

วิธีการบำบัดความเครียดตามแนวพระพุทธศาสนายุค New Normal The Method of Stress Treatment base on Buddhism in New Normal Age

พระมหาชัยพร อมรปญโญ (ฤทธิกระจำง)

Phramaha Chaiyaporn Amarapañño (Ritkrachang)

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

Email: Mahaporn8722@gmail.com

Received: June 22, 2021 Revised: June 29, 2021

Accepted: June 30, 2021

บทคัดย่อ

ความเครียด เป็นภาวะของอารมณ์ หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ ส่งผลให้เสียความสมดุลในการดำเนินชีวิต ขาดประสิทธิภาพในการทำงาน ความเครียดที่เป็นอันตราย คือ ความเครียดในระดับสูงที่คงอยู่เป็นเวลานาน จะส่งผลเสียต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต พฤติกรรม ครอบครัว การทำงาน และสังคมได้ พระพุทธศาสนามีวิธีการจัดการกับความเครียด 4 วิธี คือ 1) การเจริญสติ เมื่อเจริญสติในฐานทั้ง 4 คือ กาย เวทนา จิต และธรรม 2) การเจริญสมาธิ คือการกำหนดรู้ตัวทุกขณะในการทำ พูด คิด มีสติสัมปชัญญะด้วยกิจของสามัญชน และการยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนา 3) การเจริญเมตตา คือ ให้ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นด้วย กาย วาจา และมีน้ำใจปรารถนาดี 4) การเจริญปัญญา คือ การนำความรู้มาใช้แก้ไขปัญหา และคิดการต่าง ๆ ในทางเกื้อกูลสร้างสรรค์ ซึ่งวิธีการดังกล่าวนี้ สามารถที่จะนำไปใช้ในการฟื้นฟูและพัฒนาจิตใจของบุคคลให้เข้มแข็ง และเป็นเหตุให้เกิดสันติสุขในการอยู่ร่วมกันในสังคมยุค New Normal

คำสำคัญ : ความเครียด, พระพุทธศาสนา, วิธีการบำบัด, ยุค New Normal

Abstract

Stress is the emotional state or feeling that arises facing with the various problems. These are the causes of mental suffering. It is the result of lack of balance in the life and lack of the efficiency in work. The dangerous stress is a highest-level stabling for a long time to affect the adverseness to the physical health, the mental health, the behavior, the family, the work, and the society. There are four methods of the stress elimination in Buddhism; 1) the development of mindfulness with the four foundations; body, feeling, mind, and mind-objects, 2) the cultivation of meditation is to observe one's self in all activities when doing, speaking, thinking, to be mindful by their own's duty and lead to mind to the insight meditation, 3) the development of loving-kindness is the generosity to others by the body, speech, and inspiration, and 4) the development of wisdom is to lead the knowledge for problem solving and the creative thinking. These methods can be used for restoration and the mental development of person strangely and it is also caused of peacefulness in living together in society of new normal age.

Keywords: Stress, Buddhism, Treatment methods, New Normal Age

บทนำ

สภาพการเปลี่ยนแปลงเศรษฐกิจสังคมที่เต็มไปด้วยการแข่งขัน ความก้าวหน้าของเทคโนโลยีการสื่อสาร วิถีชีวิตที่เร่งรีบ ส่งผลให้ประชาชนทั้งเขตเมืองและชนบทเผชิญกับความเครียดทุกวันอย่างไม่รู้ตัวและหลีกเลี่ยงได้ยาก โดยอาการเล็กน้อยแตกต่างกันขึ้นอยู่กับพื้นฐานทางอารมณ์ สภาพแวดล้อมและความสามารถในการปรับตัวของแต่ละคน กลุ่มที่น่าห่วงมากคือวัยทำงาน เนื่องจากต้องรับผิดชอบหลายอย่างทั้งครอบครัวและที่ทำงาน ผลการให้บริการทางสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ในปี 2560 พบว่าปัญหาที่ขอรับบริการมากเป็นอันดับ 1 ได้แก่เรื่องความเครียด วิตกกังวล รวม 27,737สาย คิดเป็นร้อยละ 40 ของสายที่โทรขอรับบริการทั้งหมด 70,268 สาย (บุญเรือง ไตรเรืองวรรณ, 10 กุมภาพันธ์ 2563) ความเครียด เป็นภาวะของอารมณ์ หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจ หรือถูกบีบคั้น กดดันจนทำให้เกิดความรู้สึกทุกข์ใจ สับสน โกรธ หรือเสียใจ ความเครียดที่มีไม่มากนัก จะเป็นแรงกระตุ้นให้คนเราเกิดแรงมุนานะ

ที่จะเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ได้ คนที่มีความรับผิดชอบสูงจึงมักหนีความเครียดไปไม่พ้น ความเครียด เป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้น เกิดจากการที่บุคคลรับรู้ หรือประเมินสิ่งที่เข้ามาในประสบการณ์ของตนว่าเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจ หรือ ก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย อันเป็นผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป ซึ่งมีปฏิกิริยาตอบสนองหลายอย่าง เป็นต้นว่า การใช้กลไกป้องกันตัวเอง การเปลี่ยนแปลงด้านสรีระ ด้านพฤติกรรม ด้านความนึกคิด และด้านอารมณ์ความรู้สึกถูกกดดันหรือความเครียดเหล่านั้นคลายลง และกลับเข้าสู่สภาวะสมดุลอีกครั้งหนึ่ง (บุญเรือง ไตรเรืองวรรณ, 2542: 7) ซึ่งเป็นภาวะอันเนื่องมาจากสภาพของจิตใจที่กำลังเผชิญกับปัญหา ต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาในตัวคน เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นหรือคาดว่าจะเกิดขึ้น เป็นปัญหามาจากความผิดปกติทางใจ ความเครียดเป็นความรู้สึกที่ไม่สบายใจเหมือนจิตถูกบังคับให้เผชิญกับสิ่งเร้า ความรู้สึกดังกล่าวทำให้เกิดความแปรปรวนทั้งทางร่างกายและจิตใจ (ซูทิตย ปานปรีชา, 2539: 482)

การที่มนุษย์เราต้องมีการปรับเปลี่ยนตัวเองให้เข้ากับยุคสมัยอยู่ตลอดเวลา เหมือนจะเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น แต่ความเป็นจริงแล้วสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปเป็นเพียงสิ่งอำนวยความสะดวกภายนอก แต่คุณภาพทางด้านจิตใจกลับเสื่อมถอยลงทุกขณะ ซึ่งปัจจุบันนี้เรียกว่า ยุค New Normal ที่คณะกรรมการบัญญัติศัพท์นิเทศศาสตร์ราชบัณฑิตยสภา ได้ให้ความหมายไว้ว่า ความปกติใหม่, ฐานวิถีชีวิตใหม่ หมายถึงรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างใหม่ที่แตกต่างจากอดีต อันเนื่องจากมีบางสิ่งมากระทบ จนแบบแผนและแนวทางปฏิบัติที่คนในสังคมคุ้นเคยอย่างเป็นปกติและเคยคาดหวังล่วงหน้าได้ ต้องเปลี่ยนแปลงไปสู่วิถีใหม่ภายใต้หลักมาตรฐานใหม่ที่ไม่คุ้นเคย ซึ่งรูปแบบวิถีชีวิตใหม่นี้ประกอบด้วยวิถีคิด วิถีเรียนรู้ วิถีสื่อสาร วิถีปฏิบัติและการจัดการ การใช้ชีวิตแบบใหม่เกิดขึ้นหลังจากเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างใหญ่หลวงและรุนแรงอย่างใดอย่างหนึ่ง ทำให้มนุษย์ต้องปรับตัวเพื่อรับมือกับสถานการณ์ปัจจุบันมากกว่าจะดำรงรักษาวิถีดั้งเดิมหรือวนหาถึงอดีต (กรุงเทพธุรกิจ, 2563)

