



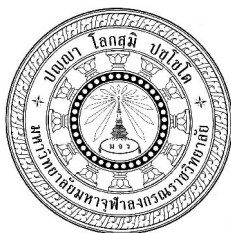
ศึกษาเปรียบเทียบวิธีการแก้ความเครียดในทางพระพุทธศาสนา
เถรวาทกับคริสต์ศาสนาโรมันคาทอลิก
A COMPARATIVE STUDY OF THE SOLUTION TO STRESS
IN THERAVADA BUDDHISM AND ROMAN CATHOLIC



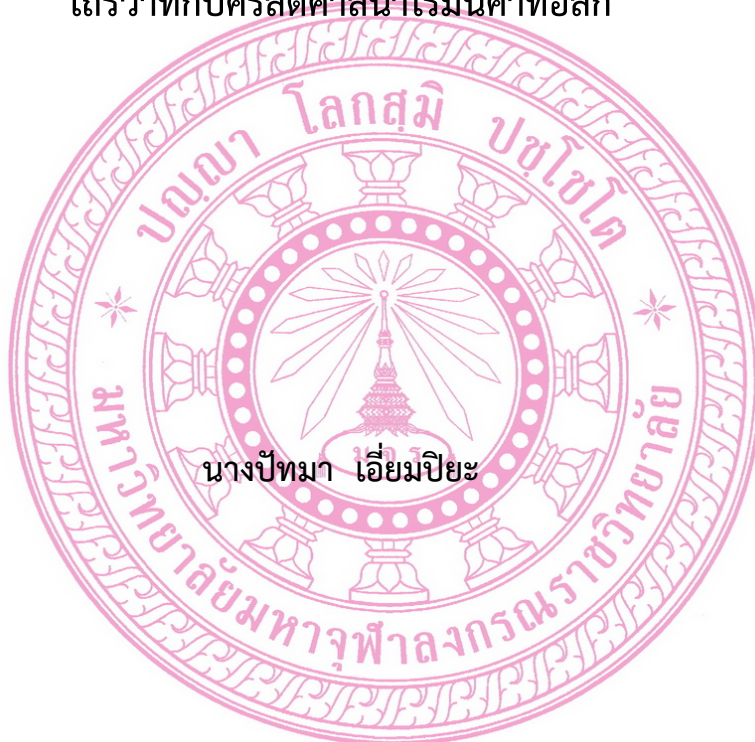
นางปัทมา เอี่ยมปิยะ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๖



ศึกษาเปรียบเทียบวิธีการแก้ความเครียดในทางพระพุทธศาสนา
เถรวาทกับคริสต์ศาสนาโรมันคาทอลิก



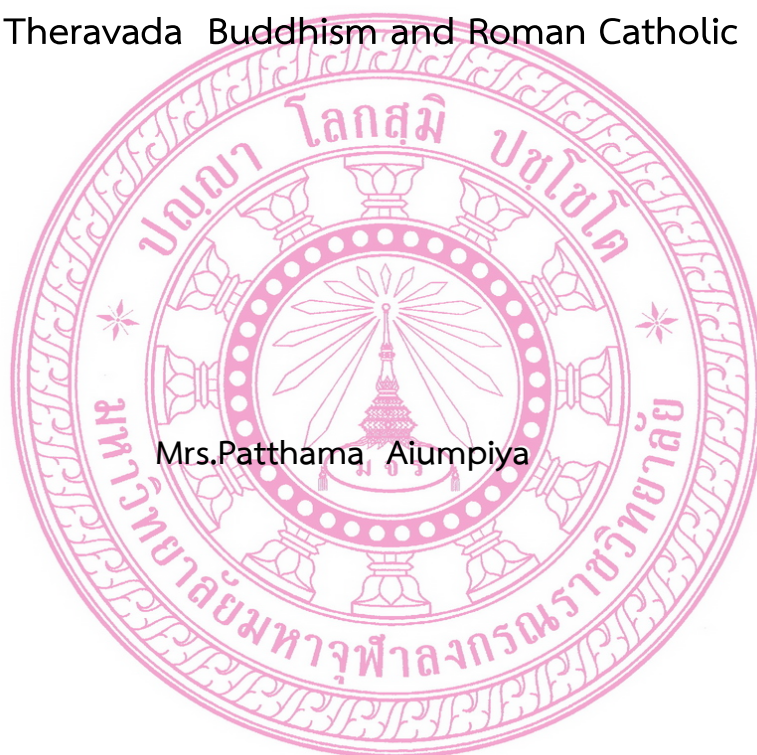
วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๖

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



A Comparative Study of the Solution to Stress
in Theravada Buddhism and Roman Catholic



Mrs.Patthama Aiumpiya

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of
The Requirement For The Degree of
Master of Arts
(Comparative Religion)

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Bangkok, Thailand
B.E. 2556

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย
เรื่อง “ศึกษาเปรียบเทียบวิธีการแก้ความเครียดในทางพระพุทธศาสนาเถรวาทกับคริสต์ศาสนา
โรมันคาทอลิก” นี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ

.....
(พระสุธีธรรมานุวัตร, ผศ.ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์ ประธานกรรมการ
(พระมหาสุรศักดิ์ ปัจจนตเสโน, ดร.)

..... กรรมการ
(พระมหาสุทิตย์ อากาศโร, ดร.)

..... กรรมการ
(ดร.แสง นิลنامه)

..... กรรมการ
(ดร.สุภรณ์ แนวจำปา)

..... กรรมการ
(ศาสตราจารย์กীরติ บุญเจือ ราชบัณฑิต)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ พระมหาสุทิตย์ อากาศโร, ดร. ประธานกรรมการ
ดร.แสง นิลنامه กรรมการ
ดร.สุภรณ์ แนวจำปา กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย
(นางปัทมา เอี่ยมปิยะ)

ชื่อวิทยานิพนธ์ : ศึกษาเปรียบเทียบวิธีการแก้ความเครียดในทางพระพุทธศาสนาเถรวาท
กับคริสต์ศาสนาโรมันคาทอลิก

ผู้วิจัย : นางปัทมา เอี่ยมปิยะ

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (ศาสนาเปรียบเทียบ)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: พระมหาสุทนต์อรรถาภิโร, ดร. ป.ธ. ๗, รบ., พช.ม. (พัฒนาชุมชน), พธ.ด.
(พระพุทธศาสนา)

: ดร.แสง นิลนามะ ป.ธ.๗, พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)

: ดร.สุวกรณ์ แนวจำปา พย.บ., วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์), พธ.ด.
(พระพุทธศาสนา)

วันสำเร็จการศึกษา : ๙ มีนาคม ๒๕๕๗

บทคัดย่อ

การศึกษานี้ มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ ๑) เพื่อศึกษาวิธีการแก้ความเครียดในทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ๒) เพื่อศึกษาวิธีการแก้ความเครียดในทางคริสต์ศาสนาโรมันคาทอลิก และ ๓) เพื่อศึกษาเปรียบเทียบวิธีการแก้ความเครียดในทางพระพุทธศาสนาเถรวาทกับคริสต์ศาสนาโรมันคาทอลิก โดยเป็นการศึกษาในเชิงเอกสาร แล้วนำมาวิเคราะห์ สังเคราะห์เปรียบเทียบในเชิงพรรณนา ดังนี้

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ ๑ พบว่า ในพุทธศาสนาเถรวาทมีวิธีการแก้ไขปัญหาความเครียด ๒ แนวทางคือ ๑) แก้ไขความเครียดในระยะสั้น เป็นการแก้ไขปัญหาคความเครียดเฉพาะหน้า วิธีนี้เป็นวิธีสำหรับผู้ที่มีหมกมุ่นในกามารมณ์หรือโลกีย์วิสัย เป็นความเครียดที่เกิดจากการละเมิดศีล ๕ หรือในการแสวงหาปัจจัย ๔ และสิ่งเสพบริโภคทั่วไป ๒) แก้ไขความเครียดในระยะยาว วิธีนี้แก้ความเครียดแบบถอนรากจากอกุศลมูล โดยผู้เครียดต้องรู้ว่าตนกำลังเครียดคือมีพื้นฐานจากอกุศลมูลคือมีสติ จากนั้นจึงเจริญสมถกัมมัฏฐานเพื่อควบคุมขอบเขตความเครียด แล้วเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานพิจารณาสภาะของความเครียด มูลเหตุของความเครียดแล้วละความเครียดนั้นเสีย

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ ๒ พบว่า ในศาสนาคริสต์มีวิธีการแก้ไขปัญหาความเครียด ๒ แนวทางคือ ๑) แก้ไขความเครียดที่ตัวเองกำลังประสบอยู่ คริสตชนมองว่าความเครียดบางอย่างที่เขาประสบอยู่เป็นพระประสงค์ของพระเจ้าที่ทรงมอบ(หยิบยื่น)ให้แก่ผู้ที่อ่อนแอทางจิตวิญญาณได้ทดสอบความเข้มแข็ง จึงควรชำระตนด้วยการเข้าเฝ้าภavanaใช้พระวจนะของพระเจ้ากล่อมเกล่าจิตใจรวมถึงการสำรวจทบทวนชีวิต จิตใจ การกระทำของตนเมื่อมีความเครียดความทุกข์ ๒) แก้ไขความเครียดในระยะยาวที่ฝังลึก ด้วยการยอมรับการช่วยให้รอดจากพระเยซูคริสต์ เป็นการหมดทุกข์โดยสิ้นเชิง เพราะเป็นการเข้าไปสู่อำนาจกรของพระเจ้า มีวิธีการคือ

การภาวนา การภาวนาของคริสต์ศาสนาโรมันคาทอลิก เป็นการติดต่อระหว่างมนุษย์กับพระเจ้า เป็นความสัมพันธ์ที่ยั่งยืนอย่างลึกซึ้งของมนุษย์กับพระเจ้า เป็นความสัมพันธ์ที่เป็นชีวิตที่เปรียบดังความสัมพันธ์ของใจดวงหนึ่งกับอีกดวงหนึ่งซึ่งเปี่ยมด้วยความรักที่มีต่อกัน

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ ๓ พบว่า เมื่อเปรียบเทียบแล้ว ทั้งสองศาสนามองความเครียดเป็นสองระดับ และกำหนดวิธีการแก้ไขความเครียดไว้สองวิธีเช่นกัน แต่แตกต่างกันในแง่ของการเจริญสติภาวนาด้วยการยึดอารมณ์ โดยพุทธศาสนาสอนให้ควบคุมอารมณ์ที่ตนเองประสบอยู่ มากำหนดขอบเขตพิจารณาให้รู้แจ้งเห็นจริงตามสภาวะธรรมแล้วปล่อยวางไม่ยึดมั่น ไม่พึ่งพิงสิ่งภายนอกแต่อย่างใด ในขณะที่คริสต์ศาสนาสอนให้น้อมจิตศรัทธาเข้าเฝ้าภวานายอมรับการช่วยให้รอดพ้นจากพระเจ้าและพระเยซูคริสต์เป็นต้น



Thesis Title : A Comparative Study of the Solution to Stress in Theravada Buddhism and Roman Catholic

Researcher : Mrs.Patthama Aiumpiya

Degree : Master of Arts (Comparative Religion)

Thesis Supervisory Committee

- : Dr. PhramahāSuthit Aphakaro (Oboun), Palī VII, B.A. (Pol.), Ms.A. (Community Development), Ph.D. (Buddhist Studies)
- : Dr. Sawaeng Nilnama Palī VII, Ph.D. (Buddhist Studies)
- : Dr. Suwaporn Naewchampa B.N.S., M.Sc.(Public Health), Ph.D. (Buddhist Studies)

Date of Graduation : 9 March 2014

ABSTRACT

This thesis are 3 objectives 1) to investigate how the stress in Theravada Buddhism 2) To study how to resolve the tension in Christianity, Catholicism, and 3) To study how the stress in the Theravada Buddhism with. Catholic Christianity Findings by Objective 1 was observed in Theravada Buddhism is the solution to stress two ways :1. Resolved stress in the short term. An immediate fix stress This method is for those who indulge in carnal or mundane. Stress is caused by the violation of Canon 5 or in pursuit of a factor of 4 and abuse consumers. Two Resolved stress in the long run. This way, the strain matings. Strained by the need to know that they are stressed is conscious, then prosperity restful meditation to control stress limits. Vipassana meditation and the state of stress. Cause of the stress and strain of it.

Findings by Objective 2 found that in Christianity there is a way to fix stress two approaches : 1. Resolve themselves experiencing stress. Christians believe that he was experiencing some stress is the will of God that he give (lend) to test the weak spiritually strengthened. Should be paid off by the word of God, prayer retreats to train the mind to explore a life of their actions when they are suffering stress. Two. Solve deep-seated stress in the long run .By accepting the Salvation of Jesus Christ. I was totally miserable It is into the realm of God. Prayer is a way to The prayer of the Roman Catholic Christianity The interface between man and God There was even a profound relationship of man to God. A relationship that is unmatched,

as the closest living relative. One to one another, one of the heart which is full of love towards each other.

Findings by Objective 3 found that the two religions are two stress levels. And determine how to fix the stress in two ways as well. But differ in terms of mindfulness meditation by Emotional fasteners. By Buddhism taught to control their emotions, experiencing the scoping considered disproved by not adhering tones wrong, then let go. Not dependent on anything outside itself. While Christianity teaches bow spiritual retreats, prayer accepting deliverance from God and Jesus Christ , etc..



กิตติกรรมประกาศ

ขอกราบขอบพระคุณพระสุธีธรรมมานุวัตร (เทียบ สิริวิภา โณ, ผศ.ดร.) คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย พระราชวรมุนี (พล อาภากรโร, ดร.) คณบดีคณะพุทธศาสตร์ พระราชสิทธิมนี วิ.(บุญชิต ญาณส่วโร, ดร.) ผู้อำนวยการโครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ พระมหาสุรศักดิ์ ปัจจนตเสโน, ดร. ประธานกรรมการตรวจสอบ ศาสตราจารย์เกียรติ บัญเจือ ราชบัณฑิต กรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์ ที่ให้คำแนะนำในประเด็นเกี่ยวกับงานวิจัยเพิ่มเติม เพื่อให้ งานสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ที่ปรึกษา คือ พระมหาสุทธิชัย อาภากรโร, ดร. ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ ประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ดร.แสวง นิลนามะ หัวหน้าภาควิชาศาสนาและปรัชญา, ดร.สุวภรณ์ แนวจำปา นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ หัวหน้ากลุ่มสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ สำนักสถานพยาบาลและการประกอบโรคศิลปะ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข กรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ซึ่งได้กรุณาช่วยเหลือให้คำแนะนำ ปรึกษา และตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ด้วยดีตลอดมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาเป็นอย่างยิ่งมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบคุณ ผศ.เฉลียว รอดเขียว รองคณบดีคณะพุทธศาสตร์ ดร.ณัฏฐ์ ศรีดี ผอ.โครงการหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาศาสนาและปรัชญาภาควิชาภาษาอังกฤษ อาจารย์กฤต ศรียะอาจ ผู้ประสานงานประจำหลักสูตร ที่ช่วยกระตุ้นและแนะนำทั้งด้านการศึกษาและการทำงาน วิจัย พระสมุห์พิจิตร ธมมวิจิตโต คุณไชยา เสนแสนยา เจ้าหน้าที่ประจำโครงการฯ รศ.ชูศักดิ์ ทิพย์เกษร ที่ช่วยตรวจสอบบทความภาษาอังกฤษ นมัสการขอบพระคุณพระคุณเจ้าร่วมห้องเรียนทุกรูป และเพื่อนอุปาสิการ่วมเรียนที่เอื้อเฟื้อในด้านข้อมูลการศึกษาในรายวิชาต่าง ๆ รวมถึงงานด้านข้อมูลการวิจัย

นอกจากนั้นขอกราบขอบพระคุณและอนุโมทนาขอบคุณเจ้าของผลงานด้านหนังสือและงานวิจัยทุกชิ้น ที่ผู้วิจัยได้นำมาเป็นเอกสารอ้างอิงในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ขอกราบขอบพระคุณครูอาจารย์ทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาการให้ผู้วิจัย มีความรู้จนสามารถศึกษาค้นคว้าได้ ขอขอบคุณสำหรับกำลังใจจากคุณนพพร เอี่ยมปิยะ ที่สนับสนุนให้โอกาสศึกษา น้องชนม์พัฒน์ เอี่ยมปิยะ (น้องแบงค์) ที่เป็นกำลังใจด้วยดีเสมอมา และความดีอันเกิดจากผลงานชิ้นนี้ขอมอบให้บิดามารดาผู้ให้กำเนิด

ปัทมา เอี่ยมปิยะ

๙ มีนาคม ๒๕๕๗

สารบัญ

| เรื่อง | หน้า |
|---|------|
| บทคัดย่อภาษาไทย | ก |
| บทคัดย่อภาษาอังกฤษ | ค |
| กิตติกรรมประกาศ | จ |
| สารบัญ | ฉ |
| สารบัญตาราง | ช |
| คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ | ณ |
| บทที่ ๑ บทนำ | |
| ๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา | ๑ |
| ๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย | ๕ |
| ๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ | ๖ |
| ๑.๔ ขอบเขตการวิจัย | ๖ |
| ๑.๕ คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย | ๖ |
| ๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง | ๖ |
| ๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย | ๑๑ |
| ๑.๘ กรอบแนวคิด | ๑๒ |
| ๑.๙ ประโยชน์ที่จะได้รับ | ๑๒ |
| บทที่ ๒ วิธีการแก้ความเครียดในทางพระพุทธศาสนาเถรวาท | |
| ๒.๑ ความหมายของความเครียด | ๑๓ |
| ๒.๒ สาเหตุและปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด | ๑๕ |
| ๒.๓ ประเภทของความเครียด | ๒๐ |
| ๒.๔ วิธีการแก้ความเครียดตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท | ๒๓ |
| ๒.๕ กรณีตัวอย่างวิธีการจัดการกับความเครียด | ๒๘ |
| ๒.๖ บทสรุป | ๓๒ |
| บทที่ ๓ วิธีการแก้ความเครียดในทางคริสต์ศาสนาโรมันคาทอลิก | |
| ๓.๑ ความหมายของความเครียด | ๓๓ |
| ๓.๒ สาเหตุและปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด | ๓๔ |
| ๓.๓ ประเภทของความเครียด | ๓๗ |
| ๓.๔ วิธีการแก้ความเครียดตามหลักคริสต์ศาสนาโรมันคาทอลิก | ๔๓ |

| | |
|--|----|
| ๓.๕ กรณีตัวอย่างวิธีการจัดการกับความเครียด | ๖๘ |
| ๓.๖ บทสรุป | ๘๕ |

**บทที่ ๔ ศึกษาเปรียบเทียบวิธีการแก้ความเครียดทางพระพุทธศาสนาเถรวาท
และคริสต์ศาสนาโรมันคาทอลิก**

| | |
|---|-----|
| ๔.๑ เปรียบเทียบความหมายความเครียด | ๘๗ |
| ๔.๒ เปรียบเทียบสาเหตุและปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด | ๘๙ |
| ๔.๓ เปรียบเทียบประเภทความเครียด | ๙๑ |
| ๔.๔ เปรียบเทียบวิธีการแก้ความเครียด | ๙๖ |
| ๔.๕ เปรียบเทียบกรณีตัวอย่างวิธีการจัดการกับความเครียด | ๙๙ |
| ๔.๖ การประยุกต์ใช้หลักธรรมเพื่อปัญหาความเครียดในศาสนาพุทธและศาสนาคริสต์ | ๑๐๑ |

บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

| | |
|--------------------|-----|
| ๕.๑ สรุปผลการวิจัย | ๑๐๔ |
| ๕.๒ ข้อเสนอแนะ | ๑๐๘ |

| | |
|-----------------|-----|
| บรรณานุกรม | ๑๐๙ |
| ประวัติผู้วิจัย | ๑๑๔ |

สารบัญตารางเปรียบเทียบ

| เรื่อง | หน้า |
|--|------|
| ตารางที่ ๑ เปรียบเทียบความหมายของความเครียด | ๘๘ |
| ตารางที่ ๒ เปรียบเทียบสาเหตุของความเครียด | ๙๐ |
| ตารางที่ ๓ เปรียบเทียบประเภทของความเครียด | ๙๕ |
| ตารางที่ ๔ เปรียบเทียบผลกระทบของความเครียด | ๙๘ |
| ตารางที่ ๕ เปรียบเทียบกรณีตัวอย่างวิธีการจัดการกับความเครียด | ๑๐๐ |



คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

ก. คำย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

คัมภีร์ที่ผู้วิจัยใช้ศึกษาและนำมาอ้างอิงสำหรับการเขียนในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาจากคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ โดยกล่าวถึงแหล่งที่มา เล่ม/ชื่อ/หน้า หลังอักษรย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๑๑-๑๔๐/๘๓-๑๐๒ หมายถึง สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค พระสุตตันตปิฎกภาษาไทย เล่มที่ ๑๑ ข้อ ๑๑๑-๑๔๐ หน้า ๘๓ - ๑๐๒ การอ้างอิงคัมภีร์ผู้วิจัยอาจกำหนด โดยกล่าวถึงชื่อคัมภีร์ ชื่อ/หน้า หลังอักษรย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ขุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๔๐๒ หมายถึง สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย สุตตนิบาต พระสุตตันตปิฎกภาษาไทย ข้อ ๒๕ หน้า ๔๐๒

| พระสุตตันตปิฎก | | | | | | |
|-------------------|-------|---|-------------|---------------|----------------|------------|
| ที.ปา. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก | ทีฆนิกาย | ปาฎิกวรรค | (ภาษาไทย) |
| ที.ม. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก | ทีฆนิกาย | มหาวรรค | (ภาษาไทย) |
| ที.สี. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก | ทีฆนิกาย | สีลขันธวรรค | (ภาษาไทย) |
| ม.ม. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก | มัชฌิมนิกาย | มัชฌิมปิณฑาสกั | (ภาษาไทย) |
| ม.มู. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก | มัชฌิมนิกาย | มูลปิณฑาสกั | (ภาษาไทย) |
| ม.อุ. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก | มัชฌิมนิกาย | อุปริปิณฑาสกั | (ภาษาไทย) |
| สั.ม. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก | สังยุตตนิกาย | มหาวรรค | (ภาษาไทย) |
| อง.เอกก. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก | อังคุตตรนิกาย | เอกกนิบาต | (ภาษาไทย) |
| อง.จตุกก. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก | อังคุตตรนิกาย | จตุกกนิบาต | (ภาษาไทย) |
| อง.ปญจก. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก | อังคุตตรนิกาย | ปญจกนิบาต | (ภาษาไทย) |
| อง.อฎฐก. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก | อังคุตตรนิกาย | อฎฐกนิบาต | (ภาษาไทย) |
| อง.เอกาทสก.(บาลี) | | = | สุตตตปิฎก | องคุตตรนิกาย | อฎฐกนิบาต | (ภาษาบาลี) |
| ขุ.ธ. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก | ขุททกนิกาย | ธรรมบท | (ภาษาไทย) |

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.วิ. (ไทย) = อภิธรรมปิฎก วิภังค์ (ภาษาไทย)

ปกรณ์วิเสส

วิสุทธิ. (ไทย) = วิสุทธิมรรคปกรณ์ (ภาษาไทย)

ข. คำย่อเกี่ยวกับคัมภีร์อรรถกถา

การใช้อักษรย่อคัมภีร์อรรถกถาในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยอ้างอิงพระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาแปลชุด ๙๑ เล่ม ของมหาจุฬาราชวิทยาลัย โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๔ ตามที่บัณฑิตวิทยาลัยกำหนด โดยระบุคำย่อคัมภีร์ ลำดับเล่ม/หน้า เช่น ชุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๘๘๙. หมายถึง ชุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามรรคอรรถกถา ฉบับพระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา เล่มที่ ๖๘ หน้าที่ ๘๘๙.

อรรถกถาพระสูตรต้นตปิฎก
 Chu.p.o. (Thai) = ชุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามรรคอรรถกถา (ภาษาไทย)



หนังสือพระคัมภีร์และอักษรย่อ

คัมภีร์ทางคริสต์ศาสนา คือ พระคริสตธรรมคัมภีร์ ภาคพันธสัญญาเดิม ภาคพันธสัญญาใหม่ ของคณะกรรมการคาทอลิกเพื่อคริสต์ศาสนาธรรม แผนกพระคัมภีร์ โดยใช้อักษรย่อประกอบด้วย ชื่อคัมภีร์, บทที่ : หัวข้อธรรมที่ เช่น ปฐก. ๘ : ๑๐ หมายถึงปฐมกาล หัวข้อธรรมที่ ๑๐

ภาคพันธสัญญาเดิม

| | | | | | |
|---|-------------------|------|----|--------------|-----|
| ๑ | ปฐมกาล | ปฐก | ๗ | เพลงซาโลมอน | พชม |
| ๒ | อพยพ | อพย | ๘ | ปรีชาญาณ | ปชญ |
| ๓ | เลวีนิติ | ลนต | ๙ | อิสยาห์ | อสย |
| ๔ | เฉลยธรรมบัญญัติ | ฉดบ | ๑๐ | เยเรมีย์ | ยรม |
| ๕ | ซามูเอลฉบับที่สอง | ๒ซมอ | ๑๑ | เพลงคร่ำครวญ | พคค |
| ๖ | มัคคาบีฉบับที่สอง | ๒มคบ | ๑๒ | เพลงสดุดี | สดด |

ภาคพันธสัญญาใหม่

| | | | | | |
|----|---------------------|-----|----|----------------------|-----|
| ๑ | มัทธิว | มธ | ๑๒ | กาลาเทีย | กท |
| ๒ | มาระโก | มก | ๑๓ | เอเฟซัส | อฟ |
| ๓ | ลูกา | ลก | ๑๔ | ฟิลิปปี | ฟป |
| ๔ | ยอห์น | ยน | ๑๕ | โคโลสี | คส |
| ๕ | กิจการอัครสาวก | กจ | ๑๖ | เอเธนิกาฉบับที่หนึ่ง | ๑ปต |
| ๖ | โรม | รม | ๑๗ | ทิโมธีฉบับที่หนึ่ง | ๑ทธ |
| ๗ | โครินธ์ฉบับที่หนึ่ง | ๑คร | ๑๘ | ทิโมธีฉบับที่สอง | ๒ทธ |
| ๘ | โครินธ์ฉบับที่สอง | ๒คร | ๑๙ | ยอห์นฉบับที่หนึ่ง | ๑ยน |
| ๙ | ฮีบรู | ฮบ | ๒๐ | ยอห์นฉบับที่สอง | ๒ยน |
| ๑๐ | ยากอบ | ยก | ๒๑ | วิวรณ์ | วว |
| ๑๑ | เปโตรฉบับที่สอง | ๒ปต | ๒๒ | โยบ | ยบ |

พระสมณสาส์น การอ้างอิงในพระสมณสาส์น มีรูปแบบ ดังนี้คือ (ชื่อพระสมณสาส์น ข้อที่ : หน้าที่) เช่น EV 42 หมายถึง Evangelium Vitae ข้อที่ 42 อักษรย่อชื่อพระสมณสาส์นที่ปรากฏในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ มีดังนี้

| | |
|----|-----------------------|
| EV | Evangelium Vitae |
| HV | Humance Vitae |
| DS | Denzinger Schonmetzer |

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในยุคโลกาภิวัตน์มีเทคโนโลยีล้ำสมัยมากมาย ทำให้มนุษย์มีความสุขสบายทางกาย แต่นั่นก็ไม่ได้ทำให้ความวุ่นวายในสังคมหมดไป ปัญหาสังคมยังคงมีอยู่และดำเนินอยู่อย่างต่อเนื่อง เช่น ปัญหาด้านเศรษฐกิจ ปัญหาครอบครัว เป็นต้น จากสภาพสังคมในปัจจุบันที่มีกระแสบริโภคนิยม (Consumerism) และความเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจมากขึ้น ส่งผลกระทบต่อความเป็นอยู่ของประชาชน โดยเฉพาะอย่างยิ่งส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์ แบบแผนการดำเนินชีวิตของผู้คนจึงเต็มไปด้วยการปรุงแต่งและการแข่งขัน ซึ่งเป็นตัวแปรสำคัญในการดำเนินชีวิต จึงทำให้คนส่วนใหญ่มีปัญหาด้านสุขภาพ เกิดโรคร้ายต่าง ๆ ขึ้น ทั้งนี้เป็นผลมาจากอาหารที่รับประทาน สภาพแวดล้อมที่เสื่อมโทรมลงจนเกิดมลพิษมากมาย และที่สำคัญเป็นผลมาจากการแข่งขันจนเกิดความเครียดในการใช้ชีวิตในสังคมปัจจุบัน แม้ว่าความก้าวหน้าด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีทางการแพทย์สมัยใหม่ จะมีความเจริญเป็นอย่างมาก ซึ่งอาจเรียกได้ว่าเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้มนุษย์สามารถยืดชีวิตของตนออกไป แต่แนวโน้มของการเกิดโรคต่าง ๆ ก็ยังคงมีจำนวนสูงขึ้น ไม่ว่าจะเป็นโรคเครียด โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และโรคมะเร็ง การแพทย์ในยุคปัจจุบันจึงเริ่มให้ความสำคัญกับเรื่องของจิตใจมากขึ้น โดยเห็นได้จากมีงานวิจัยจำนวนมากที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตที่มีผลต่อสุขภาพโดยรวม ซึ่งสอดคล้องกับหลักในพระพุทธศาสนาและคริสต์ศาสนา หากมีจิตใจที่เข้มแข็ง สุขภาพร่างกายก็จะดีตามไปด้วย

ข้อมูลจากการสำรวจสุขภาพจิตของคนไทยโดยความร่วมมือของสวนดุสิตโพล พบว่าสาเหตุที่ทำให้คนไทยเกิดอาการเครียด ๕ อันดับแรก ได้แก่ ๑) หน้าที่การงาน ๒) เศรษฐกิจ ๓) การเรียน ๔) ปัญหาการจราจร ๕) ปัญหาครอบครัว ซึ่งหากบุคคลมีความเครียดอยู่ในระดับสูงและมีความต่อเนื่องเป็นเวลานานเกิดภาวะกดดันมากขึ้น อาจนำไปสู่พฤติกรรม การทำอัตวินิบาตกรรม(การฆ่าตัวตาย)ได้ ดังจะเห็นจากข่าวการทำอัตวินิบาตกรรมที่ปรากฏในหน้าหนังสือพิมพ์เกือบทุกวันทั่วประเทศ คำนวณแล้วประมาณปีละ ๘,๐๐๐ คน เฉลี่ยแล้วชั่วโมงละ ๑-๒ คน บางคนเป็นโรคร้าย รักษาไม่หายหรือความเดือดร้อนทางเศรษฐกิจ หรือประสบปัญหาชีวิตไม่สามารถแก้ไขได้ สิ่งเหล่านี้ล้วนว่าเป็นปัญหาทางด้านจิตใจและสังคมของผู้คนในปัจจุบัน^๑ เมื่อพิจารณาจากสถานการณ์ทางสังคมไทยและสังคมโลกในปัจจุบันนี้ จะเห็นว่าตกอยู่ในกระแสโลกาภิวัตน์ ที่มักจะให้ความสำคัญต่อการบริโภคนิยม ทำให้มนุษย์ดำเนินชีวิตแบบรีบเร่งแข่งขัน ทำงานหนักมีเวลาให้กับบุคคลอันเป็นที่รักน้อยลงเพื่อให้ได้มาซึ่งข้าวของ เงินทอง ตำแหน่ง หน้าที่ อันเป็นค่านิยมที่บ่งชี้ว่าหากมีมากหรือมีตำแหน่งที่สูง ถือว่าประสบความสำเร็จในชีวิต แต่จากการที่มนุษย์พยายามทำงานหนักเพื่อประสบความสำเร็จในชีวิต มี

^๑ จิตฤดี วีระเวสส์, “การฆ่าตัวตายกับความรับผิดชอบ”, ใน วารสารอัยการ ๑๕, ฉบับที่ ๑๗๗ (พฤศจิกายน ๒๕๕๓), หน้า ๗๑.

