชัยสิริวิช, 2565 : 186-187)

ความเครียดมีลักษณะของอโยนิโสมนสิการ

อโยนิโสมนสิการ หมายถึง การทำในใจโดยไม่แยบคาย การไม่ใช้ปัญญาพิจารณา ความไม่รู้จักคิด การปล่อยให้อวิชชาตัณหาครอบงำนำความคิด อวิชชา หมายถึง ความไม่รู้ในอริยสัจ ความไม่รู้ในปฏิจางสมุปบาท ความลุ่มหลง ความหลงใหล จึงกล่าวได้ว่า โมหะ เป็นชั้นหยาบของอวิชชา

ในติตถยสูตร ความว่า “พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสพระธรรมเทศานี้ว่า ภิกษุทั้งหลาย ถ้าพวกอัญญเดียรธีย์ปริพาชกผู้จะฟังถามอย่างนี้ว่า อาวุโสทั้งหลาย ธรรม 3 นี้ ธรรม 3 อะไรบ้าง คือ รากะ โทสะ โมหะ ธรรม 3 นี้แล ธรรม 3 นี้ วิเศษ แปรกต่างกันอย่างไรรู้ทั้งหลายถูกถามอย่างนี้ ฟังพยากรณ์แก่พวกอัญญเดียรธีย์ปริพาชกอย่างนี้ว่า อาวุโสทั้งหลาย รากะมีโทษน้อย แต่คลายช้า โทสะมีโทษมาก แต่คลายเร็ว โมหะมีโทษมากด้วย คลายช้าด้วย (อง.ติก. 20/69/273.)

ถ้าถามว่า อะไรเป็นเหตุเป็นปัจจัย ที่ทำโมหะที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำโมหะที่เกิดแล้วให้ เป็นไปมากยิ่งขึ้น ? ฟังตอบว่า อโยนิโสมนสิการ (ความทำในใจโดยไม่แยบคาย ความใส่ใจอย่างไม่ฉลาด) เมื่อบุคคลทำในใจโดยไม่แยบคาย โมหะที่ยังไม่เกิดย่อมเกิดขึ้นด้วย โมหะที่เกิดแล้วย่อมเป็นไปมากยิ่งขึ้นด้วย อาวุโสทั้งหลาย นี้แล เป็นเหตุเป็นปัจจัย ซึ่งทำโมหะที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้นด้วย ทำโมหะที่เกิดแล้วให้ เป็นไปมากยิ่งขึ้นด้วย

สรุปได้ว่า ความเครียดมีสภาพเป็นอกุศลธรรม เป็นธรรมฝ่ายอกุศลที่ต้องประกอบด้วยเหตุปัจจัยปรุงแต่งนั้น คือ โลภะ โทสะ โมหะ เมื่อเกิดภาวะความเครียดแสดงว่าต้องมีธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งเข้ามาปรุงแต่งอยู่ เช่น มีความพยาบาทกำลังปรุงใจให้เกิดการคิดประทุษร้าย วางแผนทำร้ายคนอื่น หรือเกิดความโลภอยากได้ของคนอื่น จึงหาวิธีที่จะทำได้ของนั้นมา ฉะนั้น บุคคลผู้มีอโยนิโสมนสิการ คือเป็นผู้ไม่ฉลาดในการคิดพิจารณาถึงคุณ ประโยชน์และความเป็นโทษภัยของสิ่งต่าง ๆ อย่างแยบคายรอบด้าน เช่นนั้นจึงคิด พุด และกระทำตามอำนาจของกิเลสทั้งหลาย

บางคนเครียดแค้นมากก็ฆ่าผู้อื่นตายหรือผิวดหวังมากก็ฆ่าตัวตายหรือทำร้ายกัน ในทางพุทธปรัชญามองว่าเหตุการณ์แบบนี้จะไม่เกิดขึ้นเลย ถ้าจิตใจของผู้คนไม่ถูกควบคุมด้วยกิเลส

หลักการและกระบวนการจัดการความเครียดตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท

