



วิเคราะห์การจัดการความเครียดตามหลักอริยสัจ 4
ในพุทธปรัชญาเถรวาท

พระสุริยน นริสสโร (ผิงผาย)



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา

บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

พุทธศักราช 2569

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

วิเคราะห์การจัดการความเครียดตามหลักอริยสัจ 4
ในพุทธปรัชญาเถรวาท



พระสุริยน นริสโร (ผิงผาย)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

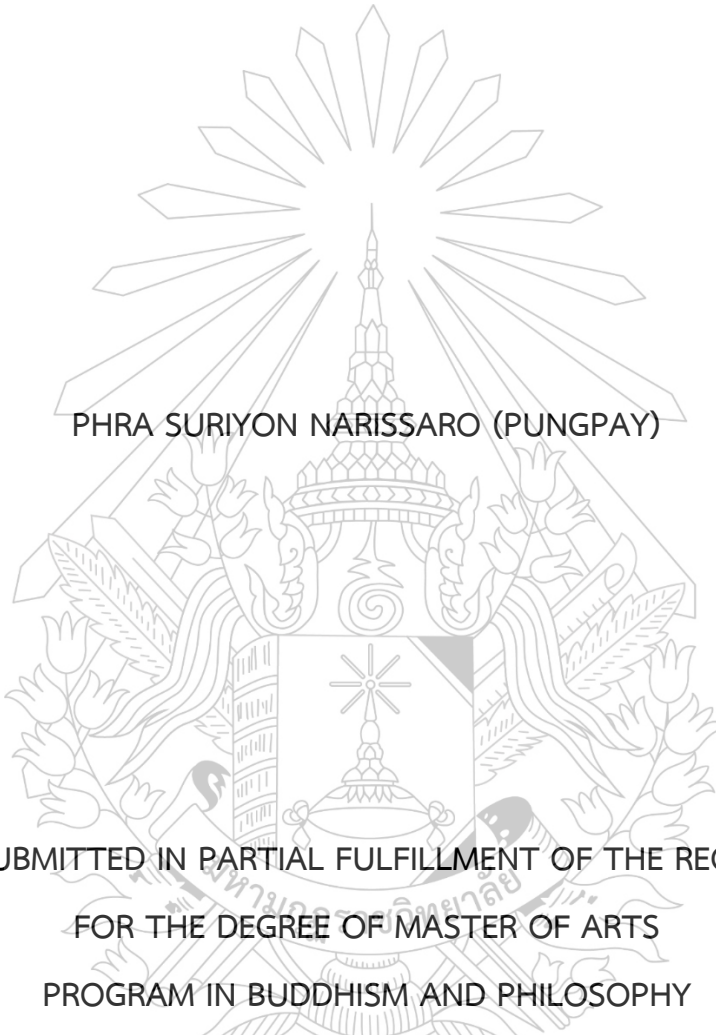
สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา

บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

พุทธศักราช 2569

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

AN ANALYSIS OF STRESS MANAGEMENT BASED ON THE FOUR NOBLE
TRUTHS IN THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY



PHRA SURIYON NARISSARO (PUNGPAY)

A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS
FOR THE DEGREE OF MASTER OF ARTS
PROGRAM IN BUDDHISM AND PHILOSOPHY
GRADUATE SCHOOL OF VAJIRANYANAVARORASA
MAHAMAKUT BUDDHIST UNIVERSITY

2026

COPYRIGHT OF MAHAMAKUT BUDDHIST UNIVERSITY

หัวข้อวิทยานิพนธ์	วิเคราะห์การจัดการความเครียดตามหลักอริยสัจ 4 ในพุทธปรัชญาเถรวาท
ชื่อนักศึกษา	พระสุริยน นริสโร (ผิงผาย)
ชื่อปริญญา	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชา	สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา
ปีพุทธศักราช	2569
อาจารย์ที่ปรึกษา	พระราชสุทิวาภิรมี , ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.

บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวรวิหาร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยเป็นส่วน
หนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวรวิหาร

(พระราชสุทิวาภิรมี , ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์:

ประธานกรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.บุญร่วม คำเมืองแสน)

อาจารย์ที่ปรึกษา

(พระราชสุทิวาภิรมี , ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.)

กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบุญ วัฒนะ)

กรรมการ

(ดร.กฤตสุชิน พลเสน)

กรรมการ

(ดร.สันติราษฎร์ พวงมลิ)

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บทคัดย่อ

หัวข้อวิทยานิพนธ์	วิเคราะห์การจัดการความเครียดตามหลักอริยสัจ 4
	ในพุทธปรัชญาเถรวาท
ชื่อนักศึกษา	พระสุริยน นริสโร (ผึ่งผาย)
ชื่อปริญญา	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชา	สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา
ปีพุทธศักราช	2569
อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก	พระราชสุทิวาจารย์ , ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.

วิทยานิพนธ์เรื่อง วิเคราะห์การจัดการความเครียดตามหลักอริยสัจ 4 ในพุทธปรัชญาเถรวาท มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการจัดการความเครียด 2) ศึกษาหลักอริยสัจ 4 ในพุทธปรัชญาเถรวาท และ 3) วิเคราะห์การจัดการความเครียดตามหลักอริยสัจ 4 ในพุทธปรัชญาเถรวาท การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยศึกษาข้อมูลจากพระไตรปิฎก อรรถกถา ตำราวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พร้อมทั้งใช้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ ประกอบการวิเคราะห์

ผลการวิจัยพบว่า:

1. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการจัดการความเครียดอธิบายว่า ความเครียดเป็นภาวะตอบสนองของร่างกายและจิตใจต่อสิ่งเร้าหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความกดดัน โดยมีสาเหตุจากทั้งปัจจัยภายในและภายนอก ส่งผลกระทบต่อสุขภาพกาย จิตใจ พฤติกรรม และความสัมพันธ์ทางสังคม การจัดการความเครียดที่มีประสิทธิภาพควรครอบคลุมมิติด้านกาย จิตใจ และสังคมอย่างสมดุล
2. หลักอริยสัจ 4 ในพุทธปรัชญาเถรวาทประกอบด้วย ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค ซึ่งเป็นหลักธรรมสำคัญที่อธิบายสภาพปัญหา สาเหตุของปัญหา ภาวะความดับทุกข์ และแนวทางปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ โดยสามารถนำมาประยุกต์ใช้เป็นกรอบในการวิเคราะห์และแก้ไขปัญหาชีวิตได้อย่างเป็นระบบ
3. การวิเคราะห์การจัดการความเครียดตามหลักอริยสัจ 4 พบว่า สามารถประยุกต์ใช้เป็นกระบวนการจัดการความเครียดได้อย่างเป็นลำดับ เริ่มจากการตระหนักรู้และยอมรับปัญหา ความเครียด การวิเคราะห์สาเหตุของความเครียด การมุ่งสู่การลดและดับความเครียด และการปฏิบัติตามแนวทางแห่งอริยมรรคมีองค์ 8 อันเป็นหนทางพัฒนากาย จิตใจ และพฤติกรรมให้เกิดความสมดุล ส่งผลให้บุคคลสามารถจัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสม และดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพและยั่งยืน

คำสำคัญ: การจัดการความเครียด, อริยสัจ 4, พุทธปรัชญาเถรวาท



ABSTRACT

Thesis Topic	AN ANALYSIS OF STRESS MANAGEMENT BASED ON THE FOUR NOBLE TRUTHS IN THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY
Student's Name	Phra Suriyon Narissaro (Pungpay)
Degree Sought	Master of Arts
Program	Program in Buddhism and Philosophy
Anno Domini	2026
Advisor	Phrarajsuddhivajiramedhi, Associate Professor Dr.

The thesis entitled An Analysis of Stress Management Based on the Four Noble Truths in Theravada Buddhist Philosophy aimed to: (1) study the theoretical concepts of stress management, (2) examine the Four Noble Truths in Theravada Buddhist philosophy, and (3) analyze stress management based on the Four Noble Truths in Theravada Buddhist philosophy. This study employed a qualitative research methodology through documentary research based on the Tipitaka, commentaries, academic texts, and related research works, together with in-depth interviews with qualified experts.

The results of study were shown as follows:

1. Stress management theories explain that stress is a physical and psychological response to situations perceived as demanding or threatening. Stress may arise from both internal and external factors and affects physical health, mental well-being, behavior, and social relationships. Effective stress management should therefore encompass physical, psychological, and social dimensions in a balanced and holistic manner.

2. The Four Noble Truths in Theravada Buddhist philosophy consist of Dukkha (suffering), Samudaya (the cause of suffering), Nirodha (the cessation of suffering), and Magga (the path leading to the cessation of suffering). These principles provide a systematic framework for understanding problems, identifying their causes, realizing the possibility of their cessation, and practicing a path toward liberation from suffering.

3. The analysis of stress management based on the Four Noble Truths indicates that this doctrine can be applied as a systematic process for managing stress. The process begins with recognizing and accepting stress, identifying its underlying causes, aiming at the cessation of stress, and practicing the Noble Eightfold Path as a means of developing physical, mental, and behavioral balance. Consequently, individuals are able to manage stress effectively and enhance their quality of life in a sustainable manner.

Keywords: Stress management, The Four Noble Truths, Theravada Buddhist Philosophy



กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จได้เนื่องจากบุคคลหลายฝ่าย ลำดับแรกนี้ผู้วิจัยใคร่ขอขอบคุณ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ซึ่งเป็นสถาบันประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ทางการศึกษาด้าน พุทธศาสนาและปรัชญา ระดับปริญญาโท

ขอกราบขอบพระคุณ พระพรหมวชิรเมธาภรณ์ รศ.ดร. อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย และพระราชสุทิวชิรเมธี ผศ.ดร. คณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวรวิหาร ที่ได้อำนวยความสะดวกในการศึกษาตลอดหลักสูตร ขอขอบพระคุณพระอาจารย์ และคณาจารย์ทุกท่านที่ได้อบรมสั่งสอนให้ความรู้ระดับมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา ขอขอบพระคุณประธานกรรมการและกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ทุกท่าน ที่ได้ให้คำแนะนำเกี่ยวกับความถูกต้องของเนื้อหาในเล่มวิทยานิพนธ์ด้วยดี ที่รับเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาแนะนำ ตรวจสอบข้อบกพร่องต่าง ๆ พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไขเนื้อหาของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ จนวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงไปได้เป็นอย่างดี

ขอขอบพระคุณ พระอุดมวชิรเมธี ดร. เจ้าอาวาสวัดนครอินทร์, และอุบาสก อุบาสิกา วัดนครอินทร์ ที่ได้สนับสนุนทุนการศึกษา และอำนวยความสะดวกในการศึกษาทุกด้าน ขอขอบคุณครอบครัวและญาติมิตร เจ้าหน้าที่บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวรวิหารทุกท่านที่ได้ให้ความสะดวกด้วยดี ตลอดจนเพื่อนนักศึกษาระดับปริญญาโท ทั้งที่เป็นบรรพชิต และฆราวาสทุกท่าน ที่เป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัยด้วยดีเสมอมาจนจบการศึกษา

ท้ายที่สุดนี้ คุณค่าและประโยชน์อันพึงเกิดจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอน้อมถวาย เป็นพุทธานุชา ธรรมานุชา และสังฆานุชา ตลอดจนขอน้อมกตัญญูแด่บิดามารดา ครูอุปัชฌาย์ อาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่านที่ได้สนับสนุนและส่งเสริมการศึกษา หากมีอานิสงส์หรือบุญกุศล ประการใดอันเกิดจากงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยขออุทิศส่วนกุศลนั้นแด่เทพเทวดา มนุษย์ และสรรพสัตว์ทั้งหลาย ขอจงประสบแต่ความสุข ความเจริญ ปราศจากทุกข์โศก โรคภัย และอันตรายทั้งปวงโดยทั่วกันเทอญ

พระสุริยน นริสสุโร (ผิงผาย)

สารบัญคำย่อ

การใช้อักษรย่อเกี่ยวกับพระไตรปิฎก

สำหรับการเขียนวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับหลวง 45 เล่ม ของกรมการศาสนา จัดพิมพ์เมื่อ พ.ศ. 2530 ในการอ้างอิงและใช้ชื่อย่อของคัมภีร์พระไตรปิฎกและอรรถกถา โดยมีคำย่อและคำเต็ม ดังนี้

คำย่อ		คำเต็ม	
พระวินัยปิฎก			
วิ.มหา.	=	วินัยปิฎก	มหาวิภังค
วิ.ม.	=	วินัยปิฎก	มหาวคค
พระสุตตันตปิฎก			
ที.สี.	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย สีลขนธวคค
ที.ม.	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย มหาวคค
ที.ปา	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย ปาฏิกวคค
ม.มู.	=	สุตตันตปิฎก	มชฌิมนิกาย มูลปณณาสก
ม.อุ.	=	สุตตันตปิฎก	มชฌิมนิกาย อุปริปณณาสก
สํ.ช.	=	สุตตันตปิฎก	สํยุตตนิกาย ชนธรวคค
สํ.ม.	=	สุตตันตปิฎก	สํยุตตนิกาย มหาวารวคค
สํ.นิ.	=	สุตตันตปิฎก	สํยุตตนิกาย นีทานวคค
สํ.สพ.	=	สุตตันตปิฎก	สํยุตตนิกาย สฬายตนวคค
อง.ติก.	=	สุตตันตปิฎก	องคฺตุตตรนิกาย ติกนิปาต
อง.ปญจก.	=	สุตตันตปิฎก	องคฺตุตตรนิกาย ปญจกนิปาต
อง.อภฺฐก.	=	สุตตันตปิฎก	องคฺตุตตรนิกาย สตตก-อภฺฐก-นวกนิปาต
ขุ.ธ.	=	สุตตันตปิฎก	ขุทฺทกนิกาย ธมมปท
พระอภิธรรมปิฎก			
อภิ.วิ.	=	อภิธมปิฎก	วิภังค
อภิ.สง.	=	อภิธมปิฎก	ธมมสงคณิ

สำหรับการอ้างตัวเลขที่อยู่ด้านหลังชื่อย่อคัมภีร์ ผู้วิจัยใช้แบบ 3 ตอน ดังนี้
สำหรับตัวเลขที่อยู่หลังชื่อย่อของพระไตรปิฎกนั้นมีเลข 3 ตอน คือ เล่ม/ข้อ/หน้า
ตัวอย่างเช่น ที.ปา.11/360/284. หมายถึง พระสูตรตันตปิฎก องคุตตรนิกาย เอกนิบาต เล่มที่ 11 ข้อ
360 หน้าที่ 284



สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ.....	จ
ABSTRACT	ช
กิตติกรรมประกาศ	ณ
สารบัญคำย่อ	ญ
สารบัญ	ฎ
สารบัญรูปภาพ	ฏ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
1.2 คำถามวิจัย.....	2
1.3 วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	2
1.4 ขอบเขตของการวิจัย	2
1.5 วิธีดำเนินการวิจัย	3
1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	4
1.7 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	4
1.9 นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	12
บทที่ 2 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการจัดการความเครียด	14
2.1 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการจัดการความเครียด	15
2.2 ความเครียดในด้านจิตวิทยา และสังคม.....	35
2.3 สาเหตุของความเครียด.....	44
2.4 วิธีการจัดการความเครียด.....	47
2.5 บทสรุป.....	53
บทที่ 3 หลักอริยสัจ 4 ในพุทธปรัชญาเถรวาท	55
3.1 ความหมายและความสำคัญของอริยสัจ 4	56
3.2 อริยสัจ 4 ตามพุทธปรัชญาเถรวาท.....	65
3.3 มิติทางพุทธปรัชญาใน อริยสัจ 4	94
3.4 การแก้ปัญหาแบบอริยสัจ 4.....	99

3.5 การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ 4 ในชีวิตและสังคม	103
3.6 บทสรุป	110
บทที่ 4 วิเคราะห์การจัดการความเครียดตามหลักอริยสัจ 4 ในพุทธปรัชญาเถรวาท.	112
4.1 วิเคราะห์การจัดการความเครียดด้านกาย ตามหลักอริยสัจ 4 ในพุทธปรัชญา เถรวาท	112
4.2 วิเคราะห์การจัดการความเครียดด้านจิตใจตามหลักอริยสัจ 4 ในพุทธปรัชญา เถรวาท	118
4.3 วิเคราะห์การจัดการความเครียดด้านสังคมตามหลักอริยสัจ 4 ในพุทธปรัชญา เถรวาท	123
4.4 สรุป	129
บทที่ 5 บทสรุปอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	131
5.1 บทสรุป	131
5.2 อภิปรายผล	135
5.3 ข้อเสนอแนะ	139
บรรณานุกรม	140
บุคลากร	144
ภาคผนวก	146
ภาคผนวก ก รายงานผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย	147
ภาคผนวก ข หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย	149
ภาคผนวก ค เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการทำวิจัยในมนุษย์	154
ภาคผนวก ง แบบสัมภาษณ์	156
ภาคผนวก จ รายงานผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์	160
ภาคผนวก ฉ หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์	163
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์	176

สารบัญรูปภาพ

หน้า

ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย	12
-------------------------------------	----



บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันความเครียดเป็นปัญหาสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของมนุษย์ในทุกช่วงวัย และทุกกลุ่มอาชีพ ไม่ว่าจะเป็นนักเรียน นักศึกษา คนวัยทำงาน หรือผู้สูงอายุ อันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคม และเทคโนโลยีที่พัฒนาอย่างก้าวกระโดด ตลอดจนการแข่งขันที่สูงขึ้น ทำให้ผู้คนในสังคมต้องเผชิญกับความท้าทาย และแบกรับความกดดันอย่างมาก เนื่องจากต้องปรับตัวอยู่ตลอดเวลา ความเครียดดังกล่าวอาจมาจากหลายสาเหตุ เช่น ภาระงานที่เพิ่มมากขึ้น เวลาพักผ่อนไม่เพียงพอ ความไม่มั่นคงในอาชีพ ความขัดแย้งในที่ทำงาน และความกดดันจากตัวเองและผู้อื่น (อรธิรา มนุจันทรธ, 2566 หน้า 3-4) แม้ว่าความเครียดความเครียดในระดับที่เหมาะสมจะสามารถกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจในการทำงาน แต่หากความเครียดสะสมเกินขีดความสามารถในการปรับตัว ก็ส่งผลกระทบต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต (นฤพันธ์ สมเจริญ, 2568; หน้า 46) หากบุคคลไม่สามารถจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม อาจนำไปสู่ปัญหาทางจิตใจและปัญหาสุขภาพที่รุนแรงยิ่งขึ้น เช่น ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า หรือภาวะหมดไฟในการทำงาน ซึ่งปัญหานี้ได้กลายเป็นประเด็นสำคัญทั้งภาครัฐและภาคเอกชนต่างให้ความสนใจ

ที่ผ่านมาได้มีการพัฒนาแนวทางในการจัดการความเครียดมากมายหลากหลายรูปแบบ ทั้งในด้านการแพทย์ จิตวิทยา และการส่งเสริมสุขภาพจิต เช่น การให้คำปรึกษา การบำบัดทางจิตวิทยา การฝึกผ่อนคลาย และการฝึกสมาธิ ซึ่งสามารถช่วยลดระดับความเครียดได้ในระดับหนึ่ง อย่างไรก็ตาม แนวทางดังกล่าวส่วนใหญ่มุ่งเน้นไปที่การบรรเทาอาการในระยะสั้นเท่านั้น เน้นการจัดการกับอาการหรือผลกระทบของความเครียด ขณะที่การจัดการความเครียดอย่างยั่งยืนจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนวิธีคิดและทัศนคติ อาศัยความเข้าใจถึงสาเหตุที่แท้จริงของความทุกข์ที่เกิดขึ้นในจิตใจมนุษย์ เพื่อให้สามารถเผชิญปัญหาได้อย่างมีสติ

ในขณะเดียวกันพระพุทธศาสนา ได้อธิบายปัญหาความทุกข์ของมนุษย์ไว้อย่างเป็นระบบผ่านหลักอริยสัจ 4 หรือความจริงอันประเสริฐ 4 ประการ ซึ่งประกอบด้วย ทุกขอริยสัจ (ความจริงเรื่องทุกข์) ทุกขสมุทัยอริยสัจ (ความจริงเรื่องเหตุให้เกิดทุกข์) ทุกขนิโรธอริยสัจ (ความจริงเรื่องการดับทุกข์) และทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ (ความจริงเรื่องการดับทุกข์) (อภิ.วิ.35/144/114) อันเป็นหลักธรรมสำคัญที่มุ่งวิเคราะห์ปัญหา ค้นหาสาเหตุ กำหนดเป้าหมายของการแก้ปัญหา และเสนอแนวทางปฏิบัติเพื่อขจัดปัญหานั้นอย่างถูกต้อง หลักอริยสัจ 4 จึงมิได้เป็นเพียงหลักธรรมเพื่อการพ้น

ทุกขีในทางศาสนาเท่านั้น แต่ยังสามารถมองได้ว่าเป็นกระบวนการแก้ปัญหาที่มีลักษณะเป็นเหตุเป็นผล และสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับปัญหาความเครียดในชีวิตประจำวันได้

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาวิเคราะห์การจัดการความเครียดตามหลักอริยสัจ 4 ในพุทธปรัชญาเถรวาท เพื่อศึกษาหลักการ แนวคิด และกระบวนการจัดการความเครียดตามแนวพระพุทธศาสนา ควรใช้ในลักษณะใดเพื่อให้เกิดประสิทธิผลมากที่สุด การศึกษาเช่นนี้ จะช่วยให้ผู้ที่ประสบปัญหาความเครียดมีแนวทางที่ชัดเจน และนำไปปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวันเมื่อต้องเผชิญการปัญหาความเครียด

1.2 คำถามวิจัย

1.2.1 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการจัดการความเครียดเป็นอย่างไร

1.2.2 หลักอริยสัจ 4 ในพุทธปรัชญาเถรวาทเป็นอย่างไร

1.2.3 การวิเคราะห์การจัดการความเครียดตามหลักอริยสัจ 4 ในพุทธปรัชญาเถรวาทเป็นอย่างไร

1.3 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.3.1 เพื่อศึกษาแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการจัดการความเครียด

1.3.2 เพื่อศึกษาหลักอริยสัจ 4 ในพุทธปรัชญาเถรวาท

1.3.3 เพื่อวิเคราะห์การจัดการความเครียดตามหลักอริยสัจ 4 ในพุทธปรัชญาเถรวาท

1.4 ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษานี้วิเคราะห์การจัดการความเครียดตามหลักอริยสัจ 4 ในพุทธปรัชญาเถรวาท มีขอบเขตของการวิจัยในด้านเนื้อหาและด้านเอกสารดังนี้

1.4.1 ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยครั้งนี้ เกี่ยวข้องกับการวิเคราะห์การจัดการความเครียดตามหลักอริยสัจ 4 ในพุทธปรัชญาเถรวาท โดยมีเนื้อหาประกอบด้วย 3 ส่วน คือ

1. การจัดการความเครียด โดยศึกษาถึงความหมายของความเครียด และสาเหตุของความเครียด อาการและระดับของความเครียด ผลกระทบจากความเครียด

2. หลักอริยสัจ 4 ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทที่ปรากฏในพระไตรปิฎก เอกสารตำรางานวิชาการต่างๆ โดยศึกษาความหมายของอริยสัจ 4 ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท

3. วิเคราะห์การจัดการความเครียดตามหลักอริยสัจ 4 ในพุทธปรัชญาเถรวาท

1.4.2 ขอบเขตด้านเอกสาร

การวิจัยวิเคราะห์การจัดการความเครียดตามหลักอริยสัจ 4 ในพุทธปรัชญาเถรวาทใช้ เอกสารประกอบการทำวิจัยดังนี้

1. เอกสารปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง
2. เอกสารทุติยภูมิ ได้แก่ เอกสารและตำราทางพระพุทธศาสนา รวมทั้งเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทางพระพุทธศาสนา

1.4.3 ขอบเขตด้านผู้ทรงคุณวุฒิผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

การวิจัยวิเคราะห์การจัดการความเครียดตามหลักอริยสัจ 4 ในพุทธปรัชญาเถรวาท ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ใช้ในการนำมาวิเคราะห์ร่วมในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดผู้ทรงคุณวุฒิไว้ 12 รูป/คน และแบ่งผู้ทรงคุณวุฒิออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 4 รูป/คน โดยมีคุณสมบัติดังนี้

1. กลุ่มที่ 1 กลุ่มนักวิชาการด้านพระพุทธศาสนา
2. กลุ่มที่ 2 กลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา
3. กลุ่มที่ 3 กลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมที่สามารถประยุกต์ใช้หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา

1.5 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ เป็นการวิจัยแบบเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ซึ่งเน้นการวิจัยทางเอกสาร (Documentary Research) โดยการวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเป็นหลัก ผู้วิจัยมีการเก็บข้อมูลภาคสนามโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) โดยมี กระบวน การและขั้นตอนดังต่อไปนี้

1.5.1 การศึกษาเอกสาร เป็นการศึกษาวิเคราะห์เอกสารที่เกี่ยวข้อง แนวคิด ทฤษฎี ผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องในเรื่องดังนี้

- 1) ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารปฐมภูมิ (Primary Sources)
- 2) ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารทุติยภูมิ (Secondary Sources) หรืออรรถกถา ตำราวิชาการ และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในงานวิจัยนี้
- 3) นำข้อมูลที่รวบรวมทั้งหมดมาวิเคราะห์ และรวมทั้งข้อมูลที่ได้จากเอกสารปฐมภูมิ และทุติยภูมิมาการศึกษาตีความ มีการวิเคราะห์ในประเด็นปัญหาที่ต้องการศึกษาตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 4) ขอคำแนะนำ ปรัชญาความเห็นจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
- 5) สร้างเครื่องมือวิจัยเพื่อใช้ในการสัมภาษณ์ โดยเครื่องมือวิจัยที่สร้างนั้นต้องผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยจำนวน 4 รูป/คน

6) นำเครื่องมือวิจัยที่ผ่านการตรวจสอบแล้ว นำไปขอการรับรองจริยธรรมการทำวิจัยในมนุษย์ จากคณะกรรมการจริยธรรมการทำวิจัยในมนุษย์ แล้วจึงนำเครื่องมือวิจัยนั้นไปใช้ในการสัมภาษณ์ได้

1.5.2 การสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกบุคคลผู้เกี่ยวข้องที่เป็นนักวิชาการและผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนาทั้งฝ่ายบรรพชิตและฝ่ายคฤหัสถ์รวม 12 รูป/คน โดยจัดแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 4 รูป/คน คือกลุ่มที่ 1 นักวิชาการด้านพระพุทธศาสนา กลุ่มที่ 2 ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา และกลุ่มที่ 3 ผู้ปฏิบัติธรรม ในการสัมภาษณ์นี้ผู้วิจัยได้มีหนังสือขออนุญาตสัมภาษณ์จากบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย เพื่อติดต่อขออนุญาตขอสัมภาษณ์และไปสัมภาษณ์ตามวันเวลาที่ท่านเหล่านั้นสะดวก โดยการสัมภาษณ์นี้ ผู้วิจัยได้ขออนุญาตบันทึกเสียงการให้สัมภาษณ์ หลังจากนั้นผู้วิจัยจะนำบทสัมภาษณ์มาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

1.5.3 นำเสนอผลการวิเคราะห์การจัดการความเครียดตามหลักอริยสัจ 4 ในพุทธปรัชญาเถรวาท จากการวิจัยข้อมูลจากพระไตรปิฎก เอกสารงานวิชาการที่เกี่ยวข้อง ตำรา และการสัมภาษณ์

1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.6.1 ทำให้ทราบแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการจัดการความเครียด

1.6.2 ทำให้ทราบหลักอริยสัจ 4 ในพุทธปรัชญาเถรวาท

1.6.3 ได้องค์ความรู้ในผลวิเคราะห์การจัดการความเครียดตามหลักอริยสัจ 4 ในพุทธปรัชญาเถรวาท

1.7 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้นำเอกสารและงานวิจัยที่มีเนื้อหาสอดคล้องเกี่ยวข้องกับงานวิจัยในเรื่องวิเคราะห์การจัดการความเครียดตามหลักอริยสัจ 4 ในพุทธปรัชญาเถรวาท มาเสนอโดยแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ เอกสารที่เกี่ยวข้อง และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.7.1 เอกสารที่เกี่ยวข้อง

พระราชสุเมธจารย์ (2549, หน้า 56) ได้เขียนหนังสือเรื่องอริยสัจ 4 ได้ให้ความหมายว่า ภาวนาเป็นเรื่องทางพันธุกรรม เห็นอริยสัจที่ 1 อริยสัจที่ได้ญาณ อริยสัจที่ 2 อริยสัจที่ 3 ความดับทุกข์ ญาณก็เกิดขึ้น นี่เป็นภาวนาจริงที่พิจารณาธรรมะสังขารทั้งหลายไม่เที่ยง ธรรมทั้งหลายทั้งปวงไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ทาน ศีล ภาวนา เหมือนที่เราเคยพูด ทาน ศีล เป็นวิธีที่จะรักษาตัวให้อยู่ในโลกด้วยความสบายใจเจริญทางโลกให้มีความสุขความสามารถไม่สร้างความยุ่งยากทางโลกถ้าเราพูดว่าสำเร็จทาง

โลกไม่พูดถึงคนที่ร่ำรวยได้เงินมากมายได้อำนาจมากอิทธิพลทางการเมืองเศรษฐกิจจะไอย่างนี้พูดถึงความสำเร็จทางโลกคือผู้มีความสุขมีความสบายใจผู้ถวายทานทำบุญรักษาศีลนั้นก็เป็นคนสำคัญทางโลกก็ธรรมที่เป็นประโยชน์แก่สังคมและพระศาสนาด้วย

วสิน อินทสระ (2554, หน้า 41) ได้เขียนหนังสือเรื่องอริยสัจ 4 ได้ให้ความหมายว่า เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์คือความอยาก เป็นสาเหตุแห่งความกระเสือกกระสน และความชั่วทั้งปวงในโลก โลกที่มีการต่อสู้ดิ้นรนแข่งขันกันอย่างไม่มีที่สิ้นสุด โลกที่มีแต่ความมืดบอด และโรคที่ปลาใหญ่กินปลาเล็ก โลกดังกล่าวนี้ไม่ดีเลยชีวิตมนุษย์ไม่มีค่าพอที่จะกระเสือกกระสนรักษาไว้เพราะมันเต็มไปด้วยทุกข์ร้อนนานาประการ นอกจากนี้ชีวิตยังประกอบด้วยตัณหาบอด เจือด้วยทุกข์เมื่อยังไม่ได้สุขและเมื่อได้สุขแล้ว ความปรารถนาอันเต็มไปดด้วยทุกข์ใหม่ก็ตามมา มนุษย์ไม่เคยได้รับความสุขอันถาวรจริงจังเลยความสุขเหมือนดอกไม้ที่ไม่มีตัวหนอนอยู่ทุกดอก พวกเราทุกคนเหมือนชาวเรือที่เรือแตกกระเสือกกระสนแหวกว่ายอยู่ในสายน้ำ ต้องการให้พ้นภัยแห่งคลื่นลมแต่ในที่สุดก็ต้องถูกคลื่นลงไปในกระแสนคลื่นคือความตาย

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตโต) (2561, หน้า 21) ได้เขียนหนังสือชื่อ โยนิโสมนสิการ-วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม หนังสือเล่มนี้เป็นการรวมวิธีคิดตามหลักพุทธธรรม ของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตโต) สรุปความได้ว่าโยนิโสมนสิการ คือการคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างมีระเบียบ คิดวิเคราะห์อย่างลึกซึ้ง และยังเป็นขั้นตอนที่สำคัญในการสร้างปัญญาที่บริสุทธิ์เป็นอิสระทำให้ทุกคนช่วยตนเองได้ และนำไปสู่จุดหมายของพุทธธรรมอย่างแท้จริง ความสำคัญและหลักโยนิโสมนสิการ ก็คือการไตร่ตรอง เพื่อให้เข้าใจและพ้นจากสภาวะความเครียด โยนิโสมนสิการประกอบด้วยโยนิโส มาจาก โยนิแปลว่า เหตุ ต้นแห่งการเกิดปัญญา ส่วนมนสิการ แปลว่า การคิดคำนึง หรือนึกถึงใส่ใจ ซึ่งวิธีคิดการมีหลักการ 10 แบบ

ธรรมทานมูลนิธิ (2561, หน้า 21-22) ได้จัดทำหนังสือเรื่อง อริยสัจจากพระโอษฐ์ โดยได้ให้ความหมายของอริยสัจ 4 พอสรุปความได้ว่า ในโลกนี้หรือโลกในไหน ก็พ้นโลกก็ตาม ไม่มีอะไรดีไปกว่าความพ้นทุกข์ ความพ้นทุกข์มีได้เพราะรู้อริยสัจทั้ง 4 อย่างสมบูรณ์ คือรู้จักทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ความดับไม่เหลือของทุกข์ และทางดำเนินให้ถึงความดับไปไม่เหลือของทุกข์นั่นเอง อริยสัจทั้ง 4 อย่างนี้ จึงเป็นความรู้ที่ควรศึกษาสำหรับการมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีไม่เกิดปัญหา ยิ่งกว่าความรู้อื่นๆ ซึ่งเป็นการหลอกล่อให้ชีวิตเพลิดเพลินไปวันๆ หาได้สำรอกทุกข์พร้อมทั้งรากเชื้อของมันออกจากดวงจิตของมนุษย์ได้ไม่

พัฒนพงศ์ คุ่มทวีพร (2562, หน้า 78-79) ได้กล่าวไว้ในบทความวิชาการ เรื่องการจัดการความเครียด โดยได้ให้ความหมายพอสรุปใจความได้ว่า การพยายามจัดการความเครียด เมื่อมีความเครียดระดับรุนแรง เป็นการพยายามถึงยากมากนอกจากนี้ความเครียดยังก่อให้เกิดการตอบสนองของระบบประสาทอัตโนมัติ ซึ่งเป็นระบบที่อยู่เหนือการควบคุมของอำนาจจิต ดังนั้น คนทุกคนควร

เรียนรู้วิธีการจัดการความเครียด และใช้หรือฝึกปฏิบัติในทุกๆวัน สถานการณ์ในชีวิตประจำวันเพื่อลดปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดที่รุนแรง วิธีการจัดการความเครียดประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ 1) การสร้างทักษะการรับรู้การตอบสนองต่อความเครียดของตนเอง 2) การตรวจสอบความเครียดกับความเป็นจริง และ 3) การหาวิธีการจัดการความเครียดหรือแก้ปัญหา

สุกัร ทุมทอง (2562, หน้า 103-106) ได้กล่าวไว้ในหนังสือเรื่องอริยสัจ 4 สรุปความได้ว่า อริยสัจ 4 ประกอบด้วยหลัก 4 ข้อ คือทุกข์ของอริยสัจ ทุกขสมุทยอริยสัจ ทุกขนิโรธอริยสัจ และทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ การเรียนรู้เรื่องอริยสัจ 4 เกิดประโยชน์จากการเรียนรู้มากมายหลายประการ ดังนี้ 1) ทำให้หยุดท่องเทียววนเวียน 2) ทำให้ไม่ประสบกับภาวะที่ไม่น่าปรารถนา 3) ทำให้เป็นผู้แน่นอน 4) ทำให้ไม่สร้างทุกข์ ความร่ำร้อนให้ตนเอง 5) ทำให้มีหลัก 6) ทำให้สุดแห่งทุกข์ได้ 7) ทำให้ได้สละอันสูงสุด 8) รู้อริยสัจ แล้วทุกข์เหลือน้อยมาก และ 9) รู้อริยสัจแล้ว ทำให้สิ้นอาสวะได้

ชนาธิป ศรีโท (2563, หน้า 63-64) ได้เขียนบทความเรื่อง ความเข้าใจเรื่องอริยสัจ 4 ในพระพุทธศาสนา สรุปความได้ว่า สิ่งสำคัญยิ่งอย่างหนึ่งเกี่ยวกับอริยสัจ คือการรู้ และทำหน้าที่ต่ออริยสัจแต่ละข้อให้ถูกต้อง ในการแสดงอริยสัจก็ดี ในการปฏิบัติธรรมตามหลักอริยสัจก็ดี จะต้องให้อริยสัจแต่ละข้อสัมพันธ์ตรงกันกับหน้าที่หรือกิจต่ออริยสัจข้อนั้นจึงจะถือว่าเป็นการแสดงอริยสัจ และเป็น การปฏิบัติธรรมโดยชอบ มิฉะนั้นจะทำให้เกิดความผิดพลาดทั้งในความเข้าใจและการประพฤติปฏิบัติ แม้แต่ความเข้าใจผิดบางอย่างเกี่ยวกับพระพุทธศาสนา เช่นสอนเห็นว่าพระพุทธศาสนาสอนให้มองโลกในแง่ร้ายเป็นต้น ก็เกิดจากการไม่เข้าใจเรื่องกิจในอริยสัจนี้ด้วย กิจในอริยสัจคือหน้าที่อันจะพึงทำต่ออริยสัจ 4 มี 4 อย่างดังนี้ 1) ปริยญา การกำหนดรู้ 2) ปหานะ การละ 3) สังคิกิริยา การทำให้แจ้ง 4) ภาวนา การเจริญ

พระมหานันท อนุตตโร (2564, หน้า 293-342) ได้เขียนบทความวิชาการ เรื่องการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อบำบัดความเครียด สรุปความได้ว่าการปฏิบัติกรรมฐาน คือ วิธีการฝึกอบรมจิตใจให้สงบสว่าง และเกิดปัญญา สามารถช่วยบำบัดความเครียดที่ส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจได้ การปฏิบัติกรรมฐานทำให้จิตอยู่กับปัจจุบัน ลดความฟุ้งซ่าน กระวนกระวาย ส่งผลให้จิตใจสงบและมีความสุข เมื่อสุขภาพจิตดี สุขภาพกายก็พลอยดีไปด้วย กรรมฐานจึงเป็นวิธีการบำบัดความเครียดที่สำคัญ โดยจะต้องอาศัยความเพียรและความอดทนในการปฏิบัติ เมื่อจิตสงบจะนำไปสู่การปล่อยวาง ไม่ยึดติดกับอดีตและอนาคตที่ยังมาไม่ถึงและอยู่กับความเป็นจริงในปัจจุบัน

พระทีศพงษ์ ฐานวุธ (2566, หน้า 63) ได้กล่าวไว้ในบทความเรื่องความสุขในการเจริญวิปัสสนาตามหลักอริยสัจ 4 สรุปความได้ว่า เมื่อใดที่เลิกดิ้นรนและปล่อยวางได้ความสุขจะเกิดขึ้นเอง ดังนั้นการปฏิบัติวิปัสสนาไม่ใช่การหนีทุกข์ แต่เป็นการหันกลับมาดูทุกข์ให้แจ่มแจ้งแก่ใจเราว่ามันเป็นเช่นนั้นเองแล้วทิ้งไปหลายคนมักเข้าใจผิดว่าเราต้องปฏิบัติธรรมเพื่อให้จิตดี จิตนิ่ง จิตสบาย ซึ่งมัก

กลับกลายเป็นการทำตามต้นหาจริงแล้วเราปฏิบัติธรรมเพื่อให้เห็นว่าทั้งดีและไม่ดีนั้น เป็นของไม่เที่ยงอยู่เพียงชั่วคราว มีเหตุปัจจัยเกิดขึ้น หหมดเหตุก็ดับไป ไม่สามารถบังคับบัญชาได้ การจะทุกข์หรือสุขเป็นเรื่องของกายจิตจะดีหรือไม่ดีคตินั้นคตินี้ก็เป็นเรื่องของจิตที่ทำงานได้เองไม่ใช่ตัวเราของเรา

นฤพันธ์ สมเจริญ (2568, หน้า 46) ได้เขียนบทความเรื่องการประยุกต์หลักอริยสัจ 4 เพื่อการแก้ปัญหาความเครียดในชีวิตประจำวัน สรุปความได้ว่า ความเครียด คือภาวะการตอบสนองของร่างกายและจิตใจต่อสิ่งที่เกินขีดความสามารถในการรับมือ ส่งผลต่อสุขภาพทั้งกายและใจ แบ่งเป็นความเครียดทางร่างกายและทางจิตใจ เกิดจากหลายสาเหตุ เช่น ปัญหาทางอารมณ์ การเปลี่ยนแปลงในชีวิต หรือการเจ็บป่วย การจัดการความเครียด ใช้วิธีเผชิญปัญหาโดยตรง ควบคุมอารมณ์ และเทคนิคผ่อนคลาย เช่น การหายใจลึกๆ พุดคุย หรือทำกิจกรรมที่สร้างความสุขส่วนมุมมองพระพุทธศาสนา อธิบายความเครียดผ่านแนวคิด อุทัจจะ-กุกุจจะ และ อริยสัจ 4 โดยเน้นการเข้าใจทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ การดับทุกข์ และการดำเนินชีวิตตาม มรรคมีองค์ 8 การฝึกสติ สมาธิ และปัญญาช่วยให้เผชิญความจริงได้อย่างสงบ พัฒนาใจให้เข้มแข็ง และนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีอย่างยั่งยืน

สรุป ความเครียด คือภาวะการตอบสนองของร่างกายและจิตใจ การจัดการกับความเครียดนั้นต้องเริ่มจากการยอมรับ (ทุกข์) ว่าเป็นความเครียด และเป็นสภาวะหลีกเลี่ยงไม่ได้ และควรเรียนรู้ เพื่อเข้าใจ จากนั้นวิเคราะห์ (สมุทัย) หรือเหตุแห่งความเครียด ที่มักเกิดจากต้นหาความยึดติดและความไม่รู้เท่าทันอารมณ์ การตระหนักถึงต้นตอปัญหา จึงสำคัญต่อด้วยการเห็น (นิโรธ) หรือการดับทุกข์ด้วยการปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นในสิ่งไม่จริง สุดท้ายคือการปฏิบัติตาม(มรรค)ผ่านมรรคมีองค์ 8 เช่นฝึกสติ สมาธิปัญญา และดำเนินชีวิตอย่างมีสติและพอเพียงอย่างยั่งยืนในการเผชิญความเครียด

1.7.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ชลวิทย์ เจียรจิตต์ (2560) ได้ทำการวิจัยเรื่อง สถานการณ์และการจัดการความเครียดตามแนวพระพุทธศาสนา: กรณีศึกษาคณะสงฆ์จังหวัดนครนายกและจังหวัดสระแก้ว ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดของพระสงฆ์ในจังหวัดนครนายกและจังหวัดสระแก้ว ประกอบด้วย 3 ประเด็นสำคัญ ได้แก่ 1) ความกังวลหรือปัญหาที่ต้องแก้ไขอยู่เป็นประจำ 2) ความรู้สึกจำเป็นต้องแบ่งเบาภาระ หรือรับภาระความเครียดจากคนรอบข้าง 3) ความกังวลต่อปัญหาสุขภาพของตนเอง จากสถานการณ์ดังกล่าว จึงมีความจำเป็นที่จะต้องพัฒนากระบวนการเรียนรู้ร่วมกันของพระสงฆ์ โดยเฉพาะผู้ที่ทำหน้าที่บริหารจัดการองค์กรทางพระพุทธศาสนา เพื่อให้เกิดความเข้าใจในระบบการทำงานอย่างเป็นระบบ มีการแบ่งเบาภาระซึ่งกันและกัน ตลอดจนเปิดโอกาสให้ฆราวาสมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาได้มากขึ้น ในด้านแนวทางการจัดการความเครียดตามพระพุทธศาสนางานวิจัยชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของหลักธรรม 4 ประการ ได้แก่ไตรลักษณ์ อริยสัจ 4 โยนิโสมนสิการ และการเจริญสติ หลักธรรมทั้ง 4 นี้มีจุดหมายร่วมกันคือการชี้ให้เห็นเหตุแห่งทุกข์

และการมองชีวิตอย่างลึกซึ้งถึงต้นตอของปัญหา เพื่อให้สามารถกำหนดแนวทางการแก้ไขได้ถูกต้องไม่ตกไปสู่การแก้ไขที่ยิ่งเพิ่มกิเลสหรือมีจลาพิจิ หากแต่เป็นการใช้สติและปัญญาเป็นเครื่องนำทางในการตัดสินใจและจัดการความเครียด

พระครูสารกิจประยุกต์ (กาบ ฐานโต) (2560) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ 4 ในการแก้ไขปัญหามโนจิต ผลการวิจัยสรุปได้ว่าหลักอริยสัจ 4 เป็นธรรมเครื่องดับทุกข์ เป็นไปในลักษณะ ของการวิเคราะห์ของการแก้ไขปัญหามโนจิตด้วยวิธีการที่ถูกจุด คือการรู้เท่าทันปัญหา 4 ด้านได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ทุกข์ คือความไม่สบายกายไม่สบายใจมีลักษณะบีบคั้นทนได้ยาก สมุทัย คือเหตุให้เกิดทุกข์ได้แก่ต้นเหตุ 3 นิโรธ คือการดับทุกข์ได้แก่การดับทุกข์หรือกิเลสต้นเหตุให้สิ้นไป และมรรคเป็นข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ความดับทุกข์ ได้แก่ มรรค 8 ประการ การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ 4 ในการแก้ไขปัญหามโนจิต คือการวิเคราะห์ปัญหาและแก้ไขปัญหามโนจิต

ดิลก บุญอิม (2561) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้หลักโยนิโสมนสิการแนวอริยสัจเป็นฐานการเรียนรู้ด้วยตนเองในการดำรงชีวิต ผลการวิจัยพบว่า การนำหลักโยนิโสมนสิการแนวอริยสัจมาใช้เป็นฐานการเรียนรู้ด้วยตนเองในการดำรงชีวิต ควรเริ่มต้นด้วย การกำหนดและจัดลำดับความสำคัญของปัญหา เพื่อใช้เป็นจุดตั้งต้นในการเผชิญปัญหามโนจิตอย่างเป็นระบบ โดยเริ่มจากการทำความเข้าใจลักษณะของปัญหาแต่ละเรื่องอย่างถ่องแท้ จากนั้นจึงวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา เพื่อค้นหาต้นตอที่แท้จริง ซึ่งจะเป็พื้นฐานสำคัญในการแสวงหาข้อมูลและนำมาใช้ในการคิดแก้ปัญหาอย่างเต็มศักยภาพ เมื่อเข้าใจสาเหตุแล้ว ควรกำหนดเป้าหมายในการแก้ปัญหาให้ชัดเจน สอดคล้องกับสาเหตุที่พบตลอดจนสอดคล้องกับความสามารถ และสถานการณ์ปัจจุบัน ซึ่งจะช่วยให้มองเห็นทิศทางการแก้ไขได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม ขั้นตอนมาคือการเลือกแนวทางและลงมือปฏิบัติตามแผนที่วางไว้เพื่อมุ่งสู่การบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ การปฏิบัติเช่นนี้จะเป็ฐานสำคัญของการตัดสินใจและการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง ทำให้สามารถปรับใช้วิธีการที่เหมาะสมกับชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ กล่าวโดยสรุป การใช้หลักโยนิโสมนสิการแนวอริยสัจในการเรียนรู้ด้วยตนเอง เป็นกระบวนการที่ช่วยให้บุคคลเข้าใจปัญหา เห็นสาเหตุกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน และเลือกแนวทางปฏิบัติที่เหมาะสมจนสามารถนำตนไปสู่การแก้ปัญหาและการดำรงชีวิตที่มีคุณค่าอย่างแท้จริง

เจนจิรา เกียรติสินทรัพย์ (2562) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการใช้โปรแกรมจัดการความเครียดต่อความสามารถในการจัดการความเครียดและระดับความเครียดของผู้สูงอายุ ในเขตอำเภอเมืองนนทบุรี ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมจัดการความเครียดที่เหมาะสมสามารถช่วยให้ผู้สูงอายุมีทักษะในการจัดการความเครียดได้ดียิ่งขึ้น ส่งผลให้ระดับความเครียดลดลงและคุณภาพชีวิตดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โปรแกรมที่ใช้จัดการความเครียดประกอบด้วยกิจกรรม 5 ด้าน ได้แก่การสร้างสัมพันธภาพ การฝึกการหายใจ การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฝึกสมาธิ และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้ผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง ผลการประเมินพบว่า ผู้สูงอายุที่

เข้าร่วมโปรแกรมมีความสามารถในการจัดการความเครียดสูงขึ้น ขณะที่ระดับความเครียดลดลงเมื่อเทียบกับกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมดังกล่าวมีความเหมาะสมและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดูแลผู้สูงอายุในจังหวัดนนทบุรีได้อย่างมีประสิทธิภาพ

นัฐวรรณ บุญนารัตน์ (2567) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาแบบรวมเรื่องการหมดไฟในการทำงาน การรับรู้ความเครียดความพึงพอใจในการทำงาน กลยุทธ์รับมือ และสุขภาพทั่วไปของเจ้าหน้าที่พยาบาลแผนกฉุกเฉิน จากการศึกษาสรุปได้ว่าความชุกของภาวะการหมดไฟในการทำงานของพยาบาลแผนกฉุกเฉิน ในเมืองอัลตาเลีย ประเทศสเปน อยู่ที่ 8.19% ระดับการรับรู้ความเครียดและความพึงพอใจในการทำงานอยู่ในระดับปานกลาง อาการทางคลินิกที่พบบ่อยที่สุด คือความผิดปกติทางสังคมและอาการทางร่างกาย และการเผชิญปัญหาที่มุ่งเน้นปัญหาเป็นกลยุทธ์ที่พยาบาลใช้มากที่สุด การขาดการออกกำลังกาย เพศอายุการทำงานในแผนกฉุกเฉินความวิตกกังวล ความผิดปกติทางสังคม และการหลีกเลี่ยงปัญหา ล้วนเป็นตัวทำนายที่สำคัญต่อมิติความของเหนื่อยหน่าย

ธัญญาณัฐ กิตติจินดาวงศ์ (2564) ได้ทำการวิจัยเรื่อง อิทธิพลของความเครียด และภาวะซึมเศร้าต่อการตัดสินใจลาออกกลางคัน และการจัดการความเครียดในนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะอุตสาหกรรมบริการ วิทยาลัยดุสิตธานี กรุงเทพฯ ผลการวิจัยพบว่านักศึกษาส่วนใหญ่รับรู้ความรู้สึกเครียดระดับปานกลาง รับรู้การซึมเศร้าระดับเล็กน้อย มีความตั้งใจศึกษาให้สำเร็จใน ขณะที่บางส่วนมีความตั้งใจที่จะออกกลางคันในระดับสูง สำหรับแนวทางการจัดการความเครียดพบว่าส่วนใหญ่มีกลยุทธ์การจัดการความเครียดระดับปานกลาง รับรู้ความช่วยเหลือทางสังคมในระดับสูง และมีความฉลาดทางจิตวิญญาณในระดับสูง ทั้งนี้พบว่า ระดับความเครียดที่แตกต่างกันส่งผลต่อการเกิดภาวะซึมเศร้า ในนักศึกษาแตกต่างกัน $B = 0.242$ $R = 0.271$ และความเครียด มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ ลาออกกลางคันในนักศึกษา $B = -0.104$ $R = 0.329$ ที่ยกระดับ ในสำคัญทางสถิติเท่ากับ 0.05

ณัฐชา ม้วนสุธา (2565) ได้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่องการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดสุราษฎร์ธานีตามแนวพุทธศาสนา ผลการวิจัยพบว่าจัดการความเครียดจะแบ่งออกเป็น 2 ประเด็น ได้แก่ ด้านพฤติกรรม และด้านปัจจัยแวดล้อม ซึ่งประกอบด้วย การปรับพฤติกรรมส่วนบุคคล การสื่อสารการเรียนรู้ ด้านสัมพันธ์ภาพของครอบครัว การสร้างเศรษฐกิจและสังคมสภาพแวดล้อม ผลการบูรณาการพบว่าการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุ ในจังหวัดสุราษฎร์ธานีตามแนวพระพุทธศาสนา ใช้หลักการคือ การยอมรับความจริง (เห็นชอบด้วยหลักไตรลักษณ์) การรับรู้สิ่งเร้าที่เกิดขึ้นด้วยความคิดที่สมเหตุสมผล (การรับรู้ด้วยหลักโยนิโสมนสิการ) กระบวนการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างมีระบบ แก้ปัญหาให้ตรงเหตุ (การตรวจสอบด้วยหลักอริยสัจ) และการปฏิบัติด้วยสติรู้เท่าทัน (การจัดการด้วยหลักสติปัญญา) โดยมีกระบวนการเชื่อมโยงสัมพันธ์กันด้วย หลักการ

ทบทวน ปรับปรุง เปลี่ยนแปลง เพื่อนำไปสู่การสร้างความสุขและสมดุลของชีวิต และมีวิธีการดำเนินชีวิตตามความเหมาะสมของวัยที่เรียกว่า สุขสมัย

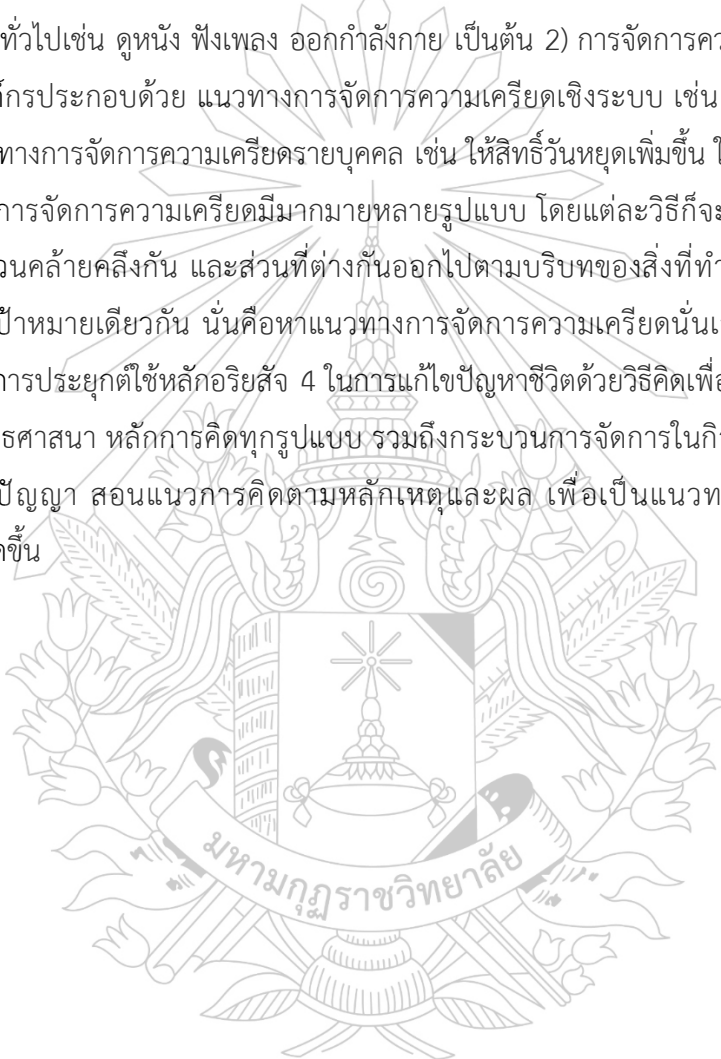
พรवीณ์ คำหลวง (2565) ได้ทำการวิจัยเรื่อง รูปแบบการจัดการความเครียดในผู้สูงอายุ กลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อ จังหวัดน่าน โดยการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่าย ผลการวิจัยพบว่า การเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกกระจุกตัวที่มีผลต่อความเครียดของผู้สูงอายุกลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อ 5 ด้าน ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านร่างกาย ปัจจัยด้านจิตใจ ปัจจัยด้านครอบครัว และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม อีกทั้งยังค้นพบความรอบรู้ด้านสุขภาพ เป็นตัวแปรใหม่ที่มีความสำคัญต่อการจัดการความเครียด ด้านการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณพบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่อยู่ในระดับความเครียดสูง โดยมีตัวแปรร่วมทำนาย 4 ด้าน ได้แก่ ปัจจัยด้านจิตใจ รายได้ แรงสนับสนุนทางสังคม และเพศ ซึ่งปัจจัยด้านจิตใจและรายได้ส่งผลเพิ่มความเครียด ในขณะที่แรงสนับสนุนทางสังคมและเพศมีผลลดความเครียด จากการสนทนากลุ่มได้พัฒนารูปแบบการจัดการความเครียด โดยมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายประกอบด้วย 12 กิจกรรม ครอบคลุมทั้งการให้ความรู้ การพัฒนาจิตใจ การพัฒนาการและการสร้างแรงสนับสนุนทางสังคม เมื่อนำไปทดลองใช้ในเชิงกึ่งทดลอง พบว่าสามารถลดระดับความเครียดของผู้สูงอายุจากระดับสูงลงสู่ระดับปานกลางได้อย่างชัดเจน

สิริกาญจน์ มหากิจสิริภักดี (2567) ได้ทำการวิจัยเรื่องการใช้หลักอริยสัจ 4 ในการเตรียมตัวก่อนตายกับผู้ป่วยโรคมะเร็งระยะสุดท้ายโรงพยาบาลบ้านฝาง อำเภอบ้านฝาง จังหวัดขอนแก่น ผลการวิจัยพบว่า ความตายเป็นความทุกข์ของมนุษย์เป็นความจริงที่ทุกคนไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ และเป็นสิ่งใกล้ตัวที่เราต้องเผชิญในสักวันหนึ่ง การที่จะเผชิญความตายได้อย่างกล้าหาญไม่หวาดกลัว และมองความตายเป็นเรื่องธรรมดาจำเป็นต้องมีการเตรียมตัวในทุกมิติ ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย จิตใจ ครอบครัว สังคม สิ่งแวดล้อม และจิตวิญญาณ การนำหลักอริยสัจ 4 มาบูรณาการในการดูแลแบบประคับประคองจึงเป็นกระบวนการสำคัญที่ช่วยให้ผู้ป่วยเข้าใจชีวิตและความตาย ตามความเป็นจริงโดยมีเป้าหมายเพื่อให้ช่วงวาระสุดท้ายของชีวิตเป็นไปอย่างมีคุณภาพ การเตรียมตัวก่อนตายจึงเปรียบเสมือนการเรียนรู้ที่จะรู้เท่าทันทุกข์ ซึ่งถือเป็นทักษะชีวิตขั้นพื้นฐานตามหลักพระพุทธธรรมที่มุ่งดับทุกข์และนำไปสู่ความสงบ ในการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ 4 กับผู้ป่วยโรคมะเร็งระยะสุดท้ายโรงพยาบาลบ้านฝาง อำเภอบ้านฝาง จังหวัดขอนแก่น ได้มีการเปรียบเทียบเชิงธรรมะดังนี้ ทุกข์ เปรียบเหมือนความกลัวตายและความกลัวการพลัดพราก สมุทัย เปรียบเหมือนโรคมะเร็งระยะสุดท้ายที่เป็นเหตุแห่งทุกข์ นิโรธ คือความสงบและการปล่อยวาง มรรค คือการนำพุทธธรรมมาบูรณาการกับการดูแลแบบประคับประคอง ซึ่งกระบวนการนี้มี 4 ขั้นตอนสำคัญได้แก่ 1) การยอมรับความจริง ว่าความตายเป็นธรรมดาของชีวิต 2) การสร้างสุขตามเหตุผล โดยทำความเข้าใจชีวิตและความทุกข์ 3) การปรับสมดุลชีวิต เพื่อให้กายและใจสงบผ่อนคลาย 4) การปล่อยวางอย่างเข้าใจ นำไปสู่ความสงบในวาระสุดท้าย กล่าวได้ว่าการเตรียมตัวก่อนตายด้วยการบูรณาการหลักอริยสัจ 4

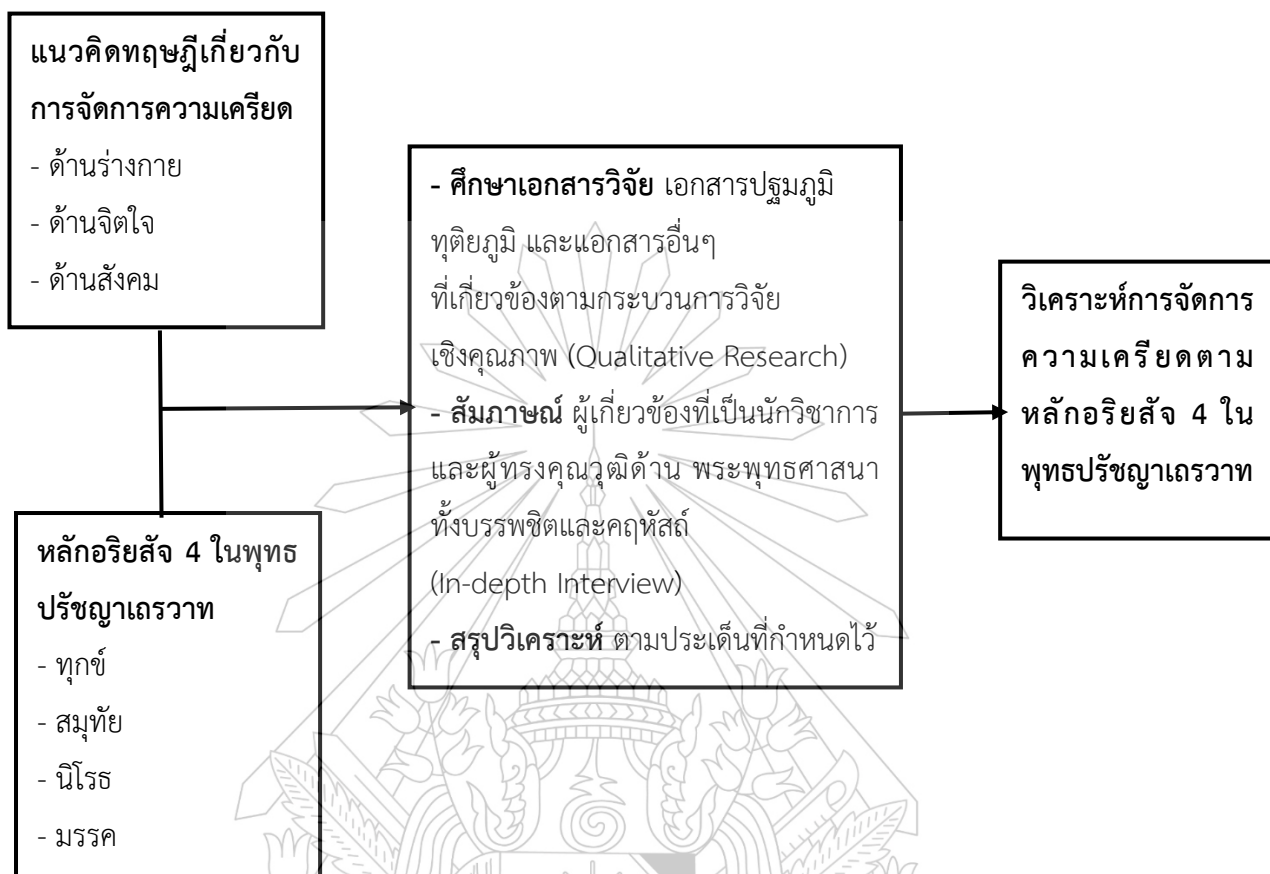
เป็นแนวทางที่ทำให้ผู้ป่วยและครอบครัวสามารถเผชิญความตายได้ด้วยความสงบเย็น และเป็นวาระสุดท้ายที่มีคุณภาพ

นัฐวรรณ บุญนารักษ์ (2567) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การจัดการความเครียดในการทำงานของบุคลากรทางการแพทย์โรงพยาบาลแห่งหนึ่งในจังหวัดชลบุรี ผลการวิจัยสรุปได้ว่า ผู้ให้ข้อมูลคือบุคลากรทางการแพทย์ระดับปฏิบัติการของโรงพยาบาลแห่งหนึ่งในจังหวัดชลบุรี จำนวน 10 คนทำการสัมภาษณ์เชิงลึกซึ่งมีแนวทางการจัดการความเครียดดังนี้ 1) การจัดการความเครียดด้วยตนเองซึ่งประกอบด้วยแนวทางการจัดการความเครียดแบบยั่งยืน เช่น การฝึกสมาธิ และแนวทางการจัดการความเครียดแบบทั่วไปเช่น ดูหนัง ฟังเพลง ออกกำลังกาย เป็นต้น 2) การจัดการความเครียดโดยการคาดหวังจากองค์กรประกอบด้วย แนวทางการจัดการความเครียดเชิงระบบ เช่น นโยบายด้านการบริหาร และแนวทางการจัดการความเครียดรายบุคคล เช่น ให้สิทธิ์วันหยุดเพิ่มขึ้น ให้กำลังใจ เป็นต้น

สรุป การจัดการความเครียดมีมากมายหลายรูปแบบ โดยแต่ละวิธีก็จะมีแนวทางในการดำเนินการที่มีส่วนคล้ายคลึงกัน และส่วนที่ต่างกันออกไปตามบริบทของสิ่งที่ทำการศึกษา แต่ในภาพรวมก็จะมีเป้าหมายเดียวกัน นั่นคือหาแนวทางการจัดการความเครียดนั่นเอง ซึ่งการจัดการความเครียดโดยการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ 4 ในการแก้ไขปัญหาชีวิตด้วยวิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์ตามหลักทางพระพุทธศาสนา หลักการคิดทุกรูปแบบ รวมถึงกระบวนการจัดการในกิจกรรมต่างๆ ล้วนเป็นการพัฒนาปัญญา สอนแนวการคิดตามหลักเหตุและผล เพื่อเป็นแนวทางในการจัดการความเครียดที่เกิดขึ้น



1.8 กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1.1 สรุปกรอบแนวคิดการวิจัย

1.9 นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยเรื่องวิเคราะห์การจัดการความเครียดตามหลักอริยสัจ 4 ในพุทธปรัชญาเถรวาท มีศัพท์ที่ปรากฏในหัวข้องานวิจัย และศัพท์สำคัญ ๆ ในเล่มวิจัยที่ผู้วิจัยได้กำหนดความหมายในเบื้องต้นไว้เพื่อความเข้าใจที่ตรงกัน ดังนี้

ความเครียด หมายถึง ความกดดัน หรือบีบคั้น แล้วทำให้เกิดความทุกข์ทรมานจิตใจ วิตกกังวล ว้าวุ่นใจ ไม่มีทางออก และพลอยทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายตามไปด้วย ซึ่งแบ่งสาเหตุของความเครียดไว้ 2 สาเหตุ คือสาเหตุภายใน และสาเหตุภายนอก

สาเหตุภายใน หมายถึง ปัจจัยต่างๆ ที่อยู่ภายในตัวบุคคล เช่น ร่างกาย จิตใจ อารมณ์

สาเหตุภายนอก หมายถึง ปัจจัยต่างๆ ที่อยู่ภายนอกตัวบุคคล เช่น การสูญเสียสิ่งที่รัก การเปลี่ยนแปลงในชีวิต ภัยอันตรายต่างๆ ทั้งที่มนุษย์สร้างขึ้นและจากธรรมชาติ

การจัดการความเครียด หมายถึง การดำเนินการเพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่เป็นต้นเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียด โดยมีกระบวนการต่าง ๆ ที่แต่ละบุคคลเลือกใช้เพื่อจัดการกับปัญหา อารมณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งก็คือการสร้างทักษะการรับรู้ต่อการตอบสนองต่อความเครียดของตนเอง ด้วยการค้นหาวิธีการจัดการความเครียดหรือแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในตนเอง เพื่อทำให้ความเครียดลดลงหรือจัดให้หมดไป

อริยสัจ 4 หมายถึง หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ คือ 1) ทุกข์ คือความจริงที่ว่าด้วยทุกข์ 2) สมุทัย คือความจริงที่ว่าด้วยเหตุให้เกิดทุกข์ 3) นิโรธ คือความจริงที่ว่าด้วยความดับทุกข์ 4) มรรค คือ ความจริงที่ว่าด้วยทางแห่งความดับทุกข์ซึ่งทั้ง 4 องค์ประกอบเป็นหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่ผู้วิจัยนำมาใช้เป็นฐานของการพัฒนาความคิดในกระบวนการแก้ไขปัญหาความเครียด

พุทธปรัชญาเถรวาท หมายถึง หลักธรรมคำสอนในทางพระพุทธศาสนาบางประการ ที่ใช้ในการจัดการแก้ไขปัญหาชีวิต ด้วยวิธีการและกระบวนการทางปรัชญา ในงานวิจัยนี้ ได้แก่ อริยสัจ



บทที่ 2

แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการจัดการความเครียด

ในบทที่ 2 นี้เป็นการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับความเครียด และการจัดการกับความเครียดว่าเป็นอย่างไร สาเหตุและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียด ที่ส่งผลกระทบเป็นอย่างไรมีกระบวนการ และปัจจัยสนับสนุนในการจัดการความเครียดเป็นอย่างไร เพื่อที่จะนำข้อมูลและองค์ความรู้ ไปวิเคราะห์กับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เพื่อให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ที่สมบูรณ์ยิ่งขึ้นไป โดยมีรายละเอียดการศึกษาตามหัวข้อดังนี้

2.1 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการจัดการความเครียด

2.1.1 แนวคิดจิตวิเคราะห์กับความเครียด

2.1.2 แนวคิดพฤติกรรมกับความเครียด

2.1.3 แนวคิดการรับรู้ความสามารถตนเอง

2.1.4 ทฤษฎีการตอบสนองต่อความเครียด

2.1.5 ทฤษฎีการประเมินและการเผชิญปัญหา

2.2 ความเครียดในด้านจิตวิทยา และสังคม

2.2.1 ความหมายของความเครียด

2.2.2 อาการและระดับของความเครียด

2.2.3 ผลกระทบของความเครียด

2.3 สาเหตุของความเครียด

2.3.1 ปัจจัยภายในบุคคล

2.3.2 ปัจจัยเชิงสิ่งแวดล้อมและสังคม

2.4 วิธีการจัดการความเครียด

2.4.1 การจัดการเชิงกายภาพ

2.4.2 การจัดการเชิงจิตใจ

2.4.3 การจัดการเชิงสังคม

2.5 บทสรุป

2.1 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการจัดการความเครียด

แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการความเครียด เมื่อบุคคลเผชิญกับสิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดความเครียดจะทำให้รู้สึกไม่สุขสบาย และพยายามหาทางลดหรือจัดการความรู้สึกดังกล่าวที่เกิดขึ้น โดยอาจจัดการที่สาเหตุหรือด้วยวิธีการที่คิด ที่จะทำให้ความเครียดนั้นหมดไป เพื่อรักษาภาวะสมดุลให้กลับคืนมาอีกครั้งหนึ่ง ซึ่งผลลัพธ์ที่ตามมาอาจเหมือนหรือต่างกันได้

Lazarus and Folkman (1984, pp. 273-280) ได้กล่าวถึงประเด็นที่น่าสนใจเกี่ยวกับวิธีการจัดการความเครียดไว้ พอสรุปได้ดังนี้

1. ยังไม่สามารถบอกได้ว่าวิธีการจัดการความเครียดแบบไหนจะมีประสิทธิภาพมากกว่าเพราะขึ้นอยู่กับความแตกต่างของสถานการณ์และความแตกต่างของบุคคลในการประเมินค่า นั่นคือสถานการณ์ใดที่บุคคลประเมินค่าว่าไม่สามารถเปลี่ยนแปลงแก้ไขได้แล้ว หรือก่อให้เกิดอันตรายสูญเสีย บุคคลจะใช้วิธีการจัดการความเครียดโดยมุ่งเน้นอารมณ์ ส่วนสถานการณ์ใดที่บุคคลประเมินว่าสิ่งเร้านั้น คุกคามตน และสามารถแก้ไขได้โดยใช้ชุมพลังเพิ่มเติม บุคคลนั้นก็จะใช้วิธีมุ่งแก้ไขปัญหามากขึ้นเช่นเดียวกับ Auerbach and Gramling (1998, . 30) ที่กล่าวว่า การจัดการความเครียดโดยมุ่งแก้ไข ปัญหาโดยตรง มักจะมีประสิทธิภาพในการขจัดความเครียดได้ดี อย่างไรก็ตามการจัดการความเครียดโดยมุ่งเน้นอารมณ์จะมีประโยชน์ในกรณีที่สถานการณ์นั้นไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ซึ่งหากใช้การแก้ไข ปัญหา ก็จะไม่ประสบผลสำเร็จ

2. บุคคลจะมีวิธีการจัดการความเครียดเพียงอย่างเดียวหรือหลายอย่าง ในการตอบโต้สิ่งเร้าซึ่งในชีวิตประจำวันบุคคลเลือกใช้วิธีการจัดการความเครียดแตกต่างกันไป และสามารถใช้ทั้งสองแบบร่วมกัน คือ กรณีที่บุคคลประเมินค่าว่าสถานการณ์นั้นเป็นอันตราย หรือคุกคามบุคคลอาจใช้วิธีมุ่งเน้นอารมณ์ก่อนในขั้นต้น เช่น ควบคุมความวิตกกังวล ความโกรธ จากนั้นจึงใช้วิธีแก้ปัญหาคำพิพากษาไตร่ตรองหาสาเหตุของข้อมูลและคิดวางแผนแก้ปัญหา นั่นคือการจัดการความเครียดจะมี ความเฉพาะเจาะจงในแต่ละบุคคลและในแต่ละวิธีนั้นจะไม่มีวิธีใดแก้ไขได้ดีในทุกปัญหา แต่อาจมีบางวิธีที่น่าจะใช้ได้ดีกว่า ถ้าวิธีนั้นช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหรือช่วยลดความเครียดได้

ยาใจ สิทิมงคล (2561, หน้า 87-88) ได้กล่าวถึง การจัดการความเครียด คือ การพยายามจัดการความเครียด เมื่อมีความเครียดระดับรุนแรงเป็นการทำที่ยากถึงยากมาก นอกจากนี้ความเครียดยังก่อให้เกิดการตอบสนองของระบบประสาทอัตโนมัติ ซึ่งเป็นระบบที่อยู่เหนือการควบคุมของอำนาจจิต ดังนั้นคนทุกคนควรเรียนรู้วิธีการจัดการความเครียด และใช้หรือฝึกปฏิบัติในทุกๆ สถานการณ์ในชีวิตประจำวัน เพื่อลดปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดที่รุนแรง วิธีการจัดการความเครียด ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. การสร้างทักษะการรับรู้การตอบสนองต่อความเครียดของตนเอง คือ ขั้นตอนการสังเกต ปฏิบัติทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมของตนเองต่อความเครียด เช่น บางคนอาจเกิดอาการหงุดหงิด อารมณ์เสียง่าย ในขณะที่บางคนจะเกิดอาการทางกายควบคู่ไปกับอารมณ์ที่ควบคุมไม่ได้ เช่น ใจสั่น ปวดศีรษะ เมื่อยและตึงกล้ามเนื้อที่บริเวณต้นคอหรือไหล่ ถอนหายใจบ่อย ๆ หรือนอนหลับไม่สนิท ผื่นร้าย ในทางตรงกันข้ามบางคนอาจนอนหลับทั้งวัน แต่บางคนอาจจะบายความเครียดด้วยการรับประทานมากจนอ้วน ในขณะที่บางคนอาจเบื่ออาหาร บางคนความเครียดจะรบกวนความคิด เช่น ไม่มีสมาธิ ประสิทธิภาพการทำงานลดลง เป็นต้น ขั้นตอนนี้ ช่วยให้สามารถประเมินและรับรู้ถึงการเกิดความเครียด รวมทั้งการวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองได้เมื่อปฏิบัติบ่อย ๆ จะเกิดความชำนาญในการรับรู้ว่าตนเองเกิดความเครียดขึ้นแล้ว และคนที่รู้ตัวส่วนใหญ่จะจัดการให้ความเครียดที่เกิดขึ้นให้ลดลงหรือหายไปได้ทันที โดยเฉพาะคนที่คิดเชิงบวก

2. การตรวจสอบความเครียดกับความเป็นจริง คือ ขั้นตอนการตั้งสติเพื่อการคิดใคร่ครวญเกี่ยวกับสาเหตุที่แท้จริงของความเครียด เนื่องจากทุกคนสามารถรับรู้ต่อความเครียดทั้งที่เกิดขึ้นเองหรือมีความกังวลเกินเหตุ เช่น กลัวคนรักไปมีแฟนใหม่ กังวลว่าจะไม่ได้เลื่อนตำแหน่ง ฯลฯ ซึ่งต่างจากความเครียดที่มีสาเหตุจริง ๆ เช่น เอาแต่ใจตนเองคนรักจึงไปมีแฟนใหม่ ทำให้บริษัทขาดทุนจึงไม่ได้เลื่อนตำแหน่ง ฯลฯ ขั้นตอนนี้รวมไปถึงการพิจารณาว่าเรื่องที่เครียดนั้นเกี่ยวกับตัวเราหรือมีผลกระทบ กับตัวเราหรือไม่ ซึ่งเรื่องเหล่านั้นเมื่อผ่านการคิดพิจารณาอย่างถี่ถ้วน อาจพบว่าเป็นความเครียดที่เกิดจากความคิดของตนเอง และไม่เกี่ยวกับหรือไม่มีผลกระทบกับตัวเรา ดังนั้น การคิดเชิงบวกก็สามารถจัดการให้ความเครียดเหล่านั้นหมดได้

3. การหาวิธีจัดการความเครียดหรือแก้ไขปัญหา คือ ขั้นตอนการคิดพิจารณาหาสาเหตุหรือปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดให้ครบถ้วน ด้วยใจเป็นธรรม ไม่เข้าข้างตัวเอง และไม่โทษคนอื่น โดยรวมจะพบได้ 3 กรณี ดังนี้

3.1 กรณีที่เปลี่ยนแปลงหรือกำจัดสาเหตุของความเครียดได้ เนื่องจากสาเหตุของความเครียดเกี่ยวข้องกับตนเอง หรืออยู่ในอำนาจที่สามารถจัดการได้ วิธีการปฏิบัติ คือ

3.1.1 คิดหาวิธีการจัดการกับความเครียดหรือการแก้ไขปัญหาเป็นลำดับขั้นตามสาเหตุหรือปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งเป็นวิธีที่ไม่เพิ่มความยุ่งยากหรือสร้างปัญหาเพิ่มขึ้น ไม่ทำให้ ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อนและมีความเป็นไปได้ ทั้งนี้ควรมีวิธีการจัดการกับความเครียดมากกว่าหนึ่งวิธี ทั้งการจัดการกับความเครียดเฉพาะหน้าและระยะยาว

3.1.2 นำวิธีการจัดการกับความเครียดที่คิดไว้ไปปรึกษาผู้มีประสบการณ์ซึ่งเข้าใจได้ และเต็มใจช่วยเหลือ

3.1.3 เลือกวิธีการจัดการกับความเครียดที่เหมาะสมที่สุดไปทดลองใช้ตามแผนที่วางไว้อย่างเป็นลำดับขั้นด้วยความกล้าหาญและอดทน

3.1.4 ประเมินผล หากไม่ได้ผลควรเปลี่ยนไปใช้วิธีอื่น ๆ ที่เตรียมไว้ หรือควรปรับเปลี่ยนวิธีให้เหมาะสมยิ่งขึ้น

3.2 กรณีที่เปลี่ยนแปลงหรือกำจัดสาเหตุของความเครียดไม่ได้จึงจำเป็นต้องยอมรับว่า"มันเป็นเช่นนั้นเอง" หากเรื่องที่เครียดสามารถหลีกเลี่ยงได้ ควรเผชิญหน้าเฉพาะที่จำเป็น ร่วมกับการเรียนรู้การปรับเปลี่ยนความคิดจากลบเป็นบวก และใช้วิธีคิดเพื่อช่วยลดความเครียด

3.3 กรณีที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้และยอมรับไม่ได้ ให้ใช้วิธีผ่อนคลายความเครียดที่เหมาะสม และเสริมสร้างและรักษาสุขภาพของตนเองเสมอ

2.1.1 แนวคิดจิตวิเคราะห์กับความเครียด

แนวคิดพื้นฐานของทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Freud) ถือเป็นหนึ่งในทฤษฎีบุคลิกภาพ และจิตบำบัดที่มีอิทธิพลอย่างสำคัญต่อการศึกษาพฤติกรรมมนุษย์ และการจัดการความเครียด ซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud) นักจิตวิทยาชาวออสเตรียผู้เป็นบิดาแห่งทฤษฎีจิตวิเคราะห์ ได้วางรากฐานสำคัญในการทำความเข้าใจจิตใญ่มนุษย์ โดยเฉพาะในส่วนที่เกี่ยวข้องกับจิตใต้สำนึก (Unconscious Mind) ซึ่งเป็นแหล่งกำเนิดของความขัดแย้งภายในที่นำไปสู่ความเครียดและความทุกข์ทางจิตใจ

ฟรอยด์เสนอว่าจิตใญ่มนุษย์ประกอบด้วยโครงสร้าง 3 ส่วนที่ทำงานร่วมกันและมีความสัมพันธ์ซับซ้อน ได้แก่ อิด (Id) อีโก้ (Ego) และซูเปอร์อีโก้ (Superego) โครงสร้างทั้งสามนี้มีบทบาทสำคัญในการกำหนดพฤติกรรม ความคิด และอารมณ์ของบุคคล รวมถึงการตอบสนองต่อความเครียด (สุริย์พร ทองดีเลิศ, 2560)

1. อิด (Id) คือส่วนดั้งเดิมของจิตใญ่ที่มีมาตั้งแต่เกิด ทำงานภายใต้หลักแห่งความสุข (Pleasure Principle) มุ่งแสวงหาความพึงพอใจทันทีโดยไม่คำนึงถึงความเป็นจริงหรือศีลธรรม อิดเป็นแหล่งของแรงขับพื้นฐานทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นความต้องการทางเพศ ความก้าวร้าว หรือความอยากอื่นๆ ที่เป็นสัญชาตญาณ อิดทำงานในระดับจิตใต้สำนึกโดยสมบูรณ์และไม่มีเหตุผล เมื่ออิดไม่ได้รับการตอบสนองจะเกิดความตึงเครียดและความวิตกกังวล

2. อีโก้ (Ego) เป็นส่วนที่พัฒนาขึ้นภายหลังจากการปรับตัวเข้ากับความเป็นจริง ทำงานภายใต้หลักแห่งความเป็นจริง (Reality Principle) มีหน้าที่เป็นตัวกลางระหว่างอิดกับโลกภายนอก พยายามสนองความต้องการของอิดในรูปแบบที่สังคมยอมรับได้ อีโก้เป็นส่วนที่มีเหตุผล มีสติสัมปชัญญะ และทำงานทั้งในระดับสำนึกและจิตใต้สำนึก อีโก้ต้องสร้างสมดุลระหว่างความต้องการของอิดกับข้อจำกัดของโลกแห่งความจริง และข้อกำหนดทางศีลธรรมของซูเปอร์อีโก้ เมื่ออีโก้อ่อนแอหรือไม่สามารถจัดการความขัดแย้งได้ จะเกิดความเครียดและอาการทางจิตต่างๆ ตามมา

3. ซูเปอร์อีโก้ (Super Ego) เป็นส่วนสุดท้ายที่พัฒนาขึ้น แทนค่านิยม ศีลธรรม และอุดมคติที่บุคคลได้รับการปลูกฝังจากสังคม ครอบครัว และวัฒนธรรม ซูเปอร์อีโก้ประกอบด้วยสอง

ส่วนย่อย คือ อัตตาอุดมคติ (Ego Ideal) ซึ่งเป็นภาพของความดีงามที่บุคคลมุ่งหวัง และมโนธรรม (Conscience) ซึ่งเป็นส่วนที่ตัดสินว่าอะไรผิดหรือถูก ซุปเปอร์อีโก้มุ่งแสวงหาความสมบูรณ์แบบ คอยควบคุมพฤติกรรมให้เป็นไปตามหลักศีลธรรม และสร้างความรู้สึกละอายใจเมื่อบุคคลทำผิด หลักการเหล่านี้ ความขัดแย้งระหว่างซุปเปอร์อีโก้ที่เข้มงวดเกินไปกับอิดหรืออีโก้ก็เป็นแหล่งกำเนิดของความเครียดเช่นกัน

นอกจากโครงสร้างจิตทั้งสามส่วนแล้ว فروยด์ยังเสนอแนวคิดเรื่องแรงขับของจิต (Psychic Energy) หรือที่เรียกว่า ลิบโด (Libido) ซึ่งเป็นพลังงานทางจิตที่ขับเคลื่อนพฤติกรรมมนุษย์ทั้งหมด ลิบโดเป็นแรงขับพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับความต้องการทางเพศ และสัญชาตญาณเพื่อการอยู่รอด แรงขับนี้ต้องการการระบาย หรือการตอบสนองอย่างต่อเนื่อง เมื่อถูกกดทับหรือไม่ได้รับการระบายอย่างเหมาะสม จะสะสมและก่อให้เกิดความตึงเครียดภายใน ซึ่งอาจแสดงออกมาในรูปของอาการทางจิต ความวิตกกังวล หรือพฤติกรรมที่ผิดปกติ

กล่าวโดยสรุป แนวคิดจิตวิเคราะห์ห่มองความเครียดว่าเป็นผลจาก ความขัดแย้งในจิตใจ (Intrapsychic Conflict) ที่เกิดขึ้นระหว่างโครงสร้างจิตทั้งสามส่วน โดยเฉพาะความขัดแย้งระหว่างแรงขับสัญชาตญาณของอิดกับข้อจำกัดทางศีลธรรมของซุปเปอร์อีโก้ ในขณะที่อีโก้ต้องพยายามรักษาสสมดุลและจัดการความขัดแย้งนี้ให้ได้ ความเครียดจึงไม่ใช่เพียงการตอบสนองต่อสิ่งเร้าภายนอกเท่านั้น แต่เป็นผลจากการต่อสู้ภายในระหว่างส่วนต่างๆ ของจิตใจด้วย

