

การแก้ปัญหาความเครียดตามหลักสติปัฏฐาน 4

The Resolution of the Stress Based On the Four Foundation of Mindfulness

พระประเสริฐศักดิ์ รตนญาโณ และพระครูภาวนาโพธิคุณ
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น

บทคัดย่อ

ความเครียด เป็นภาวะหนึ่งของความทุกข์ของมนุษย์ ที่เกิดจากการขาดสติสัมปชัญญะ นำไปสู่การแก้ปัญหาที่ไม่ตรงต่อเหตุแห่งความเครียด ผู้คนส่วนมากไม่รู้ก็จะไปแก้ที่ภายนอกเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งในหลักความเป็นจริง การเจริญสติปัฏฐาน 4 เป็น พุทธวิธีในการดับทุกข์ โดยการเจริญสติให้เกิดปัญญา รู้เท่าทันจิตโดยอาศัยกายเป็นฐานในการกำหนดรู้ เพื่อแก้ความเครียด โดยใช้หลักการเจริญสติ 3 ขั้น คือ 1) เจริญสติรู้ชั่วขณะในอารมณ์ปัจจุบันตามความจริง คือ เห็นความไม่เที่ยงพร้อมกับปล่อยวาง และกำหนดรู้เชิงบวกมองโลกในแง่ดี ทำจิตให้เบิกบาน 2) เจริญสติอย่างต่อเนื่องกับการใช้ชีวิตประจำวัน คือ เริ่มตั้งแต่ตื่นนอนขึ้นมาพร้อมกับการรู้ตื่นเบิกบาน และตระหนักรู้ในการบริโภคอย่างมีสติ หมายถึง การบริโภคอย่างมีสติตระหนักรู้ใน 5 อ. คือ การตระหนักรู้ในอาหาร อากาศ อาการ อารมณ์ ออกกำลังกาย เป็นวิธีหล่อเลี้ยงสุขภาพกายและจิต การมีสติกำหนดรู้ใน 4 อริยาบถ เป็นการตระหนักรู้พิจารณาอย่างลึกซึ้งกับการยืน เดิน นั่ง นอนอย่างมีสติเป็นการปฏิบัติอันพิเศษที่จะช่วยให้เรากลับมาอยู่กับปัจจุบันได้ทุกขณะด้วยจิตอันสงบ 3) เจริญสติอย่างละเอียด คือ ตระหนักรู้ชัดใน 4 ฐาน (1) ฝึกสติให้รู้เท่าทันกายในอาการต่างๆ (2) ฝึกเจริญสติให้รู้เท่าทันอารมณ์วิตกกังวล (3) ฝึกเจริญสติเพื่อทำให้จิตมีคุณภาพ ให้จิตมีความเข้มแข็ง (4) ฝึกเจริญสติให้อยู่ด้วยธรรม มองโลกในแง่ดี มีความสุข เย็น ผ่อนคลาย สบายอารมณ์

คำสำคัญ : สติ, สติปัฏฐาน, ความเครียด

Abstract

Stress is one state of human suffering which is caused by a lack of consciousness and leads to incorrect resolution on the cause of the stress. The majority of human solve the external problem but indeed performing the four foundation of mindfulness (Pāli : satipaṭṭhāna) is the Buddhist way to overcome suffering. This leads to the rise of wisdom to understand the mind abiding in the body that is the base of realization. There are three stages of stress relief. 1) Developing the temporary mindfulness in current emotion as it actually as: that is, to realize impermanence and not hold it, positive realization by being optimistic and cheerful. 2) Developing continuous mindfulness in daily life: that is, waking up with cheerfulness and conscious realization of consumption or conscious consumption in five objects: food, climate, building, emotion and exercise. This is the way to take care of physical and mental health. Having consciousness in four actions is the profound realization in walking, sitting and lying consciously. It is the excellent practice leading the mind to the present moment with the calm mind. 3) Developing profound mindfulness: this is realization of four bases: 1) realization of body in different actions with its balance, and with the use of four requisites for health; 2) training the mind to know occurring anxiety or stress and creating emotion and consciousness art in any case; 3) training the mindfulness in quality mind to have strength, stability, purity, skillfulness, happiness, coldness, relaxation of the mind; and 4) developing the mindfulness in dhamma such as being optimistic, happy,