แนวคิดเรื่อง New Normal เป็นแนวคิดที่มองว่าสังคมปัจจุบันนั้นได้มีการเปลี่ยนแปลงผันผวนไปอย่างรวดเร็ว ก่อให้เกิดปัญหาทั้งด้านสาธารณสุข ด้านธุรกิจ เศรษฐกิจ ด้านไลฟ์สไตล์และความบันเทิง ด้านการศึกษา ด้านการท่องเที่ยว ส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตของคนหลาย ๆ คน โดยเฉพาะบุคคลที่อยู่ในกลุ่มของนักเสรีนิยมสุดโต่ง ที่มองว่า ทุกคนมีสิทธิ์ของตนเองคนอื่นไม่มีสิทธิ์เหนือบุคคลอื่น เมื่อเกิดมาตรการต่าง ๆ ที่รัฐต้องการใช้ควบคุมในการบริหารรัฐ ก็ไม่สามารถยอมรับมาตรการนั้น ๆ ได้ เช่น มาตรการที่รัฐต้องการออกมากควบคุมสถานการณ์อันเกิดจากโรคไวรัสระบาด “COVID-19” นั้น โดยทาง ศบค. มีการประกาศมาตรการการป้องกันและควบคุมการระบาดของโควิด-19 ที่ทุกคนต้องให้ความสำคัญและปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด ได้แก่ สวมใส่หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย

เสมอ ต้องเว้นระยะห่าง 2 เมตร ล้างมือบ่อย ๆ พกเจลแอลกอฮอล์ หลีกเลี่ยงสถานที่แออัด หลีกเลี่ยงกลุ่มเสี่ยงหรือผู้ที่มีอาการป่วย

ในบทความนี้ สะท้อนให้เห็นถึงภาวะความเครียดที่เกิดขึ้นกับบุคคลในสังคมปัจจุบันนั้น เป็นปรากฏการณ์ที่เกิดจากปัญหาภายนอกที่บุคคลนำเข้ามายึดถือเอาไว้เป็นปัญหาของตนเอง แล้วหมกมุ่นอยู่กับปัญหานั้นโดยไม่พยายามที่จะหาทางออกจากปัญหานั้น ๆ จนก่อให้เกิดความเครียดขึ้น ดังนั้น บทความนี้ต้องการที่จะเสนอให้เห็นถึงปัญหาแห่งความเครียดที่เกิดขึ้นในสังคม แล้วจึงจะเสนอวิธีการในการบำบัดความเครียดนั้นโดยใช้หลักการตามหลักพระพุทธศาสนา อันจะก่อให้เกิดความสุขแก่การดำเนินชีวิตของคนในสังคมปัจจุบัน

2. ความหมายความเครียด

ภาวะความเครียดของมนุษย์นั้น สืบเนื่องมาจากการสั่งสมของจิตในรูปแบบของจิตสำนึก บุคคลโดยทั่วไปจะมีความสุขได้ ย่อมเกิดแต่การมีความสามารถแสวงหาสิ่งมาตอบสนองความต้องการของตนได้ ตั้งแต่ความต้องการทางกาย ความต้องการทางจิต และความต้องการทางสังคม ถึงกระนั้นยังทำให้มีความวิตกกังวล ความเครียดอยู่เสมอ เป็นสาเหตุให้เกิดสูญเสียสุขภาพทางจิตใจ และถูกเก็บกดสั่งสมไว้ในจิตใต้สำนึก จากนั้นจะแสดงพฤติกรรมออกมาในรูปแบบต่าง ๆ เช่น โรคจิต จิตแปรปรวน ติดเหล้า ติดสารเสพติด ความผิดปกติทางเพศ และบุคลิกภาพแปรปรวน เป็นต้น (ดวงมณี จงรักษ์, 2549:58)

พระพุทธศาสนาถือว่า ความเครียดนั้น เป็นแรงกดดันที่เกิดขึ้นเพราะจิตเกิดวิตก ความมีจิตหมกมุ่นอยู่กับความต้องการสร้างความสมบูรณ์ให้เกิดกับชีวิตตนเอง เช่น ความอยากมีทรัพย์สินเงินทอง อยากเสพสุขในรสแห่งกามคุณ 5 อันได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าใคร่ น่าปรารถนา น่าพอใจ ความมีจิตหมกมุ่นอยู่กับการต้องการป้องกันภัยผู้อื่น ด้วยความเจ็บใจผูกโกรธ และความต้องการทำลายบุคคลอื่นเพราะไม่ต้องการกับอารมณ์ของตนเอง (ที.สี.อ. 96/112) ซึ่งสาเหตุหลักดังกล่าวนี้ เกิดขึ้นก็เพราะบุคคลเหล่านั้นตกอยู่ในห้วงของอวิชชา คือความไม่รู้ ความหลงงมงายไม่รู้แจ้ง หมายถึง ไม่รู้แจ้งในสัจจะ 4 มิทุกข์ เป็นต้น (ที.ปา. 11/304/252; ม.อ. 14/368/413)

ดังนั้น การที่บุคคลต้องเผชิญอยู่ในภาวะที่รู้สึกกดดัน ไม่สบายใจ ไม่แน่ใจ ว้าวุ่นใจ วิตกกังวล ถูกบีบคั้น ทำให้เกิดการตอบสนองของร่างกาย จิตใจ ความคิด ถ้าบุคคลสามารถปรับตัว และมีความพึงพอใจก็จะทำให้เกิดพลังในการจัดการสิ่งต่าง ๆ แต่หากไม่มีความพึงพอใจและไม่สามารถปรับตัวได้ ก็จะทำให้เกิดความเครียด ส่งผลให้เสียความสมดุลในการดำเนินชีวิตในสังคม ขาดประสิทธิภาพในการทำงาน ความเครียดที่เป็นอันตราย คือ ความเครียดในระดับสูงที่คงอยู่เป็นเวลานาน จะส่งผลเสียต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต พฤติกรรม ครอบครัว การทำงาน และสังคมได้

3. สาเหตุและปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด

ความเครียดเมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว ย่อมทำให้ผู้นั้นประสบกับปัญหาชีวิตมากมาย รวมถึงทำให้บุคคลรอบข้างต้องได้รับความทุกข์ไปด้วย สามารถแยกได้เป็น 2 สาเหตุด้วยกันดังนี้