เทคโนโลยีที่อำนวยความสะดวกสบายมากขึ้น วิทยาศาสตร์ทางการแพทย์มีความก้าวหน้าทันสมัยทำให้ผู้ป่วยมีชีวิตยืนยาวมากขึ้น แต่พบว่า ประชาชนกลับมีปัญหาสุขภาพจิตมากขึ้น

องค์การอนามัยโลกรายงานว่าในปี ๒๐๐๒ ประชากรทั่วโลก ๑๕๔ ล้านคน มีความทุกข์ทรมานจากภาวะซึมเศร้า และ ๒๕ ล้านคน ป่วยเป็นโรคจิตเภท ๙๑ ล้านคนเป็นโรคติดสุข และ ๑๕ ล้านคน ใช้สารเสพติดจนก่อให้เกิดความผิดปกติ นอกจากนี้องค์การอนามัยโลกได้คาดการณ์ในปี ๒๐๐๕ ประชากรทั่วโลกจำนวน ๓๒๖ ล้านคนจะมีความทุกข์ทรมานจากการป่วยด้วยโรคไมเกรน สถิติปัญหาสุขภาพจิตที่รุนแรงมาก คือ การฆ่าตัวตาย องค์การอนามัยโลกรายงานว่าในทุก ๆ ปีคนฆ่าตัวตายประมาณ ๘๐๐,๐๐๐ คน ในจำนวนนี้ ร้อยละ ๘๖ มาจากประเทศที่มีรายได้ต่ำถึงปานกลาง มากกว่าครึ่งของคนฆ่าตัวตายมีอายุระหว่าง ๑๕-๔๔ ปี ผู้ป่วยที่ได้รับการรักษาจากโรงพยาบาลทุก ๔ คน จะมี ๑ คน ที่มีปัญหาสุขภาพจิตได้อย่างใดอย่างหนึ่ง แต่พบว่ากลุ่มคนดังกล่าวไม่ได้รับการวินิจฉัยโรค และไม่ได้รับการรักษา^๒

ในประเทศไทยกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขรายงานสุขภาพจิตชาวไทย ปีงบประมาณ ๒๕๔๐-๒๕๔๔ ว่าอัตราผู้ป่วยโรคจิตมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น อัตราผู้ป่วยโรคซึมเศร้า โรคเครียดและวิตกกังวลไม่คงที่ มีอัตราเพิ่มขึ้นลดลงและเพิ่มขึ้น การบริโภคสุราที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น มีผู้ป่วยติดสุรา และมีปัญหาการใช้สารเสพติดที่เข้ารับการรักษาเพิ่มขึ้นทั้งผู้ป่วยเก่า และผู้ป่วยใหม่ อัตราการฆ่าตัวตายมีแนวโน้มสูงขึ้นเล็กน้อย โดยในปีงบประมาณ ๒๕๔๖ ได้ศึกษาความชุกของปัญหาสุขภาพจิตเวชที่สำคัญในประชาชนไทยทั่วประเทศ^๓ พบว่า โรคซึมเศร้าเป็นโรคทางจิตเวชมากที่สุด คือ ร้อยละ ๓.๒ รองลงมา คือโรคเครียดและวิตกกังวล ร้อยละ ๑.๘๕ มีภาวะเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายปานกลาง ร้อยละ ๑.๑๖ และมีภาวะเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายสูง ร้อยละ ๐.๙๐ ซึ่งปัญหาสุขภาพจิตที่ทำให้ผู้ป่วยมาใช้บริการในสถานบริการสุขภาพมาก คือ ภาวะความเครียด ความวิตกกังวลและโรคซึมเศร้า อย่างไรก็ตามผู้ป่วยไม่ได้รับรู้ว่าตนเองมีภาวะความเครียด ความวิตกกังวล หรือซึมเศร้า เช่นนอนไม่หลับ ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ หายใจไม่อิ่ม ซึ่งเป็นอาการที่แสดงออกที่พบได้บ่อย^๔

อย่างไรก็ตามโรคเป็นสมบัติประจำตัวของมนุษย์ ตามหลักการพระพุทธศาสนาได้แบ่งโรคเป็น ๒ ประเภท^๕ คือ โรคทางกาย และโรคทางใจ โรคทางกาย (กายโก โรโค)หมายถึงความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับร่างกาย เช่น เป็นไข้ ปวดหัว โรคปอด โรคตับ เป็นต้น โรคทางใจ (เจตสิโก โรโค)หมายถึงการที่จิตใจของคนเราถูกรบกวนงำด้วยอนุสัย หรือ อาสวะอันเป็นกิเลสอย่างละเอียด ที่จมลึกอยู่ภายใต้จิตไร้สำนึกโดยเฉพาะราคานุสัย ปฏิคานุสัย และอวิชขานุสัย สมดังพุทธวจนะ ว่า

^๒ World Health Organization, "Mental health", ใน http://www.who.int/mental_health/en (20 April 2010). สืบค้นเมื่อ ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๖.

^๓ ปราชญ์ บุญยวงศ์วิโรจน์, สุขภาพจิตไทย พ.ศ.๒๕๔๕-๒๕๔๖, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์, ๒๕๔๖), หน้า ๑๔-๑๕.

^๔ ฤทธิรงค์ หาญรินทร์ และ สมพร รุ่งเรืองกลกิจ, "การให้การปรึกษาแนวพุทธศาสนารายบุคคลในผู้ป่วยเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า", วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย, (กรุงเทพมหานคร : ม.ป.พ., ๒๕๕๑), หน้า ๒๔๒-๒๕๑.

^๕ อัง.เอกก.(ไทย) ๒๐/๒๕/๕๓.

ภิกษุทั้งหลาย สัตว์ทั้งหลาย ผู้ปฏิญาณความไม่มีโรค ด้วยโรคทางกาย ตลอดปีหนึ่ง ก็พอมิปรากฏ ผู้ปฏิญาณความไม่มีโรค ตลอด ๒ ปีบ้าง ๓ ปีบ้าง ๔ ปีบ้าง ๕๐ ปีบ้าง ผู้ปฏิญาณความไม่มีโรค แม้อย่าง ๑๐๐ ปีบ้าง ก็พอมิปรากฏอยู่ ภิกษุทั้งหลาย สัตว์เหล่าใดปฏิญาณความไม่มีโรคทางใจ สัตว์เหล่านั้นหายากได้ในโลก ยกเว้นพระชีณาสพ ผู้สิ้นกิเลส^๖

โรคทางจิต มีสาเหตุที่แท้จริงมาจากนิเวศกิเลส และมาจากการหมกมุ่นในสิ่งที่น่าใคร่ ความโกรธ ความเห็นผิด ความหลง โรคบางอย่างสัมพันธ์กับความผิดปกติทางกายภาพ เช่น ความสูญเสีย ความผิดปกติของน้ำดี หรือสารเคมีในร่างกายและสิ่งเสพติด พระพุทธศาสนายังได้กล่าวถึงโรคทางจิต ซึ่งสอดคล้องกับทัศนะของแพทย์ปัจจุบัน ได้แก่ ความเศร้าโศก ความคร่ำครวญ ความเสียใจ ความสิ้นหวัง ความประสพกับสิ่งที่ไม่ชอบใจ ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก และความไม่สมปรารถนา

ส่วนลักษณะผู้ป่วยจิตเภทนั้นจัดเป็นโรคทางจิตเวชชนิดต่าง ๆ นั้น จำแนกโรคจิตเภทจัดอยู่ในกลุ่มของผู้ป่วยโรคจิต ชีวิตของผู้เจ็บป่วยทางจิตเป็นชีวิตที่ต้องทนทุกข์ทรมานอย่างยิ่ง ชุมชนจะมือคุด และมองผู้ป่วยว่าน่าเวทนา ดังนั้น การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการบำบัดโรคจิตเภทควบคู่กับการรักษาแนวจิตเวชศาสตร์ ซึ่งแท้จริงแล้วทุกข์อันเกิดจากกิเลส อันก่อให้เกิดโรคทางใจ ที่พระพุทธศาสนาได้กล่าวไว้นั้น รังของโรคหรือความทุกข์ทั้งปวงล้วนแล้วมาจากความคิดผิด อันเป็นต้นตอของมนุษย์ การคิดและการตัดสินใจเป็นกิจกรรมที่มีอิทธิพลส่งถึงความสุขอันได้แก่ ความสำเร็จ ความเจริญก้าวหน้า หรือนำมาซึ่งความทุกข์และกระบวนการแก้ปัญหาที่เราต้องเผชิญหน้าอยู่เสมอ ๆ ดังเช่นอาการของผู้ป่วยจิตเภทที่มีอาการในระยะแรกนั้น มีสาเหตุหนึ่งมาจากโรคทางใจ ซึ่งถูกครอบงำด้วยอนุสัย หรืออัสวะกิเลสอย่างละเอียด อันเป็นสาเหตุให้จิตเศร้าหมอง และทำให้เกิดโรคทางจิตตามมา ซึ่งเดิมทีนั้นจิตของเรานั้นผ่องใส ดังที่พระพุทธทวณะที่ว่า

ภิกษุทั้งหลาย จิตนี้ผ่องใส แต่จิตนั้นแลเศร้าหมองแล้ว ด้วยอุปกิเลสที่จรมา บุณชนผู้ไม่สดับ ย่อมจะไม่ทราบจิตนั้นตามความเป็นจริง ฉะนั้น เราจึงกล่าวว่า บุณชนผู้ไม่สดับ ย่อมไม่มีการอบรมจิต^๗

จิตแพทย์ระบุว่าโรคจิตเภทมีสาเหตุมาจากหลายปัจจัย ผู้วิจัยให้ความสนใจสาเหตุการเกิดโรคทางจิตเภทอันเกิดจากอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม การอบรมเลี้ยงดู ความสัมพันธ์ของครอบครัว อันเป็นปัจจัยให้เกิดจิตชนิดนี้ ดังนั้น การบำบัดรักษาอาการของผู้ป่วย เพื่อให้ได้ผลดีและป้องกันไม่ให้เกิดอาการรักษาจนกลายเป็นผู้ป่วยเรื้อรัง “ทางการแพทย์ได้พบว่าการบำบัดรักษาให้ผู้ป่วยมีอาการดีขึ้นนั้น ไม่ใช่รักษาในโรงพยาบาลเท่านั้น จากนั้นต้องส่งผู้ป่วยกลับสู่ชุมชนและครอบครัวเร็วที่สุดเท่าที่ทำได้ มิฉะนั้น จะกลายเป็นคนไข้เรื้อรัง” ดังนั้นการบำบัดโรคจิตเภทเพื่อให้อาการผู้ป่วยได้ทุเลาหรือดีขึ้นได้เร็วขึ้น ควรมีการปรับหรือประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมควบคู่กับการบำบัดของจิตแพทย์ให้กับผู้ป่วย ผู้ดูแลรักษา รวมทั้งครอบครัวและญาติของผู้ป่วย พระพุทธศาสนา มุ่งสอนให้เห็นทุกข์ และวิธีการดับทุกข์ทางกาย และความทุกข์ทางใจ และยังมีพุทธวิธีที่ทันสมัยสามารถช่วยให้ผู้มีความทุกข์ หรือผู้ที่มีโรคทางใจ มีสภาพจิตใจที่สมบูรณ์แข็งแรงขึ้นได้ โดยวิธีการบำบัดตามหลักพระพุทธศาสนา เช่น การใช้โยนิโสมนสิการ คือพิจารณาหาเหตุผล คุณค่าประโยชน์และโทษในเรื่องนั้น ๆ พร้อมกับภาร

^๖ วจ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๑๙๑-๑๙๒.

^๗ วจ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๑/๒๐.

แก้ปัญหา รู้จักดำเนินชีวิตให้ถูกต้อง วิธีนี้เหมาะสำหรับผู้ป่วยที่มีอาการไม่รุนแรง ซึ่งสามารถช่วยเหลือตนเองได้ วิธีต่อไปคือ “การใช้สมาธิบำบัด เช่น อาณาปานสติ พุทธานุสติ การเจริญเมตตาเพื่อระงับนิวรณ์ กิเลส จนทำให้เกิดปีติสุข และความผ่อนคลาย รวมทั้งวิธีการ คบหากัลยาณมิตร เช่น พ่อแม่ ครู พระสงฆ์ แพทย์ จิตแพทย์ เพื่อน หรือคนใดคนหนึ่ง ที่สามารถให้คำแนะนำและคำปรึกษาได้”^{๘๘}

ศาสนาคริสต์นั้นได้ชื่อว่าเป็นศาสนาแห่งความรัก หลักความรักในศาสนาคริสต์นั้นถือว่าเป็นรากฐานมั่นคงที่จะก่อให้เกิดสันติภาพและความสุขที่แท้จริงในการอยู่ร่วมกัน เพราะหลักแห่งความรักของศาสนาคริสต์นั้น สอนให้คนรักกัน ไม่โกรธ ไม่เกลียด ไม่แค้น ดั่งที่ปรากฏในพระคริสตธรรมคัมภีร์ภาคพันธสัญญาใหม่ว่า

จงรักศัตรูของท่าน จงทำดีแก่ผู้ที่เกลียดชังท่าน จงอวยพรคนที่ด่าแข่งท่าน จงอธิษฐานเพื่อคนที่เคียดแค้นท่าน ผู้ใดต่อบกแก้มของท่านข้างหนึ่ง จงหันอีกข้างหนึ่งให้เขาตบ จงปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างที่ท่านปรารถนาให้เขาปฏิบัติต่อท่าน^{๘๙}

จะเห็นได้ว่าคำสอนเรื่องหลักความรักในศาสนาคริสต์นั้น ต้องการคนทุกคนนั้นมีความรักต่อกันให้มาก ไม่จองเวรเบียดเบียนต่อกัน เป็นต้น จะเห็นได้ว่า หลักแห่งความรักในศาสนาคริสต์ไม่มีจำกัดในหมู่เพื่อนมนุษย์ทั้งที่เป็นมิตรและไม่เป็นมิตร สอนให้รักกัน เพราะว่าผู้ที่ได้ชื่อว่ามีความรักต่อกัน มีความอ่อนโยนต่อกัน มีความกรุณาต่อกัน ผู้นั้นจะเป็นสุข คือการที่จะได้พบดินแดนสวรรค์อันเป็นที่อยู่ของพระเจ้า จะได้เห็นพระเจ้า ดั่งที่ปรากฏในพระคริสตธรรมคัมภีร์ภาคพันธสัญญาใหม่กล่าวว่า

บุคคลผู้ใดมีใจอ่อนโยน ผู้นั้นเป็นสุข เพราะว่าเขาจะได้รับแผ่นดินโลกเป็นมรดก บุคคลผู้ใดมีใจกรุณา ผู้นั้นเป็นสุข เพราะว่าเขาจะได้รับพระกรุณาตอบ บุคคลผู้ใดมีใจบริสุทธิ์ ผู้นั้นเป็นสุข เพราะว่า เขาจะได้เห็นพระเจ้า^{๙๐}

การดำรงชีวิตที่เต็มไปด้วยความวิตกกังวล และมีความเครียดที่ทำร้ายชีวิต ดูไม่น่าจะใช้ชีวิตที่พระเจ้าปรารถนาจะให้มนุษย์ดำเนินตั้งแต่แรก เพราะดูจะขัดกับคำสอนต่าง ๆ ในพระคัมภีร์ เพราะพระเจ้าสอนว่า อย่าวิตกทุกข์ร้อน แต่ให้บอกปัญหาต่อพระเจ้าและมอบชีวิตของเราต่อพระองค์ หลังจากที่มนุษย์ทำบาปต่อพระเจ้า และแยกตัวออกจากพระเจ้า และไม่ให้พระเจ้านำทางชีวิต มนุษย์เลิกล้มศรัทธาที่มีต่อพระองค์ มนุษย์ก็เริ่มตระหนักความขาดต่าง ๆ ของตนเอง มนุษย์เริ่มมีความวิตกกังวลและมีความเครียด มีความไม่พอใจในชีวิต มีปัญหาต่าง ๆ และเกิดฆ่ากันเกิดขึ้น เมื่อความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับพระเจ้านั้นมีปัญหา ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ด้วยกันในครอบครัวและในสังคม จึงมีปัญหาตามมาด้วย มนุษย์มีปัญหาเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม กับตัวเองในที่สุด ด้วยเหตุนี้เราอาจพูดได้ว่า ความเครียดในตัวมนุษย์ เกิดขึ้นเมื่อมนุษย์ล้มลงในบาป ขบถต่อพระเจ้า และไม่ให้พระเจ้านำทางชีวิตของตนอีกต่อไป วิถีชีวิตที่เรียบง่ายดังเช่นพระเยซู เป็นวิถีแห่งความเครียด แต่เมื่อมีความเครียด การรับประทานอาหาร การนอนหลับ และการพักผ่อนให้เพียงพอ ดั่งที่เราจะเห็นจากชีวิตผู้เผยพระวจนะพระเจ้าที่ชื่อเอเรียห์ เมื่อเอเรียห์ทำงานหนักสุด ๆ ท่านก็หมดไฟ อยากตายและ

^{๘๘} ลูกา. ๖.๒๗-๒๙.๓๑.

^{๘๙} มธ.๕.๕.๗-๘.

^{๙๐} มธ.๕.๕.๗-๘.

ไปนอนใต้ต้นซาก พระเจ้าทรงทราบและทรงประทานอาหาร น้ำ และการพักผ่อนให้กับเอเรียห์ การมีสุขภาพที่ดีเป็นพระประสงค์ของพระเจ้า^{๑๑}

การภาวนา^{๑๒} เป็นสิ่งจำเป็นและเป็นธรรมชาติของมนุษย์ เพราะพระเจ้าทรงสร้างมนุษย์ตามฉายาของพระเจ้า^{๑๓} มนุษย์จึงสามารถติดต่อกับพระเจ้า นักบุญยอห์น กล่าวว่า “พระเจ้าเป็นฝ่ายผู้ริเริ่มในการภาวนาด้วยความรักของพระองค์ เราทั้งหลายรักพระเจ้าเพราะพระเจ้ารักเราก่อน”^{๑๔} “เรากำลังยืนเคาะประตู ถ้าใครได้ยินเสียงของเราและเปิดประตู เราจะเข้าไปหาและร่วมรับประทานอาหารกับเขา”^{๑๕} ฉะนั้น มนุษย์ควรเปิดใจต้อนรับ เพื่อตอบสนองความรักของพระองค์ โดยการภาวนา

การภาวนาแบบคริสตชน คือ การสร้างความสนิทสัมพันธ์ส่วนตัวแบบรู้ตัวกับพระเจ้า พระบิดาของเราในพระเยซูคริสต์เจ้า เป็นผลงานของการทำงานของพระจิตเจ้าในใจของเรา^{๑๖} เพราะความรักของพระเจ้าจะหลั่งไหลเข้าสู่จิตใจของเรา โดยทางพระวิญญูณบริสุทธิ์ ซึ่งพระองค์ประทานให้แก่เราแล้ว คริสต์ศาสนาใช้วิธีการทำภาวนาที่เรียกว่า การบำบัตพื้นฟูจิตใจด้วยการ “เข้าเงียบ” ในภาษาอังกฤษเราจะเรียกว่า “Retreat” เป็นอีกรูปแบบหนึ่งของการภาวนาของคริสตชน เป็นการภาวนาด้วยการใช้พระวาจาของพระเจ้ากล่อมเกล่าจิตใจ ร่วมกับการใช้เวลาสำรวจทบทวนชีวิตและจิตใจ และการกระทำของตนเอง และแลกเปลี่ยนการเรียนรู้ประสบการณ์ชีวิตกับเพื่อน ๆ หรือผู้อื่น ที่ทำการฟื้นฟูจิตใจร่วมกันเป็นการเปิดตนเอง และการสร้างความเชื่อถือไว้วางใจกัน แต่ที่สำคัญเป็นการก้าวไปสู่การกลับใจ ด้วยบรรยากาศแห่งการรำพึงภาวนาและพิจารณาไตร่ตรองด้วยปัญญาและสมาธิ อย่างไรก็ตาม แม้ว่าทุกศาสนาจะมีหลักธรรมคำสั่งสอนในการดำรงชีวิตที่ค่อนข้างคล้ายคลึงกัน แต่วิธีการปฏิบัติตนในการดำรงชีวิตทั้งสองศาสนาค่อนข้างแตกต่างกัน

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเปรียบเทียบวิธีการแก้ความเครียด ในพระพุทธศาสนาเถรวาท และวิธีการแก้ความเครียด ในทางคริสต์ศาสนาโรมันคาทอลิก เพื่อเปรียบเทียบให้เห็นถึงความเครียด สาเหตุ ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด ประเภทความเครียด ผลกระทบอันเกิดจากความเครียด วิธีการแก้ความเครียด รวมถึงตัวอย่างการกำจัดความเครียด ตามวิถีทางของสองศาสนาว่ามีความเหมือน ความต่าง และนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

๑.๒ วัตถุประสงค์

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาวิธีการแก้ความเครียดในพระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาวิธีการแก้ความเครียดในคริสต์ศาสนาโรมันคาทอลิก
- ๑.๒.๓ เพื่อศึกษาเปรียบเทียบวิธีการแก้ความเครียดในพระพุทธศาสนาเถรวาทและคริสต์ศาสนาโรมันคาทอลิก

^{๑๑} ยอห์น : ๓/๒.

^{๑๒} การภาวนา ตามแนวคิดของคริสต์ศาสนา หมายถึง การสวดมนต์อ่อนน้อมต่อพระเจ้า เอกสารการสอนของศาสนจักรคาทอลิกให้นิยามว่า “การภาวนา” คือ การยกจิตขึ้นหาพระเจ้า.

^{๑๓} ปฐมกาล : ๑/๒๗.

^{๑๔} ยอห์น : ๔/๑๙.

^{๑๕} วิวรณ : ๓/๒๐.

^{๑๖} โรม : ๕/๕.

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

- ๑.๓.๑ วิธีการแก้ปัญหาวิธีการแก้ความเครียดในพระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นอย่างไร
- ๑.๓.๒ วิธีการแก้ปัญหาวิธีการแก้ความเครียดในคริสต์ศาสนาโรมันคาทอลิกเป็นอย่างไร
- ๑.๓.๓ วิธีการแก้ปัญหาวิธีการแก้ความเครียดทางพระพุทธศาสนาเถรวาทกับคริสต์ศาสนาโรมันคาทอลิกเหมือนกันหรือต่างกันอย่างไร

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

ขอบเขตด้านเอกสาร/เนื้อหา

ข้อมูลเกี่ยวกับแนวคิดเรื่องวิธีการแก้ความเครียดในพระพุทธศาสนาเถรวาท จากหลักฐานที่ปรากฏในพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา อุนฎีกา ตำราและเอกสารสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ และศึกษาเกี่ยวกับแนวคิดเรื่องวิธีการแก้ความเครียดในทางคริสต์ศาสนาโรมันคาทอลิก จากหลักฐานที่ปรากฏในคัมภีร์ไบเบิล และเอกสาร ตำราต่าง ๆ ที่ได้กล่าวไว้

๑.๕ คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

๑.๕.๑ **วิธีการแก้ปัญหา** หมายถึง วิธีการแก้ปัญหาด้วยวิธีการต่าง ๆ ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก เช่น การแผ่เมตตา การสวดมนต์ไหว้พระ การเจริญสมณะและวิปัสสนา

๑.๕.๒ **ความเครียด** หมายถึง ภาวะความเครียด (stress) หรือภาวะกดดันทำให้รู้สึกไม่สบายใจ เกิดความวุ่นวาย ทำให้บุคคลเสียภาวะสมดุลของตนทั้งทางร่างกาย และทางจิตใจ

๑.๕.๓ **การเข้าเฝ้ายบคริสต์ศาสนา** หมายถึง การอยู่กับตัวเองเฝ้ายบ ๆ ในช่วงระยะเวลาหนึ่ง เพื่อพิจารณาไตร่ตรองชีวิต ได้ใคร่ครวญตามลำพังกับพระเจ้า ฟังเสียงของพระองค์ตรัสกับชีวิตของตน นี่ยังรวมถึงการฟื้นฟูจิตใจและความเชื่อในทางหนึ่งอีกด้วย

๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ก. เอกสารและหนังสือ

๑.๖.๑ **พระเมธีธรรมาภรณ์^{๑๗}** เนื่องจากในปัจจุบันนี้ได้เข้าสู่ยุคโลกาภิวัตน์ (Globalization) ซึ่งเป็นยุคแห่งเทคโนโลยีการสื่อสารไร้พรมแดนข่าวสารข้อมูลที่เข้ามามีบทบาทต่อการดำเนินชีวิตคนในสังคมมาก ความเจริญทางด้านวัตถุ ทำให้การติดต่อสัมพันธ์ด้านเศรษฐกิจ การเมือง การสื่อสารและการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว มีเหตุการณ์สำคัญเกิดขึ้นในโลก สังคมรับรู้ร่วมกันหมด มีอิทธิพลครอบงำโลก ทำให้คนตกอยู่ในอำนาจของวัตถุ สภาพความเป็นอยู่ของชุมชนสังคมเปลี่ยนแปลงไป ส่งผลต่อจิตใจให้นิยมเอียงไปในทางที่ต้องการความสะดวกสบายมากขึ้น ให้ความสำคัญเรื่องวัตถุมากกว่าจิตใจ แสวงหาวัตถุมาเพื่อความสะดวกสบายมากกว่าที่จะแสวงหาความจริงคือธรรมชาติ ขาดการขัดเกลาจิตใจ ซึ่งจากเหตุดังที่กล่าวมานี้ก็สามารถจะเป็นตัวชี้วัดศักยภาพของคนในสังคมได้ว่าขณะนี้คนส่วนใหญ่ในสังคมยังขาดการพัฒนา

^{๑๗} พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร อมมจิตโต), พระพุทธศาสนาในยุคโลกาภิวัตน์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๙, หน้า ๑๑.

ทางด้านจิตใจอย่างจริงจัง และขาดความต่อเนื่องอยู่ ซึ่งสาเหตุนี้นับได้ว่าเป็นตัวปัญหาสำคัญที่จะส่งผลให้สภาพสังคมส่วนรวมในอนาคตต่อไปมีความเสื่อมโทรมทางศีลธรรมมากขึ้น

๑.๖.๒ **เกรียงศักดิ์ โกวิทวาณิช, มุขนายก และคณะ**^{๑๘} ได้กล่าวไว้ในหนังสือเรื่อง “บาทหลวง ศาสนบริการของพระเจ้า” ว่าคริสตชนมีความเชื่อว่าวิถีชีวิตของมนุษย์ที่ดิ้นรนและถูกต้องจะต้องเป็นไปตาม “กระแสเรียก” ซึ่งเป็นพระพรของพระเจ้าที่ประทานแก่มนุษย์ทุกคน เพื่อความรอดพ้น กระแสเรียกวิถีชีวิตจึงเป็นข้อผูกพัน สัญญาระหว่างพระเจ้ากับมนุษย์ ผู้ได้รับกระแสเรียกจากพระเจ้าจะมาในรูปแบบพิเศษ เราจำเป็นต้องรู้จักตัด สละสิ่งใดก็ตามที่ไม่สอดคล้องหรือขัดขวางต่อการดำเนินชีวิตตามกระแสเรียกนั้น โดยเริ่มจากความเข้าใจในชีวิตสงฆ์ของพระเยซูคริสต์เจ้า สงฆ์แห่งพิธีล้างบาป และสงฆ์แห่งบริการ ธรรมชาติและภารกิจของสงฆ์ งานอภิบาลสัตบุรุษของสงฆ์ ตลอดจนแง่มุมอื่น ๆ ในชีวิตสงฆ์

๑.๖.๓ **สุโท เจริญสุข**^{๑๙} พระพุทธศาสนา คือ ศาสนาของผู้รู้ ผู้ฉลาด ที่ช่วยนำคนให้เกิดความเฉลียวฉลาดในการคิดแก้ปัญหาในชีวิต ดังนั้น พุทธวิธีจิตบำบัด ก็คือกลวิธีการช่วยให้คนหายจากความโง่เขลาของชีวิต เกิดความรู้ที่ถูกต้อง คิดทำการทำงานที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคมนั่นเอง ซึ่งจะลองสรุปเป็นแนวทฤษฎีจิตบำบัดดังนี้

๑. พุทธวิธีจิตบำบัด เชื่อว่า ชีวิตคนเราคือความต้องการกระเสือกกระสน ดิ้นรน ประสบกับข้อปัญหา ยุ่งใจ อยู่เป็นระยะ ๆ ไม่ขาดสาย

๒. ชีวิตหรือบุคลิกภาพของคนเป็นผลที่ได้รับมาจากพืชพันธุ์ของบิดามารดาญาติสายโลหิตในอดีต และขึ้นอยู่กับการกระทำ (กรรม) ของบุคคลคนนั่นเองตลอดชั่วอายุขัย

๓. คนแต่ละคนจะต้องช่วยตนเองให้มากที่สุด โดยการที่ต้องเข้าใจตนเอง รู้จักตนเอง มีความขยันหมั่นเพียร รับผิดชอบ

๔. จุดมุ่งหมายสำคัญของทุกคนคือ “ความสุข” อันเป็นผลของการที่คนได้แก้ปัญหาข้อข้องคับใจ ความขัดแย้งในใจ ได้ลุล่วงไปครั้งหนึ่ง ๆ (สำหรับคำว่า “นิพพาน” นั้นเป็นอุดมการณ์ให้คิดเท่านั้น คือเป็นปรัชญาว่า ถ้าชีวิตสุขสุดยอดจริง ๆ ไม่มีทุกข์เลย ก็เรียกชื่อว่า นิพพาน ซึ่งในชีวิตเราสามัญชนในโลกจะมีได้หรือไม่ โปรดคิดดูเอง)

๕. ปรัชญาง่าย ๆ ของจิตบำบัดแบบพุทธวิธี คือ “ความอยากในสิ่งที่เอาไม่ได้ย่อมนำมาซึ่งความทุกข์เดือดร้อนใจ เพราะฉะนั้น ถ้าประสงค์จะไม่ให้ความทุกข์ใจก็จงอย่าอยากในสิ่งที่เอาไม่ได้มันเสีย” ฟังดูง่ายดี แต่ปฏิบัติตามได้ยากที่สุดก็เป็นเรื่องที่จะช่วยไม่ได้ เพราะเป็นเรื่องทาง “ปรัชญา”

๖. ทฤษฎีบำบัดที่แท้จริงของพุทธวิธี คือ การทำความเข้าใจในความจริง ๔ ประการ (ที่เรียกว่าอริยสัจ ๔ นั่นเอง) คือ เห็นว่าเมื่อมีความเดือดร้อนใจขึ้นแล้ว มันจะต้องมีสาเหตุ จงค้นหาสาเหตุให้พบ แล้วแก้ตามเหตุตามผลไม่หลงมกมาย คนก็จะพบกับความสุขใจได้จริง ทฤษฎีนี้ จะเป็นวิทยาศาสตร์ทางชีวิต ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์จริง ๆ

^{๑๘} เกรียงศักดิ์ โกวิทวาณิช, มุขนายก และคณะ, บาทหลวง ศาสนบริการของพระเจ้า, (นครปฐม : วิทยาแสงธรรม, ๒๕๕๐).

^{๑๙} สุโท เจริญสุข, เทคนิคเบื้องต้นการแนะนำให้คำปรึกษาและจิตบำบัด, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พีระพริษา, ๒๕๒๐).