Key words : Consciousness, Foundation of Mindfulness, Stress

บทนำ

ความเครียดเป็นภาวะหนึ่งของความทุกข์ พอมีปัญหาที่มีความทุกข์ความเครียดทำให้คนขาดสติสัมปชัญญะ นำไปสู่การแก้ปัญหาที่ไม่ตรงต่อเหตุแห่งความเครียด ดังนั้นความเครียดเป็นปัญหาต่อมนุษยโลก โดยเฉพาะสังคมสมัยใหม่ยุคโลกาภิวัตน์ ผู้คนจำนวนมากน้อยถูกบีบคั้นทางสภาพแวดล้อม มลภาวะ สภาพทางสังคม เศรษฐกิจ ก่อให้เกิดความกดดัน ความวิตกกังวล ความคับข้องใจ เมื่อสภาวะความเครียดเกิดขึ้นย่อมส่งผลกระทบต่อทั้งตนเองและผู้อื่น ซึ่งอาร์โนว์ และฟิวด์แมน ได้ถึงการเกิดความเครียดมี 2 ทาง คือ 1) ความเครียดทางร่างกาย หมายถึง เหตุการณ์ที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงตามสภาพร่างกาย เป็นสถานการณ์ที่คุกคามชีวิตที่เกิดขึ้นไปอย่างต่อเนื่อง ความเครียดทางกาย ได้แก่ ความเครียดที่เกิดจากตัวกระตุ้นที่กระทำต่อร่างกายไม่ว่าจะเป็นทางกายภาพ ความร้อน แสง เสียง สารเคมี หรือเกิดจากความต้องการของร่างกายเอง เช่น ความหิว ความต้องการขับถ่าย ความเสื่อมสภาพทางกาย ความแก่ ความเจ็บที่เกิดจากโรคภัยต่างๆ หรือการถูกกักขังหน่วงเหนี่ยว สิ่งเหล่านี้สามารถทำให้เกิดความเครียดได้ทั้งสิ้น 2) ความเครียดทางจิตใจ (psychological stress) หมายถึง เหตุการณ์ที่เป็นผลกระทบให้เกิดความคับข้องใจและความขัดแย้งในชีวิตทำให้เกิดความเครียดด้านจิตใจ ได้แก่ ความเครียดที่เกิดจากเรื่องราวที่มากระทบต่อจิตใจ ทำให้เกิดทุกข์ทรมานทางใจ เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก การพบปะหรืออยู่ร่วมกับบุคคลที่เกลียด การที่ต้องทำอะไรฝืนความรู้สึกของตนเอง (สมฤดี ราษฎร์อนุกุล, 2547)

ประชากรโลกก็มีความเครียดอยู่จำนวนไม่น้อย ความเครียดนั้นมีปรากฏอยู่ทุกเพศทุกวัย ไม่เว้นเด็กวัยรุ่น ผู้ใหญ่ คนชรา เช่น เด็กวัยรุ่นถ้าขาดสติปัญญาก็จะเกิดความเครียดกับการเรียน ความเครียดที่เกิดจากพ่อแม่กดดัน หรือเครียดจากสภาพร่างกายไม่ดีที่มีโรคภัยไข้เจ็บมาเยือน (วิภาพร สิทธิศาสตร์ และสุชาดา สอนนุ่ม, 2550)

จากสถิติเมื่อพิจารณาคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตของคนไทยตามกลุ่มอายุ พบว่ากลุ่มอายุ 25-59 ปี (วัยผู้ใหญ่) มีคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตมากที่สุด 31.55 คะแนน รองลงมาเป็นกลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป (วัยสูงอายุ) 31.46 คะแนน และกลุ่มอายุ 15-24 ปี (วัยเยาวชน) 31.34 คะแนน (กลุ่มสถิติแรงงาน, 2558) เมื่อดูจากสถิตินี้จะเห็นได้ว่าผู้ที่มีความเครียดในแต่ละวัยก็ยังมีจำนวนมาก ซึ่งปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดดังที่กล่าวมาล้วนเป็นเหตุมาจากสมมติฐานทางกายที่ถูกบีบคั้นและความไม่สมบูรณ์ของร่างกายมาตั้งแต่เกิด เช่น จะต้องกิน

จะต้องถ่าย ต้องแสวงหา เมื่อแสวงหาไม่ได้หรือไม่พอดตามที่ตนหวังก็จะเกิดภาวะเป็นทุกข์ทางกาย ความเครียดอันมีสมมติฐานทางจิต คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ทำให้จิตใจเกิดความหงุดหงิด ฟุ้งซ่านรำคาญ บางครั้งถึงกับพยาบาลจนขาดสติ เมื่อขาดสติปัญญา เช่นนั้นก็อาจจะนำไปสู่การก่อปัญหาและเป็นอันตรายทั้งต่อชีวิตและสังคม

สภาพปัญหาดังกล่าวเป็นภาพสะท้อนของความเครียด ซึ่งเป็นปัญหาการขาดสุขภาวะ กาย สุขภาพจิต ซึ่งมักจะส่งผลต่อสุขภาพร่างกายด้วย ซึ่งส่วนหนึ่งมาจากความบีบคั้นทางสภาพแวดล้อม มลภาวะ สภาพทางสังคม เศรษฐกิจ ก่อให้เกิดความกดดัน ความวิตกกังวล ความคับข้องใจ ความขัดแย้ง การใช้ความรุนแรง และความผิดปกติทางร่างกาย เมื่อสภาวะความเครียดเกิดขึ้นย่อมส่งผลกระทบต่อทั้งตนเองและผู้อื่น ซึ่งความเครียดที่มีแนวโน้มจะทวีความรุนแรงมากยิ่งขึ้น และไม่สามารถแก้ปัญหาดังกล่าวได้ ทำให้ความเครียดของคนในสังคมกลายมาเป็นปัญหาชีวิต เป็นความทุกข์ และเป็นภัยคุกคามต่อชีวิตมนุษยโลกทั้งหลาย จากที่กล่าวมาความเครียดเป็นภาวะหนึ่งของความทุกข์ พระพุทธศาสนาสอนให้กำหนดรู้ทุกข์ กำหนดให้เห็นเหตุให้เกิดทุกข์ เพื่อมุ่งสู่ความดับทุกข์ และสอนวิธีการแก้ทุกข์หรือดับทุกข์ นั่นคือการใช้สติปัญญา การแก้ปัญหาความเครียดจึงต้องเริ่มที่การพัฒนาสติสัมปชัญญะ อันได้แก่ สติปัฏฐาน 4