1. ไตรลักษณ์กับการเข้าใจสถานะแห่งความเป็นมนุษย์

ไตรลักษณ์ คือ ความเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ลักษณะ 3 ประการ หมายถึง สามัญลักษณ์ คือ กฎธรรมชาติของสิ่งทั้งปวง พระสงฆ์เองถึงแม้จะเป็นผู้ที่พยายามละลดกิเลส และมีกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับเจริญสติและสมาธิอย่างต่อเนื่อง แต่เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่อาจสร้างให้เกิดความไม่สบายใจ ทั้งภาระหน้าที่ที่มีต่อองค์กรทางพระพุทธศาสนา ปัญหาสุขภาพหรือปัญหาจากการให้คำปรึกษาญาติโยม ก็อาจจะเผชิญกับสถานการณ์ความเครียดได้เช่นกัน การใช้หลักไตรลักษณ์เพื่อทำความเข้าใจปัญหาความเครียดว่าเป็นสถานการณ์ธรรมดาแห่งชีวิต จะสามารถช่วยให้ได้สติและระลึกถึงการลดความเป็นตัวตนจนสามารถเข้าใจปัญหาและหนทางแห่งการปล่อยวางเพื่อไปสู่ความสุขได้ (ชลวิทย์ เจริญจิตต์, 2560 : 160)

2. หลักโยนิโสมนสิการ ไตร่ตรองเพื่อให้เข้าใจและพ้นสภาวะความเครียด

โยนิโสมนสิการ แปลว่า การใช้ความคิดให้ถูกวิธี คือ การทำในใจโดยแยบคาย มองสิ่งทั้งหลายด้วยความคิดพิจารณาสืบค้นถึงต้นเค้า สวหาเหตุผลจนตลอดสาย แยกแยะออกพิเคราะห์เหตุด้วยปัญญาที่คิดเป็นระเบียบและโดยอุบายวิธี ให้เห็นสิ่งนั้น ๆ หรือปัญหานั้น ๆ ตามสภาวะและตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2559 : 57)

หลักโยนิโสมนสิการได้ใน 4 มิติ กล่าว คือ

มิติที่หนึ่ง อุบายมนสิการ มีความหมายว่าการคิดหรือพิจารณาโดยอุบาย คือ คิดอย่างมีวิธี หรือ คิดถูกวิธี หมายถึง คิดถูกวิธีที่จะให้เข้าถึงความจริงสอดคล้องเข้าแนบกับสัจจะ ทำให้ยังรู้สภาวะลักษณะและสามัญลักษณ์ของสิ่งทั้งหลาย

มิติที่สอง ปณณสิการ มีความหมายว่าการคิดเป็นทางหรือคิดถูกทาง คือ คิดได้ต่อเนื่อง เป็นลำดับ จัดลำดับได้ หมายถึง ความคิดเป็นระเบียบตามแนวเหตุผล เป็นต้น ไม่ยุ่งเหยิงสับสน รวมทั้งความสามารถที่จะจัดความนึกคิดเข้าสู่แนวทางที่ถูกต้อง

มิติที่สาม การณมนสิการ มีความหมายว่าการคิดตามเหตุ คิดค้นเหตุ คิดตามเหตุผล หรือคิดอย่างมีเหตุผล หมายถึง การคิดสืบค้นตามแนวความสัมพันธ์สืบทอดกันแห่งเหตุปัจจัย พิจารณาสืบสาวหาสาเหตุให้เข้าใจถึงต้นเค้าหรือแหล่งที่มาซึ่งส่งผลต่อเนื่องมาตามลำดับ

มิติที่สี่ อุปาทกมนสิการ มีความหมายว่าการคิดให้เกิดผล คือ ใช้ความคิดให้เกิดผลที่พึงประสงค์ เล็งถึงการคิดอย่างมีเป้าหมาย หมายถึง การคิดการพิจารณาที่ทำให้เกิดกุศลธรรม เช่น ปลุกเร้าให้เกิดความเพียร การรู้จักคิดในทางที่ทำให้หายหวาดกลัว ให้หายโกรธ การพิจารณาที่ทำให้มีสติหรือทำให้จิตใจเข้มแข็งมั่นคง เป็นต้น (ชลวิทย์ เจริญจิตต์, 2560 : 160-161)