๗. เมื่อพูดถึงความสุขกันแล้ว พุทธวิธีบำบัด เป็นความสำคัญของความสุขทางจิตใจ มากกว่าความสุขทางกาย ทางวัตถุ แต่ทั้งนี้ก็ไม่ได้ต่อต้านวัตถุนิยมเกินไป หากให้คนเรามีความสุขด้วยการประมาณตัวเองในความพอเหมาะพอควร มากกว่าการมีล้นเหลือเกินความจำเป็น หรือเกินพอดี (และนี่เองเป็นต้นเหตุให้คนรู้จักเฉลี่ยลาภผลมีความเมตตากรุณาต่อกัน เช่น การสังคัมสงเคราะห์ เอื้อเฟื้อต่อกัน เป็นต้น)

๘. พุทธวิธีบำบัดอยู่ในฝ่าย (Insight Therapy) คือถือว่าคนเรามีจิตใจที่จะรู้สึก คิดนึกได้ตามประสบการณ์ที่ได้รับ (ตั้งคำถามของพระพุทธรองค์เรื่องปฏิจจสมุทฺตปบาทเป็นหลัก) และเคารพในความคิดของคนเราแต่ละคน ว่าไม่ต้องเชื่ออะไรตามอย่างกันอย่างไรเหตุผล (ตั้งคำถามในกาลามสูตร เป็นต้น) แต่เมื่อคิดเห็นดีถ้วนแล้วจึงทำ จะวิเศษสุด

๙. พฤติกรรมของคนจะเปลี่ยนไปในทางที่ดีได้ ก็ด้วยการกระทำความดีเท่านั้น และนี่เองคือกฎแห่งกรรมที่เราควรเข้าใจกันให้ดี การตัดแก้พฤติกรรมต้องให้คนเห็นและเข้าใจในการกระทำทั้งหมดว่าอะไรให้ผลเป็นอย่างไร คิดนึกให้รอบคอบแล้วจึงทำ

๑๐. บทบาทของผู้บำบัด (Therapist) แบบพุทธวิธีนี้ คือ ทำตัวเป็นกัลยาณมิตร (True Friend) ของคนไข้ ซึ่งเพียบพร้อมไปด้วยคุณธรรมความดี ๓ ประการ คือ ความบริสุทธิ์ยิ่ง มีความฉลาดยิ่ง และมีเมตตาเยี่ยม

๑.๖.๔ **ศ.นพ.สมพร บุชราทิจ**^{๒๐} ได้กล่าวไว้ในหนังสือจิตเวชศาสตร์สำหรับประชาชน เกี่ยวกับพุทธวิธีจิตบำบัดว่าเป็นการรักษาโดยอิงมนุษยวิทยา (Humanistic Approach) เกี่ยวกับปรัชญา การคิดอย่างมีเหตุผล และพระพุทธรศาสนาจัดอยู่ในประเภทนี้ สรุปได้ความว่าการนำพระพุทธรศาสนาใช้ในการทำจิตบำบัดทำได้สองทางคือ การศึกษาปฏิบัติธรรมโดยตรง มีเป้าหมายคือการบรรลุธรรม เข้าถึงภาวะที่จิตสงบ สันทุกข์ และอีกทางหนึ่งนั้นเป็นการนำหลักพระพุทธรศาสนา มาประยุกต์ใช้ ดังนั้น เป้าหมายของการรักษา (การปฏิบัติธรรม) คือการค้นหามืออะไรตกค้างอยู่ในใจบ้าง ขจัดสิ่งตกค้างอันเป็นสิ่งปนเปื้อนออกไปจากใจ เมื่อใจสะอาดมีสิ่งปนเปื้อนน้อยลงเท่าใด การรับรู้โลกการรู้จักชีวิตก็จะเป็นจริงมากขึ้น สิ่งเร้าต่าง ๆ ที่เคยทำให้จิตใจว่าวุ่น ไม่สงบ ก็ไม่มีอิทธิพลอีกต่อไป เป็นใจที่สงบ เอิบอัมรู้จักโลก รู้จักชีวิตตามที่เป็นจริง และมีสุขภาพจิตสมบูรณ์

๑.๖.๕ **ดวงมณี จงรักษ์**^{๒๑} ได้กล่าวถึงภาวะความเครียดของมนุษย์ว่าสืบเนื่องมาจากการสั่งสมของจิตในรูปแบบของจิตสำนึก ตั้งเนื้อความที่ปรากฏในหนังสือ ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น สรุปความได้ว่า จะพบว่าบุคคลโดยทั่วไปจะมีความสุขได้นั้นเกิดจากการที่บุคคลเราสามารถตอบสนองความต้องการของคน ตั้งแต่ความต้องการทางกาย ความต้องการทางจิต และความต้องการทางสังคม แต่ทำให้ชีวิตของบุคคลมีความวิตกกังวล ความเครียดอยู่เสมอ เป็นสาเหตุให้เกิดความสุขภาพทางจิตใจเสีย และถูกเก็บกดสั่งสมไว้ในจิตใต้สำนึก จากนั้นจะแสดงพฤติกรรมออกมาตามรูปแบบต่าง ๆ เช่น โรคจิต จิตแปรปรวน ติดเหล้า ติดสารเสพติด ความผิดปกติทางเพศ และบุคลิกภาพแปรปรวน เป็นต้น

^{๒๐} สมพร บุชราทิจ, ศ.นพ., **พุทธวิธีจิตบำบัด**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์นันทพันธ์, ๒๕๔๒), หน้า ๒๗๒-๒๗๓.

^{๒๑} ดวงมณี จงรักษ์, **ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ ส.ส.ท., ๒๕๔๘), หน้า ๕๘.

จากการทบทวนเอกสารวิชาการดังกล่าวพบว่าความเครียดคือความทุกข์ เกิดจากสาเหตุปัจจัยหลายอย่างเกิดแล้วส่งผลกระทบต่อตนเองและคนอื่น แต่ความเครียดดังกล่าวสามารถแก้ไขบำบัด พัฒนาให้เบาบางลงได้ทั้งโดยตรงและโดยอ้อม

ข. วิทยานิพนธ์

๑.๖.๖ **รสสุคนธ์ ยมกนิษฐ์^{๒๒}** พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการมองชีวิตตามหลักอริยสัจ ๔ ว่าทุกข์เป็นปัญหาชีวิตเกิดจากกิเลส ตัณหาซึ่งเป็นผลมาจากผัสสะ การดับตัณหาสามารถดับได้ด้วยสติ และสติเกิดขึ้นได้ด้วยกระบวนการฝึกฝนอบรมตนใน ๓ ด้าน ได้แก่ อบรมตนด้านศีลสมาธิ ปัญญา โดยมีปัจจัยเริ่มต้นของกระบวนการเรียนรู้ตามแนวศรัทธา ซึ่งมีกัลยาณมิตรแนะแนวในการคิดวิเคราะห์พิจารณาและนำเข้าสู่กระบวนการเรียนรู้ จากนั้นบุคคลจึงนำตนเข้าสู่กระบวนการเรียนรู้ด้วยการลงมือปฏิบัติและคิดวิเคราะห์พิจารณาในสิ่งต่าง ๆ อย่างเป็นอิสระด้วยโยนิโสมนสิการ เมื่อบุคคลมีโยนิโสมนสิการ สัมมาทิฐิก็จะเกิดขึ้นตามมา ทำให้องค์ธรรม (องค์มรรค) ในกระบวนการเรียนรู้เกิดขึ้นและสัมพันธ์เป็นกระบวนการอย่างมีประสิทธิภาพ และมีความสัมพันธ์กับองค์ธรรมที่เกี่ยวพันในการเรียนรู้บรรลุจุดหมาย คือ ปัญญาวุฑฒิธรรม ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ ซึ่งส่งผลให้กระบวนการเรียนรู้พัฒนาไปตามลำดับขั้นในวิสุทธิ ๗ ซึ่งสิ่งที่ใช้ตรวจสอบความถูกต้องของกระบวนการเรียนรู้ คือ มนุษย์สามารถใช้อายตนะในตัวมนุษย์เองสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมรอบตัวได้อย่างถูกต้อง ระวังไม่ให้กิเลสครอบงำจิตใจเมื่อรับรู้สิ่งต่าง ๆ

๑.๖.๗ **พระมหาสมชาย สิริจินโท(ทานนท์)^{๒๓}** การพัฒนาคุณภาพชีวิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท แบ่งออกเป็น ๔ ด้าน ได้แก่ (๑) การพัฒนาทางความประพฤติ คือ ทางกายและวาจา ให้มีศีล (๒) การพัฒนาด้านอินทรีย์ ๖ คือ ให้รู้จักสำรวมอินทรีย์ของตนอย่างมีสติกำกับ (๓) การพัฒนาด้านจิตใจให้เกิดความเข้มแข็งและมั่นคงสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และ (๔) การพัฒนาด้านปัญญา เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจในการปฏิบัติตนต่อสรรพสิ่งทั้งปวง ไม่ให้เกิดความลุ่มหลง มัวเมา แต่ให้เป็นอิสระจากสิ่งต่าง ๆ นอกจากนั้น ก็ได้ศึกษาถึง โทษ (ผลกระทบ) ของการไม่พัฒนาคุณภาพชีวิต คุณค่าของการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งต่อตนเองและสังคม หลักพุทธธรรมที่นำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต หลักธรรมที่เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต

๑.๖.๘ **พระครูประสิทธิ์กิตติสาร (จำลอง กิตติสารโร/นิตฺตธรรม)^{๒๔}** แนวคิดวิธีการรักษาสุขภาพในพระไตรปิฎก เป็นแนวคิดพื้นฐานของโรคเกิดจากทางกายและจิตใจ แนวทางรักษาด้วยธรรมโอสธ สำหรับป้องกันโรคทางใจ คือ สัปายะ ๗ และสำหรับรักษาโรค โลภะ โทสะ โมหะ คือ

^{๒๒} รสสุคนธ์ ยมกนิษฐ์, “ศึกษากระบวนการเรียนรู้ตามแนวพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓).

^{๒๓} พระมหาสมชาย สิริจินโท (ทานนท์), “พุทธธรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางพระพุทธคุณ (สมาน สุเมธ)”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘).

^{๒๔} พระครูประสิทธิ์กิตติสาร (จำลอง กิตติสารโร/นิตฺตธรรม), “การศึกษาเชิงเปรียบเทียบแนวคิดวิธีการรักษาสุขภาพจากพระไตรปิฎกกับแนวคิดวิธีการรักษาสุขภาพของแพทย์แผนไทยโดยพระสงฆ์ : ศึกษาเฉพาะกรณีวัดป่าเหวไฮ ตำบลหัวนา อำเภอสรีราชา จังหวัดอุดรธานี”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔).

สอนให้เป็นผู้รู้จักพอ มีความเมตตา และรู้จักการเจริญสติ ด้วยสมาธิบำบัด คือ ความอดทน อดกลั้น ต่อทุกขเวทนา ใช้สมาธิกำหนดจิตให้แน่วแน่เพื่อให้จิตใจเกิดความสงบ ไม่ให้จิตฟุ้งซ่านและสังข- กิริยา คือ อธิฐานจิตว่าจะทำหรือไม่สิ่งใดก็ตามการตามกิริยาที่ทำนั้น ๆ การรักษาด้วยการประยุกต์ หลายวิธี มีทั้งสัปปายะวิธี ให้ประพฤติพรหมจรรย์ การรักษาสุขภาพด้วยเภสัชที่ได้รับพุทธานุญาต ประกอบด้วยเภสัช ๕ ประการ ได้แก่ เนยใส เนยข้น น้ำมันน้ำผึ้ง และน้ำอ้อย สำหรับสมุนไพรรักษา รักษาโรคมะเร็ง รากไม้ น้ำฝาด ใบไม้ ผลไม้ และยางไม้วิธีเก็บรักษาเภสัชได้ ๗ วัน หลักการฉันอาหารและ เภสัชที่ถูกต้อง จะมีทั้งในเวลาตั้งแต่รุ่งอรุณไปจนถึงเที่ยงวันและนอกเวลาตั้งแต่เที่ยงวันไปจนถึงรุ่ง อรุณ เพื่อรักษาโรคและความผาสุกของสุขภาพ

๑.๖.๙ พระครูบวรสิกขการ (บุญเสริม ชนะฤทธิ) ^{๒๕} ได้ศึกษาเปรียบเทียบ พุทธจริยา วัตรกับพระจริยาวัตรของพระเยซูคริสต์ ผู้วิจัยได้อธิบายจริยาวัตรขององค์ศาสดาว่า มีเป้าหมายหลัก อยู่ที่ต้องการให้คนทุกคนเป็นคนดี มุ่งเน้นสันติภาพและสันติสุขต่อมวลมนุษยชน นับจำเดิมแต่การเริ่มมี ศาสนาโดยอาศัยพระจริยาวัตรของแต่ละศาสดา ที่สอนให้มีจิตสำนึกมั่นคงอยู่ในกุศลสุจริต และมีความเมตตากรุณา เห็นว่าพระพุทธศาสนากับคริสต์ศาสนาย่อมสั่งสอนความดีให้บุคคลประพฤติ ปฏิบัติแต่ในทางที่ถูก ที่ชอบ ที่เป็นประโยชน์ ให้ใฝ่หาความสงบสุขความผ่องใสให้ชีวิต สร้างความเป็น มิตรต่อกัน แผ่เมตตาธิปไตยเมตตาจิตและความจริงใจบริสุทธิ์ใจ

๑.๖.๑๐ ร้อยตำรวจเอกหญิงอุทัยวรรณ เล่าประเสริฐสุข ^{๒๖} ได้ทำการศึกษาถึงแนว ทางการแก้ปัญหาความเจ็บป่วย ตามวิธีของพระพุทธเจ้าว่ามีอยู่ ๒ ระดับ สรุปได้ความว่าระดับโลกียะ เป็นพุทธวิธีที่ทรงมีเป้าหมายเพื่อการบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย และระดับโลกุตตระ เป็นพุทธวิธีที่ทรง มีเป้าหมายเพื่อการดับทุกข์ คือบรรลุประนิพพาน โดยทั้ง ๒ วิธีนี้ สามารถนำไปเลือกใช้ได้ตามความ เหมาะสม และมีความจำเป็นกับความต้องการของแต่ละบุคคลได้อย่างดียิ่ง ผลการศึกษาพบว่า พระพุทธเจ้าทรงมีแนวทางในการแก้ปัญหสุขภาพและความเจ็บป่วย ๒ แนวทางใหญ่ ๆ คือ ๑. การ ป้องกัน ด้วยการดูแลรักษาสุขภาพอนามัยอย่างครบถ้วนทั้งทางด้านกายภาพและจิตภาพ ๒. การ รักษาโรคด้วยพระธรรมโอสธ ซึ่งทรงนำเอาหลักธรรมชั้นสูงหมวดต่าง ๆ ที่ทรงใช้ในการตรัสรู้ มา บำบัดรักษาโรค

๑.๖.๑๑ พระอธิการไพศาล กิตติภทโท (บำรุงแคว้น) ^{๒๗} ได้ทำการศึกษาวิเคราะห์ เรื่อง การประยุกต์ใช้พุทธปรัชญาในการบำรุงรักษาจิตผู้ป่วย สรุปความได้ว่าร่างกายและจิตใจทั้งสองนี้มีความสัมพันธ์กัน เมื่อมนุษย์ป่วยทางด้านร่างกาย จิตใจก็พลอยกระทบกระเทือนไปด้วย ในทำนอง เดียวกัน เมื่อมนุษย์ไม่สบายใจ ร่างกายก็พลอยกระทบกระเทือนไปด้วย การบำบัดรักษาต้องดำเนิน ควบคู่กันไปทั้งด้านร่างกายและจิตใจ บางคนป่วยใจมากกว่าป่วยกาย เมื่อจิตใจสำคัญกว่าร่างกาย

^{๒๕} พระครูบวรสิกขการ (บุญเสริม ชนะฤทธิ), “พุทธจริยาวัตรกับพระจริยาวัตรของพระเยซูคริสต์”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗).

^{๒๖} อุทัยวรรณ เล่าประเสริฐสุข, ร้อยตำรวจเอกหญิง, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยาม เจ็บป่วย”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖).

^{๒๗} พระอธิการไพศาล กิตติภทโท (บำรุงแคว้น), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์ เรื่องการประยุกต์ใช้พุทธปรัชญา ในการบำรุงรักษาจิตผู้ป่วย”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕).

เช่นนี้ พระพุทธศาสนาจึงเน้นเรื่องการดูแลจิตใจเป็นสำคัญ การนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ในการบำบัดดูแลผู้ป่วยด้านจิตใจ เป็นวิถีทางบำบัดรักษาที่มีเหตุผลทางวิทยาศาสตร์รองรับ ส่งผลให้การบำบัดโรคทางกายหายได้ไวหรือไม่ลุกลามไป การศึกษาพบว่า พระพุทธศาสนาเกี่ยวข้องกับการแพทย์และการเยียวยา ๒ ด้าน คือ ด้านสัจธรรม คือการดูแลรักษาชีวิตตามธรรมชาติ กับด้านจริยธรรม คือการดูแลรักษาโรคที่เกิดขึ้นทั้งทางกายและจิตใจด้วยการเน้นการกระทำที่ถูกต้องดีงามเป็นประโยชน์แก่คนไข้อย่างแท้จริง

จากการทบทวนเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทำให้ทราบว่าวิธีการแก้ความเครียดมีในทางพระพุทธศาสนาเถรวาทแต่ยังไม่มีการศึกษาเปรียบเทียบวิธีการแก้ความเครียดทางพุทธศาสนาเถรวาทกับคริสต์ศาสนาโรมันคาทอลิก ผู้วิจัยเห็นว่าควรวิจัยการศึกษาเปรียบเทียบวิธีการแก้ความเครียดทางพุทธศาสนาเถรวาทกับทางคริสต์ศาสนาโรมันคาทอลิก

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

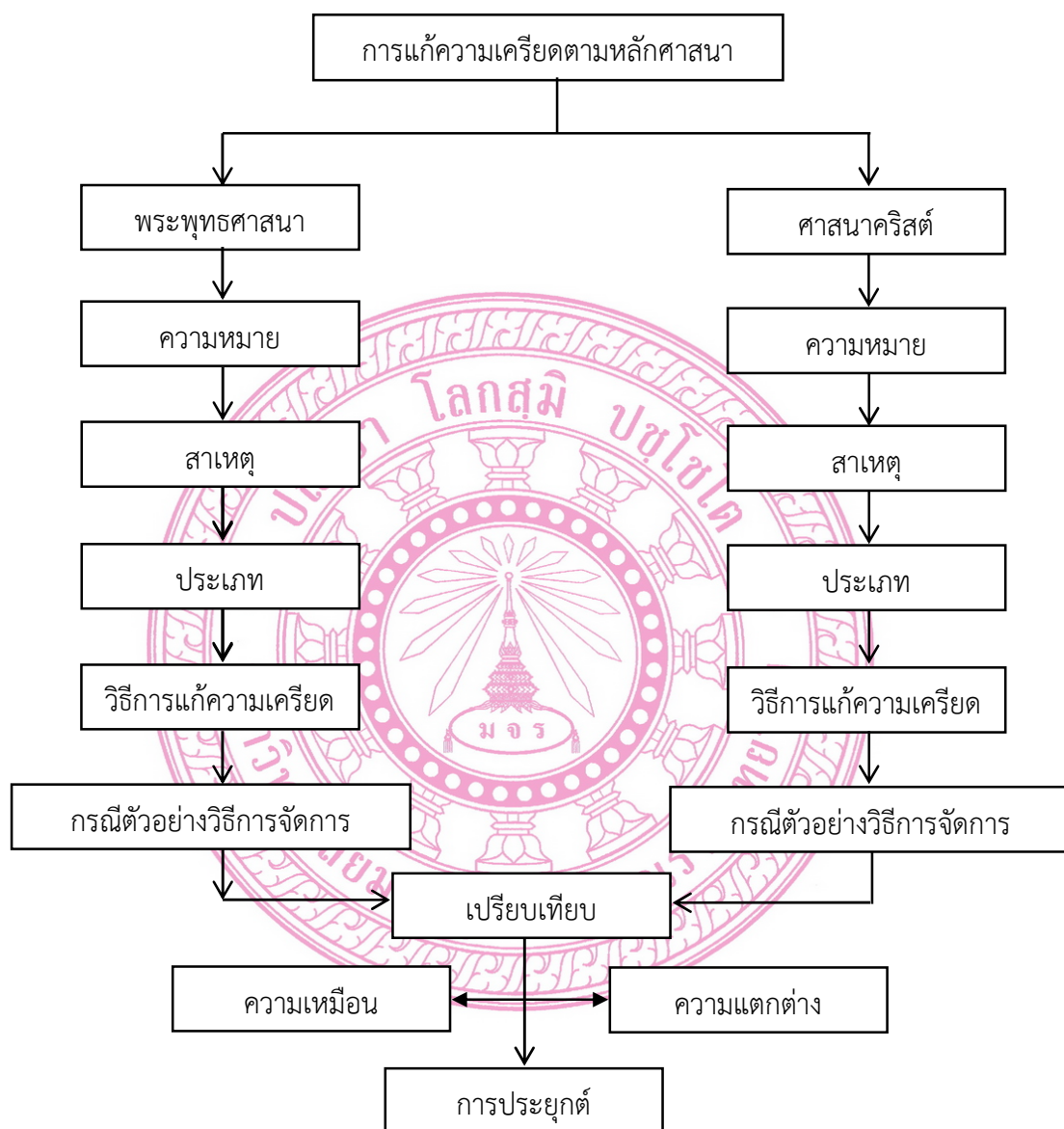
การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้วิธีการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) ซึ่งมีขั้นตอนการดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

๑.๗.๑ เอกสารปฐมภูมิ (Primary Source) พระพุทธศาสนาศึกษาจากพระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนทางคริสต์ศาสนาศึกษาเอกสารจากคัมภีร์พระคริสต์ธรรมทั้งภาคพันธสัญญาเดิมและพันธสัญญาใหม่

๑.๗.๒ เอกสารทุติยภูมิ (Secondary Source) เช่น งานวิจัย หนังสือ และบทความที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยจะใช้หลักฐานเหล่านี้มาสนับสนุน เพื่อหาข้อสรุปและเรียบเรียงเสนอผลการวิจัย

๑.๗.๓ ประมวลและรวบรวมข้อมูลทั้งจากส่วนการศึกษาจากเอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ นำข้อมูลมาวิเคราะห์ เปรียบเทียบ ประยุกต์และบูรณาการเพื่อให้เกิดองค์ความรู้ที่เหมาะสมในด้านวิธีการแก้ความเครียดตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท และตามหลักคริสต์ศาสนาโรมันคาทอลิก ในการพัฒนาสร้างเสริมวิธีการแก้ความเครียดของตนเอง และผู้อื่นและเพื่อลดภาระของปัญหาสุขภาพจิตของสังคมให้เกิดความสงบสุขต่อไป

๑.๘ กรอบแนวคิดในการวิจัย



๑.๙ ประโยชน์ที่จะได้รับ

- ๑.๙.๑ ทราบเรื่องวิธีการแก้ความเครียดทางพระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๙.๒ ทราบเรื่องวิธีการแก้ความเครียดในทัศนะของศาสนาคริสต์โรมันคาทอลิก
- ๑.๙.๓ ทราบความเหมือนและความแตกต่างเรื่องวิธีการแก้ความเครียดทางพระพุทธศาสนาเถรวาทกับศาสนาคริสต์โรมันคาทอลิก

บทที่ ๒

วิธีการแก้ความเครียดในทางพระพุทธศาสนาเถรวาท

ในงานวิจัยบทที่ ๒ นี้ ผู้วิจัยต้องการศึกษาวิธีการแก้ความเครียดในทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ในประเด็นดังต่อไปนี้

- ๒.๑ ความหมายของความเครียด
- ๒.๒ สาเหตุและปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด
- ๒.๓ ประเภทความเครียด
- ๒.๔ วิธีการแก้ความเครียดตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๒.๕ กรณีตัวอย่างวิธีการจัดการกับความเครียด

๒.๑ ความหมายความเครียด

ความเครียด เป็นภาวะของอารมณ์ หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจ หรือถูกบีบคั้น กดดันจนทำให้เกิดความรู้สึกทุกข์ใจ สับสน โกรธ หรือเสียใจ ความเครียดที่มีไม่มากนัก จะเป็นแรงกระตุ้นให้คนเราเกิดแรงมูมานะที่จะเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ได้ คนที่มีความรับผิดชอบสูงจึงมักหนีความเครียดไปไม่พ้น ความเครียด เป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้น เกิดจากการที่บุคคลรับรู้ หรือประเมินสิ่งที่เข้ามาในประสบการณ์ของตนว่าเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจ หรือก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย อันเป็นผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป ซึ่งมีปฏิกิริยาตอบสนองหลายอย่างเป็นต้นว่า การใช้กลไกป้องกันตัวเอง การเปลี่ยนแปลงด้านสรีระ ด้านพฤติกรรม ด้านความนึกคิด และด้านอารมณ์ความรู้สึกถูกกดดันหรือความเครียดเหล่านั้นคลายลง และกลับเข้าสู่สภาวะสมดุลอีกครั้งหนึ่ง^๑ ซึ่งเป็นภาวะอันเนื่องมาจากสภาพของจิตใจที่กำลังเผชิญกับปัญหาต่างๆ ไม่ว่าจะปัญหาในตัวคน เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นหรือคาดว่าจะเกิดขึ้น เป็นปัญหามาจากความผิดพลาดทางใจ ความเครียดเป็นความรู้สึกที่ไม่สบายใจเหมือนจิตถูกบังคับให้เผชิญกับสิ่งเร้า ความรู้สึกดังกล่าวทำให้เกิดความแปรปรวนทั้งทางร่างกายและจิตใจ^๒

พระพุทธศาสนาถือว่า ความเครียดนั้น เป็นแรงกดดันที่เกิดขึ้นเพราะจิตเกิดวิตก ความตรึกนึกคิดในทางกาม อันหมายถึง ความมีจิตหมกมุ่นอยู่กับการต้องการสร้างความสมบูรณ์ให้เกิดกับชีวิตตนเอง เช่น ความอยากมีทรัพย์สินเงิน อยากเสพศุนในรสแห่งกามคุณ ๕ อันได้แก่ รูป เสียง

^๑ กรมสุขภาพจิต, *คู่มือคลายเครียดด้วยตนเอง*, (กรุงเทพมหานคร : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๔๒), หน้า ๗.

^๒ ชูทิพย์ ปานปรีชา, *จิตวิทยาทั่วไป*, (นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๓๙), หน้า ๔๘๒.

กลิ่น รส โภฏฐัพพะ ที่น่าใคร่ น่าปรารถนา น่าพอใจ ความตรึกในทางพยาบาท หมายถึง ความมีจิตหมกมุ่นอยู่กับการต้องการปองร้ายผู้อื่น ด้วยความเจ็บใจผูกโกรธ และความตรึกในทางเบียดเบียน หมายถึง การต้องการทำลายบุคคลอื่นเพราะไม่ต้องกับอารมณ์ของตนเอง^๓ ซึ่งสาเหตุหลักดังกล่าวนี้ ก็เพราะบุคคลเหล่านั้นตกอยู่ในห้วงของอวิชชา คือความไม่รู้ ความหลงงมงายไม่รู้แจ้ง หมายถึง ไม่รู้แจ้งในสังขะ ๔ มิทุกข์ เป็นต้น^๔ หรือความมืด เหมือนดังคนเข้าอยู่ในห้องมืด ไม่เห็นอะไร นี่เป็นตัวเดิม เป็นพื้นเพ, แต่เมื่อมีอารมณ์เข้ามาประสม คือ รูป เสียง กลิ่น รส โภฏฐัพพะ และธรรมคือเรื่องราว เข้ามาประสมทางตา หู จมูก ลิ้น กาย มนะ ก็รู้อารมณ์นั้น แต่รู้ผิดจากความเป็นจริงไป ไม่รู้ทั่วถึง รู้แต่เพียงเอกเทศคือบางส่วน, เหมือนดังคนอยู่ในที่มืด เมื่อมีแสงสว่างเข้าไปเป็นช่อง ๆ ก็ให้เห็นที่อยู่ในทางของแสงสว่าง และก็เข้าใจว่า มีอยู่เท่านั้น เท่าที่ตาเห็น เท่าที่แสงสว่างเข้ามา แต่ไม่รู้ทั่วถึง เช่น รู้เกิด แต่ไม่รู้จักสลายคือทำลาย หรือรู้จักทำลาย แต่ไม่รู้ว่าจะสิ่งที่ทำลายมีเพราะเกิด, เช่นบุคคลได้ประสบสิ่งที่เกิดขึ้นมาและชอบใจ ก็ยินดีหมกมุ่นต้องการให้มีให้เป็นอย่างต่อไป ไม่นึกถึงว่าสิ่งที่เกิดมานั้นในที่สุดก็ต้องสลายเหมือนกันหมด, ครั้นสิ่งที่ไม่ชอบใจเกิดขึ้น ก็เดือดร้อนกระวนกระวาย ต้องการทำลายล้างผลาญให้เสื่อมไป ไม่รู้ว่าจะสิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว ไม่ต้องมีใครทำอะไรในที่สุดเขาก็สลายไปเอง^๕

กิเลสที่ออกไปประสบอารมณ์ และรู้จักอารมณ์ แต่รู้ผิดจากความเป็นจริงไป จึงเป็นความหลงงมงายซึ่งเรียกว่าโมหะ, และก็ต้องการได้ส่วนที่ชอบอันเป็นกามะ ต้องการเป็นภพที่ชอบอันเป็นภาวะ, เพราะฉะนั้น กามตัณหา ความดิ้นรนไปเพราะความใคร่ หรือเพื่อความใคร่ที่จะให้ได้, ภวตัณหา ความดิ้นรนไป เพื่อภพหรือความเป็น หรือดิ้นรนไปเพื่อจะให้เป็นภพที่ชอบ, วิภวตัณหา ความดิ้นรนไปเพื่อให้สิ่งที่ไม่ชอบซึ่งมาประสบสูญไปจนถึงมุ่งล้างผลาญ นี่เป็นอาสวสมุทัยเหตุให้เกิดอาสวะ. เพราะโมหะความหลงงมงายเช่นนี้เกิดขึ้นแล้ว แม้ตั้งไปไม่คงอยู่ แต่ความยึดถือเป็นไปตามความดิ้นรนของใจ ยังเก็บอยู่อย่างหมักหมมอยู่เป็นอันเข้าไปซ้อนอาสวะคือความมืดให้มีอาการมีรูปร่างแปลกออกไปจากความมืด เหมือนดังบุคคลเมื่อไม่รู้จักทองคำเพชรนิลจินดา ก็ไม่มีความปรารถนาจะให้ได้มาและไม่มีมีความปรารถนาจะให้คงอยู่, แต่เพราะรู้ว่าทองคำ เพชรนิลจินดามีค่า คนนิยมนับถือกัน จึงปรารถนาต้องการได้ ความปรารถนาต้องการนั้นไม่ใช่มีอยู่เสมอไป เกิดชั่วคราวแล้วดับ, แต่ความที่รู้สึกค่าเพชรนิลจินดาหรือทองคำมีค่ายังชอบใจยังต้องการอยู่เสมอ แม้นอนหลับฝันก็คงเป็นไปเช่นนั้น นี่ได้ชื่อว่าอาสวสมุทัย เหตุให้เกิดอาสวะคือก่อกามะ ภาวะ อวิชชา ให้เกิดขึ้นทับกามะ ภาวะ อวิชชาเดิม ให้ซ้อน ๆ ขึ้นไป จึงเป็นคุณคือกิเลสที่ซ้อนกันและทับอยู่ในใจสัตว์

ในทัศนะของพระพุทธศาสนาจะเห็นได้ว่า ความเครียดที่เกิดขึ้นนั้น เกิดเพราะความวิตกกังวลในกิจการต่าง ๆ ซึ่งฐานหลักนั้นก็มาจากความไม่รู้ตามสภาพความเป็นจริงว่าตนเองเครียดเพราะอะไร ซึ่งในทางพระพุทธศาสนามุ่งถึงความไม่รู้ในความอยากได้แก่กิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในสันดาน จึงส่งผลทางความชอบ ความพยาบาทปองร้าย และความมุ่งเบียดเบียนผู้อื่นนั่นเอง

^๓ ที.สี.อ.(บาลี) ๙๖/๑๑๒.

^๔ ที.ปา.(ไทย) ๑๑/๓๐๔/๒๕๒; ม.อุ.(ไทย) ๑๔/๓๖๘/๔๑๓; ที.ปา.อ.(บาลี) ๓๐๔/๑๗๑; ส.สพ.า.(ไทย)

๑๘/๕๓/๔๕.

^๕ วชิร. (บาลี) ๒๖๘-๓๗๐.