ก. สาเหตุภายใน หมายถึง ความเครียดที่เกิดจากสาเหตุหรือปัจจัยต่าง ๆ ที่มาจากตัวคนสามารถแยกสาเหตุในตัวคนได้เป็น 2 ชนิด คือ 1) สาเหตุทางร่างกาย เมื่อร่างกายเครียด จะทำให้จิตใจเครียดไปด้วยภาวะต่าง ๆ ที่เป็นสาเหตุของความเครียดนี้ เช่น ความเมื่อยล้าทางร่างกาย ร่างกายได้รับการพักผ่อนไม่เพียงพอ รับประทานอาหารไม่เพียงพอ ความเจ็บป่วยทางร่างกาย เช่น มีโรคประจำตัว ภาวะติดสุรายาเสพติด 2) สาเหตุทางจิตใจ สภาพทางจิตใจบางอย่างสามารถก่อให้เกิดความเครียดได้ คือ อารมณ์ไม่ดีอันเกิดแต่ความกลัว ความวิตกกังวลเป็นต้น ความคับข้องใจ

พระพุทธศาสนามองว่า สาเหตุและปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดภายใน คือ ความเครียดที่เกิดขึ้นเพราะความต้องการฝึกฝนทางด้านจิต เป็นส่วนแห่งความเครียดที่ฝังลึกอยู่ภายในจิตใจของบุคคลทั่วไป ผู้เขียนยกขึ้นเสนอไว้ 3 ประการ คือ นิ वर्ณ 5 ปปัญจธรรม 3 สังโยชน์ 10 ดังนี้

1.1) นิ वर्ณ 5 นิ वर्ณธรรม เป็นธรรมเครื่องเศร้าหมองใจ มี 5 ประการ คือ (1) กามฉันทะ (2) พยาบาท (3) ถีนมิทธะ (4) อุทธัจจกุกกุจจะ (5) วิจิกิจฉา (ขุ.เถร. 26/1009/505) นิ वर्ณธรรมนี้ เป็นธรรมที่สร้างความเครียดให้เกิดขึ้นกับบุคคลที่มุ่งปฏิบัติธรรมเพื่อเข้าถึงมรรคผล โดยเมื่อเริ่มปฏิบัติมักมีกามฉันทะ คือความพอใจรักใคร่ในกามคุณ อันแก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส มาคอยรบกวนจิตใจ จนไม่สามารถปฏิบัติธรรมได้ (ส.ม. 19/349/90) จะเห็นได้ว่า หลักธรรมทั้ง 5 ประการนี้เป็นเครื่องคอยเหนี่ยวรั้งให้บุคคลถอยกลับไปสู่ความตกต่ำแห่งจิต เป็นเครื่องปิดกั้นความดี ก่อให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติธรรม

1.2) ปปัญจธรรม 3 ปปัญจธรรม หมายถึงกิเลสที่ทำให้คิดปรุงแต่งยึดถือได้แก่ ตัณหา มานะ ทิฐิ (อง.จตุกก.อ. 2/173/397) หลักธรรมข้อนี้ว่าเป็นสาเหตุประการหนึ่งของความเครียด เพราะเกิดการคิดปรุงแต่งอารมณ์ต่าง ๆ ด้วยอำนาจตัณหา มานะ และทิฐิของตน ๆ จึงเกิดต่าง ๆ หรือมุมมองที่แตกต่างกันทั้ง ๆ ที่คิดเรื่องเดียวกัน

1.3) สังโยชน์ 10 สังโยชน์ หมายถึง กิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์ไว้กับทุกข์ มี 10 ประการ (1) สักกายทิฐิ ความเห็นว่าเป็นตัวของตน (2) วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย (3) สิลัพพตปรามาส ความถือมั่นศีลพรต (4) กามราคะ ความติดใจในกามคุณ (5) ปฏิฆะ ความกระทบกระทั่งในใจ (6) รูปราคะ ความติดใจในรูปธรรม (7) อรูปราคะ ความติดใจในอรูปธรรม (8) มานะ ความถือว่าตัวเป็นนั่นเป็นนี่ (9) อุทธัจจะ ความฟุ้งซ่าน (10) อวิชชา ความไม่รู้จริง (ส.ม. 19/180-181/56-57; อง.ทสก. 24/13/14) หลักธรรมทั้ง 10 ประการนี้ คอยผูกมัดจิตใจของสรรพสัตว์ให้ติดอยู่กับความทุกข์ ซึ่งเจ้า

ด้วยความสุข เป็นความทุกข์ที่นอนเนื่องอยู่ในสันดาน ทำให้คนไม่มีความรู้ตามความเป็นจริงว่าสิ่งที่ตนสัมผัสอยู่นั้นเป็นสุขที่แท้จริงหรือไม่ จึงเป็นส่วนหนึ่งที่ก่อให้เกิดความทุกข์

ข. สาเหตุภายนอก หมายถึง ปัจจัยนอกตัวคนที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียด ได้แก่ สูญเสียสิ่งที่รัก การเปลี่ยนแปลงในชีวิต ภัยอันตรายที่คุกคามชีวิตและทรัพย์สิน การทำงานที่ทำให้เกิดความเครียด ภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ สภาพของสังคมเมือง

พระพุทธศาสนามองว่า สาเหตุและปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดภายนอก คือ ความเครียดที่เกิดเพราะพฤติกรรมในการอยู่ร่วมกันในสังคมปัจจุบัน ได้แก่ ความเครียดอันเกิดเพราะการประพาศิตในศีล 5 ศีล 5 ได้แก่ การงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ การงดเว้นจากการลักทรัพย์ การงดเว้นจากการประพาศิตประเวณี การงดเว้นจากการพูดปด การงดเว้นจากการดื่มสุราเมรัย (ที.ปา. 11/286/179) การขาดศีล 5 นับว่าเป็นสาเหตุของความเครียดโดยทั่วไปของบุคคลในสังคม เพราะเมื่อบุคคลประพาศิตในศีลแต่ละข้อ ก็ทำให้เกิดความกังวลหรือขาดความมั่นใจว่า จะถูกคนอื่นปองร้ายหมายชีวิต กลัวถูกคนอื่นหลอกหลวงฉ้อโกง กลัวติดโรคภัยทางเพศรวมถึงการมีปัญหาคอรั้มมีการหึงหวง เป็นต้น การกลัวคนอื่นพูดจากหลอกหลวง และการติดโรคจากสุรา หรือโทษจากการดื่มน้ำเมาต่าง ๆ

สรุปได้ว่า ความเครียดนั้นเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้บุคคลไม่ประสบผลสำเร็จในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข ในมุมมองของพระพุทธศาสนานั้น ความเครียดมีสาเหตุหลัก ๆ อยู่ 2 ประการด้วยกัน คือ สาเหตุภายในอันเป็นกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในสันดาน ได้แก่ นิวรณ์ธรรม 5 ปปัญจธรรม 3 และสังโยชน์ 10 ซึ่งรื้อวันประทุขึ้นมามีร้ายจิตใจ และสาเหตุภายนอก เป็นสาเหตุที่เกิดจากพฤติกรรมของบุคคลที่มีปฏิสัมพันธ์กันในสังคมแล้วเกิดความบกพร่องในการอยู่ร่วมแบบปกติสุขของสังคม เช่น การประทุร้ายผู้อื่น เป็นต้น อันเป็นโทษฐานที่เกี่ยวข้องเนื่องจากการขาดศีล 5