3. อริยสัจ 4 : รู้จักความเครียดเพื่อเข้าใจ รู้เห็นและแก้ไข

ทุกข์ คือ สภาพปัญหา ความคับข้องติดขัด กัดดัน บีบคั้น บกพร่อง เกิดแก่ชีวิตหรือคนที่ประสบอย่างกว้างขวาง คือ ภาวะสังขาร หรือ ระบบการทำงานของขันธ์ห้า โลกหรือชีวิตตกอยู่ในอำนาจของกฎธรรมดา เป็นของไม่เที่ยงแท้ถูกปัจจัยต่าง ๆ บีบคั้น และขึ้นต่อปัจจัย ไม่มีตัวตนอยู่ในอำนาจครอบครองบังคับจริงนั่นเอง ทุกข์กำหนดรู้ คือ ทำความเข้าใจและกำหนดขอบเขตให้ชัดเหมือนอย่างแพทย์กำหนดรู้ หรือตรวจให้รู้ว่าอาการของโรคคืออะไร การเอาทุกข์มาแบกไว้หรือคิดขัดเคืองเป็นปฏิกิริยากับความทุกข์ คิดอย่างนั้นทำให้ทุกข์ หากอยากแก้ทุกข์ต้องแก้ด้วยการรู้จักกำจัดเหตุแห่งทุกข์

สมุทัย คือ เหตุเกิดแห่งทุกข์หรือสาเหตุของปัญหา ได้แก่ เหตุปัจจัยต่าง ๆ ที่เข้าสัมพันธ์ ขัดแย้ง ส่งผลสืบทอดปรากฏให้เป็นสภาพบีบคั้น ต้องหาสาเหตุให้พบและกำจัดเสีย โดยหลักการสืบเหตุปัจจัย คือ หลักปัจจุสมุปบาท เมื่อประสบทุกข์หรือปัญหา ต้องพิจารณาสืบหาสาเหตุและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง และต้องหาทางกำจัดแก้ไข

นิโรธ คือ ความดับทุกข์ ความพ้นทุกข์ ภาวะไร้ทุกข์ ภาวะพ้นปัญหา หหมดหรือ ปราศจากปัญหา เป็นจุดหมายที่ต้องการ ซึ่งเรามีหน้าที่ สัจฉิกิริยา หรือประจักษ์แจ้งทำให้เป็นจริง ทำให้สำเร็จหรือบรรลุถึงกำหนดได้ว่า

จุดหมายที่ต้องการคืออะไร การที่ปฏิบัติอยู่นี้หรือจะปฏิบัติเพื่ออะไร จะทำกันไปไหน จุดหมายนั้นเป็นไปได้หรือไม่ เป็นไปได้อย่างไร มีหลักการในการเข้าถึงอย่างไรเพื่อให้สามารถแก้ไขความทุกข์ได้

มรรค คือ ทางดับทุกข์ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ หรือวิธีแก้ไขปัญหา ได้แก่ วิธีการและรายละเอียดสิ่งที่จะต้องปฏิบัติเพื่อกำจัดเหตุปัจจัยของปัญหา ให้เข้าถึงจุดหมายที่ต้องการ ซึ่งเรามีหน้าที่ภาวนา คือ ปฏิบัติ หรือลงมือ ทำกำหนดวางวิธีการแผนการและรายการสิ่งที่ต้องทำ ซึ่งจะช่วยให้แก้ไขสาเหตุของปัญหาได้สำเร็จ โดยสอดคล้องกับจุดหมายที่ต้องการ (ชลวิทย์ เจียรจิตต์, 2560 : 161)

4. การเจริญสติภาวนาหรือสติปัฏฐาน 4

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณา เวทนา ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติอยู่พร้อม ด้วยความรู้สึกรู้ชัดเวทนาอันเป็นสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉย ๆ ก็ดี ที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้น ๆ

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นเพียงจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติพร้อมด้วยความรู้ชัดจิตของตนที่มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ ตามที่เป็นอยู่ขณะนั้น

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดธรรมทั้งหลาย ได้แก่ นิเวธ 5 ชั้น 5 อายตนะ 12 โพชนงค์ 7 อริยสัจ 4 ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร เกิดขึ้น เจริญบริบูรณ์และดับไปได้อย่างไร เป็นต้น (ชลวิทย์ เจียรจิตต์, 2560 : 161)