ความเครียด

ความเครียดเป็นปัญหาการขาดสุขภาวะที่สำคัญเป็นปัญหาสุขภาพจิต มักจะส่งผลต่อสุขภาพร่างกาย ด้านทฤษฎีความเครียด เซลเย (Selye) บิดาแห่งทฤษฎีความเครียดได้อธิบายไว้ว่า ความเครียดเป็นภาวะที่จิตใจมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มากระตุ้น คุกคาม และขัดขวางการทำงาน การเจริญเติบโต ความต้องการของมนุษย์ การนิยามความหมายของความเครียด ดังนี้

1. ความหมายของความเครียด

1.1 ด้านการแพทย์ ความเครียด หมายถึง ภาวะตึงเครียด หรือภาวะที่มีความกดดันต่อร่างกาย จิตใจ สิ่งกดดันนี้อาจเป็นเหตุการณ์หรือสิ่งก่อให้เกิดอันตรายแก่บุคคลหรือเป็นเพียงสิ่งคุกคามทางด้านจิตใจ

1.2 ด้านจิตวิทยา ความเครียด หมายถึง ความเจ็บปวดต่างๆที่เข้ามาแทรกในวงจรการทำงานตามปกติของร่างกายและจิตใจ ทำให้ร่างกายและจิตใจเสียดุลยภาพที่คน

ปกติพึงมี ความเครียดยังรวมไปถึงความบีบคั้นต่างๆ ทั้งทางกาย ทางใจ และทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นด้วย

1.3 ด้านจิตเวช ความเครียด หมายถึง ต้นเหตุที่ขัดขวางหรือสิ่งเร้าที่ทำให้มนุษย์พยายามหลีกเลี่ยง หรือทำให้มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระหรืออารมณ์ร่วมกัน (ลักษณะ สิริวัฒน์, 2546)

2. สาเหตุของความเครียด

ความเครียดเป็นภาวะแห่งความทุกข์เป็นอาการของจิตของการเสวยอารมณ์แห่งความทุกข์ความกังวล ที่เกิดจากภายในจิต ท่านอาร์โนลด์ และฟีลด์แมน (Arnold & Feldman) นักจิตวิทยาได้แบ่งสาเหตุของความเครียด คือ (สมฤดี ราชภรณ์กุล, 2547)

2.1. ความเครียดทางจิตใจ หมายถึง จิตที่มีภาวะไม่สงบที่ประกอบความโลภ ความโกรธ ความหลง ความไม่ฉลาดของจิตที่ขาดสติปัญญา เป็นสภาวะจิตที่หุดหือท้อแท้กับปัญหาชีวิตในปัจจุบัน และในอนาคตก็มีการปรุงแต่งมีความคาดหวังอยากเป็นอย่างนั้นอยากเป็นอย่างนี้เครียดในการปรุงแต่ง

2.2. ความเครียดทางร่างกาย หมายถึง ร่างกายที่ถูกบีบคั้น เป็นเหตุการณ์ที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงตามสภาพร่างกาย เป็นสถานการณ์ที่คุกคามชีวิตที่เกิดขึ้นไปอย่างต่อเนื่อง ที่เกิดจากตัวกระตุ้นที่กระทำต่อร่างกายไม่ว่าจะเป็นทางกายภาพ ความร้อน แสง เสียง สารเคมี หรือเกิดจากความต้องการของร่างกายเอง

3. ระดับความเครียด

โดยทั่วไปแล้วทุกคนทำอะไรล้วนก็มีความคาดหวังด้วยกันทั้งนั้น เมื่อเป็นไปตามความคาดหวังก็จะทำให้รู้สึกดี แต่หากไม่เป็นไปตามความคาดหวังก็就会有ความเครียด ส่วนความเครียดที่เกิดจากการปรุงแต่งของจิตทั้งในอดีต ปัจจุบัน อนาคต อาศัยเหตุปัจจัยภายนอกโดยความเครียดมี 3 ระดับ ดังนี้ (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2546)

3.1. ภาวะที่มีความเครียดเล็กน้อยชั่วคราวหรือระดับต่ำ

เครียดเล็กน้อยในชีวิตประจำวัน ที่มีสาเหตุที่ประสบปัญหาในปัจจุบัน ชั่วขณะ ที่เกิดจากความกังวล การคาดการณ์ล่วงหน้า อยากได้สิ่งนั้นอยากได้สิ่งนี้ เช่น เครียดในการเรียน ในการสอบ ในการเดินทางการจราจรติดขัด การทำงานเข้ากับหัวหน้าเพื่อนร่วมงานไม่ได้ เครียดจากภาวะความยากจน การเมือง สังคม เศรษฐกิจ