4. ประเภทของความเครียดในทางพระพุทธศาสนา

ปัจจุบัน ในสถานการณ์ที่สังคมไทยกำลังได้รับผลกระทบจากปรากฏการณ์ไวรัส COVID-19 ระบาด ส่งผลให้เกิดแรงกระทบมากมาย บางคนเกิดความเครียดเพราะไม่สามารถดำเนินการได้ถึงขั้นกระทำอัตวินิบาตกรรม หรือก่อคดีปล้นชิง เป็นต้น หากจะจัดประเภทของความเครียดในสถานการณ์ปัจจุบันก็มองตามปัญหาที่ได้รับผลกระทบ ดังนี้

1. ปัญหาด้านสาธารณสุข ตามที่ศูนย์บริหารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัส โควิด 2019 (ศบค.) ได้ประกาศมาตรการการป้องกันและควบคุมการระบาดของโควิด-19 ที่ทุกคนต้องให้ความสำคัญและปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด ได้แก่ สวมใส่หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยเสมอ ต้องเว้นระยะห่าง 2 เมตร ล้างมือบ่อย ๆ พกเจลแอลกอฮอล์ หลีกเลี่ยงสถานที่แออัด หลีกเลี่ยง

กลุ่มเสี่ยงหรือผู้ที่มีอาการป่วย จากพฤติกรรมที่เคยมีอิสระเสรีในการดำรงชีวิตตามสบาย เมื่อถูกกำหนดสิทธิ์ดังกล่าว ทำให้เกิดภาวะเครียดได้

2. ปัญหาด้านธุรกิจ เศรษฐกิจ ในภาวะการณ์ปัจจุบัน ที่ระบบการทำธุรกิจ ค่าขาย รวมถึงระบบเศรษฐกิจของไทย ที่อิงอาศัยการส่งออกนอกพื้นที่ หรือการส่งออกนอกประเทศ เมื่อต้องมาประสบกับสถานการณ์เช่นปัจจุบัน ทำให้ธุรกิจหลายแห่งต้องยุติ หรือชะลอตัวลง โรงงานบางแห่งต้องหยุด พนักงานบางส่วนถูกเลิกจ้าง ส่งผลกระทบตั้งแต่ความเป็นอยู่ของครอบครัวคนรากหญ้า จนกระทั่งเจ้าของธุรกิจขนาดใหญ่ การจับจ่ายซื้อของต่าง ๆ ก็ต้องซื้อออนไลน์กันมากขึ้น ดังนั้นธุรกิจหรือการค้าขายในความปกติรูปแบบใหม่จึงหนีไม่พ้นการทำธุรกิจออนไลน์ โดยเฉพาะธุรกิจขายสินค้า และจัดส่งแบบ “เดลิเวอรี่” ที่พบว่าเติบโตขึ้นอย่างมากในช่วงนี้ ส่วนร้านอาหารก็ต้องปรับตัวมีทั้งขายแบบเดลิเวอรี่ หรือบางร้านที่เปิดให้รับประทานที่ร้านได้แล้ว ก็ต้องมีการกั้นฉากให้ลูกค้าแต่ละคนไม่ให้ลูกค้าใกล้ชิดหรือแออัดกัน และเว้นระยะห่างของการนั่งระหว่างโต๊ะอาหาร เป็นต้น

3. ปัญหาด้านไลฟ์สไตล์ ดูหนัง มหรสพ ไลฟ์สไตล์และความบันเทิงต่าง ๆ ก่อนหน้านี้ที่มี การถือคาวาน์ และประกาศใช้ พ.ร.ก.ฉุกเฉิน ทำให้ต้องงดดูภาพยนตร์ในโรงภาพยนตร์ งดการจัดคอนเสิร์ต และงดจัดแสดงมหรสพต่าง ๆ ณ สถานที่เป็นการรวมตัวของฝูงชนจำนวนมาก แม้ว่าล่าสุดจะมีมาตรการผ่อนคลายเป็น “ผ่อนคลายเป็นระยะที่ 3” ทำให้โรงภาพยนตร์สามารถกลับมาเปิดให้บริการได้แล้ว วงดนตรี นักร้อง หมอลำ ต่าง ๆ สามารถทำการแสดงได้ทั้งในระบบออนไลน์ และแสดงสดหน้าเวลา แต่ยังคงอยู่ในการควบคุมดูแล มีระยะห่างทางสังคม

4. ปัญหาด้านการศึกษา รัฐได้ประกาศให้สถานศึกษาต่าง ๆ จัดให้มีการเรียนในระบบใหม่ที่เรียกว่า “ออนไลน์” ที่ต้องมีการปรับเปลี่ยนวิธีการเรียนใหม่ที่ไม่ค่อยจะสะดวกทั้งกับผู้ปกครองและกับตัวเด็กเอง แม้กระทั่งครูผู้สอน เป็นการศึกษาผ่านทางช่องทีวีดาวเทียม DLTV และเรียนผ่านแอปฯ เว็บไซต์ และช่อง YouTube ของ DLTV ได้เช่นกัน แต่ปรากฏว่าเด็ก ๆ ประสบปัญหาการเรียนออนไลน์มากมายหลายอย่าง เช่น การค้นหาสัญญาณช่องไม่เจอ การโหลดแอปฯ ไม่ได้ หรือแม้แต่ปัญหาเรื่องอุปกรณ์อย่างแล็ปท็อป มือถือ แท็บเล็ต และการติดตั้งอินเทอร์เน็ตความเร็วสูง เป็นต้น

5. ปัญหาด้านการท่องเที่ยวไทย ในด้านการท่องเที่ยวก็พบว่าผู้ให้บริการต่าง ๆ เกี่ยวกับการท่องเที่ยว รวมถึงแหล่งท่องเที่ยวเอง ไม่ว่าจะเป็น โรงแรม สถานพักตากอากาศ ต้องประสบปัญหาในการทำธุรกิจ บางแห่งต้องยุติการทำธุรกิจลง ต่อมาพอถึงช่วงมาตรการผ่อนคลายเป็นระยะที่ 2 ก็เริ่มประกาศให้ “ที่เที่ยว” บางแห่งกลับมาเปิดให้คนไทยไปเที่ยวได้แล้ว เช่น พิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติ, อุทยานประวัติศาสตร์, หอสมุดแห่งชาติ, หอจดหมายเหตุ แต่ทั้งนี้ต้องปฏิบัติตามมาตรการป้องกันโรคอย่างเคร่งครัด เช่น การสวมหน้ากากอนามัย, ล้างมือ, เว้นระยะห่าง เป็นต้น (กรุงเทพธุรกิจ, 10 สิงหาคม 2563)

อันที่จริงแล้ว ความเครียดไม่ใช่สิ่งที่เลวร้าย ถ้ามีเล็กน้อยก็เป็นตัวผลักดันหรือเป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลกระทำสิ่งนั้น ๆ อย่างกระตือรือร้นและมีความคิดสร้างสรรค์ ความเครียดระดับต่ำจึงเป็นเหมือนน้ำมันที่ช่วยให้รถขับไปได้ด้วยดี ความเครียดเมื่อเกิดขึ้นเป็นระยะเวลานานจะก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกายและจิตใจของตนเอง รวมทั้งส่งผลกระทบต่อครอบครัวและหน้าที่การงานและส่งผลกระทบหลายอย่าง พระพุทธศาสนา ได้กำหนดประเภทของความเครียดไว้ 2 ประเภท ดังนี้