สรุปได้ว่า พุทธปรัชญาเถรวาทสอนถึงหลักเหตุผล เมื่อมีเหตุก็ต้องเกิดผล เมื่อไม่มีเหตุก็ไม่มีผลให้เกิด ฉะนั้น การแก้ไขปัญหาความเครียดด้วยหลักธรรมในพุทธปรัชญาเถรวาท เมื่อเกิดความเครียดสืบให้รู้ว่าเป็นเหตุเรื่องอะไร สาเหตุของความเครียดคืออะไร อะไรที่ทำให้ความเครียดน้อยลง จะแก้ไขปัญหาคความเครียดอย่างถูกต้องได้อย่างไร หรือให้มองว่า ความเครียดคือสภาวะหนึ่งที่เกิดขึ้นและสุดท้ายต้องดับไป ไม่ได้ดำรงคงอยู่ตลอดไป การแก้ปัญหาลักษณะนี้ก็คือการใช้โยนิโสมนสิการตามหลักของพุทธปรัชญาเถรวาท สามารถบรรเทาความเครียดไปได้ระดับหนึ่ง แต่การจะแก้ไขปัญหาคความเครียดได้อย่างถาวร คือ การเจริญสติปัฏฐาน 4 อันเป็นทางสายเอกแห่งการพ้นจากความทุกข์ทางจิตทั้งปวง เมื่อใจไม่สามารถมีอะไรมาปรุงแต่งได้ ผลก็คือไม่มีความทุกข์ ผลในปัจจุบันคือความสงบแห่งใจ ผลจากหลังความตายคือไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิด นั่นคือ การตัดวงจรแห่งความทุกข์ได้อย่างถาวร

บทสรุป

ความเครียดในพุทธปรัชญาจัดว่าเป็นโรคทางจิตใจ เป็นทุกข์ที่เกิดขึ้นทางใจเพราะใจมีฐานเป็นอกุศลมูล คือ โลภะ โทสะ โมหะ ความเครียดนั้นเกิดขึ้นเพราะมีฐานมาจากกิเลส 3 กองนี้ทั้งนั้น ความเครียดนั้นมีทั้งเครียดเพราะอยากได้แล้วไม่ได้สมปรารถนา เครียดเพราะอยากให้สิ่งที่ไม่ปรารถนาไม่ชอบใจไม่ให้เกิดขึ้นกับขึ้น แต่ก็ไม่ได้สมปรารถนา เครียดเพราะถูกกิเลสครอบงำจิตใจไม่สามารถที่จะบรรเทาให้เบาบางลงได้ จึงเกิดปัญหาทางสังคมต่างมากมาย เช่น การฆ่าตัวตาย การลักขโมยปล้นชิง การเช่นฆ่าผู้อื่น การทำผิดศีลธรรมทั้งหลาย สิ่งเหล่านี้ล้วนเกิดมาจากกิเลสเป็นฐานที่ตั้งทั้งนั้น ฉะนั้น การจะแก้ไขปัญหาคความเครียดได้จึงต้องรู้สาเหตุหรือรู้สมมติฐานของโรคนั้นก่อนว่าเกิดจากอะไร จะได้รักษาให้ถูกต้อง

ความเครียดในพุทธปรัชญานั้นมีลักษณะเป็นความคับข้องใจ ความไม่สบายใจ ความเร่าร้อนใจ ที่มีฐานเกิดมาจากอกุศลมูล ได้แก่ โลภะ โทสะ โมหะ เมื่อใดกิเลส 3 กองนี้เกิดขึ้น ตั้งอยู่ในจิตใจ และไม่ยอมบรรเทาให้เบาบางคลายได้ ย่อมมีผลคือทำให้เกิดความเดือดร้อนทางใจ เกิดความเศร้าหมองทางจิตใจ มีลักษณะของปัญญาที่มืดทึบไม่สามารถมองเห็นตามความเป็นจริงได้ หรือขาดโยนิโสมนสิการ คือ การพิจารณาโดยแยบคายรอบด้าน