3.2 ภาวะที่มีความเครียดระดับค้างคาหรือระดับกลาง

เครียดระดับค้างคาในชีวิตประจำวัน ที่มีสาเหตุที่ประสบปัญหาในปัจจุบันนั้นๆ ที่สะสมความเครียดแบบเดิมอยู่บ่อยๆ หรือมีอาการหนักขึ้นเป็นความเครียดระดับค้างคา ที่เกิดจากสาเหตุหรือสถานการณ์คุกคามบุคคล การถูกดูต่ำ ตะคอก การถูกกดขี่ข่มเหง การคุกคามอย่างต่อเนื่อง แม้กระทั่งการเจ็บป่วยในกายสังขารที่เรื้อรัง เช่น โรคระเพาะ อักเสบ ลำไส้อักเสบ ไขข้ออักเสบ โรคภูมิแพ้

3.3 ภาวะที่มีความเครียดระดับรุนแรง

เครียดระดับรุนแรงในชีวิตประจำวัน ที่มีสาเหตุอาการทางกาย อยู่ยาวนานเป็นสัปดาห์ เป็นเดือน หรือเป็นปี เช่น การเจ็บป่วยอย่างร้ายแรง เช่น ไตวาย โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง โรคตับ เป็นต้น

การแก้ปัญหาความเครียดตามหลักสติปัฏฐาน 4

พระพุทธศาสนาเป็นศาสตร์ให้ความจริง มีหลักชัยหรือเป้าหมาย คือ ความดับทุกข์ให้สนิท มีนโยบายหลัก คือ ตั้งสติให้รู้ “กายใจ” (ดังตฤณ, 2546) โดยความไม่ยึดมั่นถือมั่น ซึ่งสติปัฏฐาน 4 นี้เป็นหลักคำสอนของพระพุทธองค์ได้วางแนวทางการสอนเป็นขั้นตอนจากแบบหยาบไปหาละเอียด ง่ายต่อการจะเข้าใจในการปฏิบัติ ครอบคลุมหรือเหมาะกับทุกจริต ทุกอสังขยของผู้มีใจภาวณา เป็นกุศโลบายในการดับทุกข์

1. ความสำคัญของสติปัฏฐาน 4

มหาสติปัฏฐาน 4 เป็นวิธีปฏิบัติที่นิยมกันมากของชาวพุทธ ในสมัยพุทธกาล ณ หมู่บ้านกัมมาสธัมมะ แคว้นกुरू ซึ่งเรื่องราวมีอยู่ว่าในสมัยหนึ่ง พระพุทธองค์เสด็จไปสู่ ณ หมู่บ้านกัมมาสธัมมะ แคว้นกुरू และได้ตรัสสอนการเจริญสติปัฏฐาน 4 คือ

- 1) รู้ว่ากายเป็นเพียงสักแต่ว่าเป็นธาตุตามกำลังธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟรวมกันเป็นรูปเท่านั้น มิใช่ตัวตนเราเขา
- 2) รู้ว่าเวทนาเป็นเพียงสักแต่ว่าอารมณ์เท่านั้น คือ ความรู้สึกสุข ทุกข์ และเฉยๆ มิใช่ตัวตนเราเขา
- 3) รู้ว่าจิตเป็นเพียงสักแต่ว่าความคิดที่ปรุงแต่งขึ้นเท่านั้น มิใช่ตัวตนเราเขา
- 4) รู้ว่าธรรมเป็นเพียงสักแต่ธรรมชาติทั้งปวงที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป มิใช่ตัวตนเราเขา จากที่ชาวพุทธได้ฟังธรรมนั้นแล้ว จึงได้รู้ว่า กาย เวทนา จิต และธรรมะไม่เที่ยง ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวตนเราเขา เข้าถึงสภาวะนั้นปล่อยวางจากกิเลส และสามารถ

บรรลุลุธรรมกันเป็นจำนวนมาก ชาวบ้านชาวเมืองกุฎพากันยกย่องนับถือแนวทางการเจริญสติปัฏฐาน 4 เป็นอย่างมาก แม้พวกทาส คนใช้และบริวารชน ก็พูดจากันเกี่ยวกับสติปัฏฐานนั้นขึ้นชื่อว่าการพูดกันในเรื่องไร้ประโยชน์จะเป็นไปไม่ได้เลย ถ้าหญิงคนใดคนหนึ่งถูกถามว่า คุณแม่นมสการสติปัฏฐานภาวนาข้อไหนแล้วตอบว่า ไม่ได้มนสการข้อไหนเลย คนทั้งหลายจะตำหนิเธอว่าชีวิตของเธอไร้ประโยชน์ เธอถึงจะมีชีวิตอยู่ก็เช่นกับคนตายแล้ว กล่าวได้ว่าชาวบ้านทั้งหลายในหมู่บ้านกัมมาสธัม แคว้นกุรุ ได้ยกให้สติปัฏฐาน 4 เป็นธรรมอันเลิศ (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย 12/106/101-102)