1) อกุศลมูล (วิ.ป. 8/323/449) อกุศลมูล หมายถึง รากเหง้าของอกุศลที่ปรากฏทางกาย ทางวาจา ทางใจ มี 3 อย่าง คือ โลภะ โทสะ โมหะ อกุศลมูลทั้ง 3 ประการ นั้น เป็นส่วนที่ทำให้บุคคลที่เกิดความโลภ ความโกรธ และความหลง ต้องประสบกับความเดือดร้อนทั้งด้านร่างกายและจิตใจ อันเป็นส่วน ๆ หนึ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด ผู้ที่มีอกุศลมูลอยู่ภายในย่อมประสบทุกข์อย่างแสนสาหัสคอยทำร้ายตนเองจนถึงที่สุด เหมือนขุยไผ่กำจัดต้นไผ่นั้นเอง ดังพุทธพจน์ที่ว่า “โลภะ โทสะ และโมหะที่เกิดภายในตน ย่อมทำร้ายบุรุษผู้มีจิตเลวทราม เหมือนขุยไผ่กำจัดต้นไผ่ ฉะนั้น” (ขุ.อิติ. 25/50/403)

2) ทุจริต (วิ.ป. 8/323/449) ทุจริต คือความประพฤติดีทางกาย เรียกกายทุจริต ความประพฤติดีทางวาจา เรียกวาจทุจริต และความประพฤติดีทางใจ เรียกมโนทุจริต ในพระไตรปิฎกมีข้อความที่กล่าวถึงทุจริตไว้หลายที่ด้วยกัน เช่น “หมู่สัตว์ที่ประกอบกายทุจริต วาจทุจริต และมโนทุจริต กล่าวร้ายพระอริยะ มีความเห็นผิด และชักชวนผู้อื่นให้ทำกรรมตามความเห็นผิด พวกเขาหลังจากตายแล้วจะไปบังเกิดในอบาย ทุกติ วินิบาต นรก” (ที.ส. 9/478/210) ดังนั้น ทุจริตทั้ง 3 ประการ จึงเป็นองค์ประกอบส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดความเครียด ก็เพราะการประพฤติดีทางทวารทั้ง 3 นั้นเอง

สรุปแล้ว ความเครียดอันเกิดเพราะสถานการณ์ยุค New Normal นั้นก่อให้เกิดปัญหาทางด้านสาธารณสุข ด้านธุรกิจ เศรษฐกิจ ด้านไลฟ์สไตล์และความบันเทิง ด้านการศึกษา ด้านการท่องเที่ยว พระพุทธศาสนาเองมองว่า อกุศลมูล อันเป็นรากเหง้าที่ทำแล้วไม่ดีทางกาย วาจา และใจ และทุจริต เป็นการสร้างพฤติกรรมที่ไม่ดีในทางทวารทั้งกาย ได้แก่ กาย วาจา และใจ ก่อให้เกิดความเครียดขึ้นมาและต้องหาทางขจัดให้สิ้นไป

5. วิธีการบำบัดความเครียดตามหลักพระพุทธศาสนา

การบำบัดความเครียดโดยมุ่งแก้ปัญหา เป็นวิธีการที่บุคคลพยายามแก้ไขปัญหาคือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด โดยการเปลี่ยนแปลงเพื่อให้สถานการณ์ที่ตั้งเครียดนั้นดีขึ้น รู้จักจัดการกับแหล่งของความเครียดโดยพยายามแก้ที่ตัวปัญหาตามขั้นตอนของการแก้ไขปัญหา วิธีการจัดการกับความเครียดในทางพระพุทธศาสนามีหลายวิธี แต่ที่ผู้เขียนต้องการนำเสนอเพียง 4 วิธีด้วยกัน คือ การเจริญสติ การเจริญสมาธิ การเจริญเมตตา และการเจริญปัญญา

1. วิธีการบำบัดความเครียดด้วยการเจริญสติ

สติ คือ ความระลึกได้ถึงสิ่งที่เคยทำ(พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551: 205) พระพุทธเจ้าทรงแสดงสติไว้หลายแห่งในฐานะเป็นอุปการธรรม คือ การตั้งสติในกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรม สติปัฏฐาน 4 เป็นข้อปฏิบัติเพื่อรู้แจ้ง คือ เข้าใจตามเป็นจริงของสิ่งทั้งปวงโดยไม่ถูกกิเลสครอบงำ (ที.ม. 10/372-405/301-340) คำว่า สติปัฏฐาน แปลว่า สติที่ตั้งมั่น, การหมั่นระลึก, การมีสมาสตรัสรู้ที่พ้นจากการคิดโดยตั้งใจ แต่เกิดจากจิตจำสภาวะได้ แล้วระลึกโดยอัตโนมัติ โดยคำว่า สติ หมายถึงความระลึก เป็นเจตสิกประเภทหนึ่ง ส่วนปัฏฐาน แปลได้หลายอย่าง แต่ในมหาสติปัฏฐานสูตร และ สติปัฏฐานสูตร หมายถึง ความตั้งมั่น, ความแน่วแน่, ความมุ่งมั่นโดยรวมคือ เข้าไปรู้เห็นในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ตามมุมมองของไตรลักษณ์หรือสามัญลักษณ์ โดยไม่มีความยึดติดด้วยอำนาจกิเลส และปราศจากความโลภ ความโกรธ ความหลง ได้แก่ 1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติระลึกกายเป็นฐาน 2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติระลึกเวทนาเป็นฐาน 3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และ 4. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาเห็นธรรมบ่อย ๆ เอง ๆ หรือการมีสติระลึกสภาวะธรรมเป็นฐาน สติปัฏฐาน 4 มีกาย เวทนา จิต และ ธรรม คือ การมีสติระลึกสภาวะธรรมเป็นฐาน การระลึกนั้นต้องปราศจากการคิดโดยตั้งใจ แต่เกิดจากจิตจำสภาวะได้ แล้วระลึกโดยอัตโนมัติล้วนมีความเกิดดับ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา ก็เพื่อบำบัดความเครียดที่เกิดขึ้นภายในจิต ให้ออกไปจากจิตของตน จุดมุ่งหมายในการเจริญสติ ก็เพื่อละอภิชฌา และ โทมนัส อภิชฌาคือความอยากได้ ความติดใจ ความเพ่งเล็ง ความละโมภในอะไรก็ตาม เพื่อละโทมนัส คือความเสียใจ ความไม่พอใจ คือความโกรธ เมื่อไม่มีทั้งอภิชฌา ความอยากได้ ความติดใจ และ ไม่มีทั้งโทมนัส คือความเสียใจ ความพอใจแล้ว ก็แปลว่าได้กันเอาส่วนไม่ดีทั้งสองออกไป จิตก็จะเป็นกลางเป็นอิสระ ไม่เอียงไปข้างพอใจหรือไม่พอใจ สรุปได้ว่าเมื่อเจริญสติในฐานทั้ง 4 คือ กาย เวทนา จิต และ ธรรม ก็จะสามารถทำให้ไปได้ถึงนิพพาน จะเป็นนิพพานชั่วคราวก็ตาม เป็นนิพพานเพราะการข่มไว้บ้างก็ตาม เป็นนิพพานเด็ดขาดก็ตาม ก็เป็นการลดละความเครียดไปในตัว คือ ยังมีสติมากขึ้นเท่าไร ความเครียด ก็จะลดน้อยลงมากเท่านั้น