ดังนั้น การที่บุคคลต้องเผชิญอยู่ในภาวะที่รู้สึกกดดัน ไม่สบายใจ ไม่แน่ใจ ว่าวุ่นใจ วิตกกังวล ถูกบีบคั้น ทำให้เกิดการตอบสนองของร่างกาย จิตใจ ความคิด ถ้าบุคคลสามารถปรับตัว และมีความพึงพอใจก็จะทำให้เกิดพลังในการจัดการสิ่งต่างๆ แต่หากไม่มีความพึงพอใจและไม่สามารถปรับตัวได้ ก็จะทำให้เกิดความเครียด ส่งผลให้เสียความสมดุลในการดำเนินชีวิตในสังคม ขาดประสิทธิภาพในการทำงาน ความเครียดที่เป็นอันตราย คือ ความเครียดในระดับสูงที่คงอยู่เป็นเวลานาน จะส่งผลเสียต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต พฤติกรรม ครอบครัว การทำงาน และสังคมได้ ดังนั้น เราจึงควรรู้จักการผ่อนคลายความเครียดที่ถูกต้อง เพื่อให้การดำเนินชีวิตของเราเป็นสุข

๒.๒ สาเหตุและปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด

ความเครียดเมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว ย่อมทำให้ผู้ถือครองความเครียดต้องประสบกับปัญหาชีวิตมากมาย รวมถึงทำให้บุคคลรอบข้างต้องได้รับความทุกข์ไปด้วย ซึ่งชูทิพย์ ปานปรีชา กล่าวถึงสาเหตุของความเครียด^๖ ไว้ดังนี้

ก. สาเหตุภายใน หมายถึง ความเครียดที่เกิดจากสาเหตุหรือปัจจัยต่างๆ ที่มาจากตัวคนสามารถแยกสาเหตุในตัวคนได้เป็น ๒ ชนิด คือ

๑) สาเหตุทางร่างกาย เมื่อร่างกายเครียด จะทำให้จิตใจเครียดไปด้วยภาวะต่างๆ ที่เป็นสาเหตุของความเครียดนี้ ได้แก่

๑.๑) ความเมื่อยล้าทางร่างกาย เป็นสภาพทางร่างกายที่ไม่สมบูรณ์แข็งแรงหรือได้ผ่านการทำงานที่หนักและนาน

๑.๒) ร่างกายได้รับการพักผ่อนไม่เพียงพอ เป็นสภาพของร่างกายที่ตรากตรำทำงานติดต่อกันนาน

๑.๓) รับประทานอาหารไม่เพียงพอ ไม่ถูกสุขลักษณะ ทำให้ร่างกายทิวโหย ร่างกายขาดส่วนประกอบที่สำคัญในการให้พลังงานแก่ร่างกายทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย

๑.๔) ความเจ็บป่วยทางร่างกาย เช่น มีโรคประจำตัว ได้รับการผ่าตัดใหม่ๆ ทำให้ไม่ยอมกินอาหาร เนื้อเยื่อของอวัยวะถูกทำลายหรือทำงานได้ไม่ดี เป็นผลทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย

๑.๕) ภาวะติดสุรา ยาเสพติด สุราและยาเสพติดไปกดประสาท ทำให้ร่างกายต้องใช้พลังงานมาก เป็นผลทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย อ่อนแอมากขึ้นทุกขณะ

๒) สาเหตุทางจิตใจ สภาพทางจิตใจบางอย่างสามารถก่อให้เกิดความเครียดได้ คือ

๒.๑) อารมณ์ไม่ดีทุกชนิด ได้แก่ ความกลัว ความวิตกกังวล ความโกรธ ความเศร้า อารมณ์ดังกล่าวก่อให้เกิดความทุกข์ใจ ไม่สบายใจ โดยเฉพาะความเศร้า ทำให้เกิดความรู้สึกสิ้นหวัง ไม่คิดต่อสู้อุบัติ ความรู้สึกทั้งหมดนี้ทำให้เกิดความเครียด

๒.๒) ความคับข้องใจ เป็นภาวะทางจิตใจเกิดขึ้นเมื่อความต้องการถูกขัดขวาง ทำให้มีปัญหาต้องเผชิญ เกิดความรู้สึกไม่พอใจ โกรธ วิตกกังวล จิตใจเหมือนถูกบังคับให้เกิดความเครียดขึ้นมา

^๖ ชูทิพย์ ปานปรีชา, จิตวิทยาทั่วไป, หน้า ๔๘๖ - ๔๘๘.

๒.๓) บุคลิกภาพบางประเภททำให้เกิดความเครียด ได้แก่

- เป็นคนจริงจังกับชีวิต(Perfectionist) ทำอะไรต้องทำให้สมบูรณ์แบบ
เจ้าระเบียบ เป็นคนตรง มีมาตรฐานในการดำเนินชีวิตสูง ความสามารถในการทำงานเหนือกว่าผู้อื่น
ทำให้ตลอดชีวิตต้องทำงานหนักทุกอย่างด้วยตัวของตัวเองจึงเกิดความเครียดได้ง่าย
- เป็นคนใจร้อน รุนแรง ก้าวร้าวควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ คนประเภทนี้
อารมณ์เปลี่ยนแปลงได้มาก มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาด้วย ทำให้เกิดความเครียด
- เป็นคนต้องพึ่งพาผู้อื่น คนประเภทนี้ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง มี
ความรู้สึกว่าตนเองไม่เก่ง ไม่กล้าตัดสินใจ ไม่กล้าทำอะไรด้วยตนเอง

ข. สาเหตุภายนอก หมายถึง ปัจจัยนอกตัวคนที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียด ได้แก่

- ๑) สูญเสียสิ่งที่รัก ได้แก่ การสูญเสียคนรัก ของรัก ทรัพย์สิน หน้าที่การงาน การตก
งาน หรือถูกให้ออกจาก งาน ถูกลดตำแหน่ง หรือย้ายงาน ธุรกิจล้มละลาย
- ๒) การเปลี่ยนแปลงในชีวิต พบว่าในระยะหัวเลี้ยว หัวต่อของชีวิตทุกคนจะมีจิตใจ
แปรปรวน(Psychological) ทำให้เกิดความเครียดไม่มากก็น้อย ระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ได้แก่
เข้าโรงเรียนครั้งแรก มีบุตรคนแรก วัยหมดประจำเดือน ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมทำให้
ต้องปรับตัว ก็เป็นสาเหตุของความเครียดชนิดหนึ่ง การเปลี่ยนแปลงกะทันหัน โดยไม่คาดคิด หรือ
ไม่ได้เตรียมตัวไว้ก่อน เช่น การย้ายโรงเรียน ย้ายงาน การย้ายที่อยู่ หรือการอพยพย้ายถิ่น เป็นต้น
- ๓) ภัยอันตรายที่คุกคามชีวิตและทรัพย์สิน ไม่ว่าจะเป็ภัยที่มนุษย์สร้างขึ้น หรือภัย
ธรรมชาติ เช่น อยู่ในถิ่นที่มีผู้ร้ายชุกชุม ถูกขู่จะทำร้ายร่างกาย อยู่ในสนามรบ น้ำท่วมและไฟไหม้
ภาวะดังกล่าวทำให้เกิดความกดดันบีบคั้นจิตใจอย่างรุนแรง เกิดความเครียดรุนแรง
- ๔) การทำงานที่ทำให้เกิดความเครียด เช่น ขาดความปลอดภัยในที่ทำงาน งานเสี่ยง
อันตรายงานที่ไม่พึงพอใจ มองไม่เห็นความสำคัญของงานที่ทำอยู่
- ๕) ภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ ยากจน เป็นหนี้สินทำให้ภาวะการณ์เจริญเติบโตไม่สมบูรณ์
ขาดอาหาร เรียนได้ไม่เต็มที่ อยู่ในชุมชนแออัด ไม่มีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินทำให้เกิดความ
วิตกกังวล หวาดกลัว คิดมาก บีบคั้นจิตใจ เกิดความเครียดได้
- ๖) สภาพของสังคมเมือง มีคนหลังไหลเข้ามาอยู่หางานทำในเมืองมากขึ้นเรื่อยๆ อยู่
กันแออัดยัดเยียด ชีวิตต้องแข่งขัน ชิงดีชิงเด่น การเดินทางไปไหนมาไหนไม่สะดวกเพราะการจราจร
ติดขัด ชีวิตครอบครัวไม่อบอุ่น ต่างคนต่างอยู่ ขาดอากาศบริสุทธิ์หายใจ สภาพดังกล่าวทำให้เกิด
ความเครียดได้

พระพุทธศาสนามองว่า ความเครียดที่เกิดขึ้นแก่บุคคลทุกระดับชั้นในสังคมในปัจจุบันนี้ มี
สาเหตุ ๒ ประการ คือ สาเหตุภายใน และสาเหตุภายนอก

๑) สาเหตุภายใน

สาเหตุและปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดภายใน ซึ่งหมายถึงความเครียดที่เกิดเพราะการ
ต้องการฝึกฝนทางด้านจิต เป็นส่วนความเครียดที่ฝังลึกอยู่ภายในจิตใจของบุคคลทั่วไป ผู้วิจัยได้
กำหนดศึกษาไว้ ๓ ประการ คือ นិเวรณ ๕ ปปัญจธรรม ๓ สังโยชน์ ๑๐ ดังนี้

๑.๑) นิเวศน์ ๕^๗ นิเวศน์ธรรม ๕ ประการ คือ (๑) กามฉันทะ (๒) พยาบาท (๓) ถีนมิทธะ (๔) อุทธัจจกุกกุจจะ (๕) วิจิกิจฉา ธรรมทั้ง ๕ ประการนี้ เป็นธรรมเครื่องเศร้าหมองใจ พระพุทธศาสนามองว่า นิเวศน์ธรรมทั้ง ๕ ประการ เป็นธรรมที่สร้างความเครียดให้เกิดขึ้นกับบุคคลที่มุ่งปฏิบัติธรรมเพื่อเข้าถึงมรรคผล โดยเมื่อเริ่มปฏิบัติมักมีกามฉันทะ คือความพอใจรักใคร่ในกามคุณ อันแก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส มาคอยรบกวนจิตใจ จนไม่สามารถปฏิบัติธรรมได้ บางขณะก็เกิดอารมณ์ชั่ววูบคิดพยาบาทปองร้ายต่อบุคคลอื่น บางคราวก็มักถูกความง่วงเหงาหาวนอนครอบงำจิตจนไม่สามารถปฏิบัติธรรมได้ เช่น พระโมคคัลลานะ หรือบางคราวเกิดความเครียดจนเป็นเหตุให้เกิดภาวะจิตวิตกกังวล ซึ่งเรียกชื่อว่า อุทธัจจะและกุกกุจจะ จัดเป็นกิเลสชนิดหนึ่ง และมีระเบียบวิธีที่จะกำจัดให้หมดไปได้เพียงชั่วคราว หรือ โดยสิ้นเชิง อุทธัจจะ เป็นทั้งกิเลสอย่างกลาง และเป็นสังโยชน์อย่างหนึ่งในสังโยชน์ ๑๐ อย่าง และยังจัดว่าเป็นสังโยชน์เบื้องสูงด้วย^๗ ดังนั้นอุทธัจจะ นอกจากจะทำให้จิตใจของมนุษย์ขุ่นมัว เศร้าหมอง และฟุ้งซ่านแล้ว ยังทำให้มนุษย์ติดอยู่ในสังสารวัฏแห่งความทุกข์ ถ้ามองว่าอุทธัจจะเป็นกิเลสอย่างกลาง กิเลสชนิดนี้สามารถละได้ด้วยสมาธิหรือสมถกัมมัฏฐานเป็นความหลุดพ้นจากกิเลสด้วยการกดระงับหรือการข่มไว้ (suppression) ด้วยพลังของสมาธิ เปรียบเสมือนหินทับหญ้า คือ หญ้าไม่สามารถออกและเจริญเติบโตได้ แต่เมล็ดพันธุ์และรากยังอยู่ เมื่อยกเอาก้อนหินออก หญ้าได้รับแสงแดดและน้ำที่พรมลงมาจะเจริญงอกงามอย่างรวดเร็ว เช่นเดียวกับกิเลสของคนที่ถูกกดทับไว้ด้วยอำนาจของสมาธิหรือฌาน เมื่อสมาธิเสื่อมกิเลสจะเฟื่องฟูขึ้นมาทันที แต่เมื่อพิจารณาอุทธัจจะว่าเป็นสังโยชน์อย่างหนึ่ง ซึ่งละเอียดอ่อนและทำลายได้ยากมากต้องอาศัยการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานเท่านั้น และผู้ที่ทำลายสังโยชน์นี้ได้เด็ดขาดมีอยู่ประเภทเดียวเท่านั้น คือพระอรหันตชีนาสพ ส่วนกุกกุจจะที่ทำให้จิตใจเกิดความรำคาญใจ และถือว่าเป็นความวิตกกังวลในลักษณะหนึ่ง สามารถจัดได้ด้วยพลังของสมาธิหรือสมถภาวนา แต่เป็นการกดระงับ หรือการข่มไว้ เพียงชั่วระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น ส่วนวิปัสสนาภาวนาสามารถทำลายกุกกุจจะได้ ที่จะทำลายกุกกุจจะได้โดยสิ้นเชิงนั้น ต้องเป็นอริยบุคคลชั้นพระอนาคามีเท่านั้นหรือบางครั้งเกิดความล่งเลงสัยในข้อวัตรปฏิบัติ เพราะความยังมีจิตไม่มั่นคงในพระธรรมวินัยนั้น

จะเห็นได้ว่า หลักธรรมทั้ง ๕ ประการนี้ เป็นเครื่องคอยเหนี่ยวรั้งให้บุคคลถอยกลับไปสู่ความตกต่ำแห่งจิต เป็นเครื่องปิดกั้นความดี ก่อให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติธรรม นับได้ว่าเป็นธรรมประการแรกที่คอยกีดกันใจไม่ให้บรรลุความดี

๑.๒) ปญฺญจธรรม ๓^๘ ปญฺญจธรรม ในที่นี้หมายถึงกิเลสที่ทำให้คิดปรุงแต่งยึดเยื่อ ได้แก่ ตัณหา มานะ ทิฏฐิ ปญฺญจธรรม ซึ่งแปลว่า ธรรมเครื่องเน้นซ้ำ ได้แก่ ตัณหา จริต ๑๐๘ มานะ ๙ และทิฏฐิ ๖๒ ซึ่งเป็นเหตุให้มีความประมาทมัวเมา มีความประมาท มัวเมาในความเป็นหนุ่มสาว ในความไม่มีโรค และในชีวิต ปญฺญจสัญญา หมายถึงสัญญา(ความกำหนดหมาย) ที่ประกอบด้วยปญฺญจธรรม คือ ตัณหา มานะ และทิฏฐิ แต่ในที่นี้หมายถึงเอาเพียงตัณหาเท่านั้น ดังนั้น หลักธรรมข้อนี้ นับว่าเป็นสาเหตุประการหนึ่งของความเครียด เพราะเกิดการ

^๗ พุ.เถร.(ไทย) ๒๖/๑๐๐๙/๕๐๕.

^๘ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๔๙/๙๐.

^๙ อง.จตุกก.อ.(บาลี) ๒/๑๗๓/๓๙๗ ; ที.ม.อ. (บาลี) ๓๕๘/ ๓๓๖; ที.ม.ฎีกา (บาลี) ๓๕๘/๓๒๑-๓๒๒.

คิดปรุงแต่งอารมณ์ต่างๆ ด้วยอำนาจตัณหา มานะ และทิฐิของตน ๆ จึงเกิดแง่ต่าง ๆ หรือ มุมมองที่แตกต่างกันทั้ง ๆ ที่คิดเรื่องเดียวกัน

๑.๓) สัจโยชน์ ๑๐^{๑๐} สัจโยชน์ หมายถึง กิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์ไว้กับทุกข์ มี ๑๐ อย่าง คือ (๑) สักกายทิฐิ ความเห็นว่าเป็นตัวของตน (๒) วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย (๓) สीलัพพตปริมาส ความถือมั่นศีลพรต (๔) กามราคะ ความติดใจในกามคุณ (๕) ปฏิกษะ ความกระหบกระทั้งในใจ (๖) รูปราคะ ความติดใจในรูปธรรม (๗) อรูปราคะ ความติดใจในอรูปธรรม (๘) มานะ ความถือว่าตัวเป็นนั่นเป็นนี่ (๙) อุทธัจจะ ความฟุ้งซ่าน (๑๐) อวิชชา ความไม่รู้จริง จะเห็นได้ว่า หลักธรรมทั้ง ๑๐ ประการนี้ คอยผูกมัดจิตใจของสรรพสัตว์ให้ติดอยู่กับความทุกข์ ซึ่งเจือด้วยความสุข เป็นความทุกข์ที่นอนเนื่องอยู่ในสันดาน ทำให้คนไม่มีความรู้ตามความเป็นจริงว่าสิ่งที่ตนสัมผัสอยู่นั้นเป็นสุขที่แท้จริงหรือไม่ จึงเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดความทุกข์

๒) สาเหตุภายนอก

สาเหตุและปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดภายนอก หมายถึง ความเครียดที่เกิดเพราะการดำรงพฤติกรรมหรือความเป็นอยู่ในสังคมปัจจุบัน ในงานวิจัยนี้มุ่งศึกษาถึงความเครียดอันเกิดเพราะการประพตติผิดในศีล ๕ ศีล ๕ ได้แก่ เว้นจากการฆ่าสัตว์ เว้นจากการลักทรัพย์ เว้นจากการประพตติผิดประเวณี เว้นจากการพูดปด เว้นจากการดื่มสุราเมรัย^{๑๑}

๑) การขาดศีลศีลข้อที่ ๑ เว้นจากการฆ่าสัตว์^{๑๒} ศีลข้อนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทำให้คนมีความเมตตา ในการที่จะเป็นหลักร่วมกันไปสู่การอยู่ร่วมกันในสังคมโดยไม่เบียดเบียนกัน ไม่รังแก ไม่ทำร้ายร่างกายกันเพราะไม่ว่าจะเป็นมนุษย์หรือสัตว์ก็ตาม ย่อมรักตัวกลัวตายเหมือนกันต่างก็รักชีวิตของตนเองด้วยกันทั้งสิ้นตั้งพุทธพจน์ว่า

สัตว์ทั้งปวง ย่อมกลัวต่อโทษทัณฑ์

สัตว์ทั้งปวง ย่อมรักชีวิต

บุคคลนำตนเข้าไปเปรียบเทียบแล้ว

ไม่ควรฆ่าเอง ไม่ควรใช้ให้ผู้อื่นฆ่า^{๑๓}

๒) การขาดศีลข้อที่ ๒ เว้นจากการลักทรัพย์^{๑๔} การบัญญัติศีลข้อนี้ ก็เพื่อป้องกันไม่ให้บุคคลผู้ใดคนหนึ่งหยิบหรือขโมยเอาทรัพย์สินของผู้อื่นที่ไม่ใช่ของตนเองมาครอบครองเป็นเจ้าของ โดยที่เจ้าของเขาไม่ได้อนุญาตให้ การลักขโมยมีโมหะคือความหลงเป็นสาเหตุหรือมูลฐาน จึงเกิดความโลภอยากได้ของผู้อื่นที่ไม่ใช่ของตนเองมาครอง ไม่พอใจในสิ่งของที่ตนมีอยู่อยากมีฐานะความเป็นอยู่เท่าเทียมกับผู้อื่นหรือให้สูงกว่าคนอื่นเขาจึงมีความคิดไปในทางที่ไม่ชอบด้วยศีลธรรม การลักขโมยนั้นเป็นเรื่องที่ผิดทั้งกฎหมายบ้านเมืองและกัผิดทั้งศีลธรรมคือ อทินนาทาน มีพระพุทธ

^{๑๐} ส.ม.(ไทย) ๑๙/๑๘๐-๑๘๑/๕๖-๕๗; อภ.ทสก.(ไทย) ๒๔/๑๗/๑๔; อภ.วิ. (ไทย)๓๕/๙๔๐/๔๖๐.

^{๑๑} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๘๖/๑๗๙.

^{๑๒} อภ.จตุกก.(ไทย) ๒๑/๒๖๔/๒๘๒; ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๙๔/๗๐.

^{๑๓} ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๓๐/๗๒.

^{๑๔} วิ.มหา. (ไทย) ๑/๒๙๒/๓๓๑; อภ. จตุกก. (ไทย) ๒๑/๒๒๔/๓๔๐.

พจน์ที่ชี้ให้เห็นว่า การลักขโมยเป็นพฤติกรรมที่ไม่ควรกระทำคือ “ถ้าใครจะถือเอาสิ่งของที่เรามีได้ให้ด้วยอาการขโมยก็จะเป็นที่ชื่นชอบใจแก่เรา ก็ถ้าเราจะถือเอาของผู้อื่นมิได้ให้ด้วยอาการขโมยก็จะเป็นข้อที่ชื่นชอบที่พอใจแก่คนอื่นเหมือนกัน”^{๑๕} ศีลข้อนี้บัญญัติไว้เพื่อป้องกันบุคคลที่มีความมักง่าย ชอบลักขโมยของคนอื่นเขาที่เจ้าของเขาไม่ได้อนุญาตให้ ถ้าใครลักทรัพย์สินของบุคคลอื่นไม่ว่าจะมากหรือน้อยที่เป็นสวัสดิมงคลทรัพย์หรืออวัสดิมงคลทรัพย์ก็ตาม ถือว่าผิดศีลเหมือนกัน เพราะว่าทรัพย์เงินทองของใครใคร่รักและหวงแหน ไม่อยากให้ใครมาเอาไปโดยวิสาสะโดยไม่ได้ขอเจ้าของ

๓) การขาดศีลข้อที่ ๓ เว้นจากการประทุพผิตินกาม^{๑๖} การบัญญัติศีลข้อที่ ๓ นี้มีวัตถุประสงค์เพื่อป้องกันความเสื่อมทราม ความเสียหายที่จะเกิดขึ้นในสังคม เพื่อป้องกันความอยากกิเลสตัณหาของมนุษย์ และเพื่อป้องกันความประทุพผิตินกามแบบสัตว์เดรัจฉาน สังคมทุกสังคมย่อมมีการเสียสละช่วยเหลือซึ่งกันและกัน แต่การเสียสละเรื่องการผิตัวผิตเมีย ผิตประเวณีนั้น ไม่มีใครเสียสละให้ได้ เพราะภรรยา สามี และลูกของใครใคร่รักและหวงแหน ไม่ประสงค์ที่จะให้ใครมาล่วงเกินก้าวก่ายภรรยาสามีของตน คำว่า การประทุพผิตินกาม หมายถึง การร่วมประเวณีกับหญิงอื่นซึ่งไม่ใช่ภรรยาของตนและบุรุษสตรีที่ไม่ใช่คู่ครองของตนเองก็ตาม บิดามารดาล่วงละเมิดบุตรธิดาของตนเองก็ตาม ได้ชื่อว่า เป็นการผิตประเวณี ผิตกามเมสุมิฉฉาจารย์ทั้งสิ้น

๓) การขาดศีลข้อที่ ๔ เว้นจากการพูดเท็จ^{๑๗} โดยปกติแล้วคนเราจะไม่ชอบที่จะโกหกหลอกลวงกัน เพราะทุกคนก็ไม่ปรารถนาที่จะให้ใครมาโกหกหลอกลวงตน ไม่ปรารถนาให้ใครมาทำลายประโยชน์ของตน ปรารถนาแต่ความจริงด้วยกันทั้งสิ้น คนที่โกหกหลอกลวงผู้อื่นจึงได้ชื่อว่า ทำผิดปกติของคน การบัญญัติศีลข้อนี้ เพราะการพูดมุสาเป็นเจตนาที่เลวทราม เป็นการยังประโยชน์ของผู้อื่นให้เสียหายเป็นการทำลายชื่อเสียงวงศ์ตระกูลของตัวเองและไม่มีการเชื่อถือถ้อยคำของเขาในคราวต่อไปด้วย เพราะคนเราต้องการความซื่อสัตย์สุจริตต่อกัน เพื่อความเป็นอยู่ที่ทำสุขของทุกฝ่าย การพูดคำที่ไม่เป็นจริงนั้น เป็นสิ่งที่มีโทษแก่ผู้พูดเพราะว่า นอกจากจะทำให้ตนเองได้รับความเดือดร้อนและเสียหายแล้ว ยังทำให้คนอื่นเขาได้รับความเสียหายไปด้วย การพูดอะโรอากไปแต่ละคำจึงเป็นเรื่องที่เราควรระมัดระวังให้มากที่สุดแม้ในมรรคมืองค์ ๘ ก็ยังได้กำหนดข้อสัมมาวาจาไว้เป็นหลักหรือ ข้อปฏิบัติเพื่อที่จะทำให้ทุกคนนั้นได้เข้าถึงความเป็นอริยบุคคลในพุทธศาสนา ในการที่จะพิจารณาว่า มุสาวาทอย่างไรมีโทษมากหรือมีโทษน้อยนั้น ท่านกล่าวไว้ว่า มุสาวาทที่ทำลายประโยชน์ของผู้อื่นมาก คือคนอื่นเขาได้รับความเสียหายมาก ก็มีโทษมาก ได้รับความเสียหายน้อยก็มีโทษน้อย กำหนดโดยวัตถุประสงค์และประโยคเช่นเดียวกัน แต่ยังมีคำพูดอีกประเภทหนึ่งที่เป็นคำที่ไม่จริง แต่พูดแล้วไม่เป็นมุสาวาทคือคำพูดที่พูดตามที่ได้ยิน ได้ฟังมาเรียกว่า ยถาสัญญา^{๑๘}

๕) การขาดศีลข้อที่ ๕ เว้นจากน้ำเมา คือ สุราและเมรัย อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาทขาดสติ^{๑๙} โดยปกติแล้วคนเราจะต้องรักษากาย วาจา ให้เรียบร้อย บำบัดทุกข์บำรุงสุขหรือ

^{๑๕} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๔๕๘/๔๔๒.

^{๑๖} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๙๗/๗๑; อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๒๖๖/๒๘๒ - ๒๘๓.

^{๑๗} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๑๔๔/๖๔๔; อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๒๒๔/๓๔๐.

^{๑๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๗.

^{๑๙} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๘๖/๑๗๖.

พูดง่าย ๆ ก็คือ รักษาสุขภาพร่างกายของตน ไม่ปรารถนาที่จะให้ตัวเองได้รับความทุกข์ทรมานต่างๆ ทางกาย แถมยังเสริมสร้างร่างกายให้เจริญด้วยกำลังและสติปัญญา จึงต้องงดเว้นจากการทำร้ายร่างกายของตนเอง ด้วยการไม่ทำให้ตนเองเป็นคนผิดปกติ ไม่นำตนเข้าไปเกี่ยวข้องกับสุราและสิ่งเสพติด เพราะการดื่มสุราหรือเหล้ารวมถึงสิ่งเสพติดทั้งปวง ถือว่าเป็นบ่อเกิดแห่งความประมาท เป็นบ่อเกิดแห่งการทะเลาะวิวาทกันเป็นเหตุที่จะนำตนไปสู่อบายมุขทั้งปวงและที่สำคัญคือ เป็นบ่อเกิดแห่งโรคร้ายเป็นรังแห่งโรค เมื่อดื่มหรือเสพเข้าไปในร่างกายแล้ว จะทำให้ขาดสติเลินเล่อ แสดงกิริยาอาการที่น่าละอายต่าง ๆ ออกมาให้คนอื่นได้เห็น กระทำในสิ่งที่ไม่ควรทำไม่มีความละอายและสร้างความวุ่นวายให้เกิดขึ้นในสังคม การดื่มสุราหรือเสพยาเสพติดให้โทษจึงเป็นหนทางที่จะนำตนเองไปสู่ความหายนะ ความเสื่อมทั้งปวง

ดังนั้น การขาดศีล ๕ เป็นบ่อเกิดหรือสาเหตุของความเครียดโดยทั่วไปของบุคคลในสังคม เพราะเมื่อบุคคลประพฤติผิดในศีลแต่ละข้อ ก็ทำให้เกิดความกังวลหรือขาดความมั่นใจว่า จะถูกคนอื่นปองร้ายหมายชีวิต กลัวถูกคนอื่นหลอกหลวงฉ้อโกง กลัวติดโรคร้ายทางเพศรวมถึงการมีปัญหาครอบครัวมีการหึงหวง เป็นต้น การกลัวคนอื่นพูดจากหลอกหลวง และการติดโรคจากสุรา หรือโทษจากการดื่มน้ำเมาต่าง ๆ

สรุปได้ว่า ในมุมมองของพระพุทธศาสนา สาเหตุของความเครียดเกิดจาก ๒ สาเหตุหลัก คือ สาเหตุภายในอันเป็นกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในสันดาน อันได้แก่ นิวรณ์ธรรม ๕ ปปัญจธรรม ๓ และสังโยชน์ ๑๐ ซึ่งรวันคลุกกรุ่นขึ้นมาทำร้ายจิตใจ และสาเหตุภายนอก เป็นสาเหตุที่เกิดจากพฤติกรรมของบุคคลที่มีปฏิสัมพันธ์กันในสังคมเนื่องจากการขาดศีล ๕

๒.๓ ประเภทของความเครียด

ความเครียดไม่ใช่สิ่งที่ไม่ดีร้าย ถ้ามีเล็กน้อยก็เป็นตัวผลักดันหรือเป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลกระทำสิ่งนั้นๆ อย่างกระตือรือร้นและมีความคิดสร้างสรรค์ ความเครียดระดับต่ำ จึงเป็นเหมือนน้ำมันที่ช่วยให้รถขับไปได้ด้วยดี ความเครียดเมื่อเกิดขึ้นเป็นระยะเวลาานจะก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกายและจิตใจของตนเอง รวมทั้งส่งผลกระทบต่อครอบครัวและหน้าที่การงานและส่งผลกระทบต่อหลายอย่าง ความเครียดที่สะสมก็เหมือนรถยนต์ที่ติดและเร่งเครื่องทิ้งไว้นานรถก็จะเสีย ร่างกายของคนเราก็เหมือนกัน ถ้าเครียดสะสมนานๆ ก็จะทำให้สุขภาพร่างกายเสียไป เป็นโรคต่างๆ ตามมา รวมทั้งความเครียดรุนแรงก็เหมือนรถที่ติดเครื่องและเร่งออกไปเต็มที่โดยเร็ว รถก็จะพุ่งชนกีดขวางข้างหน้าเราซึ่งเป็นคนขับก็จะได้รับอุบัติเหตุ คนที่เครียดรุนแรงจึงสามารถทำร้ายตนเองและผู้อื่นได้ง่าย ความเครียดมีหลายประเภทขึ้นอยู่กับว่าจะจำแนกโดยใช้เกณฑ์อะไร ซึ่งอัมพร โอตระกุล ได้กำหนดไว้ ๒ ประเภท^{๒๐} ดังนี้

^{๒๐} อัมพร โอตระกุล, สุขภาพจิต, (กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, ๒๕๓๘), หน้า ๒๙ - ๓๐.

๑) จำแนกตามสาเหตุการเกิด

๑.๑) ความเครียดที่เกิดเนื่องจากมีทุกข์ (Distress) หมายถึง สิ่งที่คุณความต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับบุคคลใดแล้วก่อให้เกิด ความไม่สบายใจหรือเกิดความคับข้องใจ เช่น เมื่อถูกให้ออกจากงานก็เป็นทุกข์ เกิดความเครียดจนรู้สึกปวดศีรษะ เป็นต้น

๑.๒) ความเครียดที่เกิดจากความสุข (En-stress) บางครั้งคนเรามีความสุขเกิดขึ้นอย่างกะทันหัน หรือมีเหตุการณ์ที่ทำให้ดีใจจนตื่นเต้นมาก หรือในกรณีที่มีความสนุกสนานมากเกินไปก็จะทำให้รู้สึกเครียดได้ ตัวอย่างเช่น เจ้าสาวจะเข้าพิธีแต่งงานในคืนก่อนแต่งงานอาจดีใจที่ตื่นเต้นมากจนรู้สึก เครียดนอนไม่หลับ

๒) จำแนกตามแหล่งที่เกิด มี ๒ ประเภทได้แก่

๒.๑) ความเครียดที่เกิดจากร่างกาย ซึ่งยังสามารถแบ่งออกตาม ระยะเวลาของการเกิดได้อีก ๒ ชนิด คือ

(๑) ความเครียดชนิดเฉียบพลัน (Emergency Stress) เป็นสิ่งคุกคามชีวิตที่เกิดขึ้นทันทีทันใด เช่น อุบัติเหตุต่างๆ

(๒) ความเครียดชนิดต่อเนื่อง (Continuing Stress) เป็นสิ่งคุกคามที่เกิดขึ้นแล้วดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในวัยต่างๆ ที่คุกคามความรู้สึก เช่น การตั้งครรภ์ การเข้าสู่วัยรุ่น วัยหมดประจำเดือน

๒.๒) ความเครียดที่เกิดจากจิตใจ เป็นสิ่งคุกคามสืบเนื่องมาจากความคิด บางครั้งก็เกิดขึ้นอย่างเฉียบพลัน เพราะเป็นการตอบสนองอย่างทันทีทันใด เช่น เมื่อรู้สึกถูกด่าก็จะรู้สึกโกรธเครียดขึ้นได้ หรือเป็นสิ่งคุกคามที่ได้รับจากการอ่านหนังสือ จากการแข่งขันกีฬา จากคำบอกเล่าของผู้อื่นทำให้คิดว่าตนจะมีอันตรายก็จะก่อให้เกิดความเครียด

ดังนั้น ความเครียดจึงมีอยู่ด้วยกัน ๒ ประเภท คือ จากสาเหตุที่เกิดซึ่งมีทั้งเกิดเพราะประสบกับความทุกข์ และเกิดเพราะประสบกับความสุข และอีกประการหนึ่งคือความเครียดจากแหล่งกำเนิด ที่มีทั้งในส่วนความเจ็บป่วยทางด้านร่างกายและความเจ็บป่วยทางด้านจิตใจ อันเป็นผลให้ความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายและจิตใจขาดความสมดุลนั่นเอง

พระพุทธศาสนา ได้กำหนดประเภทของความเครียดไว้ ๒ ประเภท ดังนี้

๑) อกุศลมูล^{๒๑} อกุศลมูล หมายถึง รากเหง้าของอกุศลที่ปรากฏทางกาย ทางวาจา ทางใจ มี ๓ อย่าง คือ โลภะ โทสะ โมหะ ในทุกนิบาต อังคุตตรนิกาย^{๒๒} ได้อธิบายไว้ว่า

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย อกุศลมูล(รากเหง้าของอกุศล) ๓ ประการนี้ อกุศลมูล ๓ ประการ อะไรบ้าง คือ ๑. อกุศลมูล คือ โลภะ(ความอยากได้) ๒. อกุศลมูล คือ โทสะ (ความคิดประทุษร้าย) ๓. อกุศลมูล คือ โมหะ(ความหลง)

โลภะจัดเป็นอกุศลมูล กรรมที่บุคคลผู้มีโลภะทำทางกาย วาจา และใจจัดเป็นอกุศลกรรม แม้กรรมของบุคคลผู้มีโลภะ ถูกโลภะครอบงำ มีจิตถูกโลภะกัฏุมรุม ก่อ

^{๒๑} วิ.ป. (ไทย) ๘/๓๒๓/๔๔๙.