2. ความหมายสติปัฏฐาน

ซึ่งนักวิชาการทางพระพุทธศาสนาได้ให้ความหมายของสติปัฏฐาน 4 คือ

สติปัฏฐาน แปลว่า การตั้งไว้ซึ่งสติอย่างถูกต้อง เหมาะสม จนสำเร็จประโยชน์ “สติ” แปลว่า ความระลึกได้ “ปัฏฐาน” แปลว่า ที่ตั้งอย่างที่มีมันถูกต้องหรือถูกที่ การตั้งไว้อย่างถูกต้อง ถูกที่ เหมาะสมแห่งสติ (พระธรรมโกศาจารย์ พุทธทาส, 2550)

สติปัฏฐาน แปลว่า ที่ตั้งของสติ หรือสติเข้าไปตั้งอยู่ คือ สติกำกับอยู่ ว่าโดยหลักการก็คือ การใช้สติ หรือ วิธีปฏิบัติเพื่อให้บังเกิดผลดีที่สุด และการเจริญสติปัฏฐาน เป็นวิธีปฏิบัติธรรมที่นิยมกันมาก ถือว่ามีพร้อมทั้งสมณะและวิปัสสนาในตัว ผู้ปฏิบัติอาจเจริญสมณะจนได้ฌานก่อนแล้ว จึงเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานไปจนถึงที่สุดก็ได้ หรือจะอาศัยสมาธิเพียงขั้นต้นๆ เท่าที่จำเป็นมาประกอบ เจริญวิปัสสนาเป็นตวัณตามแนวสติปัฏฐานนี้ไปจนถึงที่สุดก็ได้ (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ.ปยุตโต, 2551)

สติปัฏฐาน แยกได้เป็น 2 ศัพท์ คือ “สติ” กับ “ปัฏฐาน” สติ คือ เป็นธรรมชาติที่ระลึกอารมณ์โดยสภาวะ ส่วน ปัฏฐาน แปลว่า เป็นที่ตั้ง หมายถึง ที่ตั้ง ที่รองรับของสติรวมความแล้ว สติปัฏฐาน คือ การระลึกอารมณ์ที่เป็นรูปธรรม-นามธรรม ที่กำลังปรากฏขึ้นทางทวารทั้ง 6 เป็นอารมณ์ปัจจุบัน และต้องเป็นไปพร้อมกับ วิริยะ และปัญญา ที่เรียกว่า อาตปปี สัมปชาโน สติมา ธรรม 3 ประการนี้ เป็นองค์คุณของวิปัสสนา เป็นผู้เพ่งอารมณ์ ดังนั้น สติปัฏฐาน จึงเป็นเหตุให้วิปัสสนาญาณ วิสุทธิ และวิมุตติ เกิดขึ้นเป็นผล (พระครูภาวนาโพธิคุณ สมชาย กนตสีโล, 2555)

3. การแก้ปัญหาคความเครียดตามหลักสติปัฏฐาน 4

สติปัฏฐาน 4 คือ พุทธวิธีในการดับทุกข์ โดยเน้นการเจริญสติให้เกิดปัญญา (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ. ปยุตโต, 2554) เพื่อออกจากความยึดมั่นในตัวตนเราเขา สามารถ

ที่แก้ความเครียดอันเป็นภาวะแห่งความทุกข์ ที่เกิดจากความบีบคั้นทางร่างกายสู่จิต มีการปรุงแต่งคิดไปเองในทางที่หลงผิดหรือเกิดวิปัสสนา คือ มีทิฐิ(ความเห็น) มีจิต (ความคิด) มีสัญญา (ความจำได้หมายรู้) ที่คลาดเคลื่อนจากความจริง ซึ่งการเจริญสติปัฏฐาน 4 หมวดเพื่อแก้วิปัสสนาลำดับดังนี้ (1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นไปเพื่อแก้ความสำคัญผิดว่าสวยงาม (2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นไปเพื่อแก้ความสำคัญผิดว่าสุข (3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นไปเพื่อแก้ความสำคัญผิดว่าเที่ยง (4) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นไปเพื่อแก้ความสำคัญผิดว่าเป็นตัวเป็นตน แน่นอนจิตของมนุษย์ต้องการที่อยู่หรือที่พักจิต คือมันต้องหาสิ่งประเล้าประโลมใจให้เกิดความสงบและปัญญาในทางพระพุทธศาสนาได้มีหลักธรรมการแก้ปัญหาคความเครียด โดยในการเจริญสติปัฏฐาน 4 คือ 1) ขั้นเจริญสติรู้ชั่วขณะ 2) ขั้นเจริญสติอย่างต่อเนื่องกับการใช้ชีวิตประจำวัน 3) ขั้นเจริญสติอย่างละเอียด มีรายละเอียดดังนี้

การเจริญสติอย่างละเอียดสติปัฏฐาน 4 (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย 12/106/101-102) มีรายละเอียดดังนี้