แนวคิดที่สำคัญอีกประการหนึ่งของ فروยด์ได้แก่ ทฤษฎีจิตใต้สำนึก فروยด์เปรียบเทียบจิตใจมนุษย์ด้วยภูเขาน้ำแข็ง (Iceberg Model) โดยส่วนที่โผล่พ้นน้ำเป็นเพียงส่วนเล็กน้อยของจิตสำนึก (Conscious Mind) ที่เราตระหนักรู้ในปัจจุบัน ส่วนใหญ่จมอยู่ใต้น้ำซึ่งประกอบด้วยจิตกึ่งสำนึก (Preconscious Mind) และจิตใต้สำนึกที่เป็นส่วนลึกที่สุด จิตใต้สำนึกเก็บสะสมความทรงจำ ความปรารถนา ความกลัว และความขัดแย้งที่ถูกกดทับไว้ตั้งแต่วัยเด็ก แม้ว่าเราจะไม่ตระหนักรู้ แต่เนื้อหาในจิตใต้สำนึกมีอิทธิพลต่อพฤติกรรม ความคิด และอารมณ์ของเราอย่างมาก ความเครียดหลายอย่างมีต้นกำเนิดจากความขัดแย้งที่ถูกฝังไว้ในจิตใต้สำนึกนี้

จิตใต้สำนึกมีบทบาทสำคัญต่อการเกิดความเครียด เนื่องจากเป็นที่เก็บรักษาประสบการณ์ที่เจ็บปวด ความทรงจำที่ไม่พึงประสงค์ และความขัดแย้งที่ยังไม่ได้รับการแก้ไข เนื้อหาเหล่านี้ถูกกดทับลงไปในจิตใต้สำนึกผ่านกลไกที่เรียกว่า การกดทับ (Repression) เพื่อปกป้องอีโก้จากความทุกข์ทรมาน อย่างไรก็ตาม แม้จะถูกกดทับไว้ แต่เนื้อหาเหล่านี้ยังคงมีพลังและพยายามแสดงออกมาอย่างต่อเนื่อง ซึ่งอาจปรากฏในรูปของอาการทางจิต ความฝัน การพูดพลาด หรือพฤติกรรมที่ไม่สมเหตุสมผล ตัวอย่างเช่น บุคคลที่เคยประสบเหตุการณ์รุนแรงในวัยเด็กอาจกดทับความทรงจำนั้นลงไปในจิตใต้สำนึก เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่อาจไม่จำเหตุการณ์นั้นได้อย่างชัดเจน แต่อาจมีความกลัวหรือความวิตกกังวลที่ไม่ทราบสาเหตุ หรือมีปฏิกิริยาทางอารมณ์ที่รุนแรงเกินเหตุในสถานการณ์ที่

คล้ายคลึงกัน ความเครียดที่เกิดขึ้นในปัจจุบันอาจเป็นเพียงผลพวงของความขัดแย้งที่ฝังอยู่ในจิตใต้สำนึกตั้งแต่อดีต การแก้ไขความเครียดอย่างยั่งยืนจึงต้องขุดค้นและทำความเข้าใจกับรากเหง้าเหล่านี้ การทำความเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับจิตใต้สำนึก ช่วยให้เห็นว่าการจัดการความเครียดที่แท้จริง ต้องเกินกว่าการบรรเทาอาการภายนอก จำเป็นต้องสำรวจและแก้ไขความขัดแย้งภายในที่เป็นรากเหง้าของปัญหา การบำบัดตามแนวจิตวิเคราะห์ใช้เทคนิคต่างๆ เช่น การวิเคราะห์ความฝัน การเชื่อมโยงอิสระ (Free Association) และการถ่ายโอน (Transference) เพื่อเข้าถึงเนื้อหาในจิตใต้สำนึกและช่วยให้บุคคลเข้าใจความขัดแย้งของตนเอง เมื่อความขัดแย้งถูกนำขึ้นสู่จิตสำนึกและได้รับการแก้ไข อีโก้จะแข็งแกร่งขึ้นและสามารถจัดการความเครียดได้ดีขึ้น

กลไกการป้องกันตนเอง (Defense Mechanisms) แนวคิดสำคัญในทฤษฎีจิตวิเคราะห์ที่อธิบายว่าอีโก้ใช้วิธีการต่างๆ เพื่อปกป้องตนเองจากความวิตกกังวลและความเครียดที่เกิดจากความขัดแย้งภายใน กลไกเหล่านี้ทำงานในระดับจิตใต้สำนึก ไม่ใช่การตั้งใจหรือการหลอกลวงตนเองอย่างมีสติ แต่เป็นกระบวนการอัตโนมัติที่จิตใจสร้างขึ้นเพื่อลดความทุกข์ทางจิต แม้ว่ากลไกเหล่านี้จะช่วยปกป้องจิตใจในระยะสั้น แต่หากใช้มากเกินไปหรือไม่เหมาะสม อาจนำไปสู่ปัญหาทางจิตและการปรับตัวที่ไม่ดีในระยะยาว (ประพันธ์ ผาสุขยัต, 2561)

1. การปฏิเสธ (Denial) เป็นกลไกป้องกันที่พื้นฐานและใช้บ่อยที่สุด โดยบุคคลปฏิเสธหรือไม่ยอมรับความจริงที่เจ็บปวดหรือข้อเท็จจริงที่คุกคามอีโก้ เป็นการปิดกั้นข้อมูลจากความเป็นจริงที่ไม่สามารถรับได้ทางอารมณ์ ตัวอย่างเช่น ผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคร้ายแรงอาจปฏิเสธว่าตนไม่ได้ป่วย หรือบุคคลที่มีปัญหาการติดสุรา อาจปฏิเสธว่าตนไม่มีปัญหา การปฏิเสธช่วยให้บุคคลหลีกเลี่ยงจากความวิตกกังวลในระยะสั้น แต่ขัดขวางการเผชิญหน้าและแก้ไขปัญหาอย่างแท้จริง ในสถานการณ์ที่เครียด หลายคนใช้การปฏิเสธเพื่อปกป้องตนเองจากความจริงที่ทำให้รู้สึกอึดอัด

2. การฉายภาพ (Projection) เป็นกลไกที่บุคคลถ่ายโอนความรู้สึก ความคิด หรือแรงขับที่ไม่พึงประสงค์ของตนเองไปยังบุคคลอื่น แทนที่จะยอมรับว่าตนเองมีคุณลักษณะที่ไม่ดีนั้น กลับมองว่าคนอื่นเป็นผู้มีคุณลักษณะนั้น ตัวอย่างเช่น บุคคลที่มีความโกรธแต่ไม่สามารถยอมรับได้ อาจมองว่าคนอื่นโกรธตนหรือมีเจตนาไม่ดีต่อตน หรือบุคคลที่ไม่ซื่อสัตย์อาจกล่าวหาว่าคนอื่นไม่น่าเชื่อถือ การฉายภาพช่วยให้บุคคลรักษาภาพลักษณ์ที่ดีของตนเองโดยโยนความผิดหรือคุณลักษณะที่ไม่พึงประสงค์ออกไป แต่ทำให้เกิดความเข้าใจผิดในความสัมพันธ์และขัดขวางการพัฒนาตนเอง

3. การกดทับ (Repression) ถือเป็นกลไกป้องกันที่สำคัญและเป็นพื้นฐานของกลไกอื่นๆ เป็นการผลักดันความคิด ความรู้สึก ความทรงจำ หรือแรงขับที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลลงไปในจิตใต้สำนึก เพื่อไม่ให้ขึ้นสู่จิตสำนึก ตัวอย่างเช่น บุคคลที่เคยถูกทำร้ายในวัยเด็กอาจกดทับความทรงจำนั้นจนไม่สามารถระลึกได้ หรือบุคคลที่มีความปรารถนาทางเพศที่ขัดกับศีลธรรมอาจกดทับความรู้สึกนั้นไว้โดยไม่รับรู้ การกดทับต้องใช้พลังงานจิตมาก และเนื้อหาที่ถูกกดทับยังคงมีอิทธิพลต่อพฤติกรรม

และอารมณ์ แม้ว่าบุคคลจะไม่ตระหนักรู้ก็ตาม อาจแสดงออกมาในรูปของอาการทางจิต ความฝัน หรือพฤติกรรมที่ไม่สามารถอธิบายได้ การกดทับที่มากเกินไปอาจทำให้เกิดความเครียดสะสมและปัญหาสุขภาพจิตในระยะยาว

4. การชดเชย (Compensation) เป็นกลไกที่บุคคลพยายามชดเชยจุดอ่อนหรือความบกพร่องในด้านหนึ่งด้วยการพัฒนาหรือเน้นความสามารถในอีกด้านหนึ่ง เป็นความพยายามที่จะรักษาความนับถือตนเองและลดความรู้สึกด้อยค่า ตัวอย่างเช่น บุคคลที่มีร่างกายอ่อนแออาจพัฒนาทักษะทางปัญญาให้โดดเด่น หรือบุคคลที่ล้มเหลวในชีวิตส่วนตัวอาจมุ่งมั่นทำงานจนประสบความสำเร็จอย่างสูง การชดเชยสามารถเป็นกลไกที่สร้างสรรค์หากนำไปสู่การพัฒนาตนเองอย่างแท้จริง แต่หากเป็นการหลีกเลี่ยงจากการเผชิญหน้ากับปัญหาหรือความรู้สึกด้อยค่าโดยตรง อาจกลายเป็นการชดเชยเกิน (Overcompensation) ที่นำไปสู่พฤติกรรมที่สุดโต่งหรือการแสวงหาความสมบูรณ์แบบที่ไม่สมจริง

5. การหาเหตุผลอ้าง (Rationalization) เป็นกลไกที่บุคคลหาเหตุผลหรือคำอธิบายที่ฟังดูสมเหตุสมผลมาปกปิดเหตุผลที่แท้จริงของพฤติกรรมหรือความล้มเหลว เพื่อปกป้องความนับถือตนเองและลดความรู้สึกผิดหรือผิดหวัง ตัวอย่างที่คลาสสิกคือนิทานอีสปเรื่องสุนัขจิ้งจอกกับองุ่น ที่สุนัขจิ้งจอกเอื้อมองุ่นไม่ถึงจึงบอกว่าองุ่นนั้นเปรี้ยวไม่อร่อยกิน ในชีวิตจริง เช่น นักศึกษาที่สอบตก อาจอ้างว่าข้อสอบไม่ยุติธรรมแทนที่จะยอมรับว่าตนไม่ได้เตรียมตัว หรือพนักงานที่ถูกลดตำแหน่งอาจบอกว่าตนไม่ต้องการความรับผิดชอบมากขนาดนั้นอยู่แล้ว การหาเหตุผลอ้างช่วยลดความวิตกกังวลในระยะสั้น แต่ขัดขวางการเรียนรู้จากความผิดพลาดและการพัฒนาตนเอง

6. การแทนที่ (Displacement) เป็นกลไกที่บุคคลถ่ายโอนอารมณ์หรือแรงขับจากเป้าหมายดั้งเดิมที่เป็นภัยคุกคามไปยังเป้าหมายทดแทนที่ปลอดภัยกว่า มักเกิดขึ้นเมื่อบุคคลไม่สามารถแสดงอารมณ์ต่อแหล่งที่แท้จริงได้เพราะกลัวผลที่ตามมา ตัวอย่างเช่น พนักงานที่โดนดุจากผู้บังคับบัญชาแต่ไม่กล้าตอบโต้ อาจกลับบ้านแล้วปลดปล่อยความโกรธใส่คนในครอบครัว หรือบุคคลที่มีปัญหากับคูรักรอาจระบายความหงุดหงิดด้วยการเตะสิ่งของ การแทนที่เป็นวิธีระบายอารมณ์ที่สะสม แต่ไม่ได้แก้ไขปัญหาที่แท้จริงและอาจสร้างปัญหาในความสัมพันธ์กับผู้อื่น

7. การถอยกลับ (Regression) เป็นกลไกที่บุคคลกลับไปใช้พฤติกรรมหรือรูปแบบการเผชิญปัญหาของขั้นพัฒนาการที่ต่ำกว่าวัยปัจจุบัน มักเกิดขึ้นเมื่อเผชิญความเครียดหรือความวิตกกังวลที่รุนแรง เป็นการหนีกลับไปยังช่วงเวลาที่ยังรู้สึกปลอดภัยและได้รับการดูแล ตัวอย่างเช่น เด็กที่เคยเลิกดูดนิ้วแล้วอาจกลับมาดูดนิ้วอีกเมื่อมีน้องใหม่เกิด หรือผู้ใหญ่ที่เผชิญปัญหาหนักอาจร้องไห้กอดแอมเหมือนเด็ก การถอยกลับช่วยลดความวิตกกังวลชั่วคราว แต่ไม่ใช่วิธีการเผชิญปัญหาที่สร้างสรรค์และอาจทำให้ปัญหาทวีความรุนแรงขึ้น

8. การเปลี่ยนรูป (Sublimation) เป็นกลไกป้องกันที่ถือว่าสุกงามและสร้างสรรค์ที่สุด โดยบุคคลเปลี่ยนแรงขับหรือความปรารถนาที่ไม่เป็นที่ยอมรับของสังคมไปสู่กิจกรรมที่สร้างสรรค์และเป็นประโยชน์ต่อสังคม ตัวอย่างเช่น บุคคลที่มีแรงขับก้าวร้าวอาจระบายผ่านการเล่นกีฬาหรือการเป็น ศัลยแพทย์ หรือบุคคลที่มีความปรารถนาทางเพศที่รุนแรงอาจสร้างสรรค์งานศิลปะหรือวรรณกรรมที่งดงาม การเปลี่ยนรูปไม่เพียงช่วยจัดการความเครียดและความวิตกกังวล แต่ยังนำไปสู่ความสำเร็จและความพึงพอใจในชีวิต ฟรอยด์เชื่อว่าอารยธรรมและความก้าวหน้าของมนุษย์เกิดจากการเปลี่ยนรูปของแรงขับพื้นฐาน

9. การตอบโต้ (Reaction Formation) เป็นกลไกที่บุคคลแสดงพฤติกรรมหรือมีทัศนคติที่ตรงกันข้ามกับความรู้สึกหรือแรงขับที่แท้จริงที่ไม่สามารถยอมรับได้ เป็นการปกปิดความรู้สึกที่แท้จริงด้วยการแสดงสิ่งที่ตรงกันข้ามอย่างเกินจริง ตัวอย่างเช่น บุคคลที่มีความปรารถนาทางเพศต่อเพศเดียวกันแต่ไม่สามารถยอมรับได้ อาจแสดงออกถึงการต่อต้านหรือเกลียดชังเพศเดียวกันอย่างรุนแรง หรือพ่อแม่ที่รู้สึกขุ่นเคืองกับลูกอาจแสดงความรักและดูแลเอาใจใส่มากเกินไป การตอบโต้ต้องใช้พลังงานจิตมากเพราะต้องกดทับความรู้สึกที่แท้จริงและแสดงสิ่งที่ตรงกันข้ามอย่างต่อเนื่อง

10. การแยกตัว (Isolation) เป็นกลไกที่แยกเนื้อหาทางความคิดออกจากอารมณ์ที่เกี่ยวข้อง บุคคลสามารถพูดถึงเหตุการณ์ที่เจ็บปวดหรือสร้างความเครียดได้อย่างเฉยเมยราวกับเป็นเรื่องของคนอื่น โดยไม่แสดงอารมณ์ที่เหมาะสม ตัวอย่างเช่น แพทย์ผ่าตัดที่สามารถทำงานได้โดยไม่รู้สึกสะเทือนใจต่อความเจ็บปวดของผู้ป่วย หรือบุคคลที่เล่าเหตุการณ์สะเทือนขวัญในชีวิตโดยไม่แสดงอารมณ์ใดๆ การแยกตัวช่วยให้สามารถทำงานหรือเผชิญสถานการณ์ที่ยากลำบากได้ แต่หากใช้มากเกินไปอาจทำให้ขาดการเชื่อมต่อกับอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น

การทำความเข้าใจกลไกการป้องกันตนเองมีความสำคัญต่อการจัดการความเครียด เนื่องจากช่วยให้ตระหนักว่าตนเองกำลังใช้กลไกใดในการเผชิญความเครียด กลไกบางอย่างอาจเป็นประโยชน์ในระยะสั้นหรือในสถานการณ์บางอย่าง แต่หากใช้มากเกินไป หรือเป็นวิธีการหลักในการจัดการปัญหา อาจนำไปสู่การปรับตัวที่ไม่ดี และปัญหาสุขภาพจิตในระยะยาว การพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) และการเลือกใช้กลไกที่สุกงามและสร้างสรรค์ เช่น การเปลี่ยนรูป จะช่วยให้จัดการความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพและนำไปสู่การเติบโตทางจิต (สมพงษ์ เกิดผล, 2563)

2.1.2 แนวคิดพฤติกรรมกับความเครียด

พฤติกรรมการจัดการความเครียด หมายถึง การกระทำหรือการปฏิบัติเพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียด โดยอาศัยการเรียนรู้และการปรับตัวอย่างเหมาะสม เพื่อเตรียมความพร้อมในการเผชิญปัญหาและความเป็นจริงของชีวิต พฤติกรรมดังกล่าวแบ่งออกเป็น 2 รูปแบบ ได้แก่ การจัดการแบบมุ่งแก้ไขปัญหา และการจัดการแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ ซึ่งมุ่งส่งเสริมสุขภาพจิต

ลดความถี่ของสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด และเพิ่มความสามารถในการต้านทานต่อแรงกดดัน โดยมีองค์ประกอบสำคัญคือ การคิดวิเคราะห์อย่างมีวิจารณญาณ การตัดสินใจ และการแก้ปัญหา เพนเดอร์ และคณะ (Pender et al, 2002, p. 132) ได้กล่าวถึง พฤติกรรมการจัดการความเครียด ประกอบด้วยพฤติกรรม 3 ลักษณะ คือ

1. การลดความถี่ของสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด เป็นพฤติกรรมที่บุคคลกระทำเพื่อป้องกันการเกิดความเครียดซึ่งได้แก่ การเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม การหลีกเลี่ยงการเปลี่ยนแปลงในขณะที่ตนเองไม่พร้อม การควบคุมเวลา และการบริหารจัดการเวลา

2. การเพิ่มความต้านทานต่อความเครียด เป็นการปฏิบัติทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ (physical and psychologic conditioning) เพื่อช่วยให้บุคคลเพิ่มความสามารถในการเผชิญปัญหา ซึ่งได้แก่ การออกกำลังกาย การส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การส่งเสริมการรับรู้ของตนเอง การแสดงออกอย่างเหมาะสม การตั้งเป้าหมายที่เป็นไปได้และการหาแหล่งช่วยเหลือการเผชิญปัญหาอย่างเหมาะสม

3. การสร้างเงื่อนไขเพื่อหลีกเลี่ยงการกระตุ้นทางสรีรวิทยาที่เกิดขึ้นจากความเครียด เป็นการกระทำเพื่อลดการหดเกร็งของกล้ามเนื้ออันเนื่องมาจากการกระตุ้นระบบประสาทซิมพาเทติก (sympathetic) ซึ่งได้แก่ การใช้เทคนิคการผ่อนคลายโดยวิธีการเกร็งกล้ามเนื้อ การผ่อนคลายโดยการฝึกหายใจ และการผ่อนคลายโดยการฝึกจินตภาพ

ซึ่งบุคคลแต่ละบุคคลจะมีพฤติกรรมการจัดการความเครียดอยู่ในระดับใดนั้น ก็จะขึ้นอยู่กับปัจจัยหลาย ๆ ประการ ที่เข้ามาแวดล้อม และทักษะความสามารถต่อการจัดการความเครียดของแต่ละบุคคล ซึ่งสิ่งที่กล่าวมานั้น สามารถอธิบายเกี่ยวกับพฤติกรรมการจัดการความเครียด ได้ดังนี้

1) พฤติกรรมการจัดการความเครียดที่พึงประสงค์

การจัดการความเครียดเป็นเรื่องสำคัญที่ไม่ควรมองข้าม โดยเฉพาะในด้าน พฤติกรรมการจัดการความเครียดที่พึงประสงค์ ซึ่งหมายถึง ความสามารถในการป้องกันและจัดการความเครียดของตนเองได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์รอบข้าง บุคคลสามารถเลือกวิธีการจัดการที่เหมาะสมตามสุขภาพ สมรรถภาพ และวิถีชีวิตของตน เช่น การออกกำลังกาย การพักผ่อน การทำกิจกรรมบันเทิง การนั่งสมาธิ การนวดไทย หรือการทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นอย่างสม่ำเสมอ พฤติกรรมเหล่านี้ช่วยเสริมสุขภาพกายและใจ ลดความเครียด และส่งผลดีต่อทั้งตนเอง ครอบครัว และสังคมโดยรวม โดยมีรายละเอียด (กองสุขศึกษา, 2558, หน้า 14) ดังนี้

1. ผลต่อตนเอง คือ รู้จักและเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง ยอมรับตนเองตามความเป็นจริง ความเป็นตัวของตัวเอง ไม่ตามสังคมอย่างไม่มีเหตุผล มีความรับผิดชอบ ซึ่งสิ่งที่กล่าวมานั้นต้องเป็นผู้ที่มีลักษณะดังต่อไปนี้

1.1 บุคลิกภาพดี โดยมีหน้าตาอิ่มแถมแจ่มใส ควบคุมอารมณ์ตนเองได้ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี

1.2 มีความคิดสติปัญญาดี โดยมีสติ มีสมาธิ มีการตัดสินใจที่ดีและมีเหตุผลในการทำสิ่งต่าง ๆ ใช้สติปัญญาได้อย่างเต็มที่

1.3 มีสุขภาพร่างกายดี โดยมีผลต่อการทำงานของระบบร่างกาย ควบคุมอารมณ์ได้ไม่หงุดหงิดและไม่โกรธง่าย

1.4 มีการเรียนและทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและเต็มความสามารถ มีความรับผิดชอบมีความกระตือรือร้น ใฝ่รู้ใฝ่เรียน มองเห็นว่าชีวิตมีค่าและมีความหมาย

2. ผลต่อครอบครัว คือ สมาชิกในครอบครัวมีสุขภาพจิตที่ดี ครอบครัวก็มีความสุข สงบสุขไม่เกิดปัญหาความขัดแย้งต่าง ๆ ตามมา

3. ผลต่อสังคม คือ คนในสังคมก็จะสามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข มีความปลอดภัย อยู่ร่วมกันด้วยความสงบเรียบร้อย รักใคร่ปรองดองสามัคคีกัน นำพาชาติและบ้านเมืองไปสู่ความร่มเย็นเป็นสุขได้

การมีภาวะเครียด จึงมีความสำคัญเป็นอย่างมากทั้งต่อตนเอง ผู้อื่น ครอบครัว ชุมชนและสังคม การที่ประเทศชาติของเรา ถ้าสมาชิกในสังคมไม่มีภาวะเครียดหรือมีสุขภาพจิตที่ดีย่อมนำมาซึ่งความสุขและคุณภาพชีวิตที่ดีของประชาชนทุกคน

2) กระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมความเครียด

การที่บุคคลจะมีพฤติกรรมจัดการความเครียดที่ถูกต้อง จำเป็นต้องมีกระบวนการที่เหมาะสมและจะต้องมีจุดเริ่มต้นจากการกระทำด้วยตนเองเป็นสำคัญ พร้อมทั้งได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว ชุมชน และเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง รวมถึงปัจจัยแวดล้อมทั้งทางกายภาพและสังคมที่เอื้อต่อการดำเนินพฤติกรรมอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่ดีจึงต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วน โดยเฉพาะเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการให้คำแนะนำ สนับสนุน และดำเนินงานเชิงรุก เพื่อช่วยให้ประชาชนให้จัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสม ทั้งนี้ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจัดการความเครียด ควรดำเนินควบคู่กันในทุกระดับ ได้แก่ ระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชน เพื่อสร้างสุขภาพจิตที่เข้มแข็งและยั่งยืนในระยะยาว โดยการปรับเปลี่ยนแต่ละระดับมีกระบวนการที่แตกต่างกัน ดังนี้ (กองสุศึกษา, 2558, หน้า 19)

1. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจัดการความเครียดระดับบุคคล มี 2 สาเหตุ ดังนี้ คือสาเหตุที่ 1) คือ บุคคลที่มีพฤติกรรมสุขภาพทางด้านร่างกายและจิตใจที่ไม่ถูกต้อง จะส่งผลทำให้เกิด ปัญหาสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งสาเหตุก็มาจากการที่บุคคลได้รับการเรียนรู้ที่ผิด จนเกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้องโดยไม่มีการปรับปรุงแก้ไขในภายหลัง ส่วนสาเหตุที่ 2) ได้แก่ การที่บุคคลไม่ได้รับการปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจที่ดีมาก่อน ดังนั้น การ

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจัดการความเครียดระดับบุคคล จึงเป็นทักษะที่ทำให้บุคคลต่าง ๆ เกิดการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้องให้เป็นพฤติกรรมที่ถูกต้องหรือพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของ บุคคลนั้น ๆ นั่นเอง โดยพฤติกรรมสุขภาพที่ต้องการการเปลี่ยนแปลงมีลักษณะดังนี้

1.1 บุคคลมีการกระทำหรือปฏิบัติที่ไม่ถูกต้องเมื่อตนเองหรือบุคคลอื่นในครอบครัว ที่ตนเองดูแลรับผิดชอบเจ็บป่วย โดยไม่มีการรับรู้และตระหนักเกี่ยวกับการเจ็บป่วย สาเหตุของการเจ็บป่วยและการดูแลรักษาที่ถูกต้อง

1.2 บุคคลมีการกระทำหรือปฏิบัติที่เสี่ยงต่อความเจ็บป่วย

1.3 บุคคลขาดการปฏิบัติตามแนวทางของการส่งเสริมสุขภาพในด้านต่าง ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตอย่างสม่ำเสมอ

1.4 บุคคลขาดการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ในชุมชน

2. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจัดการความเครียดของครอบครัว พฤติกรรมสุขภาพของครอบครัวเป็นวิถีชีวิตที่บุคคลทุกคนในครอบครัวได้ปฏิบัติหรือได้กระทำอยู่ ซึ่งมีทั้งวิถีชีวิตที่ถูกต้องเป็นผลดีต่อสุขภาพทางด้านร่างกายและจิตใจและการพัฒนาพฤติกรรมจัดการความเครียดของบุคคล ต่าง ๆ ในครอบครัว และวิถีชีวิตที่ไม่ถูกต้องเป็นผลเสียต่อสุขภาพทางด้านร่างกายและจิตใจ และการ พัฒนาพฤติกรรมจัดการความเครียดของบุคคลต่าง ๆ ในครอบครัว เฉกเช่นเดียวกัน ซึ่ง การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพของครอบครัวให้ได้ผลดีต้องใช้กระบวนการเรียนรู้ แบบเสริมแรง เพื่อให้บุคคลต่าง ๆ ในครอบครัวเป็นตัวกระตุ้นเตือน โน้มน้าวและจูงใจซึ่งกันและกันเพื่อให้การเรียนรู้ได้จัดการการเรียนรู้เพื่อให้ครอบครัวมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องได้ต้องทำกับบุคคลทั้ง ครอบครัวไปพร้อม ๆ กัน โดยให้สมาชิกในครอบครัวส่วนใหญ่ได้มีปฏิสัมพันธ์กันในทางสร้างสรรค์ให้มากที่สุด การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจัดการความเครียดของครอบครัว มี องค์ประกอบที่สำคัญ 3 ประการด้วยกัน คือ 1) การสื่อสารและความสัมพันธ์ในระหว่างสมาชิกใน ครอบครัว 2) กิจกรรมที่ครอบครัวกระทำร่วมกัน และ 3) ประสบการณ์และอิทธิพลที่สมาชิกใน ครอบครัวได้รับจากสังคม สิ่งแวดล้อมภายนอกบ้าน ดังนั้นการดำเนินงานด้านสุขศึกษาเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อการจัดการความเครียดของครอบครัว จึงต้องศึกษาบริบทของ ครอบครัว และจัดแนวทางที่จะทำให้เกิดการเรียนรู้ขึ้นในระดับครอบครัวได้ดีที่สุด

2.1.3 แนวคิดการรับรู้ความสามารถตนเอง

ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเอง (Self-Efficacy Theory) เป็นหนึ่งในแนวคิดสำคัญที่มี อิทธิพลอย่างกว้างขวางต่อการศึกษาพฤติกรรมมนุษย์ การจัดการความเครียด และการพัฒนา ศักยภาพของบุคคล ทฤษฎีนี้ถูกพัฒนาขึ้นโดย อัลเบิร์ต แบนดูรา (Albert Bandura) นักจิตวิทยาชาว แคนาดาอเมริกันผู้มีชื่อเสียง ในช่วงทศวรรษ 1970 เป็นส่วนหนึ่งของทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิง ปัญญา (Social-Cognitive Theory) ซึ่งเน้นว่ามนุษย์ไม่ได้เป็นเพียงผู้รับอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม

เท่านั้น แต่สามารถควบคุมและกำหนดทิศทางชีวิตของตนเองได้ผ่านกระบวนการทางปัญญา (สฤมิล ติรกานันท์, 2563)

แบนดูรา ได้นิยามการรับรู้ความสามารถตนเอง (Self-Efficacy) ว่าเป็น "ความเชื่อของบุคคล ต่อความสามารถของตนเองในการจัดระเบียบและดำเนินการปฏิบัติที่จำเป็นเพื่อให้บรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนด" (Bandura, 1997 อ้างใน ชัยวัฒน์ สุทธิรัตน์, 2564, น. 78) การรับรู้ความสามารถตนเองไม่ใช่ความสามารถที่แท้จริงที่บุคคลมี แต่เป็นความเชื่อหรือการประเมินของบุคคลว่าตนเองสามารถทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้สำเร็จหรือไม่ ในระดับใด และภายใต้สถานการณ์ใด ความเชื่อนี้มีอิทธิพลอย่างมากต่อการเลือกกิจกรรม ความพยายามที่ใช้ ความมุ่งมั่น และวิธีการตอบสนองต่ออุปสรรคหรือความล้มเหลว แนวคิดของ แบนดูรา แตกต่างจากแนวคิดอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ตนเอง เช่น ความนับถือตนเอง (Self-Esteem) หรือความมั่นใจในตนเอง (Self-Confidence) โดย การรับรู้ความสามารถตนเองมีความเฉพาะเจาะจงกับงานหรือสถานการณ์ (Task-Specific) มากกว่าการประเมินคุณค่าของตนเองโดยรวม ตัวอย่างเช่น บุคคลหนึ่งอาจมีการรับรู้ความสามารถตนเองสูงในการทำงานวิชาการ แต่อาจมีการรับรู้ความสามารถตนเองต่ำในการเล่นกีฬา ความเฉพาะเจาะจงนี้ทำให้ทฤษฎีสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพในการพัฒนาทักษะและการจัดการความเครียดในด้านต่างๆ (วิไลวรรณ ทรัพย์สงสุข, 2561) ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเองมีพื้นฐานมาจากการศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์ในหลากหลายสถานการณ์ แบนดูราพบว่าบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถตนเองสูงมักจะ (1) เลือกทำกิจกรรมที่ท้าทายมากขึ้น (2) ใช้ความพยายามมากขึ้นและยืนหยัดต่อสู้กับอุปสรรคได้นานขึ้น (3) มีความวิตกกังวลและความเครียดน้อยลงเมื่อเผชิญปัญหา (4) ฟื้นตัวจากความล้มเหลวได้เร็วขึ้น และ (5) บรรลุผลสำเร็จได้มากกว่า ในทางตรงกันข้าม บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถตนเองต่ำมักจะหลีกเลี่ยงงานที่ท้าทาย ยอมแพ้ง่าย มองปัญหาเป็นภัยคุกคามมากกว่าความท้าทาย และมีแนวโน้มประสบความล้มเหลวมากขึ้น

แบนดูรา อธิบายว่าการรับรู้ความสามารถตนเอง ทำงานผ่านกระบวนการทางปัญญา 4 ประการหลัก ได้แก่ 1) กระบวนการทางปัญญา (Cognitive Processes) ที่บุคคลใช้คิดและวางแผน ผู้มีการรับรู้ความสามารถตนเองสูงจะตั้งเป้าหมายที่ท้าทายและมองเห็นภาพความสำเร็จ ในขณะที่ผู้มีการรับรู้ตนเองต่ำ มักตั้งเป้าหมายต่ำ และมองเห็นภาพความล้มเหลว 2) กระบวนการจูงใจ (Motivational Processes) ที่การรับรู้ความสามารถตนเองสูงช่วยสร้างแรงจูงใจภายในและความมุ่งมั่น 3) กระบวนการทางอารมณ์ (Affective Processes) ที่ผู้มีการรับรู้ความสามารถตนเองสูงจะมีความเครียดและความวิตกกังวลน้อยลง 4) กระบวนการคัดเลือก (Selection Processes) ที่บุคคลเลือกสถานการณ์และกิจกรรมที่เชื่อว่าตนสามารถจัดการได้

แบนดูรา (Bandura) อธิบายว่าการรับรู้ความสามารถตนเอง หรือของบุคคลพัฒนาได้จาก 4 แหล่งข้อมูลหลัก ดังนี้

1. ประสบการณ์ความสำเร็จของตนเอง (Mastery Experience) เป็นแหล่งที่มีอิทธิพลมากที่สุด เมื่อบุคคลประสบความสำเร็จจากความพยายามของตน จะเกิดความเชื่อมั่นว่าตนสามารถทำสิ่งนั้นได้อีก ความล้มเหลวอาจลดความเชื่อมั่น แต่ถ้ามีพื้นฐานการรับรู้ความสามารถสูงอยู่แล้ว จะใช้ความล้มเหลวเป็นบทเรียนได้

2. ประสบการณ์ทางอ้อม (Vicarious Experience) คือการเห็นผู้อื่นที่มีความคล้ายคลึงกับตนประสบความสำเร็จ ทำให้เชื่อว่าตนก็ทำได้เช่นกัน การมีแบบอย่างหรือพี่เลี้ยงที่ดีช่วยเพิ่มความมั่นใจ โดยเฉพาะในสถานการณ์ที่ตนยังไม่มีประสบการณ์โดยตรง

3. การโน้มน้าวใจด้วยวาจา (Verbal Persuasion) การได้รับคำชม คำแนะนำ หรือกำลังใจจากผู้ที่น่าเชื่อถือช่วยเสริมความเชื่อมั่นในความสามารถของตน คำพูดควรเป็นจริงและเฉพาะเจาะจงเพื่อกระตุ้นให้เกิดความพยายามและความมุ่งมั่นในการแก้ปัญหา

4. สภาวะทางสรีรวิทยาและอารมณ์ (Physiological and Emotional States) อาการทางกายและอารมณ์มีผลต่อการประเมินความสามารถของตน ความเครียดหรือความวิตกกังวลอาจทำให้เชื่อว่าตนไม่พร้อม ขณะที่ความสงบและผ่อนคลายช่วยเพิ่มความเชื่อมั่น การจัดการอารมณ์ เช่น การฝึกหายใจหรือทำสมาธิ ช่วยเสริมการรับรู้ความสามารถตนเองได้

สรุปการรับรู้ความสามารถตนเองเกิดจากประสบการณ์ตรง การสังเกตผู้อื่น การได้รับกำลังใจ และการควบคุมอารมณ์ ซึ่งทั้งหมดมีบทบาทสำคัญต่อการจัดการความเครียดและการพัฒนาดตนเอง

ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถตนเองกับความเครียดเป็นประเด็นสำคัญที่ได้รับการศึกษาอย่างกว้างขวางในวงการจิตวิทยา งานวิจัยจำนวนมากแสดงให้เห็นว่าการรับรู้ความสามารถตนเองมีบทบาทสำคัญในการกำหนดว่าบุคคลจะตอบสนองต่อสถานการณ์ที่มีศักยภาพก่อให้เกิดความเครียดอย่างไร ความแตกต่างหลักอยู่ที่วิธีการรับรู้และตีความสถานการณ์ ผู้ที่มีการรับรู้ความสามารถตนเองสูงมักจะมองสถานการณ์ที่ท้าทายเป็น ความท้าทาย (Challenge) ที่สามารถเอาชนะได้ ในขณะที่ผู้ที่มีการรับรู้ความสามารถตนเองต่ำมักจะมองสถานการณ์เดียวกันเป็นภัยคุกคาม (Threat) ที่อยู่เหนือความสามารถในการจัดการ

การมองสถานการณ์เป็นความท้าทายหรือภัยคุกคามส่งผลต่อการตอบสนองทางสรีรวิทยา อารมณ์ และพฤติกรรมอย่างมีนัยสำคัญ เมื่อบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถตนเองสูงเผชิญกับสถานการณ์ที่ท้าทาย มักจะมีการตอบสนองต่อความเครียดในเชิงบวก เช่น รู้สึกตื่นเต้น กระตือรือร้น และมีแรงจูงใจที่จะเอาชนะปัญหา ระบบประสาทอัตโนมัติจะเตรียมร่างกายให้พร้อมรับมือแต่ไม่ล้นเกินจนเป็นความเครียดเชิงลบ พฤติกรรมที่แสดงออกมาก็คือการเผชิญหน้ากับปัญหาโดยตรง (Problem-Focused Coping) การวางแผนอย่างรอบคอบ การแสวงหาข้อมูลและทรัพยากรที่จำเป็น และการยืนหยัดต่อสู้กับอุปสรรคอย่างมุ่งมั่น ในทางตรงกันข้าม บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถตนเองต่ำเมื่อเผชิญสถานการณ์เดียวกัน มักจะรู้สึกวิตกกังวล กลัว และมองว่าตนไม่สามารถจัดการได้

ร่างกายตอบสนองด้วยการหลั่งฮอร์โมนความเครียดในระดับสูง เกิดอาการทางกายต่างๆ เช่น หัวใจเต้นเร็ว มือสั่น นอนไม่หลับ และพฤติกรรมที่แสดงออกมักเป็นการหลีกเลี่ยงปัญหา (Avoidance Coping) การยอมแพ้ง่าย หรือการแสวงหาการปลอบใจทางอารมณ์มากกว่าการแก้ไขปัญหา

กลไกการรับรู้ความสามารถตนเองช่วยลดความเครียดมีหลายประการ ประการแรก การรับรู้ความสามารถตนเองสูงช่วยให้บุคคลประเมินสถานการณ์อย่างมีเหตุผลมากขึ้น แทนที่จะเกิดความคิดแบบหายนะ (Catastrophizing) หรือการเห็นปัญหาร้ายแรงกว่าความเป็นจริง ประการที่สอง ช่วยเพิ่มความมุ่งมั่นและความพยายามในการแก้ไขปัญหา ทำให้มีโอกาสประสบความสำเร็จมากขึ้น และลดความรู้สึกหมดหนทางหรือไร้ที่พึ่ง ประการที่สาม ช่วยให้บุคคลใช้กลยุทธ์การเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น เช่น การแสวงหาข้อมูล การวางแผน การแก้ไขปัญหาอย่างเป็นระบบ แทนที่จะหนีปัญหาหรือปล่อยให้เป็นไป ประการที่สี่ ช่วยให้พ้นตัวจากความล้มเหลวหรือความผิดหวังได้เร็วขึ้น เนื่องจากมองว่าความล้มเหลวเป็นประสบการณ์การเรียนรู้มากกว่าหลักฐานของความสามารถ

ความสำคัญของความสัมพันธ์นี้ต่อการจัดการความเครียดอยู่ที่ว่า การพัฒนาการรับรู้ความสามารถตนเองสามารถเป็นกลยุทธ์ป้องกันและการแทรกแซงที่มีประสิทธิภาพ การช่วยให้บุคคลสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองผ่านประสบการณ์ความสำเร็จ การเรียนรู้ทักษะใหม่ และการได้รับการสนับสนุนที่เหมาะสม จะช่วยให้พวกเขามีภูมิคุ้มกันทางจิตใจที่ดีขึ้นต่อความเครียด ในทางปฏิบัติ โปรแกรมการจัดการความเครียดที่มีประสิทธิภาพมักจะรวมองค์ประกอบ การเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถตนเองเข้าไว้ด้วย เช่น การฝึกทักษะที่ใช้ในการแก้ไขปัญหา การตั้งเป้าหมายที่เป็นขั้นเป็นตอน การสร้างประสบการณ์ความสำเร็จ และการให้ข้อมูลป้อนกลับเชิงบวกที่สร้างสรรค์

แบนดูราอธิบายว่าการรับรู้ความสามารถตนเองทำงานผ่านกระบวนการเป็นวงจร 5 ขั้นตอน ซึ่งแต่ละขั้นมีอิทธิพลต่อกันอย่างต่อเนื่อง ดังนี้

1. การรับรู้ตนเอง (Self-Perception) บุคคลประเมินความสามารถของตนในการเผชิญสถานการณ์ โดยอิงจากประสบการณ์ ความเห็นผู้อื่น คำแนะนำ และสภาวะอารมณ์ หากประเมินว่าตนมีความสามารถสูง จะเกิดความมั่นใจและพร้อมเผชิญปัญหา แต่หากต่ำจะรู้สึกกังวลและลังเล
2. การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) ผู้ที่มีการรับรู้ความสามารถตนเองสูงจะตั้งเป้าหมายที่ท้าทาย มีแผนการและกลยุทธ์ที่ชัดเจนในการจัดการความเครียด ขณะที่ผู้ที่มีระดับต่ำมักตั้งเป้าหมายง่าย หลีกเลี่ยงสิ่งยาก และขาดความมุ่งมั่น
3. การพยายามและความยืนหยัด (Effort and Persistence) บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตน จะพยายามมากขึ้น มองอุปสรรคเป็นความท้าทาย และไม่ยอมแพ้ง่าย ส่วนผู้ที่ขาดความเชื่อมั่น จะใช้ความพยายามน้อยและยอมแพ้เมื่อเจอความล้มเหลว

4. ผลลัพธ์ (Outcome) ความพยายามและความมุ่งมั่นส่งผลให้เกิดความสำเร็จหรือการเรียนรู้จากความล้มเหลว ซึ่งทั้งสองอย่างล้วนช่วยเสริมการรับรู้ความสามารถตนเอง หากมองว่าตนได้พัฒนาจะเกิดแรงจูงใจต่อไป

5. การปรับและข้อมูลป้อนกลับ (Feedback Loop) ผลลัพธ์จะย้อนกลับมาส่งผลต่อระดับการรับรู้ความสามารถตนเองในอนาคต ความสำเร็จจะสร้างวงจรเชิงบวก ทำให้มั่นใจและตั้งเป้าหมายสูงขึ้น ส่วนความล้มเหลวอาจลดความเชื่อมั่นหากตีความในทางลบ แต่หากมองว่าเป็นบทเรียนจะช่วยพัฒนาและรักษาความเชื่อมั่นได้

สรุปการรับรู้ความสามารถของตน Self-Efficacy ทำหน้าที่เป็นกลไกภายในที่กำหนดวิธีคิด เป้าหมาย ความพยายาม และการตีความผลลัพธ์ของบุคคลในการเผชิญความเครียด หากบุคคลมีการรับรู้ความสามารถตนเองสูง จะเกิดวงจรเชิงบวกที่ช่วยให้จัดการความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.1.4 ทฤษฎีการตอบสนอง

ความเครียดเป็นปฏิกิริยาตอบสนองทฤษฎีนี้พัฒนาจากแนวคิด Selye (1978) โดยเน้นปฏิกิริยาตอบสนองของบุคคลมากกว่าเหตุการณ์เพราะเชื่อว่า ความเครียดเป็นภาวะของร่างกาย ที่สังเกตเห็นได้ โดยปรากฏให้เห็นในการเปลี่ยนแปลงของส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

Selye เชื่อว่าการเกิดขึ้นของความเครียดมีด้วยกัน 3 ระดับคือ

1. ระดับตกใจ (Alarm Reaction) เป็นระยะแรกที่เกิดขึ้นเมื่อร่างกายเผชิญกับสิ่งเร้าสามารถแบ่งเป็นระยะย่อย ๆ ได้ 2 ระยะคือ ระยะช็อก (Shock Phase) และระยะต้านช็อก (Counter Shock Phase) ระยะช็อกเป็นระยะที่ร่างกายมีปฏิกิริยาโต้ตอบต่อสิ่งเร้าทันที อาจสับสนหรือหนีก็ได้ ระยะนี้มีผลต่อการกระตุ้นของระบบประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติก เช่น หัวใจเต้นเร็วกล้ามเนื้ออ่อนแรง อุณหภูมิลดลงและความดันโลหิตต่ำ จากนั้นร่างกายจึงเข้าสู่ระยะต้านช็อก คือ การที่ร่างกายเกิดปฏิกิริยาย้อนกลับ ทำให้หายใจเร็วขึ้น ความดันโลหิตสูงขึ้น เลือดแข็งตัวเร็วขึ้นมีการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมากขึ้น

2. ระดับต้านทาน (Stage of Resistance) หรือระยะปรับตัวของร่างกายต่อสิ่งเร้าที่ทำให้สภาพทั่วไปของร่างกายดีขึ้น อาการต่าง ๆ หายไป ช่วยให้พลังงานที่สูญหายไปกลับคืนมาและยังเป็นระยะที่ช่วยซ่อมแซมร่างกาย ส่วนที่ถูกทำลายในระยะแรก

3. ระดับหมดแรง (Stage of Exhaustion) ถ้าสิ่งเร้าที่ก่อความเครียดยังไม่ได้รับการแก้ไขร่างกายก็จะหมดแรงจนเกิดโรคต่าง ๆ เช่น ภูมิแพ้ ลมพิษ แผลในกระเพาะอาหารโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง และอาจถึงแก่ความตายได้ หากความเครียดยังไม่ลดลง

การสนองตอบต่อความเครียด และรูปแบบการปรับตัวเมื่อเกิดความเครียด อาร์โนลด์ และเฟรดแมน (Arnold & Felman, 1986, pp. 459-460) บอกถึงอาการเมื่อคนเผชิญหน้ากับความเครียดจะแสดงอาการออกมา 3 ทาง คือ อาการทางจิตใจ อาการทางพฤติกรรม และอาการทางร่างกาย

1. การตอบสนองทางจิตใจและอารมณ์ สถานการณ์ทางด้านความเครียดที่มีผลกระทบต่อสภาพจิตใจ แสดงให้เห็นทางความรู้สึกได้แก่ ความไม่สบายใจ หวาดกลัว มีความรู้สึกเบื่อ ขาดสมาธิ ตัดสินใจไม่ได้ ลืมง่าย ความจำเลอะเลือน ซึมเศร้า มีความบิตเบียนทางอารมณ์ มองโลกในแง่ร้าย กังวลใจ นอนไม่หลับ ความรู้สึกทางเพศลดลง

2. การตอบสนองทางพฤติกรรม เวลาที่เราเผชิญหน้าต่อความเครียด จะพยายามหลีกเลี่ยง หลีกหนี ดื้อหมั่นมาก สับสนหรือจัด หรือมีการใช้ยามากกว่าปกติ เฉยชา ขาดงาน ทำผิดพลาดบ่อยขึ้น ย้ำคิดย้ำทำ ก้าวร้าว

3. การตอบสนองทางร่างกาย คนเราเมื่อเกิดความเครียด ระบบประสาทอัตโนมัติ และระบบต่อมไร้ท่อ จะทำงานรวมกันทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ของร่างกายเกิดขึ้นเช่น มีความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ ใจสั่น มือกระตุก เหงื่อออก (โดยเฉพาะฝ่ามือและเท้า) ม่านตาขยาย ชีพจรเต้นเร็ว ปัสสาวะบ่อยท้องเดิน หายใจเร็วแรงและลึก อาจมีอาการแน่นหน้าอก รู้สึกขาแขนและขา กล้ามเนื้อเกร็ง

เมื่อมีเหตุปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดร่างกายจะเกิดปฏิกิริยา เพื่อปรับตัวในการรักษาความสมดุลให้ร่างกาย และจิตใจ เพื่อที่จะสามารถเผชิญหน้าความเครียด และดำรงชีวิตอยู่ต่อไปได้ การปรับตัวต่อภาวะความเครียดจะประสบความสำเร็จหรือไม่ นั้นขึ้นอยู่กับความแตกต่างของสภาพแวดล้อมพื้นฐานสุขภาพจิต และประสบการณ์ในการปรับตัวต่อความเครียดที่ได้รับของแต่ละบุคคล

จิตพร ขยันควร (2540, หน้า 32 – 34) ได้อธิบายการปรับตัวของมนุษย์ โดยแบ่งออกเป็น 4 ด้านคือ

1. การปรับตัวด้านความต้องการทางสรีรวิทยา เกี่ยวกับการรักษาความมั่นคงทางสรีระ ซึ่งครอบคลุมความต้องการพื้นฐานในเรื่องการออกกำลังกาย อาหาร น้ำการพักผ่อน การขับถ่าย การรับรู้ความรู้สึก ฯลฯ

2. การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ เป็นการปรับตัวที่มุ่งรักษาความมั่นคงทางจิตใจ เป็นความเชื่อและความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองในช่วงเวลาหนึ่ง แบ่งเป็น

2.1 อัตมโนทัศน์ส่วนบุคคล เป็นมโนทัศน์ส่วนบุคคลที่เกี่ยวกับความเชื่อค่านิยม อุดมคติ ความคาดหวัง ที่บุคคลยึดถือแบ่งเป็น

2.2 ด้านศีลธรรม - จรรยา เป็นการรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับกฎเกณฑ์ทางศีลธรรม จรรยา และสิ่งที่บุคคลคิดว่ามีค่าตามความสำนึกของตน เป็นมาตรฐานการตัดสินใจว่า สิ่งใดดีสิ่งใดเลว ถูกหรือผิด

2.3 ด้านความมั่นคงในตนเอง บุคคลพยายามดำรงไว้ซึ่งความมั่นคงหรือสม่ำเสมอในตนเอง ภาวะใดก็ตามที่ถูกคุกคามความรู้สึกภายใน เกิดความรู้สึกไม่มั่นคง ไม่ปลอดภัยจะก่อให้เกิดความวิตกกังวล

2.4 ด้านปณิธาน หรือความคาดหวังในตนเอง เป็นความรู้สึกนึกคิด และความคาดหวังของบุคคลเกี่ยวกับตนเองที่ปรารถนาที่จะเป็น รวมทั้งความคาดหวังที่คนอื่น มีต่อตนด้วย หากไม่บรรลุตามที่คาดหวังบุคคลจะรู้สึกท้อแท้ หดหวัง เปื้อนหน่วยชีวิต

2.5 ด้านความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกว่าคุณค่าได้รับการยอมรับยกย่องจากผู้อื่น การที่ก่อให้เกิดการสูญเสียคุณค่าในตนเองและไม่สามารถยอมรับสภาพตนเองได้ จะทำให้เกิดความรู้สึกว่าคุณค่าด้อยคุณค่า ไม่มีประโยชน์ เป็นภาระต่อผู้อื่น

2.6 อัตมโนทัศน์ด้านร่างกาย หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ถึงรูปร่างหน้าตาและสมรรถภาพภายในการทำหน้าที่ของอวัยวะต่าง ๆ รวมถึงสมรรถภาพทางเพศ ถ้ามีการเปลี่ยนแปลง และบุคคลไม่สามารถยอมรับได้ นั่นหมายถึงบุคคลมีการปรับตัวด้านนี้ไม่ได้ จะเกิดความรู้สึกสูญเสีย มีพฤติกรรมที่แสดงออก เช่น ซึมเศร้า

3. การปรับตัวด้านหน้าที่ การแสดงบทบาทหน้าที่ของบุคคล เป็นการตอบสนองความต้องการและเพื่อคงไว้ซึ่งความมั่นคงทางสังคม บทบาทของแต่ละบุคคลจะแตกต่างกันออกไป และในบุคคลเดียวกันอาจมีได้หลายบทบาท พฤติกรรมการปรับตัวตามบทบาทหน้าที่ซึ่งมีความบกพร่องอาจพบได้ 3 ลักษณะคือ

3.1 การแสดงบทบาทไม่ตรงกับความรู้สึกที่เป็นจริง หมายถึง การแสดงพฤติกรรมได้เหมาะสมกับบทบาท แต่ไม่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงเพื่อต้องการปกปิดสิ่งที่ตนรู้สึกไม่สบายใจ เช่น ผู้ป่วยก่อนผ่าตัดแสดงกริยาสดชื่นแจ่มใส เพื่อปกปิดความกลัวและความวิตกกังวล

3.2 ความขัดแย้งในการแสดงบทบาท หมายถึง ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นจากการไม่แสดงพฤติกรรม ให้เหมาะสมกับบทบาทของตนได้ เนื่องจากความคาดหวังของตนเองและความคาดหวังของบุคคลอื่นที่มีต่อบทบาทนั้นไม่ตรงกัน เช่น หญิงที่มีอาการแท้งคุกคาม มีความวิตกกังวลที่ไม่สามารถมีเพศสัมพันธ์ตามความคาดหวังของสามีได้

3.3 ความล้มเหลวในการแสดงบทบาท หมายถึง ภาวะที่บุคคลไม่สามารถแสดงบทบาทของตนเองได้เลย เช่น ผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัดขาทั้ง 2 ข้างมีพฤติกรรมก้าวร้าวเมื่อรับรู้ว่าคุณไม่สามารถแสดงบทบาทของตนเองได้เลย ไม่สามารถกลับไปทำหน้าที่หัวหน้าครอบครัวในการที่จะหารายได้เลี้ยงครอบครัวได้ตามความคาดหวังเช่นเดิม

4. การปรับตัวด้านการพึ่งพาหว่ากัน บุคคลต้องมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องและพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ความสมดุลระหว่างการพึ่งพาตนเองและการพึ่งพาผู้อื่น จะทำให้เกิดความมั่นคงทางด้านสังคม พฤติกรรมที่แสดงถึงความบกพร่องในการปรับตัวด้านนี้มี 2 ลักษณะคือ

4.1 พฤติกรรมการพึ่งพาอาศัยผู้อื่นไม่เหมาะสม คือ ต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่นมากเกินไปจนอาจก่อให้เกิดอันตรายกับตนเองได้ เช่น ผู้ป่วยหลังผ่าตัดไม่ยอมช่วยเหลือตนเองหรือเคลื่อนไหวตนเอง ทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนตามมาได้

4.2 พฤติกรรมการพึ่งพาตนเองไม่เหมาะสม ซึ่งอาจก่ออันตรายต่อตนเองได้เช่นกัน เช่น ผู้ป่วยโรคหัวใจที่ต้องนอนพักผ่อนอยู่บนเตียง แต่ไม่เชื่อฟังพยายามจะลงจากเตียงเพื่อปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ด้วย

จึงสรุปได้ว่า เมื่อคนเราเผชิญหน้ากับความเครียดจะแสดงอาการออกมา 3 ทาง คือ อาการทางจิตใจ อาการทางพฤติกรรม และอาการทางร่างกาย และเมื่อเกิดความเครียดถึงระดับหนึ่งร่างกายจะเกิดปฏิกิริยาเพื่อปรับตัวในการที่จะรักษาความสมดุลให้กับร่างกาย และจิตใจ เพื่อที่จะสามารถเผชิญหน้ากับความเครียดและดำรงชีวิตอยู่ต่อไปได้ ซึ่งการปรับตัวต่อภาวะความเครียดจะประสบความสำเร็จหรือไม่ขึ้น ขึ้นอยู่กับความแตกต่างของสภาพแวดล้อมพื้นฐาน สุขภาพจิต และประสบการณ์ในการปรับตัวของแต่ละบุคคล

2.1.5 ทฤษฎีการประเมินและการเผชิญปัญหา

Lazarus and Folkman (1984, pp. 157-164) ได้ให้คำนิยามของคำว่า กลวิธีในการรับมือกับความเครียด ว่าเป็นผลของการเปลี่ยนแปลงความนึกคิดและพฤติกรรมที่เกิดขึ้น เพื่อจะจัดการกับความต้องการภายใน หรือภายนอกร่างกาย และยังได้กล่าวอีกว่า การที่บุคคลจะประสบความสำเร็จในการจัดการความเครียดให้ได้ผลดีนั้น ขึ้นอยู่กับการประเมินค่าและปัจจัยหรือสิ่งเอื้ออำนวยต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกตัวบุคคล ซึ่งจำแนกได้ว่ามีปัจจัยต่างๆดังนี้

ทฤษฎีการประเมินค่าสถานการณ์ เป็นกระบวนการทางสติปัญญา โดยการพิจารณาแยกแยะสถานการณ์โดยบุคคลจะมีการพิจารณาถึงความสำคัญของปัญหาที่มากระทบตน และเลือกวิธีการต่าง ๆ ในการจัดการกับปัญหาเพื่อลดหรือควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งการประเมินค่าแบ่งเป็น 3 ลักษณะ คือ

1. การประเมินปฐมภูมิ (Primary appraisal) เป็นการประเมินตัดสินถึงความสำคัญและความรุนแรงของเหตุการณ์นั้นต่อสวัสดิภาพของตนเอง ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ

1.1 ไม่มีความสำคัญกับตนเอง (Irrelevant) คือการที่บุคคลพิจารณาว่าตนเองไม่มีส่วนได้ส่วนเสียกับเหตุการณ์นั้น ๆ

1.2 มีผลในทางดีกับตนเอง (Benign positive) คือ การที่บุคคลพิจารณาว่าเหตุการณ์ผลในทางที่ดีกับตนเอง อารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้นจะเป็นด้านบวก เช่น มีความสุข สดชื่นร่าเริง เป็นต้น หากบุคคลประเมินค่าในลักษณะนี้แล้วจะไม่ก่อให้เกิดความเครียด จึงไม่ต้องใช้ความพยายามในการจัดการกับเหตุการณ์นั้น

1.3 การประเมินค่าความเครียด (Stressal) คือ การพิจารณาตัดสินว่าในเหตุการณ์นั้นบุคคลต้องดิ้นแรงอย่างไรในการปรับตัวมาใช้อย่างเต็มที่ หรือเกินกำลังของแหล่งประโยชน์ที่มีอยู่บุคคลจะรับว่าสภาพการณ์นั้นยาก และทำให้เกิดความไม่สมดุลทางด้านจิตใจ จะมี 3 ลักษณะ คือ

1) เป็นอันตรายหรือสูญเสีย (Harm and loss) คือ การที่บุคคลประเมินว่าเกิดการเสียหายขึ้นกับตนเองหรือเกิดผลในทางลบ เช่น อุบัติเหตุ การเจ็บป่วย หมดความสามารถ การสูญเสียบุคคลที่รัก สูญเสียความสำคัญในคุณค่าของตนเอง เป็นต้น

2) คุกคาม (Threat) เป็นการประเมินถึงอันตรายหรือการสูญเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคตหรือเหตุการณ์นั้นจะทำให้เกิดความยุ่งยากลำบากตามมา

3) ท้าทาย (Challenge) เป็นการพิจารณาตัดสินว่าเหตุการณ์นั้นอาจจะเป็นอันตรายแต่คาดการณ์ว่าจะสามารถที่จะควบคุมสถานการณ์นั้นได้ หรืออาจจะให้ประโยชน์กับตนเอง ทำให้มีขวัญและกำลังใจดีขึ้น

2. การประเมินทุติยภูมิ (Secondary appraisal) การประเมินนี้เป็นกระบวนการพิจารณาที่ต้องใช้สติปัญญา ความคิดประสบการณ์และแหล่งประโยชน์เพื่อหาทางเลือกมาจัดการกับสถานการณ์หรือปัญหานั้น ๆ ให้เกิดผลดีที่สุด โดยพิจารณาสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นในหลากหลายมิติ เช่น สภาพการณ์นั้นบุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงได้ บุคคลสามารถยอมรับได้หรือต้องหาข้อมูล เพิ่มเติมเป็นต้น นอกจากการประเมินทางเลือกแล้ว ก็มีการประเมินขุมพลังทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคมที่มีอยู่ร่วมด้วยว่ามีเพียงพอที่จะเอื้อให้มีการจัดการความเครียดที่ดีหรือไม่ อย่างไร ถ้าบุคคลมีสุขภาพดีสามารถพึ่งตนเองได้ มีแหล่งช่วยเหลือที่เป็นบุคคลหรือสิ่งของของบุคคลนั้นจะ สามารถตัดสินใจเลือกใช้วิธีการจัดการความเครียดได้ในทางที่เหมาะสม

การประเมินในขั้นทุติยภูมิไม่จำเป็นต้องตามหลังการประเมินขั้นปฐมภูมิ อาจเกิดพร้อม ๆ กันได้ นอกจากนี้จากการศึกษาของลาซารัสและฟอล์คแมน (Lazarus and Folkman, 1984, p. 152) ยังพบว่าการประเมินสถานการณ์มีผลต่อวิธีจัดการความเครียด คือ สถานการณ์ที่บุคคลประเมินว่าเป็น อันตราย สูญเสีย ไม่สามารถแก้ไขได้แล้ว บุคคลจะจัดการความเครียดโดยมุ่งปรับอารมณ์มากกว่า ส่วนเหตุการณ์ใดที่บุคคลประเมินว่าสามารถจัดการควบคุมแก้ไขปัญหบางอย่างได้ บุคคลจะจัดการความเครียดโดยมุ่งแก้ปัญหามากกว่า

3. การประเมินซ้ำ (Reappraisal) หลังจากที่คุณได้แสดงความสามารถที่จะกำจัด อันตรายทั้งทางรูปแบบและทางความคิดออกมาแล้ว บุคคลจะประเมินสถานการณ์ซ้ำเพื่อพิจารณา อันตรายที่ตนได้รับรู้ ว่ายังมีอยู่ในระดับใด มากขึ้นหรือลดลงหรือได้ถูกกำจัดออกไปแล้ว ซึ่งเมื่อถึงขั้นตอนนี้บุคคลอาจกลับไปเริ่มต้นปรับค่าปฐมภูมิอีกครั้ง เพราะการประเมินซ้ำนี้บุคคลจะทราบว่ายังมีสิ่งเร้าความเครียดอยู่หรือไม่ และเขาควรจะเลือกใช้การจัดการความเครียดแบบใดจึงจะเหมาะสมและสามารถกำจัดภาวะเครียดให้ลุล่วงไปได้ในที่สุด

จากที่กล่าวมาจึงสรุปได้ว่าการประเมินค่าสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม

Rodolph H. Moos and Andrew G. Rilling (1998, อ้างใน สุจิตต์ สุวรรณชีพ, 2558, หน้า 37) ได้พัฒนารอบแนวคิดในการจัดการแบ่งกลไกการประเมินสถานการณ์และเผชิญปัญหา โดยแบ่งมิติในการประเมินกลไกการเผชิญปัญหาออกเป็น 3 ด้าน คือ

1. กลไกด้านการประเมินสถานการณ์ (Appraisal- Focused Coping) เป็นการให้ความหมายของเหตุการณ์โดยบุคคลนั้นว่ามีผลอย่างไรต่อตนเอง แบ่งเป็น 3 ด้าน คือ

1.1 Logical Analysis เป็นการวิเคราะห์ประเมินสถานการณ์ด้วยเหตุผล ทบทวนประสบการณ์พิจารณาทางเลือกต่าง ๆ

1.2 Cognitive Redefinition เป็นการยอมรับสภาพความเป็นจริงของสถานการณ์ แต่พยายามมองด้านดีของเหตุการณ์

1.3 Cognitive Avoidance เป็นการปฏิเสธความกลัว ความกังวลและพยายามลืมเหตุการณ์ปฏิเสธความจริง สร้างจินตนาการและหลีกเลี่ยงสภาพปัญหา

2. กลไกด้านการจัดการกับตัวปัญหา (Problem-Focused Coping) เป็นการจัดการโดยตรงกับตัวปัญหามีกลไกที่เกี่ยวข้อง 3 ประการ คือ

2.1 Seek Information or Advice เป็นการแสวงหาข้อมูลเกี่ยวกับสถานการณ์ขอคำปรึกษาแนะนำจากผู้ใกล้ชิดหรือผู้รู้ รวมทั้งขอความช่วยเหลือ

2.2 Take Problem solving action เป็นการแสดงออกทางพฤติกรรมเพื่อจัดการกับปัญหา เรียนรู้ทักษะใหม่เพื่อแก้ปัญหาหรือประนีประนอม

2.3 Develop Alternative Reward เป็นการหาทางเลือกใหม่ในการตอบสนองความต้องการของตนเอง เช่น มีเพื่อนใหม่ ทำงานอาสาสมัคร ศึกษาปรัชญาศาสนา

3. กลไกด้านการจัดการด้านอารมณ์ (Emotion - Focused Coping) เป็นความพยายามจัดการอารมณ์ที่เกิดขึ้นขณะเผชิญสถานการณ์ แบ่งเป็น 3 ประเภท คือ

3.1 Affective Regulation เป็นความพยายามควบคุมอารมณ์โดยวิธีต่าง ๆ เช่น ระวังอารมณ์ชั่ววูบ ทำความเข้าใจกับความรู้สึกของตน พยายามไม่ให้ความขัดแย้งรบกวนจิตใจ

3.3 Resigned Acceptance ยอมรับสถานการณ์ตัดสินใจว่าไม่สามารถจะทำอะไรได้รอให้เวลาเป็นตัวแก้ปัญหา ยอมรับชะตาชีวิต

3.4 Emotional Discharge เป็นการแสดงออกทางอารมณ์โดยวิธีการต่าง ๆ เช่น พุดแสดงความรู้สึก ร้องไห้ แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น สู้บบุหรี่ ต้มเหล้า

การเผชิญความเครียด คือ พฤติกรรมบางประการที่บุคคลกระทำเพื่อขจัดความตึงเครียดหรือกดดันทางจิตใจจากสิ่งที่มาคุกคามโดยบุคคลจะเลือกกระทำพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นอยู่กับคุณลักษณะส่วนตัวที่จะแก้ปัญหานั้น เพื่อช่วยให้ตนสามารถปรับตัวได้ดี

Latack (1986, pp. 377-385) ได้เสนอกลวิธีการเผชิญความเครียดไว้ 3 แบบคือ

1. แบบสู้ (Fight หรือ Control) เป็นกลวิธีการเผชิญความเครียดโดยการเผชิญปัญหาโดยตรงเป็นการใช้กระบวนการแก้ปัญหา เลือกวิธีการจัดการโดยมุ่งแก้สาเหตุของปัญหา

2. แบบหนี (Flight หรือ Escape) เป็นกลวิธีเผชิญความเครียดโดยมุ่งแก้ปัญหาด้านอารมณ์เป็นการแก้ปัญหาโดยมุ่งแก้ไขทางอารมณ์ เพื่อลดความกดดันทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์มากกว่าเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม หรือเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด

3. แบบแก้ไขตามอาการ (Symptom Management) เป็นกลวิธีเผชิญความเครียดที่จัดการกับตนเอง เมื่อมีอาการความเครียดเกิดขึ้นเป็นการกระทำให้เกิดการผ่อนคลายความเครียด ไม่สนใจกับปัญหา บางครั้งหลีกเลี่ยงปัญหา โดยปัญหาหรือความเครียดไม่ได้รับการขจัด

Lazarus & Folkman (1984, pp. 150-153) ได้แบ่งวิธีเผชิญความเครียด เป็น 2 ลักษณะดังนี้

1. การเผชิญความเครียดโดยมุ่งแก้ไขปัญหา (Problem Focused Coping) เป็นความพยายามของบุคคลในการตัดสินใจเลือกใช้วิธีการที่ช่วยแก้ไขสถานการณ์ที่จะก่อให้เกิดความเครียดโดยตรงให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น นั่นคือเรียนรู้ที่จะเข้าใจปัญหาตามขั้นตอนทางวิทยาศาสตร์มีการวางแผนหาวิธีต่าง ๆ ในการแก้ไขปัญหานั้นที่เหมาะสม มีการตั้งเป้าหมายในการแก้ปัญหา จะเป็นการมุ่งปรับแก้ทั้งความคิดและพฤติกรรมของตน หรือโดยการเปลี่ยนสภาพแวดล้อมที่ก่อให้เกิดภาวะเครียดนั้น เผชิญกับ สิ่งที่เป็นปัญหาตามความเป็นจริง และการกระทำโดยการเลือกวิธีที่ดีที่สุด การเผชิญความเครียดแบบนี้จะช่วยลดความตึงเครียดของตัวเองและสิ่งที่มากระทบ เพราะมีการปรับเปลี่ยนกระบวนการการคิดให้อยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง แต่จะใช้กับสถานการณ์ที่ประเมินแล้วว่าพอจะปรับเปลี่ยนแก้ไขได้วิธีเผชิญความเครียดโดยมุ่งแก้ไขปัญหานี้ ได้แก่ การวางแผนในการแก้ปัญหา และกระทำไปตามขั้นตอน มีการ วิเคราะห์ปัญหาเพื่อให้การแก้ไขปัญหานั้นได้ผลดี การพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ให้ดีขึ้น การพยายามคิดหาวิธีแก้ไขปัญหามากมาย ๆ ทางหรือแก้ปัญหาด้านประสบการณ์ในอดีต หรือขอความช่วยเหลือ หรือข้อมูลจากแหล่งอื่นในการแก้ไขปัญหานี้ เป็นต้น

2. การเผชิญความเครียดโดยมุ่งปรับอารมณ์ (Emotion Focused Coping) เป็นความพยายามของบุคคลในการตัดสินใจเลือกใช้วิธีเผชิญความเครียด ที่จะช่วยควบคุมปรับอารมณ์ความรู้สึกของตัวเอง คือมุ่งลดความไม่สบายใจ เมื่อไม่สามารถแก้ไขสถานการณ์นั้นได้ เป็นการรักษาสมาดุลทางจิตใจไว้วิธีเผชิญความเครียดแบบนี้ เป็นเพียงวิธีบรรเทาหรือลดความเครียดเท่านั้น ไม่ได้จัดการโดยตรงให้ปัญหาหมดไป ดังนั้นถ้านำมาใช้บ่อย ๆ โดยที่บุคคลขาดความตระหนักรู้ในตนเองหรือคิด

และกระทำที่บิดเบือนความจริง ปัญหาจะไม่ได้รับการแก้ไขและจะก่อให้เกิดความเครียดมากขึ้น ส่งผลให้มีโอกาสเกิดอาการทางจิต เช่นวิตกกังวล ซึมเศร้า มีความคิดฆ่าตัวตาย ในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลเลือกใช้วิธีเผชิญความเครียดเหล่านี้ อย่างรู้สำนึกตามสภาพเป็นจริงที่เกิดขึ้น ก็จะเอื้อให้ปรับตัวได้ วิธีเผชิญความเครียดโดยมุ่งความอารมณ์ได้แก่ การหลีกเลี่ยงปัญหา การไม่ให้ความสนใจ การลดการเข้าใจเกี่ยวกับสภาพการณ์ที่เป็นปัญหา การนอนหลับ การสูบบุหรี่ ดื่มสุรา ออกกำลังกาย การปล่อยตามยถากรรม การพูดระบายให้คนอื่นฟัง หรือขอความช่วยเหลือจากบุคคลที่ช่วยเหลือได้ การโยนความผิดให้ผู้อื่น หรือการแสดงอาการโกรธ เป็นต้น

จากการที่กล่าวมาแล้วข้างต้น จึงสรุปได้ว่า วิธีเผชิญความเครียดแบ่งเป็น 3 ประเภทคือการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา การเผชิญความคิดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ การเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยหรือแบบหลีกเลี่ยง

2.2 ความเครียดในด้านจิตวิทยา และสังคม

ทฤษฎีความเครียดในทางจิตวิทยา (Psychology) (คณิน จินตนาปราโมทย์, 2562, หน้า 180-181) ในกลุ่มนี้ประกอบด้วย 3 ตัวแบบดังนี้

1. ตัวแบบบนพื้นฐานของการตอบสนอง (Response-Based Model) เป็นตัวแบบ ที่อธิบายว่า ความเครียด เป็นสิ่งรบกวนที่ขัดขวางการตอบสนองทางสรีรวิทยา และจิตวิทยาของ บุคคลต่อภาวะคุกคาม ทฤษฎีกลุ่มนี้ ได้แก่ ทฤษฎีพื้นฐานความเครียดของเซลเย (Hans Selye) ที่อธิบายว่า ความเครียดเป็นการตอบสนองของบุคคลต่อการกระตุ้น ซึ่งการตอบสนองออกมาในกลุ่มอาการที่ไม่เฉพาะเจาะจง (General Adaptation Syndrome) เป็นต้น

2. ตัวแบบบนพื้นฐานของสิ่งเร้า (Stimulation-Based Model) เป็นตัวแบบที่อธิบายว่า ความเครียดเป็นกลุ่มของสถานการณ์ของสิ่งแวดล้อมที่เป็นสิ่งเร้ากระตุ้นให้เกิดการ ตอบสนองและสิ่งเร้าเหล่านี้เป็นบ่อเกิดของความเครียด เช่น ทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงในชีวิตกับ ความเจ็บป่วย ของ โฮล์มและแรย์ ทฤษฎีนี้เชื่อว่าเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงใน ชีวิต ถือว่าเป็นภาวะเครียดที่ทำให้มนุษย์ต้องปรับตัว

3. ตัวแบบปฏิสัมพันธ์ของความเครียด (Intersectional Model of Stress) เป็นตัวแบบที่มีพื้นฐานแนวคิดจาก 2 ตัวแบบแรกรวมกัน และศึกษาในมิติที่ว่าความเครียดเป็นความไม่สมดุลระหว่าง ความต้องการและความสามารถในการตอบสนองของบุคคล ความเครียดจะเกิดขึ้น เมื่อบุคคลได้รับการคุกคามและเขาไม่สามารถจัดการกับความเครียดได้

2.2.1 ความหมายของความเครียด

ความเครียด (Stress) เป็นสภาวะการณ์หนึ่งของชีวิตที่มนุษย์ทุกคนไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ในการดำรงชีวิตประจำวัน เป็นการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียด และเมื่อเกิด

ความเครียดทำให้บุคคลมีการปรับตัวและจัดการกับความเครียด ความเครียดมีผลต่อคุณภาพชีวิตของบุคคลนั้นๆ อย่างมาก ได้มีนักวิชาการได้ให้ความหมายของความเครียดไว้ดังนี้

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2560, หน้า 3) ได้ให้ความหมายของความเครียดไว้ว่า หมายถึง ปฏิกริยาของร่างกายที่ตอบโต้ต่อสภาพแวดล้อม ความเครียดเป็นประสบการณ์เฉพาะตัวของแต่ละบุคคล เมื่อร่างกายพบสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียดจะมีการแสดงออก โดยมีความดันโลหิตสูงขึ้นกว่าปกติ ชีพจรเต้นเร็วขึ้น หายใจถี่ขึ้น หัวใจจะทำงานมากขึ้น และกล้ามเนื้อจะเกร็ง ปฏิกริยาเหล่านี้เรียกโดยรวมว่าเป็นปฏิกริยาของการ จะสู้หรือจะถอยหนี

คณิน จินตนาปราโมทย์ (2562, หน้า 180) ได้ให้ความหมายของความเครียดไว้ว่าหมายถึง การตอบสนองที่ระบุชัดเจนไม่ได้ ของบุคคลที่มีต่อสถานการณ์บางอย่าง ซึ่งคุกคามต่อความปลอดภัยของชีวิตการตอบสนองนี้มีลักษณะเฉพาะในแต่ละคนไม่จำเป็นต้องเหมือนกันและปรากฏให้เห็นในรูปของการแสดงออกบางอย่าง เป็นผลให้บุคคลมีการปรับตัวทั้งร่างกายและจิตใจ

สุดาสินี สุทธิฤทธิ์ (2562, หน้า 3) ได้ให้ความหมายของ ความเครียด คือภาวะที่ร่างกายและจิตใจตื่นตัวเพื่อตอบสนองต่อปัญหาหรือสถานการณ์คับขัน เช่นเมื่อเผชิญอันตราย สมองจะทำงานหนักหัวใจเต้นเร็ว เลือดสูบฉีดแรง เพื่อให้ร่างกายมีพลังพร้อมเอาตัวรอด แม้ความเครียดระดับหนึ่งจะช่วยกระตุ้นให้เกิดพลังและความสามารถในการเผชิญปัญหาได้ แต่หากร่างกายอยู่ในภาวะกดดันนานเกินไป ก็จะส่งผลเสีย ทำให้ร่างกายอ่อนแอและเสี่ยงต่อโรคต่าง ๆ การแสดงออกของความเครียดสามารถแบ่งได้ 4 ด้านสำคัญ คือ

- 1.ด้านความคิด วิธีการรับรู้และตีความเหตุการณ์ จะเป็นตัวกำหนดการตอบสนองว่าเหมาะสมหรือก่อให้เกิดปัญหา
- 2.ด้านอารมณ์ อารมณ์สะท้อนจากความคิด เช่น หากคิดว่ากลัว ก็จะเกิดความรู้สึกหวาดกลัวตามมา
- 3.ด้านร่างกาย มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา เช่น กล้ามเนื้อตึงและเกร็ง ความดันโลหิตสูง การหายใจผิดปกติ ซึ่งอาจเป็นทั้งผลดีและผลเสีย
- 4.ด้านพฤติกรรม ความเครียดอาจทำให้เกิดพฤติกรรมเชิงบวก เช่น มีแรงกระตุ้นในการทำงาน หรือในทางกลับกัน อาจก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมและเป็นอันตรายต่อตนเอง

ร็อบบิน(Robbin, 2001, p. 127 อ้างถึงใน นันทนิชา สิงห์เดชวิระชัย, 2562, หน้า 8) ได้กล่าวถึงความเครียดว่า หมายถึง ประสิทธิภาพการทำงานเมื่อบุคคลอยู่ในสภาวะที่ขาดความเครียดหรือมีความเครียดต่ำเกินไป ร่างกายและจิตใจจะไม่ได้รับการกระตุ้นที่เพียงพอ ทำให้ไม่สามารถแสดงศักยภาพในการทำงานได้เต็มที่ ในทางตรงกันข้ามหากมีความเครียดในระดับที่เหมาะสมจะช่วยกระตุ้นให้เกิดความพยายามและแรงผลักดันในการทำงาน ส่งผลให้ประสบความสำเร็จได้มากขึ้น ความเครียดในลักษณะนี้ถือเป็นความเครียดเชิงบวก ตัวอย่างเช่น นักศึกษามักมีความเครียดเพิ่มขึ้น

ในช่วงสอบ นักกีฬารู้สึกกดดันในช่วงการแข่งขันใหญ่ หรือผู้ประกอบการที่ต้องเผชิญกับความท้าทายทางธุรกิจล้วนสามารถใช้ความเครียดเป็นแรงผลักดันสู่ความสำเร็จ อย่างไรก็ตามหากความเครียดสะสมมากเกินไปหรือต่อเนื่องยาวนาน จะเปลี่ยนจากแรงกระตุ้นที่สร้างสรรค์ ไปเป็นความเครียดเชิงลบ ซึ่งทำให้ประสิทธิภาพการทำงานลดลง และอาจก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพกายและใจในที่สุด

กัญนิกา อยู่สำราญ (2563, หน้า 58-59) ได้สรุปความหมายของความเครียดได้ 3 ลักษณะ ดังนี้

1. แบบสิ่งเร้า ซึ่งเป็นปัจจัยภายนอกหรือเป็นสิ่งเร้าที่มีต่อบุคคลตามทัศนะนี้ ความเครียดเป็นความกดดันแรงบีบ หรือสิ่งเร้าที่กดดันบุคคล การตอบสนองความเครียด คือ การทำให้ความเครียดเมื่อถูกแรงกดดันมากเกินไป เกิดผลเสียต่อสุขภาพ

2. แบบการตอบสนอง เป็นปฏิกิริยาหรือการตอบสนองต่อปัจจัยภายนอก ตามทัศนะนี้ความเครียดคือการตอบสนองทางกาย หรือจิตของบุคคลที่มีต่อสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด โดยสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดนั้นอาจเป็นเหตุการณ์ภายนอก หรือสถานการณ์ที่มีศักยภาพที่ก่อให้เกิดอันตรายได้ จึงเห็นได้ว่าตามทัศนะนี้ จึงมุ่งเน้นที่ปฏิกิริยาของตนที่มีต่อความกดดันของสิ่งแวดล้อม การตอบสนองอาจเป็นทางด้านร่างกาย หรือด้านจิตใจ

3. แบบปฏิสัมพันธ์ เป็นผลที่เกิดจากความไม่สมดุลระหว่างความต้องการภายนอกและความต้องการภายในการรับรู้ความสามารถของตนที่จะบรรลุนั้นๆตามทัศนะนี้ความเครียดจึงเป็นผลที่เกิดหลังจาก การเกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้ากับสิ่งแวดล้อมและการตอบสนอง ของบุคคล

สรุปความได้ว่า ความเครียดหมายถึง ภาวะที่บุคคลรู้สึกกดดันจนวุ่นวายใจ กลัว หรือวิตกกังวล ซึ่งมักเกิดจากการรับรู้หรือประเมินเหตุการณ์ว่าเป็นสิ่งคุกคามต่อจิตใจ หรือก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย ส่งผลให้สมดุลของร่างกายและจิตใจถูกรบกวน ความเครียดในระดับหนึ่งสามารถกระตุ้นให้บุคคลปรับตัว ซึ่งการปรับตัวนี้ไม่เพียงเป็นการตอบสนองทางกาย แต่ยังรวมถึงการเปลี่ยนแปลงด้านความคิด อารมณ์ และทัศนคติ โดยอาจเกิดได้ทั้งในเชิงบวกและเชิงลบ หากได้รับการจัดการที่เหมาะสม ความเครียดอาจกลายเป็นแรงผลักดันที่ช่วยพัฒนาตนเอง แต่หากความเครียดรุนแรงหรือต่อเนื่องเป็นเวลานานย่อมก่อให้เกิดผลเสียหลายด้านร่างกายและจิตใจเป็นต้น

2.2.2 อาการ และระดับของความเครียด

เมื่อความเครียดเกิดขึ้นกับคนแต่ละคนแล้วบุคคลเหล่านั้นจะรู้ได้อย่างไรว่าขณะเวลาดังกล่าวตัวของบุคคลเหล่านั้น "เครียด" นั่นคือสิ่งที่คนส่วนใหญ่สงสัย ซึ่งเมื่อเกิดความเครียดขึ้นร่างกายจะมีปฏิกิริยาต่าง ๆ เพื่อปรับตัวทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ โดยมีนักวิชาการ ได้กล่าวถึงอาการของความเครียดไว้ ดังนี้

สุจริต สุวรรณชีพ (2558, หน้า 37) กล่าวถึงอาการของความเครียด โดยจำแนกออกเป็น 5 ด้าน ดังต่อไปนี้

1. ด้านร่างกาย เช่น ความดันโลหิตสูง อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ปากคอแห้ง เหงื่อออกมาก แขนขาหรือมืออาการกระตุก กล้ามเนื้อตึงเครียด มีปัญหาการทำงานของระบบย่อยอาหารและการขับถ่าย มือเท้าเย็น เป็นต้น

2. ด้านพฤติกรรม เช่น โมโหง่าย คิดมากขึ้นหรือตรงข้าม ไม่อยากอาหาร ดื่มและสูบบุหรี่มากขึ้น หุนหันพลันแล่น เป็นต้น

3. ด้านจิตใจ เช่นความวิตกกังวล ก้าวร้าวหรือเย็นชา เปื่อ เศร้า ชอบเป็นลม คับข้องใจรู้สึกผิด รู้สึกอาย หงุดหงิด และอารมณ์เสื่อง่าย เป็นต้น

4. ด้านความรู้ความเข้าใจ เช่น ตัดสินใจไม่ได้ และสมาธิไม่ดี ลืมง่าย คิดอะไรไม่ออกและอ่อนไหวต่อคำวิจารณ์ง่าย เป็นต้น

5. ด้านสังคม เช่น ไม่ค่อยอยู่รวมกลุ่มกับใคร ไม่ค่อยยุ่งกับใคร ไม่ค่อยมีผลงาน และต่อต้านที่ทำงาน เป็นต้น

กรมสุขภาพจิต (2560, หน้า 7) ได้อธิบายว่า ตามปกติความเครียดภายในจิตใจจะส่งผลทำให้เกิดอาการทางกายที่สังเกตได้อย่างชัดเจน ได้แก่ ปวดศีรษะ หลี่ยากหรือหลับไม่สนิท เหนื่อยง่ายกว่าปกติ กินมากกว่าปกติ หรือเบื่ออาหาร ท้องผูก หรือท้องเสียบ่อย ๆ ท้องอืดท้องเฟ้อ รู้สึกตื้นตันหรือตกใจง่าย ฝันร้าย หายใจไม่เต็มที่ หรือถอนหายใจบ่อย ๆ ประจำเดือนมาไม่ปกติ หรือสมรรถภาพลดลง หงุดหงิดกับคนรอบข้าง ปวดต้นคอและไหล่ มือเท้าเย็น ใจสั่น ไม่มีสมาธิ