^{๒๒} อง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๗๐/๒๗๕;

ทุกซีให้เกิดขึ้นแก่ผู้อื่นด้วยเรื่องที่ไม่จริง ด้วยการเบียดเบียน จองจำ ให้เสียทรัพย์ ตีเตียน หรือขบไล่ โดยอวดอ้างว่า “เรามีกำลัง ทรงพลัง” ก็จัดเป็นอกุศลกรรม บาปอกุศลธรรมจำนวนมากเหล่านี้ที่เกิดจากโลภะ มีโลภะเป็นเหตุ มีโลภะ เป็นแดนเกิด มีโลภะเป็นปัจจัย ย่อมเกิดมีแก่บุคคลผู้มีโลภะนั้นด้วยประการฉะนี้

โทสะจัดเป็นอกุศลมูล กรรมที่บุคคลผู้มีโทสะทำทางกาย วาจา และใจจัดเป็นอกุศลกรรม แม้กรรมของบุคคลผู้มีโทสะ ถูกโทสะครอบงำ มีจิตถูกโทสะกั้มรุม ก่อทุกซีให้เกิดขึ้นแก่ผู้อื่น ด้วยเรื่องที่ไม่จริง ด้วยการเบียดเบียน จองจำ ให้เสียทรัพย์ ตีเตียน หรือขบไล่ โดยอวดอ้างว่า “เรามีกำลัง ทรงพลัง” ก็จัดเป็นอกุศลกรรม บาปอกุศลธรรมจำนวนมากเหล่านี้เกิดจากโทสะ มีโทสะเป็นเหตุ มีโทสะเป็นแดนเกิด มีโทสะเป็นปัจจัยย่อมเกิดมีแก่บุคคลผู้มีโทสะนั้นด้วยประการฉะนี้

โมหะจัดเป็นอกุศลมูล กรรมที่บุคคลผู้มีโมหะทำทางกาย วาจา และใจจัดเป็นอกุศลกรรม แม้กรรมของบุคคลผู้มีโมหะ ถูกโมหะครอบงำ มีจิตถูกโมหะกั้มรุม ก่อทุกซีให้เกิดขึ้นแก่ผู้อื่นด้วยเรื่องที่ไม่จริง ด้วยการเบียดเบียน จองจำ ให้เสียทรัพย์ ตีเตียน หรือขบไล่ โดยอวดอ้างว่า “เรามีกำลัง ทรงพลัง” ก็จัดเป็นอกุศลกรรม บาปอกุศลธรรมจำนวนมากเหล่านี้เกิดจากโมหะ มีโมหะเป็นเหตุ มีโมหะเป็นแดนเกิดมีโมหะเป็นปัจจัยย่อมเกิดมีแก่บุคคลผู้มีโมหะนั้นด้วยประการฉะนี้

จากความแห่งพุทธพจน์ข้างต้น ทำให้เห็นว่า อกุศลมูลทั้ง ๓ ประการ นั้น เป็นส่วนที่ทำให้บุคคลที่เกิดความโลภ ความโกรธ และความหลง ต้องประสบกับความเดือดร้อนทั้งด้านร่างกายและจิตใจ อันเป็นส่วน ๆ หนึ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด ผู้ที่มีอกุศลมูลอยู่ภายในย่อมประสบทุกข์อย่างแสนสาหัสคอยทำร้ายตนเองจนถึงที่สุด เหมือนขุยไผ่กำจัดต้นไผ่ตนเอง ดังพุทธพจน์ที่ว่า “โลภะ โทสะ และโมหะที่เกิดภายในตน ย่อมทำร้ายบุรุษผู้มีจิตเลวทราม เหมือนขุยไผ่กำจัดต้นไผ่ ฉะนั้น”^{๒๓}

๒. ทุจริต^{๒๔} ทุจริต คือความประพฤติผิดทางกาย เรียกกายทุจริต ความประพฤติผิดทางวาจา เรียกวจีทุจริต และความประพฤติผิดทางใจ เรียกมโนทุจริต ในพระไตรปิฎกมีข้อความที่กล่าวถึงทุจริตไว้หลายที่ด้วยกัน เช่น

หมู่สัตว์ที่ประกอบกายทุจริต วจีทุจริต และมโนทุจริต กล่าวร้ายพระอรียะ มีความเห็นผิด และชักชวนผู้อื่นให้ทำกรรมตามความเห็นผิด พวกเขาหลังจากตายแล้วจะไปบังเกิดในอบาย ทุกติ วินิบาต นรก^{๒๕}

ในอรรถกถาท่านได้กล่าวอธิบายถึงลักษณะของคนประกอบด้วยทุจริตไว้^{๒๖} ดังนี้

๑) ชอบทำแต่กรรมชั่ว หมายถึง ประกอบกายทุจริต ๓ คือ (๑) ปาณาติบาต (ฆ่าสัตว์) (๒) อทินนาทาน (ลักทรัพย์) (๓) กาเมสุมิฉฉาจาร(ประพฤติผิดในกาม)

^{๒๓} ขุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๕๐/๔๐๓.

^{๒๔} วิ.ป. (ไทย) ๘/๓๒๓/๔๔๙.

^{๒๕} ที.สี. (ไทย) ๙/๔๗๘/๒๑๐.

^{๒๖} ม.อ.อ. (บาลี) ๓/๒๔๖/๑๕๒; อง.ติ.อ.(บาลี) ๒/๓/๗๙.

๒) ชอบพูดแต่เรื่องชั่ว หมายถึง ประกอบวจีทุจริต ๔ คือ (๑) มุสาวาท (พูดเท็จ) (๒) ปิสุณาวาจา (พูดส่อเสียด) (๓) มรุษวาจา (พูดคำหยาบ) (๔) สัมผัสปลลาปะ (พูดเพ้อเจ้อ)

๓) ชอบคิดแต่เรื่องชั่ว หมายถึง ประกอบมโนทุจริต ๓ คือ (๑) อภิชฌา (เพ่งเล็งอยากได้ของเขา) (๒) พยาบาท (ความคิดปองร้าย) (๓) มิจฉาทิฎฐิ (ความเห็นผิด)

จากข้อความที่กล่าวถึงทุจริตทั้ง ๓ ประการดังกล่าว เป็นองค์ประกอบส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดความเครียด ซึ่งนั่นก็เพราะการประพฤติดีทางทวารทั้ง ๓ นั้นเอง

สรุปแล้ว ประเภทของความเครียดในทางพระพุทธศาสนา มี ๒ ประการด้วยกัน คือ อกุศลมูล อันเป็นรากเหง้าที่ทำให้แล้วไม่ดีทางกาย วาจา และใจ และทุจริต เป็นการสร้างพฤติกรรมที่ไม่ดีในทางทวารทั้งกาย ได้แก่ กาย วาจา และใจ

๒.๔ วิธีการแก้ความเครียดตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท

การจัดการกับความเครียดโดยมุ่งแก้ปัญหา เป็นวิธีการที่บุคคลพยายามแก้ไขปัญหาหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด โดยการเปลี่ยนแปลงเพื่อให้สถานการณ์ที่ตึงเครียดนั้นดีขึ้น รู้จักจัดการกับแหล่งของความเครียดโดยพยายามแก้ที่ตัวปัญหาตามขั้นตอนของการแก้ไขปัญหานั้น ได้แก่ การค้นหาสาเหตุของปัญหาว่าเกิดจากอะไร การคิดหาวิธีต่าง ๆ เพื่อแก้ปัญหา และการเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่คิดว่าเหมาะสมมากที่สุด การจัดการกับความเครียดทางด้านอารมณ์ เป็นการปรับอารมณ์หรือความรู้สึก เพื่อไม่ให้ความเครียดนั้นทำลายขวัญกำลังใจหรือลดประสิทธิภาพในการทำงานของบุคคลโดยใช้กลไกทางจิต เพื่อลดความตึงเครียดทางด้านจิตใจ ได้แก่ การหลีกเลี่ยงจากเหตุการณ์หรือปัญหา การเล่นกีฬาหรือทำกิจกรรมที่ทำให้สมองไม่หมกมุ่นกับปัญหา การนั่งสมาธิ การแสวงหาสิ่งสนับสนุนทางจิตใจ การโทษตนเอง และการแสดงความโกรธ เป็นต้น โดยผู้วิจัยเลือกวิธีการฝึกสมาธิ เพราะเป็นการทำให้จิตใจสงบ และเป็นวิธีที่สามารถปฏิบัติได้สะดวก การจัดการกับความเครียดทางด้านสรีระใช้การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ เพราะเมื่อบุคคลเกิดความเครียดแล้ว ร่างกายจะแสดงปฏิกิริยาบางอย่าง เช่น เกิดการเกร็งทางกล้ามเนื้อที่บริเวณหัวไหล่ และหน้าผากได้โดยสรุปแล้ววิธีการจัดการกับความเครียดทั้ง ๓ วิธีนี้ เป็นการจัดการกับความเครียดทางด้านอารมณ์ความนึกคิด และทางสรีระ

วิธีการจัดการกับความเครียดในทางพระพุทธศาสนามี ๔ วิธี คือ การเจริญสติ การเจริญสมาธิ การเจริญเมตตา และการเจริญปัญญา

๒.๔.๑ เจริญสติ คำว่า สติ^{๒๗} แปลว่า ความระลึกได้ถึงสิ่งที่เคยทำ คำที่เคยพูดแล้วแม้นานได้ สติ คือ ความระวัง ความไม่ขาดสติ คือ ระลึกได้อยู่เสมอว่าความเครียดกำลังมาเยือน ให้รีบควบคุมให้ได้แล้วรีบส่งต่อไปให้ปัญญา มีพระพุทธภาษิตตอนหนึ่งที่ตรัสตอบปัญหาของอชิตมานพ ๑ ใน มานพ ๑๖ คน ศิษย์ของพราหมณ์ภาวรี มีใจความว่า “กระแสกีเลสเหล่าใดที่มีอยู่ในโลก สติจะมา เป็นเครื่องกั้นกระแสกีเลสเหล่านั้น” สติเป็นทวนบั่นกระแสของกิเลสเหล่านั้น ต้องมีสติคอยกำกับ

^{๒๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๒๐๕.

คอยระมัดระวัง ก็จะสามารถสกัดกั้นความเครียดที่จะเกิดขึ้นหรือว่าที่เกิดขึ้นแล้วให้บรรเทาลงไปได้ง่าย และลงไปได้เร็ว

สติ พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้หลายแห่งในฐานะเป็นอุปกัณฐกรรม คือ การตั้งสติในกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรม สติปัญญา ๔ เป็นข้อปฏิบัติเพื่อรู้แจ้ง คือ เข้าใจตามเป็นจริงของสิ่งทั้งปวงโดยไม่ถูกกิเลสครอบงำ^{๒๘} ระดับ คือ กาย เวทนา จิต และ ธรรม คำว่าสติปัญญา แปลว่า สติที่ตั้งมั่น, การหมั่นระลึก, การมีสมาสตรัสรู้ที่พ้นจากการคิดโดยตั้งใจ แต่เกิดจากจิตจำสภาวะได้ แล้วระลึกโดยอัตโนมัติ โดยคำว่า สติ หมายถึงความระลึก เป็นเจตสิกประเภทหนึ่ง ส่วนปัญญา แปลได้หลายอย่าง แต่ใน มหาสติปัญญาสูตร และ สติปัญญาสูตร หมายถึง ความตั้งมั่น, ความแน่วแน่, ความมุ่งมั่นโดยรวมคือ เข้าไปรู้เห็นในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ตามมุมมองของไตรลักษณ์หรือสามัญลักษณะ โดยไม่มีความยึดติดด้วยอำนาจกิเลส และปราศจากความความโลภ “ความโกรธ” ความหลง ได้แก่

๑. กายานุปัสสนาสติปัญญา คือ การมีสติระลึกถึงกายเป็นฐาน ซึ่งภายในที่นี้หมายถึงประชุม หรือ รวม นั่นคือธาตุ ๔ ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟมาประชุมรวมกันเป็นร่างกาย ไม่มองกายด้วยความเป็นคน สัตว์ เรา เขา แต่มองแยกเป็น รูปธรรมหนึ่งๆ เห็นความเกิดดับ กายล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัญญา คือ การมีสติระลึกถึงเวทนาเป็นฐาน ไม่มองเวทนาด้วยความเป็นคน สัตว์ เรา เขา คือ ไม่มองว่าเรากำลังทุกข์ หรือ เรากำลังสุข หรือเราเฉยๆ แต่มองแยกเป็นนามธรรมอย่างหนึ่ง เห็นความเกิดดับ เวทнал้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัญญา คือ การมีสติระลึกถึงจิตเป็นฐาน เป็นการนำจิตมาระลึกถึงเจตสิก หรือ รู้จิตก็ได้ ไม่มองจิตด้วยความเป็นคน สัตว์ เรา เขา คือ ไม่มองว่าเรากำลังคิด เรา กำลังโกรธ หรือ เรากำลังเหม่อลอย แต่มองแยกเป็นนามธรรมอย่างหนึ่ง เห็นความเกิดดับ จิตล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา

๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัญญา การพิจารณาเห็นธรรมบ่อยๆ ง่ายๆ หรือการมีสติระลึกถึงสภาวะธรรมเป็นฐาน ทั้งรูปธรรมและนามธรรมล้วนมีความเกิดดับ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา

สติปัญญา ๔ มีกาย เวทนา จิต และ ธรรม คือ การมีสติระลึกถึงสภาวะธรรมเป็นฐาน การระลึกถึงนั้นต้องปราศจากการคิดโดยตั้งใจ แต่เกิดจากจิตจำสภาวะได้ แล้วระลึกโดยอัตโนมัติล้วนมีความเกิดดับ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา ก็เพื่อดับความเครียดที่เกิดอยู่ภายในจิต ให้ออกไปจากจิตของตน จุดมุ่งหมายในการเจริญสติ ก็เพื่อละอภิชฌา และ โทมนัส อภิชฌาคือความอยากได้ ความติดใจ ความเพ่งเล็ง ความละโมภในอะไรก็ตาม เพื่อละโทมนัส คือความเสียใจ ความไม่พอใจ คือความโกรธ เมื่อไม่มีทั้งอภิชฌา ความอยากได้ ความติดใจ และ ไม่มีทั้งโทมนัสคือความเสียใจ ความไม่พอใจแล้ว ก็แปลว่าได้กันเอาส่วนไม่ดีทั้งสองออกไป จิตก็จะ เป็นกลางเป็นอิสระไม่เอียงไปข้างพอใจ หรือไม่พอใจ สรุปได้ว่าเมื่อเจริญสติในฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต และ ธรรม ก็จะสามารถทำให้ไป

^{๒๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒-๔๐๕/๓๐๑-๓๔๐.

ได้ถึงนิพพาน จะเป็นนิพพานชั่วคราวก็ตาม เป็นนิพพานเพราะการข่มไว้บ้างก็ตามตาม เป็นนิพพานเด็ดขาดก็ตาม ก็เป็นการลดละความเครียดไปในตัว คือ ยังมีสติมากขึ้นเท่าไร ความเครียด ก็จะลดน้อยลงมากเท่านั้น

๒.๔.๒ เจริญสมาธิ คำว่า สมาธิ^{๒๙} หมายถึง ความมีใจตั้งมั่น ความตั้งมั่นของจิต ความที่จิตใจสงบ แน่วแน่ไม่ฟุ้งซ่าน, สมาธิที่เจริญอย่างจริงจังเพื่อบรรลุฌานต่างๆ นั้น เรียกอีกอย่างว่า สมถะ (ความสงบ) ก็ได้เหตุที่เจริญสมาธิก็เพราะมีการเห็นโทษของกิเลสในใจ เช่น กามราคะ พยาบาท และความฟุ้งซ่าน เป็นต้น จึงมีการร่ำเรียนฝึกฝนสมาธิ เพื่อควบคุมกิเลสทั้งหลาย มีนิวรรณ์ ๕ (เครื่องขัดขวาง) และกิเลสอื่นๆ เช่น ความริษยา เป็นต้นด้วย ข้อดีมากของสมาธิก็คือ แม้จะยังไม่ถึงอัปปนาสมาธิ (สมาธิแบบสนิทที่เรียกว่าเข้าถึงปฐมฌานแล้ว เป็นต้น) เพียงแค่เริ่มกำหนดกรรมฐาน เช่น ลมหายใจ ก็ทำให้จิตไม่ฟุ้งซ่านไปในความรัก ความชัง หรือ ความโกรธได้แล้ว ผู้ที่เจริญสมาธิสม่ำเสมอจึงไม่มีความเครียด ดังนั้น ดับความเครียดด้วยสมาธิ คือ การทำจิตให้ตั้งมั่นในระดับฌานต่างๆ มีปฐมฌาน เป็นต้น เพื่อให้จิตไม่ฟุ้งซ่านไปในความรัก และ ความชัง หรือ ความโกรธได้แล้ว ผู้ที่เจริญสมาธิสม่ำเสมอจึงเป็นผู้โกรธได้ยาก เพราะอาศัยสมาธิเป็นตัวระงับไว้นั่นเอง

๒.๔.๓ เจริญเมตตา เมตตา^{๓๐} คือ ความปรารถนาให้ผู้อื่นได้รับสุข ความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา ความสุขเกิดขึ้นได้ทั้งกายและใจ เช่น ความสุขเกิดจากการมีทรัพย์ ความสุขเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์เพื่อการบริโภค ความสุขเกิดจากการไม่เป็นหนี้ และ ความสุขเกิดจากการทำงานที่ปราศจากโทษ เป็นต้น ผู้เจริญเมตตาพึงระลึกถึงอานิสงส์ของเมตตาบ่อยๆ และ แผ่เมตตาไปในสรรพสัตว์ ให้ระลึกถึงอานิสงส์ของเมตตาตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ แต่ผู้ที่เจริญเมตตาแล้วจะได้ อานิสงส์ ๑๑ ประการนี้ จะต้องเป็นเมตตาเจโตวิมุติ คำว่า “เจโตวิมุติ” หมายถึงว่า เป็นอัปปนา คำว่า อัปปนา คือ ได้ถึงขั้นฌาน ถ้าเจริญเมตตาจนถึงได้ฌานเพราะมีเมตตาเป็นอารมณ์ ก็จะได้ อานิสงส์ ๑๑ ประการ ครบถ้วนเต็มรูปเต็มบริบูรณ์ ถ้าเจริญเมตตาไม่ถึงขั้นฌาน เจริญเมตตาอย่างคนธรรมดา จะได้อานิสงส์เหมือนกัน แต่ อานิสงส์จะเพลาลง ไม่เต็มรูป เหมือนกับว่าเรามีคุณสมบัติพร้อม ก็จะได้ อานิสงส์พร้อม ถ้ามีคุณสมบัติไม่พร้อม อานิสงส์ที่ได้ก็จะไม่สมบูรณ์ แต่ก็ได้ตามสมควรแก่การปฏิบัติ ท่านแสดงอานิสงส์ของเมตตา คือ (๑) หลับเป็นสุข คนมีเมตตา ไม่อาฆาตพยาบาท ไม่จองเวรใคร ไม่เคียดแค้นชิงชังใคร เวลานอนก็ไม่มีอารมณ์เคียดแค้นชิงชังใครค้างอยู่ มันก็นอนหลับสบาย ถ้าไม่เป็นโรคอย่างหนึ่งที่เรียกว่าโรคนอนไม่หลับ (๒) ตื่นเป็นสุข เมื่อไม่ได้มีจิตใจคิดร้าย ไม่มีจิตใจอาฆาตพยาบาทผู้ใด ตื่นขึ้นมามองไปทิศไหนก็เห็นแต่มิตร (๓) ไม่ฝันร้าย ที่นี้คนที่นอนหลับก็ฝันบ้าง บางคืนฝันมาก บางคืนฝันน้อย บางคืนไม่ฝันเลยก็มี (๔) เป็นที่รักของมนุษย์ คนมีเมตตามีจิตใจอ่อนโยนต่อเพื่อนมนุษย์ เมื่อเรามีกริยาอาการอย่างนั้น มีความเอื้ออาทรต่อเพื่อนมนุษย์ (๕) เป็นที่รักของมนุษย์ นอกจากอมมนุษย์แล้ว นอกนั้นก็ เป็นอมมนุษย์ (๖) เทวดาทั้งหลายย่อมรักษา (๗) ไฟก็ตาม ยาพิษก็ตาม ศัสตราอาวุธก็ตาม จะไม่กล้ากราย จะไม่ทำร้าย ถ้าเจริญเมตตาจนได้ฌานซึ่งมีเมตตาเป็นอารมณ์ จะยิ่งมั่นใจมากขึ้นว่าไฟ ศัสตรา ยาพิษ จะไม่กล้ากราย ไม่ทำร้าย ไม่สามารถที่จะทำอะไรได้ (๘) ผู้มีเมตตาจิตย่อมเป็นสมาธิได้เร็ว คนที่มีเมตตา มีจิตใจอ่อนโยนอยู่ จิตก็เป็นสมาธิได้เร็ว เพราะมีความสุข

^{๒๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๐๒.

^{๓๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๕.

มีปิติอยู่เสมอ สมาริก็เกิดขึ้นได้ง่าย มีปิติ ปัสสัทธิ สุข สมาริ มีความสุข คนที่มีเมตตาจะเป็นคนที่มีความสุข ผลต่อมากเกิดเป็นสมาริ คือจิตตั้งมั่น จิตเป็นสมาริ ได้เร็วเพราะมีเมตตาหรือมีความสุข คนที่มีความสุขจิตก็เป็นสมาริได้เร็ว ถ้าเริ่มต้นด้วย ศรัทธา ปราโมทย์ ปิติ ปัสสัทธิ (การผ่ายคลาย) สุข สมาริ ผู้มีเมตตาจะมากไปด้วยความสุข มีปกติดอยู่เป็นสุข ที่ท่านเรียกว่า เมื่อมีปกติดเป็นสุข จิตก็เป็นสมาริเร็ว อย่างน้อยสุดก็เร็วกว่าคนที่ปกติดอยู่เป็นทุกข์ เวลาที่เรามีความทุกข์ พยายามให้จิตเป็นสมาริ ก็เป็นยาก สู้เวลาที่มีความสุขไม่ได้ แต่ไม่ใช่ความสุขในลักษณะความเพลิดเพลิน เป็นความสุขในลักษณะที่สงบ เย็น เป็นความสุขจากกุศลธรรม ที่ท่านเรียกว่า ธรรมสมาริ เช่น ประพตติอยู่ในกุศลกรรมบถ ๑๐ มี กายกรรมเป็นกุศล วจกรรมเป็นกุศล และมโนกรรมเป็นกุศล รวมทั้งหมด ๑๐ อย่าง^{๓๑} จิตก็เป็นสมาริ จากการได้ประพตติอยู่ในกุศลกรรมบถนั้น อันนี้เรียก ธรรมสมาริ จิตที่สงบระงับเพราะการได้ธรรม สมารินั้นแหละเรียกว่า จิตสมาริ ถ้าเจริญวิปัสสนา พิจารณาสิ่งทั้งหลายโดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา สงบเยือกเย็น ปล่อยวางสิ่งต่างๆได้ ก็เป็น วิปัสสนาสมาริ หมายถึง สมาริที่ได้จากการ เจริญวิปัสสนา นี้คือ อานิสงส์ของการเจริญเมตตา ทำให้จิตเป็นสมาริได้เร็ว ไม่เหมือนกับคนที่มีโทษะ จิตเป็นสมาริได้ยาก (๙) ผู้มีเมตตาอย่าอ้อมมีสีหน้าผ่องใส คนที่โกรธมักจะมีสีหน้าที่บึ้งตึง ไม่ผ่องใส ถึงแม้จะเป็นคนสวย แต่คนที่เมตตาสีหน้ายิ้มแย้มด้วยอานุภาพด้วยอานิสงส์ของเมตตา (๑๐) ไม่หลงตาย (ทำกาลกิริยา) มีคนจำนวนไม่น้อยที่เป็นคนไม่มีธรรม และ หลงตาย มีความรู้สึกได้ว่าทำบาปไว้มาก ได้ทำทุจริตไว้มาก เวลาจะตายมีกรรมนิมิตมาปรากฏ คือ กรรม หรือ สิ่งที่เคยทำไว้นั้นมาปรากฏ ให้เห็นในมโนทวาร คนอื่นอาจไม่เห็น แต่ตัวบุคคลผู้นั้นเห็น คนที่มีอาชิตถกรรมอย่างไร เช่น มี ปกติในการฆ่าสัตว์ เบียดเบียนสัตว์ ลักขโมย มีปกติดประพตติอย่างไร ทำบาปอย่างไร กรรมบาปอย่าง นั้น สิ่งนั้นก็ปรากฏให้เห็นบาปที่ทำหรือสิ่งที่ทำก็จะมาปรากฏ เกิดความสะดุ้ง หวาดกลัว ทำให้ จิตใจไม่ปกติด เพื่อไป หลงไป คร่ำครวญไป มีอาการแปลกๆ ไม่สงบ อย่างนี้ท่านเรียกว่า หลงตาย หลง ทำกาลกิริยา และ (๑๑) ถ้าไม่ได้บรรลุธรรมที่สูงขึ้นไป ก็จะได้ไปสู่พรหมโลก

อานิสงส์ ๑๑ ประการนี้ ท่านกล่าวเต็มรูปถึงอานิสงส์ของเมตตาเจโตวิมุตติ เจโตวิมุตติ ตาม ตัวแปลว่า หลุดพ้นด้วยใจ ความหมายคือสมาริที่ได้ถึงขั้นอัปนาสมาริ มี ๓ ระดับ^{๓๒} คือ

(๑) ขณิกสมาริ - สมาริชั่วขณะ เป็นสมาริที่เราใช้ในเวลาทำงานในการพูด

(๒) อุปจารสมาริ - สมาริใกล้ฉาน หรือ ฉียตฉาน ใช้ประโยชน์ในการตัดกิเลส หรือ ถอยออกมาจากฉาน เพราะในฉานมีความสงบ จะพิจารณาไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่ถนัด ต้องถอยออกมา จากฉาน แล้วยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนากรรมฐาน

(๓) อัปนาสมาริ - สมาริ คือ ฉานนั่นเอง ฉานที่ ๑ ถึงที่ ๘ เป็นอัปนาสมาริ ทั้งนั้น แต่ความประณีตไม่เท่ากัน ผู้ที่ได้ฉานตั้งแต่ฉานที่ ๑ ขึ้นไป ถ้าไม่ได้บรรลุคุณวิเศษ เช่น อริยคุณเป็นพระโสดาบัน เป็นต้นยังไม่ได้คุณวิเศษที่สูงขึ้นไปก็ต้องไปพรหมโลกเมื่อตายแล้ว เพราะพรหมโลกเป็นที่อยู่ของท่านผู้ได้ฉาน และ ฉานยังไม่เสื่อม ตายแล้วก็ไปพรหมโลก

สรุปได้ว่าเมตตา คือ ความปรารถนาให้ผู้อื่นได้รับสุขทั้งกายและใจโดยการพิจารณาตาม หลักการแผ่เมตตา ๑๑ ประการ จิตย่อมผ่องใสและได้สมาริตั้งมั่นได้อย่างรวดเร็วจนเกิดปัญญาเพื่อละ

^{๓๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๒๗๖.

^{๓๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๖.

ความเครียดจากจิตของตน และยังเป็นที่รักของมนุษย์และเทวดา อยู่อย่างเป็นสุข พระพุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งเมตตา พระพุทธเจ้า มีพระคุณข้อใหญ่ประการหนึ่ง คือ พระมหากรุณา ชาวพุทธทุกคน ได้รับการสั่งสอนให้มีเมตตากรุณา ให้ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นด้วย กาย วาจา และมีน้ำใจปรารถนาดี แม้แต่เมื่อไม่ได้ทำอะไรอื่น ก็ให้แผ่เมตตาแก่เพื่อนมนุษย์ตลอดจนสัตว์ทั้งปวง ขอให้อยู่เป็นสุขปราศจากเวรภัยกันโดยทั่วหน้า

๒.๔.๔ เจริญปัญญา ปัญญาที่ควรเจริญเพื่อละความเครียดนั้น เกิดจากการเจริญวิปัสสนา ดังความที่ว่า วิปัสสนา คือปัญญา กิริยาที่รู้ชัดความวิจย ความเลื่อมสร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้แจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ชัด ปัญญาเหมือนปลูก ปัญญาอินทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศาดรา ปัญญาเหมือนปราสาท แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทับ ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลง ความวิจยธรรม และสัมมาทิฐิ^{๓๓} คือ การกระทำอันเป็นที่ตั้งแห่งการเห็นแจ้งในชั้น ๕ หรือ รูปและนาม ที่มาปรากฏทางทวารทั้ง ๖ โดยความเป็นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ อนัตตา ความไม่เป็นไปตามอำนาจบังคับบัญชาของใคร องค์ธรรม ได้แก่ ปัญญาเจตสิก ปัญญาที่รู้เห็นอย่างนี้จึงจะเรียกว่า “วิปัสสนา”^{๓๔}

การเจริญปัญญา ย่อมก่อให้เกิดประโยชน์ ๑๐ อย่าง คือ

- ๑) สามารถกำจัดกิเลสต่าง ๆ อันเป็นต้นเหตุของ ความทุกข์ ความเดือดร้อนต่าง ๆ ลงได้
- ๒) มีความทุกข์น้อยลง และมีความสุขมากขึ้น
- ๓) คลายความยึดมั่น ในสิ่งทั้งปวงลงได้ ไม่ว่าจะวายเดือดร้อน ไปตามกระแสของโลก
- ๔) มีจิตใจมั่นคง รู้เท่าทันความเป็นจริง ของสิ่งทั้งหลาย ไม่ฟูขึ้นหรือ ยุบลงด้วยอำนาจโลกธรรม
- ๕) มีความเห็นแก่ตัวน้อยลง แต่บำเพ็ญประโยชน์เพื่อผู้อื่นมากขึ้น
- ๖) จิตใจมีคุณธรรมหรือมีคุณภาพสูงขึ้นตามขั้นของการปฏิบัติ
- ๗) สามารถเข้านิโรธสมาบัติ อันเป็นความสุขขั้นสูงในปัจจุบันภพได้
- ๘) สามารถบรรลุความเป็นอริยบุคคล อันเป็นบุญเขตของโลก
- ๙) ย่อมได้เต็มรสแห่งอริยผล อันเกิดจากการพ้นจากอำนาจของกิเลสได้
- ๑๐) เป็นเหตุให้ได้บรรลุผลอย่างใดอย่างหนึ่ง คือบรรลุ อรหัตผลในปัจจุบัน แต่ถ้ายังมีเชื้อเหลือก็จะได้บรรลุความเป็นพระอนาคามี ภายใน ๗ ปีหรือลดลงมาโดยลำดับถึงภายใน ๗ วัน^{๓๕}

^{๓๓} อภ.วิ. (ไทย) ๓๔/๕๕/๓๗.

^{๓๔} พระมหาไสว ญาณวีโร, **คู่มือหลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์กรมการศาสนา, ๒๕๔๔), หน้า ๑๐.