2. วิธีการบำบัดความเครียดด้วยการเจริญสมาธิ

สมาธิ คือ ความมีใจตั้งมั่น ความตั้งมั่นของจิต ความที่จิตใจสงบ แน่วแน่ไม่ฟุ้งซ่าน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551: 102), สมาธิที่เจริญอย่างจริงจังเพื่อบรรลุฌานต่าง ๆ นั้น เรียกอีกอย่างว่า สมถะ (ความสงบ) ก็ได้เหตุที่เจริญสมาธิก็เพราะมีการเห็นโทษของกิเลสในใจ วิธีการฝึกปฏิบัติสมาธิในศาสนาพุทธเถรวาท มุ่งให้เกิดจิตตั้งมั่นเป็นอารมณ์เดียว เพราะจิตที่ตั้งมั่นย่อมสามารถน้อมไปพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ในทางพระพุทธศาสนาแบ่งสมาธิไว้ 2 ระดับ คือ สมาธิระดับสามัญ

หรือโลกียสมาธิ และสมาธิระดับสูงหรือโลกุตตรสมาธิ ซึ่งการจะนำมาเป็นอุปกรณ์ในการบำบัดความเครียดนั้น ก็ต้องใช้ให้ถูกกับความต้องการของบุคคลนั้น ๆ

1) **สมาธิระดับสามัญ** เป็นสมาธิที่ใช้ระงับความเครียดที่เกิดขึ้นประจำวัน เช่น ความเครียดจากการทำงาน ความเครียดจากการใช้ชีวิตปกติประจำวัน ซึ่งความเครียดระดับนี้สามารถใช้หลักการเจริญสมณะกรรมฐาน ซึ่งคำว่า สมณะ คือ ธรรมเป็นเครื่องสงบระงับจิต, ธรรมยังจิตให้สงบระงับจากนิวรณ์ปกิเลส, การฝึกจิตให้สงบเป็นสมาธิ ก่อให้เกิดสมาธิ 2 ระดับ คือ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ (วิสุทธิ. 1/137)

2) **สมาธิระดับโลกุตตระ** เป็นการฝึกสมาธิขั้นสูงตามหลักของวิปัสสนากรรมฐาน กำหนดรู้อารมณ์ที่ปรากฏชัดอันได้แก่นามธรรม คือ ฌานจิตตูปาทในปัจจุบันขณะนั้น หทัยรูปอันเป็นที่ตั้งของจิต หรือรูปอย่างใดอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นกับจิต โดยอาศัยอารมณ์กรรมฐาน 40 มีกสิณ เป็นต้น เป็นเครื่องมือในการควบคุมจิตให้เป็นสมาธิ ในการฝึกจิตให้มีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันต่อปรากฏการณ์ทุกอย่างที่เข้าไปเกี่ยวข้องโดยไม่ตกเป็นทาสของปรากฏการณ์เหล่านั้น หรือการฝึกจิตให้มีสติสัมปชัญญะ รับรู้อารมณ์ตรงตามความเป็นจริง ไม่เข้าไปปรุงแต่งและยึดมั่นถือมั่นด้วยอำนาจอวิชชา ตัณหา อุปาทาน การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานมีจุดมุ่งหมายเพื่อทำลายกิเลสอันเป็นสาเหตุให้เกิดทุกข์

เมื่อกล่าวโดยสรุปแล้ว วิธีการเจริญสมาธิเพื่อบำบัดความเครียดมี 2 ประการคือการกำหนดรู้ตัวทุกขณะในการทำ พูด คิด มีสติสัมปชัญญะด้วยกิจของสามัญชน และการยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาเพื่อทำลายกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในสันดาน ด้วยหลักสำคัญคือการมีสติความระลึกรู้และสัมปชัญญะความรู้ตัวอยู่เสมอว่า ตนทำอะไร ดังนั้น ดับความเครียดด้วยสมาธิ คือ การทำจิตให้ตั้งมั่นในระดับฌานต่าง ๆ มีปฐมฌาน เป็นต้น เพื่อทำให้จิตไม่ฟุ้งซ่านไปในความรัก และความชัง หรือความโกรธได้แล้ว ผู้ที่เจริญสมาธิสม่ำเสมอจึงเป็นผู้โกรธได้ยาก เพราะอาศัยสมาธิเป็นตัวระงับไว้นั่นเอง

3. วิธีการบำบัดความเครียดด้วยการเจริญเมตตา

เมตตา คือ ความปรารถนาให้ผู้อื่นได้รับสุข ความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา ความสุขเกิดขึ้นได้ทั้งกายและใจ การบำบัดความเครียดด้วยการเจริญเมตตานี้ คือการแผ่ความรักและการเจริญความรักในสัตว์ทั้งหลายด้วยจิตเสมอกันในที่ทั้งปวงโดยการตั้งอยู่ในศีลในธรรมเป็นหลัก พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้คนเรานี้ได้อยู่ร่วมกันด้วยความรัก ทรงแสดงวิธีการใช้และวิธีการแผ่เมตตา 3 ประการ คือ 1. เมตตากายกรรม คือ จะทำอะไร ก็ทำด้วยเมตตา 2. เมตตาวาจากรรม คือ จะพูดสิ่งใด ก็พูดด้วยเมตตา และ 3. เมตตามโนกรรม คือ จะคิดสิ่งใด ก็คิดด้วยเมตตา (อง.ฉก. 22/11-12/426-427, ที.ปา. 11/272/216).

1. การใช้เมตตากายกรรม พระพุทธองค์ทรงสอนว่า “จะทำสิ่งใด ก็ทำด้วยเมตตา”

คือการแสดงออกทางกาย เป็นการแสดงออกทางสุจริตธรรม 3 ประการ ได้แก่ 1) การเว้นจากการฆ่าสัตว์ ตัดชีวิตเลี้ยงชีพ ให้ตั้งอยู่ในสัมมาอาชีวะ เป็นต้น 2) การเว้นจากการลักทรัพย์ การปล้น การเอารัดเอาเปรียบผู้อื่น การทุจริตต่อหน้าที่ การฉ้อราษฎร์บังหลวง เป็นต้น และ 3) การเว้นจากการประทุษร้ายในกาม ไม่ผิดลูกผิดเมียเขา การไม่ทำร้ายจิตใจผู้อื่น ไม่ข่มเหงรังแกทางเพศ เป็นต้น

2. การใช้เมตตาวจีกรรม พระพุทธองค์ทรงสอนว่า “จะพูดสิ่งใด ก็พูดด้วยเมตตา”