สุวรรณ อนุสันติ (2562, หน้า 58) ได้แบ่งอาการของความเครียดออกเป็น 4 ลักษณะ ได้แก่ อาการทางพฤติกรรม (Behavioral Symptoms) เมื่อบุคคลเกิดความเครียด มักแสดงพฤติกรรมที่แตกต่างไปจากเดิม เช่น จากที่เคยใจเย็นกลับกลายเป็นหงุดหงิด อนุเฉียว หรือก้าวร้าวมากขึ้น บางคนสูบบุหรี่หรือดื่มสุรามากกว่าเดิม มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือหลับไม่สนิท รู้สึกท้อแท้หมดแรงจูงใจในการทำสิ่งต่าง ๆ จนละเลยความรับผิดชอบในการทำงาน ส่งผลให้การทำงานสะสมกลายเป็นปัญหา ขาดงานหรือลางานบ่อย บางรายอาจร้องไห้ ทูรันทูราย มีความระแวง หรือแสดงอาการซึมเศร้าอย่างเห็นได้ชัด อาการทางอารมณ์ (Emotive Symptoms) ลักษณะที่พบบ่อย ได้แก่ ความวิตกกังวล ความกลัว ความหวาดหวั่น อารมณ์หงุดหงิด หรือภาวะซึมเศร้า นอกจากนี้ยังมีอาการร่วม เช่น การไม่สามารถยอมรับความคับข้องใจ ความล่งเลใจ ไม่กล้าตัดสินใจ ควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้ มักคาดการณ์ไปในทางลบ ตีตนไปก่อนไข้ หรือหวาดกลัวว่าตนเองอาจป่วยหนักหรือเสียชีวิตในเวลาอันใกล้ อาการทางการรู้คิด (Cognitive Symptoms) ความเครียดส่งผลโดยตรงต่อจิตใจ ทำให้เกิดภาวะขาดแรงจูงใจ ขาดสมาธิ วินิจฉัยหรือคิดตัดสินใจผิดพลาด ไม่สามารถจดจ่อกับงานได้อย่างเต็มที่ และขาดความสามารถที่จะทำงานให้สำเร็จตามที่ควรจะเป็น ทั้งนี้เนื่องจากจิตใจอยู่ในภาวะวุ่นวาย ต้องใช้พลังงานทางกายและใจมหาศาลเพื่อจัดการกับความเครียด จึงทำให้ไม่เหลือพลังเพียงพอสำหรับกิจกรรมประจำวัน อาการทางร่างกาย (Physical Symptoms) อาการที่พบได้บ่อย

ได้แก่ ความอ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย ปวดศีรษะ ปวดหลัง ปวดกล้ามเนื้อหรือเกิดการเกร็ง กล้ามเนื้อ หัวใจเต้นเร็ว ใจสั่น แขนงอก หายใจติดขัด มีอาการเสียสลับที่ปลายมือปลายเท้า รวมถึงอาการทางระบบทางเดินอาหาร เช่น ปวดท้อง ท้องอืด หรือท้องเสีย อีกทั้งบางคนอาจมีอาการปัสสาวะบ่อย ในเวลากลางคืน

Michal (1991, p. 141) ได้กล่าวถึง การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย โดยระบุว่า เมื่อคนเราเกิดความเครียด ความเครียดจะส่งผลทำให้ระบบประสาทอัตโนมัติและระบบต่อมไร้ท่อทำงานร่วมกันกับสมองส่วนที่เรียกว่า ไฮโปทาลามัส ซึ่งเป็นสมองส่วนสำคัญที่จะตอบสนองต่อสภาวะความเครียดของคนเรา โดย ไฮโปทาลามัส จะมีหน้าที่ 2 ประการคือ ควบคุมการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ และกระตุ้นการทำงานของต่อมพิทูอิทารี (Pituitary Gland) ผลจากการกระตุ้น จะส่งผลทำให้ร่างกายอยู่ในภาวะเตรียมพร้อมที่จะสู้หรือถอยหนี ซึ่งสิ่งที่กล่าวมาจะเป็นภาวะเดียวกับที่ Selye ค้นพบ

สรุป อาการของความเครียดสามารถแสดงออกได้ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม เมื่อบุคคลเกิดความเครียด ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาและชีวเคมี ส่งผลให้สมดุลทางร่างกายและจิตใจถูกรบกวน ความเครียดมักเริ่มจากปฏิกิริยาทางชีวเคมีภายในร่างกาย แล้วจึงแสดงอาการออกมาให้เห็นในชีวิตประจำวัน เช่น นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร หรือไม่มีสมาธิในการทำงาน อาการทางร่างกาย ได้แก่ ความดันโลหิตสูง เหงื่อออกมาก ปากคอแห้ง หรือปวดกล้ามเนื้อ อาการทางจิตใจ เช่น วิตกกังวล รู้สึกด้อยค่า หรืออารมณ์แปรปรวน อาการทางพฤติกรรม เช่น ก้าวร้าว คิดมาก หรือผลเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย อาการทางสังคม เช่น เก็บตัว ไม่อยากพบปะผู้คน และไม่พึงพอใจต่อสิ่งรอบข้าง และอาการทางความรู้ความเข้าใจ เช่น สมองง่าย สมาธิสั้น หรือคิดอะไรไม่ออก

ระดับของความเครียด ความเครียดที่เกิดขึ้นในตัวบุคคลแต่ละคนแม้จะมีสาเหตุเดียวกันก็ตาม แต่จะมีผลต่อบุคคลแตกต่างกันไปในลักษณะที่ไม่เหมือนกัน ซึ่งขึ้นอยู่กับพื้นฐานของบุคคลแต่ละคน สังคมวัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม ในขณะที่การมีความเครียดในระดับที่พอเหมาะจะช่วยผลักดันบุคคลไปสู่ความสำเร็จได้ แต่ถ้าหากมีมากเกินไปก็อาจมีผลเสียต่อสุขภาพทำให้สุขภาพเสื่อมได้ ซึ่งมีนักวิชาการได้กล่าวถึงระดับของความเครียด ไว้ดังนี้

กรมสุขภาพจิต (2560, หน้า 33-34) แบ่งความเครียดออกเป็น 4 ระดับดังนี้

1. ความเครียดในระดับต่ำ (Mild Stress) หมายถึง ความเครียดขนาดน้อย ๆ และหายไปในช่วงเวลาอันสั้นเป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต บุคคลมีการปรับตัวอย่างอัตโนมัติ เป็นการปรับตัวด้วยความเคยชินและการปรับตัวต้องการพลังงานเพียงเล็กน้อยเป็นภาวะที่ร่างกายผ่อนคลาย

2. ความเครียดในระดับปานกลาง (Moderate Stress) หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเนื่องจากมีสิ่งคุกคาม หรือพบเหตุการณ์สำคัญ ๆ ในสังคม บุคคลจะมีปฏิกิริยา

ตอบสนองออกมาในลักษณะความวิตกกังวล ความกลัว เป็นต้น ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทั่วไปไม่รุนแรงจนก่อให้เกิด อันตรายแก่ร่างกาย เป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคล เกิดความกระตือรือร้น

3. ความเครียดในระดับสูง (Height Stress) เป็นระดับที่บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูง ไม่สามารถปรับตัวให้ลดความเครียดลงได้ในเวลาอันสั้นถือว่าอยู่ในเขตอันตราย หากไม่ได้รับการบรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง และก่อให้เกิดโรคต่าง ๆ ในภายหลังได้

4. ความเครียดในระดับรุนแรง (Severe Stress) เป็นความเครียดระดับสูงที่ดำเนินติดต่อกันมาอย่างต่อเนื่องจนทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัวจนเกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้ หดแรงแควคุมตัวเองไม่ได้ เป็นผลที่ก่อให้เกิดอาการทางกายหรืออาการทางจิตได้

Frain & Valiga (1981, อ้างใน นันทิณีฯ สิงห์เดชวิระชัย และคณะ, 2562, หน้า 45) ได้แบ่งระดับความเครียดเป็น 4 ระดับ

ระดับที่ 1 ความเครียดที่เกิดขึ้นในการดำรงชีวิตประจำวันตามปกติ หรือระดับต่ำความเครียดในระดับนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิตของบุคคลสามารถปรับตัวได้อย่างอัตโนมัติ เป็นปกติวิสัยไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิตเป็นความเครียดที่สามารถคาดการณ์ได้ล่วงหน้าว่าจะมีโอกาสเกิดขึ้น เช่น การต้องใช้ชีวิตเร่งรีบการแข่งขันการใช้เวลาในการเดินทางไปทำงานในสภาพการจราจรสับสนปรับตัว ต่อภาวะแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปในระดับนี้บุคคลจะรู้สึกถึงความสามารถในการปรับตัวตอบสนองอย่างได้ผลดี ความเครียดในระดับนี้มีน้อยและหมดไปในระยะอันสั้น

ระดับที่ 2 ความเครียดระดับปานกลาง (Moderate Stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเนื่องจากมีสิ่งที่มาคุกคาม เช่น การสัมภาษณ์เพื่อเข้าทำงานหรือพบเหตุการณ์สำคัญๆ ในระดับนี้ทำให้บุคคลมีการตื่นตัว ร่างกายจะเกิดปฏิกิริยาต่อต้านขึ้น ความเครียดในระดับนี้มีน้อยและหมดไปในระยะเวลาเพียงชั่วโมงเท่านั้น

ระดับที่ 3 ความเครียดระดับสูง (High Stress) ความเครียดในระดับนี้บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดเป็นเวลานาน และไม่สามารถปรับตัวได้ในเวลาอันรวดเร็ว ภาวการณ์เช่นนี้จะทำให้บุคคลรู้สึกถูกคุกคาม เนื่องจากอยู่ระหว่างความสำเร็จและความล้มเหลว ซึ่งถือว่าเป็นวิกฤติอย่างหนึ่งในชีวิต บุคคลอาจไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ได้และมีการแสดงออกทางอารมณ์เพื่อพยายามลดความเครียด ความเครียดที่เกิดขึ้นในระดับนี้จะเกิดขึ้นเป็นชั่วโมงหลาย ๆ ชั่วโมงหรือจะกระทั่งเป็นวัน

ระดับที่ 4 ความเครียดระดับรุนแรง (Severe Stress) ความเครียดระดับนี้ทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัวและแสดงออกในลักษณะต่าง ๆ เช่น การขาดงาน สมาธิในการทำงานลดลงไม่สนใจดูแลครอบครัว ความเครียดในระดับนี้จะเกิดขึ้นเป็นสัปดาห์หรืออาจเป็นเดือนหรือเป็นปี

สรุปได้ว่า ระดับของความเครียดแบ่งออกเป็น 3 ระดับคือ ความเครียดระดับต่ำ เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในการดำรงชีวิตประจำวันตามปกติ ความเครียดระดับปานกลาง เป็น

ความเครียดที่เกิดขึ้นในระยะเวลาอันสั้นซึ่งมีระยะเวลาเพียงชั่วโมงเท่านั้น ความเครียดระดับสูง เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นเป็นเวลานานหลายชั่วโมง บุคคลไม่สามารถปรับตัวได้ในเวลาอันรวดเร็ว ความเครียดระดับรุนแรง จะเกิดขึ้นเป็นเดือนหรือเป็นปี เป็นความเครียดที่ทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัว

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียด ความเครียดที่เกิดขึ้นจะกระตุ้นให้บุคคลเกิดปฏิกิริยาโต้ตอบต่อสิ่งที่มารบกวน ดังนั้นจึงจำเป็นต้องมีการปรับตัวเพื่อจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นอย่างเป็นกระบวนการ ซึ่งถ้าใช้กลไกที่ถูกต้องเหมาะสม การปรับตัวก็จะเป็นปกติ ถ้าใช้กลไกการปรับตัวไม่ถูกต้องก็จะเกิดความ ผิดปกติทั้งทางร่างกายและจิตใจขึ้นดังนั้นจึงเป็นทั้งปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในตัวบุคคล นั้นเอง (Galand & Bush, 1982 หน้า 11) ซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้

1. ความรุนแรงของความเครียด (Severity) นับเป็นปัจจัยสำคัญมาก เช่น ผู้ที่มีความเจ็บป่วยรุนแรง หรือมีความพิการ หรือมีการเปลี่ยนแปลงของภาพลักษณ์อยู่มากก็ทำให้รับรู้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการเจ็บป่วยในลักษณะที่รุนแรง ส่งผลให้ผู้ที่มีความเจ็บป่วยต้องใช้วิธีการเผชิญความเครียดที่ยุ่ยากซับซ้อนตามไปด้วยมากกว่าผู้ที่ความเจ็บป่วยเพียงเล็กน้อย

2. ระยะเวลาของการเกิดความเครียด (Onset) เช่น ในผู้ที่สูญเสียอวัยวะต่าง ๆ ระยะเวลาแรกอาจไม่สามารถปรับตัว หรือยอมรับสภาพการสูญเสียได้ ซึ่งระยะนี้จะต้องผ่านขั้นตอน ต่างๆ ของการเผชิญความเครียดมากมายเมื่อเวลาผ่านพ้นไป บุคคลนั้นก็จะค่อย ๆ ปรับตัวได้ในที่สุด เนื่องจากบุคคลนั้นจะค่อย ๆ เรียนรู้การเผชิญความเครียดที่มีความเหมาะสมและแก้ปัญหาได้มากขึ้น (Bell, 1977, หน้า 137)

3. ความเครียดที่เกิดขึ้นเป็นไปโดยไม่ได้นึกคิดมาก่อน เช่น การเจ็บป่วยจากอุบัติเหตุย่อมมีผลกระทบจิตใจมากกว่าการเจ็บป่วยที่ค่อย ๆ เกิดขึ้นพฤติกรรมเผชิญความเครียดที่นำมาใช้จึงยุ่งยากและซับซ้อนมากกว่า

4. อายุเนื่องจากอายุสัมพันธ์กับประสบการณ์ในอดีต ซึ่งส่งผลถึงการตอบสนองต่อปัญหาได้

5. ภาวะสุขภาพ กำลังความสามารถและกำลังใจพบว่าที่มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์และมองโลกในแง่ดีจะมีความสามารถเผชิญความเครียดได้ดีกว่าบุคคลที่เจ็บป่วยอ่อนแอหรือท้อแท้

6. ฐานะทางเศรษฐกิจ เนื่องจากเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิตประจำวัน ดังนั้นในคนที่มีความเป็นอยู่ที่ดีย่อมสามารถเผชิญต่อความเครียดได้ดีกว่าบุคคลที่ขาดแคลนปัจจัย

7. ระดับการศึกษา จาโรวิช และ พาวเวอร์ (Jalowice & Power, 1981, หน้า 10) กล่าวว่า การศึกษาที่ดีจะช่วยให้บุคคลตระหนักถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ดีกว่าเพราะบุคคลได้ใช้การเรียนรู้ในอดีตและพฤติกรรมที่เคยใช้ประสบผลสำเร็จมาเผชิญกับปัญหา ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันได้

8. แผนการช่วยเหลือจากครอบครัวหรือสังคม โดยเฉพาะสัมพันธ์ภาพในครอบครัวนั้นว่ามีบทบาทสำคัญในการเป็นผู้ให้กำลังใจ ปลอบใจ ถ้าสัมพันธ์ภาพของบุคคลกับบุคคล ช่างเคียงดี ก็ได้รับการประคับประคองการช่วยเหลือทำให้ความเครียดลดลงได้

9. ประสบการณ์ในการแก้ปัญหาบุคคลที่มีการแก้ปัญหา ทั้งในเรื่องง่ายหรือซับซ้อนจะเป็นผู้ที่สามารถเข้าใจและแก้ไขปัญหได้ดีกว่าบุคคลที่ไม่เคยมีประสบการณ์

10. ความเชื่อนับว่ามีความอิทธิพลต่อความคิดมาก ซึ่งจะทำให้สามารถที่จะควบคุมหรือเอาชนะต่อสิ่งคุกคามบางอย่างได้ เช่น ความเชื่อในสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือพระเจ้า เป็นต้น

11. วัฒนธรรมและขนบธรรมเนียมประเพณีบางวัฒนธรรมจะช่วยประคับประคองและมีกิจกรรมที่ช่วยลดความเครียดเพิ่มมากขึ้น

ปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้เป็นปัจจัยที่ช่วยเสริมหรือลดความเครียดในบุคคลได้เมื่อเกิดความเครียด ทำให้ร่างกายและจิตใจสามารถปรับตัวรับความเครียดที่มีอยู่ได้และกลับสู่ภาวะสมดุลได้เร็วขึ้น

สรุปได้ว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดนั้นมี 2 ประการคือ ปัจจัยภายในตัวบุคคลเช่นอายุ เพศ สถานภาพ ภูมิการศึกษา ประสบการณ์ในการทำงาน บุคลิกภาพ สรีระของแต่ละ บุคคลล้วนเกี่ยวข้องกับความเสี่ยงทั้งสิ้น ปัจจัยภายนอกตัวบุคคล เช่น สิ่งแวดล้อม สังคม วัฒนธรรมปัญหาภายในองค์กรหรือหน่วยงาน สถานประกอบการ ปัญหาทางเศรษฐกิจหรือสถานทางเศรษฐกิจของครอบครัว ความรับผิดชอบในการทำงาน ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

2.2.3 ผลกระทบจากความเครียด

เมื่อบุคคลเกิดความเครียด จะมีปฏิกิริยาตอบสนองทางด้านร่างกาย อารมณ์ และความรู้สึกพร้อมกันนั้น ร่างกายก็จะมีอาการปรับตัวหลาย ๆ ระดับเพื่อให้กลับสู่ภาวะสมดุลโดยเร็ว ซึ่งถ้าหากไม่สามารถปรับตัวได้ก็จะก่อให้เกิดปัญหาแก่บุคคลทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ โดยผลกระทบจากความเครียดที่เกิดขึ้น มีรายละเอียดดังนี้

กรมสุขภาพจิต (2560, หน้า 36) กล่าวว่า ความเครียดในระดับต่ำและความเครียดในเวลาที่ไม่นานจนเกินไปนั้นจะเป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลกระทำการต่าง ๆ อย่างกระตือรือร้น ได้ฝึกประสบการณ์ที่จะแก้ไขปัญหา มีความคิดสร้างสรรค์ อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายก็จะได้มีโอกาสที่จะรับมือกับภาวะเครียดที่เกิดขึ้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะทำให้บุคคลเกิดความพึงพอใจในทักษะความสามารถของตน มีความรู้สึกเชื่อมั่นและภาคภูมิใจในตนเองมากยิ่งขึ้น แต่ถ้าความเครียดในระดับรุนแรงหรือที่เกิดขึ้นเป็นระยะเวลานาน ๆ ก็อาจจะก่อให้เกิดผลเสียต่าง ๆ มากมายตามมาดังต่อไปนี้

1. ผลเสียทางด้านสรีระ เมื่อบุคคลตกอยู่ในความเครียดเป็นเวลานาน ๆ จะทำให้สุขภาพร่างกายเลวลง เนื่องจากเกิดความไม่สมดุลของระบบฮอร์โมน ฮอร์โมนเป็นชีวเคมีที่สำคัญของร่างกายเป็นตัวทำหน้าที่ช่วยควบคุมการทำงานของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกาย เนื่องจากร่างกายเกิดภาวะฮอร์โมนไม่สมดุล การทำงานของระบบต่าง ๆ ภายในก็จะบกพร่องทำให้เกิดอาการตั้งแต่ปวดศีรษะ

ปวดหลังปวดท้อง อ่อนเพลียมีอาการเจ็บร่างกายตรงนั้นตรงนี้ ทำให้เกิดโรคทางกายที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ (Psychosomatic disease) เช่น หน้ามืด เป็นลม เจ็บหน้าอก ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ หลอดเลือดอุดตัน โรคอ้วน แผลในกระเพาะอาหารและลำไส้เล็ก โรคหอบหืด อาการแพ้ต่าง ๆ โรคผิวหนัง ผดผื่นและโรคหิดเรื้อรัง หรือทำให้โรคที่เป็นอยู่เดิมแล้วมีอาการกำเริบ เช่น โรคเบาหวาน โรคเรื้อรังที่อวัยวะร่างกาย นอกจากนี้ความเครียดที่รุนแรงมาก ๆ อาจมีผลให้บุคคลเสียชีวิตได้

2. ผลเสียทางด้านจิตใจและอารมณ์ จิตใจของบุคคลที่เครียดจะเต็มไปด้วยการหมกมุ่นครุ่นคิด ไม่สนใจสิ่งรอบตัว ใจลอย ขาดสมาธิ หลงลืม ตัดสินใจไม่ได้ ลังเล ความระมัดระวังตัวในการทำงานเสียไป เป็นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย จิตใจขุ่นมัว หงุดหงิด ขี้โมโห โกรธง่าย สูญเสียความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะจัดการกับชีวิตของตนเอง เศร้าซึม กระสับกระส่าย กระวนกระวาย คับข้องใจ วิตกกังวล ขาดความภูมิใจในตนเอง หดหู่ ห่อเหี่ยว ในบางรายที่ตกอยู่ในภาวะเครียดอย่างยาวนานมาก ๆ อาจก่อให้เกิดอาการทางจิตจนกลายเป็นโรคจิต โรคประสาทได้

3. ผลเสียทางด้านความคิด บุคคลจะมีกระบวนการคิดที่นอกจากจะไม่ก่อให้เกิดประโยชน์แล้วยังเป็นโทษกับตนเอง เป็นผลให้ความเครียดยิ่งทับถมทวีคูณ ในหลายกรณีความเครียดที่เกิดขึ้นจากสภาพการณ์แรกที่มาคุกคาม ยังไม่มากเท่ากับความเครียดที่เกิดจากความคิดในลำดับต่อมาของบุคคล เช่น คิดวิพากษ์วิจารณ์ตนเองในทางลบ คิดแบบท้อแท้หมดหวัง คิดบิดเบือนไม่มีเหตุผล คิดเข้าข้างตนเอง และโทษผู้อื่น คิดแปลความหมายสภาพการณ์นั้นผิดพลาด เป็นต้น

4. ผลเสียทางด้านพฤติกรรม บุคคลที่มีความเครียดจะเบื่ออาหาร นอนหลับยาว หลีกตัวจากสังคม ซึ่งจะทำให้ตนเองตก อยู่ในปัญหาและความเครียดอย่างโดดเดี่ยว ก้าวร้าว ไม่อดทน พร้อมทั้งจะเป็นศัตรูกับผู้อื่น ทำงานได้น้อยลง และบ่อยครั้งบุคคลจะมีการปรับตัวในทางที่ผิด เพื่อผ่อนคลายความเครียด เช่น สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า ดื่มยา เล่นการพนัน หรือแม้แต่การฆ่าตัวตาย การระบายกับบุคคลอื่น ซึ่งการกระทำเหล่านี้จะก่อให้เกิดผลร้ายตามมาอีก

5. ผลเสียทางด้านเศรษฐกิจ ความเครียดก่อให้เกิดการสูญเสียทางเศรษฐกิจอย่างใหญ่หลวงจากการทำงาน ผลของการทำงานลดน้อยลงและมีประสิทธิภาพน้อยลง เมื่อบุคคลเจ็บป่วยก็ย่อมต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล

ผลกระทบที่มีต่อความเครียดโดยรวมจะแบ่งออกเป็นระยะสั้น และระยะยาว ดังนี้

1. ผลกระทบต่อสุขภาพจิตในระยะสั้น เป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นทันทีทันใด เช่น เมื่อตกใจหรือ ช็อกจากสาเหตุบางอย่าง เช่น เสียงดัง การเคลื่อนที่อย่างกะทันหัน นิ้วมือเกิดบาดเจ็บ อุบัติเหตุต่าง ๆ เป็นต้น สภาพความเครียดแบบนี้จะเป็นช่วงสั้น ๆ เพราะร่างกายจะปรับตัวเข้าสู่ภาวะปกติได้โดยอัตโนมัติ บางครั้งความเครียดอาจมีพื้นฐานทางด้านจิตใจมากกว่าร่างกาย เช่น ความเครียดจากคำพูดที่ไม่น่าพอใจของบุคคลใกล้ชิด หรือการได้ทราบข่าวร้ายบางอย่าง เป็นต้น ความเครียดบางอย่างสามารถจัดออกไปได้อย่างง่ายดายเพียงแต่คิดออกเท่านั้น ความเครียดก็จะหมดไป โดย

อาการของความเครียด ช่วงสั้น ซึ่งจะมีอาการตื่นกลัว ตื่นเต้น ซิพจรเต้นเร็ว รู้สึกว่าร่างกาย และจิตใจอ่อนไหวไม่มั่นคง

2. ผลกระทบต่อสุขภาพจิตในระยะยาว ความเครียดบางอย่างมีภาวะเรื้อรัง เกิดจากปัญหาความไม่ลงรอย ไม่เข้าใจกันในครอบครัว ปัญหาการเงิน รายได้ไม่พอกับรายจ่าย หรือมีปัญหาคลุ้มใจในเรื่องของการทำงาน ความเครียดเหล่านี้จะจัดออกไปได้ยาก มักจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอารมณ์และบุคลิกภาพ ถ้าคนเราเกิดความเครียดอยู่เรื่อย ๆ ร่างกาย และจิตใจจะรับไม่ไหวปรับตัวไม่ได้ในที่สุดก็จะนำไปสู่ความเจ็บป่วย ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

2.1 การเจ็บป่วยของโรคทางกาย ได้แก่ โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง ระบบทางเดินอาหารผิดปกติ ท้องอืด ท้องเฟ้อ สุขภาพทรุดโทรม

2.2 การเจ็บป่วยทางจิตใจ จะเกิดการนอนไม่หลับ วิตกกังวลเรื้อรัง หรือเป็นโรคประสาท

2.3 ผลต่อชีวิตทางสังคม ทำให้ชีวิตทางสังคมแตกร้าง ขาดการติดต่อพบปะสังสรรค์กับบุคคลอื่น

สรุปได้ว่า ผลกระทบของความเครียด แบ่งเป็น 3 ทาง คือ 1) ทางร่างกาย ได้แก่ ภาวะความดันโลหิตสูง ซิพจรเต้นเร็วผิดปกติ มีความสัมพันธ์กับการหลั่งสารต่าง ๆ ในร่างกาย ทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ อ่อนเพลีย 2) ทางจิตใจ ได้แก่ ความไม่พึงพอใจในการปฏิบัติงาน เช่น เบื่อหน่ายหงุดหงิดเป็นต้น 3) ทางพฤติกรรม ก่อให้เกิดการทำงานที่ไม่มีประสิทธิภาพ ผลผลิตหรือผลงานลดลงได้แก่ การขาดงาน การลา การมาสาย เป็นต้น นอกจากนี้ผลเสียที่เกิดจากความเครียด จะพบได้ว่าผลเสียในแต่ละด้านของบุคคลจะเกิดความเชื่อมโยงกันเป็นลูกโซ่และผลเสียเหล่านี้ก็ไม่ได้กระทบกระเทือนเฉพาะบุคคลที่ตกอยู่ในภาวะเครียดเท่านั้น แต่จะกระทบกระเทือนและส่งผลไปสู่บุคคลรอบข้างตลอดจนสังคมที่อาศัยอยู่โดยรวมอีกด้วย ฉะนั้นการค้นคว้าวิธีการที่จะช่วยลดความเครียดใน บุคคลนั้นย่อมจะเป็นหนทางที่จะลดผลกระทบต่าง ๆ ในทางที่เสียหายทั้งต่อบุคคลนั้นเองและสังคมรอบข้าง

2.3 สาเหตุของความเครียด

ตราบใดที่มนุษย์ยังมีความต้องการเป็นแรงผลักดันอยู่ข้างใน และดำรงอยู่ในสังคมที่ต้องดิ้นรนต่อสู้กับภาวะด้านนอกตรายนั้นความเครียดก็ยังคงรุมร่ำมนุษย์ตลอดเวลา ปัจจัยอะไรบ้างในในวิถีชีวิตของมนุษย์ที่ก่อให้เกิดความเครียดขึ้น Synderthomas L. & Pelmrister Charles J. (1983) เชื่อว่าความเครียดมีลักษณะเป็นวงจรที่مرارกระตุ้นให้เกิดปฏิกิริยาต่อร่างกายและจิตใจจึงส่งผลต่อพฤติกรรมมนุษย์ และเขาเชื่อว่าความเครียดเกิดจาก 2 สาเหตุใหญ่ คือ

1. ความเครียดที่มีสาเหตุจากสภาพแวดล้อม เช่น กีดกันทางสังคมและวัฒนธรรม สัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลที่ไม่ปรองดองกัน แรงกดดันจากสังคมที่เจริญด้วยเทคโนโลยีซึ่งมีการแข่งขันสูงการ

ซ้ำถื่น ขนบธรรมเนียมประเพณีทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ความกังวลทางเศรษฐกิจและความไม่แน่นอนในบทบาททางเพศ

2. ความเครียดที่มีสาเหตุจากองค์ประกอบของบุคคล ได้แก่ ทักษะคติและลักษณะประจำตัว Lazarus เชื่อว่าบุคคลที่เร่ร่อนอยู่ตลอดเวลา พยายามทำภารกิจต่าง ๆ ให้ได้มากที่สุดในเวลาที่มีน้อยที่สุดหรือบุคคลที่ไม่กล้าแสดงออก ตลอดจนบุคคลที่มีความคาดหวังสูงจนเกินไป บุคคลเหล่านี้มีแนวโน้มที่จะเกิดความเครียดได้ง่าย

องค์ประกอบของบุคคลด้านอารมณ์ที่มีผลต่อการเกิดความเครียด ได้แก่ ความรู้สึกในทางลบ เช่น ความรู้สึกปวดร้าวใจ ความคับข้องใจ ความวิตกกังวล ความรู้สึกผิด ความไม่สมหวัง ต่าง ๆ การมีอารมณ์รุนแรงและความรู้สึกไม่มีความสุขสิ่งดังกล่าวล้วนเป็นสาเหตุให้เกิดความเครียดและขณะเดียวกันก็เป็นตัวการสนับสนุนให้ความเครียดขยายตัวมากขึ้น นอกจากนี้ประสบการณ์ในอดีตหรือความล้มเหลวที่เกิดขึ้นจริงก็เป็นองค์ประกอบที่สามารถก่อให้เกิดความเครียดได้เช่นกัน

Wallace, Mc.Donald J. (1978, p. 74 อ้างใน สุวรรณ อนุสันติ, 2562, หน้า 71) ได้อธิบายถึงสาเหตุของความเครียดออกเป็น 2 ประการดังนี้

1. สาเหตุจากภายใน (Endogenous Stressor) เป็นความเครียดที่เกิดจากตัวบุคคลนั่นเอง ได้แก่ โครงสร้างของร่างกายและสภาวะทางสรีรวิทยา ระดับพัฒนาการและการรับรู้ของบุคคล นอกจากนี้ยังมีปัจจัยอื่น ๆ คือความเจ็บป่วย ความเจ็บปวด ความคิด ความฝัน ความคาดหวังต่าง ๆ

2. สาเหตุจากภายนอก (Exogenous Stressor) ส่วนใหญ่เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นจากสิ่งแวดล้อม สังคม สัมพันธภาพระหว่างบุคคลแบ่งออกเป็น

2.1 สาเหตุที่เกิดภายในครอบครัว เช่น การตั้งครร์ การคลอดบุตร การทะเลาะเบาะแว้ง ความไม่ปรองดองกันของบุคคลในครอบครัว การโต้เถียงกัน การเสียศีล การแก่งแย่งชิงดีกัน การ อิจฉาริษยา การเสียชีวิตของบุคคลในครอบครัว หรือจากสภาพเศรษฐกิจ ความเป็นอยู่แออัด เป็นต้น

2.2 สาเหตุที่เกิดจากสังคมภายนอก เช่น การไม่ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน การเลื่อนตำแหน่ง การศึกษาต่อ การเข้าทำงานใหม่ การเปลี่ยนนิสัยการนอน เพราะต้องทำงานกลางคืนการเปลี่ยนกิจกรรมทางสังคมการเปลี่ยนที่อยู่ ความสัมพันธ์ระหว่างผู้บังคับบัญชาและผู้ใต้บังคับบัญชา ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมงาน รวมถึงเรื่องของขวัญกำลังใจในการทำงาน เป็นต้น

วสุทธิ์ โนจิตต์ (2562, หน้า 122-123) ได้สรุปถึงประเด็นของสาเหตุใหญ่ ๆ ที่ทำให้เกิดความเครียดมีอยู่ 2 สาเหตุ คือ 1) สาเหตุจากปัจจัยภายในตัวบุคคล และ 2) สาเหตุจากปัจจัยสิ่งแวดล้อม รายละเอียดดังนี้

2.3.1. สาเหตุจากปัจจัยภายในตัวบุคคล

1. สาเหตุทางจิตใจ นับว่าเป็นสาเหตุที่สำคัญและเกี่ยวข้องกับความเครียดมากที่สุดจะพบว่า ในประเด็นปัญหาประเภทเดียวกัน บางคนอาจรู้สึกเครียด และมีปฏิกิริยาต่อปัญหานั้น ๆ ไม่เท่ากัน ส่วนหนึ่งก็มาจากพื้นฐานทางด้านจิตใจที่แตกต่างกัน

2. ความแตกต่างกันทางบุคลิกภาพ บุคลิกภาพที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ง่าย คือ

1.2.1 บุคลิกภาพแบบเอาจริงเอาจังกับชีวิต (Perfectionist) หมายถึง คนที่ต้องการความสมบูรณ์แบบในทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิต เป็นคนเจ้าระเบียบ ขยันทำงาน เป็นคนเคารพและ ยึดมั่นต่อกฎเกณฑ์อย่างมาก จึงทำให้บุคคลผู้นั้นต้องทำงานหนักและเครียดกับงาน

1.2.2 บุคลิกภาพแบบพึ่งพิงผู้อื่น (Dependence) หมายถึง บุคคลที่มีลักษณะขาดความมั่นใจในตนเอง มองตนเองไม่เก่ง ไม่กล้าตัดสินใจ บุคลิกภาพแบบนี้จะทำให้เป็นคนวิตกกังวลได้ง่าย จะทำอะไรต้องอาศัยผู้อื่นเสมอ

1.2.3 บุคลิกภาพแบบหุนหันพลันแล่น (Impulsive) หมายถึง บุคคลที่มักใจร้อน อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย ควบคุมอารมณ์ไม่ได้

3. การเผชิญเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิต เพราะทุกช่วงในชีวิตของคนเราย่อมมีความเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ บางเหตุการณ์อาจส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวันมากบ้างน้อยบ้างไม่เท่ากันบางครั้งก็ก่อให้เกิดผลกระทบทางบวกหรือลบ โดยเฉพาะเหตุการณ์ที่ต้องเผชิญดังกล่าว ถ้าส่งผลให้บุคคลต้องปรับตัวอย่างมาก ก็จะทำให้เกิดความเครียดตามมา เช่น การสูญเสียคนที่รัก การติดคุก การแต่งงาน การตั้งครรภ์ การเจ็บป่วย เป็นต้น

4. ความขัดแย้งในใจ (Conflict) เกิดจากบุคคลที่มีปัญหาที่ต้องตัดสินใจ มีทางเลือกตั้งแต่ 2 อย่างขึ้นไป หรือในการเลือกทำในสิ่งที่ไม่ต้องการ

5. ความขัดข้องใจ (Frustration) อันได้แก่ การที่บุคคลมีอุปสรรคขัดขวาง ไม่สามารถไปสู่จุดมุ่งหมายตามที่ต้องการได้ ซึ่งสาเหตุของความขัดข้องใจ มี 4 ประการ คือ

5.1 ความรู้สึกบางประเภท เช่น ความสูญเสีย ความรู้สึกล้มเหลว รู้สึกหมดหวัง

5.2 ความล่าช้าของเหตุการณ์ หรือการก้าวไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ อันเกิดจากธรรมชาติ หรือลักษณะของเหตุการณ์นั่นเอง เกิดจากทั้งปัจจัยภายในบุคคลและสิ่งแวดล้อม

5.3 การขาดคุณสมบัติบางอย่างของบุคคล ซึ่งเชื่อกันว่ามีความจำเป็น คือสถานะและความรู้สึกมีคุณค่าของบุคคล เช่น ขาดทักษะ เป็นต้น

5.4 อารมณ์ไม่ดีทุกชนิด ได้แก่ ความกลัว ความโกรธ วิตกกังวล ความไม่สบายใจ สิ่งเหล่านี้ ล้วนก่อให้เกิดความเครียด

2.3.2. สาเหตุจากปัจจัยสิ่งแวดล้อม

1. สภาพสิ่งแวดล้อม ได้แก่ สถานที่อยู่อาศัยไม่ว่าจะเป็นภูมิประเทศ อุณหภูมิสภาพมลพิษต่าง ๆ ภัยธรรมชาติ ฯ ล้วนแล้วแต่มีผลกระทบต่อบุคคลทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อการดำเนิน ชีวิต และก่อให้เกิดความเครียดได้

2. สภาพแวดล้อมทางสังคม วัฒนธรรม สถานภาพ และบทบาททางสังคมในบุคคลส่งผลให้เกิดความเครียดได้ เพราะสิ่งทีบุคคลกระทำมักมีผลกระทบกันตลอดเวลา เช่น อยู่ใน ครอบครัวบางคนก็มีบทบาทเป็นพ่อแม่ อยู่ทำงานก็เป็นลูกน้อง หากบทบาทที่แสดงหลายอย่าง ขัดแย้งกันอย่างมากก็ทำให้เครียดได้ ส่วนเรื่องของบรรทัดฐานทางสังคม และระบบการเมืองการปกครองก็เป็นสิ่งที่ส่งผลให้ประชาชนต้องปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ ประเพณี หรือกฎหมายนั้น ๆ อย่างเข้มงวดเกินไป โดยเฉพาะการจำกัดสิทธิเสรีภาพต่าง ๆ ย่อมก่อให้เกิดความเครียดได้

สรุปความเครียดเป็นภาวะที่เกิดขึ้นจากทั้งภายในตัวบุคคล และสิ่งแวดล้อมภายนอก ซึ่งสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด ปัจจัยภายในมักเป็นเรื่องของจิตใจ บุคลิกภาพ และประสบการณ์ชีวิต ส่วนปัจจัยภายนอกคือสภาพแวดล้อม ครอบครัว สังคม และเศรษฐกิจ การเข้าใจและแยกแยะสาเหตุของความเครียดได้อย่างชัดเจนจึงเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญในการจัดการและฟื้นฟูสมดุลทางจิตใจของมนุษย์ในสังคมปัจจุบัน

2.4 วิธีการจัดการความเครียด

การจัดการความเครียด เป็นเรื่องสำคัญที่มนุษย์ทุกคนต้องให้ความสำคัญ เพราะหากเกิดปัญหาความเครียดแล้วไม่มีการจัดการที่เหมาะสม ก็จะทำให้เกิดปัญหาที่ยากจะแก้ไขได้ เพราะการจัดการความเครียด เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในด้านบวกได้อย่างเหมาะสม ดังนั้นจึงต้องมาทำความเข้าใจความหมายของการจัดการความเครียด ซึ่งมีนักวิชาการได้ให้ความหมายไว้ดังนี้

Lazarus and Folkman (1984, p. 141) ให้ความหมายของการจัดการความเครียด ว่าเป็นความพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงความนึกคิด และพฤติกรรมอยู่ตลอดเวลา เพื่อที่จะจัดการต่อสิ่งเร้าที่เข้ามาก่อให้เกิดความเครียดขึ้น ทั้งที่เกิดขึ้นภายใน หรือภายนอก และภาวะเครียดที่เกิดขึ้นจะถูกประเมินโดยผู้ประเมินว่าจะต้องใช้กำลังความสามารถ และแหล่งทรัพยากรที่มีอยู่ว่ามีเพียงพอ หรืออาจไม่เพียงพอที่จะจัดการความเครียดได้ การจัดการความเครียดนี้ ถือเป็นกระบวนการที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา และจะไม่มี การตัดสินใจก่อนว่าวิธีการจัดการความเครียดวิธีใดมีประสิทธิภาพ เพราะขึ้นอยู่กับทางบริบท (Context) บุคคลที่จัดการกับความเครียดได้ดี คือบุคคลที่รู้จักเลือกใช้วิธีการที่เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น หรือกล่าวโดยสรุปได้ว่า การจัดการ

ความเครียด หมายถึง การเปลี่ยนแปลงความคิดและพฤติกรรมเพื่อพยายามจัดการกับปัญหาหรือสิ่งกระตุ้นที่คุกคามเป็นอันตรายจากภายนอกและภายในอย่างเฉพาะเจาะจง ซึ่งวิธีการจัดการความเครียดนั้นจะถูกประเมินว่าต้องใช้แหล่งประโยชน์อย่างเพียงพอในการจัดการกับสิ่งกระตุ้นนั้น

ยาใจ สิทธิมงคล (2561, หน้า 37) กล่าวว่า การจัดการความเครียด หมายถึงวิธีเฉพาะเจาะจงที่บุคคลนำมาใช้ในการพยายามลดความเครียดให้อยู่ในระดับที่ตนเองจะทนทานได้

สุดา วงศ์สวัสดิ์ (2562, หน้า 229) กล่าวว่า การจัดการความเครียด คือ พฤติกรรมของการจัดการความเครียด ซึ่งเป็นการใช้กลวิธีที่มีจุดมุ่งหมาย การประเมินด้วยสติปัญญา การควบคุมอารมณ์ และปฏิกิริยาการตอบสนองด้านร่างกายในการจัดการ เพื่อลดความรุนแรงของปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดนั้น เป็นกระบวนการที่มีความต่อเนื่อง และมีระยะเวลาเข้ามาเกี่ยวข้อง ถ้าผลลัพธ์ของการจัดการความเครียดเป็นไปในทางที่มีความสมดุลระหว่างบุคคลและข้อเรียกร้องที่มากระทบหรือมีการรบกวนการทำหน้าที่ของระบบต่าง ๆ ในร่างกายน้อยที่สุด จะถือว่าบุคคลนั้นสามารถปรับตัวได้

จากข้อมูลข้างต้นจึงสรุปได้ว่า การจัดการความเครียด หมายถึง วิธีการแสดงออกทางพฤติกรรมของบุคคล ที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลเผชิญกับเหตุการณ์หรือปัญหาในชีวิตประจำวัน โดยการจัดการความเครียดจะเป็นแนวทางการจัดการที่มุ่งแก้ไขพฤติกรรมและแก้ไขอารมณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดขึ้น นั่นเอง

ความเครียดเป็นปัญหาที่ทุกคนต้องเผชิญในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นปัญหาส่วนตัว ครอบครัว การเรียน การทำงาน หรือความเปลี่ยนแปลงทางสังคม หากบุคคลไม่สามารถจัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสม ความเครียดอาจพัฒนาไปสู่ปัญหาสุขภาพกายและใจในระยะยาว ดังนั้นการจัดการความเครียดจึงมีความสำคัญต่อคุณภาพชีวิตและการทำงานของบุคคล นักวิชาการหลายท่านได้เสนอแนวทางในการจัดการความเครียดที่สามารถแบ่งออกได้เป็น 3 มิติหลัก คือ การจัดการทางจิตใจ การจัดการทางร่างกาย และการจัดการทางสังคม แต่ละด้านมีวิธีการที่แตกต่างกัน และสามารถนำมาประยุกต์ใช้ร่วมกันเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการลดความเครียด

จากการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการจัดการความเครียด ซึ่งมีวิธีในการจัดการที่หลากหลายแต่สามารถสรุปแนวทางการจัดการความเครียด มีรายละเอียดดังนี้

กรมสุขภาพจิต, (2560 หน้า 38) ได้กล่าวถึงแนวทางจัดการความเครียด หมายถึงการปรับตัวและเผชิญกับความเครียดโดยไม่มีผลเสียต่อภาวะสมดุล ทั้งทางร่างกายและจิตใจ และได้แนะนำแนวทางการจัดการความเครียดไว้ดังนี้ คือการรู้จักผ่อนคลายความเครียดเป็นเรื่องที่จำเป็น เพราะนอกจากจะช่วยคลายเครียดแล้วยังส่งเสริมสุขภาพจิตให้ดีขึ้น และยังจะเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานให้ดีขึ้น ช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้ร่วมงานด้วยกันหรือผู้รับบริการ ทำให้เกิดบรรยากาศที่มีชีวิตชีวาในการทำงาน ซึ่งจะเป็นผลดีอย่างยิ่งทั้งต่อตัวผู้ทำงานเอง หน่วยงานและสังคมโดยรวมด้วยซึ่งวิธีปฏิบัติเพื่อช่วยคลายเครียดในการทำงานมี 10 วิธีดังนี้ คือ 1) การออกกำลังกาย

2) การพักผ่อนหย่อนใจ 3) การพูดอย่างสร้างสรรค์ 4) การแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม 5) การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ร่วมงาน 6) การบริหารเวลา 7) การแก้ปัญหาอย่างถูก 8) วิธีการปรับเปลี่ยนความคิด 9) การสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ และ 10) การรู้จักยืนยันสิทธิของตน ซึ่งวิธีปฏิบัติเพื่อช่วยคลายเครียดในการทำงานทั้ง 10 วิธีนี้ เป็นการปฏิบัติในระดับบุคคล เพื่อให้การคลายเครียดเป็นไปอย่างกว้างขวางและมีประสิทธิภาพมากขึ้น สมควรจะจัดให้มีกิจกรรมคลายเครียดในระดับหน่วยงานด้วยข้อเสนอต่าง ๆ โดยมีรายละเอียดดังนี้ 1) การจัดกิจกรรมการออกกำลังกายในหน่วยงาน 2) การจัดกิจกรรมเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ 3) การรับฟังความคิดเห็นของพนักงาน และ 4) การจัดกิจกรรมคลายเครียด

Lazarus and Folkman (1984, pp. 273-280) ได้กล่าวถึงประเด็นที่น่าสนใจเกี่ยวกับวิธีจัดการความเครียดไว้ พอสรุปได้ดังนี้

1. ยังไม่สามารถบอกได้ว่าวิธีจัดการความเครียดแบบไหนจะมีประสิทธิภาพมากกว่า เพราะขึ้นอยู่กับความแตกต่างของสถานการณ์และความแตกต่างของบุคคลในการประเมินค่า นั่นคือสถานการณ์ใดที่บุคคลประเมินค่าว่าไม่สามารถเปลี่ยนแปลงแก้ไขได้แล้ว หรือก่อให้เกิดอันตรายสูญเสีย บุคคลจะใช้วิธีจัดการความเครียดโดยมุ่งเน้นอารมณ์ ส่วนสถานการณ์ใดที่บุคคลประเมินว่าสิ่งเร้านั้น คุกคามตน และสามารถแก้ไขได้โดยใช้ชุมพลังเพิ่มเติม บุคคลนั้นก็จะใช้วิธีมุ่งแก้ไขปัญหามากขึ้นเช่นเดียวกับ Auerbach and Gramling (1998, p. 30) ที่กล่าวว่า การจัดการความเครียดโดยมุ่งแก้ไข ปัญหาโดยตรง มักจะมีประสิทธิภาพในการขจัดความเครียดได้ดี อย่างไรก็ตามการจัดการ ความเครียดโดยมุ่งเน้นอารมณ์จะมีประโยชน์ในกรณีที่สถานการณ์นั้นไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ซึ่งหากใช้การแก้ไข ปัญหา ก็จะไม่ประสบผลสำเร็จ

2. บุคคลจะมีวิธีจัดการความเครียดเพียงอย่างเดียวหรือหลายอย่าง ในการตอบโต้สิ่งเร้าซึ่งในชีวิตประจำวันบุคคลเลือกใช้วิธีจัดการความเครียดแตกต่างกันไป และสามารถใช้ทั้งสองแบบร่วมกัน คือ กรณีที่บุคคลประเมินค่าว่าสถานการณ์นั้นเป็นอันตราย หรือคุกคาม บุคคลอาจใช้วิธีมุ่งเน้นอารมณ์ก่อนในขั้นต้น เช่น ควบคุมความวิตกกังวล ความโกรธ จากนั้นจึงใช้วิธีแก้ปัญหา พิจารณาไตร่ตรองหาสาเหตุของข้อมูลและคิดวางแผนแก้ปัญหา นั่นคือ การจัดการความเครียดจะมี ความเฉพาะเจาะจงในแต่ละบุคคลและในแต่ละวิธีนั้นจะไม่มีวิธีใด แก้ไขได้ดีในทุกปัญหา แต่อาจมีบางวิธีที่น่าจะใช้ได้ดีกว่า ถ้าวิธีนั้นช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหรือช่วยลดความเครียดได้

ยาใจ สิทธิมงคล (2561, หน้า 87-88) ได้กล่าวถึงการจัดการความเครียด คือ การพยายามจัดการความเครียด เมื่อมีความเครียดระดับรุนแรง เป็นการทำให้ยากยิ่งยากมาก นอกจากนี้ความเครียดยังก่อให้เกิดการตอบสนองของระบบประสาทอัตโนมัติซึ่งเป็นระบบที่อยู่เหนือการควบคุมของอำนาจจิต ดังนั้น คนทุกคนควรเรียนรู้วิธีจัดการความเครียด และใช้หรือฝึกปฏิบัติในทุกๆ

สถานการณ์ในชีวิตประจำวัน เพื่อลดปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดที่รุนแรง วิธีจัดการความเครียด ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. การสร้างทักษะการรับรู้การตอบสนองต่อความเครียดของตนเอง คือ ขั้นตอนการสังเกตปฏิกิริยาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมของตนเองต่อความเครียด เช่น บางคนอาจเกิดอาการหงุดหงิด อารมณ์เสียง่าย ในขณะที่บางคนจะเกิดอาการทางกายควบคู่ไปกับอารมณ์ที่ควบคุมไม่ได้ เช่น ใจสั่น ปวดศีรษะ เมื่อยและตึงกล้ามเนื้อที่บริเวณต้นคอหรือไหล่ ถอนหายใจบ่อย ๆ หรือนอนหลับไม่สนิท ฝันร้าย ในทางตรงกันข้ามบางคนอาจนอนหลับทั้งวัน แต่บางคนอาจระบายนความเครียดด้วยการรับประทานมากจนอ้วน ในขณะที่บางคนอาจเบื่ออาหาร บางคนความเครียดจะรบกวนความคิด เช่น ไม่มีสมาธิ ประสิทธิภาพการทำงานลดลง เป็นต้น ขั้นตอนนี้ ช่วยให้สามารถประเมินและรับรู้ถึงการเกิดความเครียด รวมทั้งการวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองได้เมื่อปฏิบัติบ่อย ๆ จะเกิดความชำนาญในการรับรู้ว่าตนเองเกิดความเครียดขึ้นแล้ว และคนที่รู้ตัวส่วนใหญ่จะจัดการให้ความเครียดที่เกิดขึ้นให้ลดลงหรือหายไปได้ทันที โดยเฉพาะคนที่คิดเชิงบวก

2. การตรวจสอบความเครียดกับความเป็นจริง คือ ขั้นตอนการตั้งสติเพื่อการคิดใคร่ครวญเกี่ยวกับสาเหตุที่แท้จริงของความเครียด เนื่องจากทุกคนสามารถรับรู้ต่อความเครียดทั้งที่คิดขึ้นเองหรือมีความกังวลเกินเหตุ เช่น กลัวคนรักไปมีแฟนใหม่ กังวลว่าจะไม่ได้เลื่อนตำแหน่ง ฯลฯ ซึ่งต่างจากความเครียดที่มีสาเหตุจริง ๆ เช่น เอาแต่ใจตนเองคนรักจึงไปมีแฟนใหม่ ทำให้บริษัทขาดทุนจึงไม่ได้เลื่อนตำแหน่ง ฯลฯ ขั้นตอนนี้รวมไปถึงการพิจารณาว่าเรื่องที่เครียดนั้นเกี่ยวกับตัวเราหรือมีผลกระทบ กับตัวเราหรือไม่ ซึ่งเรื่องเหล่านี้เมื่อผ่านการคิดพิจารณาอย่างถี่ถ้วน อาจพบว่าเป็นความเครียดที่เกิดจากความคิดของตนเอง และไม่เกี่ยวกับหรือไม่มีผลกระทบกับตัวเรา ดังนั้น การคิดเชิงบวกก็สามารถจัดการให้ความเครียดเหล่านี้หมดได้

3. การหาวิธีจัดการความเครียดหรือแก้ไขปัญหาคือ ขั้นตอนการคิดพิจารณาหาสาเหตุหรือปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดให้ครบถ้วน ด้วยใจเป็นธรรม ไม่เข้าข้างตัวเอง และไม่โทษคนอื่น โดยรวมจะพบได้ 3 กรณี ดังนี้

3.1 กรณีที่เปลี่ยนแปลงหรือกำจัดสาเหตุของความเครียดได้ เนื่องจากสาเหตุของความเครียดเกี่ยวข้องกับตนเอง หรืออยู่ในอำนาจที่สามารถจัดการได้ วิธีการปฏิบัติ คือ

3.1.1 คิดหาวิธีการจัดการกับความเครียดหรือการแก้ปัญหาเป็นลำดับขั้นตามสาเหตุหรือปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งเป็นวิธีที่ไม่เพิ่มความยุ่งยากหรือสร้างปัญหาเพิ่มขึ้น ไม่ทำให้ ตนเอง และ ผู้อื่นเดือดร้อนและมีความเป็นไปได้ ทั้งนี้ควรมีวิธีการจัดการกับความเครียดมากกว่าหนึ่งวิธี ทั้ง การ จัดการกับความเครียดเฉพาะหน้าและระยะยาว

3.1.2 นำวิธีการจัดการกับความเครียดที่คิดไว้ไปปรึกษาผู้มีประสบการณ์ซึ่งเข้าใจได้ และเต็มใจช่วยเหลือ

3.1.3 เลือกวิธีการจัดการกับความเครียดที่เหมาะสมที่สุดไปทดลองใช้ตามแผนที่วางไว้อย่างเป็นลำดับขั้นด้วยความกล้าหาญและอดทน

3.1.4 ประเมินผล หากไม่ได้ผลควรเปลี่ยนไปใช้วิธีอื่น ๆ ที่เตรียมไว้ หรือควรปรับเปลี่ยนวิธีให้เหมาะสมยิ่งขึ้น

3.2 กรณีที่เปลี่ยนแปลงหรือกำจัดสาเหตุของความเครียดไม่ได้จึงจำเป็นต้องยอมรับว่า"มันก็เป็นเช่นนั้นเอง" หากเรื่องที่เครียดสามารถหลีกเลี่ยงได้ ควรเผชิญหน้าเฉพาะที่จำเป็น ร่วมกับการเรียนรู้การปรับเปลี่ยนความคิดจากลบเป็นบวก และใช้วิธีคิดเพื่อช่วยลดความเครียด

3.3 กรณีที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้และยอมรับไม่ได้ ให้ใช้วิธีผ่อนคลายความเครียดที่เหมาะสม และเสริมสร้างและรักษาสุขภาพของตนเองเสมอ

อารยา พัฒนพิพัทธ์ไพศาล (2535) ได้เสนอวิธีการจัดการความเครียดไว้หลายประการ เช่น การพัฒนาทักษะในการบริหารตน โดยตั้งเป้าหมายในชีวิตทั้งระยะสั้นและระยะยาวขึ้นอยู่กับความสามารถของแต่ละคน การปรับปรุงบริหารอารมณ์ของตนเองโดยการมีสติรู้เท่าทันการพัฒนาทักษะ ในการบริหารความสัมพันธ์กับคนอื่นอย่างมีประสิทธิภาพ การมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้าง จะช่วยลดความกดดันทางอารมณ์ได้ นอกจากนี้ยังมีการปรับปรุงวิธีการแก้ปัญหา ซึ่งอาจเป็นการแก้ปัญหาคนเดียวหรือเป็นกลุ่มก็ได้ สำหรับการแก้ปัญหาคนเดียวต้องระบุปัญหาให้ชัดเจน จากนั้นจึงรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาวิเคราะห์หาทางเลือกประเมิน และเลือกทางที่ได้วิเคราะห์ไว้แล้วนำไปปฏิบัติและติดตามผล ส่วนการแก้ปัญหาเป็นกลุ่มอาจเริ่มด้วยการให้ทุกคนแสดงความคิดเห็นแล้วนำมาเปรียบเทียบหนทาง ที่แต่ละคนเสนอ และร่วมพิจารณาข้อเด่นข้อด้อยก่อนที่จะนำไปปฏิบัติ การพัฒนาความอดทนของร่างกายดำเนินชีวิตให้เหมาะสมที่ไม่เสี่ยงกับการเกิดปัญหาสุขภาพ เช่น หลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติดหรือมองโลกในแง่ดีรู้จักให้อภัยตนเองและผู้อื่นมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา ทำสมาธิเพื่อผ่อนคลายจิตใจและทำให้จิตใจสงบ

2.4.1 การจัดการด้านกาย

การจัดการทางร่างกาย (Physical Management) การจัดการความเครียดทางร่างกายเน้นไปที่การดูแลสุขภาพกายเพื่อสร้างความสมดุลและเสริมความสามารถของร่างกายในการรับมือกับความเครียด วิธีการที่สำคัญที่สุดคือ การออกกำลังกาย (Exercise) ซึ่งได้รับการพิสูจน์ว่าช่วยลดระดับความเครียดและภาวะวิตกกังวลได้อย่างมีนัยสำคัญ การออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน (Endorphins) ซึ่งเป็นสารแห่งความสุข และช่วยเพิ่มคุณภาพการนอนหลับ ผู้ที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอมีระดับความวิตกกังวลต่ำกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย อีกวิธีหนึ่งคือ การหายใจลึกและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Breathing & Progressive Muscle Relaxation) ซึ่งเป็นเทคนิคที่ช่วยลดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ ลดอัตราการเต้นของหัวใจ และทำให้ร่างกายอยู่ในภาวะสมดุลทางสรีรวิทยา การนอนหลับอย่างเพียงพอ ก็มีบทบาทสำคัญมากต่อการจัดการความเครียด หากบุคคลนอนหลับหรือ

นอนหลับไม่เพียงพอ ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอลมากขึ้น ทำให้เกิดความเครียดสะสมและลดประสิทธิภาพของสมอง การพักผ่อนไม่เพียงพอ มีความสัมพันธ์โดยตรงกับการเพิ่มขึ้นของความเครียด นอกจากนี้ การรับประทานอาหารที่เหมาะสม มีผลโดยตรงต่อสมดุลทางอารมณ์ เช่น อาหารที่อุดมด้วยโอเมก้า 3 และวิตามินบีช่วยเสริมการทำงานของสารสื่อประสาทอย่างเซโรโทนิน ซึ่งเกี่ยวข้องกับความสุขและการควบคุมอารมณ์ การดูแลสุขภาพทั่วไป เช่น หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ลดคาเฟอีน และงดการดื่มแอลกอฮอล์ ก็เป็นสิ่งจำเป็น เพราะสารเหล่านี้ทำให้ระบบประสาททำงานเกินปกติและกระตุ้นให้ความเครียดสูงขึ้น ดังนั้น การจัดการทางร่างกายจึงมีเป้าหมายเพื่อสร้างร่างกายที่แข็งแรง พร้อมเผชิญกับแรงกดดันในชีวิตประจำวัน

2.4.2 การจัดการด้านจิตใจ

การจัดการทางจิตใจ (Psychological Management) การจัดการทางจิตใจ หมายถึง การปรับเปลี่ยนวิธีคิด ความเชื่อ และการรับรู้ของบุคคลต่อสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด เนื่องจากทฤษฎีความเครียดของ Lazarus และ Folkman (1984) อธิบายว่า ความเครียดเกิดขึ้นจากการประเมินสถานการณ์ หากบุคคลมองว่าสถานการณ์เป็นภัยคุกคาม เขาจะเกิดความเครียด แต่หากมองว่าเป็นความท้าทาย เขาจะสามารถเผชิญได้โดยไม่รู้สึกทุกข์ทรมานมากนัก ดังนั้นการจัดการทางจิตใจจึงเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนวิธีคิดและทัศนคติ หนึ่งในวิธีที่ได้รับการยอมรับอย่างแพร่หลายคือ การฝึกสติ (Mindfulness) ซึ่งช่วยให้บุคคลมีสมาธิและตระหนักรู้ต่อปัจจุบันโดยไม่ตัดสินความรู้สึกหรือเหตุการณ์นั้น ๆ แสดงให้เห็นว่าการฝึกสติช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล และยังช่วยให้การควบคุมอารมณ์ดีขึ้น อีกแนวทางที่ใช้ได้ผลคือ การคิดเชิงบวก (Positive Thinking) ซึ่งมุ่งปรับการตีความปัญหาให้เห็นด้านสร้างสรรค์ ตัวอย่างเช่น การมองความล้มเหลวเป็นบทเรียน หรือโอกาสในการพัฒนาแทนที่จะมองเป็นความสูญเสีย การคิดเชิงบวกมีผลช่วยให้บุคคลมีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ และสร้างแรงบันดาลใจในการแก้ไขปัญหา การทำสมาธิ (Meditation) ก็เป็นอีกเทคนิคหนึ่งที่ช่วยให้จิตใจสงบ ลดความคิดฟุ้งซ่าน และสร้างความผ่อนคลาย งานวิจัยทางประสาทวิทยาชี้ให้เห็นว่าการทำสมาธิส่งผลต่อสมองส่วนหน้า (Prefrontal Cortex) และ Amygdala ทำให้บุคคลมีสมาธิและควบคุมอารมณ์ได้ดียิ่งขึ้น นอกจากนี้ ยังมีการใช้ จิตบำบัด (Cognitive-Behavioral Therapy: CBT) ที่ช่วยปรับโครงสร้างความคิดเชิงลบให้กลายเป็นความคิดที่สมดุลและเป็นจริงมากขึ้น ซึ่งถูกนำมาใช้ในทางคลินิกอย่างแพร่หลายเพื่อลดความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า ดังนั้นการจัดการทางจิตใจมุ่งเน้นไปที่การเปลี่ยนวิธีคิดและการรับรู้ เพื่อให้บุคคลสามารถมองปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ลดความวิตกกังวล และเพิ่มพลังใจในการเผชิญสถานการณ์ได้ดียิ่งขึ้น

2.4.3 การจัดการด้านสังคม

การจัดการทางสังคม (Social Management) การจัดการทางสังคมหมายถึงการใช้เครือข่ายทางสังคมและความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นเพื่อลดความเครียด มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่ต้องพึ่งพาสังคม การมีผู้สนับสนุนทั้งด้านอารมณ์และการปฏิบัติจะช่วยลดผลกระทบจากความเครียดได้มาก การมีเครือข่ายสังคมที่เข้มแข็งช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น การพูดคุยและแลกเปลี่ยนกับเพื่อนหรือครอบครัว ช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยว ทำให้เกิดความรู้สึกว่ามีความเข้าใจและพร้อมรับฟัง ซึ่งเป็นการปลดปล่อยความตึงเครียดทางอารมณ์อย่างหนึ่ง อีกแนวทางที่สำคัญคือ การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มหรือชมรม ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมทางศาสนา การออกกำลังกายเป็นทีม หรือการทำงานอาสาสมัคร สิ่งเหล่านี้ทำให้บุคคลรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและมีคุณค่าในตนเอง สรุปจากการศึกษาแนวทางการจัดการความเครียดพบว่า การดูแลและจัดการความเครียดจำเป็นต้องอาศัยวิธีการที่หลากหลายและครอบคลุมหลายมิติ การจัดการทางจิตใจช่วยให้บุคคลสามารถเปลี่ยนวิธีคิดและมุมมองต่อสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ โดยใช้เทคนิค เช่น การฝึกสติ การทำสมาธิ หรือการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรม สิ่งเหล่านี้ช่วยสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์และเพิ่มพลังใจในการรับมือกับความเครียด ขณะเดียวกันการจัดการทางร่างกายมีความสำคัญต่อการเสริมสร้างสมดุลของระบบชีวภาพ การออกกำลังกาย การนอนหลับที่เพียงพอ การหายใจอย่างถูกวิธี และการรับประทานอาหารที่เหมาะสม ล้วนเป็นปัจจัยที่ช่วยลดความตึงเครียดของร่างกายและฟื้นฟูสมดุลของระบบประสาทนอกจากนี้ การจัดการทางสังคมยังมีบทบาทสำคัญต่อการบรรเทาความเครียด มนุษย์ในฐานะสัตว์สังคมจำเป็นต้องอาศัยเครือข่ายการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว เพื่อน หรือองค์กร การพูดคุย การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และการพัฒนาทักษะการสื่อสารเชิงบวก ล้วนเป็นกลไกที่ช่วยลดความโดดเดี่ยวและเพิ่มพลังใจในการเผชิญปัญหา

กล่าวโดยสรุป การจัดการความเครียดไม่สามารถพึ่งพาเพียงวิธีการใดวิธีหนึ่งเท่านั้น แต่ควรใช้วิธีแบบองค์รวมที่ผสมผสานทั้งด้านจิตใจ ร่างกาย และสังคมเข้าด้วยกัน วิธีการเหล่านี้ไม่เพียงช่วยลดผลกระทบของความเครียดในระยะสั้น แต่ยังส่งเสริมสุขภาพกายและใจที่ยั่งยืนในระยะยาว อันจะนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีและความสามารถในการเผชิญกับความท้าทายของชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ

2.5 บทสรุป

จากการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการจัดการความเครียดในบทนี้ พบว่าความเครียดเป็นปฏิกิริยาของร่างกายและจิตใจที่ตอบสนองต่อสถานการณ์ที่มาคุกคามหรือท้าทาย ซึ่งส่งผลต่อ

การปรับตัวของบุคคล การจัดการความเครียดจึงเป็นกระบวนการที่สำคัญในการช่วยให้บุคคลสามารถรับมือกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความเครียดมีความหลากหลาย ประกอบด้วย ทฤษฎีการตอบสนองของ Selye ที่อธิบายปฏิกิริยาของร่างกายใน 3 ระดับ ทฤษฎีการประเมินและการเผชิญปัญหาของ Lazarus และ Folkman ที่เน้นกระบวนการประเมินสถานการณ์และเลือกวิธีจัดการทั้งแบบมุ่งแก้ไขปัญหาและมุ่งปรับอารมณ์ แนวคิดจิตวิเคราะห์ของ Freud ที่อธิบายความขัดแย้งภายในจิตใจ แนวคิดพฤติกรรมที่เน้นการเรียนรู้และปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเองของ Bandura ที่แสดงให้เห็นว่าความเชื่อในตนเองมีอิทธิพลต่อการจัดการความเครียด

ความเครียดมีอาการแสดงออกทั้งทางร่างกาย จิตใจ พฤติกรรม และสังคม โดยสามารถแบ่งเป็น 4 ระดับตามความรุนแรง และส่งผลกระทบในหลายมิติของชีวิต สาเหตุของความเครียดแบ่งเป็น 2 กลุ่มหลักคือ ปัจจัยภายในตัวบุคคล เช่น บุคลิกภาพ ความขัดแย้งภายใน อารมณ์เชิงลบ และปัจจัยภายนอก เช่น สภาพแวดล้อม ความสัมพันธ์ทางสังคม และปัญหาทางเศรษฐกิจ การเข้าใจสาเหตุเหล่านี้จะช่วยให้เลือกใช้วิธีการจัดการที่เหมาะสม วิธีการจัดการความเครียดที่มีประสิทธิภาพต้องเป็นการจัดการแบบองค์รวมที่ครอบคลุม 3 มิติคือ การจัดการเชิงกายภาพผ่านการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการรับประทานอาหารที่เหมาะสม การจัดการเชิงจิตใจผ่านการฝึกสติ การคิดเชิงบวก และการปรับเปลี่ยนมุมมอง และการจัดการเชิงสังคมผ่านการสร้างเครือข่ายสนับสนุนและพัฒนาทักษะการสื่อสาร การผสมผสานทั้ง 3 มิติเข้าด้วยกันจะช่วยให้บุคคลสามารถจัดการความเครียดได้อย่างยั่งยืน นำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นและความสามารถในการเผชิญกับความท้าทายในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

บทที่ 3

หลักอริยสัจ 4 ในพุทธปรัชญาเถรวาท

ในบทนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาหลักอริยสัจ 4 ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งถือเป็นหัวใจเป็นความสำคัญของพระพุทธศาสนา เป็นธรรมะที่พระพุทธเจ้าทรงโปรดเวไนยสัตว์ออกจากทุกข์ ซึ่งย่อมมีแง่มุมมากมาย ผู้วิจัยจึงได้กำหนดหัวข้อเพื่อประโยชน์ไปปรับใช้ในงานวิจัยดังต่อไปนี้

3.1 ความหมายและความสำคัญของอริยสัจ 4

3.1.1 อริยสัจ 4 ในฐานะหัวใจแห่งพระธรรม

3.1.2 ความสำคัญในคัมภีร์เถรวาท

3.1.3 คุณค่าและประโยชน์ที่เด่นชัดของอริยสัจ 4

3.2 อริยสัจ 4 ตามพุทธปรัชญาเถรวาท

3.2.1 ทุกข์

3.2.2 สมุทัย

3.2.3 นิโรธ

3.2.4 มรรค

3.3 มิติทางพุทธปรัชญาในอริยสัจ 4

3.3.1 มิติทางอภิปรัชญา

3.3.2 มิติทางญาณวิทยา

3.3.3 มิติทางจริยศาสตร์

3.4 การแก้ปัญหาแบบอริยสัจ 4

3.4.1 กระบวนการแก้ปัญหาแบบอริยสัจ 4

3.4.2 อริยสัจ 4 กับวิธีการทางวิทยาศาสตร์

3.5 การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ 4 ในชีวิตและสังคม

3.5.1 การพัฒนาจิตใจและการจัดการความเครียด

3.5.2 การพัฒนาคุณธรรมและการศึกษา

3.5.3 การสร้างสังคมที่สันติสุข

3.5.4 การอยู่ร่วมกันอย่างสันติในโลกดิจิทัล

3.6 สรุป

3.1 ความหมายและความสำคัญของอริยสัจ 4

คำว่า อริยสัจ คือ อริยะ กับ สัจ ตามความหมายในพจนานุกรมฉบับเฉลิมพระเกียรติ 2542 คำว่า อริยะ หมายถึง บุคคลผู้บรรลุธรรมวิเศษความจริงที่ทำให้ผู้เข้าใจ และปฏิบัติตามบรรลุถึงความ เป็นอริยะบุคคล คำว่า สัจ หมายถึง ความรู้แห่งความจริง ดังนั้น อริยสัจ หมายถึง ความจริงของผู้บรรลุ ธรรมคือ พระอริยะ เป็นความจริงอันประเสริฐเกี่ยวกับชีวิตสัตว์โลก เป็นความจริงที่ไม่แปรเป็นอย่างอื่น เป็นความจริงที่เป็นของมันอยู่อย่างนั้น ในพระไตรปิฎกได้ให้คำจำกัดความของคำว่า อริยสัจ ไว้ ดังนี้ อริยสัจ หรือ อริยสัจ แปลว่า ความจริงอันประเสริฐ ความจริงที่ทำให้ไกลจากกิเลสที่ประดุจ เหมือนข้าศึก เช่น อิทั โข ปน ภิกขเว ทุกฺขํ อริยสัจจํ ภิกขุทั้งหลาย ข้อนี้แลเป็นทุกขอริยสัจ (วิ.มหา. 4/14/16) ภิกขุทั้งหลาย อริยสัจ 4 ประการเหล่านี้แล เป็นของแท้อย่างนั้น ไม่คลาดเคลื่อนไปได้ ไม่ กลายเป็นอย่างอื่น ฉะนั้น จึงเรียกว่า อริยสัจ ซึ่งคำสอนในพระไตรปิฎกได้กล่าวไว้ ดังนี้ ภิกขุทั้งหลาย ตถาคตเป็นอริยะ ในโลกพร้อมทั้งเทวะ ทังมาร ทังพรหม ในหมู่ประชาชนพร้อมทั้งสมณะและ พราหมณ์ พร้อมทั้งเทพและมนุษย์ ฉะนั้น จึงเรียกว่า อริยสัจ (ส.ม.19/1670/420) ภิกขุทั้งหลาย เพราะได้ตรัสรู้อริยสัจ 4 นี้ตามเป็นจริง พระตถาคต อรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงได้นำมาเรียกว่าเป็น อริยะ (ส.ม.19/1703/429)

ดูกรภิกษุทั้งหลาย จักขุญาณ ปัญญา วิชา แสงสว่างได้เกิดขึ้นแก่เรา ในธรรมที่เราไม่เคยได้ ฟังมาก่อน ว่านี้ทุกขอริยสัจ ฯลฯ ทุกขอริยสัจนั้นควรกำหนดรู้ ฯลฯ ทุกขอริยสัจนั้นเรากำหนดรู้แล้ว (ส.ม. 19/1666/420)

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ทุกขอริยสัจนี้แล คือ ความเกิดก็เป็นทุกข์ ความแก่ก็เป็นทุกข์ ความเจ็บ ก็เป็นทุกข์ ความตายก็เป็นทุกข์ ความประจวบด้วยสิ่งอันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจาก สิ่งอันเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ปราศจากสิ่งใดไม่ได้ แม้ข้อนี้ก็เป็นทุกข์โดยย่อ อุบาทวนันท์ 5 เป็นทุกข์ ก็ ทุกขสมุทยอริยสัจนี้แล คือ ต้นหาอันทำให้มีภพใหม่ ประกอบด้วยความกำหนดด้วยอำนาจความ พอใจความเพลิดเพลินยิ่งนักในอารมณ์นั้น ๆ ได้แก่กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ก็ทุกขนิโรธ อริยสัจนี้แล คือ ความดับด้วยการสํารอกโดยไม่เหลือแห่งตัณหานั้นแหละ ความสละ ความวาง ความ ปล่อย ความไม่อาลัย ก็ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจนี้แล คือ อริยมรรคประกอบด้วยองค์ 8 ประการ ซึ่งได้แก่สัมมาทิฎฐิ ฯลฯ สัมมาสมาธิ (ส.ม.19/1665/419)

ในเรื่องของหลักอริยสัจ ที่กล่าวไว้ใน สืหสูตร (อง.อฏฐก.23/102/159-167) เป็นเรื่องที่กำลัง สอนในเรื่องของการไม่ยึดติด ความคิดที่เป็นกิเลส จะด้วยเจตนาคิด ตั้งใจคิด

ในโกฏิกามสัจจกถา ว่าด้วยทรงแสดงอริยสัจที่โกฏิกาม มีพระพุทธพจน์ที่ตรัสสอนให้เห็น สาเหตุแห่งการเร่ร่อนในวิญญูสงสาร เพราะไม่ตรัสรู้และแทงตลอดอริยสัจ 4 ดังใจความว่า ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคเสด็จไปประทับอยู่ที่โกฏิกาม ทรงรับสั่งกับภิกษุทั้งหลายในโกฏิกามว่า ภิกษุทั้งหลาย

เราและพวกเธอเร่ร่อนไปตลอดเวลาจนถึงเพียงนี้ เพราะไม่ตรัสรู้และไม่แทงตลอดอริยสัจ 4 ได้แก่ เราและพวกเธอเร่ร่อนไปตลอดเวลาจนถึงเพียงนี้ เพราะไม่ตรัสรู้และไม่แทงตลอดทุกขอริยสัจ ฯลฯ ทุกขสมุทยอริยสัจ ฯลฯ ทุกขนิโรธอริยสัจ ฯลฯ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ ภิกษุทั้งหลาย แต่บัดนี้ ทุกขอริยสัจ ทุกขสมุทยอริยสัจ ทุกขนิโรธอริยสัจ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ อันเราและพวกเธอ ได้ตรัสรู้และแทงตลอดแล้ว เราและพวกเธอตัดตัณหาในภพได้เด็ดขาด ตัณหาที่จะนำไปเกิดสิ้นแล้ว บัดนี้จึงไม่มีการเกิดอีกต่อไป มีนิคมคาถา เพราะไม่เห็นอริยสัจ 4 ตามเป็นจริง เราและพวกเธอจึงต้องท่องเที่ยวไปในชาตินั้น ๆ ตลอดเวลานาน แต่เพราะได้เห็นอริยสัจ 4 เราและพวกเธอจึงถอนตัณหาที่จะนำไปเกิดได้ตัดรากแห่งทุกข์ได้เด็ดขาด บัดนี้จึงไม่มีการเกิดอีกต่อไป (ที.ม.10/86-87/95)

บุคคลสูตรที่ 10 พระพุทธองค์ตรัสรับรองการเวียนตายเกิดของผู้รู้แจ้งอริยสัจ 4 ว่าไม่เกิน 7 ชาติ ดังใจความว่า พระผู้มีพระภาคผู้สุคตศาสดาครั้งนั้นรัสสเวยยาภรณ์ภาสิตนี้แล้ว จึงได้ตรัสคาถา ประพันธ์ต่อไปว่า เราผู้แสวงหาคุณอันยิ่งใหญ่ได้กล่าวไว้ว่า กระตูกของบุคคลคนหนึ่งทีละสมเฝ้า 1 กัป ฟังกองสมเฝ้าภูเขา ก็ภูเขาที่เรากล่าวถึงนั้น คือ ภูเขาหลวงชื่อเวปุลละ อยู่ทิศเหนือของภูเขาคิชฌกูฏ ซึ่งตั้งล้อมรอบกรุงราชคฤห์ แคว้นมคธ เมื่อใดบุคคลเห็นอริยสัจ คือ ทุกข์ เหตุเกิดแห่งทุกข์ ความดับทุกข์และอริยมรรคมีองค์ 8 อันยังสัตว์ให้ถึงความดับทุกข์ด้วยปัญญาอันชอบ เมื่อนั้น เขาท่องเที่ยวไป 7 ชาติเป็นอย่างมาก ก็จะทำให้สุดทุกข์ได้เพราะสังโยชน์ทั้งปวงสิ้นไป (ส.น.16/442/207)

จากโกฏฐคามสังจกถาและบุคคลสูตรที่ 10 สรุปความว่า อริยสัจ 4 จัดเป็นกุศลธรรมที่ช่วยให้ผู้รู้แจ้งแทงตลอดสามารถทำลายวงจรแห่งการเวียนว่ายตายเกิดได้ นอกจากนั้นอริยสัจ 4 ยังเป็นธรรมที่ยิ่งใหญ่ในแง่เป็นทั้งรวมแห่งกุศลธรรมทั้งหมดอีกด้วย

อริยสัจ 4 ที่กล่าวไว้ใน ปริญญะยสูตร ว่าด้วยหน้าที่ในอริยสัจ 4 (ส.ม.19/1709/432) กล่าวว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย อริยสัจ 4 ประการนี้ 4 ประการเป็นไฉน? คือ ทุกขอริยสัจ...ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ อริยสัจ 4 ประการนี้แล บรรดาอริยสัจ 4 ประการนี้อริยสัจที่ควรกำหนดรู้ ที่ควรละ ที่ควรกระทำให้แจ้ง ที่ควรให้เกิดมี มีอยู่ ก็อริยสัจที่ควรกำหนดรู้เป็นไฉน? ทุกขอริยสัจ ควรกำหนดรู้ ทุกขสมุทยอริยสัจ ควรละ ทุกขนิโรธอริยสัจ ควรกระทำให้แจ้ง ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ ควรให้เกิดมี ดูกรภิกษุทั้งหลาย เพราะฉะนั้นแหละ เธอทั้งหลายพึงกระทำความเพียรเพื่อบรรลุตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกข์ ฯลฯ นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา

จากข้อมูลดังกล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า เนื้อหาหลักคำสอนต่าง ๆ ในเรื่องของหลักอริยสัจที่กล่าวไว้ในพระไตรปิฎก ได้ให้คำอธิบายความหมายอริยสัจว่า คือ ความจริงแท้ ไม่คลาดเคลื่อน กลายเป็นอย่างอื่น ทำให้พระตถาคตเป็นอริยะ เพราะได้ตรัสรู้อริยสัจทั้ง 4 ประการ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค ซึ่งทุกข์ คือ ความไม่สบายกายไม่สบายใจ สมุทัย คือ เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ นิโรธ คือ ความดับทุกข์และมรรค คือ ข้อปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์ หรือกล่าวได้ว่า ความทุกข์เกิดที่จิต พึงรักษาจิตให้เป็นประภัสสรไว้เสมอ ระงับการกระทบ(ผัสสะ) หางตา หู ฯลฯ ให้ดี มีสติรู้ทันว่า...เห็นสักว่าเห็น

ได้ยืนยันว่าได้ยืนยัน อย่าให้เวทนา ตัณหา เกิดได้ แล้วท่านจะพบความสงบเย็นตลอดเวลา การจะพ้นทุกข์นั้นต้องรู้ความจริง คือ รู้หลักอริยสัจ ซึ่งเป็นมูลเหตุของปัญญา นั่นเอง

นอกจากคำอธิบายที่ได้นำมาจากหลักธรรมคำสอนในพระไตรปิฎก ก็ขอนำคำอธิบายของนักวิชาการที่ได้กล่าวอธิบายเรื่องของหลักอริยสัจ ไว้ดังนี้

คำว่า อริยสัจ หมายถึง ความจริงที่ทำให้ผู้เข้าใจและปฏิบัติตามบรรลุถึงความเป็นอริยบุคคล เป็นความจริงที่เกี่ยวกับชีวิตเรา ไม่เป็นเท็จ ไม่แปรเป็นอย่างอื่น เป็นความจริงในตัวเอง ที่มนุษย์ทุกคนต้องเผชิญตลอดชีวิต ถ้ามนุษย์มีความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องนี้ จะมองเห็นทางออกจากปัญหาที่ท่วมทับชีวิต ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค พระพุทธโฆษาจารย์ได้ให้ความหมาย ของอริยสัจ ไว้ 3 ประการ (วิสุทธิมรรค (แปล) หน้า 161-162) ดังนี้ (1) เพราะเป็นธรรมที่พระอริยะทั้งหลายมีพระพุทธเจ้าเป็นต้นรู้แจ้งแล้ว (2) เพราะเป็นความจริงของพระอริยะทั้งหลายมีพระพุทธเจ้า เป็นต้น (3) เพราะเป็นเหตุแห่งการสำเร็จเป็นพระอริยะของพระอริยะทั้งหลาย แต่ในบริบทของการศึกษาพระพุทธศาสนาในประเทศไทย ส่วนใหญ่ เราจะได้ยิน ได้ฟัง ความหมายของคำว่า อริยสัจ นี้ว่า ความจริงอันประเสริฐ (พระพรหม คุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2559, หน้า 155)

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต) (2561, หน้า 42) ได้ให้ความหมายของอริยสัจ 4 ไว้ว่า อริยสัจ แปลว่า ความจริงอันประเสริฐ ความจริงของพระอริยะ ความจริงที่ทำให้บุคคลผู้เข้าถึงให้เป็นอริยชน และความจริงอันทำให้บุคคลผู้ปฏิบัติห่างไกลจากข้าศึก ดังนี้

1. ที่ว่าเป็นความจริงอันประเสริฐนั้น เพราะเป็นความจริงที่เป็นจริงอยู่เสมอไม่เปลี่ยนแปลง แปรผันเป็นอย่างอื่นหรือกลับตรงกันข้าม ตัวอย่างเช่น ชีวิตที่ประสบพบเจออยู่ด้วยทุกข์ตมหาความทระยานอยากต่าง ๆ เป็นเหตุแห่งทุกข์นานาประการ ความดับกิเลสตมหาเป็นความดับ ทุกข์และการปฏิบัติชอบในรูปแบบต่าง ๆ เป็นมรรคไปสู่ความดับทุกข์ สิ่งเหล่านี้เป็นความจริงที่สามารถพิสูจน์ได้ตลอดมาตั้งแต่บรรพกาลจวบจนปัจจุบัน ด้วยเหตุนี้ในการแสดงอริยสัจครั้งแรกนั้น ได้ทรงยืนยันว่า ธรรมจักรที่พระองค์ทรงหมุนไปแล้วนั้นใคร ๆ จะหมุนกลับอีกไม่ได้คือใครจะกล่าวคัดค้านว่าไม่เป็นจริงหาสำเร็จไม่

2. ที่ว่าเป็นความจริงของพระอริยะนั้น มีความหมายว่า พระอริยะท่านมีความเห็นอย่างนี้มีความเข้าใจในเรื่องชีวิตอย่างนี้ตรงกัน ไม่ขัดแย้งกันคือ เห็นว่าชีวิตที่อยู่ด้วยทุกข์ ตมหา เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ การดับกิเลสได้เป็นความดับทุกข์และมรรคมีองค์ 8 เป็นทางไปสู่ความดับทุกข์ได้จริง ซึ่งความเห็นอย่างนี้อาจเป็นการสวนทางกับความเห็นของปุถุชนส่วนมากก็ได้

3. ที่ว่าเป็นความจริงที่บุคคลผู้เข้าถึงให้เป็นอริยชนนั้น มีความหมายว่า แม้แต่ดั้งเดิมทีเดียวที่เป็นปุถุชน แต่เมื่อมารู้แจ้งในอริยสัจ 4 ครบถ้วนบริบูรณ์ทุกประการแล้ว ย่อมแปรสภาพจากปุถุชนเป็นอริยชนไปทันที เหมือนคนจนเมื่อมีทรัพย์ขึ้นก็กลายเป็นเศรษฐี

4. ที่ว่าเป็นความจริงอันทำให้บุคคลผู้ปฏิบัติตามห่างไกลจากข้าศึกนั้นมี 2 อย่างคือ ข้าศึกภายนอกอันได้แก่ผู้มุ่งร้ายกับเรา และข้าศึกภายในคือ กิเลสซึ่งเป็นข้าศึกอันร้ายกาจของบุคคลโรคเรบจนกายให้ไร้ความสุขอย่างไร กิเลสก็รบกวนใจให้ปราศจากความสุขอย่างนั้น บรรดาข้าศึกทั้ง 2 อย่างนั้น กิเลสดูเหมือนจะเป็นข้าศึกที่ร้ายแรงกว่าเพราะรบกวนใจทุกวันและอิงอาศัยอยู่กับเรา หลอกล่อให้เราลุ่มหลงแล้วเสียเบงทำร้ายภายใน