^{๓๕} จิตตวิธาน ภิกขุ, **วิปัสสนากาวนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๒ ; ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๔/๓๓๘ - ๓๔๐.

พระพุทธศาสนาเถรวาทมองว่า ความทุกข์เป็นธรรมดาของชีวิต และอาจแบ่งความทุกข์ ออกเป็น ความทุกข์ทางกาย (กายิกทุกข์) และความทุกข์ทางใจ (เจตสิกทุกข์) อย่างไรก็ตามหลักคำสอน ของพระพุทธศาสนาเถรวาทสอนให้มนุษย์มีสติรู้เท่าทันความทุกข์ กล่าวคือ รู้ว่าทุกข์คืออะไร เกิดจาก อะไร และรู้จักวิธีที่จะดับทุกข์ ทั้งนี้ เพื่อจะได้ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข และเมื่อถึงเวลาจะตายก็ สามารถตายด้วยจิตที่สงบ ซึ่งความเครียดก็เป็นความทุกข์ประการหนึ่งที่บุคคลพึงละให้ได้ ด้วยการ ใช้ปัญญาเป็นเครื่องกำหนดรู้เท่าทัน

จากหลักธรรมที่ใช้แก้ความเครียดในทางพระพุทธศาสนานั้นมีอยู่ด้วยกัน ๔ วิธี คือ การ เจริญสติ การเจริญสมาธิ การเจริญเมตตา และการเจริญปัญญา เป็นเครื่องมือกำจัดความเครียดที่เกิด จากความทุกข์ทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ ด้วยการมีสติรู้ตัวอยู่เสมอ ด้วยการสมาธิความตั้งมั่นไม่ หวั่นไหวไปกับอารมณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบจิต รู้จักแผ่เมตตาเจือจุนต่อบุคคลอื่นและสรรพสัตว์ไม่เลือก ชั้นวรรณะ ตลอดจนการมีปัญญาคำคมรอบรู้ตามสภาวะความเป็นจริงของชีวิตที่มีการเกิดขึ้นใน เบื้องต้น ขณะดำรงอยู่ก็มีการแปรปรวน ไหวหวั่น และดับสลายไปในที่สุด รู้จักกำหนดรู้และปล่อย วาง จึงจะทำให้จิตปราศจากความเครียดอย่างถาวรในที่สุด

๒.๖ กรณีตัวอย่างวิธีการจัดการกับความเครียด

กรณีตัวอย่างวิธีการกำจัดความเครียดในทางพระพุทธศาสนา ผู้วิจัยยกตัวอย่างในคัมภีร์ทาง พระพุทธศาสนา โดยแบ่งเป็น ๒ กรณีด้วยกัน คือ

๒.๖.๑ วิธีการกำจัดความเครียดกับชีวิตทางโลก

๑) นางปฐมาจารย์^{๓๖} หนีตามสามีออกไปอยู่ในป่ากับสามีที่เคยเป็นคนใช้ เมื่อนึกถึง บ้านจึงชวนสามี และพาลูกน้อยสองคนกลับมา ถึงกลางทางสามีก็ถูกงูฉกตาย ลูกน้อย ๒ คนก็ตาย ระหว่างทาง กลับถึงบ้านก็ทราบข่าวว่าบิดา มารดา และพี่ชาย ถูกบ้านทับตาย จึงเกิดความโศกเศร้า ร้องไห้รำพันเป็นบ้า จนได้เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า ซึ่งพระองค์ทรงแนะนำให้สติระลึกถึงประโยชน์และ โทษของความเศร้าโศก จนสามารถเข้ามาบวชในทางพระพุทธศาสนา บรรลุธรรมในที่สุด วิธีการกำจัด ความเครียดในประเด็นนี้คือ ให้ตั้งสติทำความเข้าใจตามความเป็นจริง ดังพุทธพจน์ที่ว่า

เธออย่าเศร้าโศกถึงบุตรเลย จงผ่อนคลายบ้างเถิด จงแสวงหา ตนเองเถิด จะเดือดร้อนอย่างไรประโยชน์ไปทำไม บุตร ธิดา ญาติและพวกพ้อง มีไว้เพื่อต้านทานคนผู้ถึงที่ตายไม่ได้เลย บรรดาหมู่ญาติ ผู้ที่จะต้านทานได้ก็ไม่มี^{๓๗}

๒) นางกิสาคอดมิ^{๓๘} นางมีสามีเบื่องตันสามีไม่พอใจที่เธอไม่มีบุตร แต่พอมมีบุตร ญาติพี่น้องทางสามีก็ดีใจ แต่ต่อมาบุตรของนางตาย นางก็หอบบุตรถามหาคนรักษาให้บุตรฟื้นคืน

^{๓๖} ขุ.อป.(ไทย) ๓๓/๔๘๘ - ๕๐๖/๔๕๒ - ๔๕๔.

^{๓๗} ขุ.อป.(ไทย) ๓๓/๕๐๖/๔๕๔.

^{๓๘} ขุ.อป.(ไทย) ๓๓/๗๓ - ๙๔/๔๖๕ - ๔๖๘.

มีคนแนะนำให้ไปเฝ้าพระศาสดา ซึ่งพระพุทธองค์ก็ทรงแนะนำวิธีแก้ด้วยการแสวงหาเมล็ดผักกาดในบ้านที่ไม่มีคนตาย จนกระทั่งเธอได้เห็นสังขรณ์ด้วยตนเอง ซึ่งวิธีนี้ตรงกับภชาตที่ว่าหนามยอกเอาหนามบ่ง

จากอุบายวิธีแก้ความเครียดในทางดำเนินชีวิตทางโลกทั้งสองประการเบื้องต้น จะเห็นได้ว่า วิธีการที่สำคัญที่สุดคือการมีสติอยู่กับปัจจุบัน รู้เท่าทันว่าความจริงคืออะไร เช่น ทุกสิ่งทุกอย่างมีความเกิดขึ้น และเสื่อมไปในที่สุด เพราะฉะนั้น ขณะที่มีชีวิตอยู่เราควรปฏิบัติอย่างไรจึงจะเกิดความสงบได้

๒.๖.๒ วิธีกำจัดความเครียดเพราะไม่บรรลุนิพพาน

๑) กรณีพระวัชภิกษุ (เอตทัคคะในทางผู้เป็นสัทธาธิมุตติ)

พระเถระรูปนี้ ได้ทำบุญไว้ในสมัยอดีตพระพุทธเจ้าพระนามว่าปทุมุตระสังสมบุญไว้นับร้อยปีแสนกับท่านเกิดในครอบครัวผู้มีตระกูล ครั้นเติบโตใหญ่แล้ว วันหนึ่งท่านได้ไปฟังพระธรรมเทศนาณ พระวิหาร ได้ยินฟังธรรมอยู่ทำยหู่พุทธบริษัทนั้นท่านเห็นพระบรมศาสดापทุมุตระทรงตั้งภิกษุรูปหนึ่งไว้ในตำแหน่งเป็นผู้เลศกว่าภิกษุผู้น้อมไปในศรัทธาก็ปรารถนาจะได้ตำแหน่งเช่นนั้นบ้าง จึงถวายทานต่อพระบรมศาสดาและพระสาวกตลอดทั้ง ๗ วัน ครั้นแล้วได้ตั้งความปรารถนาไว้ว่าขอให้ได้เป็นเช่นเดียวกับภิกษุผู้ยิ่งด้วยศรัทธาธิมุตติที่พระองค์ทรงชมเชยว่าเป็นเลศกว่าภิกษุอื่นพระศาสดาทอดพระเนตรเห็นความปรารถนานั้นไม่มีอันตรายจึงได้ทรงพยากรณ์ในท่ามกลางพุทธบริษัทว่า

มาณพผู้นี้ ในอนาคตกาลจักได้เป็นพระสาวกของพระโคตมผู้แสวงหาคุณอันยิ่งใหญ่เป็นเลศกว่าภิกษุทั้งหลายฝ่ายศรัทธาธิมุตติ เขาเป็นเทวดาหรือมนุษย์ก็ตามจักเป็นผู้เว้นจากความเดือดร้อนทั้งปวง รวบรวมโภคทรัพย์ทุกอย่างมีความสุขท่องเที่ยวไปในที่กบที่แสนนับแต่กับนี้ พระศาสดามีพระนามว่า โคตม ทรงสมภพในวงศ์พระเจ้าโอกกากราช จักเสด็จอุบัติขึ้นในโลก มาณพผู้นี้จักเป็นธรรมทายาทของพระศาสดาพระองค์นั้น จักเป็นสาวกของพระศาสดามีนามว่าวัชภิกษุ

จากนั้นมา เพราะผลกรรมที่เหลือนั้น และเพราะตั้งจิตอธิษฐานไว้เมื่อสิ้นชีวิตลง ก็ไปเกิดในสวรรค์ชั้นดาวดึงส์เวียนว่ายตายเกิดไปในเทวภูมิและมนุษย์ภูมิในภพสุดท้ายมาเกิดในสกุลเศรษฐีอันมั่นคงสมบูรณ์มีทรัพย์มากมาย ในพระนครสาวัตถี มารดาบิดาตั้งชื่อว่าวัชภิกษุ เมื่อครั้งท่านยังเป็นทารกมารดาหวั่นเกรงภัยจากปีศาจจะมารุกรานทารกผู้เป็นบุตรจึงได้ถวายทารกนั้นแด่พระบรมศาสดา พระพุทธองค์จึงได้ทรงรับวัชภิกษุทารกไว้ในพระอุภิมภ์ ตั้งแต่นั้นมาเมื่อท่านอยู่ในความดูแลได้เบื้องบาทของพระบรมศาสดาจึงเป็นผู้พ้นจากความป่วยไข้ทุกอย่าง อยู่โดยสุขสำราญท่านติดที่จะอยู่ใกล้พระบรมศาสดา อยู่ห่างเพียงครู่เดียวก็ร้องหาพ้อท่านอายุได้ ๗ ขวบก็ออกบวชเป็นบรรพชิต

ในอรรถกถาวัชภิกษุเถราปทานกล่าวไว้อีกนัยหนึ่งว่า ท่านเกิดในสกุลพราหมณ์ในกรุงสาวัตถีครั้งเมื่อเจริญวัยแล้ว ได้เล่าเรียนไตรเพทจนจบในศิลปศาสตร์ของพวกพราหมณ์ทั้งหมดวันหนึ่งท่านเห็นพระศาสดาแวดล้อมด้วยพระภิกษุสงฆ์ เสด็จจาริกอยู่ในกรุงสาวัตถีก็หลงในพระรูปของพระบรมศาสดา ท่านคิดว่าถ้าอยู่แต่ในบ้านก็จะไม่ได้เห็นตามที่ตนต้องการเมื่อคิดดังนั้นแล้วจึงออก

บวชในสำนักของพระศาสดา และเมื่อบวชแล้วด้วยความที่ประสงค์จะเห็นพระรูปของพระบรมศาสดา อยู่ตลอดเวลาจึงทิ้งหน้าที่และกิจวัตรทั้งหลาย มีการสวดมนต์และมนสิการในพระกัมมัฏฐานเป็นต้น เสียไปค้อยเฝ้าดูแต่พระผู้มีพระภาคเจ้าเพียงอย่างเดียว เว้นเฉพาะเวลาขบฉันและเวลากระทำสรีริก เท่านั้น เวลาที่เหลือก็จะไปยืนอยู่ในที่ที่สามารถจะเห็นพระพุทธรองค์ได้ พระศาสดาทรงทราบที่ท่าน ยินดีในพระรูปของพระองค์แต่มิได้ตรัสอะไร ทรงรอให้ญาณของท่านแก่กล้า เมื่อทรงทราบว่าญาณ แก่กล้าแล้ว จึงตรัสว่าวักกลีจะมีประโยชน์อะไร ด้วยการที่เธอต้องมาตุร่างกายอันเปื่อยเน่านี้ วักกลี เอย ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นชื่อว่าเห็นเรา ผู้ใดเห็นเรา ผู้นั้นชื่อว่าเห็นธรรมวักกลี เห็นธรรมจึงจะชื่อว่าเห็น เรา^{๓๙}

พระวักกลีแม้จะได้ฟังพระพุทโธวาทเช่นนั้นก็ไม่สามารถที่จะละทิ้งการดูแล้วไปทำ กิจอย่างอื่นได้เลยต่อมาใกล้จะเข้าพรรษา พระศาสดาทรงพระดำริว่าภิกษุนี้ไม่ได้ความสังเวชจักไม่ บรรลุธรรม จึงเสด็จไปสู่กรุงราชคฤห์ครั้งถึงวันเข้าพรรษา จึงขับไล่พระเถระด้วยการตรัสว่า หลีกไป เกิด วักกลีพระเถระถูกพระศาสดาทรงขับไล่ จึงไม่อาจจะอยู่ในที่พร้อมพระพักตร์ได้ จึงคิดว่าเมื่อไม่ เห็นพระศาสดา จะมีชีวิตอยู่ไปทำไม จึงขึ้นสู่ภูเขาชิลมกุฏ ไปยืนอยู่บนหน้าผาสูงพระศาสดาทรง ทราบความเป็นไปนั้นของเธอแล้ว ทรงดำริว่าภิกษุนี้ถ้าไม่ได้รับการปลอบโยนจากเราก็คจะทำให้ อุบิสัยแห่งมรรคและผลที่มีอยู่เต็มแล้วนี้พินาศไปตั้งนี้แล้วทรงจึงทรงเปล่งรัศมีไปแสดงพระองค์ให้ ปรากฏอยู่เบื้องล่างหน้าแห่งผาสูงนั้นแล้วตรัสพระคาถาว่า “ภิกษุผู้มากไปด้วยความปราโมทย์ เลื่อมใสในพระพุทธานุภาพจะพึงบรรลุบารมีอันสงบอันเข้าไปถึงสังขารเป็นสุขได้ ดังนี้”^{๔๐}

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงเหยียดพระหัตถ์ออกไปแล้วตรัสว่า “มาเกิด วักกลี เธออย่า กลัว จงแลดูพระตถาคต เราจักยกเธอขึ้นเหมือนบุคคลพยุ่งข้างตัวจมในเปือกตมขึ้นฉะนั้น มาเกิด วักกลี เธออย่ากลัวจงแลดูพระตถาคตเราจักยกเธอขึ้นเหมือนบุคคลที่ช่วยพระจันทร์ที่ถูกราหูจับ ฉะนั้น”^{๔๑} พระเถระได้เห็นพระบรมศาสดาปรากฏพระองค์อยู่เบื้องล่างแห่งหน้าผานั้น ความปิติ โสมนัสใจอย่างท่วมท้นก็บังเกิดขึ้นด้วยความปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะได้เฝ้าพระพุทธรองค์ ในทันทีไม่เห็นวิธีที่จะไปได้โดยรวดเร็ว จึงวิ่งลงมาทางหน้าผาที่สูงหลายร้อยชั้วคนก็ลงมาอยู่ต่อเบื้อง พระพักตร์พระบรมศาสดาโดยสะดวก ด้วยพระพุทธานุภาพพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงพระธรรม เทศนาคือความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปแห่งสังขารทั้งหลาย ครั้นเมื่อจบพระธรรมเทศนาท่านจึงได้ บรรลุอรหัต พร้อมด้วยปฏิสัมภิทา ๔

ในอรรถกถาวักกลีเถรปาทาน^{๔๒} ได้เล่าประวัติของท่านพระวักกลี ก่อนจะบรรลุพระ อรหัตไว้อีกนัยหนึ่งว่าพระวักกลีพอได้รับพระโอวาทจากพระศาสดาโดยนัยที่กล่าวไว้เบื้องต้นแล้ว เป็นต้นว่า ดูก่อนวักกลี จะมีประโยชน์อะไรด้วยการที่เธอต้องมาตุร่างกายอันเปื่อยเน่านี้ ฯลฯ ดังนี้แล้วก็ ขึ้นไปเจริญวิปัสสนาอยู่บนภูเขาชิลมกุฏ แต่เพราะความที่ท่านมีศรัทธาหนักมากไปวิปัสสนาจึงไม่หยั่ง ลงสู่วิถี ไม่สามารถบรรลุมรรคผลได้พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงทราบเรื่องนั้นแล้ว ได้ทรงประทานให้เธอ

^{๓๙} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๘๑/๑๕๑.

^{๔๐} พุ.ธ.อ. (ไทย) ๕/๗๗.

^{๔๑} พุ.ธ.อ. (ไทย) ๕/๗๙.

^{๔๒} พุ.ธ.อ. (ไทย) ๕/๘๗.

ชำระกัมมัญฐานเสียใหม่แต่พระวักกลินนั้นก็ยังไม่สามารถที่จะทำวิปัสสนาให้ถึงที่สุดได้เลยทีเดียวต่อมา ท่านก็เกิดอาพาธเนื่องด้วยลม เพราะความบกพร่องแห่งอาหาร (ท้องว่าง) พระผู้มีพระภาคเจ้าทรง ทราบว่าท่านเกิดอาพาธเนื่องด้วยโรคลมเปียดเบียนจึงเสด็จไปในที่นั้น เมื่อจะตรัสถาม จึงตรัสว่า คุณก่อนภิกษุ เมื่อเธออยู่ในป่าใหญ่ ซึ่งเป็นที่ปราศจากโจรเป็นที่เศร้าหมอง ถูกโรคลมครอบงำจักทำ อย่างไรพระเถระได้สดับพระดำรัสนั้นแล้ว จึงกราบทูลด้วยคาถา ๔ คาถาว่าข้าพระองค์จะทำปิติและ ความสุขอันไพบลูย์ให้แก่ไปสู่ร่างกายครอบงำปัจจัยอันเศร้าหมอง อยู่ในป่าใหญ่จักเจริญสติปัญญา ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ และโพชฌงค์ ๗ อยู่ในป่าใหญ่เพราะได้เห็นภิกษุทั้งหลายผู้ปรารถนาความเพียร มี ใจเด็ดเดี่ยวมีความบากบั่นมั่นเป็นนิตย มีความพร้อมเพรียงกัน มีความเห็นร่วมกันข้าพระองค์จึงจักอยู่ ในป่าใหญ่เมื่อข้าพระองค์ระลึกถึงพระพุทธเจ้าผู้มีพระองค์อันฝึกแล้ว มีพระหฤทัยตั้งมั่นจึงเป็นผู้ไม่ เกียจคร้านตลอดทั้งกลางคืนและกลางวัน อยู่ในป่าใหญ่ ดังนี้พระเถระพยายามเจริญวิปัสสนาอย่างนี้ จึงได้บรรลุพระอรหัตพร้อมด้วยปฏิสัมภิทา ๔ ทรงสถาปนาพระเถระไว้ในตำแหน่งเอตทัคคะผู้เลิศกว่า ภิกษุทั้งหลายผู้เป็นสัทธาธิมุตติ

๒) พระจูฬปันถก^{๔๓} พระจูฬปันถก เป็นพระน้องชายของพระมหาปันถก ซึ่งพระ พี่ชายนำมาบวชในพระพุทธศาสนาและสั่งสอน แต่ท่านเป็นคนหัวทึบ จึงไม่สามารถเรียนได้ เพราะ ถูกพี่ชายพูดกระทบเรื่องกิจนิมนต์จึงคิดจะลาสิกขา ขณะเดินจะออกจากวัดพระเชตะวัน พบ พระพุทธเจ้าในระหว่างขุมประตู่ จึงได้รับคำแนะนำให้กลับแล้วนั่งพิจารณาผ้าขาว จนได้มีสติอยู่กับ ปัจจุบัน มีจิตนึ่งบรรลุพระอรหัตผล เป็นพระอรหันต์ผู้ทรงมโนยทิ จากประวัติของท่าน ซึ่งเกิด ความเครียดเพราะการไม่สามารถบรรลุธรรมได้ในขณะพิจารณาผ้าขาว แต่เมื่อมองเห็นความเป็นจริง ของผ้าขาวที่แปรสภาพเป็นผ้าดำ จึงเกิดปัญญาญาณขึ้น รู้ว่าทุกสิ่งมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปใน ที่สุด

จากกรณีตัวอย่างวิธีกำจัดความเครียดในทางพระพุทธศาสนาเบื้องต้น สามารถที่จะสรุป ได้เป็น ๒ กลุ่มด้วยกัน คือ วิธีการกำจัดความเครียดกับชีวิตทางโลก ซึ่งมีนางภูจจา และนางกิสา โคตมิ ที่เครียดเพราะปัญหาครอบครัว และการไม่บรรลุธรรมจิตพุ่งชานไปในที่อื่น เช่น พระวักกลิที่มุ่ง ชมพระสิริโฉมของพระพุทธเจ้า และพระจูฬปันถก ที่มุ่งพิจารณาแต่ความเป็นผ้าขาว แต่เมื่อเห็น ความเปลี่ยนแปลงของสีผ้าจึงสามารถปลดปล่อยความเครียดได้

^{๔๓} ขุ.อป.(ไทย) ๓๒/๔๖ - ๕๔/๑๐๙ - ๑๑๐.

๒.๖ บทสรุป

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

ในทัศนะของพระพุทธศาสนาจะเห็นได้ว่า ความเครียดที่เกิดขึ้นนั้น เกิดเพราะความวิตกกังวลในกิจการต่าง ๆ ซึ่งฐานหลักนั้นก็มาจากความไม่รู้ตามสภาพความเป็นจริงว่าตนเองเครียดเพราะอะไร ซึ่งในทางพระพุทธศาสนามุ่งถึงความไม่รู้ในความอยากได้แก่กิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในสันดาน จึงส่งผลทางความชอบ ความพยาบาทปองร้าย และความมุ่งเบียดเบียนผู้อื่นนั่นเอง

ในมุมมองของพระพุทธศาสนา สาเหตุของความเครียดเกิดจาก ๒ สาเหตุหลักคือ สาเหตุภายในอันเป็นกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในสันดาน อันได้แก่ นิวรณ์ธรรม ๕ ปปัญจธรรม ๓ และสังโยชน์ ๑๐ ซึ่งรบกวนคลุกกรุ่นขึ้นมาทำร้ายจิตใจ และสาเหตุภายนอก เป็นสาเหตุที่เกิดจากพฤติกรรมของบุคคลที่มีปฏิสัมพันธ์กันในสังคมเนื่องจากการขาดศีล ๕

ความเครียดไม่ใช่สิ่งที่เลวร้าย ถ้ามีเล็กน้อยก็เป็นตัวผลักดันหรือเป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลกระทำสิ่งต่างๆ อย่างกระตือรือร้นและมีความคิดสร้างสรรค์ ความเครียดระดับต่ำ จึงเป็นเหมือนน้ำมันที่ช่วยให้รถขับไปได้ด้วยดี ความเครียดเมื่อเกิดขึ้นเป็นระยะเวลาสั้นจะก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกายและจิตใจของตนเอง รวมทั้งส่งผลกระทบต่อครอบครัวและหน้าที่การงานและส่งผลกระทบหลายอย่างพระพุทธศาสนา ได้กำหนดประเภทของความเครียดไว้ ๒ ประเภท คือ อกุศลมูล อันเป็นรากเหง้าที่ทำให้แล้วไม่ดีทางกาย วาจา และใจ และทุจริต เป็นการสร้างพฤติกรรมที่ไม่ดีในทางทวารทั้งกาย ได้แก่ กาย วาจา และใจ

หลักธรรมที่ใช้แก้ความเครียดในทางพระพุทธศาสนานั้นมีอยู่ด้วยกัน ๔ วิธี คือ การเจริญสติ การเจริญสมาธิ การเจริญเมตตา และการเจริญปัญญา เป็นเครื่องมือกำจัดความเครียดที่เกิดจากความทุกข์ทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ ด้วยการมีสติรู้ตัวอยู่เสมอ ด้วยการสมาธิความตั้งมั่นไม่หวั่นไหวไปกับอารมณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบจิต รู้จักแผ่เมตตาเจือจุนต่อบุคคลอื่นและสรรพสัตว์ไม่เลือกชั้นวรรณะ ตลอดจนการมีปัญญาความรอบรู้ตามสภาพความเป็นจริงของชีวิต

กรณีตัวอย่างวิธีกำจัดความเครียดในทางพระพุทธศาสนา มี ๒ กลุ่ม คือ วิธีการกำจัดความเครียดกับชีวิตทางโลก ซึ่งมีนางปฐาจารา และนางกิสาโคตมี ที่เครียดเพราะปัญหาครอบครัว และการไม่บรรลุนิพพานจิตพุ่งซ่านไปในที่อื่น เช่น พระวัชกาลิที่มุ่งชมพระสิริโฉมของพระพุทธเจ้า และพระจุฬปันถก ที่มุ่งพิจารณาแต่ความเป็นผ้าขาว แต่เมื่อเห็นความเปลี่ยนแปลงของสีผ้าจึงสามารถปลดปล่อยความเครียดได้

บทที่ ๓

วิธีการแก้ความเครียดในทางคริสต์ศาสนาโรมันคาทอลิก

ในบทที่ ๓ ว่าด้วยวิธีการแก้ความเครียดในทางคริสต์ศาสนานิกายโรมันคาทอลิกนี้ ผู้วิจัยต้องการศึกษาในประเด็นดังต่อไปนี้

- ๓.๑ ความหมายของความเครียด
- ๓.๒ สาเหตุและปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด
- ๓.๓ ประเภทของความเครียด
- ๓.๔ วิธีการแก้ความเครียดตามหลักคริสต์ศาสนาโรมันคาทอลิก
- ๓.๕ กรณีตัวอย่างวิธีการจัดการกับความเครียด

๓.๑ ความหมายของความเครียด

Webster's Dictionary ได้ให้ความหมายของความเครียดไว้ ๒ ประเด็น

๑. คือสภาวะที่เกิดขึ้นกับบุคคลแล้วก่อให้เกิดความเดือดร้อนใจ ความเจ็บปวดความสูญเสีย
๒. คือความอดทนต่อการเจ็บปวด ความเดือดร้อน^๑

Encyclopedia of Religious knowledge ได้ให้ความหมายของความเครียดว่า หมายถึงความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจ^๒

สมเด็จพระสันตะปาปา ยอห์นปอลที่ ๒ กล่าวว่า ทุกข์ หมายถึง สถานการณ์ซึ่งในสถานการณ์นั้นมนุษย์รู้สึกถึงความเจ็บปวดและในความรู้สึกดังนั้นก็กลายเป็นสิ่งต้องทนทุกข์ทรมาน^๓ และพระองค์ยังได้ทรงอธิบายถึงความเครียดทรมานอีกว่า ในทุกข์ทรมานมีการกระหายหรือกิจกรรมอยู่หลายอย่างซึ่งแตกต่างกันในเชิงอัตวิสัย (subjectively) และแสดงออกในลักษณะของความเจ็บปวดบ้าง ความเศร้า ความผิดหวัง ความซีมิเซา หรือแม้กระทั่งความหมดหวัง ทั้งนี้แล้วแต่ความรุนแรงและความลุ่มลึกของความเครียดทรมานนั้น^๔

^๑ Webster's third New Intonation a Dictionary, (The United States of America : G & C Merriam. co, ๑๙๗๖) p. 2284.

^๒ Samuel Macauley Jackson, Ed, The New Schaff Herzog Encyclopedia of Religious knowledge Vol. XI, (Michigan: Bakes Book House, 1969), p. 130.

^๓ อ้างใน สมเด็จพระสันตะปาปา ยอห์นปอลที่ ๒, ความหมายของความทุกข์ทรมานแห่งมนุษย์ จากแห่งของคริสตชน, แปลโดย ประดิษฐ์ ชุมสาย ณ อยุธยา, (กรุงเทพฯมหาคกร : เจริญวิทยการพิมพ์, ๒๕๑๗), หน้า ๑๐.

^๔ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘.

ความเครียดในทฤษฎีของคริสตศาสนาสามารถสรุปได้ว่า หมายถึง ความเดือดร้อน ความเจ็บปวด ความผิดหวัง ความหมัดหวัง ความคับแค้นใจ ฯลฯ ภาวะดังกล่าวเกิดขึ้นกับบุคคลทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ถึงแม้ว่าความเครียดจะปรากฏทั้งทางร่างกายและจิตใจแต่คริสต์ศาสนาก็ถือว่ามนุษย์เป็นส่วนรวมของร่างกายและจิตใจ เมื่อร่างกายเกิดความเจ็บปวด จิตใจก็ยิ่งเจ็บปวดตามไปด้วย ซึ่งที่ขณะดังกล่าวได้เน้นย้ำมากที่ว่า

...นำเอาความเครียดทรมาณใจไปรวมกับความเจ็บปวดที่รู้สึกตรงส่วนใดส่วนหนึ่ง โดยเฉพาะร่างกายเช่น ที่กระดูก ที่ตับไต ไส้พุงหรือที่หัวใจ ที่จริงแล้วเราก็ปฏิเสธไม่ได้เลยว่าความเครียดทรมาณทางใจนั้น มีส่วนประกอบเป็นความเจ็บปวดทางกายอยู่ด้วย ซึ่งมักจะมีผลกระทบต่อสภาพของอวัยวะทั้งหมดเป็นส่วนรวม^๕

ความเครียดเป็นสภาวะที่แย้งต่อความพอใจของตนเอง ตรงกับภาษาอังกฤษว่า "Suffering" และนอกจากนี้ยังมีคำภาษาอังกฤษอื่นๆ อีกที่บ่งบอกถึงสภาวะของความเครียด เช่น Adversity, Affliction, Anguish, Calamity, Distress, Grief, Misery, Sorrow, Pain, Tribulation, Trouble, Stress ฯลฯ

โดยทั่วไปมนุษย์ทุกคนมุ่งหวังแต่ความสุขไม่ปรารถนาความเครียด แต่มนุษย์ทุกคนก็ไม่สามารถที่จะหลีกเลี่ยงความเครียดไปได้พัน ดังนั้นความเครียดจึงเป็นปัญหาอย่างหนึ่งที่คู่กับวิถีชีวิตของมนุษย์ในโลกไม่ว่าจะเป็นในอดีตหรือปัจจุบัน

จากประเด็นเรื่องความหมายของความเครียด สรุปได้ว่า ความเครียด คือความเดือดร้อน ความเจ็บปวด ความผิดหวัง ความหมัดหวัง ความคับแค้นใจ ฯลฯ ภาวะดังกล่าวเกิดขึ้นกับบุคคลทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ถึงแม้ว่าความเครียดจะปรากฏทั้งทางร่างกายและจิตใจแต่คริสต์ศาสนาก็ถือว่ามนุษย์เป็นส่วนรวมของร่างกายและจิตใจ เมื่อร่างกายเกิดความเจ็บปวด จิตใจก็ยิ่งเจ็บปวดตามไปด้วย

๓.๒ สาเหตุและปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด

การไม่กระทำตามหรือละเมิดบัญญัติของพระเจ้าเป็นขอบเขตต่อพระองค์ เชื่อว่าเป็นบาป (sin) และยังเป็นเหตุให้ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับพระเจ้าต้องขาดสะบั้น ซึ่งนั่นได้ก่อให้เกิดความเครียดกับมนุษย์ ดังนั้นบุญโทมัสอควินัส กล่าวว่า ความเครียด เกิดมาจากสาเหตุ ๔ ประการ คือ ๑. ความไม่รู้ ๒. กิเลสตัณหา ๓. ความพยายาบาท ๔. เจตจำนงของมนุษย์^๖

จากปัจจัยดังกล่าวทำให้อาตัมกับอิวาล่วงละเมิดพระบัญญัติของพระเจ้า พระองค์ทรงลงโทษบุคคลทั้งสอง อันเป็นเหตุก่อให้เกิดความเครียดลำบากขึ้นในโลกเป็นครั้งแรก โดยพระเจ้าตรัส

^๕ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘-๙.

^๖ กิริสตา เตียร์ทอง, “การศึกษาเปรียบเทียบความเชื่อเรื่องบุญและบาปในพุทธศาสนาและคริสต์ศาสนา และผลของความเชื่อนั้นที่มีต่อวิถีทางดำเนินชีวิตของพุทธศาสนิกชนและคริสต์ศาสนิกชน : การศึกษาเฉพาะกรณี ตำบลลำไทร อำเภอนครศรีอยุธยา จังหวัดนครศรีอยุธยา”, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (คณะสังคมศาสตร์-มนุษยศาสตร์ : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๒๐), หน้า ๕๔.