3.1 กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติพิจารณาเห็นกายในกายมี 6 วิธี (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย 10/373/301) (1) การใช้สติอยู่กับลมหายใจ (2) การใช้สติในอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน (3) การใช้สติอยู่กับการเคลื่อนไหว (4) การใช้สติด้วยการพิจารณากายเป็นของน่ารังเกียจ (5) การใช้สติด้วยการพิจารณากายเป็นธาตุ (6) การใช้สติพิจารณาระลึกถึงความตาย โดยมีหลักปฏิบัติแบบองค์รวมดังนี้

1) เจริญสติที่กายเพื่อสุขภาพ ใช้ปัจจัย 4 เพื่อสุขภาพ เพื่อเจริญสติ กินเพื่อสุขภาพ โดยรู้จักทานอาหารให้ได้คุณค่า รู้จักประมาณในการบริโภค อาศัยความเป็นธรรมชาติที่เอื้อต่อการดูแลสุขภาพ อาหาร อากาศ ออกกำลังกาย ผักจิตให้สงบ (อภิญญ์ วัฒน โปธิ์สาน, 2552)

2) เจริญสติที่กายเพื่อคุณภาพชีวิต คือ พยายามฝึกฝนกาย อันได้แก่สำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ของตนที่สัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม ให้มีประสิทธิภาพในการทำงาน เกิดประโยชน์สูงสุด มีผลในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของตน นั่นก็คือ ฝึกฝนกายในแง่ของการใช้งาน และหลีกเลี่ยงสิ่งไม่ดี

3) เจริญสติที่กายเพื่ออนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ คือ อยู่ธรรมชาติด้วยดี มีความเกื้อกูลกัน ทำลายธรรมชาติน้อยที่สุด พยายามอยู่กับธรรมชาติด้วยสติ รักษาธรรมชาติให้อยู่ในสภาพที่ดี มีความสวยงามสดชื่น ร่มเย็น

4) การเจริญสติตามแบบเฉพาะกายานุปัสสนาตามพระสูตร เน้นให้เกิดศีลสมาธิและปัญญา มีความระเบียบทางกายในการใช้ปัจจัย 4 และการเจริญอานาปานสติ การเจริญสติด้วยอิริยาบถ การใช้สติด้วยสัมปชัญญะ รายละเอียดมีดังนี้

การเจริญอานาปานสติ 5 ขั้น คือ 1) มีสติวังตามลมหายใจเข้า-ออก 2) มีสติเฝ้าดู-มองที่จุดจุดเดียว ดูที่ช่องจมูก 3) มีสติสร้างนิมิตให้ละเอียดขึ้นไปอีก โดยมีการเปลี่ยนรูป เปลี่ยนขนาด 4) มีสติกำหนดความรู้สึกที่องค์ฌาน การทำองค์ฌาน คือ เกิดวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข จิตรวมเป็นหนึ่ง หลงปู่โพธิสารคุณตระหนักรู้ถึงความว่างว่า “ไม่หนี ไม่สู้ ไม่อยู่ ไม่ไป ไม่ไล่ ไม่ตาม ไม่เอาสักอย่าง ทำจิตให้ว่าง ปล่อยาวทุกสิ่ง (พระครูภาวนาโพธิคุณ สมชาย กนตสีโล, 2555) ซึ่งเป็นวิธีปฏิบัติที่สามารถผ่อนคลายความความเครียดได้ จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้คล่องตัว 5) มีสติยกขึ้นสู่วิปัสสนาญาณ คือ ถอนสมาธิให้มีสติอยู่กับความเป็นจริง พิจารณาเห็นว่าสังขารทั้งปวงไม่เที่ยง คลายความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวง

การเจริญสติด้วยอิริยาบถในชีวิตประจำวัน มนุษย์สามารถใช้สติได้กับทั้งอิริยาบถหลัก คือ ยืน เดิน นั่ง และนอน พระพุทธองค์ได้ตรัสสอนไว้ว่า “คจฺจนฺโต วา คจฺจามิตฺติ ปชานาติ” แปลความว่า “เมื่อเดินก็รู้ชัดว่าเราเดิน” (พระไตรปิฎกฉบับภาษาบาลี 10/275/327) หมายความว่า การเดินไปและเดินกลับอย่างมีสติ จิตใจก็จะพลัดเพลินไปกับการกำหนดรู้โดยปราศจากความยึดมั่นผูกพัน จิตใจก็จะเบาสบาย มีสติในการเดิน การยืน การนั่ง การนอนอย่างมีสติกำหนดความรู้สึกอย่างผ่อนคลาย (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย 10/375/304)

การเจริญสติด้วยสัมปชัญญะในชีวิตประจำวัน การมีสติอยู่กับการเคลื่อนไหวของกายอย่างรู้เท่าทัน การคู้แขน การหยิบ การยื่น การเหลียวมอง การก้ม การเงย การนุ่งห่ม สวมใส่ และการแต่งกาย การสนทนา การแสดงอารมณ์ เช่น การยิ้ม เป็นต้น ในขณะที่เดียวกันก็ต้องสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล จึงต้องมีสติสำรวจดูกิริยามารยาท ความสะอาดของร่างกาย ทรงผม ใบหน้า การเจริญสติอยู่กับกิจกรรมเหล่านี้ทำให้จิตพลัดเพลินไปกับกิจกรรมในปัจจุบันขณะ