ดังนั้น ผู้แจ่มแจ้งในอริยสัจย่อมสามารถกำจัดศัตรูภายในเสียให้ห่างไกลเสียจากศัตรูภายในคือ กิเลส ส่วนศัตรูภายนอกนั้นอย่างน้อยที่สุดก็เบาบางลง เพราะบุคคลเช่นนั้นย่อมไม่ก่อศัตรูกับใคร ไม่มีเวรมีภัยกับใครจะมีก็แต่ผู้อื่นตั้งตนเป็นศัตรูกับท่านเองแต่ท่านหาเป็นศัตรูด้วยไม่ ความรู้สึกกับการที่ไม่มีศัตรูเป็นความปลอดโปร่งแจ่มใส เป็นความสุขที่เห็นได้ในปัจจุบัน โดยความจริง 4 อย่างหรือความจริงหรือสัจจะที่มนุษย์ศึกษาและรู้กันอยู่ในโลกนี้มี 4 ประการด้วยกัน คือ

1. สมมติสัจจะ ความจริงสมมติ หมายถึง ความจริงชั้นนอกที่ชาวโลกสมมติกันขึ้น ยอมรับและใช้กันในชีวิตประจำวันเพื่อความสะดวกในการติดต่อสังสรรค์กัน แต่ถ้าศึกษาให้ละเอียดลงไปแล้วความจริงชั้นสมมติก็หาใช้ความจริงไม่ ตัวอย่างเช่น ชาวโลกสมมติเรียกกันว่า พระอาทิตย์ขึ้นทางทิศตะวันออก และยอมรับกันโดยไม่ต้องสอบสวนเพราะยอมรับกันทั่วไปมา เป็นเวลานานแล้วนี้เป็นสมมติสัจจะ แต่ถ้าจะพูดกันตามความเป็นจริงแล้ว พระอาทิตย์หาได้ขึ้นทางทิศตะวันออกไม่ พระอาทิตย์ไม่ได้ขึ้นแต่โลกเราหมุนรอบตัวเองอยู่ตลอดเวลา เมื่อโลกด้านใดด้านหนึ่งหันเข้าหาพระอาทิตย์เราเห็นพระอาทิตย์โผล่ขึ้นจากขอบฟ้า เราจึงเรียกว่า พระอาทิตย์ขึ้นทางทิศตะวันออก ความจริงชนิดนี้คนทั่วไป ศึกษากันในชีวิตประจำวัน

2. สภาวะสัจจะ ความจริงโดยสภาวะ หมายถึง ความจริงที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าวินิจฉัยวิจารณ์ให้ลึกลงไปอีกจนสามารถรู้ความจริงระดับลึกลงไป เช่น เรื่องของทิศตะวันออก การที่โลกหมุนรอบตัวเอง ทำให้เราเห็นพระอาทิตย์โผล่ขึ้นทางทิศตะวันออก นับเป็นความจริง ชั้นสภาวะ คำว่า น้ำ เป็นความจริงชั้นสมมติ แต่สารประกอบที่ประกอบไปด้วย ไฮโดรเจน 1 ปริมาณและออกซิเจน 2 ปริมาณนั้นเป็นความจริงชั้นสภาวะ นักวิทยาศาสตร์สนใจศึกษา ค้นคว้าความจริงชนิดนี้

3. ปรมัตถสัจจะ ความจริงเกี่ยวกับสิ่งที่อยู่เหนือวิสัยของประสาทสัมผัส เช่น ความจริงที่เกี่ยวกับจิตวิญญาณ เทพเจ้า นรก สวรรค์นิพพาน เป็นต้น นักปรัชญาสนใจศึกษาความจริงชนิดนี้ การรู้ความจริง 3 ประเภทนี้แม้จะทำให้คนฉลาดขึ้น ทำให้สามารถปรับปรุงชีวิตและโลกนี้ให้ดีขึ้น แต่ก็ไม่ใช่ไปเพื่อความบริสุทธิ์หลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ ดังเราจะเห็นได้ว่า นักวิทยาศาสตร์ แม้จะมีความรู้ยิ่งลึกซึ้งกว้างขวางเกี่ยวกับสสาร แต่ก็ยังมีกิเลสยังทำความชั่ว ยังมีทุกข์ นักวิทยาศาสตร์สามารถจับปริมาณมาใช้งานได้ แต่เพราะยังมีโลก โกรธ หลง จึงนำมาประดิษฐ์เป็นระเบิดปรมาณูและระเบิดไฮโดรเจน เพื่อทำลายล้างมนุษย์ นักปรัชญาแม้จะมีความรู้เกี่ยวกับ ปรมัตถสัจจะ แต่ก็ยังไม่พ้นจากโลกโกรธ หลง เนื่องจากพระพุทธศาสนามุ่งความบริสุทธิ์หลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์เป็นสำคัญ และ

สัจจะทั้ง 3 ประการนี้ไม่สามารถทำให้ถึงที่สุดทุกข์ได้ พระพุทธศาสนาจึงไม่นิยมยกย่องว่า สัจจะ 3 ประการนี้เป็น สัจจะสูงสุด พระพุทธเจ้ามิได้ทรงห้ามมิให้ชาวพุทธศึกษา แต่มิได้ทรงสรรเสริญ มิได้ทรงแนะนำให้ชาวพุทธทุ่มเทชีวิตจิตใจให้แก่การศึกษาค้นคว้าความจริง 3 ประการนี้ แต่แนะนำให้ชาวพุทธทุ่มเทชีวิต จิตใจให้แก่การศึกษาค้นคว้าความจริงประการที่ 4 ที่เกี่ยวกับ อริยสัจจะ ซึ่งได้กล่าวในรายละเอียดใน หัวข้อต่อไป

4. อริยสัจจะ ความจริงอันประเสริฐ 4 ประการ คือ ความจริงในเรื่องทุกข์ (ทุกข์) เหตุให้เกิดทุกข์ (สมุทัย) ความดับทุกข์ (นิโรธ) และทางปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ (อริยมรรค) อริยสัจ 4 ประการนี้ พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญ และทรงแนะนำให้พุทธศาสนิกชนศึกษาอย่างจริงจัง เพราะการรู้อริยสัจจะ สามารถจะนำไปสู่ความดับกิเลสและทุกข์ได้ ซึ่งอริยสัจ นอกจากเป็นคำสอนที่ครอบคลุมหลักการทั้งหมดในพระพุทธศาสนา ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ แต่ยังมีคุณค่าที่น่าสังเกตอีกหลายประการ ดังที่ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) (2559, หน้า 155-156) สรุปไว้ดังนี้

4.1 เป็นวิธีการแห่งปัญญาซึ่งดำเนินการแก้ไขปัญหามาตามระบบแห่งเหตุผลเป็นระบบวิธีแบบอย่างซึ่งวิธีการแก้ปัญหาคือ ๑ ก็ตามที่จะมีคุณค่าและสมเหตุผลจะต้องดำเนินไปในแนวเดียวกันเช่นนี้

4.2 เป็นการแก้ปัญหาและจัดการกับชีวิตของตนด้วยปัญญาของมนุษย์เอง โดยนำเอาหลักความจริงที่มีอยู่ตามธรรมชาติมาใช้ประโยชน์ ไม่ต้องอ้างการดลบันดาลของตัวการพิเศษเหนือธรรมชาติ หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ใด ๆ

4.3 เป็นความจริงที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของคนทุกคน ไม่ว่ามนุษย์จะเติบโตไปเกี่ยวข้องกับสิ่งที่อยู่ห่างไกลตัวกว้างขวางมากมายเพียงใดก็ตาม แต่ถ้าเขายังจะต้องมีชีวิตของตนเองที่มีคุณค่าเขาจะต้องเกี่ยวข้องและใช้ประโยชน์จากหลักความจริงนี้ตลอดไป

4.4 เป็นหลักความจริงกลาง ๆ ที่เกี่ยวเนื่องอยู่กับชีวิตหรือเป็นเรื่องของชีวิตเองแท้ ๆ ไม่ว่ามนุษย์จะสร้างสรรค์ศิลปวิทยา หรือดำเนินกิจการใด ๆ ขึ้นมาเพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาความเป็นอยู่ของตน และไม่ว่าศิลปวิทยาการหรือกิจการต่าง ๆ นั้น จะเจริญขึ้นเสื่อมลงสูญสลายไป หรือเกิด มีใหม่มาแทนอย่างไรก็ตาม หลักความจริงนี้ก็จะยังคงยืนยงและใช้เป็นประโยชน์ได้ตลอดทุกกาลโดยสิ่งเหล่านั้นที่กล่าวถึง ก็คือ

ขั้นที่ 1 ทุกข์ คือ สภาพปัญหา ที่เกิดมีแก่ชีวิต ภาวะที่สังขาร หรือขั้น 5 ที่ตกอยู่ในอำนาจของกฎของธรรมชาติ เป็นของไม่เที่ยงแท้คงที่ ถูกเหตุปัจจัยต่าง ๆ กดดัน สำหรับทุกข์นี้เรามีหน้าที่เพียงกำหนดรู้ คือ ทำความเข้าใจและกำหนดขอบเขตให้ชัดเหมือนกับที่แพทย์กำหนดรู้หรือตรวจให้รู้ว่าอาการของโรคเป็นอะไร เป็นที่ไหน หน้าที่นี้เรียกว่า ปริยญา เราไม่มีหน้าที่เอาทุกข์มารุ่นคิดหรือมาแบกไว้ หรือคิดขัดเคืองเป็นปฏิกิริยากับความทุกข์หรือห่วงกังวล อยากหายจากความทุกข์ แต่เพราะมันแต่คิดอย่างนั้น อย่างนี้ก็มีแต่จะทำให้ทุกข์เพิ่มขึ้น เราอยากแก้ทุกข์ได้ แต่เราก็แก้ทุกข์ด้วย

ความอยากไม่ได้ เราต้องแก้ด้วยการรู้จักมันและกำจัดเหตุของมัน ดังนั้นจะอยากไปก็ไม่มีประโยชน์ มีแต่โทษเพิ่มขึ้น ขั้นนี้นอกจาก กำหนดรู้แล้ว ก็เพียงวางใจ วางท่าที่แบบรู้เท่าทัน คติธรรมดา เมื่อ กำหนดรู้ทุกข์หรือเข้าใจปัญหา เรียกว่า ทำปัญญาแล้ว ก็เป็นอันปฏิบัติหน้าที่ต่อทุกข์หรือต่อปัญหาเสร็จสิ้น และสามารถก้าวไปสู่ขั้นที่สองได้ทันที

ขั้นที่ 2 สมุทัย คือ เหตุเกิดแห่งทุกข์ หรือสาเหตุของปัญหา ได้แก่ เหตุปัจจัยต่าง ๆ ที่เข้ามาสัมพันธ์ ส่งผลสืบทอดกันมาจนปรากฏเป็นสภาพกดดัน อึดอัด ในรูปต่าง ๆ กันไป อันจะต้อง ค้นหาให้พบแล้วทำหน้าที่ต่อมันให้ถูกต้อง คือ ปหาน ได้แก่ กำจัดหรือละเสีย ซึ่งตัวเหตุแกนกลางที่ยืนพื้นหรือยืนโรงกำกับชีวิตอยู่ควบคู่กับความทุกข์พื้นฐานของมนุษย์ เมื่อประสบทุกข์หรือปัญหาซึ่งมีแตกต่างกันออกไปแล้วแต่ละกรณี ก็ต้องพิจารณาสืบสาวหาสาเหตุ และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ถ้าเป็นปัญหาเกี่ยวข้องกับปัจจัยด้านมนุษย์ ก็พึงนำเอาตัวเหตุแกนกลางหรือเหตุยืนโรงมาพิจารณาร่วมกับเหตุปัจจัยเฉพาะกรณีด้วย เมื่อสืบคนวิเคราะห์และวินิจฉัยจับมูลเหตุของปัญหา ซึ่งจะต้องกำจัดหรือแก้ไขได้แล้วก็เป็นอันเสร็จสิ้นการคิดขั้นที่สองนี้

ขั้นที่ 3 นิโรธ คือ ความดับทุกข์ ความพ้นทุกข์ ภาวะไร้ทุกข์ ภาวะพ้นปัญหา หหมดหรือปราศจากปัญหา เป็นจุดหมายที่ต้องการ ซึ่งเรามีหน้าที่ สัจฉิกิริยา หรือประจักษ์แจ้ง ทำให้เป็นจริงทำให้สำเร็จหรือบรรลุถึง ในขั้นนี้จะต้องกำหนดได้ว่าจุดหมายที่ต้องการคืออะไร การที่ปฏิบัติอยู่นี้หรือจะปฏิบัติเพื่ออะไร จะทำกันไปไหน จุดหมายนั้นเป็นไปได้หรือไม่เป็นไปได้อย่างไร มีหลักการในการเข้าถึงอย่างไร มีจุดหมายรองหรือจุดหมายลดหลั่น แบ่งเป็นขั้นตอนระหว่างได้มาอย่างไรบ้าง

ขั้นที่ 4 มรรค คือ ทางดับทุกข์ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ หรือวิธีแก้ไขปัญหา ได้แก่วิธีการและรายละเอียดสิ่งที่จะต้องปฏิบัติ เพื่อกำจัดเหตุปัจจัยของปัญหาให้เข้าถึงจุดหมายที่ต้องการ ซึ่งเรามีหน้าที่ภาวนา คือ ปฏิบัติ หรือลงมือทำสิ่งที่พึงทำในขั้นของความคิดก็คือ กำหนดดวงวิธีการแผนการและรายการ สิ่งที่จะต้องทำ ซึ่งจะช่วยให้แก้ไขสาเหตุของปัญหาได้สำเร็จ โดยสอดคล้องกับ จุดหมายที่ต้องการ

จากที่กล่าวมาข้างต้น จึงสรุปได้ว่า หลักอริยสัจ คือ ความจริงอันประเสริฐ 4 ประการที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้และนำมาสั่งสอนเพื่อให้คนทั่วไปพ้นจากความทุกข์ หลักอริยสัจ ประกอบด้วยความจริงในเรื่องทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ความดับทุกข์ และวิธีปฏิบัติเพื่อให้บรรลุความดับทุกข์ หรือกล่าวได้ว่า หลักอริยสัจ คือการเข้าไปถึงปัญหา สืบสาวหาสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหา แล้วหาหนทางเพื่อการดับเหตุปัจจัยแห่งความทุกข์ ซึ่งหากดับเหตุปัจจัยแห่งความทุกข์ได้เมื่อใด ผลคือ ความสงบสุข ปราศจากการบีบคั้นทางจิตใจ ที่ผ่านมาทั้งทางอายตนะภายใน และอายตนะภายนอกทั้ง 6 ซึ่งถือเป็นการยอมรับความเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปตามกฎธรรมดาแห่งธรรมชาติแม้ความทุกข์ทางกายจะเกิดขึ้น แต่ความทุกข์ทางใจก็ไม่มี เนื่องจากไม่ยึดมั่นถือมั่น หรือปรุงแต่งอารมณ์

3.1.1 อริยสัจ 4 ในฐานะหัวใจแห่งพระธรรม

อริยสัจ 4 หลักคำสอนในพระพุทธศาสนา หรือหลักพุทธธรรม เป็นคำสอนที่มุ่งสำหรับทุกคน ทุกประเภททั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ คือครอบคลุมสังคมทั้งหมด เมื่อสรุปลักษณะทั่วไปพุทธธรรมแล้ว สามารถสรุปได้ 2 อย่างคือ

1. แสดงหลักความจริงสายกลาง ที่เรียกว่า มัชฌิมนิรุตติ หรือเรียกเต็มว่า มัชฌิมนิรุตติเทศนา ว่าด้วยความจริงตามแนวเหตุผลบริสุทธิ์ ตามกระบวนการของธรรมชาติ นำมาแสดงเพื่อประโยชน์ในการปฏิบัติในชีวิตเท่านั้น หมวดนี้เป็นสังขธรรมเป็นส่วนแสดงภาวะ หรือรูปลักษณะตัวจริงของสิ่งทั้งหลาย เน้นที่ชีวิตด้านในจิตใจ และที่ตัวบุคคลเป็นการแก้และกันปัญหาพร้อมทั้งเสริมสร้างจากภายใน

2. แสดงข้อปฏิบัติสายกลางที่เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา อันเป็นหลักการครองชีวิตของผู้ฝึกอบรมตน ผู้รู้เท่าทันไม่หลงมกมาย มุ่งผลสำเร็จ คือความสุข สะอาด สว่าง สงบ เป็นอิสระ ที่สามารถมองเห็นได้ในชีวิตนี้ ในทางปฏิบัติความเป็นสายกลางนี้เป็นไปโดยสัมพันธ์กับองค์ประกอบอื่น ๆ เช่น สภาพชีวิตของบรรพชิตหรือคฤหัสถ์เป็นต้น หมวดนี้เป็นจริยธรรมเป็นส่วนข้อปฏิบัติทั้งหมด การถือเอาประโยชน์จากความรู้ความเข้าใจในสภาพและความเป็นไปของสิ่งทั้งหลาย หรือการรู้กฎธรรมชาติแล้วนำมาใช้แนวทางที่เป็นประโยชน์ในการประพฤติปฏิบัติหรือการดำเนินชีวิตจริง เน้นที่การแสดงออกหรือดำเนินชีวิตจริง เน้นที่การแสดงออกหรือชีวิตด้านนอก ความเป็นอยู่ประจำวัน สภาพแวดล้อมสังคม ความสัมพันธ์และความ รับผิดชอบต่อประโยชน์สุขส่วนรวมกัน เป็นการแก้และกันปัญหา ทั้งเสริมสร้างจากภายนอกและหลักพุทธธรรมทั้งหมดนี้ ยังสามารถสรุปรวมลงในอริยสัจ 4 ในฐานะเป็นหัวใจแห่งพระธรรมและเป็นศูนย์กลางแห่งคำสอนทั้งหมด และการปฏิบัติที่ถือว่าเป็นข้อพิสูจน์พุทธธรรมทุกลำดับ ก็ล้วนเพื่อจุดประสงค์คือการบรรลุอริยสัจ 4 นี้ พระพุทธองค์ในฐานะพระศาสดาผู้ทรงค้นพบสังขธรรมนี้ได้พระนามว่า สัมมาสัมพุทธเจ้าก็เพราะตรัสรู้อริยสัจ 4 นี้เอง ดังนั้นอริยสัจ 4 จึงเป็นหัวใจแห่งพระพุทธศาสนาและมีความสำคัญที่สุด

สรุปได้ว่าลักษณะทั่วไปของพุทธธรรมนั้นสรุปได้ 2 อย่างคือ 1) แสดงหลักความจริงตามธรรมชาติ หรือหลักธรรมสายกลาง เรียกว่า มัชฌิมนิรุตติ เช่นไตรลักษณ์ 2) แสดงข้อปฏิบัติที่เป็นสายกลาง หรือทางสายกลาง เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา

3.1.2 ความสำคัญในคัมภีร์เถรวาท

มนุษย์ผู้ตกอยู่ในความถูกรอบงำด้วยกิเลส ตัณหา มีแต่จมดิ่งลงสู่ห้วงเหวแห่งความทุกข์ทั้งสิ้น พระธรรมมีอริยสัจเป็นแกนเป็นทาง ที่จะทำให้พ้นทุกข์นั้นได้ พระพุทธเจ้าเป็นดั่งผู้ชี้ทาง พระอริยสงฆ์สาวก คือผู้ที่ได้เดินไปตามทางแล้ว แต่สัตว์โลกผู้ยังถูกอวิชชาดลให้จมติดอยู่ในเปือกตม

แห่ง โอะมะ กำลังต้องการทางนั้นอยู่ เมื่อใดเขาศึกษาจนรู้จักพระพุทธรูปอย่างลึกซึ้งถึงที่สุด ดุจลูกที่เข้าใจบิดาดี เมื่อนั้นเขาจะพบทางนั้นด้วยและเดินตามรอยท่านผู้ประเสริฐ ที่เดินไปแล้วนั้นได้

1. อริยสัจเป็นสิ่งที่คงที่ ไม่รู้จักเปลี่ยน ดังที่พระพุทธรูปตรัสไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย มีของสี่อย่าง ซึ่งคงที่ ไม่ไปสู่ความมีความเป็นโดยประการอื่นของสี่อย่างนั้นเหล่าไหนเล่า? ของสี่อย่างนั้น คือ ความรู้ตามเป็นจริงว่า นี่เป็นทุกข์ นี่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ นี่เป็นความดับไม่เหลือของทุกข์ และนี่เป็นทางดำเนินให้ถึงความดับไม่เหลือของทุกข์ (ทั้งสี่อย่างนั้น) เป็นของคงที่ ไม่เปลี่ยนจากความคงที่ ไม่ไปสู่ความมีความเป็นโดยประการอื่น ดังนี้ ภิกษุทั้งหลาย นี่แล เป็นของสี่อย่าง ซึ่งคงที่ไม่เปลี่ยนจากความคงที่ ไม่ไปสู่ความมีความเป็นโดยประการอื่น ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนี้ ในกรณีนี้พวกเธอพึงทำความเพียร เพื่อให้รู้ตาม เป็นจริงว่า นี่ เป็นทุกข์ นี่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ นี่ เป็นความ ดับไม่เหลือของทุกข์ และนี่ เป็นทางดำเนินให้ถึงความดับไม่เหลือของทุกข์ ดังนี้เถิด (ส.ม. 19/1697/426)

2. การฟังอริยสัจเหมาะสำหรับจิตที่ฟอกแล้วเท่านั้น ดังที่พระพุทธรูปตรัสไว้ว่า ภิกษุทั้งหลายครั้งนั้นแล มหาชนชาวพันธุมดีราชธานี จำนวนแปดหมื่นสี่พันคน ออกจากเมืองเขาไปเฝ้าพระผู้มีพระภาควิปัสสี ถึงที่ประทับ ณ เขมมิกทายวัน ถวายอภิวาทแล้วนั่งอยู่ ณ ที่ข้างหนึ่ง พระผู้มีพระภาควิปัสสี ได้ตรัสอนุพุทฺธิกา แก่ชนทั้งหลายเหล่านั้น กล่าวคือ ทานกถา สีลกถา สักกกถา ทรงประกาศโทษอันเศร้าหมองดำทราวมของกามทั้งหลาย และอานิสสในการออกจากกาม ครั้นทรงทราบ ว่าชนเหล่านั้นมีจิตเหมาะสม อ่อนโยน ปราศจากนิวรณ์ ร่าเริง แจ่มใสแล้ว ก็ได้ตรัสธรรมเทศนา ซึ่งพระพุทธรูปเจ้าทั้งหลายทรงยกขึ้นแสดงเอง กล่าวคือ เรื่องทุกข์ เรื่องสมุทัย เรื่องนิโรธ และเรื่องมรรค เปรียบเสมือนผ้าอันสะอาด ปราศจากสิ่งแปดเปื้อน ยอมรับเอาซึ่งน้ำหอมได้อย่างดี ฉันทิ ธรรมจักขุ ปราศจากธุลี ปราศจากมลทิน ได้เกิดขึ้นแก่มหาชน แปดหมื่นสี่พันเหล่านั้น ณ ที่นั้นนั่นเอง ว่าสิ่งใดมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งหมดย่อมดับไปเป็นธรรมดา ดังนี้ ฉะนั้นเหมือนกันชนเหล่านั้นมีธรรมอันเห็นแล้ว บรรลุแล้ว รู้แจ้งแล้ว หยั่งเอาได้ ครบถ้วนแล้ว หมดความสงสัยปราศจากความเคลือบแคลง ถึงความกล้าหาญ ไม่ต้องเชื่อตามบุคคลอื่นในคำสอนแห่งศาสดาตน ได้กราบทูลกะพระผู้มีพระภาควิปัสสี ว่าไพเราะนัก พระเจ้าข้า ไพเราะนัก พระเจ้าข้า เปรียบเหมือนการหายของทีครว่า อยู่ เปิดของที่ปิดอยู่ บอกทางให้แก่คนหลงทาง หรือว่าจุดประทีปไว้ในที่มืด เพื่อว่าคนมีตาจักได้เห็นรูป ฉันทิกังฉันทัน ดังนี้ (ที.ส. 9/236/182)

3. การพ้นทุกข์โดยไม่รู้อริยสัจ เป็นไปไม่ได้ การที่จะพ้นทุกข์ได้นั้น ต้องรู้อริยสัจ ต้องรู้จักว่าทุกข์นั้นคืออะไร เป็นอย่างไร เป็นประเภทไหน แล้วต้องค้นหาสาเหตุให้ได้ว่าทุกข์นั้น ๆ เกิดจากสาเหตุใด แล้วกำหนดหาวิธีแนวทางแก้ไขให้ได้ จึงจะพ้นจากทุกข์นั้น ๆ ตามขั้นตอนของอริยสัจ 4 ดังพุทธพจน์ตอนหนึ่งกล่าวว่า ภิกษุทั้งหลาย ฉันทิกังฉันทัน ที่ผู้ใดจะพึงกล่าวอย่างนี้ว่า ข้าพเจ้าไม่รู้ เฉพาะตามเป็นจริง ซึ่งอริยสัจคือ ทุกข์ ซึ่งอริยสัจคือเหตุให้เกิดแห่งทุกข์ ซึ่งอริยสัจคือความดับไม่

เหลือแห่งทุกข์ ซึ่งอริยสัจคือทางดำเนินให้ถึงความดับไม่เหลือแห่งทุกข์ แล้วข้าพเจ้าก็จะกระทำที่สุดแห่งทุกข์โดยชอบได้ดังนี้

3.1.3 คุณค่าและประโยชน์ที่เด่นชัดของอริยสัจ 4

อริยสัจ 4 เป็นหลักคำสอนที่ครอบคลุมถึงหลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่พระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงประกาศได้ดีแล้ว ทั้งในส่วนทฤษฎีและภาคปฏิบัติได้ทั้งหมด ฉะนั้น จึงสรุปคุณค่าของอริยสัจ 4 ดังนี้

1. เป็นหลักการแห่งปัญญา กล่าวคือ ในอริยสัจทั้ง 4 นั้น มีองค์ประกอบที่สำคัญคือ ญาณ หมายถึง ความรอบรู้ ความหยั่งรู้ ความรู้ชัดเจนประกอบอยู่ด้วยถึง 3 ญาณ ได้แก่ สัจญาณ กิจญาณ กตญาณ หมายความว่า ทุกขั้นตอนของอริยสัจทั้ง 4 ต้องประกอบด้วยความรู้ 3 ชั้น คือ รู้ว่าอะไรคืออะไร เช่น รู้ว่าสิ่งนี้เป็นปัญหาอย่าง 1 รู้ว่าควรทำอย่างไรกับสิ่งนี้ เช่น รู้ว่าปัญหาอย่างนี้ เราควรจะมีวิธีการจัดการแก้ปัญหาได้อย่างไรบ้างอย่าง 1 และรู้ว่า ได้ทำครบถ้วนแล้วหรือยังอย่าง 1 ความรู้ลักษณะอย่างนี้ได้ชื่อว่าเป็นปัญญา ดังนั้น จึงเป็นหลักการที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหา และจัดการกับชีวิตของมนุษย์ด้วยภูมิปัญญามนุษย์เองอย่างมีระบบ สมควรแก่เหตุและผล เป็นระบบวิธีที่เป็นแบบอย่าง ในวิธีการแก้ปัญหาทุก ๆ ปัญหา เป็นหลักการแก้ปัญหา โดยนำเอาความรู้หลักความจริงที่มีอยู่ตามธรรมชาติมาใช้ให้เป็นประโยชน์ไม่ต้องอ้างอำนาจพิเศษเหนือธรรมชาติ หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ใด ๆ มาช่วยดลบันดาลให้ได้รับผลสำเร็จในสิ่งที่ต้องการ

2. เป็นหลักความจริงกลางๆ หรือความจริงที่เป็นสากล หมายความว่า ทุกข์ หรือความทุกข์ย่อมจะมีปรากฏจริงในชีวิตมนุษย์ทุกคนไม่ว่าจะเป็นชนชาติใด อาศัยอยู่ที่ส่วนใดของโลก นับถือศาสนาอะไร มีฐานะความเป็นอยู่เหมือนหรือต่างกันอย่างไร อยู่ในวัยและเพศไหนก็ตาม ขึ้นชื่อว่าเป็นมนุษย์แล้ว จะต้องทุกข์อย่างแน่นอนโดยไม่มีทางหลีกเลี่ยง เว้นไว้แต่พระอรหันต์ที่ท่านถึงที่สุดทุกข์คือระงับทุกข์ได้แล้ว ไม่ต้องมีทุกข์อีกต่อไป ส่วนที่เหลือถึงแม้สัตว์อื่นที่ไม่ใช่มนุษย์ก็มีทุกข์เหมือนกัน ทุกข์ของแต่ละคนอาจจะไม่เหมือนกันหรือต่างกันได้ เช่น บางคนอาจจะทุกข์เพราะเจ็บป่วย ทุกข์เพราะแก่ชรา ทุกข์เพราะตาย ทุกข์เพราะไม่ได้ตามที่ปรารถนาเป็นต้น เมื่อมีทุกข์แล้ว สาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ก็เป็นอย่างเดียวกันความดับทุกข์หรือภาวะที่หมดทุกข์ก็เป็นอย่างเดียวกัน และวิธีการสำหรับปฏิบัติให้บรรลุดุจดังหมาย คือความดับทุกข์นั้นก็ย่อมเป็นวิธีเดียวกัน

3. เป็นหลักความจริงที่ไม่เปลี่ยนแปลง กล่าวคือ เป็นความจริงที่ปรากฏแก่ชีวิตตลอดไป ถึงแม้จะมีสิ่งอื่นที่มนุษย์พากันสร้างสรรค์มาเพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาความเป็นอยู่ของตนให้ดียิ่งขึ้น สิ่งนั้นจะเจริญขึ้นหรือเสื่อมลงสูญสลายไปแล้ว มีสิ่งใหม่เกิดขึ้นมาทดแทนก็ตาม หรือแม้มนุษย์เองจะต้องพากันสิ้นชีวิตตายไปตามกาลเวลา แต่หลักความจริงที่เรียกว่าอริยสัจนี้ก็จะยังคงยืนหยัดอยู่เป็นหลักที่มีเหตุผลไม่เปลี่ยนแปลง เป็นของทันสมัยใหม่เสมอและสามารถนำมาประยุกต์ใช้ประโยชน์ได้ในทุก ๆ กรณีทุกสถานที่และตลอดไป

หลักอริยสัจ 4 นอกจากเป็นคำสอนที่ครอบคลุมหลักการทั้งหมดในพระพุทธศาสนา ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติดังกล่าวแล้ว ยังมีคุณค่าที่นำสังเกตอีกหลายประการ ดังที่(พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), 2544) สรุปไว้ดังนี้

1) เป็นวิธีการแห่งปัญญา ซึ่งดำเนินการแก้ไขปัญหามาระบบแห่งเหตุผล เป็นระบบวิธีแบบอย่าง ซึ่งวิธีการแก้ปัญหาใด ๆ ก็ตาม ที่จะมีคุณค่าและสมเหตุผลจะต้องดำเนินไปในแนวเดียวกัน เช่นนี้

2) เป็นการแก้ปัญหาและจัดการกับชีวิตของตนด้วยปัญญาของมนุษย์เอง โดยนำเอาหลักความจริงที่มีอยู่ตามธรรมชาติมาใช้ประโยชน์ ไม่ต้องอ้าวอาจดลบันดาลของตัวการพิเศษเหนือธรรมชาติ หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ใดๆ

3) เป็นความจริงที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของคนทุกคน ไม่ว่ามนุษย์จะเติบโตไปเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับสิ่งที่อยู่ห่างไกลตัวกว้างขวางมากมายเพียงใดก็ตาม แต่ถ้าเขายังจะต้องมีชีวิตของตนเองที่มีคุณค่า เขาจะต้องเกี่ยวข้องและใช้ประโยชน์จากหลักความจริงนี้ตลอดไป

4) เป็นหลักความจริงกลาง ๆ ที่ที่ติดเนื่องอยู่กับชีวิต หรือเป็นเรื่องของชีวิตเองแท้ ๆ ไม่มนุษย์จะสร้างสรรค์ศิลปวิทยา หรือดำเนินกิจการใด ๆ ขึ้นมาเพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาความเป็นอยู่ของตน และไม่ว่าศิลปวิทยาการหรือกิจการต่าง ๆ นั้น จะเจริญขึ้นเสื่อมลงสูญสลายไปหรือเกิดมีใหม่มาแทนอย่างไรก็ตาม หลักความจริงนี้จะยังคงยืนยงใหม่ และใช้เป็นประโยชน์ได้ตลอดทุกกาล

3.2 อริยสัจ 4 ตามพุทธปรัชญาเถรวาท

อริยสัจ 4 (The Four Noble Truths) คือ ความจริงอันประเสริฐ ความจริงที่ทำให้ผู้เข้าถึงกลายเป็นอริยะ ความจริงที่หากใครเรียนรู้ ทำความเข้าใจและนำไปปฏิบัติก็จักทำให้หลุดพ้นจากปัญหาที่เกิดขึ้นทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ รวมถึงปัจจัยแวดล้อมที่เป็นองค์ประกอบที่อยู่รอบตัว ซึ่งหลักอริยสัจ มีองค์ประกอบ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค โดยรายละเอียดอธิบายไว้ดังนี้

3.2.1 ทุกข์ในอริยสัจ

ทุกข์ ความหมายทั่วไป หมายถึง ความทุกข์ทรมาน ความเจ็บปวด ความโศกเศร้า เสียใจแต่คำว่าทุกข์ในอริยสัจข้อที่ 1 นี้เป็นความทุกข์ที่แฝงทัศนคติทางพุทธศาสนาเกี่ยวกับชีวิตและโลกเอาไว้ย่อมมีความหมายทางปรัชญาที่ลึกซึ้งกว่าเป็นที่ยอมรับกันว่าคำว่า ทุกข์ ในอริยสัจข้อที่ 1 นั้นรวมถึงความหมายของทุกข์ตามปกติธรรมดา เช่น ทุกข์ทรมาน ความเจ็บปวดเข้าไว้ด้วย และรวมถึงความคิดที่ลึกซึ้งเข้าไปด้วยกัน เช่น ความไม่แน่นอน ความว่างเปล่า ความไม่สมหวัง ความไม่มีแก่นสาร เป็นต้น

ทุกข์อริยสัจ คือ ธรรมชาติที่เป็นทุกข์ เป็นความจริงของพระอริยเจ้าทั้งหลาย ทุกข์มีความหมายว่า บีบคั้น อันปัจจัยปรุงแต่งให้เราร้อนปรวนแปร นี่เป็นอรรถของทุกข์ เป็นของแท้ เป็นของไม่ผิด ไม่เป็นอย่างอื่น องค์ธรรมได้แก่โลกียจิต 81 เจตสิก 51 (เวทนาโลก) รูป 28 ดังที่พระพุทธองค์

ตรัสแก่ภิกษุทั้ง 5 ที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวันไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย ความจริงอันประเสริฐคือ ทุกข์ เป็นอย่างไรเล่า? ภิกษุทั้งหลาย ความเกิดเป็นทุกข์ ความแก่เป็นทุกข์ ความตายเป็นทุกข์ ความโศก ความร่ำไรร่ำพัน ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ ความคับแค้นใจ เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ความปรารถนาสิ่งใดแล้ว ไม่ได้อย่างนั้น เป็นทุกข์ กล่าวโดยสรุปแล้ว ปัญจุปาทานขันธเป็นตัวยุทธ นี้ เรียกว่า ความจริงอันประเสริฐคือทุกข์ (ม.ม.12/146/83-84)

ก็ทุกข์ขอรียสัจเป็นไฉน.? แม่ชาติก็เป็นทุกข์ แม่ชราก็เป็นทุกข์ แม่ภรรยาเป็นทุกข์ แม่โสกะปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส ก็เป็นทุกข์ ความประจวบกับสิ่งไม่เป็นที่รัก ก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งรัก ก็เป็นทุกข์ ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้แม้อันนั้น ก็เป็นทุกข์ โดยย่อ อุปาทานขันธทั้ง 5 เป็นทุกข์ ก็ชาติเป็นไฉน.? ความเกิด ความบังเกิด ความหยั่งลงเกิด เกิดจำเพาะ ความปรากฏแห่งขันธ ความได้อายตนะครบ ในหมู่สัตว์นั้น ๆ ของเหล่าสัตว์นั้น ๆ อันนี้เรียกว่าชาติฯ ก็ชราเป็นไฉน.? ความแก่ ภาวะของความแก่ พินหลุด ผมหงอก หนังเป็นเกลียว ความเสื่อมแห่งอายุ ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์ ในหมู่สัตว์นั้น ๆ ของเหล่าสัตว์นั้น ๆ อันนี้เรียกว่าชราฯ ก็ภรรยาเป็นไฉน.? ความเคลื่อนไหวของ ความเคลื่อนไหว ความแตกทำลาย ความหายไป มฤตยู ความตาย ความทำกาละ ความทำลายแห่งขันธ ความทอดทิ้งซากศพไว้ ความขาดแห่งชีวิตินทรีย์ จากหมู่สัตว์นั้น ๆ ของเหล่าสัตว์นั้น ๆ อันนี้เรียกว่า ภรรยาฯ ก็โสกะเป็นไฉน.? ความแห้งใจ กิริยาที่แห้งใจ ภาวะแห่งบุคคลผู้แห้งใจ ความผาก ณ ภายใน ความแห้งผาก ณ ภายใน ของบุคคลผู้ประกอบด้วยความพิบัตินัยโดยหนึ่ง ผู้ถูกรัณณะคือทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบแล้ว อันนี้ เรียกว่าโสกะฯ ก็ปริเทวะเป็นไฉน.? ความคร่ำครวญความร่ำไรร่ำพัน กิริยาที่คร่ำครวญ กิริยาที่ร่ำไรร่ำพัน ภาวะของบุคคลผู้คร่ำครวญ ภาวะของบุคคลผู้ร่ำไรร่ำพัน ของบุคคลผู้ประกอบด้วยความพิบัตินัยโดยหนึ่ง ผู้ถูกรัณณะคือทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบแล้ว อันนี้เรียกว่าปริเทวะฯ ก็ทุกข์เป็นไฉน.? ความลำบากทางกาย ความไม่สำราญทางกาย ความเสวยอารมณ์อันไม่ดีที่เป็นทุกข์เกิดแต่กายสัมผัส อันนี้เรียกว่าทุกข์ฯ ก็โทมนัสเป็นไฉน.? ความทุกข์ทางจิต ความไม่สำราญทางจิต ความเสวยอารมณ์อันไม่ดีที่เป็นทุกข์เกิดแต่มนัสสัมผัส อันนี้เรียกว่าโทมนัสฯ ก็อุปายาสเป็นไฉน.? ความแค้น ความคับแค้น ภาวะของบุคคลผู้แค้น ภาวะของบุคคลผู้คับแค้น ของบุคคลผู้ประกอบด้วยความพิบัตินัยโดยหนึ่ง ผู้ถูกรัณณะคือทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบแล้ว อันนี้เรียกว่าอุปายาสฯ ก็ความประจวบกับสิ่งไม่เป็นที่รัก ก็เป็นทุกข์ เป็นไฉน.? ความประสบความพรั่งพร้อม ความร่วม ความระคน ด้วยรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อันไม่น่าปรารถนา ไม่น่าใคร่ ไม่น่าพอใจ หรือด้วยบุคคลผู้ปรารถนาสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ปรารถนาสิ่งที่ไม่เกื้อกูล ปรารถนาความไม่ผาสุก ปรารถนาความไม่เกษมจากโยคะ ซึ่งมีแก่ผู้นั้น อันนี้เรียกว่า ความประจวบกับสิ่งไม่เป็นที่รัก ก็เป็นทุกข์ฯ ก็ความพลัดพรากจากสิ่งรัก ก็เป็นทุกข์ เป็นไฉน.? ความไม่ประสบ ความไม่พรั่งพร้อม ความไม่ร่วม ความไม่ระคน ด้วยรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อันน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ หรือด้วยบุคคลผู้ปรารถนาประโยชน์ ปรารถนาสิ่งที่ไม่เกื้อกูล ปรารถนาความผาสุก

ปรารณาความเกษมจากโยคะ คือ มารดา บิดา พี่ชาย น้องชาย พี่หญิง น้องหญิง มิตร อมาตย์หรือ
ญาติสายโลหิต ซึ่งมีแก่นั่น อันนี้เรียกว่า ความพลัดพรากจากสิ่งที่รักก็เป็นทุกข์ๆ ก็ปรารณาสิ่งใด
ไม่ได้ แม้อันนั้น ก็เป็นทุกข์ เป็นไฉน? ความปรารณาย่อมบังเกิดแก่สัตว์ผู้มีความเกิดเป็นธรรมดา
อย่างนี้ว่า โอหนอ ขอเราไม่พึงมีความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตายเป็นธรรมดา ขอความเกิด
ความแก่ ความเจ็บ ความตาย อย่ามีมาถึงเราเลย ข้อนี้สัตว์ไม่พึงได้สมความปรารณา แม้ข้อนี้ก็ชื่อ
ว่าปรารณาสิ่งใดไม่ได้ แม้อันนั้นก็เป็นทุกข์ ความปรารณา ย่อมบังเกิดแก่สัตว์ผู้มิใช่โสภปริเทวทุกข
โหม่นสุปายาสเป็นธรรมดาอย่างนี้ว่า โอหนอ ขอเราไม่พึงมิใช่โสภปริเทวทุกขโหม่นสุปายาสเป็น
ธรรมดา ขอโสภปริเทวทุกขโหม่นสุปายาส อย่ามีมาถึงเราเลย ข้อนี้สัตว์ไม่พึงได้สมความปรารณา
แม้ข้อนี้ ก็ชื่อว่าปรารณาสิ่งใดไม่ได้ แม้อันนั้นก็เป็นทุกข์ๆ ก็โดยย่อ อุปาทานขันธ 5 เป็นทุกข์ เป็น
ไฉน..? อุปาทานขันธ คือรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เหล่านี้เรียกว่า โดยย่อ อุปาทานขันธทั้ง
5 เป็นทุกข์ๆ ผู้ใดติดทุกข์ เข้าถึงทุกข์อยู่แล้ว กล่าวถึงทุกข์แล้ว ยังตามเห็นทุกข์ว่า นั่นของเรา เราเป็น
นั่น นั่นเป็นตนของเรา ผู้ที่นั่นกำหนดรู้ทุกข์ไม่ได้ จะทำทุกข์ให้สิ้นไปไม่ได้ สภาพแห่งทุกข์ เป็นทุกข์ 4
ประการ (ขุ.ปฎิ.31/545/326) คือ สภาพที่บีบคั้นแห่งทุกข์ 1 สภาพแห่งทุกข์ อันปัจจัยปรุงแต่ง 1
(สังขาร) สภาพที่ให้เดือดร้อน 1 สภาพที่แปรไป 1 สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา คือ-ตา หู จมูก
ลิ้น กาย ใจ เป็นทุกข์ (ส.สพ.18/2/2)

3.2.1.1. ลักษณะทุกข์ในอริยสัจ 4 พระพุทธองค์ทรงอธิบายขยายความทุกข์ไว้ว่าผู้
เห็นในสังสารวัฏทั้งหลาย ก็ความทุกข์ทรมานพระพุทธองค์ทรงอธิบายขยายความทุกข์เหล่านี้แล เป็น
สังจะความจริงประเสริฐสุด มีความเกิด ความอุปถัมภ์ขึ้นเป็นความทุกข์ทรมาน ความแก่ หรือความเสื่อม
โทรม คร่ำคร่า เป็นความทุกข์ทรมาน ความเจ็บป่วย หรือ ความอ่อนแอจนคลอนแคลน เป็นความทุกข์
ทรมาน ความตายหรือความดับสลาย เป็นความทุกข์ทรมาน แม้ใจเหี่ยวแห้งหมดกำลังใจ หมดกำลัง
กาย ความเสียดาย อาลัยอาวรณ์ความระบมกาย ระทมใจ ความน้อยใจ เสียใจ ความอึดอัด ขัดใจ คับ
แค้นใจ เป็นความทุกข์ทรมานการต้องติดอยู่กับสิ่งที่ชิงชังไม่ชอบ เป็นความทุกข์ทรมาน การต้องพลัด
พรากหรือหลุดจากสิ่งที่รักที่ชอบ เป็นความทุกข์ทรมาน แม้ความปรารณาใด ไม่ได้สมหวังตามนั้น
เป็นความทุกข์ทรมาน กล่าวโดยสรุป การหลงยึดติดกองแห่งทุกข์ทั้งห้า เป็นความทุกข์ทรมาน ทุกข์
ถือเป็นความจริงอันประเสริฐ ข้อที่ 1 ในอริยสัจ 4 จึงเรียกว่าทุกข์สังขันธ์แห่งทุกข์ในอริยสัจ 4 ได้เป็น 2
กลุ่ม คือ (1) สภาวะทุกข์ คือทุกข์ประจำ ทุกข์ที่มีอยู่ด้วยกันทุกคน ไม่มียกเว้น ได้แก่ ความเกิด ความ
แก่ ความตาย (2) ปกิณณกทุกข์ คือ ทุกข์จร ทุกข์ที่จรมาเป็นครั้งคราว ได้แก่ ความเศร้าโศก ความ
พรั่นพรั่น ความไม่สบายใจ ความน้อยใจ ความคับแค้นใจ ความประสบกับสิ่งที่ไม่ชอบ ความพลัด
พรากจากสิ่งที่ชอบ ความผิดหวังไม่ได้ตามที่ต้องการ พระพุทธศาสนากำหนดทุกข์ถือเป็นกิจใน
อริยสัจ 4 (อภิ.วิ.35/189/126) ชาวพุทธต้องทำเพื่อละและปล่อยวาง ในลำดับต่อไปในกิจทั้งสี่ใน
อริยสัจ อันได้แก่ รู้ทุกข์ เพื่อค้นหาสาเหตุในการดับทุกข์ (สมุทัย) แล้วจึงตั้งจุดมุ่งหมายในการดับทุกข์

(นิโรธ) และดำเนินตามเส้นทางสู่ความดับทุกข์ (มรรค) คือสละ ละ ปล่อยวางไม่ยึดติดในใจด้วยอำนาจกิเลส

ลักษณะของทุกข์พอจะสรุปได้ว่า ชาตูปทุกข์ ขราปทุกข์ พยาธิทุกข์ มรณัมปทุกข์

(1) ชาตูปทุกข์ หมายถึง ความเกิด ความบังเกิด ความหยั่งลงเกิด เกิดจำเพาะความปรากฏแห่งขันธ ความได้อายตนะครบในหมู่วัตถุนั้น ๆ ของเหล่าสัตว์นั้น ๆ

(2) ขราปทุกข์ หมายถึง ความแก่ ภาวะของความแก่ ฟินหลุด ผมหงอก หนัวยานเป็นเกลียว ความเสื่อมแห่งอายุ ความแก่หงอมแห่งอินทรีย์ในหมู่วัตถุนั้น ๆ ของเหล่าสัตว์นั้น ๆ

(3) พยาธิทุกข์ หมายถึง ความเจ็บป่วย หรือความอ่อนแอจนคลอนแคลนเป็นทุกข์ ดังนั้น อาการ อ่อนแอจนคลอนแคลนเป็นอาการของทุกข์ สิ่งใดจนแอจนคลอนแคลนได้ สิ่งนั้นเป็นทุกข์ได้ในขณะที่อ่อนแอจนคลอนแคลนกำลังดำเนินอยู่ ขณะนั้นกำลังทุกข์อยู่ ของนี้เกิดขึ้นแล้วมีอ่อนแอจนคลอนแคลน ทำท่าจะเปลี่ยนแปลงแปรปรวน มีแล้วมีอ่อนแอจนคลอนแคลนเป็นทุกข์ หรือเป็นสุข ทุกข์ใช้ใหม่ ดีใจมีอ่อนแอจนคลอนแคลนใหม่ มีอ่อนแอจนคลอนแคลนได้ เป็นทุกข์หรือเป็นสุข ทุกข์หมดเลย พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงตรัสว่า นอกจากทุกข์แล้วไม่มีอะไรอ่อนแอจนคลอนแคลน

(4) มรณัมปทุกข์ หมายถึง ความเคลื่อน ภาวะของความเคลื่อน ความแตกทำลายความหายไป มฤตยู ความตาย ความทำกาละ ความทำลายแห่งขันธ ความทอดทิ้งซากศพไว้ ความขาดแห่งชีวิตินทรีย์ จากหมู่วัตถุนั้น ๆ ของเหล่าสัตว์นั้น ๆ

3.2.1.2 ประเภทของทุกข์ในอริยสัจ ๔ ประเภทของทุกข์นี้อาจจำแนกแล้วมีอยู่ 5 ประเภท ได้แก่ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส ซึ่งชี้แจงได้ดังต่อไปนี้

1) โสกะ หมายถึง ความแห่งใจ กิริยาที่แห่งใจ ภาวะแห่งบุคคลผู้แห่งใจ ความแห่งผาก ณ ภายใน ของบุคคล ผู้ประกอบด้วยความพิบัตินัยอย่างใดอย่างหนึ่งผู้ถูกรังแก คือทุกข์ อย่างใด อย่างหนึ่ง กระทบแล้ว

2) ปริเทวะ หมายถึง ความคร่ำครวญ ความรำไรรำพัน กิริยาที่คร่ำครวญ กิริยาที่รำไรรำพัน ภาวะของบุคคลผู้คร่ำครวญ ภาวะของบุคคลผู้รำไรรำพัน ของบุคคลผู้ประกอบด้วยความพิบัตินัยอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ถูกรังแก คือทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบแล้ว

3) ทุกข์ (กาย) หมายถึง ความลำบากทางกาย ความไม่สำราญทางกาย ความเสวยอารมณ์อันไม่ดีที่เป็นทุกข์เกิดแต่กายสัมผัส

4) โทมนัส หมายถึง ความทุกข์ทางจิต ความไม่สำราญทางจิต ความเสวยอารมณ์อันไม่ดีที่เป็นทุกข์เกิดแต่มนโสมผัส (สัมผัสทางใจ นึกคิดขึ้นมา)

5) อุปายาส หมายถึง ความแค้น ความคับแค้น ภาวะของบุคคลผู้แค้น ภาวะของบุคคลผู้คับแค้น ของบุคคลผู้ประกอบด้วยความพิบัตินัยอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ถูกรังแก คือทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่ง

จะเห็นว่าในทุกข์ทั้ง 5 นี้ มีลักษณะที่แสดงให้เห็นว่าเป็นทุกข์ชัดเจน คือมีการเกิดการเสื่อม การอ่อนแอจนคลอนแคลน การดับสลาย ซึ่งเป็นส่วนที่ผู้ต้องการจะดับทุกข์ ต้องการจะพ้นจากทุกข์ ต้องขจัดให้หมดไป

3.2.1.3 ทุกข์สภาวะในอริยสัจ 4 ทุกข์สภาวะ คือความจริงว่าด้วยทุกข์ คนทุกคนต่างก็เคยพบกับความทุกข์ หรือประสบปัญหาบางอย่างมาแล้วทั้งนั้น เพราะไม่ได้ในสิ่งตนต้องการที่ตนปรารถนา หรือได้ในสิ่งที่ตนไม่ต้องการไม่ปรารถนา ซึ่งความทุกข์และปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นอาจมีได้ทุกขณะความจริงก็คือว่าความทุกข์ หรือปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นเราจะต้องมีสติและพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาทุกเรื่องความทุกข์อาจแบ่งได้ 7 อย่าง

- 1) ทุกข์ ทุกข์แท้ คือ ความทุกข์กาย หรือความทุกข์ใจ
- 2) วิปริณามทุกข์ ทุกข์แปรปรวน คือความสุขทางกาย และใจซึ่งมิได้คงอยู่ตลอดไป เมื่อแปรปรวนไปก็ทำให้ผู้ที่อยู่สบายรู้สึกเป็นทุกข์
- 3) สังขารทุกข์ ทุกข์ประจำสังขาร คือ รูป-นาม ทั้งหมดที่เป็นโลกียะธรรม พร้อมทั้งอุเบกขา เวทนา ยกเวณัตถมหา สังขารทุกข์นี้ ครอบคลุมทุกข์ในทุกขสัจทั้งหมด
- 4) ปฏิจันนทุกข์ ทุกข์ปกปิด คือ ทุกข์ที่คนอื่นรับรู้ไม่ได้ เช่น ปวดหัวตัวร้อน
- 5) อปฏิจันนทุกข์ ทุกข์ไม่ปกปิด เช่น ความทุกข์กายที่เกิดจากแผลมีด แผลหอก บางแห่งเรียกว่าปรากฏทุกข์ คือทุกข์ปรากฏชัด
- 6) ปริยายทุกข์ ทุกข์โดยอ้อม คือชาติทุกข์ เป็นต้น นอกจากทุกข์เวทนา ที่เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์กาย และความทุกข์ใจต่อไป
- 7) นิปริยายทุกข์ ทุกข์โดยตรง คือ ทุกขเวทนา

ในบรรดาทุกข์ทั้ง 7 อย่างนี้ ชาติ หรือการเกิดในภพใหม่เป็นปริยายทุกข์ ความทุกข์ในนรก เปรต และดิรัจฉาน เกิดจากชาตินั้นแหละที่มีแรงบาปเป็นตัวหนุน แม้ผู้ที่ได้เกิดเป็นมนุษย์ หากเกิดมาเป็นคนยากจนก็จะเป็นทุกข์ เพราะขาดแคลนสิ่งจำเป็นต่าง ๆ แต่ถึงจะเกิดเป็นคนร่ำรวยก็ยังได้รับทุกข์กาย และทุกข์ใจจากโรคภัย ความชรา ความไม่สมหวัง และความกลัว เป็นต้น ดังนั้นการเกิดอันเป็นที่ตั้งของความทุกข์ต่างๆ ในชีวิตจึงเป็นทุกข์ หน้าที่ต้องทำในทุกข์ คือ การกำหนดรู้ในทุกข์ หรือปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นหมวดธรรมที่ว่าทุกข์ได้แก่ ชั้นธ 5 ในส่วนที่เป็นจิตและเจตสิก จิต หรือวิญญาณธาตุ แปลว่า สภาวะที่รู้เมื่อมีร่างกายจึงรู้คิด รู้พิจารณา รู้จักไตร่ตรองใคร่ครวญได้ หมายถึง สภาวะที่รู้คิด รู้พิจารณา ไตร่ตรอง โดยต้องมีร่างกายที่มีอาการ 32 ครอบเป็นเครื่องมือหรือสภาวะที่รู้แจ้งอารมณ์ เจตสิก หมายถึง สภาวะที่ประกอบกับจิต คุณสมบัติและอาการของจิต มีจิตฝ่ายกุศล จิตฝ่ายอกุศล และจิตที่เป็นกลาง ๆ คือไม่ได้ไม่ชั่วชีวิตประกอบด้วยร่างกายและจิต (รูปและนาม)

สรุปได้ว่า ทุกข์ในอริยสัจ 4 หมายถึง ความทุกข์ทรมาน ความเจ็บปวด ความโศกเศร้าเสียใจ รวมถึงทุกสิ่ง เช่น ความไม่แน่นอน ความว่างเปล่า ความไม่สมหวัง ความไม่มีแก่นสาร เป็นต้นแบ่งเป็น

2 ประการคือ 1. สภาวะทุกข์ หรือทุกข์ประจำ ได้แก่ ความเกิด ความแก่ และความตาย ปกิณณกทุกข์ หรือทุกข์จร ได้แก่ ความเศร้าโศก เสียใจ รำไหรำพัน ความผิดหวัง อันเป็นสภาพที่ทนได้ยาก โดยสรุป ได้แก่ อุปาทานชั้น 5 ทุกข์เป็นของน่าเกลียด เพราะเป็นของว่างเปล่า เบียดเบียนอยู่เป็นนิจ ต้องปรุงแต่งอยู่เสมอ ๆ เร้าร้อนอยู่ไม่วาย ไม่คงที่แปรปรวนอยู่เสมอ ความเป็นทุกข์ คือทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ลักษณะทุกข์ในอริยสัจ คือ ความเกิด ความแก่ ความเจ็บป่วย ความตาย เป็นทุกข์ประเภทของทุกข์นี้ มีอยู่ ประเภท ได้แก่ 1. โสกะ ความแค้นใจ 2. ปริเทวะ ความคร่ำครวญ ความรำไรรำพัน 3. ทุกข์ (กาย) ความลำบากทางกาย ความไม่สำราญทางกาย 4. โทมนัส ความทุกข์ทางจิต ความไม่สำราญทางจิต 5. อุปายาส ความแค้น ความคับแค้น ที่เกิดทุกข์ 5 ประการ ดังกล่าวเพราะ 1. อปฺปิเยหิ สัมปะโยโค ทุกฺโข ได้ในสิ่งที่ไม่ชอบ 2. ปเยหิ วิปปะโยโค ทุกฺโข การพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่ชอบ 3. ยัมปิฉัง นะ ละภะติ ตัมปิ ทุกฺขัง แม้ความปรารถนาอันใดไม่สมหวังตามนั้น เป็นทุกข์ ทุกข์สภาวะในอริยสัจ 4 คือ ความจริงว่าด้วยทุกข์ แบ่งได้ 7 อย่าง 1. ทุกขทุกข์ ทุกข์แท้ คือความทุกข์กาย หรือความทุกข์ใจ 2. วิปริณามทุกข์ ทุกข์แปรปรวน คือ ความสุขทางกายและใจ ซึ่งมีได้คงอยู่ตลอดไป 3. สังขารทุกข์ คือทุกข์ประจำสังขาร 4. ปฏิจันนทุกข์คือ ทุกข์ปกปิด คือ ทุกข์ที่คนอื่นรับรู้ไม่ได้ เช่น ปวดหัว ตัวร้อน 5. อปฺปิฉันนทุกข์ ทุกข์ไม่ปกปิด เช่น ความทุกข์กายที่เกิดจากแผลมีด แผลหอก แผลไหม้ 6. ปริยายทุกข์ ทุกข์โดยอ้อม คือชาติทุกข์ เป็นต้น นอกจากทุกขเวทนา ที่เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์กาย และความทุกข์ใจต่อไปและ 7. นิปริยายทุกข์ ทุกข์โดยตรง คือทุกขเวทนา หน้าที่ต้องทำในทุกข์ คือ การกำหนดรู้ในทุกข์ หรือปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทุกข์ คือ ความจริงว่าด้วยทุกข์ คนทุกคนต่างก็เคยพบกับความทุกข์ หรือประสบปัญหาบางอย่างมาแล้วทั้งนั้น เช่น นักเรียนที่สอบตกก็เป็นทุกข์ เศรษฐีที่หาเงินได้ยังไม่มากพอตามที่ต้องการก็เป็นทุกข์ คนจนก็เป็นทุกข์ เพราะไม่มีสิ่งที่ตนต้องการ ซึ่งความทุกข์และปัญหาที่เกิดขึ้น นั้นอาจมีได้ทุกขณะ ความจริงก็คือว่าความทุกข์หรือปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นเราจะต้องไม่ประมาท และพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาทุกเรื่อง หน้าที่ต้องทำในทุกข์ คือ การกำหนดรู้ในทุกข์ หรือปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น

3.2.1.4 กระบวนการของการเกิดความทุกข์ของมนุษย์โดยสังเขป จะเกิดขึ้น

เมื่อใด

ความรู้แจ้งทางอารมณ์ที่ตามองเห็นสิ่งต่าง ๆ ที่ไม่ดี ไม่ชอบ ไม่ปรารถนา แล้วเกิดความไม่พอใจ โดยแสดงอาการท่าทางต่าง ๆ ออกมาทางกาย ทางวาจา ให้เห็น นั่นคือ ความทุกข์

ความรู้แจ้งทางอารมณ์ที่หูได้ยินเสียงสิ่งต่าง ๆ ที่ไม่ดี ไม่ชอบ ไม่ปรารถนา แล้วเกิดความไม่พอใจ โดยแสดงอาการท่าทางต่าง ๆ ออกมาทางกาย ทางวาจา ให้เห็น นั่นคือ ความทุกข์

ความรู้แจ้งทางอารมณ์ที่จมูกสูดดมกลิ่นสิ่งต่าง ๆ ที่ไม่ดี ไม่ชอบ ไม่ปรารถนา แล้วเกิดความไม่พอใจ โดยแสดงอาการท่าทางต่าง ๆ ออกมาทางกาย ทางวาจา ให้เห็น นั่นคือ ความทุกข์

ความรู้แจ้งทางอารมณ์ที่ลิ้นได้สัมผัสสิ่งต่างๆ ที่ไม่ดี ไม่ชอบ ไม่ปรารถนา แล้วเกิดความไม่พอใจ โดยแสดงอาการท่าทางต่าง ๆ ออกมาทางกาย ทางวาจา ให้เห็น นั่นคือ ความทุกข์

ความรู้แจ้งทางอารมณ์ที่กายได้สัมผัสสิ่งต่างๆ ที่ไม่ดี ไม่ชอบ ไม่ปรารถนา แล้วเกิดความไม่พอใจ โดยแสดงอาการท่าทางต่าง ๆ ออกมาทางกาย ทางวาจา ให้เห็น นั่นคือ ความทุกข์

ความรู้แจ้งทางอารมณ์ที่ได้สัมผัสอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในใจ ที่ไม่ดี ไม่ชอบ ไม่ปรารถนา เพราะจำได้หมายรู้(สัญญา) แล้วคิดปรุงแต่งไม่ดี(สังขาร) แล้วเกิดความไม่พอใจ อิจฉา ริษยา โกรธ พยาบาทปองร้าย ฯลฯ นั่นคือ ความทุกข์ใจ ถ้าควบคุมความรู้สึกในใจที่ไม่ดีเหล่านี้ได้ก็จะแสดงออกทางกาย ทางวาจาให้เห็น การดำเนินชีวิตของมนุษย์ในปัจจุบัน ทำอย่างไรทุกข์ใจจะไม่เกิด เมื่อตาได้สัมผัสกับรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้สูดดมกลิ่น ลิ้นได้ลิ้มรส กายได้สัมผัส และใจได้นึกคิด ต้องระวังใจไม่ให้คิดปรุงแต่ง จำได้หมายรู้ในเรื่องทางที่ไม่ดี ไม่ชอบ ไม่ปรารถนาหรือ ความปรารถนาอยากได้สิ่งที่เกินขอบเขตวิสัยของตนที่จะทำได้ แล้วความทุกข์ก็จะไม่เกิดขึ้นครอบงำจิต ทุกข์ เมื่อเกิดขึ้นแล้วเป็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้

3.2.2 สมุทัยในอริยสัจ

พระพุทธเจ้าทรงตรัสกับภิกษุปัญจกสิยในธรรมจักรกัปปวัตตนสูตร. ก็ทุกข์สมุทยอริยสัจเป็นไฉน? ตัณหาอันทำให้มีภพใหม่ ประกอบด้วยความกำหนดด้วยอำนาจความพอใจ เพลิดเพลินยิ่งนักในอารมณ์นั้น ๆ ได้แก่ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา นี้เรียกว่า ทุกข์สมุทยอริยสัจ (ส.ม. 19/1680/422) สมุทัย คือสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ได้แก่ ตัณหา 3 อันมีฐานกำเนิดมาจากการยึดติดในที่สุดทั้ง 2 ส่วนนั้น ได้แก่การยึดติดในความสุขอันเกิดจากความพอใจในกาม หรือยึดติดในการใช้ความเพียรเพื่อให้เกิดความยากลำบาก พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสถึงทุกข์ อันเป็นเหตุที่ทำให้ทุกข์ทั้ง 5 ประเภท (โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส) เกิดไว้ดังนี้

1) อปัปิเย หิ สัมปะโยโค ทุกฺโข ได้ในสิ่งที่ไม่ชอบ วัตถุกาม ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ที่ชอบนั้นเป็นเหตุให้อยากได้ ถ้าได้มาเราก็มีความสุข แต่ถ้านอกจากจะไม่ได้ในสิ่งที่ชอบแล้ว ยังไปได้ในสิ่งที่ไม่ชอบซ้ำเขาอีก ความประจวบกับสิ่งไม่เป็นที่รัก หมายถึง ความประสบความพรั่งพร้อม ความรวม ความระคน ด้วยรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (ความรู้สึกทางกาย) อันไม่น่าปรารถนา ไม่น่าใคร่ ไม่น่าพอใจ หรือด้วยบุคคลผู้ปรารถนาสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ปรารถนาสิ่งที่ไม่เกื้อกูล ปรารถนาความไม่ผาสุก ปรารถนาความไม่เกษมจากโยคะ (กิเลส) ซึ่งมีแก่นั้น

2) ปิเยหิ วิปะโยโค ทุกฺโข การพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่ชอบเป็นทุกข์ ทุกข์ชนิดนี้ก็เป็นเหตุแห่งทุกข์ทั้ง 5 ประเภท ประการหนึ่ง คือได้วัตถุกามที่ชอบแล้วภายหลังเสียไปหายไป พลัดพรากไปพินาศไป ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก หมายถึง ความไม่ประสบ ความไม่พรั่งพร้อม ความไม่รวมความไม่ระคนด้วยรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อันน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ หรือ ด้วยบุคคล

ผู้ปรารถนาประโยชน์ ปรารถนาสิ่งที่เกื้อกูล ปรารถนาความสุข ปรารถนาความเกษมจากโยคะ คือ มารดาบิดา พี่ชายน้องชาย พี่หญิง น้องหญิง มิตร อำมาตย์ หรือญาติสายโลหิต ซึ่งมีแก่ผู้นั้น

3) ยัมปิฉัง นะ ละภะติ ตัมปิ ทุกชัง แม้ความปรารถนาอันใดไม่สมหวังตามนั้น เป็นความทุกข์ทุกข์อย่างไร เช่น อตตะกิลมณานุโยโค การตามยึดติดอดีต มาจากส่วนที่สุขข้างกามเกิดแล อุปาทานที่ไม่พึงประสงค์ เกิดเพราะทำผิดวิธีตามแบบ การสร้างวิปัสสนา เป็นการยึดติดอดีตด้วย อำนาจอภิขณการบังคับเพ่งเกร็ง เพราะความอยากได้เลยมีปัญหา เป็นวิชาของท่านอุทกดาบส อาพาธดาบส ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น หมายถึง ความปรารถนาย่อมบังเกิดแก่สัตว์ผู้มีความเกิดเป็น ธรรมดา สัตว์ผู้มีความแก่เป็นธรรมดา สัตว์ผู้มีความเจ็บเป็นธรรมดา สัตว์ผู้มีความตายเป็นธรรมดา สัตว์ผู้มีโสภปริเทวทุกขโทมนัสอุปายาส เป็นธรรมดา อย่างนี้ว่า โอหนอ ขอเราไม่พึงมีความเกิดเป็น ธรรมดาขอความเกิดอย่ามีมาถึงเราเลย ขอเราไม่พึงมีความแก่เป็นธรรมดา ขอความแก่อย่ามีมาถึงเราเลยขอเราไม่พึงมีความเจ็บเป็นธรรมดา ขอความเจ็บอย่ามีมาถึงเราเลย ขอเราไม่พึงมีความตายเป็น ธรรมดา ขอความตายอย่ามีมาถึงเราเลย ขอเราไม่พึงมีโสภปริเทว ทุกข โทมนัส อุปายาสเป็นธรรมดา ของโสภปริเทว ทุกข โทมนัส อุปายาส อย่ามีมาถึงเราเลย สัตว์ไม่พึงได้สมความปรารถนา

จะเห็นว่าเหตุแห่งทุกข์ทั้ง 3 ประการนั้น เกิดจากการที่ได้ในสิ่งที่ไม่ชอบ การพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่ชอบ ความไม่สมหวังอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือทั้งหมดก็ทำให้เป็นทุกข์ เพราะมีลักษณะของทุกข์อยู่ คือ การเกิด การเสื่อมและการดับสลาย และเป็นเหตุที่ทำให้ทุกข์ทั้ง 5 ประเภท เกิดขึ้นได้เสมอเหมือนกันทั้งหมด ผู้ปรารถนาปลดทุกข์ไม่ว่าจะระยะสั้น ระยะกลาง หรือระยะยาวตลอดกาล จึงจำเป็นต้องขจัดออกเสียด้วยมรรค 8 สาเหตุทุกข์สัง เกิดจากกรรม ส่วนกรรมเกิดจากตัณหาผู้ละตัณหาได้แล้วย่อมไม่ทำกรรมใหม่ แม้กรรมเก่าของท่านก็ไม่ให้ผลเป็นปฏิสนธิในภพใหม่เพราะรากแก้ว คือ ตัณหาถูกตัดขาดได้แล้ว จะเห็นได้ว่ามูลเหตุของอุปาทานชั้น ๓ คือ ตัณหาตามนัยแห่งพระอภิธรรม แสดงว่าได้แก่ โลกเจตสิก ดวงเดียวเท่านั้น ส่วนนัยแห่งพระสูตรแสดงว่าสมุทัยอริยสังข ได้แก่ อวิชชา และตัณหา อันเป็นการแสดงตามนัย แห่งปฏิจจสมุปบาท อวิชชา คือ โมหะเป็นมูลเหตุแห่งอดีตตัณหา คือ โลภะเป็นมูลในปัจจุบัน โลกเจตสิก หรือตัณหาเป็นความอยากได้เป็นความปรารถนาซึ่งมักจะไม่วู้จักอ้อมไม่วู้จักพอ เมื่อมีความอยากได้มีความปรารถนาเกิดขึ้นแล้วก็ต้องมีปริเยสนทุกข์ คือ เป็นทุกข์ในการแสวงหาเพื่อให้ได้มาตามความปรารถนานั้น ๆ ถ้าหาไม่ได้ก็มีความไม่สมหวัง ดังที่ปรารถนา ครั้นได้มาแล้วก็มีอารักขทุกข์ คือ เป็นทุกข์ในการระวังรักษา เมื่อรักษาไม่ดีแตกหักสูญหายไปก็มีปิเยหวิปปโยโค ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก รวมความว่าได้ก็ทุกข์ไม่ได้ก็ทุกข์ ต่อเมื่อใด ตัดต้นตอต้นเหตุ คือ ความปรารถนาหลงเสียได้ทุกข์ก็จะไม่มีเลย คือ ตัดต้นตอ 3 นั้นเอง

1. กามตัณหา ความทะยานอยากในกาม กาม หมายถึง รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ที่น่าใคร่ น่าปรารถนา น่าพอใจ ความอยากได้ทางกามารมณ์ ความทะยานอยากในกาม จึงหมายถึงความดิ้นรน

อยากเห็นสิ่งที่สวยงาม อยากฟังเสียงที่ไพเราะ อยากดมกลิ่นที่หอม อยากลิ้มรสที่อร่อยอยากสัมผัสที่
น่าใคร่น่าปรารถนา น่าพอใจ

2. ภาวตัณหา ความทะยานอยากในภพ ความอยากเป็นโน่นเป็นนี่ ความอยากที่ประกอบด้วย
ภวทิฏฐิ หรือสัสสตทิฏฐิ ความทะยานอยากในความเป็น คือ ตัณรนอยากเป็นบุคคลประเภทที่ตนชอบ
เช่น นักร้อง นักแสดง นักการเมือง หรืออยากได้เลื่อนยศเลื่อนตำแหน่งก่อนใคร ๆ

3. วิภวตัณหา ความทะยานอยากในความปราศจากภพ ความอยากไม่เป็นโน่นเป็นนี่ ความ
อยากที่ประกอบด้วยวิภวทิฏฐิหรืออูจเฉททิฏฐิ ความอยากในความไม่มีหรือไม่เป็น คือ ตัณรนอยากไม่
เป็นสิ่งที่เขาให้เป็นหรืออยากจะพ้นไปจากตำแหน่งที่เป็นอยู่แล้ว รวมทั้งอยากให้สิ่งนั้นสิ่งนี้หมดไป

ตัณหาทั้ง 3 ประการนี้ เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ทุกข์ที่เกิดจากตัณหาต้องเป็นทุกข์ที่เกี่ยวข้องกับ
จิตใจ ไม่ใช่ทุกข์เพราะคงอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ของสิ่งที่ไม่มีชีวิต ตัณหาเป็นปัจจัยให้เกิดความยึดมั่น
ถือมั่นในตัวเอง และสิ่งต่าง ๆ ของตัวเอง ความยึดมั่นถือมั่นนี้เองเป็นตัวทุกข์ พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้
ว่า "ภิกษุทั้งหลาย ความจริงอันประเสริฐ คือเหตุให้เกิดทุกข์ เป็นอย่างไรเล่า? ภิกษุทั้งหลาย ตัณหา
นี้ ไฉนทำให้เกิดการเกิดอีก อันประกอบด้วยความกำหนดเพราะอำนาจแห่งความเพลิน ซึ่งมีปรกติทำให้
ความเพลิดเพลินในอารมณ์นั้น ๆ ได้แก่ ตัณหาในกาม ตัณหาในความมี ความเป็นตัณหาในความไม่มี
ไม่เป็น นี้เรียกว่า ความจริงอันประเสริฐ คือเหตุให้เกิดทุกข์ ซึ่งขยายความอธิบายได้ดังนี้

1) การเกิดขึ้นแห่งตัณหา การเกิดขึ้นแห่งตัณหาตามที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนไว้พอจะสรุป
ได้ดังต่อไปนี้

(1) เกิดมีผัสสะ คือ การกระทบกันของตา รูป จักขุวิญญาณเป็นปัจจัย จึงเกิดมีเวทนา
เพราะเวทนาเป็นปัจจัย จึงเกิดมีตัณหา นี้ คือการก่อกำเนิดแห่งทุกข์

(2) เกิดมีผัสสะ คือ การกระทบกันของหู เสียง โสทวิญญานเป็นปัจจัย จึงเกิดมีเวทนา
เพราะเวทนาเป็นปัจจัย จึงเกิดมีตัณหา นี้ คือการก่อกำเนิดแห่งทุกข์

(3) เกิดมีผัสสะ คือ การกระทบกันของจมูก กลิ่น ชานวิญญานเป็นปัจจัย จึงเกิดมี
เวทนา เพราะเวทนาเป็นปัจจัย จึงเกิดมีตัณหา นี้ คือการก่อกำเนิดแห่งทุกข์

(4) เกิดมีผัสสะ คือ การกระทบกันของลิ้น รส ชิวหาวิญญานเป็นปัจจัย จึงเกิดมีเวทนา
เพราะเวทนาเป็นปัจจัย จึงเกิดมีตัณหา นี้ คือการก่อกำเนิดแห่งทุกข์

(5) เกิดมีผัสสะ คือ การกระทบกันของกาย สัมผัส กายวิญญานเป็นปัจจัย จึงเกิดมี
เวทนา เพราะเวทนาเป็นปัจจัย จึงเกิดมีตัณหา นี้ คือการก่อกำเนิดแห่งทุกข์

(6) เกิดมีผัสสะ คือ การกระทบกันของใจ ความคิด มโนวิญญานเป็นปัจจัย จึงเกิดมี
เวทนา เพราะเวทนาเป็นปัจจัย จึงเกิดมีตัณหา นี้ คือการก่อกำเนิดแห่งทุกข์

(2) ที่ตั้งอาศัยเกิดแห่งตัณหา ภิกษุทั้งหลาย การเกิดขึ้นแห่งตัณหา เมื่อจะเกิดย่อมเกิดขึ้นแก่
ภิกษุในอารมณ์ใด ๆ ก็ตามมีสี่อย่างเหล่านี้..สี่อย่างเหล่าไหนเล่า? สี่อย่างคือ ภิกษุทั้งหลาย ตัณหา เมื่อ

จะเกิด ย่อมเกิดขึ้นแก่ภิกษุ เพราะจิวรเป็นเหตุบ้าง เพราะอาหารบิณฑบาตเป็นเหตุบ้าง เพราะเสนาสนะเป็นเหตุบ้าง เพราะความได้เป็นหรือไม่ได้เป็น อย่างนั้นอย่างนี้เป็นเหตุบ้าง ภิกษุทั้งหลาย เหล่านี้แล คือการเกิดขึ้นแห่งตัณหา เมื่อจะเกิดย่อมเกิดขึ้นแก่ภิกษุในอารมณ์ใด ๆ ก็ตามมีส้อย่างแลที่ตั้งอาศัยเกิดแห่งตัณหา เมื่อจะเกิดย่อมเกิดจากสิ่งที่มีอยู่เป็นอยู่ในสิ่งนั้น ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดย่อมเกิดขึ้น ณ ที่ไหน เมื่อจะตั้งอยู่ย่อม ตั้งอยู่ ณ ที่ไหน ภิกษุทั้งหลาย สิ่งใด มีภาวะเป็นที่รักที่ยินดีในโลก ตัณหานั้น เมื่อจะเกิด ย่อมเกิดขึ้นในสิ่งนั้น เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในสิ่งนั้น ภิกษุทั้งหลาย ก็สิ่งใดเล่า มีภาวะเป็นที่รักที่ยินดีในโลก ภิกษุทั้งหลาย ตา มีภาวะเป็นที่รักที่ยินดีในโลก หู มีภาวะเป็นที่รักที่ยินดีในโลก จมูกมีภาวะเป็นที่รักที่ยินดีในโลก ลิ้น มีภาวะเป็นที่รักที่ยินดีในโลก กาย มีภาวะเป็นที่รักที่ยินดีในโลก และ ใจ มีภาวะเป็นที่รักที่ยินดีในโลก ตัณหานั้น เมื่อจะเกิด ย่อมเกิดขึ้นในสิ่งนั้น ๆ เมื่อจะตั้งอยู่ย่อมตั้งอยู่ในสิ่งนั้น ๆ ภิกษุทั้งหลาย รูปทั้งหลายมีภาวะเป็นที่รักที่ยินดีในโลก เสียงทั้งหลายมีภาวะเป็นที่รักที่ยินดีในโลก กลิ่นทั้งหลาย มีภาวะเป็นที่รักที่ยินดีในโลก รสทั้งหลาย มีภาวะเป็นที่รัก ที่ยินดีในโลก โผฏฐัพพะทั้งหลาย มีภาวะเป็นที่รักที่ยินดีในโลก และธรรมารมณ์ทั้งหลาย มีภาวะเป็นที่รักที่ยินดีในโลก ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดย่อมเกิดขึ้นในสิ่งนั้น ๆ เมื่อจะตั้งอยู่ย่อมตั้งอยู่ในสิ่งนั้น (ส่วนอื่นมีลักษณะเดียวกัน คือ เวทนา สัญญา สังขาร ตัณหา ความตริตรึกในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ธรรมารมณ์ เกิดจากความยินดีพอใจในสิ่งเหล่านี้ซึ่งเป็นที่เกิดของตัณหานั่นเอง

ก็เหตุเกิดแห่งทุกข์เป็นไฉน (อง.ปณจก.22/334/423-424) คือตัณหาเป็นเหตุเกิดแห่งทุกข์ ก็ความต่างแห่งทุกข์เป็นไฉน? คือ ทุกข์มากก็มี ทุกข์น้อยก็มี ทุกข์ที่คลายช้าก็มี ทุกข์ที่คลายเร็วก็มี นี้เรียกว่า ความต่างแห่งทุกข์ ก็วิบากแห่งทุกข์เป็นไฉน? คือบุคคลบางคนในโลกนี้ถูกทุกข์อย่างใดครอบงำ มีจิตอันทุกข์อย่างใดกลุ่มรุมย่อมเศร้าโศก ลำบาก รำพัน คร่ำครวญ ถึงความหลง ก็หรือบางคนถูกทุกข์ใดครอบงำแล้ว มีจิตอันทุกข์ใดกลุ่มรุมแล้ว ย่อมแสวงหาเหตุปลดปล่อยทุกข์ในภายนอกว่า ใครจะรู้ทางเดียว หรือสองทางเพื่อดับทุกข์นี้ได้ เรากล่าวทุกข์ว่ามีความหลงใหลเป็นผล หรือว่ามีการแสวงหาเหตุปลดปล่อยทุกข์ภายนอกเป็นผล นี้เรียกว่าวิบากแห่งทุกข์ ก็ความดับแห่งทุกข์เป็นไฉน? คือความดับแห่งทุกข์ย่อมเกิดขึ้น เพราะความดับแห่งตัณหา อริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ 8 ประการ คือ สัมมาทิฐิ ฯลฯ สัมมาสมาธิ เป็นปฏิปทาให้ถึงความดับแห่งทุกข์ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็เมื่อใดอริยสาวกย่อมทราบชัดทุกข์ เหตุเกิดแห่งทุกข์ ความต่างแห่งทุกข์ วิบากแห่งทุกข์ ความดับแห่งทุกข์ปฏิปทาที่ให้ถึงความดับแห่งทุกข์ อย่างนี้ เมื่อนั้นอริยสาวกนั้นย่อมทราบชัดพรหมจรรย์อันเป็นไปในส่วนแห่งการชำระกิเลส เป็นที่ดับทุกข์

พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า ตัณหาเป็นความอร่อยกลางกองทุกข์ (ความหลงของกาม) ดังตรัสไว้กับมาคณติยะ ดังนี้ มาคณติยะ บุรุษโรคเรื้อน มีตัวเป็นแผลสุกปลั่ง ถูกตัวเชื้อโรคแทะ กัดอยู่ใช้เล็บเกาปากแผลอยู่ รมตัวอยู่ที่หลุมถ่านไฟ มาคณติยะ เขาทำเช่นนั้นอยู่เพียงใด ปากแผลของเขาที่ยังไม่

สะอาด ยิ่งมีกลิ่นเหม็น และเปื้อยเน่ามากยิ่งขึ้นอยู่เพียงนั้น จะมีความรู้สึกกลัวความพอใจ และความสบายเนื้ออยู่บ้าง ก็ตรงที่แผลได้รับการเกาหรือการอบอุ่น เพราะไฟนั้นเป็นเหตุ ข้อนี้มีอุปมาฉันใด มาคณติยะ อุปมาอีกฉันนั้น คือสัตว์ทั้งหลาย ยังเป็นผู้ไม่ปราศจากความกำหนดในกามทั้งหลาย ถูกกามตัณหาทะเกียดอยู่ ถูกความร้อน เพราะกามแผดเผาอยู่ ก็ยังขึ้นเสพกามทั้งหลายอยู่นั่นเอง มาคณติยะ เขายังทำเช่นนั้น อยู่เพียงใด กามตัณหาของสัตว์ทั้งหลายเหล่านั้น ย่อมเจริญขึ้นด้วยเขา ถูกความร้อน เพราะกามแผดเผาอยู่ด้วย และสัตว์เหล่านั้นจะมีความรู้สึกกลัวความพอใจ และความสบายเนื้ออยู่บ้าง ก็ตรงที่รสอันอาศัยกามคุณ 5 เป็นเหตุอยู่เพียงนั้นเท่านั้นแล

3.โทษของตัณหา ตัณหาภิโทษ ดังต่อไปนี้

(1) ทำให้มีการเกิดอีก ประกอบด้วยความกำหนด เพราะอำนาจแห่งความเพติดเพลินมีปรกติทำให้เพติดเพลินในอารมณ์นั้น ๆ

(2) ตัณหาย่อมปกคลุมบุคคล ผู้ประพตติตนเป็นคนมัวเมา เหมือนเครื่องเกาสุรา (ใบดกขึ้นปกคลุมต้นไม้อยู่) ฉะนั้นเขาผู้ถูกตัณหาปกคลุมแล้ว ย่อมเร่ร่อนไปสู่ภพน้อยภพใหญ่ เหมือนวานรต้องการ ผลไม้ เร่ร่อนไปในป่าฉะนั้น

(3) ตัณหาซึ่งเป็นของลามกส่ายซ่านไปได้ทั่วโลกนี้ ครอบงำผู้ใดเขาแล้วความโศกทั้งหลายย่อมลุลกลามแก่บุคคลผู้นั้น เหมือนหญ้าวิธนะ ซึ่งงอกงามแผ่กว้างออกไปโดยเร็ว ฉะนั้นตนไม่แม้ถูกตัดแล้ว แต่เมื่อรากยังมั่นคงไม่มีอันตราย ย่อมงอกงามขึ้นมาได้อีกฉันใด ความทุกข์นี้ก็ฉันนั้น เมื่อตัณหาในสย (ซึ่งเป็นรากเหง้าของมัน) ยังไม่ถูกลอนขึ้นแล้ว มันย่อมเกิดขึ้นซ้ำไป

(4) ตัณหาซึ่งมีกระแสนสับสนสับสน มีกำลังกล้าแข็ง ไหลไปตามใจชอบของบุคคลใด มีอยู่ ความดำริซึ่งอาศัยราคะ มีกระแสนใหญ่หลวง ย่อมพัดพาไปซึ่งบุคคลนั้น อันมีวิภูติเป็นธรรมดา กระแสน (แห่งตัณหา) ย่อมหลังไหลไปในอารมณ์ทั้งปวง เถาวัลย์ (คือตัณหา) แตกกิ่งแล้วตั้งอยู่ ท่านทั้งหลายเห็นเถาวัลย์นั้นเกิดขึ้นแล้ว จึงตัดรากมันเสียด้วยปัญญา

(5) โสมนัส ซึ่งซาบซ่านและมีเยื่อใย มีอยู่แก่สัตว์ สัตว์เหล่านั้นจึงแสวงสุข เพราะอาศัยความยินดี สัตว์เหล่านั้นแหละเป็นผู้เข้าถึงชาติและชรา

(6) หมูสัตว์เผชิญหน้าด้วยตัณหา (เครื่องให้เกิดความสะดุ้ง) ย่อมกระสับกระส่ายเหมือนกระต่ายที่ติดบ่วงเผชิญหน้านายพราน กระสับกระส่ายอยู่ ฉะนั้น สัตว์ผู้ข้องแล้วด้วยสังโยชน์ ก็เข้าถึงความทุกข์อยู่รำไป ตลอดกาลนาน