คือ การกล่าวถ้อยคำที่ประกอบด้วยสุจริตธรรม 4 ประการ ได้แก่ 1) การเว้นจากการพูดเท็จ พูดโกหก พูดให้ผู้อื่นเข้าใจผิดไปจากความจริง พูดหลอกลวงโดยหวังทรัพย์สินเงินทองผู้อื่น เป็นต้น 2) การเว้นจากการพูดส่อเสียด พูดยุยงให้ผู้อื่นแตกแยกกัน สร้างความริแค้นให้ผู้อื่น เป็นต้น 3) การเว้นจากการคำหยาบ คำไม่สุภาพ คำอับมงคล คำลบหลู่ผู้อื่น เป็นต้น และ 4) การเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ พูดในสิ่งที่ตัวเองไม่เห็น พูดว่าร้ายใส่ร้ายผู้อื่น ใส่ร้ายต่าง ๆ นานา เป็นต้น

3. การใช้เมตตาเมโนกรรม พระพุทธองค์ทรงสอนว่า “จะคิดสิ่งใด ก็คิดด้วยเมตตา”

คือ การคิดแต่สิ่งที่ดีงาม คิดสิ่งที่ชอบที่ควร ประกอบด้วยสุจริตธรรม 3 ประการ ได้แก่ 1) เว้นจากการคิดพยาบาท อาฆาตแค้นผู้อื่น ไม่คิดจองเวรผู้อื่นทั้งที่เป็นศัตรูและไม่ใช่ว่าศัตรู เป็นต้น 2) เว้นจากการประทุษร้ายร่างกาย ทรัพย์สินเงินทองผู้อื่น เป็นต้น และ 3) ต้องเว้นจากการเห็นผิดจากทำนองคลองธรรม สิ่งที่ไม่ดี ไม่ควรทำก็อย่าคิดทำ สิ่งใดเดือดร้อนตัวเองและผู้อื่นก็อย่าคิดทำ เป็นต้น

สรุปได้ว่าเมตตา คือ ความปรารถนาให้ผู้อื่นได้รับสุขทั้งกายและใจ ชาวพุทธทุกคนได้รับการสั่งสอนให้มีเมตตากรุณา ให้ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นด้วย กาย วาจา และ มีน้ำใจปรารถนาดี แม้แต่เมื่อไม่ได้ทำอะไรอื่น ก็ให้แผ่เมตตาแก่เพื่อนมนุษย์ตลอดจนสัตว์ทั้งปวง ขอให้อยู่เป็นสุข ปราศจากเวรภัยกันโดยทั่วหน้า

4. วิธีการบำบัดความเครียดด้วยการเจริญปัญญา

กระบวนการเจริญปัญญา เพื่อให้เกิดความรู้ต่าง ๆ ของมนุษย์นั้นมีปัจจัยสำคัญคือ อายตนะภายใน 6 และภายนอก 6 หากผู้ใดยึดติด ติดใจ ในอารมณ์นั้น ๆ ย่อมนำพาให้วนเวียนในวัฏฏะสงสารเป็นเวลานาน ทำให้เนิ่นช้า เสียเวลาในการพัฒนาสู่ปัญญาขั้นสูงสุด เช่น มนุษย์ยึดติดในความ สุข ความสบาย การกิน การนอน การบันเทิง ในยศ ในสรรเสริญ ผูกพัน เป็นมิจฉาทิฐิ ยากจะพัฒนาสู่ปัญญาขั้นสูงได้ และปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดปัญญาหรือสัมมาทิฐิที่ควรจะมีกล่าวถึงในที่นี้ คือ ปรัตติยะและโยนิโสมนสิการ ทั้งสองอย่างนี้ถือว่าเป็นองค์ประกอบสำคัญที่จะทำให้เกิดปัญญาญาณ หรือเกิดความเห็นชอบ มีพระพุทธพจน์ปรากฏว่า “ภิกษุทั้งหลาย ปัจจัยเพื่อความเกิดขึ้นแห่งสัมมาทิฐิมี 2 ประการ คือ ปรัตติยะ และโยนิโสมนสิการ”(ม.ม. 12/452/403)

ดังนั้น วิธีการเจริญปัญญาเพื่อใช้บำบัดความเครียดก็อาศัยหลักการทั้ง 2 ประการที่ก่อให้เกิดปัญญานั้นเอง คือ

1) **ปรโตโมสะ** คือ ปัจจายภายนอกที่ทำให้เกิดปัญญา เสี่ยงจากผู้อื่นเป็นการชักจูงจากภายนอก หมายถึงองค์ประกอบภายนอกที่ก่อให้เกิดศรัทธาขึ้น ดังพุทธพจน์ว่า “เพราะพุดถึงองค์ประกอบภายนอก เราไม่เห็นแม้องค์ประกอบอื่นแม้อย่างหนึ่งที่เป็นไปเพื่อประโยชน์มากเหมือนความมีกัลยาณมิตรนี้ ความมีกัลยาณมิตรย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์มาก”(อง.เอกก. 20/111/17) เพราะการมีกัลยาณมิตร มีผลก่อให้เกิดความเลื่อมใสและศรัทธา อันเป็นเหตุให้น้อมนำบุคคลเข้ามาสู่กระบวนการแห่งความเห็นถูกเห็นชอบจากคำแนะนำของกัลยาณมิตร

2) **โยนิโสมนสิการ** คือ การทำไว้ในใจโดยแยบคาย ได้แก่ การใช้ความคิดที่ถูกต้อง วิเคราะห์จักษุคติมองพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็น และวิธีหาเหตุผล สวหาเหตุผลจนตลอดสาย แยกแยะออกพิจารณาเหตุด้วยปัญญาที่คิดเป็นระเบียบและโดยอุบายวิธี ให้เห็นสิ่งนั้น ๆ ตามสภาวะ และตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัยถือว่าเป็นปัจจัยภายในที่จะทำให้เกิดความรู้ วิธีการคิดแบบโยนิโสมนสิการนี้ท่านเรียกว่า วิธีการแห่งปัญญา

ดังนั้น การเจริญปัญญาเพื่อบำบัดความเครียด คือ การศึกษาที่ฝึกหรือพัฒนาในด้านการรู้ความจริง เริ่มตั้งแต่ความเชื่อที่มีเหตุผล ความเห็นที่เข้าแนวทางของความเป็นจริง การรู้จักคิดพิจารณา การรู้จักวินิจฉัย ไตร่ตรอง ทดลอง ตรวจสอบ ความรู้เข้าใจ ความหยั่งรู้เหตุผล การเข้าถึงความจริง การนำความรู้มาใช้แก้ไขปัญหา และคิดการต่าง ๆ ในทางเกื้อกูลสร้างสรรค์ เฉพาะอย่างยิ่งเน้นการรู้ตรงตามความเป็นจริง หรือรู้ตามที่มันเป็น ตลอดจนรู้แจ้งความจริงที่เป็นสากลของสิ่งทั้งปวง จนถึงขั้นเท่าทันธรรมชาติของโลกและชีวิต ที่ทำให้มีจิตใจเป็นอิสระ ปลอดปัญหา ไร้ทุกข์ เข้าถึงอิสรภาพ