3.2 เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีสติพิจารณาเห็นเวทนา คือ สภาวะเสวยอารมณ์สุข ทุกข์ และเฉยๆ โดยมีหลักปฏิบัติดังนี้

1) ฝึกเจริญสติให้รู้เท่าทันอารมณ์ เมื่ออารมณ์วิตก กังวล เครียดเกิดขึ้น ก็ต้องมีสติกำหนดรู้ว่าอารมณ์นี้เป็นอารมณ์แห่งความทุกข์ เป็นหนทางแห่งความเสื่อมทางด้านปัญญา เมื่อมีสติรู้อย่างนี้แล้ว ก็รีบกำหนดละเสียให้สิ้น เมื่ออารมณ์เหล่านี้เกิดขึ้นอีก ก็กำหนดรู้แล้วก็ละอีก รู้แล้วละ กำหนดอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ก็จะชำนาญสามารถลดความเครียดได้

2) ฝึกเจริญสติในการสร้างอารมณ์ โดยทำกิจกรรมที่เราชอบอย่างมีสติ เช่น การทำงานที่ตนชอบ เรียนศาสตร์ที่เรารัก เล่นกีฬาที่สนใจ เล่นดนตรีที่ถนัด ร้องเพลงสร้างสรรค์ ใช้ชีวิตที่เราชอบอย่างธรรมชาติ รดน้ำต้นไม้ สวดมนต์ไหว้พระ ให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา เป็นต้น

3) ฝึกเจริญสติในอารมณ์อุเบกขา คือ มีสติเห็นด้วยปัญญาว่าทุกอย่างล้วนเป็นของไม่เที่ยง โดยรู้เท่าทันทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นของไม่เที่ยง และไม่ปรุงแต่งว่าเป็นของเรา (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย 2/13/109-110)

3.3 จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีสติพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ การตั้งสติไว้ให้ดี เพื่อตามดูจิต การฝึกจิตสามารถนำความสุขมาให้ ดังพุทธพจน์ว่า “การฝึกจิตที่ควบคุมได้ยาก เปลี่ยนแปลงง่าย ชอบไฝหาแต่อารมณ์ที่ปรารถนา จัดว่าเป็นความดี เพราะจิตที่ฝึกแล้วย่อมนำความสุขมาให้” (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย 25/35/36) การแก้ปัญหาคความเครียดตามหลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยมีหลักปฏิบัติดังนี้

1) ฝึกเจริญสติให้จิตที่มีคุณภาพ โดยการสร้างคุณธรรมต่างๆ ให้เกิดขึ้นในจิตใจของตน ทำจิตให้ประณีตดีงามด้วยคุณธรรมต่างๆ เช่น พรหมวิหาร 4 มีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เป็นต้น เป็นการเจริญธรรมให้เกิดมีในจิตของตน

2) ฝึกเจริญสติให้จิตมีความเข้มแข็ง มีความตั้งมั่น บริสุทธิ์ สมควรแก่งาน โดยการพยายามฝึกฝนอบรมจิตใจของตนเพื่อทำให้เป็นจิตที่มีสมาธิ สงบ มั่นคง และมีสติ และมีความเพียรพยายาม ความกล้าหาญ กล้ารับผิดชอบ มีความอดทน โดยการหมั่นทำสมาธิตามแนวของอานาปานสติ หรือสมถกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้จิตมีสมาธิสงบ มั่นคง เกิดองค์ฌาน และมีสติรู้เท่าทันขณะปัจจุบันที่กำลังเป็นอยู่และทำอยู่

3) ผูกเจริญสติให้จิตมีความสุข เย็น ผ่อนคลาย สบายอารมณ์ โดยการฝึกฝนอบรมจิตในทางดี หรือปล่อยวางจิตให้คลายความยึดมั่นถือมั่นลง เพื่อให้จิตใจของตนเป็นจิตที่มีความเบิกบาน เป็นการทำให้จิตไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง ไม่เครียด ปล่อยวางได้ ไม่ยึดติดจนเกินไป

3.4 ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีสติพิจารณาเห็นธรรมในธรรม (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย 10/373/301-302) สติตามเห็นพระสัจธรรม หมายถึง การตั้งสติที่ปรากฏขึ้นจริงในสภาวะธรรม คือ ความไม่เที่ยง ทนอยู่ได้ยาก และเป็นของไม่ใช่ตัวตนเราเขา โดยมีหลักปฏิบัติดังนี้

1) ผูกเจริญสติให้อยู่ด้วยธรรม มองโลกในแง่ดี มีความสุข เย็น ผ่อนคลาย สบายอารมณ์

2) ผูกเจริญสติให้อยู่ด้วยธรรม รู้เท่าทันกิเลส อยู่เหนือนิรณ 5

3) ผูกเจริญสติให้อยู่ด้วยธรรม มีปัญญาเห็นตามความเป็นจริง รู้จักปล่อยวางให้คลายความยึดมั่นถือมั่นลง ไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง ไม่เครียด ปล่อยวางได้ ไม่ยึดติดจนเกินไป