สรุปได้ว่า สมุทัยในอริสัจ หมายถึงความจริงอันประเสริฐ คือเหตุให้เกิดทุกข์ ได้แก่ตัณหาในกาม ตัณหา ในความมีความเป็น ตัณหาในความไม่มีไม่เป็น การเกิดขึ้นแห่งตัณหาเกิดจากผัสสะของอายตนะภายใน (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) กับอายตนะภายนอก (รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ความนึกคิด) แล้วก่อทุกข์เพราะตัณหาที่ตั้งอาศัยเกิดแห่งตัณหา เมื่อจะเกิดย่อมเกิดจากสิ่งที่มีอยู่เป็นอยู่ในสิ่งนั้น เช่น ความรัก เป็นต้น ตัณหาเป็นความอ้อยอิ่งกลางกองทุกข์ (ความลวงของกาม) เหมือนบุรุษโรค

เรือน มีตัวเป็นแผลสูกปลั่ง ถูกตัวเชื้อโรคทะกักอยู่ ใช้เล็บเกาปากแผลอยู่ รมตัวอยู่ที่หลุมถ่านไฟ เขาทำเช่นนั้นอยู่เพียงใด ปากแผลของเขาก็ยังไม่สะอาด ยังมีกลิ่นเหม็นและเปื่อยเน่ามากยิ่งขึ้นอยู่เพียงนั้น จะมีความรู้สึกสากว่าความพอใจ และความสบายเนื้ออยู่บ้างก็ตรงที่แผลได้รับการเกาหรือการอบอุ่นเพราะไฟนั้นเป็นเหตุ โทษของตัณหา 1) ทำให้มีการเกิดอีก 2) ตัณหาย่อมปกคลุมบุคคลผู้ประพฤติดนเป็นคนมัวเมา 3) ตัณหาซึ่งเป็นของลามกส่ายซ่านไปได้ทั่วโลกนี้ ครอบงำผู้ใดเขาแล้วความโศกทั้งหลาย ย่อมลุกลามแก่บุคคลผู้นั้น 4) ตัณหาทำให้เกิดมีวิภูษิตเป็นธรรมดา 5) โสมนัสซึ่งซาบซ่านและมีเยื่อใยมีอยู่แก่สัตว์ จึงแสวงสุขเพราะอาศัยความยินดี จึงเป็นผู้เข้าถึงชาติและชรา และ 6) ทำให้กระสับกระส่ายเข้าถึงความทุกข์อยู่รำไปตลอดกาลนาน

สมุทัย คือว่าด้วยเหตุแห่งทุกข์ ความทุกข์หรือปัญหาที่เกิดขึ้นกับคนนั้นย่อมเกิดจากสาเหตุบางอย่างมิใช่เกิดขึ้นลอย ๆ ดังพุทธดำรัสว่าเมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนั้นจึงมี เพราะสิ่งนี้เกิด สิ่งนั้นจึงเกิด ตัวอย่างเช่นนี้คนเจ็บป่วยเป็นโรคมะเร็งก็อาจเป็นเพราะว่าการสังสมความไม่สมดุลของร่างกาย ที่เกิดจากการกินที่ไม่ถูกต้อง การนอนพักผ่อนไม่เพียงพอ การได้รับสารเคมีเข้าสู่ร่างกายมากเกินไป ซึ่งสาเหตุของความทุกข์นั้น คือความอยากมี อยากเป็น และความไม่อยากมี ไม่อยากเป็นที่เกิดพหุติ ในการดำรงชีวิตซึ่งเรียกว่า ตัณหา มี 3 อย่างคือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา นั่นเอง

3.2.3 นิโรธในอริยสัจ

นิโรธ คือการดับทุกข์ หมายถึง การดับหรือการละตัณหา 3 ประการ ดังกล่าวแล้วได้ตัณหาเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ถ้าดับเหตุได้ ทุกข์ซึ่งเป็นผลก็ดับไปเอง เหมือนการดับไฟต้องดับที่เชื้อเพลิง เช่น ฟืนหรือน้ำมันนำเชื้อออกเสีย เมื่อเชื้อหมดไฟก็ดับเอง พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย ความจริงอันประเสริฐ คือความดับไม่เหลือของทุกข์เป็นอย่างไรเล่า ภิกษุทั้งหลาย ความดับสนิทเพราะความจางคลายไปโดยไม่เหลือของตัณหานั้นนั่นเทียว ความละไปของตัณหานั้น ความสลัดกลับคืนของตัณหานั้น ความหลุดออกไปของตัณหานั้น และความไม่มีที่อาศัยอีกต่อไปของตัณหานั้นอันใด อันนี้เราเรียกว่า ความจริงอันประเสริฐ คือความดับไม่เหลือของทุกข์ คือ ความดับแห่งตัณหา 3

3.2.3.1 ละตัณหานั้น เมื่อจะละไป ย่อมละไปในสิ่งนั้น ๆ เมื่อจะดับไป ย่อมดับไปในสิ่งนั้น ๆ ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนไว้ดังนี้ ภิกษุทั้งหลาย ตัณหานั้นเมื่อจะละไปย่อมละไปในที่ไหน เมื่อจะดับไป ย่อมดับไปในที่ไหน ภิกษุทั้งหลาย สิ่งใดมีภาวะเป็นที่รักที่ยินดีในโลก ตัณหานั้นเมื่อจะละไปย่อมละไป ในสิ่งนั้น ๆ เมื่อจะดับไปย่อมดับไปในสิ่งนั้น ๆ ภิกษุทั้งหลาย สิ่งใดเล่ามีภาวะเป็นที่รักที่ยินดีในโลก ภิกษุทั้งหลาย ตา มีภาวะเป็นที่รักที่ยินดีในโลก หู มีภาวะเป็นที่รักที่ยินดีในโลก จมูก มีภาวะเป็นที่รักที่ยินดีในโลก ลิ้นมีภาวะเป็นที่รักที่ยินดีในโลก กาย มีภาวะเป็นที่รักที่ยินดีในโลก ใจ มีภาวะเป็นที่รักที่ยินดีในโลก ตัณหานั้น เมื่อจะละไปย่อมละไปในสิ่งนั้น ๆ เมื่อจะดับไปย่อมดับไปในสิ่งนั้น ๆ ภิกษุทั้งหลาย รูปทั้งหลาย มีภาวะเป็นที่รักที่ยินดีในโลก เสียงทั้งหลาย มีภาวะเป็นที่รักที่ยินดีในโลก กลิ่นทั้งหลาย มีภาวะเป็นที่รักที่ยินดีในโลก รสทั้งหลาย มีภาวะเป็นที่รักที่ยินดีในโลก

โณฏฐัพพะทั้งหลาย มีภาวะเป็นที่รักที่ยินดีในโลก ธรรมารมณ์ทั้งหลาย มีภาวะเป็นที่รักที่ยินดีในโลก ตัณหานั้น เมื่อจะละไปย่อมละไปในสิ่งนั้น ๆ เมื่อจะดับไปย่อมดับไปในสิ่งนั้น ๆ วิญญูญาณทางตา สัมผัสทางตา เวทนา ความหมายรูป ความคิดนึก ตัณหา ความตริตรึก ตัณหานั้น เมื่อจะละไปย่อมละไปในสิ่งนั้น ๆ เมื่อจะดับไปย่อมดับไปในสิ่งนั้น ๆ

3.2.3.2 ความดับทุกข มีเพราะความดับแห่งนันทิ ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสสั่งสอนไว้ดังนี้ ปุณณะ รูป ที่เห็นด้วยตาก็ดี เสียง ที่ฟังด้วยหูก็ดี กลิ่น ที่ดมด้วยจมูกก็ดี รส ที่ลิ้มด้วยลิ้นก็ดี โณฏฐัพพะ ที่สัมผัสด้วยกายก็ดี ธรรมารมณ์ ที่รู้แจ้งด้วยใจก็ดี อันเป็นสิ่งที่น่าปรารถนา น่ารักใคร่น่าพอใจ เป็นที่ยวนตา ยวนใจให้รัก เป็นที่เข้าไปตั้งอาศัยอยู่แห่งความใคร่ เป็นที่ตั้งแห่งความกำหนดยอมใจมีอยู่ ภิกษุยอมไม่เพลิดเพลิน ไม่พราสสรรเสริญ ไม่เมาหมก ซึ่งอารมณ์มีรูปเป็นต้นนั้น เมื่อภิกษุไม่เพลิดเพลิน ไม่พราสสรรเสริญ ไม่เมาหมก ซึ่งอารมณ์มี รูปเป็นต้นนั้นอยู่ นันทิ (ความเพลิน) ย่อมดับไป ปุณณะ เรากล่าวว่า ความดับไปไม่มีเหลือของทุกขมีได้ เพราะความดับไปไม่มีเหลือของความเพลิดเพลิน ดังนี้แล (ม.อ.14/756/362)

3.2.3.3 ดับตัณหา คือ ปลงภาระหนักลงได้ ดังที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย การปลงภาระหนักลงเสียได้เป็นอย่างไรเล่า ภิกษุทั้งหลาย ความดับสนิทเพราะความจางคลายไปโดยไม่เหลือของ ตัณหานั้นนั่นเทียว ความละไปของตัณหานั้น ความสลัดกลับคืนของตัณหานั้น ความหลุดออกไปของตัณหานั้น และความไม่มีที่อาศัยอีกต่อไปของตัณหานั้นอันใด ภิกษุทั้งหลาย อันนี้เราเรียกว่า การปลงภาระหนักลงเสียได้ ดังนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสพุทธวจนะนี้ ซึ่งเป็นคำร้อยกรองสืบต่อไป ชั้นทั้งหลายเป็นของหนักเนอ บุคคลแต่ละเป็นผู้แบกของหนักพาไป การแบกถือของหนักเป็นความทุกข์ในโลก การปลงภาระหนักเสียได้เป็นความสุข พระอริยะเจ้าปลงภาระหนักลงเสียแล้ว ทั้งไม่หยาบฉวยเอาของหนักอันอื่นขึ้นมาอีก ก็เป็นผู้ถอนตัณหาขึ้นได้กระทั่งราก (อวิชชา) เป็นผู้หมดสิ่งปรารถนา ดับสนิทไม่มีส่วนเหลือดังนี้

3.2.3.4 ละกิเลสตัณหาได้ คือ ละเบญจขันธ์ได้ ดังที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ดังต่อไปนี้ ภิกษุทั้งหลาย ความพอใจ (ฉันทะ) ก็ดี ความกำหนัด (ราคะ) ก็ดี ความเพลิน (นันทิ) ก็ดี ตัณหาก็คดี มีอยู่ในรูป ในเวทนา ในสัญญา ในสังขารทั้งหลาย ในวิญญูณใด ๆ พวกเธอทั้งหลายจงละกิเลสนั้น ๆ เสียด้วยการทำอย่างนี้ รูป เวทนา สัญญา สังขารทั้งหลาย วิญญูณ นั้น ๆ จักเป็นสิ่งที่พวกเธอละได้แล้ว เป็นสิ่งที่มิมีมูลรากอันตัดเสียแล้ว ทำให้เหมือนตาลยอดเน่า ทำให้มีอยู่ไม่ได้ทำให้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ได้อีกต่อไป (ส.ข.17/195-196/375-376)

3.2.3.5 ความสิ้นตัณหา คือ นิพพาน พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนไว้ดังนี้ ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญที่เรียกว่า สัตว์ สัตว์ดังนี้ อันว่าสัตว์มิได้ด้วยเหตุเพียงเท่าไรเล่าพระเจ้าข้า ราคะ ความพอใจอันใด ราคะอันใด นันทิอันใด ตัณหาอันใด มีอยู่ในรูป ในเวทนา ในสัญญา ในสังขารทั้งหลาย และในวิญญูณ เพราะการติดแล้ว ข้องแล้ว ในสิ่งนั้น ๆ เพราะฉะนั้นจึงเรียกว่าสัตว์ดังนี้ ราคะ เปรียบ

เหมือนพวกกุมารน้อย ๆ หรือกุมารีน้อย ๆ เล่นเรื่อนน้อยๆ ที่ทำด้วยดินอยู่ トラバโตเขายังมีราคะ มีฉันทะ มีความรัก มีความกระหาย มีความร่ำร้อนและมีตัณหา ในเรื่อนน้อยที่ทำด้วยดินเหล่านั้น トラบานั้นพวกเด็กน้อยนั้น ๆ ย่อมอาลัยเรื่อนน้อยที่ทำด้วยดินเหล่านั้น ย่อมอยากเล่น ย่อมอยากมี เรื่อนน้อย ที่ทำด้วยดินเหล่านั้น ย่อมยึดถือเรื่อนน้อย ที่ทำด้วยดินเหล่านั้นว่าเป็นของเราดังนี้ ราชะ แต่เมื่อใดแลพวกกุมารน้อย ๆ หรือกุมารีน้อย ๆ เหล่านั้นมีราคะไปปราศแล้ว มีฉันทะไปปราศแล้ว มีความรักไปปราศแล้ว มีความกระหายไปปราศแล้ว มีความร่ำร้อนไปปราศแล้ว มีตัณหาไปปราศ แล้วในเรื่อนน้อยที่ทำด้วยดินเหล่านั้น ในกาลนั้นแหละพวกเขาย่อมทำเรื่อนน้อย ๆ ที่ทำด้วยดิน เหล่านั้นให้กระจัดกระจายเรี่ยรายเกลื่อนกลืนไป กระทำให้จบการเล่นเสียด้วยมือและเท้าทั้งหลาย อุปมานี้ฉันทะ ราชะ อุปมาอีกฉันทะนั้น คือแม่พวกเธอทั้งหลายจงเรี่ยรายกระจายออกซึ่ง รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ จงจัดเสียให้ถูกวิธี จงทำให้แหลกลาญโดยถูกวิธี จงทำให้จบการเล่นให้ ถูกวิธี

3.2.3.6 ที่สุดของพรหมจรรย์ คือ นิพพาน พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ ดังนี้ ข้าแต่ พระองค์ผู้เจริญที่เรียกว่า มาร มารดังนี้ ด้วยเหตุเพียงเท่าไรเล่า จึงถูกเรียกว่า มาร พระเจ้าข้า ราชะ เมื่อรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณมีอยู่ จะพึงมีมาร มีผู้ให้ตายหรือว่าผู้ตาย ราชะ เพราะฉะนั้นในเรื่องนี้เธอจึงเห็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณว่าเป็นมาร เห็นว่าเป็นผู้ให้ ตาย เห็นว่าผู้ตาย เห็นว่าเป็นโรค เห็นว่าเป็นหวั เห็นว่าเป็นลูกศร เห็นว่าเป็นทุกข์ เห็นว่าเป็นทุกข์ที่ เกิดแล้ว ดังนี้ พวกเขาย่อมเห็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณนั้น ด้วยอาการอย่างนี้ พวกนั้น ชื่อว่าย่อมเห็นโดยชอบแล ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ สัมมาทิสสนะ (การเห็นโดยชอบมีอะไรเป็นประโยชน์ ที่มุ่งหมายเล่าพระเจ้าข้า ราชะ สัมมาทิสสนะ มีนิพพิทา (ความเบื่อหน่าย) เป็นประโยชน์ที่มุ่งหมาย ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ก็นิพพิทา (ความเบื่อหน่าย) มีอะไรเป็นประโยชน์ ที่มุ่งหมายเล่าพระเจ้าข้า ราชะ นิพพิทาแล มีวิราคะ (ความจางคลายไป) เป็นประโยชน์ที่มุ่งหมาย ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ก็วิราคะ มีอะไรเป็นประโยชน์ที่มุ่งหมายเล่าพระเจ้าข้า ราชะวิราคะแล มีวิมุต(ความหลุดพ้น) เป็น ประโยชน์ที่มุ่งหมาย ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญก็วิมุตมีอะไรเป็นประโยชน์ที่มุ่งหมาย เล่าพระเจ้าข้า ราชะ วิมุตติแล มีนิพพานเป็นประโยชน์ที่มุ่งหมาย ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ก็นิพพานมีอะไรเป็นประโยชน์ ที่มุ่ง หมายเล่าพระเจ้าข้า ราชะ เขาได้ถามเลยปัญหาเสียแล้ว เธอไม่อาจจะจับฉวยเอาที่สุดของปัญหาได้ ราชะ ด้วยว่าพรหมจรรย์ที่ประพฤติกันอยู่นี้แล ย่อมหยั่งลงสู่นิพพาน มีนิพพานเป็นที่สุดท้าย

สรุปว่า นิโรธในอริยสัจ หมายถึงความจริงอันประเสริฐ คือความดับไม่เหลือของทุกข์ ได้แก่ ความดับสนิท เพราะความจางคลายไปโดยไม่เหลือของตัณหา ความละไปของตัณหา ความสลัด กลับคืนของ ตัณหานั้น ความหลุดออกไปของตัณหา และความไม่มีที่อาศัยอีกต่อไปของตัณหานั้น ความดับแห่งตัณหา (นิโรธ) เมื่อจะละไปย่อมละไปในสิ่งนั้น ๆ เมื่อจะดับไปย่อมดับไปในสิ่งนั้น ๆ ความดับทุกข์มีเพราะความ ดับแห่งนั้น (ความเพลिनในตัณหา) ดับตัณหา คือปลงภาระหนักลงได้

ละกิเลสตัณหาได้ คือละเบญจขันธ์ได้ความสันต์ตัณหาเป็นนิพพาน ที่สุดของพรหมจรรย์คือนิพพาน นิโรธ คือความจริงว่าด้วยความดับทุกข์กล่าวคือ ความทุกข์นั้นเมื่อเกิดได้ก็ดับได้ เมื่อความทุกข์เกิดจากสาเหตุ ถ้าเราดับสาเหตุนั้นเสีย ความทุกข์นั้นก็ย่อมดับไปด้วย ดังพุทธดำรัสว่า เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนั้นก็ไม่มี เพราะสิ่งนี้ดับ สิ่งนั้นก็ดับ ความทุกข์หรือ ปัญหาของคนเรานั้น เมื่อเกิดแล้วก็จะไม่คงอยู่อย่างนั้นเป็นนิรันดร์ แต่อยู่ในวิสัยที่เราสามารถจะแก้ไขได้ไม่ช้าก็เร็ว ไม่มากก็น้อย และอยู่ที่ว่ามีความตั้งใจจริงที่จะแก้ไขหรือไม่

3.2.4 มรรคในอริยสัจ

3.2.4.1 ความหมายของมรรค ตามคำศัพท์พจนานุกรม ความหมายทางด้านพุทธศาสนาเถรวาท และโดยความหมายความรู้ ความเข้าใจของผู้รู้ทางด้านพระพุทธศาสนา ได้ให้ความหมายของมรรคไว้ 3 ความหมาย ดังนี้

1. ความหมายตามศัพท์ มรรค กล่าวคือ มรรคะ หรือ มรรคา แปลว่า ทางเหตุใช้คู่กับผลว่าเป็นมรรคเป็นผล ในทางพระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นชื่อแห่งโลกุตระธรรมคู่กับผล มี 4 ชั้น คือโสดาปัตติมรรค สกทาคามิมรรค อนาคามิมรรค และอรหัตตมรรค ทางที่จะนำไปสู่ความพ้นทุกข์ เป็นหนึ่งในอริยสัจ 4 ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค เรียกเต็มว่ามรรคมืองค์ 8 ประกอบด้วย สัมมาทิฎฐิ (ความเห็นชอบ) สัมมาสังกัปปะ (ความดำริชอบ) สัมมาวาจา (การเจรจาชอบ) สัมมากัมมันตะ (การงานชอบ) สัมมาอาชีวะ (การเลี้ยงชีพชอบ) สัมมาวายามะ (ความพยายามชอบ) สัมมาสติ (ความระลึกชอบ) สัมมาสมาธิ (ความตั้งใจมั่นชอบ) หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า มัชฌิมาปฏิปทา คือทางสายกลาง

2. มรรค (ภาษาสันสกฤต มรรค ภาษาบาลี มคฺค) คือหนทางถึงความดับทุกข์ เป็นส่วนหนึ่งของอริยสัจ (เรียกว่า มัคคสังคจ หรือ ทุกขนิโรธคามินี ปฏิปทาอริยสัจ) และนับเป็นหลักธรรมสำคัญอย่างหนึ่งในพระพุทธศาสนา ประกอบด้วยหนทางมีในความหมาย 2 ประการ คือ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2558, หน้า 99.) 1) มรรค ว่าด้วยองค์ประกอบ คือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ เรียกเต็มว่า อริยอภิกัมมมรรค แปลว่าทางมืองค์ประกอบ 8 ประการ อันประเสริฐ เรียกสามัญว่ามรรคมืองค์ 8 คือ (1) สัมมาทิฎฐิ เห็นชอบ (2) สัมมาสังกัปปะ ดำริชอบ (3) สัมมาวาจา เจรจาชอบ (4) สัมมากัมมันตะ ทำการชอบ (5) สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ (6) สัมมาวายามะ เพียรชอบ (7) สัมมาสติ ระลึกชอบ (8) สัมมาสมาธิ ตั้งจิตมั่นชอบ 2) มรรค ว่าด้วยระดับการให้สำเร็จกิจ คือ ทางอันให้ถึงความเป็นอริยบุคคล แต่ละชั้นญาณ ที่ทำให้ละสังโยชน์ได้ขาดเป็นชื่อแห่งโลกุตระธรรม คู่กับผล มี 4 ระดับ โสดาปัตติมรรค 1 สกทาคามิมรรค 1 อนาคามิมรรค 1 อรหัตตมรรค 1

3. มรรค ความหมายตามความเข้าใจของผู้รู้ทางด้านพุทธศาสนา

(พุทธทาสภิกขุ, 2503, หน้า 91-93) ได้ให้ความหมายของ มรรค แปลว่า ทาง มรรคหรือทางสายเดียว แต่ว่าประกอบด้วยองค์ 8 หมายความว่าเราจะต้องประพฤติปฏิบัติให้ครบทั้ง 8 อย่าง ใน

ขณะเดียวกันจึงจะเกิดเป็นสิ่งที่เรียกว่าทางขึ้นมา ซึ่งเป็นตัวศาสนาแท้ขึ้นรวมความว่าการทำที่ถูกต้อง หรือการปฏิบัติจัดทำที่ถูกต้อง 8 อย่างนี้ รวมกันเข้าแล้ว เรียกว่าทาง หรือมรรค มรรค หรือมรรคา นี้ เรียกว่าทางและประการที่ เรียกว่าทางนี้แหละคือตัวศาสนา ตัวแท้ของพุทธศาสนาอย่าได้ไปเอาสิ่งอื่น มาเป็นตัวศาสนา ตัวปฏิบัติที่ถูกต้องมีองค์ 8 ประการที่เรียกว่าทางนี้แหละคือตัวศาสนา บางทีก็ เรียกว่าตัวพรหมจรรย์

(พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ประยุตโต), 2558, หน้า 600) ได้กล่าวถึงความหมายของ มรรค ไว้ว่าเรื่องประพจน์พรหมจรรย์ หรือพรหมจริยธรรม จริยะหรือจริยธรรม (ประเสริฐ) คือระบบ ความประพฤติปฏิบัติที่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความจริงของธรรมชาติเป็นพื้นฐาน ซึ่งเป็นไปเพื่อ บรรลุประโยชน์ที่พึงมุ่งหมายของชีวิต และอำนวยให้เกิดสภาพชีวิต สภาพสังคมที่เกื้อกูลแก่การบรรลุ จุดหมาย เช่นนั้น กล่าวให้สั้นว่า แนวทางดำเนินชีวิตที่อิงสัจธรรม เพื่อบรรลุประโยชน์ที่พึงมุ่งหมาย ของชีวิตและสร้างสรรค์สภาพชีวิตสภาพสังคมที่เกื้อกูลแก่การบรรลุจุดหมายเช่นนั้น

กล่าวโดยสรุปความหมายของมรรคตามที่ได้กล่าวมาทั้ง 3 ประเด็นคือ ความหมายตาม ศัพท์ความหมายตามนัยของพระพุทธศาสนาเถรวาท และความหมายตามแนวคิดของผู้รู้ทางพุทธ ศาสนาเถรวาท มรรค หรือ มรรคา คือแนวทางในการปฏิบัติ หรือแนวทางในการดำเนินชีวิต อันจะ นำไปสู่ทางแห่งความพ้นทุกข์ความดับทุกข์สำหรับ มรรค เกิดขึ้นโดยมีฐานะเป็นวิธีการที่คนนำเอา กฎเกณฑ์ของธรรมชาติมาใช้ให้เกิดประโยชน์ ในการดำเนินชีวิตของตน ให้เข้าใจถึงกระบวนการดับ ทุกข์ คือเป็นวิธีปฏิบัติของคน ที่จะให้เกิดผลตามกระบวนการธรรมชาติ ให้เห็นคุณค่าของธรรมชาติ ที่ว่า เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ดังนั้น มรรค จึงเป็นหลักการในการประพฤติปฏิบัติตามองค์ประกอบ ภายในมรรคให้ครบองค์ เพื่อให้ถึงซึ่งเป้าหมายทางแห่งความดับทุกข์นั่นเอง ความเข้าใจเบื้องต้น เกี่ยวกับ มรรค มีสมาธิปฏิบัติ หรืออริยสัจ ข้อสุดท้ายคือ มรรค เป็นประมวลหลักความประพฤติ ปฏิบัติหรือระบบจริยธรรมทั้งหมดในพระพุทธศาสนา เป็นคำสอนภาคปฏิบัติที่จะช่วยให้การดำเนิน สู่จุดหมายตามแนวทางของกระบวนการ ธรรมชาติที่รู้เข้าใจ แล้วนั้นเป็นผลสำเร็จขึ้นมาในชีวิตจริง หรือ เป็นวิธีการใช้กฎเกณฑ์แห่งกระบวนการของธรรมชาติ ให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิตจนถึงที่สุด

เมื่อพระพุทธองค์ได้ตรัสรู้สัจธรรม คือความจริงอันประเสริฐแล้ว จึงได้ทรงแสดงแนว ทางการปฏิบัติธรรม คือพระธรรมเทศนาชื่อว่า ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร ที่พระพุทธองค์ทรงแสดงโปรด แก่เหล่าปัญจวัคคีย์ ณ ป่าอิสิปตนมฤตยวัน แคว้นพาราณสี ว่ามรรคมองค์ 8 นี้ หรือสมาธิปฏิบัติ ซึ่งมีสมาธิปฏิบัติ ปัญญาเห็นชอบ คือเห็นอริยสัจ 4 ซึ่งการปฏิบัติตามมรรคมองค์ 8 นี้ ก็คือการปฏิบัติ วิปัสสนา กรรมฐาน ปรากฏว่าเมื่อหัวหน้าคณะปัญจวัคคีย์ คือ ท่านอัญญาโกณฑัญญะ ได้ฟังพระธรรม เทศนากันนั้นแล้วได้ดวงตาเห็นธรรม ธรรมะจักขุ คือสำเร็จเป็นพระโสดาบันนับเป็นอริยบุคคลคน แรกในพระพุทธศาสนา (วิ.มหา.4/12/15) และพระพุทธองค์ก็ได้ทรงสอนวิปัสสนาภาวนามาโดย ตลอดเป็นเวลา 45 ปี แม้กระทั่งในวาระสุดท้าย เมื่อจวนจะเสด็จดับขันธปรินิพพาน ก็ยังตรัสสอนแก่

พระสุภัททะ ซึ่งเป็นสาวกองค์สุดท้าย ให้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจนได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ดังพระพุทฺธพจน์ที่ว่า ภิกษุทั้งหลาย บัดนี้เราจะเตือนเธอทั้งหลายว่าสังขารทั้งหลาย มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงยังประโยชน์ตน และประโยชน์ผู้อื่นให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด ดังนี้ เป็นวาทะครั้งสุดท้ายของตถาคต ดังที่มีพระพุทฺธดำรัสที่ตรัสไว้ในธรรมจักรกัปปวัตตนสูตร พระพุทฺธองค์ตรัสกับภิกษุทั้งหลายว่าทางที่สุดโต่ง 2 ประการนี้ บรรพชิตไม่ควรเสพคือ (1) กามสุขัลลิกานุโยค คือการหมกมุ่นอยู่ด้วยกามสุขกามทั้งหลาย (2) อัตตakilมณานุโยค คือการประกอบความลำบาก เดือดร้อนแก่ตนเป็นทุกข์ไม่ใช่ของพระอริยะ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ ภิกษุทั้งหลาย ว่า มัชฌิมาปฏิปทาไม่เอียงเข้าใกล้ที่สุด 2 ประการนั้น พระองค์ได้ตรัสรู้แล้วทำให้เห็นประจักษ์ทำให้รู้ชัด ย่อมเป็นไปเพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน พระสูตรนี้พระพุทฺธองค์ได้รับการยกย่องว่า พระสมณโคตมเป็นผู้มีปรกติ กล่าวตามกาล (กาลวาที) กล่าวถูกต้องตามที่เป็นอย่างจริง (ภูตวาที) กล่าวโดยอรรถ (อรรถวาที) กล่าวโดยธรรม (ธมมวาที) กล่าวโดยวินัย (วินยวาที) ภิกษุทั้งหลาย ตถาคตได้ตรัสรู้ทางสายกลาง โดยไม่เข้าถึงการปฏิบัติสุดโต่ง 2 อย่างนั้น อันทำให้เกิดจักขุ ให้เกิดปัญญา ย่อมเป็นไปเพื่อความสงบกิเลส เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความรู้แจ้ง และเพื่อความดับทุกข์ ดังมีคำอธิบายว่า มัชฌิมาปฏิปทา เป็นเหตุปัจจัยให้เกิดวิปัสสนาปัญญาก่อน ต่อมาจึงเป็นปัจจัยให้เกิดมรรคญาณ เมื่อวิปัสสนาปัญญามีกำลังแก่กล้าขึ้นจึงพบมรรคญาณ ผลญาณ และนิพพาน ดังมีพระพุทฺธพจน์บทพระบาลีในธรรมจักรว่า อริยมรรคมีองค์ 8 นี้ เป็นเหตุปัจจัยให้เกิดวิปัสสนาญาณก่อน ภายหลังต่อมายังเป็นปัจจัยให้เกิดมรรคญาณ เมื่อวิปัสสนาปัญญามีกำลังแก่กล้าขึ้นผู้ปฏิบัติธรรมก็จะบรรลุถึงมรรคญาณ ผลญาณ และนิพพานในที่สุด ดังพุทฺธดำรัสที่ตรัสไว้ในธรรมจักรกัปปวัตตนสูตรว่า ภิกษุทั้งหลาย ตถาคตได้ตรัสรู้ทางสายกลาง โดยไม่เข้าถึงการปฏิบัติสุดโต่ง 2 อย่างนั้น อันทำให้เกิดจักขุทำให้เกิดปัญญา ย่อมเป็นไปเพื่อความสงบ หมายความว่า มัชฌิมาปฏิปทาเป็นทางปฏิบัติ (เพื่อความสงบกิเลส) กล่าวคือเป็นเหตุให้กิเลสเครื่องกิเลส เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความรู้แจ้ง และเพื่อดับทุกข์ เสร้าหมองสงบลงได้ ในขณะที่ผู้ปฏิบัติธรรมกำลังเจริญอริยมรรคมีองค์ 8 อยู่ นั้น กิเลสจะถูกระงับเอาไว้วิปัสสนาญาณจะสยบกิเลสไว้ได้ชั่วคราวเป็น ดั้งคบหานะ (ละได้ชั่วคราว) และมรรคญาณจะทำลายกิเลสได้อย่างเด็ดขาดเป็นสมุจเฉตปหาน (ละได้โดยเด็ดขาด) มัชฌิมาปฏิปทาเป็นทางดำเนินสู่ความดับทุกข์ คือการรู้แจ้งพระนิพพาน โดยผู้ปฏิบัติธรรมจะหยั่งเห็นอริยสัจ 4 ด้วยมรรคญาณ และสามารถรู้แจ้งพระนิพพานด้วยผลญาณ เมื่อพระอรหันต์ดับขันธสันติชีวิตแล้วก็จะไม่เวียนว่ายมาเกิดอีก จึงถือว่าเป็นการดับทุกข์อย่างสิ้นเชิง

3.2.4.2 ความสำคัญของมรรค อริยมรรคมีองค์ 8 เป็นหลักธรรมที่มีความสำคัญยิ่งในทางพระพุทธศาสนา เพราะเป็นกระบวนการหรือวิธีการปฏิบัติที่ผู้ปฏิบัติตามแล้ว ทำให้เกิดปัญญารู้แจ้งทำให้คลายความยึดมั่นถือมั่น ก่อให้เกิดความสงบกาย สงบใจ ทำให้รู้ยิ่งและสามารถกระทำไปถึงที่สุดแห่งทุกข์คือพระนิพพานได้ ดังข้อความใน ธรรมจักรกัปปวัตตนสูตร ว่า มัชฌิมาปฏิปทาที่

ตถาคตได้ตรัสรู้ อันเป็นปฏิปทาก่อให้เกิดจักขุก่อให้เกิดเป็นญาณ เป็นไปเพื่อสงบ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน คืออริยมรรคมีองค์ 8 นอกจากนี้คัมภีร์พระไตรปิฎก แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของ อริยมรรคมีองค์ 8 ไว้หลายประการ อริยมรรคมีองค์ 8 นี้ ชื่อว่าเป็นธรรมไม่มีกิเลส เพราะเป็นปฏิปทา ก่อให้เกิดจักขุก่อให้เกิดญาณเป็นไปเพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อพระนิพพาน นี้ ไม่มีทุกข์ ไม่มีคามเบียดเบียน ไม่มีคามคับแค้น ไม่มีคามเร่าร้อน และเป็นข้อปฏิบัติถูกอริยมรรคมี องค์ 8 เป็นธรรมที่ขัดเสียซึ่งสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ดังในเรื่องพุทธประเพณีว่า พระตถาคตเจ้า ทั้งหลายทรงทราบเรื่องตัดถามก็มี ไม่ตัดถามก็มี ทรงทราบกาลอันควร ตัดถามก็มี ไม่ตัดถามก็มี ตรัสถามเรื่องที่เป็นประโยชน์ ไม่ตรัสถามเรื่องที่ไม่เป็นประโยชน์ เพราะพระตถาคตเจ้าทั้งหลายทรงจัด เรื่องที่ไม่เป็นประโยชน์เสียด้วยอริยมรรคแล้ว อริยมรรคมีองค์ 8 นี้ ชื่อว่าเป็นปฏิปทาดีกรรม คือ ดี กรรมที่บุคคลกระทำด้วยกาย วาจา และใจในสัมมาทิฐิสูตร (ม.ม.12/89-104/81-100.) ได้แสดงให้เห็น ความสำคัญของอริยมรรคมีองค์ 8 ว่าเป็นปฏิปทาให้ถึงความดับแห่งธรรมทั้งหลาย ประการคือ 1) อาหาร 2) ทุกข์ 3) ชราและมรณะ 4)ชาติ 5) ภพ 6) อุปาทาน 7) ตัณหา 8) เวทนา 9) ผัสสะ 10) อายตนะ 11) นามรูป 12) วิญญาณ 13) สังขาร 14) อวิชชา 15) อาสวะ ความสิ้นราคะ ความสิ้น โทสะ ความสิ้นโมหะ เรียกว่านิพพาน ข้อปฏิบัติที่ทำให้ถึงนิพพานคือ อริยมรรค 8 ในคัมภีร์สังยุตต นิคาย สฬายตนวรรค ชัมพูชาทกสังยุต เรียกว่า นิพพาน ข้อปฏิบัติที่ทำให้ถึง นิพพาน คือหลัก อริยมรรค ในคัมภีร์สังยุตตนิคาย สฬายตนวรรค ชัมพูชาทกสังยุต ได้แสดงให้เห็นของอริยมรรคมีองค์ 8 ว่าเป็นปฏิปทาให้เข้าถึงธรรมทั้งหลายประการดังนี้

1. เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน
2. เพื่อทำให้แจ้งอรหัต
3. เพื่อละราคะ โทสะ โมหะ
4. เพื่อกำหนดรู้ทุกข์
5. เพื่อทำให้แจ้งความโล่งใจ
6. เพื่อทำให้แจ้งความโล่งใจอย่างยิ่ง
7. เพื่อกำหนดรู้เวทนา 3 ประการ (สุขเวทนา, ทุกขเวทนา, อทุกขมสุขเวทนา)
8. เพื่อละอาสวะ (อาสวะคือกาม, ภพ, อวิชชา)
9. เพื่อละอวิชชา (ความไม่รู้ในทุกข์, เหตุให้เกิดทุกข์, ความดับทุกข์, ข้อปฏิบัติให้ถึง ความดับทุกข์)
10. เพื่อละตัณหา (กามตัณหา, ภวตัณหา, วิวาทตัณหา)
11. เพื่อละโอชะ (โอชะคือกาม, ภพ, ทิฏฐิ, อวิชชา)
12. เพื่อละอุปาทาน (กามอุปาทาน, ทิฏฐูปาทาน, สิลัพพตูปาทาน, อัตตวาตูปาทาน)
13. เพื่อกำหนดรู้ภพเหล่านั้น (กามภพ, รูปภพ, อรูปภพ)

14. เพื่อกำหนดรู้สภาวะทุกข์เหล่านั้น (ทุกข์, สังขาร, ความแปรผันไป)

15. เพื่อกำหนดรู้สัkkายะ (อุปาทานขันธ 5) (ส.ม.19/1665/419)

สรุปอริยมรรคมืองค์ 8 เป็นข้อปฏิบัติอันเป็น ทางสายกลาง ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า พระอรหันตสาวก และพระอริยเจ้าทั้งหลายทรงดำเนินตาม เพื่อบรรลุความสุขดับทุกข์โดยสิ้นเชิงในอริยวาระปฏิบัติ พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า อริยมรรคมืองค์ 8 เป็นเหตุปัจจัยให้เกิดวิปัสสนาปัญญา อันเป็นปัญญาที่รู้เห็นตามความเป็นจริง และต่อมาเป็นปัจจัยให้บังเกิดมรรคญาณ ผลญาณ และบรรลุนิพพานในที่สุด อริยมรรคมืองค์ 8 จึงเป็นแนวทางแห่งการดำเนินชีวิตที่นำไปสู่จุดหมายสูงสุด คือ ความหลุดพ้น จากกิเลสและทุกข์ทั้งปวง นำมาซึ่งความสงบสุข ความโปร่งโล่ง และอิสรภาพอย่างแท้จริง อันเป็นชีวิตที่สมบูรณ์พร้อมสำหรับการใช้ประโยชน์ตนและผู้อื่นตามแนวคิดทางการศึกษาของพระพุทธศาสนา มนุษย์ทุกยุคทุกสมัยต่างปรารถนาความสุขและพยายามหลีกเลี่ยงจากความทุกข์ ความเสื่อม และความวิบัติ ทว่าเหตุแห่งความหลงผิดและความไม่รู้เท่าทันสภาวะตามธรรมชาติ หรือกฎแห่งธรรมดาของโลก คือสิ่งที่ทำให้มนุษย์ยังคงเวียนว่ายอยู่ในทุกข์ อริยมรรคมืองค์ 8 จึงเป็นแนวทางแห่งปัญญา ที่ช่วยเปิดเผยความจริงของชีวิตและชี้ทางสู่ความพ้นทุกข์อย่างแท้จริง

3.2.4.3 องค์ประกอบของมรรค 8 ประการ ได้แก่ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ อันทำให้ผู้ดำเนินตามเป็นอารยชน จึงชื่อเต็มว่า อริยอัฐังคิกมรรค หรือ อารยอัฐังคิกมรรค พระพุทธเจ้าตรัสว่ามรรคที่เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา นี้เป็นทางเก่าที่เคยมีท่านผู้เดินทางถูกต้องได้ถึงจุดหมาย เคยเดินกลับมาในกาลก่อน แล้วพระองค์เพียงแต่ค้นพบแล้วทรงเปิดเผยแก่มวลมนุษย์ ทรงทำหน้าที่แนะนำบอกทางนี้ให้แก่เวไนยชน (ส.นิ.16/253/117) มรรค หรือ มรรคา นี้เป็นวิธีปฏิบัติของมนุษย์ที่จะทำให้เกิดผลตามกระบวนการดับทุกข์ของธรรมชาติ คือทำให้เหตุปัจจัยส่งผลสืบทอดไปจนสำเร็จเสร็จสิ้น ตามกระบวนการของธรรมชาติ ทางสายกลางที่แท้จริงมีหลักที่แน่นอน ความแน่นอนของทางสายกลางนั้น อยู่ที่ความมีจุดหมายหรือเป้าหมายที่แน่ชัด เมื่อมีเป้าหมายหรือจุดหมายที่แน่ชัดแน่นอนแล้วทางที่นำไปสู่จุดหมายนั้น หรือการกระทำที่ตรงจุดพอเหมาะพอดีที่จะให้ผลตามเป้าหมายนั้น และคือทางสายกลาง ที่เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา มีจุดหมายที่แน่นอนคือความดับทุกข์ หรือภาวะหลุดพ้น เป็นอิสระไร้ปัญหา มรรค คือระบบความคิด และการกระทำ หรือการดำเนินชีวิตที่ตรงจุดพอเหมาะพอดีให้ได้ผลสำเร็จตามเป้าหมาย หรือความดับทุกข์ นี่จึงเป็นทางสายกลางหรือ มัชฌิมาปฏิปทา

องค์ประกอบที่ 1 สัมมาทิฏฐิ มาจากคำว่า สัมมา แปลว่า โดยชอบ ดีถูกต้อง ส่วนคำว่า ทิฏฐิ แปลว่า ความเห็น ทฤษฎีคำทั้งสองคำรวมเป็นสัมมาทิฏฐิ ปัญญาอันเห็นชอบ คือเห็นอริยสัจ 4 เห็นชอบตามธรรมนองคลองธรรมว่าทำดีมีผลดี ทำชั่วมีผลชั่ว มารดา บิดามี (คือมีคุณงามความดีควรแก่ฐานะหนึ่งที่เราเรียกว่า มารดา บิดา) เห็นไตรลักษณ์ หรือเห็นปฏิจจสมุปบาท ในพระไตรปิฎกพระพุทธเจ้าได้ตรัสเรื่องสัมมาทิฏฐิ ไว้หลายแห่งดังนี้ ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์อุทัย

อยู่ ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อนเป็น บุญนิมิตอันใด สัมมาทิฐิ ก็เป็นตัวนำเป็นบุญนิมิต เพื่อการตรัสรู้ตามเป็นจริงซึ่งอริยสัจ 4 ประการ ฉะนั้น ภิกษุผู้มีสัมมาทิฐิย่อมเป็นอันหวังสิ่งนี้ได้ คือจรรู้ตามความเป็นจริงว่าทุกข์คือ ดั่งนี้เหตุให้เกิดทุกข์ คือ ดับความดับทุกข์ คือปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ดั่งนี้ ข้อที่ภิกษุจักทำลายอวิชชา ยังวิชาให้เกิด ทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน ได้ด้วยวิถีที่ตั้งไว้ชอบด้วยมรรคภาวนาที่ตั้งไว้ชอบนี้ เป็นสิ่งที่เป็นไปได้ นั้นเป็นเพราะเหตุใด ก็เพราะตั้งวิถีไว้ชอบแล้ว เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้สักอย่าง ซึ่งจะเป็เหตุให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดได้เกิดขึ้น หรือกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว เป็นไปเพื่อความเพิ่มพูนไพบูลย์ เหมือนอย่างสัมมาทิฐินี้เลย (อง.ติก.20/182/40) เมื่อใด อริยสาวกรู้ชัดซึ่งอกุศล อกุศลมูล กุศล และกุศลมูล ด้วยเหตุนี้ เธอชื่อว่ามีสัมมาทิฐิ มีความเห็นตรงประกอบด้วยความเลื่อมใสแน่วแน่ในธรรมเข้าถึงสัจธรรมนี้แล้ว

จากความหมายของสัมมาทิฐิ คือ การเห็นชอบตามเป็นจริงเกี่ยวกับอริยสัจ 4 ดังนั้น ความหมายของการเห็นความจริงอันประเสริฐ 4 ประการ ได้แก่

- 1) ทุกข์ เป็นความไม่สบายกายไม่สบายใจ สภาพที่ทนได้ยาก บิบบั่นจิตใจ เกิดจากตัณหาความอยากว่าโดยย่อ คือ อุปทานชั้น 5
- 2) ทุกขสมุทัย เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ทุกข์เกิดจากตัณหา 3 ได้แก่ กามตัณหา (ความอยากในกามคุณ) ภวตัณหา (อยากมีอยากเป็น) และวิภวตัณหา (ความอยากไม่มี ไม่เป็นตามที่มีอยู่ เป็นอยู่)
- 3) ทุกนิโรธ เป็นสภาวะที่ความทุกข์ดับ หรือเป็นสภาวะที่เข้าถึงการกำจัดอวิชชา หลุดพ้นเป็นอิสระ คือ นิพพาน ซึ่งเป็นผลมาจากการปฏิบัติตามหลักธรรมอริยมรรคมีองค์ 8
- 4) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา เป็นข้อนำไปสู่ความดับทุกข์ได้แก่มรรคมีองค์ 8 หรือมัชฌิมาปฏิปทา (ทางสายกลาง) คือธรรมที่ต้องลงมือปฏิบัติด้วยตนเองจึงสามารถนำไปสู่ความดับทุกข์ หรือ การแก้ปัญหาได้ซึ่งมีองค์ 8

กล่าวได้ว่า สัมมาทิฐิ หมายถึง ความเห็นชอบ หรือความเข้าใจอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง ได้แก่ ความรู้ในอริยสัจ 4 คือ ความรู้ในทุกข์ (ทุกข์) ความรู้ในสมุทัย (เหตุเกิดแห่งทุกข์) ความรู้ในนิโรธ (ความดับแห่งทุกข์) และความรู้ในมรรค (ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์) กล่าวอีกนัยหนึ่ง สัมมาทิฐิคือการมองเห็นความจริงของชีวิตอย่างถูกต้อง เข้าใจปัญหาอย่างลึกซึ้ง สืบค้นสาเหตุแห่งปัญหา และรู้จักแนวทางในการดับเหตุปัจจัยแห่งความทุกข์ได้อย่างแท้จริง เมื่อบุคคลมีสัมมาทิฐิ ย่อมเข้าถึงความสงบสุขทางใจ ปราศจากความบิบบั่นและความวุ่นวายที่เกิดจากอายตนะภายในและอายตนะภายนอกทั้งหก สามารถยอมรับความเปลี่ยนแปลงตามกฎธรรมดาแห่งธรรมชาติได้โดยไม่ทุกข์ใจ แม้ร่างกายจะเผชิญทุกข์ แต่จิตใจก็ไม่หวั่นไหว เพราะไม่ยึดมั่นถือมั่นหรือปรุงแต่งอารมณ์ให้เกิดทุกข์ขึ้นอีกในทางตรงข้าม จิตที่เห็นผิดหรือมีจกาทิฐิ ย่อมเป็นเหตุให้ตนเองหลงผิด ทำลายโอกาสในการพัฒนาชีวิตให้เจริญงอกงาม และเป็นเหตุให้เสื่อมจากความดีทั้งปวง ดังนั้น มนุษย์ผู้

ประเสริฐจึงต้องอาศัยการศึกษา ซึ่งมีไม่เพียงการศึกษาความรู้ภายนอกเท่านั้น หากแต่เป็น การศึกษาชีวิต หรือการเรียนรู้เพื่อเข้าใจตนเองตามความเป็นจริง สัมมาทิฐิจึงมีความสำคัญยิ่ง เพราะเป็นรากฐานและจุดเริ่มต้นของการกระทำทั้งปวง การกระทำที่ดีหรือชั่วล้วนมีที่มาจากทัศนะหรือความเห็นของบุคคล ซึ่งได้รับอิทธิพลจากการสังสมประสบการณ์ผ่านอายตนะภายในและภายนอก โดยเฉพาะจาก กัลยาณมิตร ทั้งภายนอกและภายในกัลยาณมิตรภายนอก ได้แก่ พ่อแม่ ครูบาอาจารย์ เพื่อน หรือผู้แนะนำชี้ทางที่ถูกต้อง ซึ่งเปรียบได้กับ เสียงจากภายนอก หรือ ปรโตโฆสะ กัลยาณมิตรภายใน คือ การคิดพิจารณาอย่างแยบคาย ด้วยปัญญาและสติรู้เท่าทัน เรียกว่า โยนิโสมนสิการ ทั้งปรโตโฆสะและโยนิโสมนสิการ จึงเปรียบเสมือนแสงอรุณแห่งการบังเกิดของอริยมรรคมีองค์ 8 อันเป็นหนทางสู่ความหลุดพ้น ดังพุทธพจน์ว่า ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์จะอุทัย ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อน เป็นบุพพณิमतฉันใด ความถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการ ก็เป็นบุพพณิमतแห่งการเกิดขึ้นของอริยมรรคฉันนั้น ภิกษุผู้มีโยนิโสมนสิการย่อมพึงหวังได้ว่า จะเจริญและทำให้มากซึ่งอริยมรรคมีองค์ 8 ได้ (ส.ม.19/136/37)

องค์ประกอบที่ 2 สัมมาสังกัปปะ หมายถึง ดำริชอบ หรือความเมตตาในทางที่ถูกต้องเป็นหนึ่งในมรรค 8 หรือ มรรคมีองค์ 8 สัมมาสังกัปปะมี 3 อย่างได้แก่

1) เนกขัมมสังกัปป หรือ (เนกขัมมวิตก) คือความดำริที่ปลอดจากโลภะ ความเมตตาที่ปลอดโปร่งจากกาม ไม่หมกหมุ่นพัวพันติดข้องในสิ่งที่สนองความอยากต่างๆ ความคิดที่ปราศจากความเห็นแก่ตัวความคิดเสียสละและความคิดที่เป็นคุณเป็นกุศลทุกอย่างจัดเป็นความเมตตาที่ปราศจากราคะ หรือ โลภะ

2) อพยาบาทสังกัปป หรือ (อพยาบาทวิตก) คือ ดำริในอันไม่พยาบาท ความดำริที่ไม่มีความเคียดแค้น ชิงชัง ขัดเคือง หรือเพ่งมองในแง่ร้ายต่างๆ โดยเฉพาะมุ่งเอาธรรมที่ตรงข้าม คือ เมตตากรุณา ซึ่งหมายถึงความปรารถนาดี ความมีเมตตา ต้องการให้ผู้อื่นมีความสุข จัดเป็นความเมตตาที่ปราศจากโทสะ

3) อวิหิงสาสังกัปป หรือ (อวิหิงสาวิตก) คือ ดำริในอันไม่เบียดเบียนไม่มีการคิดทำร้าย หรือทำลายด้วยความไม่รู้ เพราะคึกคะนองทำโดยไม่มีความโลภ หรือความโกรธมาเกี่ยวข้อง โดยเฉพาะมุ่งเอาธรรมที่ตรงข้ามปัญญา คือความเข้าใจนี้ ตามความเป็นจริงรู้ชัดในกฎแห่งกรรม หรือ มีสามัญสำนึกในสิ่งที่ถูกต้องดีงามเอง จัดเป็นความเมตตาที่ปราศจากโมหะ

กุศลวิตก 3 ประการนี้ไม่กระทำความมีตนกระทำปัญญาจักขุ กระทำญาณยังปัญญาให้เจริญ ไม่เป็นไปในฝักใฝ่แห่งความคับแค้น เป็นไปเพื่อนิพพาน

องค์ประกอบข้อที่ 3 สัมมาวาจา หมายถึง วาจาชอบ ได้แก่ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดเท็จ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดส่อเสียด เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดคำหยาบ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ แม้พระพุทธเจ้าก็ตรัสวาจาสุภาษิตเป็นธรรมตามหลักเกณฑ์

ข้างบนทั้ง 5 ประการ กล่าวคือสิ่งใดก็ตามมีผู้สนใจถาม แต่คำถามนั้นหาประโยชน์ไม่ได้ พระองค์ก็ไม่ได้ตรัสตอบเพราะสิ่งที่จะตอบนั้นไม่มีประโยชน์ เพื่อจะนำผู้ฟังไปสู่การดับทุกข์ เพราะตลอดพระชนมชีพของพระองค์มีจุดมุ่งหมายที่แน่นอนมั่นคง คือการนำสรรพสัตว์ดำเนินชีวิตที่งดงาม ปราศจากการครอบงำจาก ความโลภความโกรธ ความหลง ซึ่งเป็นเหตุปัจจัยแห่งความทุกข์ พระพุทธเจ้าจึงทรงเป็นแบบอย่างของการดำเนินชีวิต ด้านสัมมาวาจา

องค์ประกอบที่ 4 สัมมากัมมันตะ หมายถึง การงานชอบ ได้แก่ เจตนาเป็นנדเว้นจากการฆ่าสัตว์ เจตนาเป็นנדเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้ เจตนาเป็นנדเว้นจากการประพฤติดีกในกาม สัมมากัมมันตะ หรือการกระทำชอบ พุทธพจน์ที่ตัดถึงสัมมากัมมันตะว่า สัมมากัมมันตะเป็นอย่างไร คือเจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการประพฤติดีกในกาม ภิกษุทั้งหลายนี้เรียกว่า สัมมากัมมันตะ ในพระไตรปิฎกนั้นการกระทำชอบจะเน้นจิตที่ตั้งมั่น หรือการกระทำที่จิตใจ ซึ่งสัมมากัมมันตะเป็นความตั้งใจที่จะงดเว้น หรือไม่ประพฤติดีกในสิ่งที่ไม่ดีทางกาย 3 ประการ คือ การจงใจไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักขโมย ไม่ประพฤติดีกในกาม ทั้งหลาย พุทธศาสนิกชนที่รักษาศีล 5 หรือรักษาศีล 8 อย่างสม่ำเสมอเป็นผู้ได้ชื่อว่าเคารพในพระพุทธเจ้า ชีวิตของตนย่อมประสบแต่ความเจริญความสำเร็จในการดำเนินชีวิตทั้งทางโลกนี้และล่องหน

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2558, หน้า 757.) กล่าวว่าสัมมากัมมันตะหรือการกระทำชอบ แบ่งออกเป็น 2 ระดับ คือ

1) ในระดับโลกียะ หมายถึง การมีเจตนาที่งดเว้นจากการตัดรอนชีวิต จากการเอาของที่เขาไม่ได้ให้ และจากการประพฤติดีกในกามทั้งหลาย

2) ในระดับโลกุตระ หมายถึง ความงด ความเว้น ความเว้นขาด เจตนางดเว้นจากกายสุจริตทั้งสามของท่านผู้มีจิตเป็นอริยะ มีจิตไร้อาสวะ มีอริยะเป็นสมังคกำลังเจริญอริยมรรคอยู่ มรรคมีองค์ 8 ข้อ สัมมากัมมันตะ เป็นข้อที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมโดยตรงซึ่งมีความสัมพันธ์กับคำสอนของพระพุทธเจ้าในเรื่องศีล และกุศลกรรมบถ 10 ดังนี้ สัมมากัมมันตะตรงกับศีล 5 ข้อ (1) (2) และ (3) ในการสอนเรื่องศีล 5 นั้นจะเป็นขอละเว้นจากการฆ่าสัตว์ ละเว้นจากการถือเอาของที่เขาไม่ได้ให้ ละเว้นจากการประพฤติดีกในกามทั้งหลาย และมีหลักเบญจธรรมที่สนับสนุนให้ศีล 5 สมบูรณ์ ได้แก่เบญจธรรมข้อที่ 1 มีเมตตาและกรุณาจะสนับสนุนให้เบญจศีลข้อที่ 1 สามารถที่จะปฏิบัติได้สมบูรณ์ เพราะผู้มีเมตตาจะสงสารและรักเพื่อนมนุษย์ และสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย ขณะเดียวกันก็มีความกรุณาซึ่งเป็นคุณธรรมที่พร้อม เข้าไปช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความบริสุทธิ์ใจ พื้นฐานจิตของผู้ปฏิบัติตามหลักเบญจธรรมข้อที่ 1 นี้เองทำให้เขาไม่อาจทำร้าย หรือเบียดเบียนเพื่อนร่วมโลกได้ ไม่ว่าจะเป็นมนุษย์หรือสัตว์ก็ตาม ส่วนเบญจธรรมข้อที่ 2 สัมมาอาชีวะจะสนับสนุนให้เบญจศีลข้อที่ 2 รักษาได้สมบูรณ์ เพราะผู้มีอาชีพที่สุจริตย่อมมีความภาคภูมิใจในปัจจัยที่ตนหามาด้วยความสุจริต ความสามารถของ

ตน มีความพอใจในสิ่งที่ตนหามาได้ การที่จะไปลักขโมยของผู้อื่นเป็นสิ่งที่ผู้มีเบญจธรรมข้อ 2 ไม่กระทำเป็นแน่แท้จึงได้ชื่อว่าช่วยสนับสนุนให้ ผู้รักษาเบญจศีลข้อที่ 2 สามารถที่จะรักษาให้สมบูรณ์ได้ เบญจธรรมข้อที่ 3 เป็นเรื่องเกี่ยวกับกามสังวร(การสำรวมในกาม) หรือ สทวาร สันโดษ คือมีความพอใจเฉพาะในคู่ครองของตน สังคมปัจจุบันมีปัญหาเรื่องชู้สาวเกิดขึ้นมากมาย และสร้างเรื่องสลดใจ ก่อคดีอาชญากรรม สามีฆ่าชู้ ภรรยาหลงมาหรือสั่งฆ่าภรรยาน้อย ซึ่งปัญหาทั้งหมดเกิดจากความหึงหวง เพราะการแก้ปัญหาด้วยความโกรธ ความแค้น ชิงชัง เป็นที่มาของการทำร้าย ล้างผลาญ ชีวิตแก่กัน และกัน ไม่ว่าจะภรรยานอกใจสามี หรือสามีนอกใจภรรยา รวมถึงผู้ที่เข้ามาเกี่ยวของ กับปัญหาเหล่านี้ก็ได้รับความเดือดร้อนอย่างทั่วหน้า ครอบครัวบ้างครอบครัวล่มสลาย ทำให้สถาบันครอบครัวอ่อนแอลงซึ่งเป็นเด็กไร้เดียงสา เป็นผู้บริสุทธิ์กลายเป็นแพะรับบาปจากการที่ผู้ใหญ่ที่ไร้ปัญญาไม่ประพฤติธรรม เพื่อหักห้ามใจและกายให้พ้นจากความคิดที่ชั่ว การกระทำที่ชั่ว ลูกจึงต้องถูกทอดทิ้งให้ขาดความรักความอบอุ่นเป็นเด็กมีปมด้อย และสร้างปัญหาให้กับสังคมจนลูกกลายมาเป็นปัญหาระดับประเทศ ไม่ว่าจะยุคใดสมัยใดปัญหาครอบครัวระหว่างสามี ภรรยาจะเกิดมาจากเหตุปัจจัยของความไม่สำรวมในกาม พระพุทธเจ้าได้ตรัสเกี่ยวกับเรื่องความปรารถนาของสตรีเพศในพระไตรปิฎกเกี่ยวกับคู่ครองว่า ความปรารถนาของหญิงที่แต่งงานแล้ว คือไม่ต้องการให้หญิงใดมาร่วมสามีเดียวกันกับตน

องค์ประกอบที่ 5 สัมมาอาชีวะ หมายถึง การเลี้ยงชีพชอบ ได้แก่กรียสาวกในธรรมวินัยนี้ละมิจฉาอาชีวะแล้ว สำเร็จการเลี้ยงชีพด้วยสัมมาอาชีวะหลักการของสัมมาอาชีวะในพระพุทธศาสนามี 3 ประการ คือ การเลี้ยงชีพชอบทางกาย การเลี้ยงชีพชอบทางวาจา การเลี้ยงชีพชอบทางใจ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1) การเลี้ยงชีพชอบทางกาย หลักการของสัมมาอาชีวะในทางพระพุทธศาสนา สอนให้งดเว้นจากการเลี้ยงชีพในทางที่ไม่สมควร เรียกว่า มิจฉาฉนิชชา คือ การเลี้ยงชีพในทางที่ผิด เพราะเป็นอาชีพที่ส่งเสริมการเบียดเบียน และการทำลายชีวิต หลักการของสัมมาอาชีวะจะต้องเว้นจากการประกอบอาชีพทั้ง 5 ประการคือ (1) สัตตฉนิชชา การค้าขายสัตว์อันเป็นเครื่องประหาร เช่น หอก ดาบ ปืน ระเบิด เป็นต้น (2) มังสฉนิชชา การค้าขายสัตว์มีชีวิต (3) มัชชฉนิชชา การค้าขายสิ่งมีเนเมา (4) วิสวฉนิชชา การค้าขายยาพิษ (อง.ปณจก.22/177/186) การค้าขายดังกล่าวมานี้ตามทัศนะของพระพุทธศาสนา ถือเป็นการประกอบกิจการที่มีโทษ คือมีโทษต่อผู้อื่นและต่อสังคมส่วนรวมด้วย หากอาชีพเหล่านี้เข้าสู่กระบวนการทางธุรกิจย่อมเป็นการส่งเสริมให้คนในสังคม กระทำผิดทางจริยธรรมได้ง่ายขึ้น เป็นการทำลายพื้นฐานทางจริยธรรมที่ติงามของสังคม และส่งผลกระทบเชิงลบต่อสังคมเป็นวงกว้าง ดังนั้นหลักการเลี้ยงชีพชอบทางกาย จึงต้องงดเว้นจากการประกอบอาชีพที่ส่งเสริม หรือสนับสนุนให้การกระทำผิดศีลธรรมดังกล่าว การเลี้ยงชีพชอบทางกายยังควบคุมไปถึงการเว้นจากการเลี้ยงชีพชอบด้วยการลักขโมย ทูจริต การคดโกงทั้งจากโดยอาชีพและสามัญสำนึก

แม้ว่าจะมีโอกาสให้กระทำได้หรือไม่ก็ตาม เพราะเป็นการเบียดเบียนผู้อื่นให้ได้รับความเดือดร้อน และทำให้สังคมเกิดความไม่สงบสุข คนในสังคมอยู่อย่างรู้สึกไม่ปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน การเลียงชีพด้วยการลักขโมย หรือทุจริตคดโกง จึงเป็นการดำเนินชีวิตอยู่บนความทุกข์ ความเดือดร้อนของผู้อื่น และของสังคม เป็นการทำลายศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของตนเองหมดสิ้น

2) การเลียงชีพชอบทางวาจา หลักพระพุทธศาสนากการเลียงชีพชอบทางวาจา จัดเป็น กุศลธรรม และเป็นการดำเนินชีวิตที่เป็นสัมมาอาชีวะ โดยยึดหลักการ คือ (1) การไม่โกหก หลอกลวงเลียงชีพ โดยดำเนินชีวิตอย่างมีสัจจะ รักษาความสัตย์ (2) การไม่พูดส่อเสียดเลียงชีพ คือการเว้นจากการใช้คำ พูดยุยงให้คนอื่นแตกแยกกัน หรือเข้าใจผิดกันเพื่อผลประโยชน์ของตน (3) การไม่พูดคำหยาบในการเลียงชีพ (4) การไม่พูดเพ้อเจ้อเลียงชีพ คือให้เว้นจากการดำเนินชีวิตด้วยอาศัย วาจาที่ไร้สาระ ไร้แก่นสาร ไม่เป็นธรรม และไม่ประกอบด้วยประโยชน์ เนื่องจากคำพูดที่เพ้อเจ้อนั้น ทำให้ผู้ฟังหลงผิด เข้าใจผิดได้ (5) การไม่ประจบเลียงชีพ คือเว้นจากการใช้วาจาประจบสอพลอผู้อื่น เพื่อผลประโยชน์ของตน (6) การไม่บังคับชู้เชิญเลียงชีพวาจา นั้นย่อมไม่เป็นไปเพื่อการชู้เชิญเพื่อ แสวงหาผลประโยชน์จากบุคคลอื่นด้วยความไม่ชอบธรรม (ที.ปา.11/360/284)

3) การเลียงชีพชอบทางใจ หลักพระพุทธศาสนากการเลียงชีพชอบทางใจ เป็น มโนกรรมฝ่ายกุศล ซึ่งเป็นแนวทางที่นำไปสู่ความสุขสงบภายใน เป็นการดำเนินชีวิตตามหลัก สัมมาอาชีวะ โดยยึดหลักการ คือ (1) การไม่โลภอยากได้ทรัพย์สินของคนอื่นเลียงชีพ มีสภาพจิตที่สามารถควบคุมความโลภไว้ได้ คือไม่โลภอยากได้ของคนอื่นในทางที่ไม่ชอบไม่ควร คิดเลียงชีพ วางแผนดำเนินชีวิตในแนวที่ถูก ต้องชอบด้วยกฎหมายศีลธรรม (2) การไม่คิดเบียดเบียนคนอื่นเลียงชีพ เป็นการควบคุมสภาพจิตใจ ต่อความพยายามบ่อนทำลายผู้อื่นเพื่อหวังเอาแต่ประโยชน์ส่วนตัว ให้มี จิตเมตตาเอื้อเฟื้อประโยชน์แก่ผู้อื่น อันจะนำไปสู่การแสวงหาประโยชน์ที่ถูกต้องเหมาะสม และไม่ ส่งผลกระทบต่อนผู้อื่นให้เกิดความเดือดร้อนเสียหาย (3) การไม่คิดเอาเปรียบคนอื่นเลียงชีพ คือ เว้นจากการคิดหาโอกาสเพื่อตักตวงเอาผลประโยชน์จากบุคคลอื่นเพื่อเลียงชีพตนเอง การเลียงชีพ ชอบทางใจจัดเป็นมโนกรรมฝ่ายกุศลที่สำคัญที่สุด เพราะเป็นต้นตอให้การดำเนินชีวิตภายนอกเป็นไป ในแนวทางที่ถูกต้องชอบธรรม เพราะการกระทำภายนอกต่างๆ สืบเนื่องมาจากจิตใจ ดังที่ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า กล่าวโดยสรุป คือ ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จแล้วด้วย ใจ ถ้าบุคคลใดใจร้ายแล้ว พูดอยู่ที่ดี ทำอยู่ที่ดี ทุกข์ย่อมตามเขาไปเพราะเหตุนั้น ถ้าบุคคลใดมีใจผ่อง ใสแล้ว พูดอยู่ ก็ดีทำอยู่ที่ดี ความสุขย่อมไปตามเขา เพราะเหตุนั้นเหมือนเงาไปตามตัว ฉะนั้นกล่าว โดยสรุป หลักการของสัมมาอาชีวะด้วยการเลียงชีพชอบทางกาย วาจาและใจ ก็คือการดำเนินชีวิต ตามหลักกุศลกรรมบถนั่นเอง หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า การดำเนินชีวิตสุจริตทางกาย วาจา และใจ

องค์ประกอบที่ 6 สัมมาวายามะ หมายถึง ความเพียรชอบ เพียรระวังไม่ให้ความชั่วเกิดขึ้น ความเพียรการละความชั่วที่ทำแล้ว ความเพียรในการทำความดีให้เจริญยิ่งขึ้น และความ

เพียรในการรักษาความดีที่ทำไว้แล้ว โดยคำจำกัดความตามแบบพระสูตรเรียกชื่ออีกอย่างหนึ่งว่า สัมมปปธาน 4 ได้แก่ (1) สังวรปธาน เพียรป้องกันหรือเพียรระวัง อกุศลที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดไม่ให้เกิดขึ้น (2) ปหานปธาน เพียรละหรือเพียรจำกัดอกุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดไป (3) ภาวนापธาน เพียรเจริญหรือเพียรสร้างกุศลที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น (4) อนรักขนาปธาน เพียรอนุรักษหรือเพียรรักษา และส่งเสริมกุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่น และเจริญยิ่ง สรุป สัมมาวายามะในระดับเบื้องต้น จึงหมายถึง ความเพียรในการละชั่วทำดี และทำจิตใจให้ผ่องใส นอกจากในพระสูตรต้นตปิฎกแล้วยังมี กล่าวไว้ใน พระอภิธรรมปิฎกดังนี้ สัมมาวายามะ เป็นฉน ข้อที่ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สร้างฉันทะพยายามปรารภ ความเพียร ประคองจิตมุ่งมั่นเพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น การสร้างฉันทะ พยายามปรารภความเพียร ประคองจิตมุ่งมั่นเพื่อดำรงอยู่ไม่เลือนหาย เจริญเต็มที่แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วนี้ เรียกว่า สัมมาวายามะ การปรารภความเพียรทางใจ สัมมาวายามะ วิริยสัมโพชฌงค์ อันเป็นองค์มรรค นับเนื่องในมรรคนี้เรียกว่า สัมมาวายามะ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ) ประยุตโต, 2558 หน้า, 802-803) ได้กล่าวเกี่ยวกับ สัมมาวายามะ ไว้ว่าตัวสัมมาวายามะเองแท้ ๆ ที่เป็นองค์มรรค เป็นคุณธรรมอยู่ภายใต้จิตใจของบุคคลก็จริง สัมมาวายามะจะทำหน้าที่ของมันได้เจริญงอกงาม ได้ต้องอาศัยความสัมพันธ์กับโลกภายนอก กล่าวคือ การวางท่าที่ตอบสนองและจัดการกับอารมณ์ที่ผ่านทางตา หู จมูกลิ้น กาย การแผ่ขยายความเพียรจากภายในจิตใจออกไป เป็นการกระทำความประพฤติการดำเนินชีวิตจะเกี่ยวข้องและอิงอาศัยกับปัจจัยแวดล้อมภายนอกด้วย ปัจจัยทางร่างกาย ธรรมชาติ และสังคม พุทธพจน์ที่ตรัสกับภิกษุเกี่ยวกับเรื่องนี้ว่า ภิกษุทั้งหลาย คุณสมบัติของผู้บำเพ็ญ (องค์ของผู้มีปธาน) มี 5 อย่างเหล่านี้ 5 อย่างคืออะไร กล่าวคือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ คือ (1) เป็นผู้มีศรัทธาเชื่อตถาคตโศธา ว่าแม้เพราะเหตุผลดังนี้พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้นเป็นพระอรหันต์ เป็นสัมมาสัมพุทธะ เป็นผู้จำแนกแจกธรรม (2) เป็นผู้มีอาพาธน้อย มีโรคน้อย ประกอบด้วยไปเผาผลาญที่สำหรับย่อยอาหารสม่ำเสมอ ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก พอปานกลางเหมาะแก่การบำเพ็ญเพียร (3) เป็นผู้ไม่โอ้อวด ไม่มีมายา เป็นผู้เปิดเผยตัวตามเป็นจริงทั้งในพระศาสนา ทั้งในเพื่อนพรหมจารีผู้เป็นวิญญูชน (4) เป็นผู้ระดมความเพียรเพื่อละอกุศลธรรม เพื่อยังกุศลธรรมให้ถึงพร้อม มีความเข้มแข็งบากบั่นมั่นคง ไม่ทอดธุระในกุศลทั้งหลาย (5) เป็นผู้มิปัญญาประกอบด้วยปัญญาอย่างอิสระที่ยังถึงความเกิดขึ้น และความดับสลาย ชำแรกกิเลสได้ อันให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ

จากพุทธพจน์ที่กล่าวถึงเรื่องการทำความเพียรนั้น เป็นการเตือนผู้ปฏิบัติธรรมเป็นอย่างดีว่าลำดับแรกจะต้องมีศรัทธาในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า เชื่อว่าพระองค์เป็นผู้ชี้ทางการบรรลุ มรรคผล นิพพานให้กับผู้ปฏิบัติต่อไปต้องเป็นผู้มีโรคน้อย เป็นผู้ซื้อตรงทั้งต่อหน้าและลับหลัง เป็นเพื่อนพรหมจารีกับนักปราชญ์ วิญญูชน เป็นผู้มีความเพียรเพื่อจะละอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว ป้องกันมิให้อกุศลที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น เพื่อเร้ากุศลที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้นรักษาหรือประคับประคองกุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญงอกงาม เป็นผู้มิปัญญากำหนดและตามรู้ความเกิดขึ้น และความดับสลายของธรรม

ทั้งหลาย อันทำให้ถึงความดับทุกข์โดยชอบ พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย สมัยที่ไม่เหมาะสมสำหรับบำเพ็ญเพียรมี 5 อย่างเหล่านี้ 5 อย่างคืออะไร กล่าวคือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ (1) เป็นผู้แก่เฒ่า ภูษครอบงำ (2) เป็นผู้เจ็บไข้ ภูษครอบงำ (3) สมัยที่อาหารขาดแคลน ข้าวไม่ดีหาอาหารยาก ไม่สะดวกที่จะยังชีพด้วยการบิณฑบาต (4) สมัยที่มีภัย มีความกำเริบวุ่นวายในป่าดง ชาวชนบทต่างพากันขึ้นยานพาหนะผ่นผายไป (5) สมัยที่สงฆ์แตกแยกกันมีการด่าว่า คนที่ยังไม่เลื่อมใสก็ไม่เลื่อมใส คนที่เลื่อมใสแล้วก็กลายเป็นอย่างอื่น ภิกษุทั้งหลายสมัยที่ควรบำเพ็ญมี 5 อย่างเหล่านี้ 5 อย่างคืออะไร กล่าวคือ (1) ภิกษุยังหมกมุ่น ยังเยาว์มีผมดำสนิท ประกอบด้วยวัยอันเจริญเป็นวัยปฐม (2) ภิกษุเป็นผู้มีอาพาธน้อย มีโรคน้อย (3) สมัยที่อาหารพร้อมดีข้าวดี หาอาหารง่ายสะดวกที่จะยังชีพด้วยการบิณฑบาต (4) สมัยที่มนุษย์ (ประชาชน) ทั้งหลาย พร้อมเพื่อกันขึ้นชมต่อกันไม่วิวาทกัน เป็นเหมือนแม่่มมองดูทารกด้วยสายตาที่ประกอบด้วยความรัก (5) สมัยที่สงฆ์พร้อมเพื่อกันขึ้นชมต่อกันไม่วิวาทกัน มีอุเทศร่วมกันเป็นอันเดียวกัน เป็นอยู่ผาสุกทำให้ผู้ยังไม่เลื่อมใสให้เลื่อมใส คนที่เลื่อมใสแล้วย่อมเลื่อมใสยิ่งขึ้นไป

องค์ประกอบที่ 7 สัมมาสติ หมายถึง ความระลึกชอบที่ดำเนินถูกต้องตามหลักสติปัฏฐาน กล่าวคือการตั้งสติให้มั่นคง เพื่อละความยินดียินร้ายในสิ่งทั้งปวง สัมมาสติ เป็นองค์มรรคข้อที่ 2 ในหมวดสมาธิ หรืออธิจิตตสิกขา พระไตรปิฎกได้กล่าวถึงความสำคัญของสัมมาสติไว้ดังนี้ ภิกษุทั้งหลาย สัมมาสติเป็นไฉน นี้เรียกว่า สัมมาสติ คือภิกษุในธรรมวินัยนี้ 1) พิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกเสียได้ 2) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกเสียได้ 3) พิจารณาเห็นจิตในจิต มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกเสียได้ 4) พิจารณาธรรมในธรรม มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกเสียได้ (ที.ม.10/287-289/263-264)

สติปัฏฐาน แปลว่า ที่ตั้งแห่งสติ สติไปตั้งไว้ที่กาย เรียกว่า กายานุปัสสนา สติไปตั้งไว้ที่เวทนา ความสุข ความทุกข์ที่ตั้งขึ้นในใจ เรียกว่า เวทนานุปัสสนา สติไปตั้งไว้ที่จิต คือความนึกคิดของเราเรียกว่า จิตตานุปัสสนา ส่วนสติไปตั้งไว้ที่ธรรมที่เกิดกับจิตให้คอยดู เรียกว่า ธัมมานุปัสสนา รวมความว่าให้ดูตนเองด้วยความมีสติตลอดเวลา เป็นการฝึกสติให้คล่องแคล่วว่องไว พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ประยุตโต) ได้กล่าวถึงสัมมาสติ ในมุมมองดังต่อไปนี้ สติ ในฐานะอัปปมาทธรรม สติหมายถึง ความระลึกได้ ซึ่งเป็นธรรมสำคัญยิ่งในทางจริยธรรม เพราะเป็นตัวควบคุมเตือนใจและยับยั้งไม่ให้กระทำในสิ่งที่ผิด ทั้งยังเตือนให้ทำความดีอยู่เสมอ สติจึงเป็นหลักสำคัญที่ทำให้ชีวิตไม่หลงเพลินในทางชั่ว และไม่เปิดโอกาสให้ความชั่วเข้ามาครอบงำจิตใจ ในพระพุทธศาสนา การดำเนินชีวิตโดยมีสติกำกับอยู่เสมอ เรียกว่า อัปปมาท แปลว่า ความไม่ประมาท ซึ่งเป็นรากฐานของความเจริญในทางจริยธรรม ดังพุทธพจน์ต่อไปนี้ ภิกษุทั้งหลาย รอยเท้าของสัตว์บกทั้งหลายชนิดใด ๆ ก็ตาม ย่อมลงใน

รอยเท้าช้างได้ทั้งหมด ฉันทใด กุศลธรรมทั้งหลายก็ย่อมมีความไม่ประมาทเป็นมูล ฉันทนั้น ดังนั้น ความไม่ประมาทจึงเป็นยอดของธรรมทั้งหลาย เป็นพื้นฐานแห่งความดีทุกประการ การฝึกสติควรเริ่มต้นจากการรู้ตัวในกายก่อน แล้วค่อยพัฒนาไปรู้จัก เมื่อจิตคิด เห็น หรือได้ยินสิ่งใด ให้เพียงรู้ว่าจิตกำลังทำสิ่งนั้น โดยไม่ต้องตามไปคิดหรือยึดถือ เพราะจะกลายเป็นการหลงตามจิต เมื่อฝึกอย่างต่อเนื่องจนสติแผ่ไปทั่วกายและใจ จะเห็นได้ว่าการเคลื่อนไหวทุกอย่างมีจังหวะ การพูดจาชัดเจน ไม่รีบร้อน ไม่พลุนพลัน เพราะสติทำหน้าที่ควบคุมให้ใจเย็น มีเหตุผล และไม่ตกอยู่ใต้อำนาจของอารมณ์ กล่าวโดยสรุป สัมมาสติ คือ สติที่ถูกต้อง เป็นองค์ธรรมสำคัญในอริยมรรคมีองค์แปด ช่วยให้ผู้ปฏิบัติดำเนินชีวิตอย่างมีสติ ไม่ประมาท รู้เท่าทันกาย วาจา และใจ ทำให้ทุกการกระทำเป็นไปด้วยเหตุผล ปัญญา และความสงบ นำไปสู่ความเจริญและความพ้นทุกข์อย่างแท้จริง

องค์ประกอบที่ 8 สัมมาสมาธิ ความตั้งใจชอบ เป็นเรื่องของการฝึกอบรมจิตขั้นลึกซึ้งอันเป็นของละเอียดของสมาธิ หมายถึง ใจที่เป็นกุศลและตั้งมั่นเป็นหนึ่งอยู่ในอารมณ์เดียว หรือภาวะที่จิตเป็นหนึ่งเรียกว่า เอกัคคตา คือการที่จิตกำหนดอยู่แน่วแน่กับสิ่งหนึ่งสิ่งใดปราศจากความฟุ้งซ่าน หรือที่เรียกว่า ความตั้งมั่นของจิตเป็นหนึ่งและอยู่ในอารมณ์เดียว สัมมาสมาธิที่ปรากฏอยู่ในอภิธรรมปิฎกมีดังนี้ สัมมาสมาธิ ที่เกิดขึ้นในสมัยนั้นเป็นไฉนคือความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่ ความตั้งมั่น ความไม่ซัดส่าย สมณะสมาธิในทริย สมာธิพะละ สัมมาสมาธิ ในสมัยนั้นชื่อว่า สัมมาสมาธิที่เกิดขึ้นสมัยนั้น (อภิ.ส.34/39/32) สัมมาสมาธินั้น คือ ธรรมที่ควรทำให้แจ้ง หรือทำให้เกิดขึ้นในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงองค์ธรรม หรือญาณ ที่เกิดขึ้นจากสัมมาสมาธิ ประกอบไปด้วย 5 ประการ ดังนี้ คือ (1) ญาณย่อมเกิดขึ้นเฉพาะตนว่า สมาธินี้เป็นสุขในปัจจุบันและมีสุขเป็นวิบากต่อไป (2) ญาณย่อมเกิดขึ้นเฉพาะตนว่า สมาธินี้เป็นอริยะปราศจากอาโมส (3) ญาณย่อมเกิดขึ้นเฉพาะตนว่าสมาธินี้ มีไชบุรุษชัว (4) ญาณย่อมเกิดขึ้นเฉพาะตนว่า สมาธินี้ สงบประณีตได้ด้วยความสงบระงับบรรลุดีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้นและมีไชบรรลุดีด้วยการข่ม (ธรรมที่เป็นข้าศึก) ห้ามกิเลสด้วยสังขารจิต (5) ญาณย่อมเกิดขึ้นเฉพาะตนว่า เรานั้นมีสติ เข้าสมาธิ และเรามีสติออกจากสมาธินี้ บุคคลใดที่มั่นเจริญสมาธิเป็นสัมมาสมาธิจนเกิดญาณ ญาณนั้นย่อมทำลายมิจฉาสมาธิ ตามที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ดังพุทธพจน์ว่า มิจฉาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นผิด) ของผู้มีสัมมาสมาธิ ย่อมเสื่อมไป คือ บาปอกุศลธรรมเป็นเอนกของบุคคลที่เกิดเพราะมิจฉาสมาธิ เป็นปัจจัยย่อมเสื่อมไป และกุศลธรรมที่เป็น เอนกย่อมเจริญเต็มที เพราะสัมมาสมาธิเป็นปัจจัย คัมภีร์วิสุทธิมรรค ให้คำจำกัดความของสมาธิไว้ว่า ความมีอารมณ์อันเดียว แห่งจิตที่เป็นกุศล พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้กล่าวถึงสมาธิไว้ว่า ความตั้งมั่นแห่งจิตหรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด คำจำกัดความของสมาธิที่มักพบเสมอคือ จิตตัสเสกคตา หรือเรียกสั้นๆว่า เอกัคคตา ซึ่งแปลว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง คือการที่จิตกำหนดแน่วแน้อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง สิ่งหนึ่งไม่ฟุ้งซ่าน หรือส่ายไป และกล่าวถึงระดับของสมาธิว่ามี 3 ระดับ คือ (1) ขณิกสมาธิ สมาธิชั่วขณะที่เป็นสมาธิ ขึ้นต้นซึ่งคนทั่วไปอาจใช้เป็นประโยชน์ในการปฏิบัติหน้าที่การ

งานในชีวิตประจำวัน ให้ได้ผลดี และจะใช้เป็นจุดตั้งต้นในการเจริญวิปัสสนาก็ได้ (2) อุปจารสมาธิ สมาธิเฉียดๆ หรือสมาธิจวนจะแน่นๆ เป็นสมาธิขั้นระดับนิรณันได้ ก่อนจะเข้าสู่สภาวะญาณได้ หรือสมาธิในบุพภาคแห่งอัปปนาสมาธิ (3) อัปปนาสมาธิ สมาธิแน่นๆ สมาธิที่แนบสนิท เป็นสมาธิในระดับสูงสุด ซึ่งมีในญาณทั้งหลายถือว่าเป็นผลสำเร็จที่ต้องการของการเจริญสมาธิ

การฝึกอบรมจิตให้ตั้งมั่นได้นั้นผู้ปฏิบัติย่อมเกิดผลดีคือจิตของตน จะมีสมรรถภาพหรือมีคุณภาพดีซึ่งสามารถดูได้จากลักษณะดังต่อไปนี้คือ (1) แข็งแรง มีพลัง มีการเปรียบอุปมาของจิตที่ฝึกแล้วเหมือนกับกระแสน้ำที่ถูกควบคุม ให้ไหลพุ่งไปในทิศทางเดียวกัน ย่อมจะมีพลังมากกว่าที่จะปล่อยให้กระแสน้ำนั้นไหลไปคนละทิศทาง (2) ราบเรียบสงบนิ่ง เหมือนน้ำที่อยู่ในสระ หรือบึงน้ำใหญ่ ไม่มีลมพัดให้กระเพื่อม (3) ไสกระจ่าง มองเห็นอะไรได้ชัดเจนไม่มีริ้วคลื่น ผุ่นที่มีอยู่ก็ตกตะกอนนอนกัน (4) นุ่มนวล ควรแก่การงานหรือเหมาะแก่การใช้งาน เพราะไม่เครียดไม่กระด้างวุ่นวายไม่ขูดมัว ไม่กระสับกระส่ายไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้กล่าวถึงจิตที่เป็นสมาธิ ตามที่ปรากฏในพุทธพจน์ว่า จิตที่เป็นสมาธิขั้นสมบุรณ์ ถึงขั้นญาณนั้น พระอรหันตเจ้าจารย์เรียกว่าจิตประกอบด้วยองค์ 8 ซึ่งมีลักษณะตามพุทธพจน์ คือ (1) ตั้งมั่น (2) บริสุทธิ์ (3) ผ่องใส (4) โปร่งโล่ง เกลี้ยงเกลา (5) ปราศจากสิ่งมัวหมอง (6) นุ่มนวล (7) ควรแก่การงาน (8) อยู่ตัวไม่ออกแวก หวั่นไหว จิตที่มีองค์ประกอบเช่นนี้ เหมาะแก่การเอาไปใช้ได้ดีที่สุดไม่ว่าจะเอาไปใช้งานทางปัญญาพิจารณาให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ ความเข้าใจถูกต้องชัดเจน หรือใช้ในทางสร้างพลังจิต ให้เกิดขึ้น อภิญญาสมาบัติอย่างใดก็ได้การฝึกสมาธิในพระพุทธศาสนา จึงนับว่าเป็นองค์หนึ่งในมรรคมีองค์ 8 ซึ่งเป็นหนทางปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา แนวทางปฏิบัติตามวิธีพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับสมาธิขั้นต้นเรียกว่า สมถกรรมฐาน ถือว่าเป็นขั้นการเตรียมจิตให้พร้อม เพื่อเป็นรากฐานก้าวขึ้นสู่ปัญญาในขั้นสูงต่อไปด้วยการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