สรุป

สังคมปัจจุบันนี้ได้มีการเปลี่ยนแปลงผันผวนไปอย่างรวดเร็ว ก่อให้เกิดปัญหาทั้งด้านสาธารณสุข ด้านธุรกิจ เศรษฐกิจ ด้านไลฟ์สไตล์และความบันเทิง ด้านการศึกษา ด้านการท่องเที่ยว ส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตของคนหลาย ๆ คน เช่น ในด้านของการสาธารณสุข ที่ทุกคนต้องให้ความสำคัญและปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด ได้แก่ สวมใส่หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยเสมอ เป็นต้น ปัญหาด้านธุรกิจ เศรษฐกิจ ในภาวะการณ์ปัจจุบัน ที่ระบบการทำธุรกิจ ค่าขายอิงอาศัยการส่งออกนอกพื้นที่ หรือการส่งออกนอกประเทศ เมื่อต้องมาประสบกับสถานการณ์เช่นปัจจุบัน ทำให้ธุรกิจหลายแห่งต้องยุติ หรือชะลอตัวลง โรงงานบางแห่งต้องหยุด พนักงานบางส่วนถูกเลิกจ้าง ก่อผลกระทบตั้งแต่ครอบครัวคนรากหญ้าจนกระทั่งถึงเจ้าของธุรกิจขนาดใหญ่ ในส่วนของธุรกิจบันเทิงต่าง ๆ พลอยได้รับผลกระทบไม่ว่าจะเป็นนักแสดง นักดนตรี หรือโรงมหรสพต่าง ๆ ที่อิงอาศัยรายได้จาก

ธุรกิจดังกล่าว ในด้านการศึกษา มีการเรียนในระบบใหม่ที่เรียกว่า “ออนไลน์” ประสบปัญหาการเรียนออนไลน์มากมายหลายอย่าง เช่น การค้นหาสัญญาณช่องไม่เจอ การโหลดแอปฯ ไม่ได้ หรือแม้แต่ปัญหาเรื่องอุปกรณ์อย่างแล็ปท็อป มือถือ แท็บเล็ต และการติดตั้งอินเทอร์เน็ตความเร็วสูง เป็นต้น ในด้านการท่องเที่ยวก็พบว่าผู้ให้บริการต่าง ๆ เกี่ยวกับการท่องเที่ยว ธุรกิจโรงแรม ที่พักตากอากาศ ได้รับผลกระทบ ซึ่งเป็นผลอันเกิดแต่สิ่งที่เรียกว่าความผันผวนแห่งยุค New Normal

เมื่อเกิดกรณีผลกระทบทางสังคมรอบด้านดังกล่าว จึงทำให้เกิดความเครียดขึ้น ความเครียด เป็นภาวะของอารมณ์ หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจ หรือถูกบีบคั้น กดดันจนทำให้เกิดความรู้สึกทุกขใจ ดังนั้น การที่บุคคลต้องเผชิญอยู่ในภาวะที่รู้สึกกดดัน ไม่สบายใจ ไม่แน่ใจ ว้าวุ่นใจ วิตกกังวล ถูกบีบคั้น ทำให้เกิดการตอบสนองของร่างกาย จิตใจ ความคิด ถ้าบุคคลสามารถปรับตัว และมีความพึงพอใจก็จะทำให้เกิดพลังในการจัดการสิ่งต่าง ๆ แต่หากไม่มีความพึงพอใจและไม่สามารถปรับตัวได้ ก็จะทำให้เกิดความเครียด ส่งผลให้เสียความสมดุลในการดำเนินชีวิตในสังคม ขาดประสิทธิภาพในการทำงาน ความเครียดที่เป็นอันตราย คือ ความเครียดในระดับสูงที่คงอยู่เป็นเวลานาน จะส่งผลเสียต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต พฤติกรรม ครอบครัว การทำงาน และสังคมได้

วิธีการจัดการกับความเครียดในทางพระพุทธศาสนาในบทความนี้มี 4 วิธี คือ 1) การเจริญสติ เมื่อเจริญสติในฐานทั้ง 4 คือ กาย เวทนา จิต และ ธรรม ยิ่งมีสติมากขึ้นเท่าไร ความเครียดก็จะลดน้อยลงมากเท่านั้น 2) การเจริญสมาธิ คือการกำหนดรู้ตัวทุกขณะในการทำ พูด คิด มีสติสัมปชัญญะด้วยกิจของสามัญชน และการยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาเพื่อทำลายกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในสันดาน ผู้ที่เจริญสมาธิสม่ำเสมอจึงเป็นผู้ไถ่ถอนได้ยาก เพราะอาศัยสมาธิเป็นตัวระงับไว้นั่นเอง 3) การเจริญเมตตา คือ ให้มีเมตตากรุณา ให้ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นด้วย กาย วาจา และมีน้ำใจปรารถนาดี แม้แต่เมื่อไม่ได้ทำอะไรอื่น ก็ให้แผ่เมตตาแก่เพื่อนมนุษย์ตลอดจนสัตว์ทั้งปวง ขอให้อยู่เป็นสุข ปราศจากเวรภัยกันโดยทั่วหน้า 4) การเจริญปัญญา คือ การนำความรู้มาใช้แก้ไขปัญหา และคิดการต่าง ๆ ในทางเกื้อกูลสร้างสรรค์ ตลอดจนรู้แจ้งความจริงที่เป็นสากลของสิ่งทั้งปวง จนถึงขั้นเท่าทันธรรมคาของโลกละชีวิต ที่ทำให้มีจิตใจเป็นอิสระ ปลอดปัญหา ไร้ทุกข์ เข้าถึงอิสรภาพ

บทความนี้ ต้องการเสนอวิธีการบำบัดความเครียดตามหลักการทางพระพุทธศาสนา เพื่อนำไปใช้เป็นวิธีการหาทางออกจากปัญหาที่เกิดขึ้นกับชีวิตของบุคคลยุค New Normal สามารถที่จะนำหลักการดังกล่าวไปใช้ในการฟื้นฟูและพัฒนาจิตใจของบุคคลให้เข้มแข็ง และเป็นเหตุให้เกิดสันติสุขในการอยู่ร่วมกันในสังคมของคนในชาติ

เอกสารอ้างอิง

- กรุงเทพธุรกิจ. (2563), “‘New Normal’ คืออะไร? เมื่อโควิด-19 ผลักเรารู้ชีวิต ‘ปกติวิถีใหม่’”, [ออนไลน์], แหล่งข้อมูล: <https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/882508> (10 สิงหาคม 2563).
- ชูதிய ปานปรีชา. (2539). **จิตวิทยาทั่วไป**. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ดวงมณี จงรักษ์. (2549). **ทฤษฎีการให้คำปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ ส.ส.ท..
- บุญเรือง ไตรเรืองวรวัฒน์. (2563), “ปัญหาเครียด’ ครองแชมป์ปรึกษาสายด่วน 1323 เป็นวัยทำงานมากที่สุด แนะ 10 วิธีลดปัญหา”, [ออนไลน์], แหล่งข้อมูล: <https://www.hfocus.org/content/2018/02/15377> (10 กุมภาพันธ์ 2563).
- _____. (2542). **คู่มือคลายเครียดด้วยตนเอง**. กรุงเทพมหานคร: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2551). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2549). **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**. พิมพ์ครั้งที่ 20. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัทสหธรรมิกจำกัด.
- พระพุทธโฆษาจารย์. (2482). **วิสุทธิมคค ปกรณ์วิเสส ภาค 1**. กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. (2532). **อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.