การจัดการหรือแก้ไขปัญหาคความเครียดตามหลักพุทธปรัชญา ต้องแก้ที่จิตใจเท่านั้นถึงจะหายได้ เพราะตราบได้ถ้ายังคิดไม่เป็น (ขาดโยนิโสมนสิการ) ไม่รู้จักทุกข์ ไม่รู้จักเหตุแห่งทุกข์ ไม่รู้จักความดับทุกข์ ไม่รู้จักมรรคคือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งทุกข์ (ไม่รู้จักอริยสัจ 4) ไม่รู้จักการเจริญภาวนาที่ถูกต้อง (ไม่รู้จักสติปัฏฐาน 4) ก็ย่อมไม่สามารถที่จะแก้ไขปัญหาคความเครียดได้อย่างตรงประเด็น การแก้ไขปัญหาคความเครียดโดยอาศัยการดื่มกินสุราเมรัย

หรือไปทางอบายมุขต่าง ๆ นั้นไม่ใช่วิธีการแก้ไขปัญหาคความเครียด กลับเป็นต้นเหตุแห่งความทุกข์ทั้งหลายที่จะให้ผลเป็นความเดือดร้อนกับตนเองและผู้อื่นอีกด้วย

เอกสารอ้างอิง

- กิตานันท์ ชำนาญเวช. (2550). ความเครียด : ทัศนะในแนวคิดพุทธจิตวิทยา. *ครุจันทรสาร*, 10 (1), 65-69.
- เกษมสี สกุลชัยสิริวิช. (2565). แนวทางการบรรเทาหนี้ 5 ในชีวิตประจำวัน. *มหาจุฬานาครทรรศ*, 9 (1), 182-196.
- ชลวิทย์ เจียรจิตต์. (2560). สถานการณ์และการจัดการความเครียดตามแนวพระพุทธศาสนา : กรณีศึกษาคณะสงฆ์จังหวัดนครนายกและสระแก้ว. *วารสาร มจร สังคมศาสตร์ปริทรรศน์*, 6 (4), 154-167.
- ชาติรี ชุมเสน. (2562). การศึกษาวิเคราะห์โรคทางจิตในพุทธปรัชญาเถรวาท. *มหาจุฬาวิชาการ*, 6 ฉบับพิเศษ, 438.
- ธรรมศักดิ์ กาญจนบุรณ์. (2564). การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องพุทธจิตวิทยาการสอนในพุทธปรัชญาเถรวาท. *วารสารวิจัยธรรมศึกษา ศูนย์วิจัยธรรมศึกษา สำนักเรียนวัดอาวุธวิกสิตาราม*, 4 (1), 1-10.
- พระครูปลัดไพฑูรย์ จันทโสโร (กาญจนแก้ว) และคณะ. (2561). การแก้ปัญหาโรคความเครียดด้วยพุทธปรัชญาวาดด้วยมหาสติปัฏฐาน 4. *วารสารมหาจุฬานาครทรรศ*, 5 (2), 377-393.
- พระมหาชินวัฒน์ จกกวโร. (2556). *พระอภิธรรม เจตสิกปริมัตถ์*. นครปฐม : สาละพิมพ์การ.
- พระมหาหมื่นจันทร์ ปุริสุตโตโม. (2557). *มองศาสนา มองปรัชญา*. นครปฐม : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- พระมหาอานวย มหาวิโร. (2562). การศึกษาหลักพุทธธรรมเพื่อแก้ปัญหาความเครียดของบุคคลวัยทอง. *วารสารพุทธปรัชญาวิวัฒน์*, 3 (1), 66-79.
- พระมหาขวัญชัย กิตติเมธี (เหมประไพ). (2557). *พุทธปรัชญาในพระไตรปิฎก*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต). (2559). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ผลิธรรม.
- สมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า (พิมพ์ ธรรมธโร). (ม.ป.ป.). *อานุภาพแห่งกรรม*. กรุงเทพฯ : สถาบันบันลือธรรม.
- สนิท ศรีสำแดง. (2558). *ปรัชญาเถรวาท*. กรุงเทพฯ : บริษัท จรัสสินทวงศ์การพิมพ์ จำกัด.