กับอิวาว่า “..เราจะเพิ่มความเครียดลำบากขึ้นมากมาย ในเมื่อเจ้ามีกรรมและคลอตุบุตรถึงกระนั้น เจ้ายังปรารถนาสามี และเขาจะปกครองตัวเจ้า” และจึงตรัสกับอาดัมว่า “เพราะเหตุเจ้าเชื่อฟังคำพูดของภรรยา และกินผลไม้ที่เราห้าม แผ่นดินจึงต้องถูกสาปเพราะตัวเจ้า เจ้าจะต้องหากินบนแผ่นดินด้วยความเครียดลำบากจนตลอดชีวิต”^๗

นับว่าเป็นข้อความแรกที่กำลังกล่าวถึงความเครียดในพระคัมภีร์เก่าอันเป็นผลสืบเนื่องมาจากมนุษย์คู่แรกได้กระทำความบาปและถูกพระเจ้าลงโทษ จากชีวิตที่มีแต่ความสุขก็กลับต้องมาเผชิญกับความเครียดเริ่มตั้งแต่เกิดไปจนถึงตาย “...แผ่นดินจะให้ต้นไม้และพืชที่มีหนามแก่เจ้า และเจ้าจะกินพืชต่างๆ ของทุ่งนา เจ้าจะต้องหากินด้วยเหงื่ออาบหน้าจนเจ้ากลับไปเป็นคน”^๘

นอกจากการดำเนินชีวิตของมนุษย์จะต้องได้รับความเครียดจากการดำเนินชีวิตแล้ว มนุษย์ยังจะต้องเผชิญกับความเครียดที่เกิดจากความตายอันได้แก่ความตายฝ่ายร่างกาย ความตายทางจิตวิญญาณและความตายจากชีวิตนิรันดร์^๙ และนิมิตเมื่อเราไม่มีพระเจ้าสถิตอยู่ในวิถีชีวิตของผลอันขมขื่นก็คือความเสื่อมโทรมทางด้านบุคคลและสังคมเมื่อมนุษย์เห็นห่างไปจากพระเจ้า ไม่สนองตอบตามพระประสงค์ของพระองค์ แต่สนองตอบตามความต้องการฝ่ายเนื้อหนังผลก็คือความชั่วและความเครียด ดังที่ท่านเปาโลกล่าวไว้ในจดหมายว่า

...การทำงานของเนื้อหนังนั้นเห็นได้ชัดคือการล่วงประเวณี การโสโครก การลามก การนับถือรูปเคารพ การถือวิหยาคม การเป็นศัตรูกัน การวิวาทกัน การริษยากัน การโกรธกัน การไฝสูง การห่มเถียงกัน การแตกก๊กกัน การอิจฉากัน การเมาเหล้า การเล่นเป็นพาลเกเรและการอื่นๆ...^{๑๐}

ความตายจากชีวิตนิรันดร์ผู้ที่ไม่กลับใจออกจากการกระทำความชั่ว ผลสุดท้ายที่เขาจะได้รับภายหลังจากการตายของเนื้อหนังก็คือการตายจากชีวิตนิรันดร์เป็นการตายที่ไม่สามารถกลับคืนสู่ความสัมพันธ์ที่ดีกับพระเจ้าได้อีกอย่างเด็ดขาด และต้องรับโทษอยู่ในไฟนรกอย่างนิรันดร์ ท่านมัทธิว กล่าวว่า “... และพวกเหล่านี้จะต้องออกไปรับโทษอยู่เป็นนิตย์แต่ผู้ชอบธรรมจะเข้าสู่ชีวิตนิรันดร์”^{๑๑} “...บุตรมนุษย์จะใช้ทูตของท่านออกไปเก็บกวาดทุกสิ่ง ที่ทำให้หลงผิดและบรรดาผู้ที่กระทำชั่วไปจากแผ่นดินของท่าน และจะทิ้งลงในเตาไฟอันลุกโพล่ง ที่นั่นจะมีการร้องไห้ขบเขี้ยวเคี้ยวฟัน”^{๑๒}

^๗ ปฐก. ๓: ๑๖-๑๗.

^๘ ปฐก. ๓: ๑๘-๑๙.

^๙ บิลลี เกรแฮม, เพลงโลกันต, แปลโดยกองคริสตเตียนศึกษา และบรรณศาสตร์, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จรัสสินทวงศ์, ๒๕๑๗), หน้า ๘๘.

^{๑๐} กท. ๕: ๑๙-๒๑.

^{๑๑} มธ. ๒๕: ๔๖.

^{๑๒} มธ.๑๓: ๔๑-๔๒.

นอกจากนี้บาปยังให้ผลอื่นๆ ตามมาอีกได้แก่

๑. มีการแตกแยกกันในตัวของมนุษย์เอง

ก. มนุษย์มีความละเอียดอ่อน มีการปกปิดร่างกายโดยเฉพาะอวัยวะสืบพันธุ์

ข. มนุษย์มีความละเอียดต่อการกระทำผิดของตนและพยายามแก้ตัวโดยโยนไปให้คนอื่นรับผิดชอบ ดังที่อาดัมโทษอีวา อีวาก็โทษงู

เมื่อมนุษย์ขาดเอกภาพในตัวเองจิตวิญญาณก็ต่อสู้ร่างกาย ส่วนใจที่วินิจฉัยผิดชอบก็ต่อสู้ตัวเองความแตกแยกขัดแย้งจึงมีอยู่ในตัวของมนุษย์มนุษย์ไม่มีความสุข มีแต่ความเครียดตราบไต่ที่ความขัดแย้งยังมีอยู่ในตัวของมนุษย์เอง

๒. มีการแตกแยกกันระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ เดิมอาดัมกับอีวาได้รับมอบหมายให้ดูแลธรรมชาติที่พระเจ้าทรงสร้าง แต่เมื่อทั้งคู่ทำผิดจากพระบัญญัติ มนุษย์ก็พยายามที่จะนำธรรมชาติต่างๆ มาใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อตัวเองมากที่สุด ในปัจจุบันมนุษย์กำลังประสบกับความเครียดต่างๆ อันเกิดเนื่องมาจากการกระทำของตัวเอง เช่น ฝนฟ้าไม่ตกต้องตามฤดูกาล เพราะป่าไม้ถูกทำลาย แม่น้ำต่างๆ เกิดเป็นพิษเนื่องมาจากการปล่อยน้ำเสียลงสู่แม่น้ำลำคลองต่างๆ พื้นดินขาดความอุดมสมบูรณ์เพราะมนุษย์หวังแต่ได้ไม่มีการใส่ปุ๋ยบำรุงดิน สัตว์ป่าก็ร่อยหรอลงไปเรื่อยๆ จนสัตว์บางชนิดได้สูญพันธุ์ไปแล้วก็มี ฯลฯ

๓. ไม่มีความสามัคคีกันระหว่างมนุษย์ต่อมนุษย์ มีการอิจฉาริษยา มีความเกลียดชังซึ่งกันและกัน มีการรบราฆ่าฟันกันไม่ว่าจะเป็นพี่กับน้อง บิดากับบุตร ผู้นับถือศาสนาเดียวกัน เผ่าพันธุ์เดียวกันต่างก็ฆ่ากันไม่มีวันหยุดสิ้น

๔. ไม่มีความสามัคคีระหว่างมนุษย์กับพระเจ้า มนุษย์ขาดความสัมพันธ์ที่ดีกับพระเจ้าไป และพยายามที่จะหลบซ่อนหรือปกปิดในสิ่งที่ตนเองได้ทำผิดไว้^{๑๓}

เมื่อมนุษย์ทำบาปปัญหาต่างๆ ก็เป็นผลตามมา ความเครียดที่มนุษย์ได้รับอยู่แล้ว จากการลงโทษของพระเจ้านั้นเพิ่มขึ้น อันเนื่องมาจากการกระทำของตัวเองกับสิ่งแวดล้อมและเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน เมื่อมนุษย์ทำบาปเพิ่มมากขึ้น ความเครียดก็เพิ่มทับถมทวีตามไปด้วย ดังที่ทานเปโตรได้กล่าวว่า “... เขาจะได้รับทุกข์เป็นโทษแห่งการอธรรมของเขาทั้งหลาย...”^{๑๔}

จากข้อความที่กล่าวมา ทำให้ทราบว่า สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดในทางคริสต์ศาสนามีสาเหตุมาจากความไม่รู้ กิเลสตัณหา ความพยายาบาท และเจตจำนงของมนุษย์

^{๑๓} เลสซีนิวปีกิน, **บาปและความรอด** ตำราศาสนาคริสต์ อันดับที่ ๒, แปลโดยวิทยาลัยพระคริสตธรรม, (พระธรรม : รัชดราชมการพิมพ์, ๑๙๖๓), หน้า ๑๕ - ๑๗.

^{๑๔} ๒ ปต. ๒ : ๑๓.

๓.๓ ประเภทของความเครียด

ในพระคัมภีร์ไบเบิลได้กล่าวถึงความเครียดไว้มากมายหลายแห่ง แต่พระคัมภีร์ไม่ได้บอก
ว่าความเครียดนั้นมีกี่ประเภท แต่จากการศึกษาก็พอที่จะแบ่งประเภทของความเครียดได้ตามสาเหตุที่
เกิดขึ้นดังต่อไปนี้คือ

๑. ความเครียดเนื่องมาจากความกลัวตาย เป็นความเครียดอันเกิดจากความหวาดหวั่น
ต่อภัยคือความตายที่ตนมองว่าเป็นสิ่งที่ไม่ต้องการอยากให้เกิดมี เช่น ในอิสยาห์ได้กล่าวถึงเฮเซดียาห์
ทรงประชวรอาการหนัก พระองค์ทรงเกิดความกลัวตายขึ้นมาและทรงอ้อนวอนต่อพระเจ้า ด้วย
ความเครียดว่า “...ข้าแต่พระเจ้าขอทรงระลึกถึงว่า ข้าพระองค์ได้ดำเนินอยู่ต่อพระพักตร์พระองค์ด้วยความ
ซื่อสัตย์ และสิ้นสุดใจ และได้กระทำการที่ดีในสายพระเนตรของพระองค์”^{๑๕}

๒. ความเครียดเนื่องมาจากความรักความเป็นห่วง มีหลายกรณีด้วยกัน เช่น

๑) เมื่อยาโคบเข้าใจว่า ลูกชายของตนคือโยเซฟได้ตายไปแล้วก็เกิดความเศร้าโศก
เสียใจ แม้ว่าบุตรชายหญิงของท่านจะพากันช่วยปลอมโยนก็ไม่เป็นผล “...อย่าเลยเราจะโศกเศร้าถึง
ลูกเราจนกว่าจะตามลงไปยังแดนคนตาย...”^{๑๖}

๒) เมื่อกษัตริย์คาวิดทรงทราบว่าอับซาโลมซึ่งเป็นพระราชโอรสของพระองค์ถูกฆ่า
ตาย พระองค์ก็ทรงเศร้าโศกเสียพระทัย พระองค์ทรงรำพันถึงอับซาโลมว่า “..โอ้อับซาโลมบุตร
ของเรา บุตรของเราอับซาโลม บุตรของเราเอ๋ย เราอยากตายแทนเจ้า...”^{๑๗}

๓) เมื่อนางมารีย์และโยเซฟกลับจากกรุงเยรูซาเล็มหลังสิ้นเทศกาลปัสกา ก็ได้
เดินทางกลับเมืองนาซาเร็ธ ด้วยความคิดว่าบุตรของตนได้เดินทางมากับกลุ่มคน จนเดินทางล่องได้
หนึ่งวันจึงได้รู้ว่าลูกของตนหายไป จึงพากันกลับไปค้นหาบุตรของตนด้วยความร้อนใจ เมื่อนางมารีย์
เจอพระเยซูผู้เป็นบุตรนางก็ได้กล่าวถึงความเครียดที่เกิดขึ้นเนื่องมาจากความเป็นห่วงบุตรว่า “...ลูก
เอ๋ยทำไมจึงทำแก่เราอย่างนี้ ดูเถิดพ่อกับแม่ แสวงหาเป็นทุกข์ขึ้น”^{๑๘}

๔) ชาวเมืองฟิลิปปีเมื่อทราบข่าวว่า ท่านเอปาโพรดิทิสน้องชายของท่านเปาโลป่วยก็
พากันวิตกกังวล ท่านเปาโลได้บันทึกจดหมายฝากมายังชาวเมืองว่า “...เขาป่วยจริงๆ ป่วยจนเกือบ
ตาย แต่พระเจ้าทรงพระกรุณาโปรดเขาและไม่ใช้ทรงโปรดเขาคนเดียว แต่ทรงโปรดข้าพเจ้าด้วยเพื่อ
ไม่ให้ข้าพเจ้ามีความเครียดซ้อนทุกซ์”^{๑๙}

๕) เมื่อพระเยซูตรัสกับเหล่าสาวกพระองค์จะต้องถูกอายัดและรับการประหารชีวิต
เหล่าสาวกเมื่อได้ฟังก็เกิดความเครียดขึ้นด้วยความเป็นห่วงพระองค์^{๒๐}

^{๑๕} อสย. ๓๘ : ๓.

^{๑๖} ปฐก. ๓๗ : ๓๕.

^{๑๗} ๒ ซมอ. ๑๘:๓๓.

^{๑๘} ลก. ๒:๔๘.

^{๑๙} ฟป. ๒: ๒๖-๒๗.

^{๒๐} ดู มธ. ๑๗: ๒๓.

๓. **ความเครียดอันเนื่องมาจากไม่มีบุตรที่จะสืบสกุล** การที่ตระกูลจะดำรงอยู่ได้ต้องมีผู้สืบเชื้อสาย เมื่อตระกูลใดหรือครอบครัวใดไม่มีบุตร ก็จะทำให้เกิดความเครียดเพราะกลัวทรัพย์จะต้องตกไปเป็นของบุคคลอื่นในเมื่อตนสิ้นชีพไปแล้ว ดังเช่น

๑) อับรามมีความวิตกกังวลถึงการที่ตนเองยังไม่มีบุตรที่จะสืบสกุล อับราได้ทูลกับพระเจ้าว่า “...ข้าแต่พระเจ้า พระองค์จะทรงโปรดประทานอะไรแก่ข้าพระองค์ ด้วยว่าข้าพระองค์ยังไม่มีบุตรเลย”^{๒๑}

๒) นางฮันนาภรรยาของเอลคานาที่ไม่มีบุตร นางถูกเยาะเย้ยจากนางเปินินนาห์ ผู้เป็นภรรยาอีกคนหนึ่งของท่านเอลคานาห์ นางจึงมีความเครียด โศกเสียใจ นางได้กล่าวคำอธิษฐานต่อพระเจ้าว่า “...ข้าแต่พระเจ้าจอมโยธา ถ้าพระองค์จะทอดพระเนตรความเครียดในใจของผู้รับใช้ของพระองค์จริงๆ และยั้งระลึกถึงข้าพระองค์ และยังไม่ลืมผู้รับใช้ของพระองค์แต่จะทรงประทานบุตรชายแก่ผู้รับใช้ของพระองค์สักคนหนึ่ง....”^{๒๒}

๓) นางราเชลภรรยาของยาโคบเมื่อเห็นว่าตนเองไม่มีบุตร นางเกิดอิจฉาที่สาวของนางพร้อมกับได้ระบายความเครียดของนางให้ยาโคบผู้เป็นสามีฟังว่า “..ขอให้ฉันมีบุตรด้วย หากไม่ฉันจะตาย”^{๒๓}

๔. **ความเครียดที่เกิดจากการข่มเหงรังแกของฝ่ายศัตรู** เป็นความเครียดที่เกิดเพราะการถูกรังแก หรือการถูกกดขี่จากบุคคลอื่น เช่น

๑) เมื่อพระเจ้าเนบูคัดเนซา ได้เข้าทำลายกรุงเยรูซาเล็ม ผู้เขียนบทเพลงคร่ำครวญได้บรรยายถึงความเครียดที่ชาวยิวได้รับจากศัตรูว่า “..ยูดาห์ได้ถูกกวาดไปเป็นเชลยได้รับความเครียดใจต้องทำงานอย่างทาส”^{๒๔}

๒) ชาวอามาเลซได้เราปล้นเมืองศีกลาและจุดไฟเผาเมืองพร้อมกับต้อนผู้คนไปเป็นเชลย เมื่อดาวิดกลับมาเห็นสภาพขานเมืองถูกทำลายก็เศร้าโศกเสียใจ “..แล้วดาวิดกับประชาชนที่อยู่กับท่านก็ร้องไห้เสียงดัง จนเขาไม่มีกำลังจะร้องให้อีก”^{๒๕}

๓) ชาวอิสราเอลที่อาศัยอยู่ในอียิปต์ได้รับความเครียดทรมานอย่างแสนสาหัสจากการเป็นทาส พระเจ้าทรงทราบและตรัสกับโมเสสว่า “...เราเห็นความเครียดของประชาชนของเราที่อยู่ในประเทศอียิปต์แล้ว เราได้ยินเสียงร้องของเขาเพราะการกดขี่ของพวกนายงาน เรารู้ถึงความเครียดร้อนต่างๆ ของเขา”^{๒๖}

๕. **ความเครียดเนื่องมาจากการได้รับการดูถูกดูหมิ่นเหยียดหยาม** เช่น ท่านเยเรมีย์ได้รับการดูถูกเหยียดหยามจากฝ่ายที่มีความคิดเห็นตรงกันข้ามกับท่าน พวกเขากล่าวกับท่านว่า

^{๒๑} ปฐก. ๑๕: ๒.

^{๒๒} ๑ ซมอ. ๑: ๑๑.

^{๒๓} ปฐก. ๓๐: ๑.

^{๒๔} พคค. ๑: ๓.

^{๒๕} ๑ ซมอ. ๓๐: ๔.

^{๒๖} อพย. ๓: ๗.

...มาเกิดให้เราปองร้ายเยเรมีย์ เพราะว่าพระธรรมจะไม่พินาศไปจากบรรดาปุโรหิต หรือคำปรึกษาอย่าอย่าขาดจากนักปราชญ์ หรือถ้อยคำไม่ขาดจากผู้เผยพระวจนะ มาเกิดให้เราโงมตีเขาด้วยลิ้นและอย่าให้เราฟังคำของเขาเลย^{๒๗}

๖. **ความเครียดเนื่องมาจากต้องพลัดพรากจากสิ่งที่ตนเองรักและปรารถนา** ในพระคัมภีร์เก่าได้กล่าวถึงความเครียดประเภทนี้ในเรื่องของรูเบนกับยาโคบว่า เมื่อรูเบนบอกกับยาโคบผู้บิดาว่าจะต้องพาน้องชายไปอียิปต์เพื่อจะมอบน้องชายไว้เป็นตัวประกัน เพื่อยืนยันถึงความซื่อสัตย์ของตัวเอง ยาโคบได้ฟังเช่นนั้นก็ร้องไห้เสียใจและกล่าวว่า “...พวกเจ้าทำให้เราพลัดพรากจากลูกของเรา โยเซฟ ก็เสียไปแล้ว สิเมโอนก็เสียไปแล้ว แล้วยังจะเอาเบนจามินไปอีกคน เราต้องทนความเครียดเหล่านี้ทั้งหมด”^{๒๘}

๗. **ความเครียดอันเนื่องมาจากความโลภ** ท่านเปาโลได้เขียนจดหมายถึงทิโมธี เกี่ยวกับเรื่องของความโลภว่าเป็นต้นเหตุของความเครียด “...ด้วยการรักเงินรักทองนั้นเป็นมูลรากแห่งความชั่วทั้งหมด และเพราะความโลภนี้แหละจึงทำให้บางคนห่างไกลความเชื่อและตรอมตรมด้วยความเครียด”^{๒๙}

๘. **ความเครียดเนื่องมาจากความยากจนอดอยาก** ในพระคัมภีร์เก่าได้กล่าวถึงผู้ที่ได้รับทุกข์ยากอดอยากได้ขอร้องต่อพระเจ้าเพื่อให้ทรงช่วยเหลือว่า “...คนจนคนนี้ร้องทูล พระเจ้าทรงฟังและช่วยเขาให้พ้นจากความยากลำบากทั้งสิ้นของเขา”^{๓๐} และว่า “อากาศปีสได้ลูกแสดงโดยฤทธิ์อำนาจของพระวิญญาณบริสุทธิ์ว่าจะบังเกิดความอดอยากกันดารอาหารต่างๆ ไปในโลกและความอดอยากก็ได้ปรากฏในสมัยจักรพรรดิวาลดิอัส ทำให้ประชาชนเกิดความเครียดความเดือดร้อน เพราะไม่มีอาหารที่จะรับประทาน พืชผักก็ไม่ได้ผล”^{๓๑}

๙. **ความเครียดเนื่องมาจากความหิวโหยและกระหาย** จากบทเพลงสดุดีในพระคัมภีร์เก่าได้กล่าวถึงความหิวกระหายก่อให้เกิดความเครียดขึ้นว่า “...หิวโหยและกระหายจิตใจของเขาอ่อนระอาไปในตัวเขา แล้วในความยากลำบากของเขาเมื่อเขาร้องทูลพระเจ้าพระองค์ทรงช่วยเขาจากความเครียดใจของเขา”^{๓๒}

๑๐. **ความเครียดเพราะพระคริสต์** ในพระคัมภีร์ใหม่พระเยซูได้ตรัสสั่งให้อานาเมียไปหาชายชื่อเฮโลชาวเมืองหารัสซัส อานาเมียกล่าวว่า เขาโลคนนี้แหละที่จับคนที่เอียนามพระเยซูไปให้พวกปุโรหิต ทำให้พวกเขาต้องทนทุกข์ทรมาน พระเยซูตรัสว่า

^{๒๗} ยรม. ๑๘ : ๑๘.

^{๒๘} ปฐก. ๔๒

^{๒๙} ๑ทธ ๖ : ๑๐.

^{๓๐} สดต. ๓๔ : ๖.

^{๓๑} กจ. ๑๑ : ๒๙.

^{๓๒} สดต. ๑๐๗ : ๕ - ๖.

...จึงไปเกิดเพราะว่าคนนั้นเป็นภาชนะที่เราเลือกสรรไว้สำหรับจะนำนามของเราไปยังประชาชาติกษัตริย์และพวกอิสราเอล เพราะว่าเราจะสำแดงให้เขาเห็นว่าเขาจะต้องทนทุกข์ลำบากมากเท่าใดเพราะนามของเรา”^{๓๓}

๑๑. **ความเครียดอันเนื่องมาจากความเป็นห่วงในทรัพย์สินสมบัติ** มีคนผู้หนึ่งได้ทูลถามต่อพระเยซูว่าเขาจะได้รับชีวิตนิรันดร์ได้อย่างไร พระองค์จึงทรงแนะนำให้เขาขายทรัพย์สินสมบัติที่ตัวเองมีทั้งหมด แล้วนำเงินที่ได้ไปแจกจ่ายให้แก่คนยากจน เมื่อคนผู้นั้นทราบก็เกิดความเครียดขึ้นทันทีด้วยเหตุเพราะความห่วงใยในทรัพย์สินสมบัติของตนเอง “...เมื่อคนหนุ่มได้ยินถ้อยนั้นก็ออกไปเป็นทุกข์เพราะเขามีทรัพย์สินของเป็นอันมาก”^{๓๔}

๑๒. **ความเครียดเนื่องมาจากความอ้างว้างว่าเหวและถูกทอดทิ้ง** ในพระคัมภีร์เก่าดาวิดได้บรรยายถึงความเครียดที่ตนได้รับเพราะถูกพระเจ้าทอดทิ้ง ดังปรากฏในบทเพลงสดุดีว่า

...พระเจ้าไฉนทรงทอดทิ้งข้าพระองค์เสีย เหตุใดพระองค์ทรงเมินเฉยที่จะช่วยข้าพระองค์และต่อถ้อยคำคร่ำครวญของข้าพระองค์ ข้าแต่พระเจ้าของข้าพระองค์ ข้าพระองค์ร้องทูลในเวลากลางวันแต่พระองค์มิได้ตรัสตอบ ถึงกลางคืนข้าพระองค์ก็ยังรำทูลต่อไปไม่หยุด^{๓๕}

๑๓. **ความเครียดเนื่องมาจากการที่พระเจ้าต้องการทดสอบมนุษย์** ความเครียดบางอย่างก็เกิดจากพระเจ้าเพื่อเป็นการทดสอบถึงความอดทนในความศรัทธาต่อพระองค์ และอดทนต่อการปฏิบัติในสิ่งที่ดีและถูกต้องอันเป็นการทดสอบทางใจ เช่น

๑) ท่านเปโตร ได้กล่าวว่า “.. ดูก่อนท่านที่รัก อย่าประหลาดใจที่ท่านต้องได้รับความเครียดยากอย่างแสนสาหัสเป็นการลองใจ เหมือนหนึ่งว่าเหตุการณ์อันประหลาดได้เกิดขึ้นกับท่าน”^{๓๖}

๒) ในคัมภีร์เก่าได้กล่าวถึงการลองใจของพระเจ้าที่มีต่อโยบ โยบต้องได้รับความเครียดทรมานต่างๆ ซ้ำแล้วซ้ำอีก อันเนื่องมาจากซาตานได้ทำทายเป็นพระเจ้าว่า ที่โยบเป็นผู้ชอบธรรมและจงรักภักดีต่อพระองค์ก็เพราะพระองค์ไม่ได้ทำให้โยบเกลียด ถ้าพระเจ้าทำลายโยบ โดยให้เขาได้ประสบกับความเครียดทรมานแน่นอน โยบจะต้องสาปแช่งต่อพระองค์เป็นแน่^{๓๗}

โยบต้องสูญเสียทรัพย์สินสมบัติ บุตรชายหญิงต้องตายจากไป บ้านช่องถูกไฟไหม้และตัวของโยบเองก็เป็นโรคร้าย กระนั้นความศรัทธาของโยบที่มีต่อพระเจ้ายิ่งหาเสื่อมลงไปไม่ แม้ว่าเพื่อนๆ ที่มาเยี่ยมต่างก็กล่าวว่าการที่โยบได้รับความเครียดทรมานต้องเกิดมาจากพระเจ้าได้ทรงลงโทษบาปแน่นอน เพราะพระเจ้าเป็นผู้ทรงไว้ซึ่งคุณธรรม เมื่อทำดีพระเจ้าย่อมให้พร แต่ในขณะที่เดียวกันถ้าทำความชั่วพระองค์ก็ย่อมทรงลงโทษดังที่โยบได้รับในขณะนี้ “...ตามที่ข้าได้เห็น

^{๓๓} กจ. ๙: ๑๕-๑๖.

^{๓๔} มธ. ๑๙: ๒๒, มก. ๑๐: ๒๒.

^{๓๕} สดต. ๒๒: ๑-๒.

^{๓๖} ๑ ปต. ๔: ๑๒.

^{๓๗} โยบ. ๑: ๙-๑๑

บรรดาผู้ที่ไถ่ความผิดและหวานความลำบากก็ได้เกี่ยวอย่างนั้น เขาพิเนาศด้วยลมหายใจของพระเจ้า...^{๓๘}

โยบได้ปฏิเสธข้อกล่าวหาของเพื่อนๆ โยบได้ยืนยันถึงความชอบธรรมของตนเองที่มีต่อพระเจ้า ตนไม่สมควรจะได้รับการลงโทษจากพระองค์ จากการทดลองของพระเจ้าที่มีต่อโยบ พระองค์ก็ทรงยอมรับว่าโยบเป็นผู้มีความจงรักภักดีต่อพระองค์แม้ว่าจะได้รับความเครียดแสนสาหัส แต่โยบก็ยังยึดมั่นในพระองค์

๑๔. ความเครียดอันเนื่องมาจากการที่พระเจ้าต้องการใช้เพื่อปรับปรุงลักษณะนิสัยของมนุษย์เพื่อให้มีความศรัทธาต่อพระองค์ ความเครียดประเภทนี้เกิดจากพระประสงค์ของพระเจ้าเพื่อใช้สำหรับปรับปรุงแก้ไขจิตใจของมนุษย์ ผู้ที่กำลังหาบาปหรือมีบาปได้หันกลับมาหาพระองค์ พระเจ้าทรงประทานความเครียดที่เพิ่มขึ้นในวิถีชีวิตของเขาเพื่อเรียกร้องความชอบธรรมให้เกิดขึ้นในหมู่มนุษย์ผู้มีบาป และเพื่อให้พวกเขามีความอดทนและมีจิตใจเข้มแข็ง ท่านเปโตรได้เรียกร้องให้ผู้กระทำบาปกำลังได้รับความเครียดที่เพิ่มขึ้นได้เกิดความสำนึกถึงการทำความผิดของตน และกลับคืนมาหาพระเจ้า “... เหตุฉะนั้น ขอให้คนทั้งหลายที่ทนทุกข์ทรมานตามพระประสงค์ ของพระเจ้า จงประพาศขอบและฝากวิญญานจิตของตนไว้กับพระองค์พระเจ้าผู้สร้างผู้เที่ยงธรรมนั้นเถิด”^{๓๙}

ความเครียดที่พระองค์ประทานเพื่อปรับปรุงลักษณะนิสัยของมนุษย์ที่ไม่ดีนี้ ไม่ใช่พระองค์ประทานเพื่อจะทำลายมนุษย์ดังที่พระองค์ทรงตรัสว่า “... เรามีชีวิตอยู่แน่ฉันใด เราไม่พอใจในความตายของคนอธรรม แต่พอใจในการที่คนอธรรมหันมาจากทางของเขาและมีชีวิตอยู่จึงหันกลับ จงหันกลับจากทางชั่วของเจ้า...”^{๔๐}

๑๕. ความเครียดอันเนื่องมาจากต้องถูกคุมขังและขาดเสรีภาพ ในบทเพลงสดุดี ได้บรรยายถึงความเครียดที่ถูกคุมขังได้รับว่า “... บ้างก็นั่งอยู่ในความมืดและเงามัจจุราช ถูกขังอยู่ด้วยความเครียดยากและติดตรวน...”^{๔๑}

๑๖. ความเครียดอันเนื่องมาจากโรคภัยไข้เจ็บ การเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพร่างกาย เมื่อเกิดขึ้นกับใครก็ย่อมก่อให้เกิดการอ่อนเพลีย หมดเร็วแรง เจ็บปวด ร่างกายซีดเซียว เสียทรัพย์สินที่จะต้องรักษา ผู้ที่เกิดเจ็บไข้ได้ป่วยย่อมเกิดความเครียดตก ดั่งที่หญิงคนหนึ่งต้องประสบกับความเดือดร้อนอันเนื่องมาจากตนเองเป็นโรคตกเลือด รักษาเท่าไรก็ไม่หายเป็นเวลานานถึง ๑๒ ปีมาแล้ว^{๔๒} และยังมีหลายกรณี เช่น

๑) ชายผู้หนึ่งได้กราบทูลต่อพระเยซูถึงความเครียดที่ลูกชายของตนต้องเผชิญจากการเป็นโรคลมชัก ตัวเขาเองก็พลอยเป็นทุกข์ไปกับอาการป่วยของลูกชายด้วยเพราะความรักความ

^{๓๘} โยบ. ๔: ๘-๙.

^{๓๙} ๑ ปต. ๔: ๑๙.

^{๔๐} อสค. ๓๓: ๑๑.

^{๔๑} สดต. ๑๐๗: ๑๐.

^{๔๒} มก. ๕: ๒๕-๒๖.