สรุปได้ว่ามรรคในอริยสัจ 4 หมายถึง หนทางถึงความดับทุกข์ ได้แก่ 1) สัมมาทิฐิความเห็นชอบ 2) สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ 3) สัมมาวาจา ความเจรจาชอบ 4) สัมมากัมมันตะ ความมีการงานชอบ 5) สัมมาอาชีวะ ความเลี้ยงชีพชอบ 6) สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ 7) สัมมาสติ ความระลึกชอบ 8) สัมมาสมาธิ ความตั้งใจชอบ ความเป็นมาของมรรค มาจากพระพุทธเจ้าทรงค้นพบมรรคทางพ้นทุกข์ที่ไต่ตันโพธิ์ และบอกต่อผู้อื่นให้รู้ตาม ความสำคัญของมรรค ทำให้มีทางปฏิบัติที่ถูกต้องพ้นทุกข์ได้จริง ถ้าปฏิบัติตามหลักมรรคอันเป็นการปฏิบัติที่ไม่ผิด เป็นมัชฌิมาปฏิปทาเป็นปฏิปทาให้เข้าถึงธรรมหลายประการ ได้แก่เพื่อให้แจ้งพระนิพพาน เพื่อให้แจ้งอหังค์ เพื่อละราคะ โทสะ โมหะ เพื่อกำหนดรู้ทุกข์ เพื่อกำหนดรู้ความโล่งใจ เพื่อกำหนดรู้ความโล่งใจอย่างยิ่ง เพื่อกำหนดรู้เวทนา เพื่อกำหนดรู้สภาวะ เพื่อกำหนดรู้วิขา เพื่อกำหนดรู้กาม (กามตัณหา, ภวตัณหา, วิภวตัณหา) เพื่อกำหนดรู้โอฆะ (โอฆะคือกาม ภพ ทิฐิ อวิชชา) เพื่อกำหนดรู้อุปาทาน เพื่อกำหนดรู้ภพ เพื่อกำหนดรู้สภาวะทุกข์ เพื่อกำหนดรู้สัkkายะ (อุปาทานขันธ) 5) ลักษณะของมรรค 8 ประการคือ (1) มรรคใน

ฐานะมัชฌิมาปฏิปทา (2) มรรคในฐานะข้อปฏิบัติ หรือทางทั้งชีวิตของบรรพชิตและคฤหัสถ์ (3) มรรคในฐานะหลักปฏิบัติที่เนื่องด้วยปัจจัยภายนอกและภายใน (4) มรรคในฐานะทางให้ถึงความสิ้นกรรม (5) มรรคในฐานะน้ำว่าที่พาข้ามฝั่งที่ต้องปล่อยวาง (6) มรรคในฐานะพรหมจรรย์หรือพุทธจริยธรรม (7) มรรคในฐานะสัจจหมายชั้นต่างๆ (8) มรรคในฐานะไตรสิกขา องค์ประกอบของมรรค 1) สัมมาทิฐิ คือเห็นอริยสัจ 4 เห็นชอบตามทำนองคลองธรรม ว่าทำดีมีผลดี ทำชั่วมีผลชั่ว มารดา บิดา (คือมีคุณงามความดีควรแก่ฐานะหนึ่งๆที่เรียกว่า มารดาบิดา) เห็นไตรลักษณ์ หรือเห็นปัจจุสมุปบาท สัมมาทิฐิ จึงมีความสำคัญอย่างมากเพราะเป็นจุดเริ่มต้นแห่งการทำความดีหรือไม่ดี ย่อมมีอิทธิพลมาจากการสั่งสมประสบการณ์ที่ผ่านมาทางอายตนะทั้งภายในและภายนอกโดยมีกัลยาณมิตรที่เป็นผู้ใกล้ชิด 2) สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ ได้แก่คิดที่จะออกจากกาม ความพยาบาท ความเบียดเบียน 3) สัมมาวาจา วาจาชอบ ได้แก่เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดเท็จ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดส่อเสียด เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดคำหยาบ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ 4) สัมมากัมมันตะ การงานชอบ ได้แก่เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ งดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้ งดเว้นจากการประพฤติดีกในกามแบ่งออกเป็น 2 ระดับ คือ (1) ในระดับโลกียะ หมายถึง การมีเจตนางดเว้นจากการดัดรอนชีวิต จากการเอาของที่เขาไม่ได้ให้ และการประพฤติดีกในกามทั้งหลาย (2) ในระดับโลกุตตระ หมายถึง ความงด ความเว้น ความเว้นขาด เจตนางดเว้นจากกายสุจริตทั้งสามของท่านผู้มีจิตเป็นอริยะ มีจิตไร้อาสวะ 5) สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีพชอบ ได้แก่การเลี้ยงชีพชอบทางกาย เช่น ไม่ประกอบอาชีพผิดกฎหมาย การเลี้ยงชีพชอบทางวาจา เช่น ไม่พูดหลอกลวง การเลี้ยงชีพชอบทางใจ เช่น ความไม่โลภอยากได้ของคนอื่น ความไม่คิดเบียดเบียนคนอื่น 6) สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ ความเพียรระวังไม่ให้ความชั่วเกิดขึ้น ความเพียรการละความชั่วที่ทำแล้ว ความเพียรในการทำความดีให้เจริญยิ่งขึ้น ความเพียรในการรักษาความดีที่ทำไว้แล้ว 7) สัมมาสติ ความระลึกชอบ ความระลึกได้ที่เป็นจุดมุ่งสำคัญก็ได้สติ จึงเป็นธรรมสำคัญในทางจริยธรรมเป็นอย่างมาก เพราะเป็นตัวควบคุมเรา เตือนการปฏิบัติหน้าที่และเป็นตัวคอยป้องกันยับยั้งตนเอง ทั้งที่จะไม่ให้หลงเพลินไปตามความชั่ว และที่จะไม่ให้ความชั่วเล็ดลอดเข้ามาในจิตใจได้ จะเตือนตนเองในการทำความดี และไม่เปิดโอกาสแก่ความชั่ว พุทธธรรมเน้นความสำคัญของสติเป็นอย่างมาก ในการปฏิบัติจริยธรรม ทุกขั้นการดำเนินชีวิตหรือการประพฤติปฏิบัติโดยมีสติกำกับอยู่เสมอ มีชื่อเรียกโดยเฉพาะว่า อัปปมาท คือ ความไม่ประมาท การระมัดระวังอยู่เสมอ ไม่ยอมถลาลงไปในทางเสื่อมและไม่ยอมพลาดโอกาสสำหรับความเจริญก้าวหน้า ตระหนักดีสิ่งที่จะต้องทำและต้องไม่ทำ และ 8) สัมมาสมาธิ ความตั้งใจ มั่นชอบ คือมั่นคงในกุศลธรรม ถ้าเป็นเรื่องการฝึกอบรมจิตขั้นลึกซึ้งอันเป็นของละเอียดเรียกว่า สมาธิหมายถึง ใจที่เป็นกุศลจิต และตั้งมั่นเป็นหนึ่งอยู่ในอารมณ์เดียว

3.3 มิติทางพุทธปรัชญาใน อริยสัจ 4

3.3.1 มิติทางอภิปรัชญาในอริยสัจ 4

การทำความเข้าใจอริยสัจ 4 ในมิติทางอภิปรัชญาเป็นการวิเคราะห์ความจริงสูงสุดของการดำรงอยู่ตามแนวคิดพระพุทธปรัชญา โดยต่างจากแนวโน้มของปรัชญาตะวันตกที่มักตั้งคำถามถึงสารัตถะหรือตัวตนถาวรของสิ่งต่าง ๆ พุทธศาสนากลับเสนอว่า ความจริงของโลกและชีวิตคือความสัมพันธ์ที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ซึ่งแสดงออกผ่านหลักไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา อริยสัจ 4 จึงมิได้เป็นเพียงคำสอนเชิงศาสนา แต่ยังเป็นระบบอภิปรัชญาที่อธิบายโครงสร้างของการดำรงอยู่ทั้งหมด ตั้งแต่ความเป็นไปของโลกในสภาวะปกติ ไปจนถึงสภาวะสูงสุดคือความดับทุกข์หรือนิพพาน

ในมิติแห่งทุกข์ พระพุทธศาสนาสอนอธิบายว่า การดำรงอยู่ทั้งปวงมีความเป็นทุกข์ในแก่นแท้ ไม่ใช่เพียงอารมณ์เศร้าโศก แต่เป็นสภาวะสากลที่กำกับชีวิตทุกชีวิต ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ล้วนสะท้อนความไม่มั่นคงและการปราศจากแก่นสารแห่งตัวตน ความจริงนี้สอดคล้องกับหลักอนิจจัง และอนัตตา ที่ระบุว่าสรรพสิ่งไม่มีสิ่งใดดำรงอยู่ถาวร และการยึดมั่นในตัวตนคือที่มาของความทุกข์ (พระพรหมคุณาภรณ์, 2546, หน้า 123) เมื่อมองในเชิงอภิปรัชญา การประกาศว่าชีวิตทั้งหมดมีความทุกข์จึงมิใช่เพียงคำเตือนเชิงศาสนา แต่เป็นการยืนยันว่า การดำรงอยู่ เองมีโครงสร้างที่เปลี่ยนแปลงและไม่มั่นคง สำหรับ สมุทัย ซึ่งเป็นสาเหตุแห่งทุกข์ พระพุทธศาสนาสอนอธิบายว่าเกิดจากตัณหาและอวิชชา อันเป็นพลังผลักดันให้สรรพสิ่งเวียนว่ายอยู่ในวัฏสงสาร กลไกนี้อธิบายผ่านกฎแห่ง ปฏิจจสมุปบาทที่ว่า เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เมื่อสิ่งนี้ดับ สิ่งนี้จึงดับ ซึ่งสะท้อนถึงโครงสร้างความจริงเชิงเหตุปัจจัย (Collins 1990 p. 92) ในเชิงอภิปรัชญา นี่คือการปฏิเสธแนวคิดเรื่อง ผู้สร้าง หรือ สารัตถะนิรันดร์ เพราะความจริงตามพุทธปรัชญาไม่ถูกอธิบายด้วยสิ่งสูงสุดภายนอก แต่เกิดจากการอาศัยอิงกันอย่างต่อเนื่องของเหตุปัจจัย เมื่อพิจารณา นิโรธ เราจะพบว่าพระพุทธศาสนาเสนอภาพของความจริงสูงสุดที่พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด โดยมิได้หมายถึงการทำลายการดำรงอยู่ แต่หมายถึงสภาวะความดับแห่งตัณหาและความเป็นอิสระจากการถูกกำหนดด้วยเหตุปัจจัย นิโรธในที่นี้จึงสอดคล้องกับนิพพาน ซึ่งเป็นสภาวะที่พ้นไปจากสังขารทั้งปวงและเป็น ธรรมชาติที่ไม่ปรุงแต่ง กล่าวได้ว่าในเชิงอภิปรัชญา อริยสัจ 4 มิได้อธิบายเพียงโลกแห่งทุกข์ แต่ยังชี้ไปสู่ความจริงสูงสุดที่เป็นไปได้ของชีวิต ในส่วนของมรรค แม้จะถูกมองว่าเป็นข้อปฏิบัติทางจริยธรรม แต่ในเชิงอภิปรัชญา มรรคคือการยืนยันว่าการดำรงอยู่มิใช่สิ่งตายตัว หากแต่สามารถเปลี่ยนแปลงได้โดยการจัดเรียงเหตุปัจจัยใหม่ การดำเนินตามมรรคมีองค์ 8 จึงเป็นการกำหนดโครงสร้างของชีวิตให้เอื้อต่อการบรรลุความดับทุกข์ ความจริงเชิงอภิปรัชญาของมรรคจึงชี้ว่าโลกและชีวิตมิใช่ระบบปิด หากเป็นกระบวนการที่พลิกเปลี่ยนได้ด้วยการปฏิบัติอย่างถูกต้อง

เมื่อนำอริยสัจ 4 มาเชื่อมโยงกับไตรลักษณ์ และปฏิจลสมุปบาท เราจะพบว่าทั้งหมดเป็นระบบอภิปรัชญาที่เกี่ยวเนื่องกัน ไตรลักษณ์ชี้ถึงคุณสมบัติพื้นฐานของสรรพสิ่ง ปฏิจลสมุปบาทอธิบายกลไกเชิงเหตุปัจจัย ส่วนอริยสัจ 4 ทำหน้าที่เป็นโครงสร้างที่ประมวลหลักการเหล่านี้ให้ง่ายต่อการเข้าถึง โดยบ่งชี้ถึงทุกขในฐานะผล สมุทัยในฐานะเหตุ นิโรธในฐานะความเป็นไปได้ของการดับเหตุ และมรรคในฐานะวิถีทางแห่งการเปลี่ยนแปลง เมื่อเปรียบเทียบกับปรัชญาตะวันตก อริสโตเติลเน้นการอธิบาย สาธิตะ ของสรรพสิ่งในฐานะสิ่งถาวร ขณะที่เพลโตเสนอโลกแห่งอุดมคติซึ่งมีความจริงถาวรเป็นต้นแบบ แต่พระพุทธศาสนากลับเสนอว่า ไม่มีสิ่งใดคงที่ ความจริงสูงสุดคือกระบวนการของการเปลี่ยนแปลงและการดับทุกข์ สิ่งนี้ทำให้อริยสัจ 4 มีลักษณะเป็นอภิปรัชญาเชิงกระบวนการ (process philosophy) ที่เน้นความสัมพันธ์มากกว่าการเน้นสาธิตะถาวร

กล่าวโดยสรุป มิติทางอภิปรัชญาของอริยสัจ 4 แสดงให้เห็นว่า พระพุทธศาสนาไม่เพียงแต่สอนการดับทุกข์ แต่ยังนำเสนอระบบความคิดที่อธิบายโครงสร้างความจริงของโลกอย่างเป็นระบบ โดยยืนยันว่าความจริงพื้นฐานของการดำรงอยู่คือความไม่เที่ยงและความสัมพันธ์เชิงเหตุปัจจัย ขณะเดียวกันก็ชี้ไปถึงความจริงสูงสุดคืออนิพพาน ซึ่งเป็นอิสระจากการเวียนว่ายตายเกิด อริยสัจ 4 จึงเป็นอภิปรัชญาที่ครอบคลุมทั้งโลกียะและโลกุตระ พร้อมมอบคำตอบต่อคำถามเชิงอภิปรัชญาว่าความจริงคืออะไร และ ชีวิตควรมุ่งไปสู่สิ่งใด

3.3.2 มิติทางญาณวิทยาในอริยสัจ 4

ในทางปรัชญา ญาณวิทยา (Epistemology) คือศาสตร์ว่าด้วยความรู้ การแสวงหาความรู้ และเงื่อนไขที่ทำให้ความรู้มีความชอบธรรม พระพุทธศาสนาเมื่อพิจารณาผ่านกรอบอริยสัจ 4 พบว่ามีระบบญาณวิทยาที่สมบูรณ์และเป็นเอกลักษณ์ กล่าวคือ มิได้อธิบายความจริงเชิงอภิปรัชญาเท่านั้น แต่ยังเสนอวิธีการเข้าถึงความจริงผ่านประสบการณ์ตรงของผู้ปฏิบัติ หลักอริยสัจ 4 จึงทำหน้าที่เป็นทั้ง เนื้อหาแห่งความรู้ และ วิธีการสร้างความรู้ ในเวลาเดียวกัน พระพุทธเจ้าตรัสรู้ความจริงอันประเสริฐ 4 ประการคือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค และทรงนำมาเผยแผ่เป็นแก่นกลางของพระพุทธศาสนา ความรู้เหล่านี้มิได้เกิดจากการคาดเดาเชิงอภิปรัชญาหรือการยึดถือคำสอนของครูบาอาจารย์ แต่เกิดจากการประจักษ์แจ้งด้วยตนเอง และเปิดโอกาสให้ผู้อื่นพิสูจน์ได้ด้วยวิธีการปฏิบัติ ซึ่งตรงกับหลัก เอหิปปัสสโก ที่หมายถึง จงมาดูด้วยตนเอง ในเชิงญาณวิทยา สิ่งนี้สะท้อนว่าพระพุทธศาสนามีได้เน้นศรัทธาอย่างมกมาย แต่เน้นการพิสูจน์เชิงประสบการณ์โดยตรง

ทุกขในฐานะข้อเท็จจริงทางญาณวิทยา คือจุดเริ่มต้นของการสร้างความรู้ ผู้ปฏิบัติจำเป็นต้องตระหนักและยอมรับความจริงของชีวิตว่ามีความไม่สมบูรณ์ ทั้งการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ความพลัดพราก และความผิดหวัง การยอมรับทุกขทำให้เกิดการเปิดใจต่อการเรียนรู้ และถือเป็นขั้นตอนแรกของสัมมาทิฐิ หรือความเห็นที่ถูกต้อง หากผู้ใดปฏิเสธความทุกข์ ย่อมไม่สามารถเริ่มต้นกระบวนการเรียนรู้เชิงพุทธปรัชญาได้ เมื่อยอมรับทุกขแล้ว ขั้นตอนต่อมาคือการแสวงหาความรู้เกี่ยวกับ สมุทัย หรือ

สาเหตุของทุกข์ ซึ่งเป็นการฝึกคิดเชิงเหตุผลในระดับสูงสุด เพราะพระพุทธศาสนามีได้อธิบายทุกข์แบบปราศจากเหตุ หากแต่ชี้ว่าทุกข์เกิดจากตัณหา อวิชชา และการยึดมั่นในตัวตน (พระพรหมคุณาภรณ์ 2546 หน้า 134) การรู้สมุทัยจึงเป็นการค้นพบ โครงสร้างของปัญหา ที่แท้จริง ซึ่งสอดคล้องกับวิธีการทางวิทยาศาสตร์ ที่เน้นการหาสาเหตุของปรากฏการณ์ แต่มีความลึกซึ้งกว่าเพราะไม่เพียงหาสาเหตุภายนอก แต่ยังชี้ไปถึงแรงขับทางจิตใจและอวิชชาที่ซ่อนอยู่ นิโรธ ในฐานะความรู้ มิได้เป็นเพียงความเชื่อว่าความดับทุกข์มีจริง แต่เป็นการยืนยันเชิงประสบการณ์ว่า การดับทุกข์สามารถสัมผัสได้หากผู้ปฏิบัติฝึกฝนจนเกิดการปล่อยวาง อันเป็นการเข้าถึงความจริงสูงสุดด้วยปัญญา การรู้แจ้งนิโรธจึงเป็นญาณวิทยาที่เหนือกว่าการรู้เชิงทฤษฎี เพราะเป็นความรู้ที่เปลี่ยนแปลงผู้รู้ไปพร้อมกัน กล่าวอีกนัยหนึ่ง นิโรธเป็น ความรู้ที่หล่อหลอมชีวิต (transformative knowledge) ไม่ใช่ความรู้ที่เป็นเพียงข้อมูล (Harvey 2000 p. 56) สุดท้ายคือ มรรค ซึ่งในเชิงญาณวิทยามีสถานะเป็น วิธีการได้มาซึ่งความรู้ที่แท้จริง มรรคมองค์ 8 ไม่ได้เป็นเพียงแนวทางจริยธรรม แต่เป็นเครื่องมือทางญาณวิทยา เช่น สัมมาทิฐิ เป็นการสร้างฐานความรู้ที่ถูกต้อง สัมมาสังกัปปะ และสัมมาวาจาเป็นการฝึกความคิด และการสื่อสารที่ไม่บิดเบือน สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ เป็นการสร้างวิถีชีวิตที่ไม่ทำให้จิตใจขุ่นมัว สัมมาสติและสัมมาสมาธิ เป็นการพัฒนาจิตให้มีสมาธิและปัญญา เพื่อตรวจสอบความจริงโดยตรงไปตรงมา หากมองในกรอบญาณวิทยาสมัยใหม่ มรรคมองค์ 8 จึงเทียบได้กับ ระเบียบวิธีวิจัย ของพระพุทธศาสนา ที่กำหนดขั้นตอนการเรียนรู้ความจริงจนกระทั่งเกิดญาณทัสสนะ

การเข้าถึงอริยสัจ 4 ยังสัมพันธ์กับหลักปฏิจจนสมุปบาท ซึ่งเป็นการอธิบายเชิงญาณวิทยาว่าความรู้ของมนุษย์มิได้เกิดขึ้นอย่างอิสระ แต่เกิดจากการอาศัยปัจจัย เช่น อายุตนะ การสัมผัส และเวทนา กระบวนการนี้ทำให้เห็นว่าความรู้ในพุทธศาสนาเป็นความรู้แบบสัมพันธ์ (relational knowledge) มิใช่ความรู้ที่ตั้งอยู่บนฐานของสารัตถะถาวร เมื่อผู้ปฏิบัติรู้เท่าทันความสัมพันธ์นี้ ย่อมสามารถพัฒนาปัญญาที่ปลดปล่อยความยึดติด และนำไปสู่การหลุดพ้น ในเชิงเปรียบเทียบญาณวิทยาตะวันตก มักเน้นการอธิบายเงื่อนไขที่ทำให้ความรู้มีความจริง เช่น เดการ์ตเสนอว่า ความรู้ที่แท้จริงมีความชัดแจ้งและแยกไม่ออก ส่วนคานต์อธิบายว่า ความรู้เกิดจากการประสานกันระหว่างประสบการณ์กับโครงสร้างของสติปัญญา ขณะที่พระพุทธศาสนามีได้มุ่งเพียงการรับรองความจริงของความรู้ แต่ชี้ว่าความรู้แท้ต้องเป็นความรู้ที่นำไปสู่การดับทุกข์ ความรู้ที่ไม่ทำให้เกิดการปล่อยวางจึงไม่ใช่ญาณวิทยาในความหมายเชิงพุทธปรัชญา (Rahula 1974 p. 20) สิ่งนี้ทำให้เห็นว่า ญาณวิทยาเชิงพุทธมีลักษณะเป็น ปฏิบัติการ มากกว่าเป็นเพียง ทฤษฎี

กล่าวโดยสรุป มิติทางญาณวิทยาของอริยสัจ 4 แสดงให้เห็นว่า พระพุทธศาสนาเป็นปรัชญาที่มีระบบความรู้ที่สอดคล้องกับประสบการณ์ตรง ไม่เน้นการอ้างอิงความเชื่อหรือคัมภีร์อย่างตายตัว แต่เน้นการพิสูจน์ด้วยการปฏิบัติจริง กระบวนการเรียนรู้ตามอริยสัจ 4 ครอบคลุมตั้งแต่การตระหนักถึงทุกข์ การวิเคราะห์สาเหตุ การสัมผัสสภาวะแห่งความดับ และการลงมือปฏิบัติตามหนทาง ความรู้

ในพุทธศาสนาจึงมิใช่เพียงการสะสมข้อมูล แต่เป็นการรู้ที่เปลี่ยนแปลงชีวิตและนำไปสู่การปลดปล่อยจากความทุกข์

3.3.3 มิติทางจริยศาสตร์ในอริยสัจ 4

อริยสัจ 4 ในพระพุทธศาสนาแม้จะเป็นหลักธรรมที่ชี้ให้เห็นความจริงของชีวิตและหนทางแห่งการหลุดพ้น แต่ในอีกมิติหนึ่งยังทำหน้าที่เป็นกรอบทางจริยศาสตร์ที่สมบูรณ์ กล่าวคือ ไม่ได้จำกัดอยู่เพียงการอธิบายโลกเชิงอภิปรายหรือการสร้างความรู้เชิงญาณวิทยาเท่านั้น แต่ยังแสดงแนวทางการประพฤติปฏิบัติที่ถูกต้องเพื่อการอยู่ร่วมกันของมนุษย์อย่างมีคุณธรรมและสันติสุข มิติทางจริยศาสตร์ของอริยสัจ 4 จึงครอบคลุมทั้งระดับบุคคลและสังคม โดยมีเป้าหมายสูงสุดคือการดับทุกข์และหนทางไปสู่เป้าหมายนี้ก็คือการปฏิบัติตามมรรคมีองค์ 8

การยอมรับ ทุกข์ มิได้เป็นเพียงการมองโลกในแง่ร้าย แต่ในเชิงจริยศาสตร์ ถือเป็นการปลุกฝังท่าทีแห่งความรับผิดชอบต่อชีวิต และการอยู่ร่วมกัน ผู้ที่ตระหนักว่าความไม่เที่ยง และความพลัดพรากเป็นธรรมชาติของชีวิต จะเกิดความเข้าใจผู้อื่น และลดการเบียดเบียน เพราะตระหนักว่าทุกคนล้วนเผชิญทุกข์เช่นเดียวกัน การรับรู้ทุกข์ เช่นนี้ จึงเป็นรากฐานของคุณธรรมเมตตา และกรุณา อันเป็นหัวใจของจริยศาสตร์เชิงพุทธที่เน้นความเกื้อกูล ส่วน สมุทัย ในฐานะสาเหตุแห่งทุกข์ คือความอยากและความยึดมั่น ซึ่งหากมองในมิติทางจริยศาสตร์ก็คือการชี้ให้เห็นว่า พฤติกรรมที่ขับเคลื่อนด้วยโลภะ โทสะ และโมหะ ย่อมนำไปสู่ความผิดศีลธรรมและความเดือดร้อนทั้งต่อตนเองและผู้อื่น การรู้เท่าทันสมุทัยจึงเป็นการฝึกจริยธรรมในเชิงลึก เพราะทำให้บุคคลสามารถยับยั้งพฤติกรรมที่เบียดเบียน และมุ่งไปสู่การกระทำที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานแห่งศีล ความรู้เช่นนี้สอดคล้องกับแนวคิดในปรัชญาตะวันตกของอริสโตเติลที่เห็นว่าคุณธรรมคือการฝึกฝนจนเกิดเป็นนิสัย แต่ต่างกันตรงที่พระพุทธศาสนามุ่งไปสู่การดับตัณหาเป็นที่สุด เมื่อกล่าวถึง นิโรธ ในมิติทางจริยศาสตร์ หมายถึงการเข้าถึงสภาวะแห่งการดับตัณหา ซึ่งสะท้อนถึงความบริสุทธิ์ของจิตใจที่ปราศจากการเบียดเบียนผู้อื่น การเข้าถึงนิโรธจึงไม่ใช่เพียงการหลุดพ้นส่วนบุคคล แต่เป็นการสร้างคุณธรรมสูงสุดที่เอื้อให้สังคมสงบสุขร่วมกัน (Harvey 2000 p. 56) การดับทุกข์ในเชิงจริยศาสตร์จึงเท่ากับการพัฒนาบุคคลให้เป็นมนุษย์ที่มีเมตตา มีความรับผิดชอบ และไม่สร้างปัญหาแก่สังคม มรรค ในฐานะข้อปฏิบัติถือเป็นหัวใจของมิติทางจริยศาสตร์ในอริยสัจ 4 โดยเฉพาะองค์ที่เกี่ยวข้องกับการประพฤติทางศีล ได้แก่ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ ซึ่งล้วนเป็นข้อกำหนดเชิงจริยธรรมเพื่อป้องกันการกระทำที่เบียดเบียนผู้อื่น การมีสัมมาวาจาคือการใช้คำพูดที่จริง สุภาพ และสร้างสรรค์ การมีสัมมากัมมันตะคือการกระทำที่ถูกต้องไม่เบียดเบียนทั้งมนุษย์และสัตว์ การมีสัมมาอาชีวะคือการประกอบอาชีพสุจริตไม่ก่อทุกข์แก่ผู้อื่น (Keown 2005 p. 17) แนวทางเหล่านี้ทำให้เห็นว่าอริยสัจ 4 ไม่ใช่เพียงการแสวงหาความหลุดพ้น แต่ยังเป็นกรอบจริยศาสตร์เชิงปฏิบัติที่สามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง

ในมิติของสมาธิและปัญญา การปฏิบัติตามมรรคยังมีผลทางจริยศาสตร์เช่นกัน เพราะการฝึกสมาธิทำให้จิตใจสงบและสามารถควบคุมตนเองได้ดีขึ้น ส่งผลให้ลดพฤติกรรมที่ผิดศีลธรรม ส่วนปัญญาทำให้บุคคลสามารถแยกแยะสิ่งที่ควรและไม่ควรได้อย่างชัดเจน และไม่ถูกครอบงำด้วยอคติ การฝึกสมาธิและปัญญาจึงเป็นการเสริมสร้างคุณธรรมจากภายใน ซึ่งมีความมั่นคงกว่าการบังคับใช้กฎเกณฑ์ภายนอกหากเปรียบเทียบกับจริยศาสตร์ตะวันตก จะเห็นความแตกต่างที่ชัดเจน เช่น จริยศาสตร์เชิงหน้าที่ของคานต์ เน้นการกระทำตามกฎสากล โดยไม่ขึ้นกับผลลัพธ์ ขณะที่จริยศาสตร์เชิงผลลัพธ์ของมิลล์เน้นความสุขสูงสุดของคนส่วนใหญ่ แต่พระพุทธศาสนามุ่งไปที่การขัดเกลาจิตใจ และการดับตัณหา อันจะนำไปสู่พฤติกรรมที่ดีงามโดยธรรมชาติ กล่าวได้ว่า จริยศาสตร์เชิงพุทธในอริยสัจ 4 เป็น จริยศาสตร์แห่งการปลดปล่อย (ethics of liberation) ที่เชื่อมโยงระหว่างการปฏิบัติส่วนบุคคลกับผลต่อส่วนรวม

นอกจากนี้ อริยสัจ 4 ยังมีมิติทางสังคมในเชิงจริยศาสตร์ด้วย เพราะเมื่อบุคคลยึดถือหลักศีลและปฏิบัติตามมรรค สังคมก็จะลดการเบียดเบียนและความรุนแรง เกิดวัฒนธรรมแห่งความเมตตาและสันติสุข ตรงกับแนวคิดของพระพุทธศาสนาเถรวาทและมหายานที่มุ่งสร้างสังคมแห่งการอยู่ร่วมกันด้วยความเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา (เมตตาพรหมวิหาร) ซึ่งล้วนมีรากฐานเชื่อมโยงกับการตระหนักรู้ในอริยสัจ 4 สรุปมิติทางจริยศาสตร์ในอริยสัจ 4 ทำให้เห็นว่า พระพุทธศาสนามีกรอบการประพฤติปฏิบัติที่สมบูรณ์ ครอบคลุมทั้งการยอมรับทุกข์ การรู้สาเหตุของทุกข์ การเข้าถึงความดับทุกข์ และการปฏิบัติเพื่อหลุดพ้น มิติทางจริยศาสตร์นี้มีใช่เพียงการสอนให้เป็นคนดีในระดับสังคม แต่ยังเชื่อมโยงกับเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาคือการดับทุกข์อย่างสิ้นเชิง ดังนั้นอริยสัจ 4 จึงเป็นทั้งคำสอนเชิงศาสนาและจริยศาสตร์สากลที่สามารถนำไปปรับใช้กับชีวิตและสังคมได้อย่างแท้จริง

สรุป อริยสัจ 4 ถือเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนาและแก่นสำคัญของพระพุทธปรัชญา ไม่เพียงทำหน้าที่เป็นคำสอนเพื่อการปฏิบัติทางจิตวิญญาณ แต่ยังสะท้อนระบบความคิดที่ครอบคลุมทั้งมิติทางอภิปรัชญา ญาณวิทยา และจริยศาสตร์ เมื่อพิจารณาารวมกันทั้งสามมิติ จะเห็นได้ว่าอริยสัจ 4 เป็นโครงสร้างทางปรัชญาที่สมบูรณ์ ครอบคลุมทั้งการอธิบายความจริง วิธีการแสวงหาความรู้ และการกำหนดแนวทางแห่งการกระทำที่ถูกต้อง ในมิติทาง อภิปรัชญา อริยสัจ 4 ทำหน้าที่เป็นคำอธิบายเกี่ยวกับโครงสร้างของการดำรงอยู่ โดยชี้ว่าความจริงสูงสุดของชีวิตและโลกคือความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่ใช่ตัวตน ทุกข์จึงไม่ใช่เพียงประสบการณ์ส่วนบุคคล แต่เป็นลักษณะสากลของสรรพสิ่ง สมุทัยอธิบายว่าเหตุปัจจัยคือกลไกการเกิดขึ้นของสรรพสิ่ง ซึ่งสัมพันธ์กับหลักปัจจุสมุพบาท นิโรธชี้ถึงความจริงสูงสุดคือการดับตัณหาและการเข้าถึงนิพพาน ส่วนมรรคคือการยืนยันว่าความจริงของชีวิตมิใช่สิ่งตายตัว แต่เปลี่ยนแปลงได้ตามการจัดเรียงเหตุปัจจัย อริยสัจ 4 จึงเป็นอภิปรัชญาเชิงกระบวนการที่เน้นความสัมพันธ์ และการเปลี่ยนแปลงมากกว่าการยึดมั่นในสัจตถะถาวร ในมิติ

ทางญาณวิทยา อริยสัจ 4 แสดงถึงวิธีการเข้าถึงความรู้ที่แท้จริง พระพุทธศาสนามีได้เน้นการเชื่อโดยปราศจากเหตุผล แต่เสนอให้ผู้ปฏิบัติพิสูจน์ความจริงด้วยตนเอง ผ่านการสังเกต การภาวนา และการมีสติ ความรู้ในพระพุทธศาสนาเริ่มต้นจากการตระหนักถึงทุกข์ การสืบหาสาเหตุ การสัมผัสประสบการณ์แห่งนิโรธ และการเดินตามหนทางแห่งมรรค ความรู้ที่แท้จริงมิใช่เพียงการสะสมข้อมูล แต่เป็น ความรู้เพื่อการปลดปล่อย (Harvey 2000 p. 56) ซึ่งเปลี่ยนแปลงผู้รู้ไปพร้อมกัน ญาณวิทยาเชิงพุทธจึงมีลักษณะเป็นประสบการณ์นิยม (empiricism) ที่เน้นการพิสูจน์เชิงปฏิบัติ มากกว่าการอธิบายเชิงทฤษฎีเพียงอย่างเดียว ในมิติทางจริยศาสตร์ อริยสัจ 4 ทำหน้าที่เป็นกรอบของการประพฤติปฏิบัติที่ดีงามต่อทั้งตนเองและสังคม ทุกข์ทำให้เกิดท่าทีแห่งความเข้าใจผู้อื่นและความเมตตา สมุทัยทำให้บุคคลตระหนักถึงพลังของตัณหาและการยึดมั่นซึ่งนำไปสู่พฤติกรรมผิดศีลธรรม นิโรธเป็นการเข้าถึงความบริสุทธิ์ทางจิตใจที่พ้นจากการเบียดเบียน และมรรคคือแนวทางแห่งการปฏิบัติที่ครอบคลุมทั้งศีล สมาธิ และปัญญา จริยศาสตร์เชิงพุทธจึงมิใช่เพียงการปฏิบัติตามกฎ แต่เป็นการขัดเกลาจิตใจเพื่อลดละกิเลส และเมื่อบุคคลปฏิบัติตามกรอบนี้ สังคมโดยรวมก็จะสงบสุขและเกื้อกูลกัน เมื่อพิจารณารวมทั้งสามมิติ อริยสัจ 4 จึงมิใช่เพียงคำสอนเชิงศาสนาหรือข้อเท็จจริงทางปรัชญา แต่เป็นระบบความคิดที่เชื่อมโยงกันอย่างเป็นเอกภาพ ในระดับ อภิปรัชญา อริยสัจ 4 อธิบายความจริงของการดำรงอยู่ ในระดับ ญาณวิทยา อริยสัจ 4 กำหนดวิธีการแสวงหาความรู้ที่แท้จริง และในระดับ จริยศาสตร์ อริยสัจ 4 วางแนวทางแห่งการปฏิบัติที่ดีงามเพื่อความสงบสุข ทั้งสามมิติจึงผสมผสานกันอย่างลงตัวและนำไปสู่เป้าหมายสูงสุดคือการดับทุกข์และการบรรลุสันติภาพทั้งภายในและภายนอก กล่าวโดยสรุป มิติทางพุทธปรัชญาในอริยสัจ 4 เป็นเครื่องยืนยันว่าพระพุทธศาสนาเป็นปรัชญาที่สมบูรณ์ในตัวเอง เพราะสามารถอธิบายความจริง กำหนดวิธีการแสวงหาความรู้ และวางรากฐานทางจริยธรรมที่ครอบคลุมต่อการดำรงชีวิตและสังคม แนวคิดนี้มีได้เป็นเพียงประวัติศาสตร์ทางศาสนา แต่ยังคงคุณค่าและความร่วมสมัยที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาของโลกยุคปัจจุบันได้อย่างแท้จริง

3.4 การแก้ปัญหาแบบอริยสัจ 4

3.4.1 กระบวนการแก้ปัญหาแบบอริยสัจ 4

3.4.1.1 ขั้นทุกข์ (ขั้นศึกษาปัญหา) ชีวิตและโลกนี้ล้วนมีปัญหา (ทุกข์) ทุกชีวิตที่เกิดขึ้นมาในโลกนี้ล้วนมีปัญหา ปัญหาทางกาย ปัญหาทางใจ ปัญหาทางสังคมและสิ่งแวดล้อม รวมถึงปัญหาทางด้านจิตวิญญาณ ความเชื่อ มีทั้งปัญหาส่วนรวมใหญ่ระดับสากล ปัญหาส่วนรวมเล็กน้อย ปัญหาเฉพาะตนของแต่ละบุคคล เช่น การเกิด แก่ เจ็บ ตาย ความโศกเศร้า ความไม่สมปรารถนาความพลัดพรากจากบุคคล สัตว์ สิ่งของ อันเป็นที่รัก ฯลฯ ซึ่งเป็นสิ่งที่คนเราต้องตั้งมั่นตั้งใจ (สัมมาสมาธิ) ทำ

ความรู้จักหรือเรียนรู้กับปัญหาหรือทุกข์นั้น ๆ ให้แจ่มแจ้งชัดเจน ตามความเป็นจริงตามกฎไตรลักษณ์ อันมี อนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา

3.4.1.2 ขั้นสมุทัย (ขั้นค้นหาสาเหตุของปัญหา) ทุกปัญหาย่อมมีสาเหตุ มิได้เกิดขึ้นลอย ปัญหาที่มนุษย์เผชิญอยู่ มิได้เกิดขึ้นมาลอย ๆ หรือบังเอิญเกิดขึ้น โดยไม่มีเหตุปัจจัย ย่อมมีรากเหง้าหรือที่มาของปัญหาทั้งนั้น ทุกปัญหาเกิดขึ้นอย่างมีสาเหตุทั้งนั้น ซึ่งเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย ที่อิงอาศัยการเกิดนั้น ๆ ตามกฎอิทัปปัจจยตา แต่เป็นเพราะเรามองไม่เห็น ไม่รู้ ไม่เข้าใจปัจจัยของปัญหา (อวิชชา) จึงคิดว่าปัญหานั้นเกิดขึ้นโดยบังเอิญ ดังนั้นเราจึงต้องสืบสาวราวเรื่องถึงต้นตอของปัญหาหรือทุกข์นั้นด้วยความเห็นที่ถูกต้อง (สัมมาทิฐิ) มีความดำริที่ถูกต้อง (สัมมาสังกัปปะ) ไม่คิดเอาแต่ประโยชน์ส่วนตน มีความจริงใจไม่พุดจาในสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ (สัมมาวาจา) แล้วจึงหาวิธีที่จะกำจัดออกไป ละออกไป ปล่อยวางให้จงได้ (หาปะนะ)

3.4.1.3 ขั้นนิโรธ (ขั้นกำหนดวัตถุประสงค์เพื่อความพ้นทุกข์) มนุษย์สามารถแก้ปัญหาให้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยตนเอง (นิโรธ) เนื่องจากปัญหาทุกปัญหาย่อมมีสาเหตุ การแก้ปัญหาได้ต้องสืบสาวหาสาเหตุให้พบ แล้วแก้ปัญหาที่สาเหตุนั้น ๆ พระพุทธศาสนาสอนไว้ว่า มนุษย์มีศักยภาพหรือความสามารถเพียงพอที่จะแก้ปัญหาให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยตัวมนุษย์เอง โดยไม่ต้องพึ่งพาการบนบานศาลกล่าว ผีสาวเทวดา หรืออำนาจสิ่งศักดิ์สิทธิ์ใด ๆ มาดลบันดาล (มิจฉาทิฐิ) โดยการให้มนุษย์ประกอบแต่กรรมดี (สัมมากัมมันตะ) ละชั่วกลัวบาป (หิริ โอตัปปะ)

3.4.1.4 ขั้นมรรค (ขั้นกำหนดวิธีการแก้ปัญหาของทุกข์) แนวทางการแก้ปัญหานี้ต้องใช้ปัญญา องค์ความรู้และแนวทางปฏิบัติที่ถูกต้องกำหนดไว้แล้วว่าแต่ละปัญหา แต่ละสาเหตุ ในการแก้ปัญหาจำเป็นต้องใช้ปัญญา (องค์ความรู้) และมีความเพียร (สัมมาวายามะ) ในการตัดสินใจลงมือปฏิบัติในสิ่งที่ถูกต้องตามครรลอง ตามวิถีอย่างมีสติในทางที่เลือก (สัมมากัมมันตะ) อย่างเกื้อหนุนกัน จึงสามารถแก้ปัญหาให้ลุล่วงไปได้ กล่าวคือ จะต้องรู้ให้ชัด แจ่มแจ้งว่าอะไรคือปัญหาหรือทุกข์นั้นโดยต้องมีความเห็นสอดคล้องตามความเป็นจริง (สัมมาทิฐิ) มีสาเหตุมาจากอะไร มีหนทางแก้หรือไม่ จะแก้อย่างไร เมื่อรู้แล้วจึงลงมือแก้ไขปัญหานั้นด้วยความเพียรพยายามอย่างต่อเนื่อง(สัมมาวายามะ) โดยพระพุทธศาสนามีข้อปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหาและความทุกข์ของมนุษย์ที่ยึดทางสายกลาง ซึ่งหมายถึงทางที่ยึดความพอดี หรือข้อปฏิบัติที่ยึดทางสายกลางตามหลักพระพุทธศาสนา ที่เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา ซึ่งได้แก่ อริยมรรคมีองค์แปด หรือเรียกสั้น ๆ ว่า มรรค ๘ ประการ

3.4.2 อริยสัจ 4 กับวิธีการทางวิทยาศาสตร์

หลักคำสอนที่สำคัญที่สุดอย่างหนึ่งในพุทธศาสนาคือหลักอริยสัจ 4 ในอัมมจักกัปปวัตตนสูตร พระพุทธเจ้าได้ทรงประกาศแกปัญจวัคคีย์ว่า เมื่อใดพระองค์มีความเห็นด้วยญาณ ตามความเป็นจริงในอริยสัจ 4 อย่างบริสุทธิตีแล้ว เมื่อนั้นพระองค์ทรงยืนยันว่าเป็นผู้ตรัสรู้แล้วซึ่งอนุตรสัมมาสัมโพธิ

ญาณในโลก อริยสัจ 4 แปลว่าความจริงหรือความจริง อย่างประเสริฐ ของพระอริยเจ้า ความจริงที่ทำให้คนกลายเป็นพระอริยะ เจ้า อริยสัจ 4 หรือความจริงอันประเสริฐ 4 ประการได้แก่

1. ทุกข์ หมายถึง ความทุกข์ หรือความไม่พึงพอใจ ทุกข์ตามศัพท์แปลว่า สภาพที่ทนได้ยาก หรือสิ่งที่ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ นอกจากนั้นยังหมายถึงสภาวะที่บีบคั้น หรือทำให้ลำบาก

2. ทุกขสมุทัย หมายถึง เหตุให้เกิดทุกข์ ได้แก่ต้นเหตุ 3 อย่างคือ กัมมันตัมหา ภาวต้นเหตุและ วิวาจะต้นเหตุ

3. ทุกขนิโรธ หมายถึง ความดับทุกข์ ได้แก่ ภาวะที่ต้นเหตุดับสิ้นไปหรือ นิพพาน คือความดับสิ้นไปแห่งกิเลส

4. ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา หมายถึง ทางที่นำไปสู่ความดับทุกข์ได้แก่มรรคมีองค์ 8 หรือ อัฐังคิคมรรค บางทีเรียกว่ามัชฌิมาปฏิปทา ซึ่งแปลว่า ทางสายกลาง มรรคมีองค์ 8 นี้ เมื่อสรุปลงใน ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา

จะเห็นว่าทฤษฎีอริยสัจ 4 เป็นวิธีการทำวิทยาศาสตร์อย่างหนึ่งที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในวิชาการทางโลกแขนงต่างๆ ได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาชีวิต สังคมบ้านเมือง เศรษฐกิจ หรือแม้แต่ทางการแพทย์ ทุกสาขาในทางการแพทย์ ความเจ็บป่วย หรือโรค คือลักษณะของทุกข์อย่างหนึ่ง สาเหตุของโรค คือ สมุทัย การหายจากโรคคือ นิโรธ และวิธีการรักษาคือ มรรค ตัวอย่างผู้ป่วยนักเรียนหญิงคนหนึ่ง เพื่อนพามาพบแพทย์ด้วยอาการใจสั่น แขนงหน้าอก หายใจลำบาก มือเกร็ง รู้สึกชาตามปลายมือปลายเท้า กลัวว่าหัวใจจะหยุดเต้นและถึงแก่ความตาย แพทย์ตรวจร่างกายแต่ไม่พบความผิดปกติ และคิดอาการดังกล่าวคงมีสาเหตุมาจากจิตใจ(อาการต่าง ๆ = ทุกข์) แพทย์ได้พยายามพูดคุยกับเพื่อนที่พามา และต่อมาได้ทราบรายละเอียดเพิ่มเติมจากผู้ป่วยพบว่าผู้ป่วยมีปัญหา และความขัดแย้งหลายอย่างกับเพื่อนและครูที่โรงเรียน พอมีเรื่องไม่สบายใจที่ไร่มักมีอาการดังกล่าว (ความขัดแย้งภายในจิตใจ สมุทัย) แพทย์เชื่อมั่นว่าความผิดปกติทางจิตใจของผู้ป่วยสามารถรักษาให้หายได้ (อาการของโรคหาย นิโรธ) ขั้นสุดท้ายแพทย์ได้วางแผนการรักษาผู้ป่วยนอก โดยให้ยาต้านวิตกกังวล นัดผู้ป่วยมารักษาด้วยจิตบำบัด สัปดาห์ละครั้งและให้การแนะนำแก่ครอบครัว (วิธีการรักษา = มรรค)

วิธีการทางวิทยาศาสตร์ที่ให้ความสำคัญแก่การปฏิบัติ มีส่วนคล้ายกับวิธีการแก้ปัญหาแบบอริยสัจ 4 ในทางพระพุทธศาสนา เราอาจเรียกวิธีการแก้ปัญหาตามแบบอริยสัจ 4 ว่าเป็นวิธีการทางวิทยาศาสตร์ วิธีการทางวิทยาศาสตร์ประกอบไปด้วย 5 ขั้นตอนดังนี้

- 1) การกำหนดปัญหาให้ถูกต้อง (Location of problems)
- 2) การตั้งสมมุติฐาน (Setting of Hypothesis)
- 3) การสังเกตและการทดลอง (Observation and Experimentation)
- 4) การวิเคราะห์ข้อมูล (Analysis of Data)

5) การสรุปผล (Conclusion)

วิธีการทางวิทยาศาสตร์ดังกล่าวมานี้ อาจเทียบกับวิธีการแบบอริยสัจ 4 ดังนี้

1. ขั้นกำหนดทุกข์ กิจหรือในหน้าที่ในอริยสัจ 4 ข้อที่ 1 ปริณญา ได้แก่การกำหนดรู้ทุกข์ หรือปัญหาว่าคืออะไร มีขอบเขตแค่ไหน หน้าที่ที่ควรทำในขั้นแรกคือ ให้เผชิญหน้ากับปัญหาแล้ว กำหนดรู้สภาพ และขอบเขตของปัญหานั้นให้ได้ ข้อสำคัญคืออย่าหลบปัญหา หรือฝืนเพื่องว่าปัญหา จะดับไปเอง โดยที่เราไม่ต้องทำอะไร หน้าที่ในขั้นนี้เหมือนกับการที่หมอตรวจอาการของคนไข้ เพื่อให้รู้ว่า เป็นโรคอะไร ที่ส่วนไหนของร่างกาย ลูกกลมไปมากน้อยเพียงไร ในอัมมจักกัปปวัตตนสูตรมี ตัวอย่าง การกำหนดรู้ทุกข์ตามแนวของพุทธพจน์ที่ว่า เกิดเป็นทุกข์ แก่เป็นทุกข์ ตายเป็นทุกข์ ประารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น นั่นเป็นทุกข์ เมื่อว่าโดยย่ออุปาทานขันธ์ 5 เป็นทุกข์

ขั้นนี้ตรงกับวิธีการทางวิทยาศาสตร์ข้อที่ 1 คือ การกำหนดปัญหาให้ถูกต้อง

2 ขั้นสืบสาวหาสาเหตุ อริยสัจ 4 ข้อที่ 2 คือค้นหาสมุทัยได้แก่ เหตุของทุกข์ หรือสาเหตุของปัญหา แล้วจัดการปหาน คือการกำจัดให้หมดไป ขั้นนี้เหมือนกับการที่หมอวินิจฉัยสมมติฐานของโรค ก่อนลงมือรักษา ตัวอย่างสาเหตุของปัญหาที่พระพุทธเจ้าแสดงไว้ก็คือตัณหา 3 ได้แก่ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา

ขั้นนี้ยังอยู่ในวิธีการทางวิทยาศาสตร์ ข้อที่ 1

3. ขั้นเกินนิโรธ อริยสัจ 4 ข้อที่ 3 นิโรธได้แก่ ความดับทุกข์ หรือสภาพที่ไร้ปัญหา ซึ่งเรามีหน้าที่สังขติกริยา คือทำให้สำเร็จความเป็นจริงขึ้นมา ในขั้นนี้ต้องตั้งสมมติฐานว่าสภาพไร้ปัญหานั้นคืออะไร เข้าถึงได้หรือไม่ โดยวิธีใด เหมือนกับการที่หมอต้องคาดคะเนว่าโรคนี้รักษาให้หายขาดได้หรือไม่ ใช้เวลารักษานานเท่าไร ตัวอย่างเช่น นิพพาน คือการดับทุกข์ทั้งปวง เป็นสิ่งที่เราสามารถบรรลุได้ในชาตินี้ด้วย การเจริญสติปัญญา เพื่อตัดอวิชชาและดับตัณหา

ขั้นนี้ตรงกับวิธีการทางวิทยาศาสตร์ ข้อที่ 2 คือการตั้งสมมติฐาน

4. ขั้นเจริญมรรค อริยสัจ 4 ข้อที่ 4 คือ มรรค ได้แก่ การดับทุกข์ หรือวิธีแก้ปัญหา ซึ่งเรามีหน้าที่ภาวนาคือปฏิบัติลงมือ ทำเหมือนกับการที่หมอลงมือรักษาคนไข้ด้วยวิธีการและขั้นตอน ที่เหมาะสมแก่การรักษาโรคนั้น ขั้นนี้อาจแบ่งเป็น 3 ขั้นย่อย คือ

1. มรรคขั้นที่ 1 (เอสนา) เป็นการแสวงหาและทดลองใช้วิธีการต่างๆ เพื่อค้นหาวิธีการที่เหมาะสมที่สุด เช่น พระพุทธเจ้าในช่วงที่เป็นคฤหัสถ์เคยใช้ชีวิตแบบบำรุงบำเรอ ตกหมกมุ่นอยู่ในโลกีย์สุข แต่ก็ทรงรู้สึกเบื่อหน่าย จึงออกผนวชแล้วไปบำเพ็ญโยคะบรรลุสมาธิขั้นสูงสุด จากสำนักอาหารดาบสและอุทกดาบส แม้ในขั้นนี้พระองค์ก็ยังไม่รู้สึกรว่าบรรลุความพ้นทุกข์ จึงทดลองฝึกทรมานตนด้วยวิธีการต่างๆ เช่น การอดอาหาร

มรรคขั้นที่ 1 นี้ตรงกับวิธีการทางวิทยาศาสตร์ข้อที่ 3 คือ การสังเกต และทดลอง

2. มรรคขั้นที่ 2 (วิมังสา) เป็นการวิเคราะห์ผล การสังเกต และทดลองที่ได้ปฏิบัติมาแล้ว เลือกเฉพาะวิธีการที่เหมาะสมที่สุด ดังกรณีที่พระพุทธเจ้าทรงพิจารณาเห็นว่าทั้ง กามสุขัลลิกานุโยค (การบำเรอตนด้วยกาม) และอัตถกิลมณานุโยค (การทรมานตน) ที่ได้ทดลองแล้วไม่ใช่วิธีการที่ถูกต้อง เพราะเป็นเรื่องสุดโต่งเกินไป ทั้งการบำเพ็ญโยคก็ทำให้ได้เพียงสมาธิยังไม่ได้ปัญญาเครื่องดับทุกข์ ดังนั้นวิธีการแห่งปัญญาจะสามารถช่วยให้พ้นทุกข์ได้

มรรคขั้นที่ 2 นี้ตรงกับวิธีการทางวิทยาศาสตร์ข้อที่ 4 คือ การวิเคราะห์ข้อมูล

3. มรรคขั้นที่ 3 (อนุโพธ) เป็นการสรุปผลของการสังเกต และทดลองเพื่อให้ได้ความจริงเกี่ยวกับเรื่องนี้ ดังกรณีที่พระพุทธเจ้าได้ข้อสรุปว่า ทางสายกลางที่ไม่ช้องแหวทางสุดตรงทั้ง 2 ทาง เป็นทางดับทุกข์ ทั้งนี้เป็นวิธีแห่งปัญญา เริ่มต้นด้วยสัมมาทิฐิ (ความเห็นชอบ) สรุปได้ว่า ทางที่ถูกต้องคือมรรคมงคล 8 นั้นเอง

มรรคขั้นที่ 3 นี้ตรงกับวิธีการทางวิทยาศาสตร์ข้อที่ 5 คือ การสรุปผล

โดยสรุป หลักอริยสัจ 4 เป็นวิธีการแก้ปัญหาที่สำคัญในพุทธศาสนา ซึ่งสามารถนำมาใช้แก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีกระบวนการ 4 ขั้นตอนที่เชื่อมโยงกัน 1) ทุกข์ คือการศึกษาและทำความเข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้นให้ชัดเจน ไม่ว่าจะเป็นปัญหาทางกาย จิตใจ หรือสังคม เพราะทุกชีวิตล้วนมีปัญหาที่ต้องเผชิญ 2) สมุทัย คือการค้นหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหา เนื่องจากทุกปัญหาไม่ได้เกิดขึ้นโดยบังเอิญ แต่มีเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดขึ้น เราต้องสืบสาวให้พบต้นตอด้วยความเห็นที่ถูกต้องและจริงใจ 3) นิโรธ หรือการกำหนดเป้าหมายเพื่อหลุดพ้นจากปัญหา พุทธศาสนาเชื่อว่ามนุษย์มีความสามารถพอที่จะแก้ปัญหาด้วยตนเองโดยไม่ต้องพึ่งพาอำนาจเหนือธรรมชาติ เพียงแต่ประกอบกรรมดีและละเว้นความชั่ว 4) มรรค หรือแนวทางการแก้ปัญหา ซึ่งต้องอาศัยปัญญาและความเพียรในการปฏิบัติตามหลักมรรค 8 หรือทางสายกลาง ประกอบด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา เพื่อนำไปสู่การแก้ปัญหอย่างแท้จริง

หลักอริยสัจ 4 นี้ไม่ได้ใช้เฉพาะทางศาสนาเท่านั้น แต่สามารถประยุกต์ใช้แก้ปัญหาได้ทุกด้าน เช่น ปัญหาความเครียด ปัญหาสังคม หรือแม้แต่ทางการแพทย์ เพราะมีหลักการคล้ายวิธีการทางวิทยาศาสตร์ที่เน้นการกำหนดปัญหา วิเคราะห์สาเหตุ ตั้งเป้าหมาย และหาวิธีการแก้ไขอย่างเป็นระบบ ทำให้สามารถนำมาใช้ได้จริงและมีประสิทธิภาพในการแก้ปัญหาต่างๆ ของชีวิต

3.5 การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ 4 ในชีวิตและสังคม

3.5.1 การพัฒนาจิตใจและการจัดการความเครียด

ในสังคมปัจจุบัน ความเครียดและความทุกข์ทางจิตใจเป็นปัญหาที่ทวีความรุนแรงมากขึ้น เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ การแข่งขันทางการศึกษาและอาชีพ รวมถึงแรงกดดันจากความสัมพันธ์และสิ่งแวดล้อม การจัดการกับความเครียดจึงกลายเป็นประเด็นสำคัญที่ทุกคนต้อง

เผชิญ หลักอริยสัจ 4 ในพระพุทธศาสนาสามารถนำมาประยุกต์ใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนาจิตใจ และการจัดการความเครียดได้อย่างเป็นระบบ เนื่องจากมีโครงสร้างที่สอดคล้องกับการแก้ปัญหาอย่างเป็นขั้นตอน เริ่มจากการรับรู้ปัญหา การค้นหาสาเหตุ การสร้างเป้าหมายแห่งการดับทุกข์ และการปฏิบัติเพื่อบรรลุผล

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ทุกข์ เป็นความจริงข้อแรกที่มนุษย์ต้องตระหนัก การตระหนักถึงทุกข์ มิได้หมายถึงการมองโลกในแง่ร้าย แต่เป็นการยอมรับความจริงว่าชีวิตมีความไม่สมบูรณ์และไม่แน่นอน เช่น ความเจ็บป่วย ความพลัดพราก และความผิดหวัง การยอมรับความจริงนี้ถือเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญในการจัดการความเครียด เพราะทำให้ผู้ปฏิบัติเลิกหลีกเลี่ยงและเริ่มหันมามองปัญหาอย่างตรงไปตรงมา ในเชิงจิตวิทยาแนวทางนี้สอดคล้องกับการบำบัดแบบ (acceptance) ที่เน้นการยอมรับสถานการณ์เพื่อลดแรงกดดันทางใจ เมื่อบุคคลรับรู้ถึงทุกข์แล้ว ขั้นตอนต่อไปคือการทำความเข้าใจ สมุทัย หรือสาเหตุของความทุกข์ พระพุทธศาสนาอธิบายว่า สมุทัยคือ ตัณหา ทั้งสาม ได้แก่ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา ซึ่งก่อให้เกิดความกังวล ความยึดติด และแรงกดดันทางจิตใจ ความเข้าใจนี้สอดคล้องกับทฤษฎีทางจิตวิทยาที่อธิบายว่าความเครียดมักเกิดจากการรับรู้ว่าตนเองไม่มีศักยภาพเพียงพอในการควบคุมสถานการณ์ อันเป็นผลของการยึดติดในอำนาจและความต้องการที่เกินความเป็นจริง การรู้เท่าทันสมุทัยเช่นนี้ทำให้บุคคลสามารถคลี่คลายต้นตอของความเครียดได้ จากนั้นผู้ปฏิบัติจึงก้าวเข้าสู่การพิจารณา นิโรธ ซึ่งหมายถึงสภาวะแห่งความดับทุกข์ ในเชิงปฏิบัติ มิได้หมายถึงการดับชีวิต แต่เป็นการคลายการยึดมั่นถือมั่น และการปล่อยวางจากความคาดหวังที่สร้างความกดดัน (พุทธทาสภิกขุ, 2550, หน้า 47) อธิบายว่า การรู้จัก ปล่อย และ วาง คือหัวใจของการพัฒนาจิตใจ เพราะช่วยให้จิตเป็นอิสระและไม่ถูกพันธนาการด้วยความอยากเกินความจำเป็น ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎี cognitive reappraisal ในจิตวิทยาที่เน้นการปรับมุมมองใหม่เพื่อลดผลกระทบของเหตุการณ์เชิงลบ ท้ายที่สุดคือการลงมือปฏิบัติตาม มรรค หรือหนทางสู่การดับทุกข์ ซึ่งในเชิงพระพุทธศาสนาหมายถึงมรรคมงคล 8 โดยเฉพาะสัมมาสติและสัมมาสมาธิที่มุ่งพัฒนาจิตใจให้มีความสงบและรู้เท่าทันความคิด ความรู้สึกงานวิจัยทางประสาทวิทยาศาสตร์สมัยใหม่แสดงให้เห็นว่า การฝึกสมาธิและสติช่วยปรับสมดุลการทำงานของสมองในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมอารมณ์และการจัดการความเครียด (Davidson & Goleman 2017 p. 44) อีกทั้งแนวทาง Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) ที่พัฒนาจากหลักสติและอริยสัจ 4 ยังได้รับการยอมรับในวงการแพทย์ว่าช่วยลดอาการซึมเศร้าและความเครียดเรื้อรังได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Segal Williams & Teasdale 2013 p. 89)

การนำหลักอริยสัจ 4 มาประยุกต์ใช้ในการจัดการความเครียดในชีวิตประจำวันอาจทำได้โดยเริ่มจากการฝึกสติในการทำกิจกรรมเล็ก ๆ เช่น การหายใจ การเดิน หรือการรับประทานอาหารเช้าอย่างมีสติ เพื่อสร้างความคุ้นเคยในการสังเกตอารมณ์และความคิด เมื่อฝึกบ่อยครั้งจิตจะเกิดความตั้งมั่น

และสามารถรับมือกับปัญหาอย่างมีสติ อีกทั้งการเจริญเมตตาภาวนา ยังช่วยลดความโกรธและสร้างพลังบวกที่ส่งผลต่อทั้งผู้ปฏิบัติและผู้คนรอบข้าง กล่าวโดยสรุปการพัฒนาจิตใจและการจัดการความเครียดโดยใช้หลักอริยสัจ 4 เป็นการบูรณาการทั้งด้านปรัชญา ศาสนา และวิทยาศาสตร์ ซึ่งเริ่มจากการยอมรับความจริงของทุกข์ เข้าใจรากเหง้าแห่งความทุกข์ ปลอ่ยวางความยึดติด และลงมือปฏิบัติตามมรรคอย่างเป็นระบบ วิธีการนี้ไม่เพียงแต่ช่วยให้บุคคลมีสุขภาวะจิตที่มั่นคง แต่ยังสร้างผลลัพธ์ที่ดีต่อครอบครัว ชุมชน และสังคมในภาพรวมด้วย

3.5.2 การพัฒนาคุณธรรมและการศึกษา

พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญต่อการศึกษามาเป็นกระบวนการพัฒนาคนมาตั้งแต่อดีตมาจนปัจจุบัน วาจา และใจ โดยมีได้เน้นเพียงการถ่ายทอดความรู้ทางวิชาการเท่านั้น แต่ยังมีมุ่งสร้างคุณธรรมและปัญญาเพื่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องและการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสงบสุข หลักอริยสัจ 4 จึงสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในกระบวนการศึกษาสมัยใหม่ได้อย่างเหมาะสม เนื่องจากเป็นระบบความคิดที่ครบถ้วนทั้งการระบุปัญหา การค้นหาสาเหตุ การกำหนดเป้าหมาย และการสร้างหนทางแก้ไข ซึ่งตรงกับกระบวนการเรียนรู้และการพัฒนาคุณธรรมในเชิงการศึกษาสมัยใหม่

การตระหนักถึง ทุกข์ สามารถเทียบได้กับการทำให้นักเรียนตระหนักถึงปัญหาที่แท้จริงในชีวิตและสังคม เช่น ความกดดันทางการเรียน ความเหลื่อมล้ำ หรือความไม่เป็นธรรมทางสังคม การยอมรับว่าปัญหาเหล่านี้มีอยู่จริงทำให้ผู้เรียนไม่ปฏิเสธต่อความจริง และพร้อมที่จะเรียนรู้เพื่อหาทางแก้ไข ในทางการศึกษา การเปิดพื้นที่ให้นักเรียนได้สะท้อนปัญหาของตนเองจึงเป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาทั้งด้านความรู้และคุณธรรม เมื่อเข้าใจปัญหาแล้ว ขั้นตอนต่อไปคือการพิจารณา สมุทัย หรือ รากเหง้าของปัญหา พระพุทธศาสนาอธิบายว่า ความทุกข์เกิดจากตัณหาและอวิชชา แต่ในการศึกษาอาจหมายถึงการค้นหาสาเหตุเชิงโครงสร้างหรือเชิงพฤติกรรมที่ทำให้เกิดความยากลำบาก เช่น ความไม่ขยัน ความประมาท หรือระบบการศึกษาที่ไม่เท่าเทียม การสอนให้นักเรียนวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาช่วยพัฒนาทักษะการคิดเชิงเหตุผลและความซื่อสัตย์ทางปัญญา ซึ่งเป็นรากฐานของการพัฒนาคุณธรรมและการเป็นพลเมืองที่ดี นิโธ ในเชิงการศึกษา หมายถึงการสร้างเป้าหมายแห่งการดับปัญหาและการพัฒนาคุณธรรมที่พึงประสงค์ เช่น การสร้างนักเรียนที่มีความรับผิดชอบ มีศีลธรรม และมีจิตสาธารณะ เป้าหมายดังกล่าวทำให้นักเรียนเห็นความเป็นไปได้ของการเปลี่ยนแปลง และปลูกฝังทัศนคติแบบการเติบโต (growth mindset) ที่เชื่อว่าทุกคนสามารถพัฒนาได้ผ่านการฝึกฝนและความพยายาม (Keown 2013 p. 101) การมีเป้าหมายที่ชัดเจนยังช่วยให้นักเรียนไม่หยุดอยู่กับความผิดพลาด แต่เรียนรู้จากมันและพัฒนาต่อไป สุดท้ายคือ มรรค ซึ่งหมายถึงการลงมือปฏิบัติหรือหนทางที่จะพาผู้เรียนไปสู่เป้าหมาย ในพระพุทธศาสนาคือมรรคมีองค์ 8 ที่ครอบคลุมศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งสามารถปรับประยุกต์เป็นกระบวนการเรียนรู้ในห้องเรียน เช่น การฝึกวินัยในตนเอง การพัฒนาการคิดเชิงเหตุผล และการทำกิจกรรมที่ส่งเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ กระบวนการนี้สอดคล้อง

คล้องกับแนวทางการเรียนรู้เชิงรุก เช่น การเรียนรู้เชิงโครงการ (project-based learning) ที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้เผชิญปัญหา ค้นหาสาเหตุ วางแผน และลงมือปฏิบัติจริง ซึ่งเป็นการเรียนรู้ที่พัฒนาทั้งความรู้และคุณธรรมไปพร้อมกัน

ในสังคมไทยมีการประยุกต์หลักอริยสัจ 4 ในการจัดการเรียนการสอนเชิงคุณธรรมอย่างกว้างขวาง เช่น การนำการเจริญสติไปใช้ในห้องเรียน เพื่อช่วยนักเรียนรู้เท่าทันอารมณ์และความเครียด การใช้โครงงานจริยศาสตร์ศึกษาเพื่อให้นักเรียนเข้าไปสำรวจปัญหาในชุมชน และคิดวิธีแก้ไขด้วยตนเอง การบูรณาการแนวคิดเหล่านี้ไม่เพียงพัฒนาคุณธรรม แต่ยังช่วยให้นักเรียนตระหนักถึงบทบาทของตนในฐานะสมาชิกของสังคม ดังนั้น การพัฒนาคุณธรรมและการศึกษาโดยอาศัยหลักอริยสัจ 4 จึงมิใช่เพียงการเรียนรู้เชิงทฤษฎี แต่เป็นการสร้างกระบวนการเรียนรู้ที่บูรณาการทั้งความรู้ ความคิด และคุณธรรม เริ่มจากการตระหนักถึงปัญหา การวิเคราะห์สาเหตุ การตั้งเป้าหมาย และการปฏิบัติเพื่อบรรลุผล ลักษณะนี้ทำให้การศึกษาไม่เพียงผลิตบุคลากรที่มีความรู้ แต่ยังสร้างคนดีที่มีปัญญา และสามารถอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสันติและยั่งยืน

3.5.3 การสร้างสังคมที่สันติสุข

การสร้างสังคมที่สันติสุขเป็นเป้าหมายสูงสุดของการอยู่ร่วมกันของมนุษย์ และเป็นอุดมคติที่พระพุทธศาสนายึดถือมาแต่โบราณ หลักอริยสัจ 4 จึงมิได้เป็นเพียงคำสอนเชิงจิตวิญญาณของบุคคล แต่ยังสามารถนำมาประยุกต์ใช้เป็นการรอบการวิเคราะห์และแนวทางปฏิบัติในการสร้างสังคมที่สงบสุขอย่างแท้จริง กล่าวคือ ทุกข์ในระดับสังคมคือความไม่เป็นธรรม ความเหลื่อมล้ำ ความยากจน ความรุนแรง และความเสื่อมทางศีลธรรม อันเป็นปัญหาที่ทุกคนล้วนประสบร่วมกัน (Keown 2013 p. 103) การยอมรับความจริงว่าปัญหาเหล่านี้คือ ทุกข์ ของสังคม ถือเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญในการคลี่คลายสถานการณ์ เพราะหากไม่มีการยอมรับ ก็ย่อมไม่เกิดแรงจูงใจที่จะร่วมกันแก้ไข ซึ่งตรงกับพระพุทธพจน์ที่ว่า “การรู้ทุกข์เป็นประตูสู่ปัญญา ในทำนองเดียวกัน การทำความเข้าใจ สมุทัย หรือสาเหตุของทุกข์ในระดับสังคม ย่อมหมายถึงการวิเคราะห์รากเหง้าของความไม่สงบและความขัดแย้ง พระพุทธศาสนาอธิบายว่าสาเหตุของทุกข์เกิดจากโลภะ โทสะ และโมหะ ซึ่งหากปรากฏในระดับบุคคลย่อมนำไปสู่ความขัดแย้งในชีวิต แต่หากปรากฏในระดับโครงสร้างทางสังคม ย่อมนำไปสู่ความอยุติธรรม ความเอารัดเอาเปรียบ และความรุนแรงที่แพร่กระจาย นักวิชาการสมัยใหม่ เช่น Queen (2000 p. 15) อธิบายว่า ปัญหาความรุนแรงและความไม่สงบในสังคมโลกส่วนใหญ่มีรากฐานมาจากความรุนแรงเชิงโครงสร้าง (structural violence) ซึ่งตรงกับแนวคิดในพระพุทธศาสนาที่ว่าอวิชชาและตัณหาคือเหตุแห่งทุกข์ ส่วน นิโรธ ในระดับสังคมหมายถึงการสร้างภาพของสังคมที่พึงประสงค์คือสังคมที่ปลอดจากความรุนแรง ความไม่เป็นธรรม และความเหลื่อมล้ำ เป็นสังคมที่ทุกคนอยู่ร่วมกันด้วยเมตตา กรุณา และการให้อภัย อีกทั้งยังมีการกระจายโอกาสและทรัพยากรอย่างเท่าเทียม ความหมายนี้ทำให้เราเห็นว่า สังคมที่สงบสุขไม่ใช่เพียงการไร้ซึ่งสงคราม แต่ต้องมีมิติทางจริยธรรม

และจิตวิญญาณที่ช่วยเกื้อกูลให้ทุกคนได้ดำเนินชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ เมื่อหันมาพิจารณา มรรค อันเป็นหนทางแห่งการแก้ไข ก็สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ทั้งในระดับบุคคลและระดับสังคม หากบุคคลฝึกสมาธิปฏิบัติ ย่อมทำให้มีทัศนคติที่ถูกต้องในการมองโลกและลดอคติ หากฝึกสมาธิกับปะ ย่อมพัฒนาความคิดที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานแห่งเมตตาและการไม่เบียดเบียน หากฝึกสมาธิมาจา ย่อมช่วยสร้างวัฒนธรรมการสื่อสารที่สันติในครอบครัว ชุมชน และการเมือง หากฝึกสมาธิกับมนต์และสมาธิอาชีวะ ก็จะช่วยสร้างระบบเศรษฐกิจที่สุจริตและไม่เอารัดเอาเปรียบ และหากฝึกสมาธิ และสมาธิสมาธิ ก็จะช่วยให้สังคมมีความมั่นคงทางจิตใจและพลังแห่งการอยู่ร่วมกันอย่างสงบ (Hanh 2008 p. 112) แนวทางเหล่านี้ไม่เพียงเป็นหลักธรรมในพระไตรปิฎก แต่ยังสามารถคล้อยกับการศึกษาสมัยใหม่ว่ามรรคมงคล 8 สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในรูปแบบ การศึกษาเพื่อสันติภาพ (peace education) และ การพัฒนาเชิงสังคม ได้จริง

ในบริบทสังคมไทยและโลกยุคปัจจุบัน การประยุกต์อริยสัจ 4 เพื่อสร้างสังคมสันติสุขยังสามารถขยายผลไปสู่การพัฒนา นโยบาย การศึกษา และการแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อม เช่น การวิเคราะห์ว่าวิกฤตสิ่งแวดล้อมมีรากเหง้ามาจาก ความโลภ ในฐานะสมุทัย และหนทางแก้คือการดำเนินชีวิตอย่างพอเพียงและยั่งยืน การใช้หลักอริยสัจ 4 ในการพัฒนาชุมชนจึงไม่เพียงช่วยให้ผู้คนอยู่ร่วมกันอย่างสันติ แต่ยังสร้างกรอบคิดที่นำไปสู่การแก้ปัญหาในระดับโลกอีกด้วย

กล่าวโดยสรุป การสร้างสังคมที่สันติสุขตามหลักอริยสัจ 4 คือการนำแนวทางการดับทุกข์มาประยุกต์ใช้ในระดับโครงสร้าง โดยเริ่มจากการยอมรับทุกข์ของสังคม การวิเคราะห์รากเหง้าอย่างตรงไปตรงมา การสร้างเป้าหมายแห่งความสงบสุข และการดำเนินตามมรรคอย่างเป็นระบบ ทั้งในระดับบุคคล ชุมชน และสังคมโลก แนวทางนี้ไม่เพียงช่วยแก้ปัญหาความรุนแรงและความขัดแย้ง แต่ยังทำให้เกิดสังคมที่มีความเป็นธรรมและความมั่นคงทางจิตใจ เป็นการสร้างสันติภาพที่แท้จริงทั้งจากภายในและภายนอก

3.5.4 การอยู่ร่วมกันอย่างสันติในโลกดิจิทัล

ในยุคดิจิทัล การสื่อสารและการอยู่ร่วมกันของมนุษย์ได้ขยายไปสู่พื้นที่ออนไลน์อย่างกว้างขวาง ความสัมพันธ์ทางสังคมมิได้จำกัดอยู่เพียงในครอบครัวหรือชุมชนจริง แต่เกิดขึ้นในโลกเสมือนซึ่งมีอิทธิพลอย่างลึกซึ้งต่อวิถีชีวิต ความคิด และพฤติกรรมของผู้คน อย่างไรก็ตาม พื้นที่ดิจิทัลมิได้ปราศจากปัญหา ตรงกันข้าม กลับเป็นแหล่งก่อกำเนิดของความขัดแย้ง การบูลลี่ออนไลน์ ข่าวปลอม และการสร้างความเกลียดชังที่แพร่กระจายอย่างรวดเร็ว ปัญหาเหล่านี้สะท้อนให้เห็นถึงความจำเป็นในการใช้หลักธรรมของพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะอริยสัจ 4 เป็นเครื่องมือในการอยู่ร่วมกันอย่างสันติและสร้างวัฒนธรรมดิจิทัลที่เกื้อกูลต่อสังคม

การมองโลกดิจิทัลผ่านกรอบของ ทุกข์ ทำให้เราตระหนักว่าการใช้เทคโนโลยีแม้จะสร้างประโยชน์มหาศาล แต่ก็มี ความทุกข์แฝงอยู่ เช่น ความเครียดจากการเสพติดสื่อเกินความจำเป็น

ความรู้สึกเปรียบเทียบจนเกิดความน้อยเนื้อต่ำใจ และความแตกแยกจากความเห็นที่ขัดแย้งกัน การยอมรับว่าปัญหาเหล่านี้เป็น ทุกข์ร่วมสมัย คือจุดเริ่มต้นของการแก้ไข เพราะหากปฏิเสธก็ย่อมไม่สามารถหาหนทางในการอยู่ร่วมกันอย่างสร้างสรรค์ได้ สมุทัย หรือรากเหง้าของปัญหาในโลกดิจิทัลสามารถตีความได้ว่าเกิดจากตัณหาและอวิชชาในรูปแบบใหม่ เช่น ความอยากได้ยอดโลก การยึดติดกับภาพลักษณ์ตนเอง หรือการเสพติดสื่อออนไลน์โดยไม่รู้เท่าทัน กลไกของโลภะ โทสะ และโมหะ จึงปรากฏในพื้นที่ดิจิทัลไม่ต่างจากในโลกจริง แต่กลับขยายผลกว้างขึ้นเพราะเทคโนโลยีช่วยเร่งการแพร่กระจาย งานของ Chilwa (2020 p. 14) ชี้ให้เห็นว่าปัญหา hate speech และ cyberbullying ส่วนใหญ่มีรากฐานมาจากการใช้พื้นที่ดิจิทัลเป็นเครื่องมือระบายอารมณ์ และสร้างอัตลักษณ์ที่กดทับผู้อื่น ซึ่งสะท้อนถึงการขาดสติและการถูกรอบงำด้วยอวิชชา ในขณะเดียวกัน นิโรธ หรือการดับทุกข์ในโลกดิจิทัล หมายถึงการสร้างวัฒนธรรมการใช้สื่อที่สงบและมีสติ เป็นการเข้าถึงสภาวะแห่งความสมดุลระหว่างการใช้เทคโนโลยีและการรักษาความสงบในจิตใจ การปล่อยวางจากความยึดติดในยอดผู้ติดตามหรือการยอมรับจากสังคมออนไลน์ ช่วยให้บุคคลไม่ตกเป็นเหยื่อของแรงกดดันดิจิทัล การพัฒนาสังคมดิจิทัลที่มีความเป็นธรรมและเคารพศักดิ์ศรีของผู้อื่นคือเป้าหมายของ นิโรธ ในมิตินี้ ส่วนมรรค คือหนทางสู่การอยู่ร่วมกันอย่างสันติในโลกดิจิทัล องค์ประกอบของมรรคมองค์ 8 สามารถประยุกต์ใช้ได้โดยตรง เช่น การมีสัมมาทิฐิ หมายถึงการใช้สื่อด้วยปัญญาและวิจารณญาณ ไม่เชื่อข่าวปลอมโดยง่าย การมีสัมมาวาจา หมายถึงการสื่อสารออนไลน์ด้วยความสุภาพ ไม่สร้างความเกลียดชัง การมีสัมมาอาชีวะ หมายถึงการใช้สื่อดิจิทัลเพื่อสร้างรายได้ที่สุจริตโดยไม่เบียดเบียนผู้อื่น และการมีสัมมาสติ หมายถึงการรู้เท่าทันอารมณ์ตนเองเมื่ออยู่ในพื้นที่ออนไลน์ (Hanh 2008 p. 112) หากผู้ใช้สื่อปฏิบัติตามแนวทางนี้ ย่อมเกิดวัฒนธรรมดิจิทัลที่เอื้อต่อสันติภาพและการอยู่ร่วมกัน

การประยุกต์อริยสัจ 4 ในโลกดิจิทัลยังเชื่อมโยงกับแนวคิดของ พุทธศาสนาเชิงพุทธปัญญาเพื่อสังคม (Engaged Buddhism) ที่เสนอให้ผู้ปฏิบัติไม่เพียงแสวงหาความสงบส่วนตน แต่ต้องมีบทบาทในการสร้างสังคมที่สงบสุข (Queen 2000 p. 18) ในยุคดิจิทัล สิ่งนี้หมายถึงการใช้สื่อเพื่อสร้างความเข้าใจ ลดความรุนแรง และส่งเสริมคุณค่าร่วมที่ทำให้มนุษย์อยู่ร่วมกันได้อย่างสมานฉันท์ ดังนั้นการอยู่ร่วมกันอย่างสันติในโลกดิจิทัลโดยใช้หลักอริยสัจ 4 จึงเป็นแนวทางที่ตอบโจทย์ทั้งการพัฒนาบุคคลและการสร้างสังคมออนไลน์ที่สร้างสรรค์ เริ่มจากการยอมรับปัญหาการใช้สื่อการวิเคราะห์รากเหง้าแห่งความขัดแย้ง การสร้างเป้าหมายแห่งการปล่อยวาง และการดำเนินชีวิตดิจิทัลด้วยมรรคมองค์ 8 หากบุคคลและสังคมสามารถบูรณาการหลักธรรมนี้ได้อย่างจริงจัง โลกดิจิทัลจะมีใช้เพียงพื้นที่แห่งความขัดแย้ง แต่จะกลายเป็นพื้นที่แห่งการเรียนรู้ ความเมตตา และสันติภาพร่วมกัน

สรุป หลักอริยสัจ 4 ในพระพุทธศาสนาเป็นระบบความคิดที่ลึกซึ้งและเป็นสากล อธิบายโครงสร้างของปัญหาและหนทางแก้ไขไว้อย่างครบถ้วน คือการระงับทุกข์ การค้นหาสมุทัย การกำหนด

นิโรธ และการปฏิบัติตามมรรค แม้หลักการนี้จะเกิดขึ้นเมื่อกว่า 2500 ปีก่อน แต่เมื่อพิจารณาในบริบทสังคมปัจจุบันยังคงมีคุณค่าต่อการพัฒนาชีวิตและการอยู่ร่วมกันของมนุษย์อย่างไม่เสื่อมคลาย ทั้งในระดับปัจเจกบุคคล การศึกษา สังคม และโลกดิจิทัล ในระดับปัจเจก หลักอริยสัจ 4 ช่วยให้ผู้บุคคลตระหนักถึงความจริงของชีวิตและจัดการกับความเครียดได้อย่างเป็นระบบ โดยการยอมรับปัญหา วิเคราะห์สาเหตุ ปล่อยวางความยึดติด และปฏิบัติเพื่อสร้างความสงบภายใน งานวิจัยทางจิตวิทยาและประสาทวิทยายืนยันว่าการเจริญสติและสมาธิตามมรรคมืองค์ 8 มีผลโดยตรงต่อการลดความวิตกกังวลและเพิ่มสมรรถภาพทางอารมณ์ (Davidson & Goleman 2017 p. 44; Segal Williams & Teasdale 2013 p. 89) ซึ่งแสดงให้เห็นว่าหลักธรรมดั้งเดิมสอดคล้องกับศาสตร์สมัยใหม่

ในระดับการศึกษา อริยสัจ 4 เป็นกรอบแนวคิดที่สามารถบูรณาการเข้ากับกระบวนการเรียนการสอนได้อย่างเหมาะสม การระบุทุกข์เปรียบเสมือนการชี้ปัญหาในชีวิตและสังคม การพิจารณาสมุทัยคือการค้นหาสาเหตุของพฤติกรรมหรือโครงสร้างที่ไม่ถูกต้อง การตั้งเป้าหมายแห่งนิโรธคือการสร้างอุดมคติทางคุณธรรม และการปฏิบัติตามมรรคคือการใช้กระบวนการเรียนรู้ที่ฝึกทั้งวินัย สติ และปัญญา (พระพรหมคุณาภรณ์ 2546 หน้า 96) การศึกษาที่ผสมผสานหลักอริยสัจ 4 จึงมิใช่เพียงการถ่ายทอดความรู้ แต่เป็นการสร้างคนดีที่มีคุณธรรมและปัญญาพร้อมเผชิญปัญหาสังคม

ในระดับสังคม อริยสัจ 4 ชี้ให้เห็นว่าความไม่สงบ เช่น ความยากจน ความเหลื่อมล้ำ และความรุนแรง คือ ทุกข์ ของส่วนรวม การเข้าใจรากเหง้าเชิงโครงสร้างที่เป็นสมุทัย เช่น ความโลภและอวิชชาทางสังคม นำไปสู่การกำหนดเป้าหมายแห่งนิโรธ คือสังคมที่เป็นธรรมและสงบสุข และการเดินตามมรรค เช่น การสร้างนโยบายที่สุจริต วัฒนธรรมแห่งเมตตา และเศรษฐกิจที่ไม่เบียดเบียน ย่อมทำให้เกิดสันติภาพอย่างแท้จริง