สรุป

ความเครียด คือ ภาวะหนึ่งของความทุกข์ที่เกิดขึ้นในภาวะจิต หมายถึง ปรากฏการณ์ที่ขาดสุขภาวะจิต ที่เกิดจากความโลภ ความโกรธ ความหลง มีปฏิกริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มากระตุ้นทางด้านกายภาพ ที่มาคุกคามและขัดขวางการเจริญเติบโตความต้องการของมนุษย์ ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ เป็นภาวะที่ทำให้เกิดความวุ่นวายทางจิตใจ มีอาการซึมเศร้า วิตกกังวล คับข้องใจ หงุดหงิด ใจฟุ้งซ่าน วุ่นวายใจ เป็นต้น ส่งผลให้เกิดการทำงานของร่างกายผิดปกติ มีอาการต่างๆ เช่น ปวดศีรษะ ตัวสั่น หัวใจสั่น นอนไม่หลับ มองไม่ ผ่อนคลาย เคร่งเครียด เจ็บปวด ทรมาน ทำให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บมากขึ้นถึงขั้นรุนแรงได้ตามลำดับ คือ ความเครียดระดับเล็กน้อยชั่วคราว ระดับค้างคา ระดับรุนแรง เป็นต้น

สติปัฏฐาน 4 คือ พุทธวิธีในการดับทุกข์ โดยเน้นการเจริญสติให้เกิดปัญญา เพื่อออกจากความยึดมั่นในตัวตนเราเขา สามารถที่แก้ความเครียดได้ 3 ขั้น คือ

1) การแก้ปัญหาความเครียดระดับเล็กน้อย โดยวิธีการมีสติกำหนดรู้ชั่วขณะในความเครียด ณ ปัจจุบันตามความจริง คือ เห็นความไม่เที่ยงพร้อมกับปล่อยวาง และสามารถ

กำหนดตระหนักรู้เชิงบวก คือ มองโลกในแง่ดีเห็นเป็นเรื่องธรรมชาติของความไม่เที่ยงในสังขาร

2) การแก้ปัญหาคความเครียดระดับค้างคา โดยวิธีการมีสติกำหนดเจริญสติอย่างต่อเนื่องกับการใช้ชีวิตประจำวัน

3) การแก้ปัญหาคความเครียดระดับรุนแรง โดยวิธีการมีสติกำหนดรู้ชั้นเจริญสติอย่างละเอียด คือ ผูกสติให้รู้เท่าทันกายในอาการต่างๆ ด้วยความสมดุลของร่างกาย ใช้ปัจจัย 4 เพื่อสุขภาพ และหลีกเลี่ยงสิ่งไม่ดี มีความตั้งมั่น บริสุทธิ์ สมควรแก่งาน ให้จิตมีความสุข เย็น ผ่อนคลาย ผูกเจริญสติให้อยู่ด้วยธรรม มองโลกในแง่ดี มีความสุข เย็น ผ่อนคลาย สบายอารมณ์ รู้เท่าทันกิเลส

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2546). *ความเครียดของคนไทย*. กรุงเทพมหานคร : ปิยอนด์ พับลิชชิง.

กลุ่มสถิติแรงงาน. (2558). *สรุปผลที่สำคัญการสำรวจสุขภาพจิตคนไทย*. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานสถิติแห่งชาติ.

ดังตฤณ. (2546). *มหาสติปัฏฐานสูตร*. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมดา.

พระครูภาวนาโพธิคุณ สมชาย กนตสีโล. (2555). *วิปัสสนาทางสายเอก*. ขอนแก่น : เพ็ญพรินตริ่ง.

พระธรรมโกศาจารย์ พุทธทาส. (2550). *โพธิปักขิยธรรมประยุกต์*. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุขภาพใจ.

พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ.ปยุตโต. (2551). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*. (พิมพ์ครั้งที่ 12). กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

_____. (2554). *ความสุขทุกแห่งทุกมุม*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์กรีน ปัญญาญาณ.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2500). *พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ลักษณ์ สรวิวัฒน์. (2546). *จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน*. กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์.
- วิภาพร สิทธิศาสตร์ และสุชาดา สนวนุ่ม. (2550). *พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน เขตความรับผิดชอบของสถานีนอนมัยบ้านเสาหิน ตำบลวัดพริก อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก*. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนพรัตนราชธานี. สถาบันพระบรมราชชนก : สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข.
- สมฤดี ราชภรณ์อนุกุล. (2547). *ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของพนักงานธนาคารทหารไทย จำกัด (มหาชน)*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สร้อยญา กุมพล. (2554). *การดูแลสุขภาพองค์รวมในผู้ป่วยระยะสุดท้ายแบบมีส่วนร่วมตามแนววิถีพุทธในบริบทวัฒนธรรมอีสาน : กรณีศึกษาพื้นที่เขตเมือง ในจังหวัดขอนแก่น*. วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- อภิวัฒน์ โพธิ์สาน. (2552). *สุขวิถี. (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. มหาสารคาม: อภิชาตการพิมพ์.