ท้ายที่สุด ในระดับโลกดิจิทัล อริยสัจ 4 มีความหมายใหม่ที่ทันสมัยต่อการแก้ปัญหาในพื้นที่ออนไลน์ ไม่ว่าจะเป็นการบูลลี่ ขว้างป้อม หรือความเกลียดชัง ทุกข์ ในโลกออนไลน์สะท้อนถึงผลกระทบของเทคโนโลยีต่อจิตใจและความสัมพันธ์ ส่วน สมุทัย คือความโลภ ความโกรธ และความหลงที่แพร่กระจายผ่านเครือข่ายสื่อสาร นิโรธ คือการสร้างวัฒนธรรมดิจิทัลที่สมดุลและสงบสุข และมรรค คือการปฏิบัติสัมมาทิฐิ สัมมาวาจา และสัมมาสมาธิในการใช้สื่อ (Turkle 2017 p. 22; Chilwa 2020 p. 14) การบูรณาการหลักธรรมนี้จะช่วยให้โลกดิจิทัลกลายเป็นพื้นที่แห่งสันติภาพ ไม่ใช่ความขัดแย้ง กล่าวโดยสรุป อริยสัจ 4 เป็นทั้งคำสอนเชิงศาสนาและเครื่องมือเชิงวิชาการที่มีพลวัต สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้กับทุกมิติของชีวิตและสังคม ตั้งแต่การดูแลจิตใจ การพัฒนาคุณธรรมและการศึกษา การสร้างสังคมที่สันติสุข ไปจนถึงการอยู่ร่วมกันในโลกดิจิทัล หลักธรรมนี้จึงมิใช่เพียงคำสอนเก่าแก่ แต่เป็นแนวทางสากลในการแก้ปัญหาและพัฒนามนุษย์อย่างยั่งยืนทั้งในปัจจุบันและอนาคต

3.6 บทสรุป

อริยสัจ 4 ถือเป็นหัวใจสำคัญของพระพุทธศาสนา เป็นความจริงอันประเสริฐที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบภายใต้ต้นโพธิ์ และทรงแสดงครั้งแรกแก่ภิกษุปัญจวัคคีย์ที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน อริยสัจทั้ง 4 ประการนี้แสดงถึงความจริงที่ไม่เปลี่ยนแปลง และเป็นแนวทางที่ทำให้ผู้ปฏิบัติตามบรรลุถึงความเป็นอริยบุคคล ประกอบด้วย ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค

1. ทุกข์ หรือทุกข์อริยสัจ ไม่ได้หมายถึงเพียงความเจ็บปวดทางกายเท่านั้น แต่รวมถึงความไม่แน่นอน ความว่างเปล่า และความไม่มีแก่นสารของชีวิต ทุกข์แบ่งเป็นสองประเภทคือ สภาวะทุกข์ ซึ่งเป็นทุกข์ประจำทุกคนคือความเกิด แก่ เจ็บ ตาย และปภินนททุกข์ ซึ่งเป็นทุกข์จรมาเป็นครั้งคราว เช่น ความเศร้าโศก ความผิดหวัง ความพลัดพรากจากคนที่รัก การได้ในสิ่งที่ไม่ชอบ และความปรารถนาที่ไม่สมหวัง พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า โดยสรุปแล้ว อุปาทานชั้น 5 คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ล้วนเป็นทุกข์ทั้งสิ้น

2. สมุทัย หรือเหตุให้เกิดทุกข์ คือ ตัณหา 3 ประการ ได้แก่ กามตัณหา ความทะยานอยากในกามคุณ ภวตัณหา ความอยากมีอยากเป็น และวิภวตัณหา ความอยากไม่มีไม่เป็น ตัณหาเหล่านี้เกิดจากการกระทบกันของอายตนะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กับอารมณ์ภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ความคิด เมื่อเกิดการสัมผัส ก็เกิดเวทนา แล้วนำไปสู่ตัณหา ซึ่งเป็นรากเหง้าของความทุกข์ทั้งปวง ตัณหา มีโทษคือทำให้มีการเกิดใหม่ ครอบงำจิตใจ และเร่ร่อนในวัฏฏสงสารไม่รู้จบสิ้น

3. นิโรธ หรือความดับทุกข์ คือ ความดับสนิทของตัณหา การละ การสลัดคืน และการหลุดพ้นจากตัณหาทั้ง 3 การดับตัณหาจะทำให้ปลงภาระหนักลงได้ ละเบญจขันธ์ได้ และนำไปสู่นิพพาน ซึ่งเป็นภาวะที่ปราศจากความทุกข์ทรมาน เป็นความสงบ ความเย็น ความพ้นจากกิเลส การดับทุกข์เกิดจากการดับความเพิลิตเพิลิน ความยินดีพอใจในอารมณ์ต่างๆ เมื่อไม่มีความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ผ่านมาทางอายตนะ ตัณหาก็ตึงดับไป และทุกข์ก็จะดับตามไปด้วย

4. มรรค หรือทางปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ เรียกอีกชื่อหนึ่งว่า มัชฌิมาปฏิปทา คือทางสายกลาง ที่ไม่เอนเอียงไปสู่ความสุขนิยมหรือทรมานนิยม ประกอบด้วยอริยมรรคมีองค์ 8 ได้แก่ สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบเห็นอริยสัจ 4 ตามความเป็นจริง สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบปราศจากโลก โทสะ โมหะ สัมมาวาจา วาจาชอบงดเว้นจากคำพูดที่เป็นอันตราย สัมมาภังคะ การกระทำชอบงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีพชอบด้วยความสุจริต สัมมาวายามะ ความเพียรชอบในการละชั่วทำดี สัมมาสติ ความระลึกชอบในกาย เวทนา จิต ธรรม และสัมมาสมาธิ ความตั้งใจมั่นชอบ จิตที่เป็นหนึ่งแน่วแน่

อริยสัจ 4 เป็นระบบความคิดที่สมบูรณ์ในการแก้ปัญหาชีวิต เริ่มจากการรับรู้ปัญหา ค้นหาสาเหตุ ตั้งเป้าหมาย และลงมือปฏิบัติเพื่อบรรลุเป้าหมาย เป็นหลักธรรมที่สามารถนำมาใช้ได้จริงใน

ชีวิตประจำวัน นำไปสู่ความหลุดพ้นจากทุกข์ และบรรลุถึงความสงบสุขอย่างแท้จริง การปฏิบัติตาม
อริยมรรคมีองค์ 8 อย่างสม่ำเสมอจะทำให้เกิดปัญญา ละกิเลส และนำไปสู่นิพพานในที่สุด ซึ่งเป็น
จุดหมายสูงสุดของชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา



บทที่ 4

วิเคราะห์การจัดการความเครียดตามหลักอริยสัจ 4 ในพุทธปรัชญาเถรวาท

ในบทที่ 4 นี้เป็นการนำความรู้ที่ได้จากการศึกษาในเรื่องการจัดการความเครียดในมิติต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความเครียดมาวิเคราะห์ร่วมกับหลักอริยสัจ 4 ในพุทธปรัชญาเถรวาท ทั้งในมุมมองของแนวคิด ทฤษฎี เอกสาร ตำรา งานวิจัย โดยผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าข้อมูลต่างๆ เพื่อนำสู่เป้าหมายของการจัดการความเครียดตามวัตถุประสงค์ของงานวิจัยนี้ และสามารถนำความรู้ที่ได้จากการวิเคราะห์การจัดการความเครียด ตามหลักอริยสัจ 4 ในพุทธปรัชญาเถรวาท มาใช้เป็นแนวทางในการแก้ปัญหาความเครียดที่เกิดขึ้นอย่างสมบูรณ์ เพื่อให้มนุษย์สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติอย่างมีความสุขไม่หวาดระแวง มีความเชื่อมั่นกล้าหาญในการดำเนินชีวิตเมื่อพบกับอุปสรรคต่างๆ สามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้และนำพาชีวิตตนเอง ครอบครัวยุคใหม่ให้ก้าวเดินอย่างมั่นคง ก้าวหน้าทำให้ครอบครัวอบอุ่นมีความรักสามัคคี สังคมประเทศชาติสงบสุขร่มเย็นเป็นสันติสุขที่ทุกคนปรารถนา สำหรับการวิเคราะห์การจัดการความเครียดตามหลักอริยสัจ 4 ในพุทธปรัชญาเถรวาทนั้น ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบและหัวข้อที่ใช้ในการวิเคราะห์แต่ละประเด็นดังต่อไปนี้

1. วิเคราะห์การจัดการความเครียดด้านกายตามหลักอริยสัจ 4 ในพุทธปรัชญาเถรวาท
2. วิเคราะห์การจัดการความเครียดด้านจิตใจตามหลักอริยสัจ 4 ในพุทธปรัชญาเถรวาท
3. วิเคราะห์การจัดการความเครียดด้านสังคมตามหลักอริยสัจ 4 ในพุทธปรัชญาเถรวาท
4. สรุป

4.1 วิเคราะห์การจัดการความเครียดด้านกาย ตามหลักอริยสัจ 4 ในพุทธปรัชญาเถรวาท

ในยุคปัจจุบัน ความเครียดด้านกายเป็นปัญหาสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตของมนุษย์อย่างกว้างขวาง ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว และสังคม ความเครียดมิได้เป็นเพียงภาวะทางจิตใจเท่านั้น หากแต่มีผลโดยตรงต่อการทำงานของร่างกาย โดยเฉพาะระบบประสาท ระบบฮอร์โมน และระบบภูมิคุ้มกัน เมื่อบุคคลตกอยู่ในภาวะความเครียดเป็นระยะเวลานาน ร่างกายจะเกิดความไม่สมดุลในเชิงสรีรวิทยา ส่งผลให้เกิดอาการเจ็บป่วยหลากหลายรูปแบบ ตั้งแต่อาการเล็กน้อย เช่น ปวดศีรษะ อ่อนเพลียง่าย ไปจนถึงโรคเรื้อรัง และโรคที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ (Psychosomatic diseases) ปรากฏการณ์ดังกล่าวสะท้อนให้เห็นถึงความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดระหว่างกายและใจ ซึ่งจำเป็นต้องได้รับการอธิบาย และแก้ไขอย่างเป็นองค์รวม พระพุทธศาสนา

มีกรอบแนวคิดที่ลุ่มลึกในการทำความเข้าใจและจัดการกับความทุกข์ของมนุษย์ผ่านหลักอริยสัจ 4 ซึ่งเป็นแก่นแท้ของพระธรรมคำสอนที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบและประกาศไว้ หลักอริยสัจ 4 มิได้เป็นเพียงคำสอนเชิงปรัชญา หากแต่เป็นกระบวนการแห่งการรู้ การพิจารณา และการปฏิบัติอย่างเป็นระบบ สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการวิเคราะห์และจัดการความเครียดด้านกายได้อย่างสอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงของชีวิตมนุษย์

ในพระพุทธศาสนาเถรวาท แนวคิดเรื่อง ทุกข์ (Dukkha) มิได้จำกัดอยู่เพียงความเจ็บปวดทางกายหรือความทุกข์ใจเท่านั้น หากแต่ครอบคลุมถึงสภาวะไม่สมบูรณ์และความบีบคั้นทั้งปวงที่ปรากฏในชีวิตมนุษย์ ทั้งความไม่สบายกาย ความเจ็บป่วย ความเสื่อมถอยของร่างกาย ตลอดจนความเปลี่ยนแปลงที่ไม่อาจควบคุมได้ สภาวะเหล่านี้ล้วนเป็นลักษณะพื้นฐานของการดำรงอยู่ในวัฏสงสาร ความเครียดทางกายซึ่งแสดงออกผ่านอาการต่าง ๆ เช่น ความอ่อนล้า ปวดเมื่อย ปวดศีรษะ หรือโรคภัยไข้เจ็บ ซึ่งสอดคล้องกับแนวความคิดของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 5 ที่ได้อธิบายว่า เมื่อร่างกายเกิดความเครียดแล้วมักแสดงอาการผ่านทางกาย เช่น อ่อนเพลียได้ง่าย ปวดศีรษะ ใจสั่น นอนไม่หลับ ปวดเมื่อย และอาจก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง หรือภาวะซึมเศร้า จึงจัดอยู่ในหมวด ทุกข์ อย่างชัดเจนตามหลักอริยสัจข้อที่หนึ่ง พระพุทธศาสนาอธิบายว่าร่างกายเป็นรูปขันธ์ ซึ่งประกอบด้วยธาตุทั้งสี่ และมีลักษณะสำคัญสามประการ คือ ไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นทุกข์ (ทุกขัง) และไม่ใช่ตัวตน (อนัตตา) ร่างกายจึงอยู่ภายใต้กฎแห่งความเปลี่ยนแปลง ไม่อาจดำรงอยู่ในสภาพสมบูรณ์ถาวรได้ ความแก่ ความเจ็บ และความตาย เป็นธรรมชาติที่ไม่อาจหลีกเลี่ยง การพยายามยึดถือร่างกายว่าเป็นของเรา หรือคาดหวังให้กายปราศจากความเจ็บป่วย จึงเป็นเหตุให้เกิดความผิดหวังและความเครียดตามมาอย่างไรก็ตาม ความทุกข์ทางกายมักมิได้เกิดขึ้นโดยลำพัง หากแต่ถูกซ้ำเติมด้วยความทุกข์ทางจิตใจ เช่น ความกลัวโรคภัย ความวิตกกังวลต่ออนาคต ความไม่แน่นอนของชีวิต หรือความไม่ยอมรับสภาวะที่ตนกำลังเผชิญ เมื่อบุคคลขาดความเข้าใจในธรรมชาติของร่างกาย ย่อมเกิดการดิ้นรน ต่อต้านความจริง และยึดติดกับความปรารถนาที่ให้ร่างกายกลับมาแข็งแรงดังเดิม ความยึดติดดังกล่าวเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ความเครียดทวีความรุนแรงยิ่งขึ้น แม้ความเจ็บปวดทางกายอาจมีขอบเขตจำกัด แต่ความทุกข์ทางใจกลับขยายตัวออกไปอย่างไม่สิ้นสุด ในทางตรงกันข้ามการรู้เท่าทันทุกข์ตามหลักอริยสัจข้อแรกเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญของการจัดการความเครียดด้านกาย การยอมรับว่าความเจ็บป่วย และความไม่สบายกายเป็นส่วนหนึ่งของสังขาร มิใช่ความล้มเหลวของชีวิต หรือความอยู่ดิ้นรนที่เกิดขึ้นกับตน จะช่วยให้จิตใจคลายจากการต่อต้านและความคับข้องใจ การยอมรับความจริงของกายตามที่เป็นอยู่ มิได้หมายถึงการละเลยการดูแลสุขภาพ แต่เป็นการเผชิญความจริงอย่างมีสติและปัญญา ดังนั้น ในมุมมองของพระพุทธศาสนาเถรวาท การจัดการความเครียดด้านกายเริ่มต้นจากการทำความเข้าใจธรรมชาติของทุกข์และร่างกายอย่างถูกต้อง เมื่อบุคคลสามารถเห็นความเจ็บปวดทางกายตามความเป็นจริง โดยไม่เติมแต่งด้วย

อารมณ์ ความกลัว และความยึดติด ย่อมสามารถลดทอนความตึงเครียด และดำรงชีวิตอยู่ท่ามกลางความไม่แน่นอนของร่างกายได้อย่างสงบมากยิ่งขึ้น

ตามหลักอริยสัจข้อที่สอง สมุทัย (Samudaya) หมายถึง เหตุแห่งทุกข์ หรือปัจจัยที่ทำให้ทุกข์เกิดขึ้นและดำรงอยู่ในบริบทของความเครียดและความเจ็บปวดทางกาย สมุทัย มิได้จำกัดอยู่เพียงสาเหตุทางกายภาพ หรือชีวภาพเท่านั้น หากแต่ครอบคลุมถึงปัจจัยทางจิตใจ รูปแบบความคิด และพฤติกรรมการดำเนินชีวิตโดยรวม ซึ่งล้วนเชื่อมโยงกันอย่างซับซ้อน และเกี่ยวพันกันในการก่อให้เกิดความทุกข์ทางกายในระดับภายนอกปัจจัยต่าง ๆ เช่น ภาระงานที่หนักเกินกำลัง การพักผ่อนไม่เพียงพอ การบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมต่อสุขภาพ การใช้สารกระตุ้น หรือการขาดการออกกำลังกาย ล้วนเป็นเหตุปัจจัยที่ส่งผลโดยตรงต่อความเครียดด้านร่างกาย ปัจจัยเหล่านี้ทำให้ร่างกายเสียสมดุล เกิดความอ่อนล้าสะสมความตึงเครียด และนำไปสู่ความเจ็บป่วยในระยะยาว อย่างไรก็ตาม พระพุทธศาสนาเถรวาทมิได้หยุดการพิจารณาเหตุแห่งทุกข์ไว้เพียงระดับภายนอก หากแต่ชี้ให้เห็นรากเหง้าที่ลึกซึ้งยิ่งกว่าในระดับภายในจิตใจ ในทางพุทธปรัชญา สมุทัยที่สำคัญที่สุดคือ อวิชชา และตัณหา อวิชชา คือ ความไม่รู้เท่าทันความจริงของชีวิต ไม่เข้าใจธรรมชาติของกายและใจว่าเป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชา เมื่อบุคคลตกอยู่ภายใต้อวิชชา ย่อมดำเนินชีวิตโดยขาดสติและปัญญา ทำให้เกิดตัณหา คือ ความอยาก ความทะยานอยาก และความยึดติดในความสุขทางกาย ความสำเร็จทางสังคม และภาพลักษณ์ของตนเอง ตัณหาดังกล่าวสะท้อนออกมาในรูปของพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ส่งผลเสียต่อร่างกาย เช่น การทำงานหนักเกินกำลังเพราะความอยากก้าวหน้า การฝืนร่างกายโดยไม่รับฟังสัญญาณเตือนของความเหนื่อยล้า การบริโภคอาหารหรือสิ่งเสพติดต่าง ๆ เพื่อตอบสนองความพอใจเฉพาะหน้า หรือการละเลยการดูแลสุขภาพเนื่องจากความประมาท พฤติกรรมเหล่านี้ล้วนเป็นผลโดยตรงของความยึดติดในความสุขและความสำเร็จภายนอก โดยไม่ตระหนักถึงขีดจำกัดและธรรมชาติที่แท้จริงของร่างกาย การพิจารณาสมุทัยอย่างลึกซึ้งตามหลักอริยสัจ ทำให้บุคคลสามารถมองเห็นรากเหง้าของความเครียดและความเจ็บปวดทางกาย มิใช่เพียงอาการที่ปรากฏภายนอก เช่น ความปวด ความอ่อนล้า หรือโรคภัยไข้เจ็บ แต่เห็นถึงกระบวนการทางเหตุปัจจัยที่เชื่อมโยงตั้งแต่ระดับความคิด เจตคติ ไปจนถึงการกระทำ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 4 ที่กล่าวว่า การพิจารณาสมุทัยอย่างลึกซึ้ง ทำให้เห็นถึงรากเหง้าของปัญหา (ความเครียด) นั้นมาจากความยึดมั่นถือมั่น (อุปทาน) หรือความอยาก (ตัณหา) เมื่อเข้าใจว่าโรคภัยและความเครียดมิได้เกิดขึ้นโดยบังเอิญ หากแต่เป็นผลของเหตุปัจจัยที่ตนเองมีส่วนร่วมในการสร้างขึ้น บุคคลย่อมเกิดความรับผิดชอบต่อตนเองมากขึ้น ดังนั้น สมุทัยในมิติของความเครียดด้านกาย มิได้เป็นเพียงการชี้หาสาเหตุเพื่อโทษตนเองหรือสิ่งแวดล้อม หากแต่เป็นกระบวนการเรียนรู้เพื่อเปิดโอกาสให้เกิดการเปลี่ยนแปลง เมื่อบุคคลสามารถมองเห็นอวิชชาและตัณหาที่แฝงอยู่เบื้องหลังพฤติกรรม

ดำเนินชีวิต ย่อมสามารถปรับเปลี่ยนทัศนคติและวิถีชีวิตได้อย่างมีเหตุผล นำไปสู่การลดทอนความเครียด และป้องกันความทุกข์ทางกายได้อย่างยั่งยืน

ตามหลักอริยสัจข้อที่สาม นิโรธ (Nirodha) หมายถึง ความดับทุกข์ หรือการสิ้นไปแห่งเหตุปัจจัยที่ก่อให้เกิดทุกข์ ในบริบทของการจัดการความเครียดและความเจ็บปวดทางกาย นิโรธมีได้หมายถึงสภาวะที่ร่างกายปราศจากความเจ็บป่วยหรือความไม่สบายโดยสิ้นเชิง หากแต่หมายถึงสภาวะที่บุคคลสามารถอยู่ร่วมกับความเปลี่ยนแปลงและข้อจำกัดของร่างกายได้โดยไม่ถูกรบกวนด้วยความทุกข์ทางจิตใจ ความเจ็บปวดทางกายอาจยังคงปรากฏอยู่ตามธรรมชาติของสังขาร แต่ความทุกข์ที่เกิดจากการต่อต้านความกลัว และความยึดติดกลับลดทอนลงอย่างมีนัยสำคัญ นิโรธในความหมายนี้เกิดขึ้นเมื่อเหตุแห่งความเครียดหรือสมุทัยถูกลดทอนหรือขจัดออกไป ไม่ว่าจะเป็นการลดความทะยานอยาก การคลายความยึดติดในความสมบูรณ์ของร่างกาย หรือการละอริชชาที่ทำให้มองกายและใจผิดไปจากความเป็นจริง เมื่อจิตใจหยุดดิ้นรนต่อสู้กับสภาวะที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ จิตย่อมเข้าสู่ภาวะสงบและยอมรับความเป็นจริงของชีวิตอย่างมีสติและปัญญา ภาวะดังกล่าวส่งผลให้ความตึงเครียดทางจิตใจลดลง ซึ่งสัมพันธ์โดยตรงกับการคลายความตึงเครียดทางกาย พระพุทธศาสนาเถรวาทมองกายและใจเป็นระบบที่เชื่อมโยงกันอย่างแยกไม่ออก แนวคิดเรื่องนิโรธจึงสะท้อนมุมมองเชิงองค์รวมของมนุษย์ กล่าวคือ เมื่อจิตใจสงบและมีความเข้าใจถูกต้องต่อธรรมชาติของกาย ระบบการทำงานของร่างกายย่อมได้รับผลเชิงบวกตามมา ความเครียดลดลง ระดับฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับความตึงเครียดมีแนวโน้มลดลง ขณะที่กระบวนการฟื้นฟู ซ่อมแซม และปรับสมดุลของร่างกายสามารถดำเนินไปได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น แม้พระพุทธศาสนามีได้อธิบายกลไกเหล่านี้ในเชิงชีววิทยาโดยตรง แต่หลักธรรมดังกล่าวสอดคล้องกับความเข้าใจร่วมสมัยเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างสภาวะจิตใจกับสุขภาพกาย นิโรธจึงมิใช่เพียงผลลัพธ์ปลายทางของการจัดการความเครียด หากแต่เป็นเป้าหมายภายในที่บุคคลสามารถสัมผัสได้ในชีวิตประจำวัน ผ่านการลดละเหตุแห่งทุกข์ทีละน้อย เมื่อบุคคลสามารถดำรงอยู่กับความเจ็บป่วยหรือข้อจำกัดของร่างกายโดยไม่เติมแต่งด้วยความฟุ้งซ่าน ความวิตกกังวล และความกลัว จิตใจย่อมเกิดความเบาสบายและมั่นคงมากขึ้น ความสมดุลระหว่างกายและใจจึงค่อย ๆ ก่อตัวขึ้น ดังนั้น นิโรธในบริบทของความเครียดด้านกาย คือ ภาวะแห่งความสงบที่เกิดจากความเข้าใจและการยอมรับความจริงของสังขาร ไม่ใช่การปฏิเสธหรือหลีกเลี่ยงความเจ็บปวด แต่เป็นการอยู่กับมันอย่างมีสติ สอดคล้องกับความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 ว่าเมื่อบุคคลรู้และเข้าใจถึงสภาวะความทุกข์ทางกาย รู้เหตุที่เกิดความเครียดทางกาย เข้าใจและปฏิบัติตนตามวิธีแล้วสามารถปรับระดับประคองตนเองให้อยู่ในสภาวะที่ไม่ปรุงแต่ง จิตใจเบาบางส่งผลให้กายสงบขึ้นยอมรับและอยู่กับความจริงของสังขารได้อย่างสงบ เมื่อจิตไม่ถูกรบกวนด้วยทุกข์ ร่างกายย่อมมีโอกาสฟื้นฟูและดำรงอยู่ในภาวะสมดุลได้อย่างเหมาะสม นิโรธจึงเป็นทั้งเป้าหมายและผลลัพธ์ของการดำเนินชีวิต

ที่สอดคล้องกับหลักธรรม และเป็นรากฐานสำคัญสำหรับการก้าวไปสู่แนวทางปฏิบัติในอริยสัจข้อที่สี่ต่อไป

ตามหลักอริยสัจข้อที่สี่ มรรค (Maggā) หมายถึง หนทางแห่งการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ ซึ่งในพระพุทธศาสนาแสดงออกในรูปของอริยมรรคมีองค์แปด อันเป็นทางสายกลางที่มุ่งสร้างความสมดุลระหว่างกาย วาจา และใจ เมื่อพิจารณาในบริบทของการจัดการความเครียดด้านกาย มรรคจึงมีได้หมายถึงเพียงวิธีการรักษาอาการเจ็บป่วยเฉพาะหน้า หากแต่เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตอย่างมีสติและปัญญาในทุกมิติ เพื่อป้องกัน ลดทอน และคลี่คลายความเครียดอย่างยั่งยืน ในมิติของกาย มรรคสะท้อนผ่านการดูแลสุขภาพร่างกายอย่างเหมาะสมและพอดี การออกกำลังกายตามกำลังของตน การพักผ่อนอย่างเพียงพอ และการบริโภคอาหารด้วยความพิจารณา ไม่ตกอยู่ภายใต้อำนาจของความอยากหรือความประมาท ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 6 ที่อธิบายว่า การจัดการความเครียดด้านร่างกายนั้น คือการดูแลสุขภาพ เพื่อสร้างความสมดุลทางสรีรวิทยา เช่น การออกกำลังกายเป็นวิธีที่ช่วยลดความเครียด และภาวะวิตกกังวลได้อย่างมีนัยสำคัญ โดยร่างกายจะหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน ซึ่งเป็นสารแห่งความสุขออกมา และการนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอ ช่วยลดระดับฮอร์โมนคอร์ติซอล (ฮอร์โมนความเครียด) การปฏิบัติเหล่านี้สอดคล้องกับหลักทางสายกลาง กล่าวคือไม่ทรมาณตนเองด้วยการฝืนร่างกาย และไม่ปล่อยปละละเลยสุขภาพจนก่อให้เกิดความเสื่อมและความเจ็บป่วย การดูแลสุขภาพในลักษณะนี้จึงเป็นการปฏิบัติมรรคในเชิงรูปธรรม ที่ช่วยลดเหตุแห่งความเครียดและสร้างพื้นฐานที่มั่นคงให้แก่ร่างกายในมิติของจิตใจ การฝึกสติเป็นองค์ประกอบสำคัญของมรรคในการจัดการความเครียดด้านกาย การเจริญสติในอริยาบถต่าง ๆ เช่น การรู้ลมหายใจ การเดิน การยืน การนั่ง หรือแม้แต่การทำกิจวัตรประจำวัน ช่วยให้บุคคลรู้เท่าทันสภาวะของกายและใจ ในปัจจุบันขณะ เมื่อมีสติบุคคลย่อมสามารถรับรู้ความตึงเครียด ความเหนื่อยล้า หรือความไม่สบายกายตั้งแต่ระยะเริ่มต้น และปรับพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสมก่อนที่ความเครียดจะสะสมจนกลายเป็นความเจ็บป่วย นอกจากนี้มรรค ยังหมายรวมถึงการพัฒนาปัญญาในการมองเห็นความจริงของร่างกายตามหลักไตรลักษณ์ การตระหนักว่ากายเป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตตา ช่วยลดความยึดติดและความคาดหวังที่เกินจริงต่อสภาพร่างกาย เมื่อจิตใจไม่ยึดมั่นว่าร่างกายต้องสมบูรณ์หรืออยู่ภายใต้การควบคุมของตน ความกลัว ความกังวล และความตึงเครียดทางใจก็ลดลง ซึ่งส่งผลเกื้อหนุนต่อสุขภาพกายโดยตรง ดังนั้น มรรคในบริบทของความเครียดด้านกาย จึงเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตทั้งภายนอกและภายใน ไม่ใช่เพียงการรักษาโรคเมื่อเกิดขึ้นแล้ว แต่เป็นการสร้างเหตุปัจจัยที่เกื้อหนุนต่อความสมดุลของกายและใจอย่างต่อเนื่อง เมื่อบุคคลดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง มีสติรู้ตัว และมีปัญญาในการดูแลตนเอง ความเครียดด้านกายย่อมลดลง และคุณภาพชีวิตโดยรวมก็ย่อมดีขึ้นอย่างยั่งยืน

การนำมรรคมืองค์ 8 ไปใช้ในชีวิตประจำวัน เมื่อเกิดความเครียดด้านร่างกาย ในมิติด้านร่างกาย คือ การมองความเครียด เป็นปรากฏการณ์ทางธรรมชาติที่เกิดขึ้นและดับไป โดยให้มองไปตามลำดับขั้นของอริยสัจ คือ ทุกข์ ต้องรู้ให้ได้ว่ามันคืออะไร (สังขญาณ) และจะต้องทำอย่างไรต่อ (กิจญาณ) เมื่อปฏิบัติต่อมันอย่างถูกต้องแล้ว (กตญาณ) ก็ไม่มีอะไรต้องทำอีก ดังนั้น ความเครียดทางด้านร่างกายต้องดำเนินการ คือการรู้เท่าทันสภาวะกาย ขั้นแรก คือการยอมรับว่าร่างกายกำลังเผชิญกับความเครียด โดยสังเกตอาการทางกายที่เกิดขึ้นจริง เช่น กล้ามเนื้อบ่าไหล่ตึง หัวใจเต้นเร็ว หรือหายใจสั้น อาการปวดหัว ปวดท้อง หรือนอนไม่หลับ สิ่งสำคัญคือการรู้ว่าร่างกายกำลังเป็นทุกข์ (เครียด) ซึ่งสอดคล้องกับแนวความคิดของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 10 ที่อธิบายว่า การจัดการความเครียดด้านกาย ขั้นตอนแรกคือการกำหนดรู้ ทุกข์ รู้เท่าทันทุกข์ทางกายที่กำลังเกิดขึ้นกับเรา เกิดการยอมรับตัวเองว่าเรากำลังเครียด เช่น รู้ว่าตอนนี้ร่างกายเราเครียด เช่น ปวดศีรษะ ใจสั่น นอนไม่หลับ กล้ามเนื้อเราตึงเกร็ง หรือรู้สึกอ่อนล้ามากกว่าปกติ เราก็สามารถใช้สติ พิจารณาทุกข์ทางกายให้เห็นทุกข์ที่เกิดแทนการปฏิเสธจะช่วยให้เรารับรู้ตามจริง แล้วพิจารณาให้ผ่อนคลาย แบบไม่ตำหนิไม่ลงโทษตัวเอง ยอมรับและปล่อยวาง ไม่ใช่การพยายามปฏิเสธ หรือกดทับความรู้สึกนั้นไว้แต่เพื่อให้รู้ว่าสภาวะที่แท้จริงที่กำลังเกิดขึ้นแก่ตัวของเราเอง ดังนั้น เมื่อเข้าใจชัดเจนอย่างนี้แล้ว จึงต้องดำเนินการในขั้นตอนต่อไป คือ การหาปัจจัยทางกายภาพ (สมุทัย) การหาเหตุปัจจัยทางกายภาพ เราต้องพิจารณาว่าพฤติกรรมทางกายแบบใด ที่เป็นตัวกระตุ้นให้กายเกิดความเครียด เช่น อายุตนะภายใน (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) ที่สัมผัสกับอายตนะภายนอก (รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ) การนึกคิดอย่างขาดสติ หรืออย่างขาดการควบคุม ลักษณะเช่นนี้ เป็นสาเหตุที่มาของอาการเครียดทางกาย เช่น อาการจ้องหน้าจอนานเกินไป การอยู่ในที่เสียงดัง หรือวุ่นวายเกินไป หรือพฤติกรรมพื้นฐานบางอย่าง เช่น การพักผ่อนไม่เพียงพอ การกินอาหารที่ไม่ส่งเสริมสุขภาพ หรือการขาดการเคลื่อนไหวร่างกาย จนส่งผลต่อความเครียดในร่างกาย ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 8 ที่อธิบายไว้ว่า สาเหตุของความเครียดมักเกิดจากพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น การทำงานหนักเกินไป การพักผ่อนไม่เพียงพอ กังวลมากเกินไป หรือการใช้ชีวิตอย่างเร่งรีบ ดังนั้น ตามหลักอริยสัจเหตุปัจจัยเหล่านี้ จึงควรละให้ได้ หรือถ้าละไม่ได้ในทันทีก็ค่อย ๆ ลดลงมา หรือปรับให้อยู่ในขนาดที่พอดี ๆ ก็จะเป็นแนวทางลดความตึงเครียดทางกายลงได้ เมื่อจัดการสาเหตุเหล่านี้ได้แล้ว ต้องดำเนินการในขั้นตอนต่อไป คือ การกำหนดเป้าหมายเพื่อความผ่อนคลาย (นิโรธ) คือ การเล็งเห็นสภาวะที่กายปราศจากความเครียด ในทางปฏิบัติเรียกว่า กายปัสสัทธิ คือ ภาวะที่สงบปราศจากสิ่งรบกวน แต่ในวิถีมุขยทั่วไปเราไม่จำเป็นต้องสร้างความสงบทางกายถึงขั้นหลักเร้นสังคม แต่เพื่อสร้างแรงจูงใจในการดูแลตนเอง เช่น การตั้งเป้าหมายที่จะทำให้กล้ามเนื้อคลายตัว หรือทำให้จังหวะการหายใจกลับมาเป็นปกติ หรือการตั้งเป้าหมายว่าในแต่ละวัน ขอเวลาสักช่วงหนึ่งให้ร่างกายได้ผ่อนคลายบ้างเท่านั้นก็พอ ขั้นตอนสุดท้าย คือ แนวทางปฏิบัติเพื่อเยียวยา (มรรค) คือ วิธีแก้ ซึ่งทุกคนสามารถทำได้ในที่

ทำงาน และในที่ทั่วไป และการลงมือทำ เช่น การฝึกหายใจ (อานาปานสติ) หายใจเข้า/ออก ยาว ๆ เมื่อรู้สึกกาย/ใจ เครียด (สัมมาสติ) คือการมีสติรู้เท่าทันกายและใจตามความเป็นจริง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 9 ที่บอกว่าการจัดการความเครียดทางกาย คือการปรับลมหายใจเข้าออก การหายใจเข้าออกช้าๆ ตามแบบที่เราเคยฝึกอานาปานสติจะช่วยลดการเต้นของหัวใจได้ เป็นการบริหารหัวใจและจัดการความเครียดได้ดี การทำเช่นเป็นวิธีการหนึ่งจะส่งให้ระบบประสาทผ่อนคลาย อีกวิธีการหนึ่งที่คิดว่าหลายคนคงเคยปฏิบัติกันมาบ้าง คือ การทำกายบริหารแบบง่าย ๆ เช่น การยืดเหยียด หรือการเดินจงกรม/นั่งสมาธิ เพื่อให้ออกกำลังกายอยู่กับฐานกาย ลดการฟุ้งซ่านไปในตัว ที่กล่าวมานี้เป็นวิธีการจัดการความเครียดทางกายตามหลักอริยสัจ 4

4.2 วิเคราะห์การจัดการความเครียดด้านจิตใจตามหลักอริยสัจ 4 ในพุทธปรัชญาเถรวาท

ในบริบทของสังคมร่วมสมัย ปัญหาความเครียดด้านจิตใจ ได้กลายเป็นประเด็นสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของมนุษย์อย่างกว้างขวาง การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทางเศรษฐกิจ สังคม และเทคโนโลยี รวมถึงความคาดหวังที่เพิ่มสูงขึ้น ในด้านการศึกษา อาชีพ และความสำเร็จในชีวิตร้วนเป็นปัจจัย ที่ก่อให้เกิดแรงกดดันทางจิตใจอย่างต่อเนื่อง บุคคลจำนวนมากจึงเผชิญกับภาวะวิตกกังวล ความเครียดเรื้อรัง ภาวะซึมเศร้า และความรู้สึกไร้คุณค่า ซึ่งไม่เพียงส่งผลกระทบต่อสภาวะจิตใจของปัจเจกบุคคลเท่านั้น หากยังส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ และการดำรงชีวิตในสังคมโดยรวม พระพุทธศาสนาเถรวาทให้ความสำคัญกับการพัฒนาจิตใจเป็นหัวใจของการพ้นทุกข์ โดยนำเสนอหลักอริยสัจ 4 เป็นกรอบความคิดพื้นฐานในการอธิบายสภาวะทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ ความดับทุกข์ และแนวทางปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์ หลักธรรมดังกล่าวมิได้เป็นเพียงคำสอนเชิงศาสนา หากแต่มีลักษณะเป็นกระบวนการวิเคราะห์ปัญหาอย่างเป็นระบบ สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการทำความเข้าใจและจัดการกับความเครียดด้านจิตใจในบริบทของสังคมปัจจุบันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ในพุทธปรัชญาเถรวาท แนวคิดเรื่อง ทุกข์ (Dukkha) มิได้ถูกจำกัดความหมายเพียงความเจ็บปวดทางร่างกายหรือความทุกข์ทางกายภาพเท่านั้น หากแต่ครอบคลุมไปถึงมิติทางจิตใจและอารมณ์ ซึ่งเป็นแก่นสำคัญของประสบการณ์ชีวิตมนุษย์ ความไม่สบายใจ ความคับข้องใจ ความผิดหวัง ความวิตกกังวล และความบีบคั้นทางอารมณ์ ล้วนถูกจัดอยู่ในขอบเขตของทุกข์ตามหลักอริยสัจ ความทุกข์ในลักษณะนี้แม้ไม่สามารถมองเห็นได้อย่างชัดเจน แต่กลับมีอิทธิพลอย่างลึกซึ้งต่อคุณภาพชีวิต และการดำรงอยู่ของมนุษย์ในสังคมร่วมสมัย ความเครียดด้านจิตใจจึงถือเป็นรูปแบบหนึ่งของทุกข์ที่ปรากฏอย่างเด่นชัดในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะในสังคมปัจจุบันที่เต็มไปด้วยความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว บุคคลต้องเผชิญกับความคาดหวังทั้งจากตนเองและจากสังคมรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นความคาดหวังด้านความสำเร็จ การงาน การศึกษา ฐานะทางสังคม หรือภาพลักษณ์ของ

ตนเอง ความกดดันเหล่านี้ทำให้จิตใจอยู่ในสภาวะตึงเครียดอย่างต่อเนื่อง อีกทั้งความกลัวต่อความล้มเหลว ความไม่มั่นคงในอนาคต และความรู้สึกว่าชีวิตอยู่เหนือการควบคุมของตน ล้วนเป็นปัจจัยที่ซ้ำเติมความทุกข์ภายในจิตใจให้รุนแรงยิ่งขึ้น สอดคล้องกับความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิที่ 7 กล่าวว่า สังคมปัจจุบันบุคคลต่างต้องดิ้นรนแข่งขันกันในทุกด้านเพื่อความอยู่รอด เป็นสภาวะกดดันจิตใจบุคคลให้ต้องต่อสู้ แย่งชิงเอาเปรียบกัน มีความเห็นแก่ตัว สภาวะดังกล่าวล้วนเป็นภาวะความเครียดที่แฝงอยู่ในจิตใจของบุคคลเป็นความทุกข์ที่กัดกร่อนจิตใจ ลักษณะสำคัญของความทุกข์ด้านจิตใจ คือ การที่ทุกข์ดังกล่าวมักไม่แสดงออกมาในรูปแบบของอาการทางกายโดยตรง หากแต่สะสมอยู่ในระดับความคิดและอารมณ์ เมื่อไม่ได้รับการรับรู้หรือจัดการอย่างเหมาะสม ความทุกข์เหล่านี้อาจพัฒนาไปสู่ปัญหาทางจิตใจที่รุนแรงขึ้น เช่น ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวลเรื้อรัง การขาดสมาธิ หรือการสูญเสียแรงจูงใจในการดำเนินชีวิต ซึ่งส่งผลกระทบต่อทั้งตนเอง ความสัมพันธ์กับผู้อื่น และการดำรงบทบาทในสังคม ตามหลักอริยสัจ 4 การตระหนักรู้ว่าความเครียดด้านจิตใจเป็นรูปแบบหนึ่งของทุกข์ มิได้มีเป้าหมายเพื่อทำให้มนุษย์จมอยู่กับความเศร้าหมองหรือมองโลกในแง่ร้าย หากแต่เป็นการยอมรับความจริงของสภาวะชีวิตอย่างตรงไปตรงมา การยอมรับดังกล่าวช่วยให้บุคคลหยุดการปฏิเสธ หลีกหนี หรือกดทับความรู้สึกของตนเอง และเปิดโอกาสให้หันกลับมาพิจารณาสภาวะจิตใจด้วยสติและปัญญา การเห็นทุกข์อย่างชัดเจนในระดับจิตใจ จึงเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญของกระบวนการจัดการความเครียดตามแนวพุทธปรัชญา เพราะเมื่อบุคคลสามารถรับรู้และเข้าใจความทุกข์ของตนเองโดยไม่หลีกเลี่ยงหรือกล่าวโทษผู้อื่น ย่อมเกิดความพร้อมในการค้นหาสาเหตุของทุกข์ และพัฒนาหนทางในการคลายความทุกข์อย่างถูกต้องและยั่งยืน ในแง่นี้ ความเข้าใจเรื่องทุกข์มีใช้จุดจบของการแก้ปัญหา หากแต่เป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนาจิตใจและการดำรงชีวิตอย่างมีสติ สมดุล และสอดคล้องกับความเป็นจริงของมนุษย์

ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท สมุทัย (Samudaya) หมายถึงเหตุหรือสาเหตุแห่งทุกข์ ซึ่งพระพุทธศาสนาอธิบายไว้อย่างชัดเจนว่า ตัณหา คือรากฐานสำคัญของสมุทัย ตัณหาในที่นี้มีได้หมายถึงเพียงความอยากในทางวัตถุหรือกามคุณเท่านั้น หากแต่ครอบคลุมถึงความอยากทางจิตใจในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ความอยากประสบความสำเร็จ ความอยากได้รับการยอมรับ ความอยากมีคุณค่าในสายตาของผู้อื่น และความอยากควบคุมสถานการณ์ชีวิตให้เป็นไปตามความคาดหวังของตน ความอยากเหล่านี้เมื่อไม่ได้รับการพิจารณาอย่างมีสติ ย่อมกลายเป็นแรงกดดันภายในที่ก่อให้เกิดความเครียดทางจิตใจอย่างต่อเนื่อง ในบริบทของความเครียดด้านจิตใจ สมุทัยปรากฏอย่างชัดเจนผ่านความยึดมั่นถือมั่นในอัตตาและภาพลักษณ์ของตนเอง บุคคลจำนวนมากผูกคุณค่าและความหมายของชีวิตไว้กับความสำเร็จทางการงาน ฐานะทางสังคม หรือการยอมรับจากผู้อื่น เมื่อผลลัพธ์ของชีวิตไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง จิตใจย่อมเกิดความวิตกกังวล ความกลัว และความรู้สึกไม่มั่นคง สอดคล้องกับความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 ว่าบุคคลต่างตั้งความหวังความปรารถนาของตนในการมี

อนาคตที่ดี มีความก้าวหน้าในหน้าที่การงาน มีชีวิตที่มีความสุขความสบาย เมื่อเกิดความไม่สมหวัง ความผิดหวัง ที่ไม่เป็นไปตามเป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้เป็นเหตุแห่งความทุกข์ที่เป็นความเครียดชนิดหนึ่ง ความทุกข์ในลักษณะนี้ไม่ได้เกิดจากสถานการณ์ภายนอกโดยตรง หากแต่เกิดจากการตีความ และการให้คุณค่าของจิตใจที่ยึดติดกับผลลัพธ์มากเกินไป นอกจากนี้ กลไกทางจิตใจ เช่น ความคิดเชิงเปรียบเทียบกับผู้อื่น การโทษตนเองอย่างรุนแรง และการตั้งความคาดหวังที่เกินความเป็นจริง ล้วนเป็นปัจจัยที่หล่อเลี้ยงสมุทัยให้ดำรงอยู่และทวีความรุนแรงขึ้น ความคิดเชิงเปรียบเทียบทำให้บุคคลรู้สึกด้อยค่าและไม่พึงพอใจในตนเอง ขณะที่การโทษตนเองอย่างต่อเนื่องบ่อนทำลายความมั่นคงทางอารมณ์และความเชื่อมั่นในตนเอง ส่วนความคาดหวังที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงของชีวิต ทำให้จิตใจตกอยู่ในภาวะตึงเครียดและผิดหวังซ้ำแล้วซ้ำเล่า

ในเชิงพุทธปัญญา รากฐานที่ลึกซึ้งที่สุดของสมุทัย คืออวิชชา หรือความไม่รู้เท่าทันธรรมชาติของสรรพสิ่ง อวิชชาทำให้บุคคลไม่เข้าใจความไม่เที่ยง (อนิจจัง) ความเป็นทุกข์ (ทุกขัง) และความไม่ใช่ตัวตน (อนัตตา) ของสภาวะทั้งปวง เมื่อขาดความเข้าใจดังกล่าว จิตใจย่อมพยายามยึดมั่นในสิ่งที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา และคาดหวังความมั่นคงจากสิ่งที่ไม่อาจให้ความมั่นคงได้อย่างถาวร ความพยายามเช่นนี้เองที่กลายเป็นแหล่งกำเนิดของความเครียดและความทุกข์ทางจิตใจอย่างไม่รู้จบ การพิจารณาสมุทัยในระดับจิตใจ จึงช่วยให้บุคคลตระหนักว่าความเครียดมิได้เกิดขึ้นโดยบังเอิญ หรือเกิดจากปัจจัยภายนอกเพียงอย่างเดียว หากแต่มีรากเหง้ามาจากกระบวนการคิด การยึดติด และทัศนคติภายในของตนเอง ความเข้าใจนี้เป็นก้าวสำคัญที่นำไปสู่การคลายความยึดมั่น ลดตัณหา และเปิดทางให้เกิดการจัดการความเครียดด้านจิตใจอย่างมีสติและปัญญา อันเป็นพื้นฐานของการก้าวไปสู่ความดับทุกข์ตามหลักนิโรธในลำดับต่อไป

นิโรธ (Nirodha) ในบริบทของความเครียดด้านจิตใจ มิได้หมายถึงการกำจัดอารมณ์ด้านลบให้หมดสิ้น หรือการบังคับจิตใจให้ปราศจากความคิดที่ไม่พึงประสงค์ หากแต่หมายถึงการดับเหตุแห่งทุกข์ผ่านการคลายความยึดมั่นถือมั่นในความคิดและอารมณ์ที่เกิดขึ้นในจิตใจ เมื่อบุคคลสามารถรับรู้สภาวะภายในของตนเองตามความเป็นจริง โดยไม่เข้าไปยึดถือว่าอารมณ์หรือความคิดเหล่านั้นเป็น ตัวตน หรือ ของเรา จิตใจย่อมเกิดความเบาสบายและเป็นอิสระจากการถูกครอบงำด้วยความทุกข์ ในภาวะปกติ ความเครียดทางจิตใจมักทวีความรุนแรงจากกระบวนการคิดซ้ำ การครุ่นคิดอย่างไม่รู้จบ และการตำหนิตนเอง หรือผู้อื่นอย่างรุนแรง พฤติกรรมทางจิตเช่นนี้ เปรียบเสมือนการเติมเชื้อไฟให้กับความทุกข์ เมื่อบุคคลสามารถหยุดวงจรดังกล่าวได้ด้วยสติและปัญญา ความเครียดที่เคยกดทับจิตใจก็จะค่อย ๆ คลายตัวลง นิโรธในความหมายนี้จึงมิใช่สภาวะที่เกิดขึ้นทันทีโดยฉับพลัน หากแต่เป็นกระบวนการภายในที่ค่อยเป็นค่อยไป อาศัยการฝึกฝนและการพัฒนาความเข้าใจในธรรมชาติของจิตใจอย่างต่อเนื่อง

แนวคิดเรื่องนิโรธในพุทธปรัชญามีความสอดคล้องกับแนวทางทางจิตวิทยาสมัยใหม่ที่เน้นการยอมรับและการปล่อยวาง เช่น แนวคิดการยอมรับประสบการณ์ภายในโดยไม่ตัดสินหรือหลีกเลี่ยง อย่างไรก็ตาม พุทธปัญญาให้มุมมองที่ลึกซึ้งยิ่งกว่า โดยมีได้หยุดอยู่เพียงการอยู่ร่วมกับอารมณ์อย่างสงบ แต่ชี้ให้เห็นถึงการดับเหตุแห่งทุกข์ในระดับรากฐาน คือการลดอวิชชาและตัณหาที่แฝงอยู่เบื้องหลังความคิดและอารมณ์เหล่านั้นเมื่อบุคคลมีความเข้าใจในความไม่เที่ยงของอารมณ์และความคิด ย่อมตระหนักว่าไม่มีสภาวะใดดำรงอยู่ถาวร ความโกรธ ความเศร้า หรือความวิตกกังวล ล้วนเป็นเพียงกระบวนการทางจิตที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปตามเหตุปัจจัย การเห็นความจริงข้อนี้ช่วยลดการต่อต้านหรือผลักไสอารมณ์ด้านลบ และลดความพยายามควบคุมจิตใจอย่างแข็งกร้าว ซึ่งมักเป็นต้นเหตุของความตึงเครียดเพิ่มเติม ในระดับลึก นิโรธยังหมายถึงการคลายความหลงผิดในอัตตา เมื่อบุคคลไม่ผูกตัวตนเข้ากับความคิดหรืออารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง จิตใจย่อมมีพื้นที่แห่งความสงบและความยืดหยุ่นมากขึ้น ความทุกข์ทางจิตใจจึงไม่สามารถครอบงำชีวิตได้อย่างที่เคยเป็นมา สอดคล้องกับความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 5 ว่าเมื่อบุคคลเข้าใจตามความเป็นจริงแห่งทุกข์ที่เกิดขึ้นแล้ว รู้จักทุกข์ รู้เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ รู้เข้าใจถึงภาวะที่เป็นจริงแล้วย่อมคลายความทุกข์ความเครียดที่เกิดขึ้นได้ จิตใจย่อมเบา โปร่งโล่งสบายไม่วิตกกังวล ภาวะเช่นนี้มีใช้การปฏิเสธความเป็นมนุษย์หรือความรู้สึก แต่เป็นการดำรงอยู่กับประสบการณ์ชีวิตอย่างมีสติ รู้เท่าทัน และไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์ ดังนั้น นิโรธในมิติของความเครียดด้านจิตใจ จึงเป็นทั้งเป้าหมายและผลลัพธ์ของการพัฒนาจิตใจตามแนวพุทธปรัชญา เป็นภาวะที่บุคคลสามารถเผชิญกับความไม่แน่นอนของชีวิตได้อย่างสงบ มีความเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้ง และดำรงชีวิตด้วยจิตใจที่เบาสบาย สมดุล และพร้อมก้าวไปสู่การปฏิบัติมรรคอันเป็นหนทางแห่งการดับทุกข์อย่างยั่งยืน

นอกจากองค์ประกอบหลักอย่าง สัมมาทิฐิ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิแล้ว องค์มรรคอื่น ๆ ในอริยมรรคมีองค์ 8 ยังมีบทบาทสำคัญต่อการจัดการความเครียดด้านจิตใจอย่างเป็นองค์รวม โดยเฉพาะสัมมาวายามะ ซึ่งหมายถึงความเพียรชอบ ความเพียรดังกล่าวมิใช่การบังคับหรือกดขี่จิตใจอย่างรุนแรง หากแต่เป็นความพยายามอย่างมีสติในการละอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ป้องกันอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด และส่งเสริมกุศลธรรมให้เจริญงอกงาม ซึ่งสอดคล้องกับแนวความคิดของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 ที่อธิบายไว้ว่า การแก้ไขปัญหาคความเครียดด้านจิตใจ ตามหลักอริยมรรคมีองค์แปด (สัมมาวายามะ) ความเพียรชอบ ถือว่ามีความสำคัญมาก คือความเพียรในการพัฒนาจิตใจอย่างต่อเนื่องผ่าน หลักสัมมปปธาน 4 ได้แก่ (1) เพียรระวังไม่ให้อกุศลธรรมเกิดขึ้น (2) เพียรละอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว (3) เพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิด (4) เพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดแล้วให้มั่นคง ความเพียรในลักษณะนี้ช่วยให้บุคคลเรียนรู้ที่จะดูแลจิตใจของตนอย่างอ่อนโยน ลดการตำหนิตนเอง และสร้างทัศนคติที่เกื้อกูลต่อการพัฒนาภายใน การประยุกต์ใช้มรรคในการจัดการความเครียดด้านจิตใจ มิได้จำกัดอยู่เพียงการนั่งสมาธิหรือการปฏิบัติธรรมในเชิงพิธีกรรมเท่านั้น หากแต่ครอบคลุมถึง

การดำเนินชีวิตในชีวิตประจำวันอย่างมีสติ การรู้เท่าทันอารมณ์ขณะทำงาน การรับรู้ความคิดของตน เมื่อเผชิญกับความล้มเหลว หรือการสังเกตปฏิกิริยาทางอารมณ์เมื่อเกิดความขัดแย้ง ล้วนเป็นการฝึกมรรคในเชิงปฏิบัติที่ช่วยลดการสะสมของความเครียดทางจิตใจอย่างต่อเนื่อง

ในเชิงจิตวิทยา การฝึกสติและสมาธิตามแนวพุทธปรัชญาช่วยพัฒนาความสามารถในการกำกับตนเองทางอารมณ์ ทำให้บุคคลสามารถเว้นระยะระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนอง ลดการตอบสนองแบบอัตโนมัติที่ขับเคลื่อนด้วยความกลัวหรือความโกรธ เมื่อจิตใจมีความตั้งมั่นและสงบมากขึ้น บุคคลย่อมสามารถพิจารณาสถานการณ์ต่าง ๆ ด้วยเหตุผลและเมตตา ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ในมิติที่ลึกซึ้ง มรรคยังเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงทัศนคติพื้นฐานต่อชีวิต จากการยึดมั่นในผลลัพธ์ และการควบคุม ไปสู่การยอมรับความไม่แน่นอนและความไม่เที่ยงของสรรพสิ่ง การเปลี่ยนแปลงทัศนคตินี้ช่วยให้บุคคลลดแรงกดดันที่ตนสร้างขึ้นเอง และเปิดพื้นที่ให้จิตใจได้พักผ่อนอย่างแท้จริง ความเครียดด้านจิตใจจึงไม่ใช่สิ่งที่ต้องถูกกำจัดด้วยการหลีกเลี่ยง หากแต่เป็นสภาวะที่สามารถเรียนรู้เข้าใจ และจัดการได้ด้วยปัญญา กล่าวโดยสรุป มรรคในบริบทของการจัดการความเครียดด้านจิตใจคือหนทางแห่งการพัฒนาจิตใจอย่างเป็นระบบและยั่งยืน อาศัยการฝึกสติ สมาธิ ปัญญา และความเพียรอย่างสมดุล เมื่อบุคคลดำเนินชีวิตตามมรรค จิตใจย่อมค่อย ๆ คลายจากความยึดมั่น ความหวาดกลัว และความคาดหวังที่เกินความเป็นจริง นำไปสู่สภาวะความสงบภายใน ความมั่นคงทางอารมณ์ และคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นอย่างแท้จริง อันสอดคล้องกับเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาเถรวาทในการดับทุกข์และการพัฒนามนุษย์อย่างสมบูรณ์

การนำมรรคมองค์ 8 ไปใช้ในชีวิตประจำวันเมื่อเกิดความเครียดด้านจิตใจ การจัดการความเครียดด้านจิตใจ ก็มีวิธีจัดการเช่นเดียวกับการจัดการด้านร่างกาย โดยให้มองไปตามลำดับของอริยสัจ ขั้นแรก กำหนดให้ได้ก่อนว่าใจของเรามีสภาวะเป็นอย่างไรในตอนนี้ เช่น เกิดความเครียด สภาวะที่เครียดรวมเรียกว่าเป็นทุกข์ ดังนั้น ขั้นแรก คือการรู้ว่าตอนนี้จิตใจกำลังเป็นทุกข์ ไม่ปฏิเสธความรู้สึกของตัวเอง บางคนปฏิเสธความรู้สึกของตัวเองว่าไม่เครียดทั้ง ๆ ที่กำลังเครียดเพื่อปลอบใจตัวเอง แต่ก็ไม่ได้ทำให้ความเครียดนั้นหายไป แต่ถูกกลบไว้ด้วยความรู้สึกอีกชั้นหนึ่ง เพราะฉะนั้นวิธีปฏิบัติ คือสังเกตอาการทางจิตใจ เช่น ความกระวนกระวาย การย่ำคิดย่ำทำ หรือความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ ยอมรับว่าตอนนี้เรากำลังเครียดนะ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 ที่อธิบายไว้ว่า การจัดการความเครียดด้านจิตใจ ขั้นตอนแรกสำคัญที่สุดคือการกำหนดรู้สภาวะจิตรู้เท่าทันอาการทางจิตใจที่เกิดขึ้น เช่น ความวิตกกังวล ความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ หรือความรู้สึกบีบคั้นจากความคาดหวัง เพื่อเปลี่ยนจากการเป็นผู้ทุกข์ (เครียด) มาเป็นผู้สังเกตความทุกข์แทน การเปลี่ยนความรู้สึกผู้เป็นทุกข์ มาเป็นผู้สังเกตความทุกข์ จะเป็นการสร้างกำลังใจให้เห็นว่าความทุกข์ (เครียด) นั้นสามารถจัดการได้ ขั้นตอนต่อมาคือการหาสาเหตุแห่งความเครียด (สมุทัย) ขั้นตอนนี้ถ้ามองแบบวิชาการก็อาจจะมองว่ายากหน่อย คือต้องแยกแยะให้ได้ว่าความเครียดนั้นมาจากความยึด

มันถืมัน (อุปาทาน) หรือความอยาก (ตัณหา) ในเรื่องใด ซึ่งก็ไม่พ้นกิเลสสามอย่าง (กามตัณหา) อยากให้สิ่งต่างๆ เป็นไปตามความต้องการ หรืออยากได้สิ่งที่ยังไม่มี (ภวตัณหา) อยากเป็นคนเก่ง คนที่ได้รับการยอมรับ หรืออยากให้สถานการณ์เป็นดั่งใจ (วิภวตัณหา) อยากให้เรื่องแย่ จบลงเร็ว ๆ หรือไม่อยากเผชิญหน้ากับความจริง ดังนั้นวิธีปฏิบัติจริง ๆ คือต้องถามตัวเองลึกๆ ว่าที่เราเครียด เพราะเรากำลังคาดหวังให้สิ่งที่ไม่แน่นอน จะต้องแน่นอนอยู่เสมออย่างนั้นหรือเปล่า ขั้นตอนต่อไป คือการตั้งเป้าหมายที่ความสงบ (นิโรธ) ความดับทุกข์ คือการมองเห็นความเป็นไปได้ว่า จิตใจสามารถกลับมาสงบได้หากเราปล่อยวางเหตุอันนั้น ๆ วิธีปฏิบัติคือต้องสร้างความเชื่อมั่นว่า ความเครียดนี้ไม่ได้อยู่กับเราตลอดไป เมื่อเราสามารถจัดการเหตุปัจจัยอย่างถูกวิธี ความเครียดก็ดับลงได้ การมองเห็นเป้าหมายมีความเป็นไปได้จะช่วยลดการปรุงแต่งของจิตลงได้ ขั้นตอนสุดท้าย คือแนวทางปฏิบัติเพื่อพ้นความเครียด (มรรค) ทางแก้ไข การจัดการความเครียดด้านจิตใจ มรรคที่เห็นผลชัดเจนที่สุดคือ สัมมาสติ และ สัมมาสมาธิ สัมมาสติ (การระลึกรู้) ผูกอยู่กับปัจจุบัน เมื่อใจลอยไปคิดเรื่องอดีตที่แก้ไขไม่ได้ หรืออนาคตที่ยังมาไม่ถึง ให้ดึงใจกลับมาที่ลมหายใจ หรือสิ่งที่กำลังทำอยู่ สัมมาทิฐิ (ความเห็นชอบ) รู้จักปรับมุมมอง มองโลกตามความเป็นจริงว่า ทุกอย่างมีเหตุปัจจัย ซึ่งสอดคล้องกับแนวความคิดของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 11 ที่อธิบายไว้ว่า การจัดการความเครียดด้านจิตใจที่ได้ผลดีที่สุดคือการปรับความคิดให้ยอมรับสภาวะนั้นให้ได้ เช่น ผิดความคิดเชิงบวก การมองโลกในแง่ดี ความเครียดมักเกิดจากมุมที่เรามองต่อปัญหาเอง ไม่ใช่ตัวปัญหา เราทำเต็มที่ในส่วนของเรา ส่วนผลลัพธ์จะเป็นอย่างไรนั้นเป็นเรื่องของเหตุปัจจัยภายนอกอยู่นอกเหนือการควบคุมของเรา

4.3 วิเคราะห์การจัดการความเครียดด้านสังคมตามหลักอริยสัจ 4 ในพุทธปรัชญาเถรวาท

สังคมร่วมสมัยเป็นสังคมที่มีความซับซ้อนและเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว อันเป็นผลมาจากการพัฒนาด้านเศรษฐกิจการเมืองเทคโนโลยีและโครงสร้างทางสังคม การขยายตัวของ ระบบทุนนิยม การแข่งขันในทุกมิติของชีวิตตลอดจนการเปลี่ยนแปลงของรูปแบบความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ได้ก่อให้เกิดแรงกดดันทางสังคมอย่างกว้างขวาง บุคคลในสังคมจึงมิได้เผชิญเพียงความเครียดด้านกายหรือด้านจิตใจเท่านั้น หากแต่ต้องเผชิญความเครียดด้านสังคมซึ่งมีลักษณะซับซ้อนและฝังรากลึกอยู่ในโครงสร้างของสังคมเอง ความเครียดด้านสังคมหมายถึงภาวะตึงเครียดที่เกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับบริบททางสังคมเช่น ความคาดหวังจากครอบครัวความกดดันจากบทบาทหน้าที่ทางสังคม ความเต็มใจทางเศรษฐกิจความไม่มั่นคงทางอาชีพความขัดแย้งทางความคิดและค่านิยม ตลอดจนความเปราะบางของความสัมพันธ์ในสังคมยุคใหม่ภาวะดังกล่าวส่งผลให้บุคคลเกิดความรู้สึกโดดเดี่ยวขาดการยอมรับรู้สึกด้อยค่า หรือไม่สามารปรับตัว เข้ากับสังคมได้อย่างเหมาะสมซึ่งนำไปสู่ความทุกข์ในระดับบุคคลและขยายผลกระทบไปสู่สังคมโดยรวม พระพุทธศาสนาเถรวาทนำหลักอริยสัจ 4 เป็น

กรอบแนวคิดพื้นฐานในการอธิบายและแก้ไขปัญหา ความทุกข์ ของมนุษย์อย่างเป็นระบบหลักธรรมดังกล่าวมิได้จำกัดการประยุกต์ใช้เพียงในมิติภายในของบุคคลเท่านั้น หากแต่สามารถขยายไปสู่การทำความเข้าใจปัญหาสังคมและความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์อย่างลึกซึ้ง การนำหลักอริยสัจ 4 มาวิเคราะห์การจัดการความเครียดด้านสังคม จึงช่วยให้เห็นถึงรากเหง้าของปัญหาและแนวทางการแก้ไขที่สอดคล้องกับความเป็นจริงของสังคมร่วมสมัย

ในพุทธปรัชญาเถรวาท ทุกข์ (Dukkha) มิได้หมายถึงเพียงความเจ็บปวดทางกายหรือความทุกข์ทางอารมณ์ส่วนบุคคลเท่านั้น หากแต่ครอบคลุมถึงความไม่สมบูรณ์ ความคับข้องใจ และความบีบคั้นทั้งปวงที่เกิดขึ้นจากการดำรงชีวิตในโลกแห่งความสัมพันธ์ ความเครียดด้านสังคมจึงถือเป็นรูปแบบหนึ่งของทุกข์ที่เกิดขึ้นจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับบริบททางสังคมที่ตนดำรงอยู่ ความกดดันจากบทบาททางสังคม ความขัดแย้งในครอบครัว ความไม่มั่นคงทางเศรษฐกิจ ความเหลื่อมล้ำทางโอกาส รวมถึงความรู้สึกถูกเปรียบเทียบและประเมินคุณค่าโดยสังคม ล้วนเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดความทุกข์ในเชิงสังคม บุคคลมิได้เผชิญทุกข์เหล่านี้ในฐานะปัจเจกที่โดดเดี่ยว หากแต่ต้องแบกรับความคาดหวังและบรรทัดฐานของสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและเข้มข้นมากขึ้น ในสังคมร่วมสมัย ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมีแนวโน้มเปราะบางมากขึ้น แม้เทคโนโลยีการสื่อสารจะช่วยเชื่อมโยงผู้คนเข้าด้วยกันอย่างไร้พรมแดน แต่กลับลดทอนความลึกซึ้ง ความใกล้ชิด และความเข้าใจซึ่งกันและกัน ความสัมพันธ์จำนวนมากจึงกลายเป็นความสัมพันธ์เชิงผิวเผิน ขาดพื้นที่ของการรับฟังและการเห็นคุณค่าซึ่งกันและกัน ส่งผลให้บุคคลจำนวนมากไม่น้อยรู้สึกโดดเดี่ยว แม้จะอยู่ท่ามกลางสังคมที่เชื่อมต่อกันตลอดเวลา นอกจากนี้ค่านิยมทางสังคมที่มุ่งเน้นความสำเร็จ ภาพลักษณ์ภายนอก และการยอมรับจากผู้อื่น ยิ่งเพิ่มแรงกดดันให้บุคคลต้องปรับตัวอย่างต่อเนื่อง สอดคล้องกับความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 4 ว่าโลกปัจจุบันเป็นสังคมออนไลน์ ที่บุคคลสามารถติดต่อสื่อสารกันอย่างไร้พรมแดน ความเจริญดังกล่าวเป็นภาวะกดดันให้บุคคลต้องแข่งขันต่อสู้ดิ้นรนกัน ความทุกข์ ความเครียดที่เกิดขึ้น ส่วนหนึ่งเป็นค่านิยมที่ขบถถูกเหยียดหยามผู้ด้อยกว่า ไม่เคารพสิทธิเสรีภาพกัน กลายเป็นปัญหาสังคมที่เรื้อรัง เมื่อบุคคลไม่สามารถตอบสนองต่อความคาดหวังดังกล่าวได้ ไม่ว่าจะด้วยข้อจำกัดทางเศรษฐกิจ สถานะทางสังคม หรือศักยภาพส่วนบุคคล ย่อมเกิดความรู้สึกผิดหวัง รู้สึกด้อยค่า และแปลกแยกจากสังคม ความรู้สึกเหล่านี้สะท้อนสถานะทุกข์ในระดับสังคมที่ส่งผลกระทบโดยตรงต่อคุณภาพชีวิตและความมั่นคงทางจิตใจของบุคคล การตระหนักว่าความเครียดด้านสังคมเป็นทุกข์ตามหลักอริยสัจข้อที่หนึ่ง มิได้หมายถึงการโทษสังคมหรือปฏิเสธการอยู่ร่วมกับผู้อื่น หากแต่เป็นการยอมรับความจริงของชีวิตว่า การดำรงอยู่ในสังคมย่อมหลีกเลี่ยงความตึงเครียด ความขัดแย้ง และความไม่สมบูรณ์ไม่ได้ การยอมรับความจริงดังกล่าวเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญของการจัดการความเครียดอย่างมีสติและปัญญา เพราะเมื่อบุคคลไม่หลอกตนเองว่าชีวิตสังคมจะต้องราบรื่นและสมบูรณ์แบบ จิตใจย่อมเปิดพื้นที่ให้กับการเรียนรู้ การปรับตัว และการคลี่คลายทุกข์อย่างเหมาะสม

ดังนั้น การมองความเครียดด้านสังคมในฐานะสภาวะทุกข์ตามพุทธปรัชญาเถรวาท จึงเป็นกรอบความคิดที่ช่วยให้บุคคลเข้าใจปัญหาอย่างลึกซึ้ง ไม่หลงติดอยู่กับการโทษตนเองหรือผู้อื่น แต่หันมาพิจารณาความจริงของสังคมและความสัมพันธ์ด้วยปัญญา อันเป็นรากฐานสำคัญสำหรับการวิเคราะห์เหตุแห่งทุกข์และแนวทางการแก้ไขในขั้นต่อไป

ตามหลักอริยสัจข้อที่สอง สมุทัย (Samudaya) หมายถึง เหตุแห่งทุกข์ หรือปัจจัยที่ก่อให้เกิดและหล่อเลี้ยงความทุกข์ให้ดำรงอยู่ ในบริบทของความเครียดด้านสังคม สมุทัยสามารถอธิบายได้ทั้งในระดับโครงสร้างทางสังคมและในระดับจิตใจของปัจเจกบุคคล ซึ่งทั้งสองระดับมีความสัมพันธ์เกี่ยวพันกันอย่างแนบแน่น ในระดับโครงสร้างสังคม ระบบทุนนิยมและการแข่งขันทางเศรษฐกิจได้สร้างแรงกดดันอย่างต่อเนื่องให้แก่บุคคลในการดำรงชีวิต ความเหลื่อมล้ำทางรายได้และโอกาส ความไม่มั่นคงทางอาชีพ และความคาดหวังให้ประสบความสำเร็จตามมาตรฐานของสังคม ล้วนทำให้บุคคลต้องดิ้นรนเพื่อความอยู่รอดและการยอมรับจากสังคม โครงสร้างดังกล่าวส่งเสริมให้คุณค่าของมนุษย์ถูกประเมินจากผลสัมฤทธิ์ภายนอก เช่น ฐานะทางเศรษฐกิจ ตำแหน่งหน้าที่ หรือภาพลักษณ์ทางสังคม เมื่อบุคคลไม่สามารถบรรลุเป้าหมายเหล่านี้ได้ ย่อมเกิดความรู้สึกกดดัน ล้มเหลว และถูกลดทอนคุณค่า ซึ่งกลายเป็นความเครียดและความทุกข์ในเชิงสังคม อย่างไรก็ตาม พระพุทธศาสนาเถรวาทชี้ให้เห็นว่า สมุทัยที่แท้จริงมิได้หยุดอยู่เพียงปัจจัยภายนอก หากแต่ยังรากลึกอยู่ในระดับจิตใจ ได้แก่ ตัณหาและอุปาทาน ตัณหาในบริบททางสังคมปรากฏในรูปของความอยากได้รับการยอมรับ ความอยากมีสถานะทางสังคมที่สูงกว่า ความอยากไม่ถูกปฏิเสธ หรือความอยากให้ผู้อื่นเป็นไปตามความคาดหวังของตน ความอยากเหล่านี้ทำให้บุคคลนำตนเองไปผูกติดกับสายตาและการประเมินค่าจากสังคมอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เมื่อความต้องการดังกล่าวไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง ย่อมนำไปสู่ความผิดหวัง ความไม่พอใจ และความขัดแย้งในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล บุคคลอาจรู้สึกโกรธ น้อยใจ อิจฉา หรือรู้สึกกว่าตนเองไม่ได้รับความเป็นธรรม ซึ่งล้วนเป็นรูปแบบของความทุกข์ที่เกิดจากการยึดมั่นในความคาดหวังทางสังคม นอกจากนี้ อุปาทานหรือความยึดมั่นถือมั่นในอัตตาและตัวตนทางสังคม ยังทำให้บุคคลปกป้องภาพลักษณ์และผลประโยชน์ของตนอย่างแข็งกร้าว จนก่อให้เกิดความตึงเครียดและความขัดแย้งกับผู้อื่น ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 ได้แสดงความเห็นว่า สาเหตุของความเครียดด้านสังคมยังปรากฏในรูปของความยึดมั่นในทิฐิ และอคติทางสังคม เช่น การแบ่งแยกชนชั้น เชื้อชาติ ความเชื่อทางศาสนา หรืออุดมการณ์ทางการเมือง การยึดถือความคิดเห็นหรืออัตลักษณ์ของกลุ่มตนว่าเหนือกว่าหรือถูกต้องเพียงฝ่ายเดียว เป็นเหตุให้เกิดการแบ่งแยก เราเขา ซึ่งนำไปสู่ความแตกแยก ความไม่ไว้วางใจ และความตึงเครียดในระดับสังคมโดยรวม การไม่รู้เท่าทันสมุทัยดังกล่าวทำให้บุคคลมักโทษผู้อื่นหรือสังคมว่าเป็นต้นเหตุของความทุกข์ โดยไม่พิจารณาบทบาทของตนเองในการสร้างหรือคงไว้ซึ่งปัญหา เมื่อขาดการพิจารณาภายใน จิตใจย่อมติดอยู่กับวงจรของความไม่พอใจและความขัดแย้งอย่างไม่รู้จบ ในทางตรงกันข้าม การเห็นสมุทัยตามหลักพุทธปรัชญา คือการมองเห็น

ทั้งปัจจัยภายนอกและภายในอย่างมีปัญญา ทำให้บุคคลสามารถรับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้น ความคิด และการกระทำของตนเองได้มากขึ้น ดังนั้น สมุทัยของความเครียดด้านสังคมตามหลักอริยสัจ 4 มิใช่การปฏิเสธโครงสร้างทางสังคมหรือกล่าวโทษปัจเจกบุคคลฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง หากแต่เป็นการชี้ให้เห็นรากเหง้าของปัญหาอย่างรอบด้าน เพื่อเปิดโอกาสให้เกิดการปรับเปลี่ยนทั้งในระดับจิตใจของบุคคล และในระดับความสัมพันธ์ทางสังคม อันเป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับการก้าวไปสู่ความดับทุกข์ในขั้นนิโรธต่อไป

ตามหลักอริยสัจข้อที่สาม นิโรธ (Nirodha) หมายถึง ความดับทุกข์ หรือการคลี่คลายทุกข์ ด้วยการสิ้นไปแห่งเหตุแห่งทุกข์ ในบริบทของความเครียดด้านสังคม นิโรธมิได้หมายถึงการหลีกเลี่ยงสังคม การตัดขาดจากความสัมพันธ์ หรือการปฏิเสธบทบาททางสังคมของตน หากแต่หมายถึงการคลายความยึดมั่นถือมั่นในบทบาท สถานะ และความคาดหวังทางสังคมที่ก่อให้เกิดแรงกดดันทั้งต่อตนเองและผู้อื่น เมื่อบุคคลยึดติดกับอัตตาและตัวตนทางสังคม เช่น ความต้องการการยอมรับ ความคาดหวังให้ผู้อื่นเป็นไปตามความคิดของตน หรือความต้องการรักษาภาพลักษณ์ของตนไว้ตลอดเวลา จิตใจย่อมตกอยู่ภายใต้ความตึงเครียดและความหวั่นไหวอยู่เสมอ การคลายความยึดมั่นในสิ่งเหล่านี้มิได้ทำให้บุคคลสูญเสียคุณค่าหรือบทบาทในสังคม ตรงกันข้ามกลับเปิดโอกาสให้จิตใจเป็นอิสระจากการเปรียบเทียบ การแข่งขัน และความขัดแย้งที่ไม่จำเป็น นิโรธในความหมายนี้สัมพันธ์โดยตรงกับการพัฒนาปัญญาในการมองเห็นความจริงของมนุษย์ว่า ทุกคนล้วนอยู่ภายใต้เงื่อนไขของความไม่เที่ยง ความไม่สมบูรณ์ และข้อจำกัดในชีวิต เมื่อบุคคลสามารถมองเห็นตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริงโดยปราศจากอคติ จิตใจย่อมเปิดกว้างต่อความแตกต่างทั้งด้านความคิด ค่านิยม และวิถีชีวิต ความอดทน อดกลั้น และการยอมรับซึ่งกันและกันจึงเกิดขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ ในระดับความสัมพันธ์ นิโรธปรากฏในรูปของการสื่อสารที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเข้าใจและความเคารพซึ่งกันและกัน ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 8 ได้แสดงความเห็นว่า บุคคลสามารถรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่างโดยไม่รู้สึกถูกคุกคาม หรือจำเป็นต้องปกป้องอัตตาของตนเองอย่างแข็งกร้าว ความขัดแย้งที่เคยนำไปสู่ความแตกแยกและความตึงเครียด ย่อมคลี่คลายลงหรืออย่างน้อยก็ถูกจัดการด้วยวิธีที่สันติและสร้างสรรค์มากขึ้น ในระดับสังคม นิโรธ สามารถปรากฏในรูปของความสัมพันธ์ทางสังคมที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของเมตตา กรุณา ความเอื้อเฟื้อ และความเคารพในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของทุกคน เมื่อบุคคลจำนวนมากสามารถคลายความยึดมั่นในอัตตาและผลประโยชน์ส่วนตน สังคมย่อมลดความรุนแรง ความเกลียดชัง และความแตกแยกลงได้อย่างเป็นรูปธรรม ความสงบทางสังคมจึงมิได้เกิดจากการควบคุมหรือการบังคับจากภายนอก หากแต่เริ่มต้นจากความสงบภายในของปัจเจกบุคคลที่สะท้อนออกมาในรูปแบบของการอยู่ร่วมกันอย่างเกื้อกูล ดังนั้น นิโรธในบริบทของความเครียดด้านสังคม คือ ภาวะแห่งความสงบที่เกิดจากการปล่อยวางความยึดมั่นในบทบาทและความคาดหวังทางสังคม พร้อมทั้งพัฒนาท่าทีแห่งความเข้าใจและเมตตาต่อผู้อื่น การดับทุกข์ทางสังคมจึงมิใช่การแยก

ตนออกจากสังคม แต่เป็นการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีสติ ปัญญา และกรุณา ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของสังคมที่ลดความเครียดและส่งเสริมสันติสุขอย่างยั่งยืน

ตามหลักอริยสัจข้อที่สี่ มรรค (Maggā) หมายถึง หนทางแห่งการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ ซึ่งในพระพุทธศาสนาเถรวาทปรากฏอย่างเป็นระบบในรูปของอริยมรรคมีองค์แปด อันเป็นแนวทางสายกลางที่มุ่งพัฒนาคุณภาพของกาย วาจา และใจ ให้เกื้อหนุนต่อการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ เมื่อประยุกต์ใช้กับการจัดการความเครียดด้านสังคม มรรคมีได้เป็นเพียงหลักคำสอนเชิงนามธรรม หากแต่เป็นแนวปฏิบัติที่สามารถนำมาใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล องค์มรรคที่มีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งต่อการจัดการความเครียดด้านสังคม ได้แก่ สัมมาทิฏฐิ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ สัมมาทิฏฐิ หรือความเห็นชอบ ช่วยให้บุคคลเข้าใจความเป็นจริงของสังคมและมนุษย์อย่างถูกต้อง มองเห็นว่าผู้คนต่างมีเงื่อนไขชีวิต ความคิด และข้อจำกัดที่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 7 ที่บอกว่ามนุษย์เป็นสัตว์สังคม การที่มนุษย์มาอยู่ร่วมกันเป็นจำนวนมาก ย่อมนำมาซึ่งปัญหาต่าง ๆ (ความเครียด) ทั้งความแตกต่างทางคิด การเอาเปรียบ หรือการปรับตัวเข้าเพื่อนร่วมงาน สัมมาทิฏฐิ ช่วยให้เข้าใจกฎของธรรมชาติว่า คนเรามีความแตกต่างกัน ทุกคนมีเหตุผลและพื้นฐานชีวิตที่ไม่เหมือนกัน การมีสัมมาทิฏฐิช่วยลดอคติ การเหมารวม และการตัดสินผู้อื่นอย่างผิวเผิน อันเป็นต้นเหตุสำคัญของความขัดแย้งและความตึงเครียดทางสังคม สัมมาวาจาและสัมมากัมมันตะ เป็นองค์มรรคที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับการสื่อสารและการกระทำต่อผู้อื่น การใช้วาจาที่สุภาพ จริงใจ และไม่สร้างความแตกแยก ช่วยลดความเข้าใจผิดและความขัดแย้งในความสัมพันธ์ ขณะที่การกระทำที่ตั้งอยู่บนหลักไม่เบียดเบียน ไม่เอาเปรียบ และเคารพศักดิ์ศรีของผู้อื่น ย่อมสร้างความไว้วางใจและความมั่นคงในระดับสังคม องค์มรรคทั้งสองประการนี้ช่วยให้ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลดำเนินไปอย่างสร้างสรรค์และลดการสะสมของความเครียดทางสังคม ในด้านสัมมาอาชีวะ การประกอบอาชีพที่สุจริตและไม่เบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น เป็นรากฐานสำคัญของสังคมที่สงบสุข เมื่อบุคคลดำรงชีวิตด้วยอาชีพที่ไม่สร้างความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น ย่อมลดความขัดแย้งเชิงโครงสร้าง และส่งเสริมความเป็นธรรมในสังคม ความมั่นคงทางเศรษฐกิจที่ตั้งอยู่บนหลักจริยธรรม ยังช่วยลดแรงกดดันและความเครียดที่เกิดจากการแข่งขันและความเอาเปรียบซึ่งกันและกัน นอกจากนี้ การพัฒนาคุณธรรมทางจิตใจ เช่น การเจริญเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ยังเป็นแนวทางสำคัญในการจัดการความเครียดด้านสังคม เมตตาและกรุณาช่วยให้บุคคลมองผู้อื่นด้วยความปรารถนาดีและความเข้าใจ ลดการตอบสนองต่อปัญหาด้วยความโกรธหรือความเกลียดชัง มุทิตาช่วยลดการเปรียบเทียบและความอิจฉา ขณะที่อุเบกขาช่วยให้บุคคลวางใจเป็นกลาง ไม่หวั่นไหวต่อคำวิจารณ์ หรือความไม่แน่นอนทางสังคม ดังนั้น มรรคในบริบทของความเครียดด้านสังคม จึงเป็นกระบวนการฝึกฝนและเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างต่อเนื่อง ทั้งในระดับความคิด การสื่อสาร การกระทำ และวิถีชีวิต เมื่อบุคคลจำนวนมากดำเนินชีวิตตามแนวทางแห่งมรรค

ความเครียดและความขัดแย้งในสังคมย่อมลดลงอย่างเป็นระบบ สังคมจึงสามารถพัฒนาไปสู่ความสงบสุขและการอยู่ร่วมกันอย่างเกื้อกูลได้อย่างยั่งยืน

การนำมรรคมืองค์ 8 มาใช้ในชีวิตประจำวัน เมื่อเกิดความเครียดด้านสังคม การจัดการความเครียดในด้านสังคม (ความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง การทำงาน หรือสภาพแวดล้อม) ความจริงถ้ากันจริง ๆ จะเห็นว่าสังคมไม่ได้เป็นทุกข์อะไร แต่เราต่างหากที่เป็นทุกข์ เมื่อมองให้ลึกซึ้งก็จะเห็นว่าที่เราเครียดเพราะมีสาเหตุมาจากสังคมมากกว่าไหน ๆ จะใช้วิธีสัจ 4 เข้ามาจัดการ ก็ต้องมองปัญหาตามความเป็นจริง และแก้ไขที่ต้นเหตุ ตามความคิดของผู้วิจัยก็ไม่ต่างจากข้อที่หนึ่งและข้อที่สองตามที่กล่าวแล้ว คือ อันดับแรก ทุกข์ คือการยอมรับและระบุให้ชัดเจนว่า ความเครียดทางสังคม ที่เราเผชิญอยู่คืออะไรกันแน่ เช่น ความขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงานหรือคนในครอบครัว ความรู้สึกถูกกดดันจากความคาดหวังของสังคม ความโดดเดี่ยวหรือการไม่ได้รับการยอมรับ ค่อย ๆ ใคร่ครวญไปที่ละปัญหา ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 12 ที่อธิบายไว้ว่า การจัดการความเครียดด้านสังคม จะช่วยให้เราเข้าใจปัญหาความสัมพันธ์ทางสังคม การอยู่ร่วมกันผู้อื่นในสังคม และลดทุกข์ในการอยู่ในสังคมได้ อันดับแรกคือการเข้าใจทุกข์ ยอมรับปัญหาทางสังคมที่เกิดขึ้น เช่น เราขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงาน หรือรู้สึกไม่ได้รับการยอมรับ ถูกตำหนิ การมีปัญหาคือครอบครัว หรือถูกคาดหวังทางสังคมมากไป แทนที่เราจะปฏิเสธ หรือเก็บกดอารมณ์ไว้ เราก็รับรู้ให้ทัน จะช่วยให้เราควบคุมอารมณ์ได้ดี ไม่ก่อให้เกิดปัญหาระหว่างกันตามมาได้ แล้วจึงมามองที่สาเหตุ (สมุทัย) คือการค้นหาต้นตอที่แท้จริงของความเครียดนั้น ซึ่งส่วนใหญ่ก็หนีไม่พ้นจาก ความยึดมั่น (อุปาทาน) ความอยาก (ตัณหา) อยากให้ทุกคนมาชอบเรา (วิภวตัณหา) หรืออยากให้คนอื่นทำตามใจเรา (ภวตัณหา) แม้กระทั่งความอยากปฏิเสธในสิ่งที่ไม่สามารถปฏิเสธได้ เช่น ไม่อยากมีเจ้านายอย่างนี้ ไม่อยากมีหน้าที่ตำแหน่งงานอย่างนี้ เป็นต้น ขั้นตอนต่อมาคือการวางเป้าหมาย (นิโรธ) คือ การตั้งเป้าหมายและเห็นความเป็นไปได้ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสงบสุขวางใจให้เป็นกลาง (อุเบกขา) เข้าใจว่าเราไม่สามารถทำให้ทุกคนพอใจได้ ปล่อยวางความคาดหวังที่มีต่อผู้อื่น และกลับมามุ่งที่ความสงบภายในของตัวเอง สุดท้ายคือ มรรค คือวิธีการปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหาทางสังคมอย่างยั่งยืน โดยเน้นหลัก มรรคมืองค์ 8 เลือกข้อที่ปรับใช้กับสังคมได้ เช่น (สัมมาทิฐิ) การปรับ (Mindset) เข้าใจกฎของธรรมชาติว่า คนเรามีความแตกต่างกัน ทุกคนมีเหตุผลและพื้นฐานชีวิตที่ไม่เหมือนกัน (สัมมาสังกัปปะ) ปรับความคิดในใจ โดยการฝึกเมตตาภาวนา มองคนรอบข้างด้วยความเห็นอกเห็นใจ ว่าไม่ใช่เราคนเดียวเท่านั้นที่เครียด (ทุกข์) เขาก็อาจมีความเครียด (ทุกข์) ในแบบของเขาเช่นกัน (สัมมาวาจา) ปรับวิธีการใช้คำพูด พูดจาสุภาพ ไม่ส่อเสียด ไม่พูดปด และพูดในเวลาที่เหมาะสม เพื่อลดความขัดแย้ง ซึ่งสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 ที่อธิบายว่าความเครียดด้านสังคมมักเกิดจากความขัดแย้ง ความกดดันจากการทำงาน หรือปัญหาความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง ดังนั้นการจัดการความเครียดด้านสังคมควรอาศัยทักษะในการสื่อสารและการปรับตัวร่วมกับผู้อื่น บุคคลควรเปิดใจรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นอย่างมี

เหตุผล เคารพความแตกต่าง (สัมมากัมมันตะ) ปรับรูปแบบการทำงาน ประพฤติตนเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม ไม่เบียดเบียนผู้อื่น (สัมมาสติ) มีสติรู้เท่าทันอารมณ์ขณะสนทนาหรือทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น ไม่ปล่อยใช้อารมณ์โต้ตอบทันที สรุปสั้นๆ การจัดการความเครียดด้านสังคมนี้ตามแนวทางอริยสัจ 4 นี้ไม่ใช่การเปลี่ยนสังคมให้เป็นอย่างเรา แต่คือการเปลี่ยน วิธีที่เราปฏิบัติสัมพันธ์กับสังคมต่างหาก โดยใช้สติและปัญญาเป็นตัวนำ

4.4 สรุป

การจัดการความเครียดตามหลักหลักอริยสัจ 4 ในพุทธปรัชญาเถรวาทเป็นกรอบแนวคิดสำคัญ ทั้งนี้ได้พิจารณาความเครียดในสามมิติหลัก ได้แก่ ความเครียดด้านกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม เพื่อแสดงให้เห็นถึงความเชื่อมโยงระหว่างสภาวะทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ ความดับทุกข์ และแนวทางปฏิบัติเพื่อคลายความทุกข์อย่างเป็นระบบและเป็นองค์รวม

1.การจัดการความเครียดทางกายตามหลักอริยสัจ 4 เริ่มจากการยอมรับว่าร่างกายกำลังเผชิญความเครียด (ทุกข์) โดยสังเกตอาการที่เกิดขึ้นจริง เช่น กล้ามเนื้อตึง หัวใจเต้นเร็ว ปวดหัว หรือนอนไม่หลับ โดยไม่ปฏิเสธหรือกดทับความรู้สึกนั้น จากนั้นสืบหาพฤติกรรมที่เป็นตัวกระตุ้น (สมุทัย) เช่น จ้องหน้าจอจนเกินไป อยู่ในที่เสียงดัง พักผ่อนไม่เพียงพอ หรือขาดการเคลื่อนไหวร่างกาย แล้วตั้งเป้าหมายให้ร่างกายได้ผ่อนคลาย (นิโรธ) เช่น ให้กล้ามเนื้อคลายตัวหรือหายใจกลับมาเป็นปกติ และสุดท้ายลงมือปฏิบัติ (มรรค) ด้วยวิธีที่ได้จริงในชีวิตประจำวัน เช่น การฝึกหายใจด้วยอานาปานสติ การยืดเหยียด หรือการเดินจงกรมและนั่งสมาธิเพื่อให้จิตกลับมาอยู่กับฐานกาย

2.การจัดการความเครียดทางจิตใจเริ่มจากการยอมรับว่าขณะนี้จิตใจกำลังเป็นทุกข์ (ทุกข์) โดยสังเกตอาการเช่น ความกระวนกระวาย การย่ำคิดย่ำทำ หรือความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ และเปลี่ยนตัวเองจากผู้เป็นทุกข์มาเป็นผู้สังเกตความทุกข์แทน จากนั้นค้นหาสาเหตุให้ได้ว่าเกิดจากตัณหาหรืออุปาทานด้านใด (สมุทัย) เช่น อยากให้สิ่งที่ไม่แน่นอนกลายเป็นสิ่งที่แน่นอน หรืออยากให้สถานการณ์เป็นดังใจเสมอ ขึ้นต่อมาก็คือสร้างความเชื่อมั่นว่าความเครียดไม่ได้อยู่กับเราตลอดไปและจิตใจสามารถกลับมาสงบได้ (นิโรธ) และสุดท้ายใช้สัมมาสติดึงจิตกลับมาอยู่กับปัจจุบัน ไม่ปล่อยใจให้ล่องลอยไปกับอดีตหรืออนาคต พร้อมปรับมุมมองด้วยสัมมาทิฐิว่าทุกอย่างมีเหตุปัจจัย และผลลัพธ์บางอย่างอยู่นอกเหนือการควบคุม (มรรค)

3.การจัดการความเครียดทางสังคมเริ่มจากการระบุให้ชัดเจนว่าความเครียดที่เผชิญอยู่คืออะไร (ทุกข์) เช่น ความขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงาน ความกดดันจากความคาดหวังของสังคม หรือความรู้สึกโดดเดี่ยวไม่ได้รับการยอมรับ จากนั้นค้นหาต้นตอที่แท้จริงซึ่งส่วนใหญ่มาจากความยึดมั่นหรืออยากให้ผู้อื่นเป็นไปตามความต้องการของตน (สมุทัย) ขึ้นต่อมาก็คือตั้งเป้าหมายที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสงบสุขด้วยการวางอุเบกขา ปล่อยวางความคาดหวังที่มีต่อผู้อื่น และหันมามุ่งที่ความสงบ

ภายในของตนเอง (นิโรธ) สดุดท้ายปฏิบัติผ่านมรรคมืองค์ 8 ที่นำมาปรับใช้กับสังคม เช่น สัมมาทิฐิ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาสติ โดยหลักการสำคัญคือการเปลี่ยนวิธีที่เราปฏิบัติสัมพันธ์กับสังคม ไม่ใช่การพยายามเปลี่ยนสังคมให้เป็นไปตามใจเรา

สรุปการจัดการความเครียดใน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม โดยใช้หลัก อริยสัจ 4 ในพุทธปรัชญาเถรวาท เป็นกรอบในการวิเคราะห์ ซึ่งทั้ง 3 ด้าน มีแนวทางปฏิบัติที่สอดคล้องกัน คือ รู้จักยอมรับความทุกข์ที่เกิดขึ้น หาสาเหตุที่แท้จริง ตั้งเป้าหมายสู่ความพ้นทุกข์ และลงมือปฏิบัติอย่างถูกวิธี



บทที่ 5

บทสรุปอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่อง วิเคราะห์การจัดการความเครียดตามหลักอริยสัจ 4 ในพุทธปรัชญาเถรวาท มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการจัดการความเครียด 2) เพื่อศึกษาหลักอริยสัจ 4 ในพุทธปรัชญาเถรวาท 3) เพื่อวิเคราะห์การจัดการความเครียดตามหลักอริยสัจ 4 ในพุทธปรัชญาเถรวาท การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์ พระไตรปิฎก ตำรา เอกสาร และงานวิจัยทางพระพุทธศาสนาแล้วนำมาวิเคราะห์เรียบเรียงซึ่งสามารถสรุปผล การวิจัยได้ดังต่อไปนี้

1. บทสรุป

- 1.1 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการจัดการความเครียด
- 1.2 หลักอริยสัจ 4 ในพุทธปรัชญาเถรวาท
- 1.3 วิเคราะห์การจัดการความเครียดตามหลักอริยสัจ 4 ในพุทธปรัชญาเถรวาท

2. ข้อเสนอแนะ

- 2.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย
- 2.2 ข้อเสนอแนะเพื่อการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป

5.1 บทสรุป

5.1.1 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการจัดการความเครียด

การศึกษาทฤษฎีการจัดการความเครียดแสดงให้เห็นว่ามีแนวทางที่หลากหลายในการทำ ความเข้าใจและจัดการกับปรากฏการณ์นี้ ทฤษฎีการตอบสนองของ Selye เน้นที่กระบวนการทาง สรีรวิทยาของร่างกายในการปรับตัวต่อความเครียดผ่าน 3 ระยะ คือ ระยะตกใจ ระยะต้านทาน และ ระยะหมดแรง ซึ่งแสดงให้เห็นถึงขีดจำกัดของความสามารถในการปรับตัวของมนุษย์ ทฤษฎีการ ประเมินและการเผชิญปัญหาของ Lazarus และ Folkman มุ่งเน้นไปที่กระบวนการทางปัญญาในการ ประเมินสถานการณ์และการเลือกกลวิธีในการเผชิญปัญหา โดยแบ่งเป็นการจัดการแบบมุ่งแก้ไข ปัญหาและการจัดการแบบมุ่งปรับอารมณ์ ซึ่งความเหมาะสมของแต่ละวิธีขึ้นอยู่กับลักษณะของ สถานการณ์และการประเมินของบุคคล

แนวคิดจิตวิเคราะห์ของ Freud มองความเครียดจากมุมมองของความขัดแย้งภายในจิตใจ ระหว่างอีโด อีโก้ และซูเปอร์อีโก้ รวมถึงบทบาทของจิตใต้สำนึกและกลไกการป้องกันตนเอง ซึ่งให้ ความเข้าใจเกี่ยวกับรากเหง้าลึกของความเครียดที่อาจเกิดจากประสบการณ์ในอดีต

แนวคิดพฤติกรรมเน้นที่การเรียนรู้และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการจัดการความเครียด โดยแบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ การลดความถี่ของสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด การเพิ่มความต้านทานต่อความเครียด และการสร้างเงื่อนไขเพื่อหลีกเลี่ยงการกระตุ้นทางสรีรวิทยา

ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเองของ Bandura เน้นความสำคัญของความเชื่อในความสามารถของตนเองในการจัดการสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งมีอิทธิพลต่อการเลือกกิจกรรม ความพยายาม และการตอบสนองต่อความล้มเหลว

ลักษณะและผลกระทบของความเครียด ความเครียดเป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกกดดัน วุ่นวายใจ หรือวิตกกังวล ซึ่งเกิดจากการรับรู้หรือประเมินเหตุการณ์ว่าเป็นสิ่งคุกคามต่อจิตใจหรือร่างกาย ความเครียดแสดงออกใน 4 ด้านหลัก คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจและอารมณ์ ด้านพฤติกรรม และด้านการรู้คิด ระดับของความเครียดแบ่งออกเป็น 4 ระดับ ตั้งแต่ระดับต่ำที่เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน ระดับปานกลางที่ทำให้เกิดความกระตือรือร้น ระดับสูงที่เริ่มเป็นอันตราย และระดับรุนแรงที่ส่งผลให้เกิดความล้มเหลวในการปรับตัว ผลกระทบของความเครียดมีทั้งในระยะสั้นและระยะยาว โดยส่งผลต่อสุขภาพทางร่างกาย จิตใจ พฤติกรรม และสังคม หากไม่ได้รับการจัดการที่เหมาะสม ความเครียดอาจนำไปสู่โรคต่างๆ ทั้งทางกายและจิต

สาเหตุของความเครียด สามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภทหลัก คือ ปัจจัยภายในตัวบุคคล ซึ่งรวมถึงสาเหตุทางจิตใจ ความแตกต่างทางบุคลิกภาพ การเผชิญเหตุการณ์ในชีวิต ความขัดแย้งในใจ และความคับข้องใจ และปัจจัยภายนอก ซึ่งประกอบด้วยสภาพสิ่งแวดล้อมและสภาพแวดล้อมทางสังคมวัฒนธรรม ความเข้าใจเกี่ยวกับสาเหตุเหล่านี้มีความสำคัญต่อการพัฒนากลยุทธ์การจัดการความเครียดที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพ เนื่องจากการจัดการที่ตรงจุดต้องอาศัยการวิเคราะห์สาเหตุที่แท้จริงของปัญหา

วิธีการจัดการความเครียด การจัดการความเครียดที่มีประสิทธิภาพต้องเป็นแนวทางแบบองค์รวมที่ครอบคลุม 3 มิติหลัก คือ การจัดการด้านกาย การจัดการด้านจิตใจ และการจัดการด้านสังคม 1) การจัดการด้านกาย เน้นการดูแลสุขภาพร่างกายผ่านการออกกำลังกาย การหายใจลึก การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การนอนหลับที่เพียงพอ และการรับประทานอาหารที่เหมาะสม เพื่อสร้างร่างกายที่แข็งแรงและพร้อมเผชิญความเครียด 2) การจัดการด้านจิตใจมุ่งเน้นการปรับเปลี่ยนวิธีคิด ความเชื่อ และการรับรู้ต่อสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ผ่านเทคนิคต่างๆ เช่น การฝึกสติ การคิดเชิงบวก การทำสมาธิ และการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรม 3) การจัดการด้านสังคมเน้นการใช้เครือข่ายทางสังคมและความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และการพัฒนาทักษะการสื่อสาร เพื่อลดความโดดเดี่ยวและเพิ่มพลังใจในการเผชิญปัญหา

ความสำคัญต่อการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้การรวบรวมองค์ความรู้เกี่ยวกับการจัดการความเครียดจากแนวคิดทางวิชาการในบทนี้ เป็นการวางรากฐานสำคัญสำหรับการศึกษาเปรียบเทียบกับหลักธรรมทาง

พระพุทธศาสนาในบทธิดไป การเข้าใจแนวคิดเหล่านี้จะช่วยให้เห็นจุดเชื่อมโยงและความแตกต่างระหว่างภูมิปัญญาตะวันตกกับภูมิปัญญาตะวันออก องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษานี้จะเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนารูปแบบการจัดการความเครียดที่ผสมผสานระหว่างแนวคิดทางวิชาการสมัยใหม่กับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เพื่อให้เกิดแนวทางที่เหมาะสมกับบริบททางสังคมและวัฒนธรรมไทย และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพในการส่งเสริมสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตของประชาชน

การศึกษานี้แสดงให้เห็นว่าความเครียดเป็นปรากฏการณ์ที่ซับซ้อน และต้องการการจัดการแบบบูรณาการจากหลายมิติ ซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการพัฒนายุทธศาสตร์การจัดการความเครียดที่ยั่งยืน และเหมาะสมกับสังคมไทยในอนาคต

5.1.2 หลักอริยสัจ 4 ในพุทธปรัชญาเถรวาท

สรุปความได้ว่า อริยสัจ 4 ถือเป็นหัวใจสำคัญของพระพุทธศาสนา เป็นความจริงอันประเสริฐที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบภายใต้ต้นโพธิ์ และทรงแสดงครั้งแรกแก่ภิกษุปัญจวัคคีย์ที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน อริยสัจทั้ง 4 ประการนี้แสดงถึงความจริงที่ไม่เปลี่ยนแปลง และเป็นแนวทางที่ทำให้ผู้ปฏิบัติตามบรรลุถึงความเป็นอริยบุคคล ประกอบด้วย ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค

1. ทุกข์ หรือทุกข์อริยสัจ ไม่ได้หมายถึงเพียงความเจ็บปวดทางกายเท่านั้น แต่รวมถึงความไม่แน่นอน ความว่างเปล่า และความไม่มีแก่นสารของชีวิต ทุกข์แบ่งเป็นสองประเภทคือ สภาวทุกข์ ซึ่งเป็นทุกข์ประจำทุกคนคือความเกิด แก่ เจ็บ ตาย และปภินกทุกข์ ซึ่งเป็นทุกข์จรมาเป็นครั้งคราว เช่น ความเศร้าโศก ความผิดหวัง ความพลัดพรากจากคนที่รัก การได้ในสิ่งที่ไม่ชอบ และความปรารถนาที่ไม่สมหวัง พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า โดยสรุปแล้ว อุปาทานชั้น 5 คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ล้วนเป็นทุกข์ทั้งสิ้น

2. สมุทัย หรือเหตุให้เกิดทุกข์ คือ ตัณหา 3 ประการ ได้แก่ กามตัณหา ความทะยานอยากในกามคุณ ภวตัณหา ความอยากมีอยากเป็น และวิภวตัณหา ความอยากไม่มีไม่เป็น ตัณหาเหล่านี้เกิดจากการกระทบกันของอายตนะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กับอารมณ์ภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ความคิด เมื่อเกิดการสัมผัส ก็เกิดเวทนา แล้วนำไปสู่ตัณหา ซึ่งเป็นรากเหง้าของความทุกข์ทั้งปวง ตัณหา มีโทษคือทำให้มีการเกิดใหม่ ครอบงำจิตใจ และร่ำร้อนในวัฏฏสงสารไม่รู้จบสิ้น

3. นิโรธ หรือความดับทุกข์ คือ ความดับสนิทของตัณหา การละ การสลัดคืน และการหลุดพ้นจากตัณหาทั้ง 3 การดับตัณหาจะทำให้ปลงภาระหนักลงได้ ละเบญจขันธ์ได้ และนำไปสู่นิพพาน ซึ่งเป็นภาวะที่ปราศจากความทุกข์ทรมาน เป็นความสงบ ความเย็น ความพ้นจากกิเลส การดับทุกข์เกิดจากการดับความเพิลิตเพลิน ความยินดีพอใจในอารมณ์ต่างๆ เมื่อไม่มีความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ผ่านมาทางอายตนะ ตัณหาก็จะดับไป และทุกข์ก็จะดับตามไปด้วย

4. มรรค หรือทางปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ เรียกอีกชื่อหนึ่งว่า มัชฌิมาปฏิปทา คือทางสายกลาง ที่ไม่เอนเอียงไปสู่ความสุขนิยมหรือทรมานนิยม ประกอบด้วยอริยมรรคมีองค์ 8 ได้แก่ สัมมาทิฐิ เห็นชอบเห็นอริยสัจ 4 ตามความเป็นจริง สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบปราศจากโลภ โทสะ โมหะ สัมมาวาจา วาจาชอบงดเว้นจากคำพูดที่เป็นอันตราย สัมมากัมมันตะ การกระทำชอบงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีพชอบด้วยความสุจริต สัมมาวายามะ ความเพียรชอบในการละชั่วทำดี สัมมาสติ ความระลึกชอบในกาย เวทนา จิต ธรรม และสัมมาสมาธิ ความตั้งใจมั่นชอบ จิตที่เป็นหนึ่งแน่วแน่

อริยสัจ 4 เป็นระบบความคิดที่สมบูรณ์ในการแก้ปัญหาชีวิต เริ่มจากการรับรู้ปัญหา ค้นหาสาเหตุ ตั้งเป้าหมาย และลงมือปฏิบัติเพื่อบรรลุเป้าหมาย เป็นหลักธรรมที่สามารถนำมาใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน นำไปสู่ความหลุดพ้นจากทุกข์ และบรรลุถึงความสงบสุขอย่างแท้จริง การปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ 8 อย่างสม่ำเสมอจะทำให้เกิดปัญญา ละกิเลส และนำไปสู่นิพพานในที่สุด ซึ่งเป็นจุดหมายสูงสุดของชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา

5.1.3 วิเคราะห์การจัดการความเครียดตามหลักอริยสัจ 4 ในพุทธปรัชญาเถรวาท

การจัดการความเครียดตามหลักอริยสัจ 4 ในพุทธปรัชญาเถรวาทเป็นกรอบแนวคิดสำคัญ ทั้งนี้ได้พิจารณาความเครียดในสามมิติหลัก ได้แก่ ความเครียดด้านกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม เพื่อแสดงให้เห็นถึงความเชื่อมโยงระหว่างสภาวะทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ ความดับทุกข์ และแนวทางปฏิบัติเพื่อคลายความทุกข์อย่างเป็นระบบและเป็นองค์รวม

ความเครียดด้านกาย พบว่า พระพุทธศาสนาเถรวาท อธิบายความเจ็บป่วย ความไม่สบายกาย และความเสื่อมของร่างกาย ว่าเป็นสภาวะทุกข์ ตามหลักอริยสัจข้อที่หนึ่ง ร่างกาย ในฐานะรูปขันธ์ มีลักษณะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่อยู่ภายใต้อำนาจบังคับบัญชาของบุคคล การยึดมั่นในความสมบูรณ์ของร่างกาย และการปฏิเสธความจริงของสังขาร จึงเป็นปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดความเครียด สมุทัยของความเครียดด้านกาย มิได้เกิดจากปัจจัยทางกายภาพเพียงอย่างเดียว หากแต่มีรากฐานจากอวิชชาและตัณหา ซึ่งสะท้อนออกมาในรูปแบบการดำเนินชีวิตที่ฝืนธรรมชาติของร่างกาย นิโรธ ในบริบทนี้ หมายถึงภาวะที่บุคคลสามารถอยู่ร่วมกับข้อจำกัดของร่างกายได้ โดยไม่ถูกรบกวนด้วยความทุกข์ทางใจ ขณะที่มรรค คือการดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง มีสติในการดูแลสุขภาพ และมีปัญญาในการพิจารณาร่างกายตามความเป็นจริง

ความเครียดด้านจิตใจ ทุกข์ปรากฏในรูปของความวิตกกังวล ความคับข้องใจ ความกลัวและความไม่มั่นคงทางอารมณ์ ซึ่งเป็นผลจากแรงกดดันและความคาดหวังในสังคมร่วมสมัย สมุทัยของความเครียดด้านจิตใจ มีรากฐานจากตัณหา และอวิชชา โดยเฉพาะความยึดมั่นในอัตตา ความสำเร็จ และการยอมรับจากผู้อื่น นิโรธในบริบทนี้หมายถึงการคลายความยึดติดในความคิดและอารมณ์ เห็น

ความไม่เที่ยงของสภาวะทางจิต และไม่ผูกตัวตนเข้ากับอารมณ์เหล่านั้น ส่วนมรรคคือการพัฒนาจิตใจ ผ่านการฝึกสติ สมาธิ ปัญญา และความเพียรอย่างเหมาะสม ซึ่งช่วยให้บุคคลสามารถจัดการ ความเครียดด้านจิตใจได้อย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน

ความเครียดด้านสังคม ทุกข์ เกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับโครงสร้าง และค่านิยมทาง สังคม เช่น ความเหลื่อมล้ำ การแข่งขัน ความคาดหวังทางบทบาท และความเปราะบางของ ความสัมพันธ์ สมุทัย ของความเครียดด้านสังคมประกอบด้วยทั้งปัจจัยเชิงโครงสร้าง และปัจจัยภายใน จิตใจ ได้แก่ ตัณหา อุปาทาน และการยึดมั่นในอัตตา และทิฏฐิ นิโรธ ในมิติสังคม จึงหมายถึงการ คลายความยึดติดในบทบาท สถานะ และความคาดหวังทางสังคม พร้อมทั้งพัฒนาท่าทีแห่งความ เข้าใจและเมตตาต่อผู้อื่น ขณะที่มรรค เป็นแนวทางการดำเนินชีวิต และการอยู่ร่วมกันอย่างไม่ เบียดเบียน อาศัยสัมมาทิฏฐิ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และคุณธรรมทางสังคมเป็นพื้นฐาน

กล่าวโดยสรุป การวิเคราะห์การจัดการความเครียดตามหลักอริยสัจ 4 ในพุทธปรัชญาเถรวาท แสดงให้เห็นว่าหลักธรรมดังกล่าว สามารถประยุกต์ใช้เป็นกรอบแนวคิดในการทำ ความเข้าใจ และคลี่คลายความเครียดทั้งในมิติของกาย จิตใจ และสังคมได้อย่างเป็นระบบ ไม่เพียงมุ่งแก้ไข ปัญหา เฉพาะหน้า แต่เน้นการพัฒนาความเข้าใจชีวิตอย่างลึกซึ้ง อันนำไปสู่ความสมดุลภายใน ความสงบทาง จิตใจ และคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นอย่างยั่งยืน

5.2 อภิปรายผล

ผลการวิจัยเรื่องวิเคราะห์การจัดการความเครียดตามหลักอริยสัจ 4 ในพุทธปรัชญาเถรวาท สามารถอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์การวิจัยได้ดังนี้

ผลการวิจัยพบว่า: แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการจัดการความเครียด ความเครียดเป็นภาวะ ตอบสนองของร่างกาย และจิตใจต่อสถานการณ์ที่บุคคลรับรู้ว่าเป็นแรงกดดันหรือเกินกว่า ความสามารถในการจัดการของตน โดยสาเหตุของความเครียดแบ่งได้เป็น 2 สาเหตุ คือปัจจัยภายใน เช่น ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และปัจจัยภายนอก เช่น การเปลี่ยนแปลงในชีวิต การสูญเสียสิ่งที่รัก สภาพแวดล้อมทางสังคม ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพกาย จิตใจ พฤติกรรม และความสัมพันธ์ทาง สังคม ผลการศึกษาดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดของ **นฤพันธ์ สมเจริญ (2568)** ได้ทำการศึกษาเรื่อง การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ 4 เพื่อแก้ปัญหาความเครียดในชีวิตประจำวัน กล่าวว่า ความเครียด เป็น ภาวะตอบสนองของร่างกาย และจิตใจ ต่อสิ่งที่เกินขีดความสามารถในการรับมือ ส่งผลต่อสุขภาพทั้ง กายและใจ แบ่งเป็นความเครียดทางร่างกายและทางจิตใจ เกิดจากหลายสาเหตุ เช่น ปัญหาทาง อารมณ์ การเปลี่ยนแปลงในชีวิตการเจ็บป่วย หรือการย้ายถิ่นฐาน อีกทั้งยังสอดคล้องกับแนวความ คิดของ **ณัฐา ม้วนสุธา (2565)** ที่ได้ศึกษาเรื่องการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุ ในจังหวัด สุราษฎร์ธานี ตามแนวพุทธศาสนา กล่าวว่า สาเหตุของความเครียดจะแบ่งออกเป็น 2 ประเด็น ได้แก่

ด้านพฤติกรรม และด้านปัจจัยแวดล้อม ซึ่งประกอบด้วยพฤติกรรมส่วนบุคคล การสื่อสารการเรียนรู้ ความสัมพันธ์ของครอบครัว เศรษฐกิจและสภาพแวดล้อม อีกทั้งยังสอดคล้องกับแนวคิดของ **นัฐวรรณ บุญนารัตน์ (2567)** ได้ศึกษาเรื่องภาวะหมดไฟ ที่อธิบายว่า ความเครียดที่พบบ่อยที่สุด คือความผิดปกติทางสังคมและร่างกาย การเผชิญปัญหาที่มุ่งเน้นปัญหาเป็นกลยุทธ์ที่พบบ่อยที่สุดคือการขาดการออกกำลังกาย และยังสอดคล้องกับแนวความคิดของ **พรปวิณ์ คำหลวง (2565)** ได้ทำการศึกษารูปแบบการจัดการความเครียดในผู้สูงอายุ กลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อ จังหวัดน่าน ได้กล่าวว่า ปัจจัยที่มีผลทำให้เกิดความเครียดมีหลายเหตุปัจจัย ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านร่างกาย ปัจจัยด้านจิตใจ ปัจจัยด้านครอบครัว และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม

ผลการวิจัยยังสะท้อนให้เห็นว่า แม้ศาสตร์สมัยใหม่จะมีแนวทางในการจัดการความเครียดที่หลากหลาย แต่ส่วนใหญ่มุ่งเน้นการลดอาการหรือผลกระทบของความเครียดเป็นสำคัญ ขณะที่การแก้ไขปัญหายังย่ำแย่จำเป็นต้องอาศัยการทำความเข้าใจถึงสาเหตุที่แท้จริงของปัญหา ซึ่งเป็นประเด็นที่พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญผ่านกระบวนการวิเคราะห์ตามหลักอริยสัจ 4 อันเป็นการมุ่งแก้ไขปัญหาด้านเหตุของความทุกข์มากกว่าการแก้ไขเพียงอาการภายนอก

ผลการวิจัยพบว่า: หลักอริยสัจ 4 ในพุทธปรัชญาเถรวาท ถือเป็นหัวใจสำคัญของพระพุทธศาสนา เป็นความจริงอันประเสริฐ ประกอบด้วย 1) ทุกข์ (ความจริงเรื่องทุกข์) 2) สมุทัย (สาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์) 3) นิโรธ (ความดับทุกข์) และ 4) มรรค (หนทางแห่งการดับทุกข์) ซึ่งเป็นกระบวนการวิเคราะห์และแก้ปัญหายังเป็นระบบ เริ่มจากการกำหนดรู้ปัญหา การค้นหาสาเหตุของปัญหา การตระหนักถึงภาวะที่ปัญหาสามารถดับได้ และการปฏิบัติตามแนวทางแห่งการดับทุกข์ ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับแนวคิดของ **พระครูสารกิจประยุต (กาบ จานตฺโต) (2560)** ได้ทำการศึกษาเรื่องการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ 4 ในการแก้ปัญหาวิตถิ์ กล่าวว่า หลักอริยสัจ 4 เป็นธรรมเครื่องดับทุกข์ เป็นไปในเรื่องของการวิเคราะห์ของการแก้ปัญหาก็ถูกต้องด้วยวิธีที่ถูกจุด คือการรู้เท่าทันปัญหา 4 ด้านได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ทุกข์ คือความไม่สบายใจมีลักษณะบีบคั้นทนได้ยาก สมุทัย คือเหตุให้เกิดทุกข์ นิโรธ คือการดับทุกข์ หรือดับกิเลสตัณหา และมรรค คือหนทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับแนวคิดของ **ชนาธิป ศรีโท (2563)** ได้ทำการศึกษาเรื่องความเข้าใจอริยสัจ 4 ในพระพุทธศาสนา ได้กล่าวว่า อริยสัจ 4 มิใช่เพียงความจริงที่ต้องรับรู้เท่านั้น แต่ยังประกอบด้วยกิจในอริยสัจ 4 ได้แก่ 1) ปริญญา การกำหนดรู้ 2) ปหานะ การละ 3) สัจฉิกิริยา การทำให้แจ้ง 4) ภาวนา การเจริญ ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าหลักอริยสัจ 4 มีลักษณะเป็นกระบวนการปฏิบัติที่มุ่งให้บุคคลสามารถจัดการกับปัญหาได้อย่างเป็นรูปธรรม ผลการวิจัยยังสอดคล้องกับแนวคิดของ **สิริกาญจน์ มหากิจสิริภักดี (2567)** ได้ทำการศึกษาเรื่องการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ 4 ในการเตรียมตัวก่อนตายกับผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย โรงพยาบาลบ้านฝาง อำเภอ บ้านฝาง จังหวัดขอนแก่น ได้กล่าวหลักอริยสัจ 4 เป็นกระบวนการสำคัญที่ช่วยให้ผู้ป่วยเข้าใจชีวิต

และความตาย ซึ่งมีกระบวนการสำคัญ 4 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การยอมรับความจริง ว่าความตายเป็นธรรมชาติของชีวิต 2) การสร้างสุขตามเหตุผล โดยทำความเข้าใจชีวิตและความทุกข์ 3) การปรับสมดุล เพื่อให้กายและใจสงบ 4) การปล่อยวางอย่างเข้าใจ ในไปสู่ความสงบในวาระสุดท้าย

ผลการวิจัยพบว่า: วิเคราะห์การจัดการความเครียดตามหลักอริยสัจ 4 ในพุทธปรัชญาเถรวาท เป็นกรอบแนวคิดสำคัญ สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการจัดการความเครียดได้อย่างเป็นระบบ โดยเริ่มจากการกำหนดรู้ความเครียดในฐานะสภาวะแห่งทุกข์ การวิเคราะห์สาเหตุของความเครียดในฐานะสมุทัย การตระหนักถึงความเป็นไปได้ในการลดหรือดับความเครียดในฐานะนิโรธ และการปฏิบัติตามแนวทางแห่งอริยมรรคมีองค์ 8 ในฐานะมรรค สอดคล้องกับ **ขวลิทย์ เจียรจิตต์ (2560)** ได้ทำการศึกษาเรื่องสถานการณ์ และการจัดการความเครียดตามแนวพระพุทธศาสนา กรณีศึกษา คณะสงฆ์จังหวัดสระแก้ว ได้กล่าวว่า การจัดการความเครียดตามพระพุทธศาสนาโดยหลักอริยสัจ 4 คือ การชี้ให้เห็นเหตุแห่งทุกข์ และการมองถึงต้นตอของปัญหา เพื่อให้สามารถกำหนดแนวทางการแก้ไขได้ถูกต้อง เป็นการใช้สติปัญญาเป็นเครื่องนำทางการตัดสินใจ ผลการวิจัยดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า อริยสัจ 4 มิได้เป็นเพียงกรอบคิดทางศาสนา แต่สามารถใช้เป็นกระบวนการจัดการปัญหาความเครียดได้อย่างเป็นรูปธรรม

ด้านกาย เริ่มจากการยอมรับว่าร่างกายกำลังเผชิญความเครียด (ทุกข์) โดยสังเกตอาการที่เกิดขึ้นจริง เช่น กล้ามเนื้อตึง หัวใจเต้นเร็ว ปวดหัว หรือนอนไม่หลับ สอดคล้องกับแนวความคิดของ **ณัฐา ม้วนสุธา (2565)** ได้ศึกษาเรื่องการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุ ในจังหวัดสุราษฎร์ธานีตามแนวพระพุทธศาสนา ได้กล่าวว่าการจัดการความเครียดใช้หลักการยอมรับความจริง (เห็นชอบด้วยกฎไตรลักษณ์) โดยไม่ปฏิเสธหรือกดทับความรู้สึกนั้น จากนั้นสืบหาพฤติกรรมที่เป็นตัวกระตุ้น (สมุทัย) เช่น จ้องหน้าจอนานเกินไป อยู่ในที่เสียงดัง พักผ่อนไม่เพียงพอ หรือขาดการเคลื่อนไหวร่างกาย แล้วตั้งเป้าหมายให้ร่างกายได้ผ่อนคลาย (นิโรธ) เช่น ให้กล้ามเนื้อคลายตัวหรือหายใจกลับมาเป็นปกติ และสุดท้ายลงมือปฏิบัติ (มรรค) ด้วยวิธีที่ทำได้จริงในชีวิตประจำวัน เช่น การฝึกหายใจด้วยอานาปานสติ การยืดเหยียด หรือการเดินจงกรมและนั่งสมาธิเพื่อให้จิตกลับมาอยู่กับฐานกาย ผลการวิจัยยังสอดคล้องกับแนวความคิดของ **พระมหอนันต์ อนุตตโร (2564)** ได้ทำการศึกษาเรื่องการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อบำบัดความเครียด ได้กล่าวว่า การปฏิบัติกรรมฐาน เช่น ฝึกสมาธิ เดินจงกรม ช่วยให้จิตสงบสว่าง เกิดปัญญา สามารถบำบัดความเครียดที่ส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ ลดความฟุ้งซ่าน กระวนกระวาย ส่งผลให้จิตใจสงบและมีความสุข

ด้านจิตใจ เริ่มจากการยอมรับว่าขณะนี้จิตใจกำลังเป็นทุกข์ (ทุกข์) โดยสังเกตอาการเช่น ความกระวนกระวาย การย่ำคิดย่ำทำ หรือความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ และเปลี่ยนตัวเองจากผู้เป็นทุกข์มาเป็นผู้สังเกตความทุกข์แทน ซึ่งสอดคล้องกับแนวความคิดของ **พระศัพทพงษ์ ฐานวุโธ (2566)** ได้ทำการศึกษาเรื่องความสุขในการเจริญวิปัสสนาตามหลักอริยสัจ 4 ได้กล่าวว่า เมื่อใดที่เลิกดิ้นรน

และปล่อยวางได้ความสุขจะเกิดขึ้นเอง ดังนั้นการปฏิบัติจริง ๆ ไม่ใช่การหนีทุกข์ แต่เป็นการหันกลับมาดูทุกข์ให้แจ่มแจ้ง จากนั้นค้นหาสาเหตุให้ได้ว่าเกิดจากต้นเหตุหรืออุปาทานด้านใด (สมุทัย) เช่น อยากให้สิ่งที่ไม่แน่นอนกลายเป็นสิ่งที่แน่นอน หรืออยากให้สถานการณ์เป็นดังใจเสมอ ขึ้นต่อมาก็คือสร้างความเชื่อมั่นว่าความเครียดไม่ได้อยู่กับเราตลอดไป และจิตใจสามารถกลับมาสงบได้หากปล่อยวาง (นิโรธ) ในขั้นสุดท้ายหนทางปฏิบัติ คือการพัฒนาความคิด การกระทำ และการดำเนินชีวิตให้ถูกต้อง โดยเริ่มจากการมองโลกตามความเป็นจริง คิดอย่างมีเมตตา ใช้อาจาและการกระทำที่ไม่เบียดเบียน ประกอบอาชีพสุจริต พร้อมทั้งฝึกความเพียร สติ และสมาธิ เพื่อควบคุมจิตใจให้อยู่กับปัจจุบัน ลดความฟุ้งซ่าน ความวิตกกังวล และเสริมสร้างความมั่นคงทางจิตใจอย่างยั่งยืน (มรรค)

ด้านสังคม เริ่มจากการระบุให้ชัดเจนว่าความเครียดที่เผชิญอยู่คืออะไร (ทุกข์) เช่น ความขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงาน ความกดดันจากความคาดหวังของสังคม หรือความรู้สึกโดดเดี่ยวไม่ได้รับการยอมรับ ทั้งนี้ยังสอดคล้องกับแนวความคิดของ **ดิลก บุญอิม (2561)** ได้ทำการศึกษาเรื่องการใช้โยนิโสมนสิการแนวอริสัจเป็นฐานการเรียนรู้ด้วยตนเองในการดำเนินชีวิต ได้กล่าวว่าการนำหลักอริยสัจมาใช้ควรเริ่มต้นด้วยการกำหนดและจัดลำดับความสำคัญของปัญหา เริ่มจากการทำความเข้าใจปัญหาอย่างท่องแท้ จากนั้นวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหา เพื่อค้นหาต้นตอที่แท้จริง ซึ่งส่วนใหญ่มาจากความยึดมั่นหรืออยากให้ผู้อื่นเป็นไปตามความต้องการของตน (สมุทัย) ขึ้นต่อมาก็คือตั้งเป้าหมายที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสงบสุขด้วยการวางอุเบกขา ปล่อยวางความคาดหวังที่มีต่อผู้อื่น และหันมามุ่งที่ความสงบภายในของตนเอง (นิโรธ) สุดท้ายปฏิบัติผ่านมรรคมีองค์ 8 ที่นำมาปรับใช้กับสังคม เช่น การปรับทัศนคติ และพฤติกรรมให้เข้าใจความแตกต่างของผู้อื่น คิดด้วยเมตตา ใช้อาจาที่เหมาะสม ประพฤติตนไม่เบียดเบียน และมีสติควบคุมอารมณ์ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น เพื่อช่วยลดความขัดแย้ง และส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม และการฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอ ช่วยให้จิตสงบลดความฟุ้งซ่าน สอดคล้องกับ **เจนจิรา เกียรติสินทรัพย์ (2562)** ได้ศึกษาเรื่องผลการใช้โปรแกรมจัดการความเครียด ได้กล่าวว่าการจัดการความเครียดประกอบด้วยกิจกรรม 5 ด้าน เช่น การฝึกการหายใจ การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฝึกสมาธิ โดยหลักการสำคัญคือการเปลี่ยนวิธีที่เราปฏิสัมพันธ์กับสังคม ไม่ใช่การพยายามเปลี่ยนสังคมให้เป็นไปตามใจเรา

จากผลการศึกษาทั้งหมด จึงสามารถอธิบายได้ว่า หลักอริยสัจ 4 มีศักยภาพในการเป็นกรอบแนวคิดสำหรับการจัดการความเครียดอย่างเป็นระบบ โดยครอบคลุมทั้งมิติด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม แตกต่างจากแนวทางการจัดการความเครียดที่มุ่งเน้นเพียงการลดอาการของปัญหา เนื่องจากหลักอริยสัจ 4 มุ่งให้บุคคลเข้าใจสาเหตุของความทุกข์และพัฒนาปัญญาในการดำเนินชีวิต อันนำไปสู่การจัดการความเครียดได้อย่างยั่งยืนและสอดคล้องกับเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา คือการลดละทุกข์และพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์อย่างสมบูรณ์

5.3 ข้อเสนอแนะ

5.2.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

จากการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยตระหนักว่าความเครียดเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่มนุษย์ทุกคนไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ หากขาดความเข้าใจอย่างถ่องแท้ในเชิงทฤษฎีวิชาการ ผู้ที่ประสบปัญหากับความเครียดอาจไม่สามารถจัดการได้อย่างถูกต้อง ไม่ว่าจะเป็นการวางแผน การเผชิญปัญหา หรือการจัดการในระยะยาว ซึ่งอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพกายและจิตใจ เพื่อป้องกันการบิดเบือนองค์ความรู้ ผู้วิจัยเห็นว่าผู้ที่กำลังประสบปัญหาความเครียดควรศึกษาทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติควบคู่กันไป เพราะการศึกษาเฉพาะทฤษฎีอาจขาดทักษะการปฏิบัติจริง ในขณะที่การปฏิบัติโดยไม่มีพื้นฐานทางทฤษฎีอาจไม่ถูกต้องตามหลักวิชาการ การบูรณาการทั้งสองส่วนจึงเป็นกุญแจสำคัญที่จะทำให้การจัดการความเครียดประสบผลสำเร็จนอกจากนี้ ควรมีการกำหนดเป็นนโยบายโดยจัดตั้งหน่วยงานรับผิดชอบที่ชัดเจนทั้งภาครัฐและเอกชน เพื่อจัดทำคู่มือและเอกสารประกอบการศึกษาในรูปแบบรูปเล่มที่เข้าใจง่ายและเข้าถึงได้สะดวก เพื่อเผยแพร่องค์ความรู้อย่างกว้างขวาง เมื่อผู้คนได้รับความรู้ที่ถูกต้องและครบถ้วน ก็จะสามารถนำไปปฏิบัติจนเกิดเป็นปัญญา และประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขและยั่งยืน

5.2.2 ข้อเสนอแนะเพื่อการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิเคราะห์การจัดการความเครียดตามหลักอริยสัจ 4 ในพุทธปรัชญาเถรวาท ผู้วิจัยมีแนวคิดเพื่อเป็นประเด็นในการค้นคว้าต่อไปดังนี้

- 1) การพัฒนารูปแบบการจัดการความเครียดตามหลักอริยสัจ 4 สำหรับบุคลากรในองค์กร
- 2) การศึกษาเปรียบเทียบประสิทธิผลการจัดการความเครียดระหว่างหลักอริยสัจ 4 ในพุทธปรัชญาเถรวาทกับแนวทางจิตวิทยาการรู้คิดและพฤติกรรม
- 3) ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสำเร็จในการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ 4 เพื่อการจัดการความเครียดในบริบทสังคมไทยร่วมสมัย

บรรณานุกรม

1.ภาษาไทย

ข้อมูลปฐมภูมิ

พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง. เล่มที่ 4, 9, 10, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 31, 34, 35. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์กรมการศาสนา, 2525.

ข้อมูลทุติยภูมิ

1) หนังสือทั่วไป

- พัสมณต์ คัมทวิพร. (2562). *การจัดการความเครียด*. บทความวิชาการ ศูนย์ความเป็นเลิศด้านการพยาบาลผู้สูงอายุ.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2561). *วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม*. ซีเอ็ดบุ๊ค สำนักพิมพ์ : สยาม.
- ธรรมทานมูลนิธิ. (2561). *อริยสัจจากพระโอษฐ์ ภาคต้น กองตำราคณะธรรมทาน แปลและเรียบเรียง*. จัดพิมพ์ด้วยดอกผลทุนพระยาสดิพลีธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 4.
- สุภีร์ ทุมทอง. (2562). *อริยสัจ 4*. พิมพ์ครั้งที่ 2. ห้างหุ้นส่วนจำกัดภาพพิมพ์.
- พระมหานันท อนุตตรโรและคณะ (2564). *การปฏิบัติกรรมฐานเพื่อบำบัดความเครียด*. วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์.
- วสิน อินทสระ. (2554). *อริยสัจ 4*. พิมพ์ครั้งที่ 8. สำนักพิมพ์ธรรมดา.
- พระราชสุเมธาจารย์. (2549). *อริยสัจ 4*. พิมพ์ครั้งที่ 3. สำนักพิมพ์ : มูลนิธิโนบุโกะ จิมโบ แก้ววงศ์.
- นฤพันธ์ สมเจริญ. (2568). *การประยุกต์หลักอริยสัจ 4 เพื่อการแก้ปัญหาความเครียดในชีวิตประจำวัน*. วารสารธรรมสาส์น. มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.
- พระทศพงษ์ ฐานวุธ. (2566). *ความสุขในการเจริญวิปัสสนาตามหลักอริยสัจ 4*. วารสาร ปัญญาลิขิต ปีที่2 ฉบับที่ 3.
- ราชบัณฑิตยสถาน, *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542*, กรุงเทพมหานคร: นามิบุ๊คส์พับลิเคชั่น.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ประยุตฺโต), 2558. *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลศัพท์*, พิมพ์ครั้งที่ 9 (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย).
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ประยุตฺโต), 2558. *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*, พิมพ์ครั้งที่ 9, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย).

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ประยุตโต), 2559. พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, พิมพ์ครั้งที่ 43. กรุงเทพมหานคร : ผลิตัณม์.

พุทธทาสภิกขุ, 2503, *คู่มือดับทุกข์ฉบับสมบูรณ์*, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา).

ยาใจ สิทธิมงคล. (2561). *การพยาบาลจิตเวชศาสตร์ Psychiatric Nursing*. พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพฯ : สแกนอาร์ต.

กองสุศึกษา. (2558). *การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการจัดการความเครียดสำหรับวัยทำงาน*. การสนับสนุนบริการ กระทรวงสาธารณสุข.

ชนาธิป ศรีโท. (2563). *ความเข้าใจเรื่องอริสัจ 4 ในพระพุทธศาสนา*. วารสารวิชาการพระพุทธศาสนา เขตลุ่มแม่น้ำโขง. มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน.

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ชลวิทย์ เจียรจิตต์. (2560). *สถานการณ์และการจัดการกับความเครียดตามแนวพุทธศาสนา : กรณีศึกษาคณะสงฆ์จังหวัดนครนายกและจังหวัดสระแก้ว*. วารสาร มจร สังคมศาสตร์ปริทรรศน์, 6(4). 147-158.

ดิลก บุญอิม. (2561). *การใช้โยนิโสมนสิการแนวอริยสัจเป็นฐานการเรียนรู้ด้วยตนเองในการดำรงชีวิต*. วารสาร มจร.วิชาการล้านนา, 7(1), 51-62.

เจนจิรา เกียรติสินทรัพย์. (2562). *ผลของการใช้โปรแกรมจัดการความเครียดต่อความสามารถจัดการความเครียดและระดับความเครียดของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองนนทบุรี*. วารสารเกื้อการุณย์, 26(2), 62-70.

ณัฐา ม้วนสุธา. (2565). *การจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดสุราษฎร์ธานี ตามแนวพุทธศาสนา*. ดุษฎีนิพนธ์, ปรัชญาดุสิตบัณฑิต, สาขาวิชาสังคมวิทยาตามแนวพุทธ, คณะสังคมศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.

สิริกาญจน์ มหากิจสิริภักดี. (2567). *การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ 4 ในการเตรียมตัวก่อนตายกับผู้ป่วยโรคมะเร็งระยะสุดท้ายโรงพยาบาลบ้านฝาง อำเภอบ้านฝาง จังหวัดขอนแก่น*. วิทยานิพนธ์ ศาสนาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.

พระครูสารกิจประยุต (กาบ ฐานโต). (2560). *การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ 4 ในการแก้ไขปัญหาชีวิต*, วิทยานิพนธ์, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น.

ธัญญาณัฐ กิตติจินดาวงศ์. (2564). *อิทธิพลของความเครียด และภาวะซึมเศร้าต่อการตัดสินใจลาออกจากงาน และการจัดการความเครียดในนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะอุตสาหกรรมบริการ วิทยาลัยดุสิตธานี กรุงเทพฯ, วิทยานิพนธ์วิทยาลัยดุสิตธานี, หลักสูตรปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต: วิทยาลัยดุสิตธานี.*

- พรปวีณ์ คำหลวง. (2565). รูปแบบการจัดการความเครียดในผู้สูงอายุกลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อ จังหวัดน่าน โดยความร่วมมือของภาคีเครือข่าย, วิทยานิพนธ์บัณฑิตวิทยาลัย, หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรดุษฎีบัณฑิต, มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- อรธีรา มนูญนทรธ. (2566). ปัจจัยเชิงสาเหตุของความสมดุลในงานและชีวิตส่วนตัวที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการทำงานของอาจารย์มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในจังหวัดนครปฐม, หลักสูตรบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- นัฐวรรณ บุญนารักษ์. (2567). การจัดการความเครียดในการทำงานของบุคลากรทางการแพทย์ โรงพยาบาลแห่งหนึ่งในจังหวัดชลบุรี, หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพัฒนาการทรัพยากรมนุษย์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อนูรัตน์ อนันทนาธร. (2559). ภาวะความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียดของข้าราชการตำรวจภูธรสังกัดตำรวจภูธรภาค 2. วารสารการเมือง การบริหารและกฎหมาย.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2560). *เครียด..คลายเครียด* (ฉบับปรับปรุงใหม่). พิมพ์ครั้งที่ 8. นนทบุรี:กรมพิมพ์.
- คณิน จินตนาปราโมทย์. (2562). *สรีรวิทยาความเครียดจากการทำงาน และการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญความเครียด*. บทความวิชาการ, วารสารการแพทย์และวิทยาศาสตร์สุขภาพ.
- นันท์นิชา สิงห์เดชวิระชัย. (2562). *การศึกษาความเครียดและการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุของบ้านหนองกระทุ่ม อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม*. ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการจัดการภาครัฐและภาคเอกชน, มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- สุดาสินี สุทธิฤทธิ. (2562). *ความเครียดของผู้สูงอายุกลุ่มติดเตียง จังหวัดสุราษฎร์ธานี*. วารสารวิชาการแพทย์เขต 11.
- สุดา วงศ์สวัสดิ์. (2562). *การพัฒนารูปแบบการทำงานส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุกลุ่มเสี่ยงของทีมงานสุขภาพในชุมชน*. วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้.
- สุจิตร์ สุวรรณชีพ. (2558). *แนวทางการดูแลทางด้านสังคมจิตใจของผู้สูงอายุเพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพจิต* (ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1). พิมพ์ครั้งที่ 4 นนทบุรี : ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- สุวรรณมา อนันต์นติ. (2562). *วิสัยทัศน์ของความเครียด STRESS VISION*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : วิทยาลัยเซนต์หลุยส์.
- วสุทธิ์ โนจิตต์. (2562). *ปัจจัยทำนายความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต*. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี.

อารยา พัฒนพิพัชไพศาล และคณะ. (2535). *การศึกษาการจัดการกับภาวะความเครียดของสมาชิกในครอบครัวเขตเมืองและชนบท จังหวัดอุบลราชธานีโรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์อุบลราชธานี*.

ภาษาอังกฤษ

Bell, J.m. (1977). Stressful Life events and coping method in mental illness and wellness behavior nursing research, 26 (march-April).

Chiluwa, I. (2020). Online Discourse and Social Media. Routledge.

Collins,S. (1990). Selfless Persons: Imagery and Thought in theravada Buddhism. Cambridge University Press.

Hanh, T.N. (2008). Creating True Peace: Ending violence in Yourself, Your Family, Your Community, and the World. Free Press.

Harvery, P. (2000). An Introduction to Buddhist Ethics: Foundations, Values and Issues. Cambridge University Press.

Keown, D. (2013). Buddhism : A Very Short Introduction. Oxford University Press.

Lazarus, R.S. and S. Folkman. (1984). *Stress Appraisal, and Coping*. NewYork : Spriger Publishing Company Inc.

Lazarus,r& Folkman. s. (1984). *Stress, Appraisal And Coping*. NewYork : Spriger Publishing company.

Michal, M. (1991). *Stress Switzerland*. Editions Roche.

Pender, N.J., (1982). Nursing in Elderly People. New York : Appleton Century-Craft.

Pender, N.J., Murdaugh, C.L. & Parsons, M.A. (2002). Health Promotion in Nursing Practice. 4th (ed). New Jersey : Pearson Education, Inc.

Queen, C.S. (2000). Engaged Buddhism in the West. Wisdom Publications.

Robbins, S.P. (2001). Organizational behavior. Upper Saddle River.NJ. : Prentice-Hall.

Sely, Hans. (1976). The Stress syndrome. American Journal of Nursing. NewYork : McGraw-Hill.

Sely,H. (1978). The Stress of Life. New York : McGraw-Hill.

Wallace, Mc.Donald J. (1978). Living With Stress. Nursing times.

บุคลากรกรม

1. พระมหาชนบ สหายปัญญา ดร.

ตำแหน่ง อาจารย์ประจำหลักสูตร สาขาพุทธศาสนศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย
วชิรญาณวโรรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

สัมภาษณ์ 5 พฤษภาคม 2569

2. พระประสาน ชยาภิรโต ดร.

ตำแหน่ง อาจารย์พิเศษ สาขาพุทธศาสนาและปรัชญา คณะศาสนาและปรัชญา
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

สัมภาษณ์ 5 พฤษภาคม 2569

3. ดร.เชษฐนิติภัทร พรหมชิน

ตำแหน่ง อาจารย์ประจำหลักสูตร สาขาพุทธศาสนศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย
วชิรญาณวโรรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

สัมภาษณ์ 5 พฤษภาคม 2569

4. ดร.สุรัชย์ พุดชู

ตำแหน่ง อาจารย์ประจำหลักสูตร สาขาวิชาปรัชญา ศาสนาและวัฒนธรรม
คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

สัมภาษณ์ 5 พฤษภาคม 2569

5. ผศ.ดร. สุนี เวชประสิทธิ์

ตำแหน่ง รองคณบดี คณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช

สัมภาษณ์ 11 พฤษภาคม 2569

6. ดร.เสาวลักษณ์ สุทธิพรโอภาส

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ

สัมภาษณ์ 8 พฤษภาคม 2569

7. ผศ.ดร. ญัฐชยา กำแพงแก้ว

ตำแหน่ง อาจารย์ประจำหลักสูตร สาขาสังคมสงเคราะห์ คณะสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
สัมภาษณ์ 7 พฤษภาคม 2569

8. รศ.ดร. สุเทพ สุวีรางกูร

ตำแหน่ง อาจารย์ประจำหลักสูตร สาขาวิชาการพัฒนาสังคม คณะสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
สัมภาษณ์ 5 พฤษภาคม 2569

9. นางสาวณัฐสุภา เขียวเม่น

ตำแหน่ง ประธานอุบาสิกาวัดนครอินทร์
สัมภาษณ์ 4 พฤษภาคม 2569

10. นางสาวพจนีย์ เลิศหัสติรัตน์

ตำแหน่ง เลขานุการอุบาสิกาวัดนครอินทร์
สัมภาษณ์ 4 พฤษภาคม 2569

11. นายสุทัศน์ ขำบัว

ตำแหน่ง ประธานสัมพันธ์วัดนครอินทร์
สัมภาษณ์ 4 พฤษภาคม 2569

12. นายประวี แสงแก้ว

ตำแหน่ง ประธานชุมชนวัดนครอินทร์
สัมภาษณ์ 12 พฤษภาคม 2569



ภาคผนวก ก
รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย



รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

1. พระมหาชนบ สหายปัญญา ดร.

ตำแหน่ง อาจารย์ประจำหลักสูตร สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย
วชิรญาณวโรรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วุฒิการศึกษา น.ธ.เอก ป.ธ.9 พธ.ม. พธ.ด.

2. ดร. สันติราษฎร์ พวงมลิ

ตำแหน่ง อาจารย์ประจำหลักสูตร สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา
บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วุฒิการศึกษา น.ธ.เอก ป.ธ.9 พธ.ม. พธ.ด.

3. ดร.เชษฐันติภัทร พรหมชิน

ตำแหน่ง อาจารย์ประจำหลักสูตร สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย
วชิรญาณวโรรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วุฒิการศึกษา วท.บ. ศศ.ม. ปธ.ด.

4. ดร.ชมพูนุช ข้างเจริญ

ตำแหน่ง อาจารย์ประจำหลักสูตร สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย
วชิรญาณวโรรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วุฒิการศึกษา น.บ. พธ.ม. พธ.ด.



ภาคผนวก ข

หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส โทร. ๑๐๕๘-๑๐๖๓

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๒๐๕

วันที่ ๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยวิทยานิพนธ์ (CVI)

เรียน พระมหาชนบ สหายปญโญ, ดร.

ด้วย พระสุริยน นริสสุโร (ผิงผาย) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๗๒๐๑๕๐๒๑๒๐๐๖ นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “วิเคราะห์การจัดการความเครียดตามหลักอริยสัจ ๔ ในพุทธปรัชญาเถรวาท (AN ANALYSIS OF STRESS MANAGEMENT BASED ON THE FOUR NOBLE TRUTHS IN THERAVADA BUDDHISM PHILOSOPHY)” มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัยในฐานะที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิทางการศึกษา เพื่อเก็บข้อมูลในการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส จึงเรียนมายังท่านเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัยให้นักศึกษาเพื่อเก็บข้อมูลเขียนงานวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ศาสตราจารย์ ดร. วิจิตร
ดร. สมพร ธรรมปัญญ
๓ มีนาคม ๒๕๖๕

พระมหาสุทธีวชิรเมธี

(พระราชาสุทธีวชิรเมธี, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส





บันทึกข้อความ

ส่วนงาน สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรส โทร. ๑๐๕๘-๑๐๖๓

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๒๐๕

วันที่ ๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕

เรื่อง ขออนุมัติครุภัณฑ์เป็นผู้ใช้ตรวจสอบเครื่องมือวิจัยวิทยานิพนธ์ (CVI)

เจริญพร ดร.สันติราษฎร์ พวงมณี

ด้วย พระสุริยน นริสสุโร (ผิงผาย) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๗๒๐๑๕๐๒๑๒๐๐๖ นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “วิเคราะห์การจัดการความเครียดตามหลักอริยสัจ ๔ ในพุทธปรัชญาเถรวาท (AN ANALYSIS OF STRESS MANAGEMENT BASED ON THE FOUR NOBLE TRUTHS IN THERAVADA BUDDHISM PHILOSOPHY)” มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัยในฐานะที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิทางการศึกษา เพื่อเก็บข้อมูลในการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรส จึงเจริญพรมายังท่านเพื่อขออนุมัติครุภัณฑ์ในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัยให้นักศึกษาเพื่อเก็บข้อมูลเขียนงานวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมมาเพื่อขออนุมัติครุภัณฑ์

พระราชาธิบดีจักรเมธี

(พระราชาธิบดีจักรเมธี, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรส

ได้ตรวจสอบแล้ว

(ดร.สันติราษฎร์ พวงมณี)

ท.พ.อ. ๖๖

มหาวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส โทร. ๑๐๕๘-๑๐๖๓

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๒๐๕

วันที่ ๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๙

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยวิทยานิพนธ์ (CVI)

เจริญพร ดร.เชษฐนิมิตร พรหมชิน

ด้วย พระสุริยน นริสโร (ผิงผาย) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๗๒๐๑๕๐๒๑๒๐๐๖ นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “วิเคราะห์การจัดการความเครียดตามหลักอริยสัจ ๔ ในพุทธปรัชญาเถรวาท (AN ANALYSIS OF STRESS MANAGEMENT BASED ON THE FOUR NOBLE TRUTHS IN THERAVADA BUDDHISM PHILOSOPHY)” มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัยในฐานะที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิทางการศึกษา เพื่อเก็บข้อมูลในการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส จึงเจริญพรมายังท่านเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัยให้นักศึกษาเพื่อเก็บข้อมูลเขียนงานวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ร.ร. ทศพรวิวัฒน์

(พระราชาคณะชั้นราช, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส

ได้ทรงตรวจและอนุมัติเรียบร้อยแล้ว

เชษฐนิมิตร

(ดร. เชษฐนิมิตร พรหมชิน)

๓ มี.ค. ๖๙

มหาวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรส โทร. ๑๐๕๘-๑๐๖๓

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๒๐๕

วันที่ ๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๙

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยวิทยานิพนธ์ (CVI)

เจริญพร ดร.ชมพูนุช ช้างเจริญ

ด้วย พระสุริยน นริสสโร (ผู้ผ่าย) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๗๒๐๑๕๐๒๑๒๐๐๖ นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “วิเคราะห์การจัดการความเครียดตามหลักอริยสัจ ๔ ในพุทธปรัชญาเถรวาท (AN ANALYSIS OF STRESS MANAGEMENT BASED ON THE FOUR NOBLE TRUTHS IN THERAVADA BUDDHISM PHILOSOPHY)” มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัยในฐานะที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิทางการศึกษา เพื่อเก็บข้อมูลในการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรส จึงเจริญพรมายังท่านเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัยให้นักศึกษาเพื่อเก็บข้อมูลเขียนงานวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

(พระราชสุทธีวชิรเมธี, ศศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรส

ตรวจเครื่องมือเรียบร้อยแล้ว

ดร.ชมพูนุช ช้างเจริญ

๓ มีนาคม ๒๕๖๙

มหาวิทยาลัย



AF 04-03



คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา
 เลขที่ 91 ถนนเทศบาล 1 ตำบลสะเตง อำเภอเมือง จังหวัดยะลา 95000 โทรศัพท์ 0 7321 2863 ต่อ 131
 E-mail: scphyl.irb@yala.ac.th Website: http://www.yala.ac.th/IRB-SCPHYL/

หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

ชื่อโครงการวิจัย	วิเคราะห์การจัดการความเครียดตามหลักอริยสัจ 4 ในพุทธปรัชญาเถรวาท		
รหัสจริยธรรมการวิจัย	SCPHYLIRB-2569/336		
ผู้วิจัยหลัก	พระสุริยน นริสสุโร (ผิงผาย)		
สังกัด	บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย		
วิธีการพิจารณา	Expedited		
วันที่ส่ง	05 มีนาคม 2569	วันที่พิจารณา	20 มีนาคม 2569
วันที่รับรอง	17 เมษายน 2569	วันหมดอายุ	17 เมษายน 2570

เอกสารที่รับรอง

1. โครงการวิจัยเพื่อขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. เอกสารชี้แจงข้อมูลอาสาสมัครวิจัย
4. เอกสารแสดงความยินยอมโดยได้รับการบอกกล่าว
5. ประวัตินักวิจัย/คณะนักวิจัย

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา ได้พิจารณาโครงการวิจัยแล้ว ตามแนวทางหลักจริยธรรมการวิจัยในคนที่เป็นมาตรฐานสากล ตามระเบียบแนวทาง และกฎหมายที่เกี่ยวข้อง

หมายเหตุ:

1. กำหนดส่งรายงานความก้าวหน้า 17 ตุลาคม 2569 แบบฟอร์ม AF 03-19
2. กำหนดส่งรายงานสิ้นสุดโครงการ 17 พฤษภาคม 2570 แบบฟอร์ม AF 03-20
3. หากมีการเปลี่ยนแปลงการดำเนินการวิจัยหลังได้รับการรับรอง ให้นักวิจัยขออนุมัติปรับรายละเอียด แบบฟอร์ม AF 06-02
4. หากดำเนินการวิจัยไม่แล้วเสร็จภายในระยะเวลารับรอง ให้นักวิจัยขออนุมัติขยายระยะเวลา แบบฟอร์ม AF 03-18

(นายวิรุทธิ์ สิงห์กุล) (ผศ.ดร.ภคณัฐ วีระจร)
 เลขานุการคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

(หนังสือรับรองมีปณินตราสัญลักษณ์วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา)





แบบสัมภาษณ์เชิงลึก

เรื่อง วิเคราะห์การจัดการความเครียดตามหลักอริยสัจ 4 ในพุทธปรัชญาเถรวาท

แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างชุดนี้ ใช้สัมภาษณ์ท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิ กรุณาสละเวลาตอบคำถามต่อไปนี้อย่างละเอียดตามความเป็นจริง คำตอบของท่านมีคุณค่ายิ่งต่อการวิจัยเพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางในการวิเคราะห์การจัดการความเครียดตามหลักอริยสัจ 4 ในพุทธปรัชญาเถรวาทโดยแบ่งแบบสัมภาษณ์ออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ให้สัมภาษณ์

ตอนที่ 2 ข้อมูลการจัดการความเครียด

ตอนที่ 3 วิเคราะห์การจัดการความเครียดตามหลักอริยสัจ 4 ในพุทธปรัชญาเถรวาท

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ให้สัมภาษณ์

ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์

ตำแหน่ง

ที่อยู่

สถานที่ทำงาน

เบอร์โทรศัพท์

วัน/เดือน/ปี ที่สัมภาษณ์ วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิให้ข้อมูลสัมภาษณ์

☐ กลุ่มที่ 1 นักวิชาการด้านพระพุทธศาสนา

☐ กลุ่มที่ 2 ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา

☐ กลุ่มที่ 3 ผู้ปฏิบัติธรรมที่สามารถประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

ตอนที่ 2 ข้อมูลสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับการจัดการความเครียด

1) การจัดการความเครียด ด้านร่างกาย ควรทำอย่างไร

คำตอบ.....

.....

.....

.....

2) การจัดการความเครียด ด้านจิตใจ ควรคิดอย่างไร

คำตอบ.....

.....

.....

.....

3) การจัดการความเครียด ด้านสังคม ควรปฏิบัติอย่างไร

คำตอบ.....

.....

.....

.....

ตอนที่ 3 วิเคราะห์การจัดการความเครียดตามหลักอริยสัจ 4 ในพุทธปรัชญาเถรวาท

1) การจัดการความเครียดตามหลักอริยสัจ 4 ด้านร่างกาย ควรทำอย่างไร

คำตอบ.....

.....

.....

.....

2) การจัดการความเครียดตามหลักอริยสัจ 4 ด้านจิตใจ ควรคิดอย่างไร

คำตอบ.....

.....

.....

.....

3) การจัดการความเครียดตามหลักอริยสัจ 4 ด้านสังคม ควรปฏิบัติอย่างไร

คำตอบ.....

.....

.....

.....

.....

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

.....

.....

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณในความกรุณาของท่านมา ณ โอกาสนี้
 พระสุริยน นริศโร ผิงผาย
 นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา
 บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย





รายนามผู้ทรงคุณวุฒิให้การสัมภาษณ์

1. พระมหาชนบ สหายปัญญา ดร.

ตำแหน่ง อาจารย์ประจำหลักสูตร สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย
วชิรญาณวโรรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
สัมภาษณ์ 5 พฤษภาคม 2569

2. พระประสาน ขยาภิรโต ดร.

ตำแหน่ง อาจารย์พิเศษ สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา คณะศาสนาและปรัชญา
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
สัมภาษณ์ 5 พฤษภาคม 2569

3. ดร.เชษฐนิตภัทร พรหมชิน

ตำแหน่ง อาจารย์ประจำหลักสูตร สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย
วชิรญาณวโรรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
สัมภาษณ์ 5 พฤษภาคม 2569

4. ดร.สุรัชย์ พุดชู

ตำแหน่ง อาจารย์ประจำหลักสูตร สาขาวิชาปรัชญาศาสนาและวัฒนธรรม
คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
สัมภาษณ์ 5 พฤษภาคม 2569

5. ผศ.ดร. สุณี เวชประสิทธิ์

ตำแหน่ง รองคณบดี คณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช
สัมภาษณ์ 11 พฤษภาคม 2569

6. ดร.เสาวลักษณ์ สุทธิพรโอภาส

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ
สัมภาษณ์ 8 พฤษภาคม 2569

7. ผศ.ดร. ญัฐชยา กำแพงแก้ว

ตำแหน่ง อาจารย์ประจำหลักสูตร สาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ คณะสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
สัมภาษณ์ 7 พฤษภาคม 2569

8. รศ.ดร. สุเทพ สุวีรางกูร

ตำแหน่ง อาจารย์ประจำหลักสูตร สาขาวิชาการพัฒนาสังคม คณะสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
สัมภาษณ์ 5 พฤษภาคม 2569

9. คุณณัฐสุภา เขียวเม่น

ตำแหน่ง ประธานอุบาสิกาวัดนครอินทร์
สัมภาษณ์ 4 พฤษภาคม 2569

10. พจนีย์ เลิศหัตถิรัตน์

ตำแหน่ง เลขาธิการอุบาสิกาวัดนครอินทร์
สัมภาษณ์ 4 พฤษภาคม 2569

11. สุทัศน์ ขำบัว

ตำแหน่ง ประธานสัมพันธ์วัดนครอินทร์
สัมภาษณ์ 4 พฤษภาคม 2569

12. นายประวี แสงแก้ว

ตำแหน่ง ประธานชุมชนวัดนครอินทร์
สัมภาษณ์ 12 พฤษภาคม 2569





บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรส โทร. ๑๐๕๘ - ๑๐๖๓

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๔๘๗

วันที่ ๒๘ เมษายน ๒๕๖๕

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์

เรียน พระมหาชนบ สหายปณฺโณ, ดร.

ด้วย พระสุริยน นริสฺสโร (ฝั่งฝ่าย) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๗๒๐๑๕๐๒๑๒๐๐๖ นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต รุ่นที่ ๑๙/๒๕๖๗ สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “วิเคราะห์การจัดการความเครียดตามหลักอริยสัจ ๔ ในพุทธปรัชญาเถรวาท (AN ANALYSIS OF STRESS MANAGEMENT BASED ON THE FOUR NOBLE TRUTHS IN THERAVADA BUDDHISM PHILOSOPHY)” มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์ให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรสพิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิมีความรู้ความสามารถ จึงขอความอนุเคราะห์ในการให้สัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

อ.น.ส. ไร่สมหมาย

อ.น.ส. ไร่สมหมาย

๕ ม.ค. ๖๕

พระราชนิพนธ์

(พระราชสุทธีวชิรเมธี, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรส





มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ ๑ ถนนศาลายา-นครชัยศรี
ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล
จังหวัดนครปฐม ๗๓๑๗๐

ที่ อว ๗๔๐๕/ว ๐๔๘๖

๒๘ เมษายน ๒๕๖๔

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์

เรียน พระประธาน ขยาภิรโต, ดร.

ด้วย พระสุริยน นริสโร (ฝั่งผาย) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๗๒๐๑๕๐๒๑๒๐๐๖ นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “วิเคราะห์การจัดการความเครียดตามหลักอริยสัจ ๔ ในพุทธปรัชญาเถรวาท (AN ANALYSIS OF STRESS MANAGEMENT BASED ON THE FOUR NOBLE TRUTHS IN THERAVADA BUDDHISM PHILOSOPHY)” มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์ให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรส จึงเรียนมายังท่านเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการให้สัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

เรียนมาด้วยความนับถือ

พระสุริยน นริสโร

(พระราชสุทธวิจิตรเมธี, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรส
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ได้พิจารณาแล้ว
5 พ.ค. ๖๔

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรส

โทร. ๐ - ๒๔๔๔ - ๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๘ - ๑๐๖๓

ผู้ประสานงาน : พระสุริยน นริสโร (ฝั่งผาย) โทร ๐๙ - ๘๑๗๙ - ๗๘๒๓



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรส โทร. ๑๐๕๘ - ๑๐๖๓

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๔๘๗

วันที่ ๒๘ เมษายน ๒๕๖๙

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์

เจริญพร ดร.เชษฐนิธิภัทร พรหมชิน

ด้วย พระสุริยน นริสโร (ผิงผาย) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๗๒๐๑๕๐๒๑๒๐๐๖ นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต รุ่นที่ ๑๙/๒๕๖๗ สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “วิเคราะห์การจัดการความเครียดตามหลักอริยสัจ ๔ ในพุทธปรัชญาเถรวาท (AN ANALYSIS OF STRESS MANAGEMENT BASED ON THE FOUR NOBLE TRUTHS IN THERAVADA BUDDHISM PHILOSOPHY)” มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์ให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรสพิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิมีความรู้ความสามารถ จึงขอความอนุเคราะห์ในการให้สัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

พระราชนิพนธ์
(พระราชสุทิวาชิรเมธี, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรส

ได้ใจในสมรรถนะ

ไมตรีมิตร

(ดร.เชษฐนิธิภัทร พรหมชิน)

๕ พ.ค. ๖๙

มหาวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรส โทร. ๑๐๕๘ - ๑๐๖๓

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๔๘๗

วันที่ ๒๘ เมษายน ๒๕๖๘

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์

เจริญพร ดร.สุรัช พุดชู

ด้วย พระสุริยน นริสโร (ผิงผาย) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๗๒๐๑๕๐๒๑๒๐๐๖ นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต รุ่นที่ ๑๙/๒๕๖๗ สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “วิเคราะห์การจัดการความเครียดตามหลักอริยสัจ ๔ ในพุทธปรัชญาเถรวาท (AN ANALYSIS OF STRESS MANAGEMENT BASED ON THE FOUR NOBLE TRUTHS IN THERAVADA BUDDHISM PHILOSOPHY)” มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์ให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรสพิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิมีความรู้ความสามารถ จึงขอความอนุเคราะห์ในการให้สัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

พระพรหมวชิรญาณ

(พระราชสุทิวาจารย์, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรส

ดร.สุรัช พุดชู

*(ลงชื่อ และ
ตำแหน่ง)*
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรส

ที่ ขว ๗๔๐๕/ว ๐๔๘๖

២៨ មេសា ២៥៦៤

3

ด้วย พระสุริยน นริสสร (ผิงผาย) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๓๒๐๑๕๐๒๑๒๐๐๖ นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “วิเคราะห์การจัดการความเครียดตามหลักอริยสัจ ๔ ในพุทธปรัชญาเถรวาท (AN ANALYSIS OF STRESS MANAGEMENT BASED ON THE FOUR NOBLE TRUTHS IN THERAVADA BUDDHISM PHILOSOPHY)” มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์ให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในกรรให้สัมภาษณ์ เพื่อเป็นข้อมูลการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยฯ ырณาวโรธ จึงเจริญพรมายังท่านเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการให้สัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขออำนาจพร

(พระราชสุทิวาธิรเมธี, ผศ.ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวรวิหาร
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

၂၀၇၈ ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလ
လယ်လယ်လယ်

mat. ar. Sch. (arab. / hind.)

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรญาณวโรรส

โทร. ๐ - ๒๔๔๔ - ๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๘ - ๑๐๖๓

ผู้ประสานงาน : พระสุริย นริศโร (ผิงผาย) โทร ๐๙-๘๑๓๙-๗๘๒๓



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ ๓ ถนนศาลายา-นครชัยศรี
ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล
จังหวัดนครปฐม ๗๓๑๓๑๐

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๔๘๖

๒๘ เมษายน ๒๕๖๔

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์

เจริญพร ดร.เสาวลักษณ์ สุทธิพรโอภาส

ด้วย พระสุริยน นริศสุโร (ผิงผาย) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๗๒๐๐๕๕๐๒๑๒๑๐๐๖ นักศึกษาลัทธิสุตร
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) บัณฑิตวิทยาลัย
วชิรญาณวโรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “วิเคราะห์การจัดการ
ความเครียดตามหลักอริยสัจ ๔ ในพุทธปรัชญาเถรวาท (AN ANALYSIS OF STRESS MANAGEMENT BASED
ON THE FOUR NOBLE TRUTHS IN THERAVADA BUDDHISM PHILOSOPHY)” มีความประสงค์จะขอความ
อนุเคราะห์ให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ เพื่อเป็นข้อมูลการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรส จึงเจริญพรมายังท่านเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการ
ให้สัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขออำนาจพร

พระพรหมวิจิตร

(พระราชสุทิวาจารย์, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรส
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

มหาวิทยาลัย

๗/๕/๖๙

Handwritten signature

บัณฑิตวิทยาลัย สุทธิพรโอภาส

คณาจารย์วิชาปรัชญาและการเมือง

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย นครปฐม ๗๓๑๓๑๐

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรส

โทร. ๐ - ๒๔๔๔ - ๖๐๐๐ ต่อ ๓๐๕๕ - ๓๐๖๓

ผู้ประสานงาน : พระสุริยน นริศสุโร (ผิงผาย) โทร ๐๔ - ๘๔๗๔ - ๗๔๖๓

๘/๕/๖๙



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณโรธรstö ๑๐๕๘ - ๑๐๖๓

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๔๘๗

วันที่ ๒๘ เมษายน ๒๕๖๘

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์

เจริญพร ผศ.ณัฐยา กำแพงแก้ว

ด้วย พระสุริยน นริสสโร (ผิงผาย) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๗๒๐๑๕๐๒๑๒๐๐๖ นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต รุ่นที่ ๑๙/๒๕๖๗ สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณโรธรstö มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “วิเคราะห์การจัดการความเครียดตามหลักอริยสัจ ๔ ในพุทธปรัชญาเถรวาท (AN ANALYSIS OF STRESS MANAGEMENT BASED ON THE FOUR NOBLE TRUTHS IN THERAVADA BUDDHISM PHILOSOPHY)” มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์ให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณโรธรstöพิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิมีความรู้ความสามารถ จึงขอความอนุเคราะห์ในการให้สัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

พระพรหมวิจิตร
(พระราชสุทธีวชิรเมธี, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณโรธรstö

ณัฐยา กำแพงแก้ว

๒๘

7 พ.ค 69



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรส โทร. ๑๐๕๘ - ๑๐๖๓

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๔๘๗

วันที่ ๒๘ เมษายน ๒๕๖๔

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์

เจริญพร ผศ.ดร.สุเทพ สุวีรางกูร

ด้วย พระสุริยน นริสสุโร (ฝั่งผาย) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๗๒๐๑๕๐๒๑๒๐๐๖ นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต รุ่นที่ ๑๙/๒๕๖๓ สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “วิเคราะห์การจัดการความเครียดตามหลักอริยสัจ ๔ ในพุทธปรัชญาเถรวาท (AN ANALYSIS OF STRESS MANAGEMENT BASED ON THE FOUR NOBLE TRUTHS IN THERAVADA BUDDHISM PHILOSOPHY)” มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์ให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรสพิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิมีความรู้ความสามารถ จึงขอความอนุเคราะห์ในการให้สัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์





มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ ๑ ถนนศาลายา-นครชัยศรี
ตำบลศาลายา อำเภอฟุทธมณฑล
จังหวัดนครปฐม ๗๓๑๗๐

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๔๘๖

๒๘ เมษายน ๒๕๖๔

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์

เจริญพร นางสาวณัฐสุภา เขียวเม่น

ด้วย พระสุริยน นริสสโร (ผิงผาย) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๗๒๐๑๕๐๒๑๒๐๐๖ นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “วิเคราะห์การจัดการความเครียดตามหลักอริยสัจ ๔ ในพุทธปรัชญาเถรวาท (AN ANALYSIS OF STRESS MANAGEMENT BASED ON THE FOUR NOBLE TRUTHS IN THERAVADA BUDDHISM PHILOSOPHY)” มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์ให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ เพื่อเป็นข้อมูลการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส จึงเจริญพรมายังท่านเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการให้สัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขออำนาจพร

ได้รับทราบ
๑๙/๔/๖๔
๑๙/๔/๖๔

พระพรหมมุนี (พระพรหมมุนี, ผศ.ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส

โทร. ๐ - ๒๔๔๔ - ๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๘ - ๑๐๖๓

ผู้ประสานงาน : พระสุริยน นริสสโร (ผิงผาย) โทร ๐๙ - ๘๑๗๙ - ๗๘๒๓



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ ๑ ถนนศาลายา-นครชัยศรี
ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล
จังหวัดนครปฐม ๗๓๑๗๐

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๔๘๖

๒๘ เมษายน ๒๕๖๙

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์

เจริญพร นางสาวพนัญญ์ เลิศหัสติรัตน์

ด้วย พระสุริยน นริสสุโร (ฝั่งผาย) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๗๒๐๑๕๐๒๑๒๐๐๖ นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “วิเคราะห์การจัดการความเครียดตามหลักอริยสัจ ๔ ในพุทธปรัชญาเถรวาท (AN ANALYSIS OF STRESS MANAGEMENT BASED ON THE FOUR NOBLE TRUTHS IN THERAVADA BUDDHISM PHILOSOPHY)” มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์ให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส จึงเจริญพรมายังท่านเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการให้สัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขออำนาจพร

ได้รับทราบแล้ว
๗๗/๑๕๖๖๖๖๖๖
๙ พค. ๖๙

พระราชนิพนธ์
(พระราชสุทธีวชิรเมธี, ผศ.ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส

โทร. ๐ - ๒๕๔๔ - ๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๘ - ๑๐๖๓

ผู้ประสานงาน : พระสุริยน นริสสุโร (ฝั่งผาย) โทร ๐๙ - ๘๑๗๙ - ๗๘๒๓



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ ๑ ถนนศาลายา-นครชัยศรี
ตำบลศาลายา อำเภอฟุทธมณฑล
จังหวัดนครปฐม ๗๓๑๗๐

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๔๘๖

๒๘ เมษายน ๒๕๖๙

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์

เจริญพร นายสุทัศน์ ขำบัว

ด้วย พระสุริยน นริสสร (ฝั่งผาย) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๗๒๐๑๕๐๒๑๒๐๐๖ นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “วิเคราะห์การจัดการความเครียดตามหลักอริยสัจ ๔ ในพุทธปรัชญาเถรวาท (AN ANALYSIS OF STRESS MANAGEMENT BASED ON THE FOUR NOBLE TRUTHS IN THERAVADA BUDDHISM PHILOSOPHY)” มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์ให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส จึงเจริญพรมายังท่านเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการให้สัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขออำนาจพร

พระพรหมวิจิตร

(พระราชสุทิวาจารย์, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

๗/๕๔๔/๖๐๐๐
๖๐๐๐
๖๐๐๐
๖๐๐๐

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส

โทร. ๐ - ๒๔๔๔ - ๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๘ - ๑๐๖๓

ผู้ประสานงาน : พระสุริยน นริสสร (ฝั่งผาย) โทร ๐๙ - ๘๑๗๙ - ๗๘๒๓



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ ๑ ถนนศาลายา-นครชัยศรี
ตำบลศาลายา อำเภอกุสุมาลย์
จังหวัดนครปฐม ๗๓๑๗๐

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๔๘๖

๒๘ เมษายน ๒๕๖๙

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์

เจริญพร นายประวี แสงแก้ว

ด้วย พระสุริยน นริสโร (ผิงผาย) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๗๒๐๑๕๐๒๑๒๐๐๖ นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “วิเคราะห์การจัดการความเครียดตามหลักอริยสัจ ๔ ในพุทธปรัชญาเถรวาท (AN ANALYSIS OF STRESS MANAGEMENT BASED ON THE FOUR NOBLE TRUTHS IN THERAVADA BUDDHISM PHILOSOPHY)” มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์ให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส จึงเจริญพรมายังท่านเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการให้สัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขออำนวยพร

พระพรหมสุจิตฺต

(พระราชสุทธจริเมธี, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

อ.อรรถสิทธิ์ ธาระนันทะ

อ.อรรถสิทธิ์ ธาระนันทะ

๑๒ พ.ค. ๒๕๖๙

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส

โทร. ๐ - ๒๔๔๔ - ๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๘ - ๑๐๖๓

ผู้ประสานงาน : พระสุริยน นริสโร (ผิงผาย) โทร ๐๙ - ๘๑๗๙ - ๗๘๒๓

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

ชื่อ	พระสุรียน นริสสุโร (ผึ่งผาย)
วัน เดือน ปี เกิด	วันที่ 5 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2538
สถานที่เกิด	โรงพยาบาลรัตนบุรี จ.สุรินทร์
ประวัติการศึกษา	จบมัธยมศึกษา ม.6 โรงเรียนเบิดพิทยาสรรค์ อำเภอรตนบุรี จังหวัดสุรินทร์ จบปริญญาตรี สาขาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาภูมิราชวิทยาลัย
ที่อยู่ปัจจุบัน	269 ม.6 วัดนครอินทร์ ต.สวนใหญ่ อ.เมือง จ.นนทบุรี
ผลงานตีพิมพ์	-
รางวัลที่ได้รับ	-
หน้าที่การงาน	พระสอนศีลธรรมในโรงเรียน สำนักงานพระสอนศีลธรรม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
สถานที่ทำงาน	โรงเรียนนครนนท์วิทยา 3 วัดนครอินทร์ ตำบลสวนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี
อุปสมบท	ปี พ.ศ. 2560 วัดอีสานบ้านโนนสั้น ตำบลหนองหลวง อำเภอนนารายณ์ จังหวัดสุรินทร์