เป็นห่วงว่า “...พระองค์เจ้าข้า ขอทรงพระเมตตาแก่บุตรของข้าพระองค์ด้วย เขาเป็นโรคลมบ้าหมู มีความเครียดเวทนามากเคยตกไฟตกน้ำบ่อย”^{๔๓}

๒) ในขณะที่พระเยซูเสด็จไปประกาศข่าวประเสริฐที่แคว้นกาลิลี ผู้ที่เจ็บไข้ได้ป่วย ต่างก็พากันมาให้พระองค์ทรงรักษารวมถึงชาวซีเรียที่ได้รับความเครียดทรมานจากโรคภัยเบียดเบียนว่า “...เขาจึงพาคนเจ็บป่วยเป็นโรคต่างๆ คนที่ทุกข์ทรมานเวทนา...คนเป็นลมบ้าหมูและคนเป็นอัมพาตมาหาพระองค์”^{๔๔}

๓) เมื่อพระเยซูเสด็จเข้าไปในเมืองคาเปอร์นาอุม มีนายร้อยคนหนึ่งมาอ้อนวอนให้พระองค์ไปรักษาป่าวของเขาที่เป็นง่อย เดินไปไหนมาไหนไม่ได้ นายร้อยผู้นั้นได้กราบทูลกับพระเยซูว่า “...พระองค์เจ้าข้า ป่าวของข้าพระองค์เป็นง่อยอยู่ที่บ้านทนทุกข์เวทนามาก”^{๔๕}

๔) และนอกจากนั้นพระเยซูยังรักษาคคนไข้ คนตาบอด คนพิการ ปลดปล่อยพวกเขาให้พ้นจากความเครียดทรมาน^{๔๖}

๑๗. **ความเครียดเนื่องมาจากผีเข้า** ชาวเมืองไทรและไซดอนได้เข้าเฝ้าพระเยซูขอให้พระองค์ช่วยขับไล่ผีร้ายที่เข้าสิงพวกเขาอยู่ให้ออกไป ดั่งคำว่า “...และบรรดาคนที่ต้องทนทุกข์เพราะผีโสโครก พระองค์ทรงรักษาให้หายด้วย...”^{๔๗}

ขณะเดียวกันก็ได้มีหญิงชาวคานาอันได้มาร้องทูลขอให้พระองค์ทรงรักษาบุตรของนางที่ ต้องทนทุกข์ทรมานเพราะผีเข้า นางได้ทูลกับพระองค์ว่า “...พระองค์ผู้ทรงเป็นบุตรดาวิดเจ้าข้า ขอทรงโปรดเมตตาข้าพระองค์เถิด ลูกสาวของข้าพระองค์มีผีเข้าเป็นทุกข์ลำบากยิ่งนัก”^{๔๘}

๑๘. **ความเครียดเนื่องมาจากการลงโทษบาป** ในพระคัมภีร์เก่า ได้เน้นย้ำถึงการที่พระเจ้าทรงลงโทษบาปในฐานะที่พระองค์ผู้ทรงความยุติธรรมให้คุณและโทษแก่ผู้กระทำดี หรือชั่ว ดังจะเห็นได้จากที่ผู้วินิจฉัยได้กล่าวถึงการลงโทษของพระเจ้าที่มีต่อชาวอิสราเอล เนื่องมาจากชาวอิสราเอลไม่นับถือในพระเจ้ากลับไปนับถือพระเจ้าองค์อื่น และในพงศกษัตริย์ก็ยังได้บันทึกอีกว่า นอกจากนั้นชาวอิสราเอลยังได้ถวายบุตรชายหญิงให้ลุ่มไฟเป็นเครื่องบูชาต่อพระเจ้าเหล่านั้น และยังชอบจับยามดูฤกษ์ยามนาทิจึงมีการขายตัวและประพฤติชั่วอื่นๆ เมื่อพระเจ้าทรงทราบก็ทรงโกรธกริ้วแก่ผู้กระทำผิดเหล่านั้น จึงทรงบันดาลให้มีการปล้นฆ่าชาวอิสราเอลผู้ประพฤติมิชอบ แม้ว่าพวกเขาจะออกไปรบกับพวกศัตรูก็ต้องพ่ายแพ้กับมาอยู่เสมอหาให้ชาวอิสราเอลต้องทนทุกข์ทรมาน ได้รับความเจ็บปวดอันเป็นผลจากการลงโทษของพระเจ้า ดังความว่า

^{๔๓} มธ. ๑๗ : ๑๕.

^{๔๔} มธ. ๔ : ๒๔.

^{๔๕} มธ. ๘ : ๖.

^{๔๖} มธ. ๘ : ๑๔; ๙ : ๑-๘; ๑๕ : ๓๐-๓๑.

^{๔๗} ลก. ๖ : ๘.

^{๔๘} มธ. ๑๕ : ๒๒.

...เขาทั้งหลายออกไปรบเมื่อไร พระหัตถ์ของพระเจ้าก็ต่อต้านเขากระทำให้เขาพ่ายแพ้
ดังที่พระเจ้าได้ตรัสไว้แล้ว และดังที่พระเจ้าทรงปฏิญาณไว้กับเขา และเขาทั้งหลายก็มี
ความเครียด ยิ่งนัก^{๔๙}

...และพระเจ้าทรงปฏิเสธไม่รับเชื้อสายทั้งสิ้นของอิสราเอล และได้ให้เขาทั้งหลายทุกขใจ
และทรงมอบเขาไว้ในมือของผู้ปล้นจนกว่าพระองค์ได้เหวี่ยงเขาเสียจากสายพระเนตรของ
พระองค์^{๕๐}

ความเครียดสามารถเกิดได้ทุกแห่งทุกเวลา อาจเกิดจากสาเหตุภายนอกเช่น การย้าย
บ้าน การเปลี่ยนงาน ความเจ็บป่วย การหย่าร้าง ภาวะว่างงาน ความสัมพันธ์กับเพื่อน ครอบครัว
หรืออาจจะเกิดจากภายในผู้ป่วยเอง เช่นความต้องการเรียนดี ความต้องการเป็นหนึ่งหรือความ
เจ็บป่วย

ความเครียดเป็นระบบเตือนภัยของร่างกาย ให้เตรียมพร้อมที่กระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง การมี
ความเครียดน้อยเกินไปและมากเกินไปไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ ส่วนใหญ่เข้าใจว่าความเครียดเป็นสิ่งไม่
ดี มันก่อให้เกิดอาการปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ หัวใจเต้นเร็ว แน่นท้อง มือเท้าเย็น แต่ความเครียดก็มี
ส่วนดีเช่น ความตื่นตัว ความท้าทายและความสนุก สรุปลแล้วความเครียดคือสิ่งที่มาทำให้เกิดการ
เปลี่ยนแปลงชีวิตซึ่งมีทั้งผลดีและผลเสีย

๓.๔ วิธีการแก้ความเครียดตามหลักคริสต์ศาสนาโรมันคาทอลิก

ความเบื้องต้น ได้กล่าวถึงความเป็นมาของความเครียดและสาเหตุที่ทำให้เกิด
ความเครียดแล้วนั้น ในมุมมองของศาสนาคริสต์นั้นมีวิธีการจัดการหรือดำเนินการกำจัดความเครียดไว้
หลายวิธีด้วยกัน อันเกิดแต่ความเครียดน้อยและเครียดมาก ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดศึกษา
วิธีการแก้ความเครียดไว้ ๔ วิธีด้วยกัน คือ การทำมิสซา รับศีลศักดิ์สิทธิ์ การเข้าเงียบ การภาวนา

๓.๔.๑ ทำพิธีมิสซา หรือ การปรึกษาฝ่ายวิญญาณ (spiritual consultation) เป็น
พิธีกรรมในศาสนาคริสต์ นิกายโรมันคาทอลิก เพื่อระลึกถึงพระเยซูที่ทรงสั่งเสียสาวกขณะที่
รับประทานอาหารมื้อสุดท้าย โดยสัญญาว่า เมื่อประกอบพิธีแบ่งขนมปังดังที่พระองค์กระทำ พระองค์
จะเสด็จมาประทับพร้อมด้วยทุกครั้ง พิธี มิสซาฯ คือ พิธีบูชาขอบพระคุณในความเป็นหนึ่งเดียวกัน
ของคริสตชน โดยมีองค์พระเยซูเจ้าเองเป็นเครื่องบูชาเพื่อไถ่บาปแทนมนุษย์ อาศัยพระกายและพระ
โลหิตที่ยอมสละและพลีชีวิตเพื่อมนุษย์ ดังนั้น พิธีมิสซาฯ จึงควรเป็นพิธีของส่วนรวมในความเป็นน้ำ
หนึ่งใจเดียวกัน ที่คริสตชนจะขอบพระคุณพระเจ้าที่ได้ทรงประทานพระบุตรของพระองค์ลงมาไถ่
บาปแทนมนุษย์ทุกคน การระลึกถึงผู้ตายและได้ถวายผลบุญเป็นคะแนนเสียงเพื่อช่วยพวกเขาด้วย
โดยเฉพาะในการถวายมิสซาเพื่ออุทิศแก่ผู้ตาย เพื่อว่าเมื่อผู้ตายได้รับการชำระด้วยไฟให้บริสุทธิ์แล้ว

^{๔๙} ปฐก. ๔๒: ๓๖.

^{๕๐} พกษ. ๑๗: ๒๐.

ผู้ตายจะสามารถบรรลุถึงการมองเห็นพระเจ้า อันเป็นความบรมสุขอย่างยิ่ง นอกจากนี้ พระศาสนจักร ยังเสนอแนะให้ท่านถวายพระคุณการุญและทำกิจใช้โทษบาปเพื่ออุทิศแด่ผู้ตายอีกด้วย ตามที่กล่าวไว้ในพระคัมภีร์ว่า “...ด้วยเหตุนี้ เขา(ยูดาสมัคคบี) จึงจัดให้มีการถวายเครื่องบูชาเพื่อใช้โทษบาปสำหรับผู้ตาย เพื่อว่าผู้ตายจะได้หลุดพ้นจากบาปของตน...”^{๕๑} และ “...ให้เราช่วยสงเคราะห์พวกเขาและภาวนาอุทิศให้แก่เขา มาตราว่าบรรดาบุตรชายของโยบยังได้รับการชำระให้บริสุทธิ์ เพราะการเสียดสละของบิดาของพวกเขาได้ โฉนเหล่านี้เราจะมาตั้งข้อสงสัยว่าสิ่งที่เราอุทิศถวายเพื่อผู้ตายนั้น จะนำความบรรเทาไปสู่พวกเขาบ้างหรือไม่ เราคงอย่าลืมนึกถึงที่จะช่วยสงเคราะห์ผู้ที่ได้จากเราไปแล้ว และถวายคำภาวนาของเราอุทิศให้แก่พวกเขา...”^{๕๒}

จากข้อความต่าง ๆ เป็นเครื่องยืนยันได้ว่า พิธีมิสซา ก็คือการสละสิ่งของเพื่อให้การสงเคราะห์แก่บุคคลอื่น ในลักษณะการให้ทานเพื่อเป็นเครื่องบูชาต่อพระเจ้าผู้เป็นเจ้าของ และเป็นการทำบุญอุทิศให้กับผู้ที่เสียชีวิตไปแล้ว เป็นการสร้างความสบายใจให้แก่บุคคลเมื่อเกิดความเครียดขึ้นมา การได้ระบายออกอย่างใดอย่างหนึ่งนั้นเป็นหนทางที่เหมาะสมที่สุด ซึ่งหนทางที่พึงทำในเบื้องต้นโดยสามัญทั่วไปของคริสตชนก็คือการรู้จักเสียดสละ เป็นการแบ่งปันให้บุคคลที่ขาดเหลือ เรียกว่าการให้ทานนั่นเอง

๓.๔.๒ การรับศีลศักดิ์สิทธิ์ (Sacrament) ศีล ในคริสต์ศาสนา มีความหมายถึง ข้อปฏิบัติทางศาสนา ที่มีลักษณะเป็นพิธีกรรม เป็นการแสดงออกที่มีเนื้อหาและรูปแบบเฉพาะต่าง ๆ สอดคล้องกับชีวิตประจำวันของมนุษย์ โดยเชื่อมโยงความหมายทั้งหมดกับรหัสธรรมของพระเยซูคริสต์ ผู้ทรงเป็นศูนย์กลางชีวิต การแสดงออกของผู้ที่เชื่อในพิธีกรรมซึ่งเป็นศีลศักดิ์สิทธิ์นี้ เป็นการแสดงถึงความเชื่อ ความหวัง และความรักที่มีต่อพระเจ้าผู้ประทานความรอดให้แก่ผู้ที่มีความเชื่อ ซึ่งสามารถพบกับพระองค์ในศีลศักดิ์สิทธิ์นี้

ศีลศักดิ์สิทธิ์ จึงเป็นเครื่องหมายและเครื่องแห่งความรอด ในพระธรรมนูญว่าด้วยพิธีกรรม ข้อ ๕๙ กล่าวว่า

จุดประสงค์ของศีลศักดิ์สิทธิ์ คือ ทำให้ศีลศักดิ์สิทธิ์สร้างพระกายของพระเยซูคริสตเจ้า และประการสุดท้ายเพื่อคารวะกิจแด่พระเจ้าผู้เป็นเจ้าของ ในฐานะที่เป็นเครื่องหมายแสดงศีลศักดิ์สิทธิ์จึงมีบทบาทสอนเราด้วย ไม่เพียงแต่ผู้รับศีลต้องมีความเชื่ออยู่ก่อนแล้วเท่านั้น แต่ความเชื่อนั้น ได้รับการหล่อเลี้ยงบำรุงและแสดงออกมาด้วยถ้อยคำและสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นพิธีกรรม เพราะเหตุนี้จึงเรียกศีลศักดิ์สิทธิ์ว่าเป็นศีลแห่งความเชื่อด้วย

ในพันธสัญญาเดิม ศีลศักดิ์สิทธิ์ เป็นการสื่อสัมพันธ์ระหว่างพระเจ้ากับมนุษย์ในขอบเขตของเวลาและสถานที่ ส่วนในพันธสัญญาใหม่ ศีลศักดิ์สิทธิ์ เป็นการสื่อสัมพันธ์โดยองค์พระบุตรของ

^{๕๑} ๒ มค ๑๒ : ๔๖.

^{๕๒} น.ยอห์นคริสโตสโตม Hom.in ๑คร ๔๑ : ๕ :PG ๖๑,๓๖๑ C; ยบ ๑ : ๕.

พระเจ้าเอง ซึ่งนับว่าเป็นการสื่อสารสัมพันธ์สูงสุด และไม่อยู่ภายใต้เงื่อนไขใด ๆ อีกต่อไป กล่าวคือ พระเยซูคริสต์ทรงสิ้นพระชนม์เพียงครั้งเดียวเพื่อไถ่กู้มนุษย์ ดังนั้น พระองค์คือศีลศักดิ์สิทธิ์ พระองค์ทรงเป็นสื่อคนกลางแต่เพียงผู้เดียว ทรงเป็นพระเจ้าและมนุษย์ในเวลาเดียวกัน หลังจากได้ทรงฟื้นคืนพระชนม์และเสด็จจากไป พระองค์ได้มอบความเป็นศีลศักดิ์สิทธิ์นี้แก่พระศาสนจักร ให้พระจิตของพระองค์ดำรงอยู่กับพระศาสนจักรนี้ ให้พระศาสนจักรซึ่งเป็นพระกายของพระองค์ เป็นเครื่องหมายและเครื่องมือสำหรับความรอดต่อไป รวมทั้งเป็นเครื่องหมายถึงพระอาณาจักรพระเจ้า ซึ่งจะปรากฏอย่างสมบูรณ์ในวาระสุดท้ายด้วย

ด้วยเหตุนี้ ศีลศักดิ์สิทธิ์ ที่ปรากฏออกมาเป็นรูปแบบพิธีกรรมจึงเป็นเครื่องมือที่พระเยซูคริสต์ทรงมอบชีวิตใหม่หลังจากการกลับคืนชีพของพระองค์ให้คริสตชนที่กำลังมุ่งสู่อาณาจักรของพระเจ้า เป็นการมอบให้ทุกช่วงเวลาของชีวิต นับตั้งแต่เกิดจนถึงตายและจนกว่าจะถึงวาระสุดท้ายใกล้ตาย ดังนั้นศีลศักดิ์สิทธิ์จึงเป็นเครื่องเตือนสติและเป็นกำลังใจที่ผู้มีความเชื่อได้รับ ฉะนั้น ผู้ที่จะได้รับศีลศักดิ์สิทธิ์ทุกชนิดจะต้องเป็นผู้มีความเชื่อ มีความเข้าใจในความหมายของศีลต่าง ๆ รวมทั้งมีการเตรียมพร้อมทั้งด้านร่างกายและจิตใจที่จะรับศีลประเภทนั้น ๆ ด้วย ศีลศักดิ์สิทธิ์ทั้งหมดมี ๗ ศีล คือ ได้แก่ ศีลล้างบาป ศีลมหาสนิท ศีลกำลัง ศีลอภัยบาป ศีลบวชและศีลเจิมผู้ป่วย มีความสำคัญแตกต่างกันออกไป แต่มีความจำเป็นสำหรับทุกช่วงเวลาของการดำเนินชีวิต ซึ่งจะกล่าวถึงพอสังเขป ดังนี้^{๕๓}

(๑) **ศีลล้างบาป (Baptism)** เป็นเครื่องหมายภายนอกที่โปรดให้แก่ผู้รับเพื่อประทานพระหรรษทานศักดิ์สิทธิ์กร ลบล้างผลร้ายของบาปกำเนิดที่ติดตามตัวมนุษย์มาจนหมดสิ้น ทำให้มนุษย์ได้กลายเป็น บุตรของพระเจ้า มีสิทธิ์ได้เข้าสู่อาณาจักรของพระเจ้า และได้รับศีลศักดิ์สิทธิ์อื่น ๆ ขณะที่ดำเนินชีวิตอยู่บนโลกใบนี้ คริสตชนนำทารกแรกเกิด เมื่อแข็งแรงแล้วก็มารับศีลล้างบาปกับพระสงฆ์ที่วัดท่ามกลางกลุ่มคริสตชนที่มาร่วมยินดีต้อนรับเด็กน้อย และเด็กนั้นก็จักโตขึ้นโดยอาศัยกลุ่มคริสตชนช่วยเหลือประคับประคองความเชื่อ เมื่อถึงวัยรุ่นก็จะได้รับศีลศักดิ์สิทธิ์อีกประการหนึ่งคือ ศีลกำลัง

(๒) **ศีลกำลัง (Confirmation)** เป็นการต่อเนื่องศีลล้างบาป ด้วยว่า เมื่อทารกได้กลับกลายเป็น คริสตชน เขาจะค่อย ๆ โตขึ้น เพื่อพัฒนาความเชื่อและเรียนรู้ที่จะดำเนินชีวิต คริสตชนจนเข้าสู่วัยรุ่น เขาจะได้รับพระจิตอย่างเต็มเปี่ยม ให้มีพลังในการจะเป็นพยานและแพร่ธรรมอีกทั้งปกป้องช่วยเหลือเมื่อพระศาสนจักรพบอุปสรรคและความยากลำบาก การพร้อมช่วยเหลือนี้องค์พระจิตเจ้าจะประทานพระคุณ ๗ ประการแก่เขา ให้กลับกลายเป็นคริสตชนที่สมบูรณ์เป็นผู้ใหญ่ทางความเชื่อและทำงานเพื่อพระศาสนจักรตามฐานะของตนอย่างไม่ย่อท้อ พระคุณทั้ง ๗ ประการ คือ

^{๕๓} พงศ์ ประมวล, ๑๙๙๕ : ๔๐ - ๕๐.

๑. พระดำริ พระคุณที่ช่วยให้เกิดความซาบซึ้งในความดีงามของพระเจ้า ได้ลึ้มรสความดีงามอันเหนือธรรมชาติของพระเจ้า

๒. สติปัญญา เพื่อจะเข้าใจข้อคำสอนอันลึกซึ้งของพระศาสนา

๓. ความคิดอ่าน เพื่อแยกแยะตัดสินคุณค่าสิ่งของต่าง ๆ ได้อย่างแม่นยำ

๔. ความรู้ ความสามารถในการเรียนทั้งทางโลก ทางธรรม การพัฒนาคิดค้นประดิษฐ์สิ่งต่าง ๆ เพื่อสร้างสรรคโลก

๕. ความยำเกรง ความรู้ถึงความยิ่งใหญ่ของพระเจ้า และตั้งพระองค์ไว้ต่อหน้าเสมอ

๖. ความเลื่อมใสศรัทธา เป็นพระคุณที่ช่วยให้คริสตชนร้อนรนในการปฏิบัติศาสนกิจอย่างเข้าใจและรู้ความหมาย

๗. กำลัง เป็นพระคุณความเข้มแข็งที่จะต่อสู้การประจญล่อลวง และความโน้มเอียงฝ่ายต่ำที่จะนำเราทำชั่ว

โดยปกติ พระสังฆราช เป็นผู้โปรดศีลกำลัง

(๓) **ศีลอุบาย (Penance)** ขณะที่รับศีลล้างบาปเราได้รับการยกบาปทั้งสิ้น ผลของบาปกำเนิดที่ติดตัวเรามาตั้งแต่กำเนิดทุกประการ แต่เมื่อเราโตขึ้นเราก็พลาดพลั้งไปทำบาปอีก ทุกครั้งที่เราทำบาปหนัก ผลของบาปทำให้เรากับพระเจ้าตัดความสัมพันธ์กัน เราสูญเสียพระพรระชาทานศักดิ์สิทธิ์ มิได้เป็นบุตรของพระเจ้าอีกต่อไป ไม่มีสิทธิ์รับมรดกในเมืองสวรรค์ พระเยซูคริสต์จึงทรงตั้งศีลอุบายเพื่อให้มนุษย์ได้กลับมาความสัมพันธ์และกลับคืนดีกับพระเจ้าเสียใหม่ อีกชื่อหนึ่งของศีลศักดิ์สิทธิ์ประการนี้คือ “ศีลแห่งการคืนดี” เด็ก ๆ ที่เติบโตมาจึงเรียนรู้ที่จะกลับมาขอโทษพระเจ้าทุกครั้งที่กระทำบาป และได้รับการอภัยโทษ โดยไปขอสารภาพบาปกับพระสงฆ์ผู้เป็นคนกลางระหว่างพระกับมนุษย์ ทำนออุบายในนามของพระเจ้า อย่างไรก็ตาม เนื้อแท้ของศีลอุบายจึงไม่ใช่การปลดเปลื้องบาปออกจากตัวเราด้วยความเห็นแก่ตัว แต่เป็นการเห็นแก่พระเจ้าเพราะพระองค์ทรงเป็นความดีงาม องค์ความรัก มนุษย์จึงไม่ควรกระทำบาปให้พระองค์เสียใจและตัดสัมพันธ์กับองค์ความดีนั้น เงื่อนไขสำคัญประการหนึ่งของศีลอุบายคือ ต้องเสียใจ เพราะเราได้กระทำบาปนั้นและตั้งใจว่าจะไม่ทำอีก ความรักของพระเจ้าที่มีต่อคริสตชนและมนุษย์ทุกคน เปรียบได้กับความรักของพ่อที่มีต่อลูกผู้สำนึกผิดกลับมาขอโทษและพ่อก็ให้อภัย จึงเป็นความชื่นชมยินดีและการเริ่มต้นชีวิตใหม่ได้ทุกครั้งที่เราพลาดไป

(๔) **ศีลมหาสนิท (Holy Eucharist)** ศีลมหาสนิทนี้เป็นศีลที่สำคัญที่สุด เป็นหัวใจของศีลศักดิ์สิทธิ์ทุกประการ กล่าวคือ ศีลเป็นการแสดงถึง องค์พระเยซูคริสต์ทรงประทับอยู่ท่ามกลางมนุษย์ทุกคนบนโลก ภายใต้รูปรูปปรากฏของแผ่นปังและเหล้าองุ่น เมื่อได้รับการอภัยเชกในบูชามิสซาแผ่นปัง แล้วเหล้าองุ่นก็กลับเปลี่ยนเป็นพระกายและพระโลหิตของพระเยซูคริสต์ แม้ว่าสายตาจะเห็นภาพปรากฏเป็นแผ่นปังและเหล้าองุ่นก็ตาม แต่เนื้อแท้ได้เปลี่ยนเป็นพระวรกายทั้งครบของพระเยซูคริสต์ เมื่อคริสตชนได้รับศีลมหาสนิทก็เชื่อมั่นคงว่าเป็นองค์พระเยซูคริสต์เองที่ประทับในชีวิตของคริสตชน เพื่อมนุษย์จักได้สนิทเป็นหนึ่งเดียวกับพระองค์

(๕) **ศีลเจิมผู้ป่วย (Anointing of the sick)** เป็นศีลศักดิ์สิทธิ์ที่พระเยซูคริสต์ทรงตั้งขึ้น เพื่อโปรดให้แก่ผู้ป่วยหนักจนจะสิ้นใจ หรือผู้ป่วยที่อ่อนกำลัง แม้แต่ผู้ที่เข้ารับการผ่าตัดสำคัญและไม่แน่ใจว่าจะรอดหรือไม่ ศีลศักดิ์สิทธิ์ประการนี้ประทานพระพรพรทานให้แก่ผู้รับ เพื่อฟื้นฟูกำลังยามป่วยไข้และปฏิสังขรณ์ร่างกาย และวิญญานเพื่อเตรียมตัวออกจากโลกนี้เดินทางกลับไปหาพระเจ้า พระสงฆ์โปรดศีลเจิมผู้ป่วยพร้อมทั้งศีลอภัยบาป และศีลมหาสนิทด้วยในคราวเดียวกัน เมื่อรับศีลมหาสนิทเช่นนี้ เรียกว่า ศีลเสปียง

(๖) **ศีลบวช (Holy order ordination)** หรือเรียกอีกอย่างว่า ศีลอนุกรรม คริสตชนเชื่อว่า คนบางคนจะได้รับการทรงเลือกจากพระเจ้าให้ทำหน้าที่พระสงฆ์ เช่น การที่โมเสส อารอน และศาสดาประกาศก (Prophet) หลาย ๆ ท่านได้รับการกระแสรักษาจากพระเจ้า ผู้ที่มีกระแสเรียก เมื่อได้รับการอบรมจนแน่ใจ และพร้อมที่จะตอบสนองต่อกระแสเรียกของตนก็จะได้รับศีลบวช เพื่อสืบทอดงานและโปรดศีลศักดิ์สิทธิ์ในพระศาสนจักร

(๗) **ศีลสมรส (Matrimony)** เป็นการยืนยันถึงความรักของพระเจ้าที่ทรงมีต่อมนุษย์ นั่นคือทรงประสงค์ให้มนุษย์มีความสุข มีครอบครัว มีทายาทสืบต่อไป ผู้ที่จะรับศีลสมรสต้องเรียนการเตรียมสมรสกับพระสงฆ์ที่รับผิดชอบดูแลชีวิตครอบครัวก่อน จากนั้นจึงมีการทำพิธีสมรสต่อหน้ากลุ่มคริสตชน คู่สมรสจะปฏิญาณว่าจะซื่อสัตย์ต่อกันจนสิ้นชีวิต จากนั้นก็จะได้รับพรจากพระเจ้า ดังนั้น การหย่าร้างโดยไม่มีเหตุอันสมควรจึงทำไม่ได้

ดังนั้น การรับศีลศักดิ์สิทธิ์ทั้ง ๗ ประการนี้ นับว่าเป็นอุบายแก้เครียดประการหนึ่ง เพราะเป็นการชี้แนะให้บุคคลได้ใกล้ชิดพระเจ้า เมื่อเข้าไปสู่สังคมของผู้ทรงศีล และสามารถแนะนำสิ่งที่เป็นประโยชน์ได้ ย่อมทำให้บุคคลนั้นคลายเครียดได้ และสามารถที่จะพัฒนาตนไปสู่หนทางที่ดีได้ในที่สุด

๓.๔.๓ การเข้าเงียบ

การกำจัดความเครียดอีกประการหนึ่ง คือการฟื้นฟูจิตใจด้วยการเข้าเงียบ เป็นรูปแบบหนึ่งของภาวนาของคริสตชน เป็นการภาวนาด้วยการใช้พระวาจาของพระเจ้ากลมกลืนจิตใจ ร่วมกับการใช้เวลาสำรวจทบทวนชีวิตและจิตใจ และการกระทำของตนเองหรือเวลาที่มีความเครียด ความทุกข์ และแลกเปลี่ยนการเรียนรู้ประสบการณ์ชีวิตกับเพื่อนๆ หรือผู้อื่น ที่ทำการฟื้นฟูจิตใจ ร่วมกันเป็นการเปิดตนเอง และเป็นการสร้างความเชื่อไว้วางใจกัน แต่ที่สำคัญเป็นการก้าวไปสู่การกลับใจแห่งการรำพึงภาวนาและพิจารณาไตร่ตรองด้วยปัญญาและสมาธิ มีจุดประสงค์เพื่อ ๑) ทำให้ความรู้สึกที่ดีต่อตัวเอง รักตัวเอง ๒) มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่น รักผู้อื่น และ ๓) มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับพระเจ้า รักพระเจ้าเพิ่มมากขึ้น^{๕๔}

^{๕๔} บาทหลวงวงศ์สวัสดิ์ แก้วเสนีย์, ภาวนาด้วยคุณค่าและความหมาย, หน้า ๒๒.

ดังนั้นประโยชน์ความสำคัญของการฟื้นฟูจิตใจด้วยการเข้าเฝ้ายกก็คือ การช่วยให้เข้าใจตนเองเพิ่มมากขึ้น ทำให้จิตใจสงบจากความเครียดมากขึ้น สามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตไปในทางที่ดีขึ้น มีชีวิตใกล้ชิดกับพระเจ้ามากยิ่งขึ้น ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

๑) **ขั้นตอนการฟื้นฟูจิตใจด้วยการเข้าเฝ้ายก** องค์ประกอบและขั้นตอนการฟื้นฟูจิตใจด้วยการเข้าเฝ้ายกมีดังนี้^{๕๕}

(๑) ละลายพฤติกรรมเตรียมจิตใจด้วยการสงบนิ่ง

(๒) สนทนาแบ่งปันเรื่องราวเกี่ยวกับความเชื่อ ความรู้สึก หรืออ่านพระวาจาของพระเจ้า

(๓) เสริมกิจกรรมสร้างสรรค์ เช่น

- การแสดงรูปแบบต่างๆ
- การดูหนัง ดวีดีโอ ฯลฯ
- การร้องเพลงสรรเสริญพระเจ้า และภาพประกอบ
- การอภิปราย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น/ร่วมกันวิเคราะห์ ฯลฯ

(๔) เวลาอิสระ-เวลาเข้าเฝ้ายก เพื่อพิจารณาไตร่ตรองด้วยตนเอง

(๕) พิธีกรรมและการภาวนา

สรุปแล้ว การเข้าเฝ้ายกเป็นรูปแบบหนึ่งของการภาวนาของคริสตชน เป็นการภาวนาด้วยการใช้พระวาจาของพระเจ้ากลมกลืนใจร่วมกับการใช้เวลาสำรวจทบทวนชีวิตและจิตใจ และการกระทำของตนเองหรือเวลาที่มีความเครียดความทุกข์ และแลกเปลี่ยนการเรียนรู้ประสบการณ์ชีวิตกับเพื่อนๆ หรือผู้อื่น ที่ทำการฟื้นฟูจิตใจร่วมกันเป็นการเปิดตนเอง และเป็นการสร้างความเชื่อถือไว้วางใจกัน แต่ที่สำคัญเป็นการก้าวไปสู่การกลับใจแห่งการรำพึงภาวนาและพิจารณาไตร่ตรองด้วยปัญญาและสมาธิ มีจุดประสงค์เพื่อ ๑) ทำให้ความรู้สึกที่ดีต่อตัวเอง รักตัวเอง ๒) มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่น รักผู้อื่น และ ๓) มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับพระเจ้า รักพระเจ้าเพิ่มมากขึ้นนั่นเอง

๓.๔.๔ การภาวนา

การภาวนาของคริสต์ศาสนาโรมันคาทอลิก เป็นการติดต่อระหว่างมนุษย์กับพระเจ้า เป็นความสัมพันธ์ที่ยิ่งสนิทอย่างลึกซึ้งของมนุษย์กับพระเจ้า เป็นความสัมพันธ์ที่เปรียบดังความสัมพันธ์ของดวงใจหนึ่งกับอีกดวงหนึ่งซึ่งเปี่ยมด้วยความรักที่มีต่อกัน การภาวนาจึงเป็นประสบการณ์ของมนุษย์ในรหัสธรรมชาติ ซึ่งเป็นสิ่งที่ยากจะแสดงออกเป็นคำพูด หรือการเปรียบเทียบให้เข้าใจถึงความจริงนี้ได้ทั้งหมด การภาวนาของชาวคริสต์ได้รับการศึกษาพิจารณาหลายๆ ด้าน เช่น ทางพระคัมภีร์ ทางเทววิทยา ทางประวัติศาสตร์ และทางจิตวิทยาเป็นต้นการแสดงออกของการภาวนา

^{๕๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๖.

เป็นการแสดงออกในหลายรูปแบบและหลายลักษณะจึงเห็นได้อย่างกว้างขวาง ยิ่งกว่านั้น การภาวนาที่เป็นชีวิตด้านจิตวิญญาณก็มุ่งถึงการเจริญเติบโต พัฒนาไปสู่ความสมบูรณ์ การสนิทสัมพันธ์เป็นหนึ่งในเดียวของวิญญาณกับพระเจ้า ซึ่งเป็นความเป็นจริงที่ยากสำหรับสติปัญญามนุษย์ระดับธรรมดาจะเข้าใจ และเป็นสิ่งที่แสดงออกเป็นคำพูดหรือหรือลายลักษณ์อักษร อย่างไรก็ตาม มีนักบุญบางองค์ได้พยายามบรรยายถึงประสบการณ์ชีวิตของท่านในด้านนี้ให้เราได้รับทราบและเรียนรู้ จากการเขียนงานของท่าน อาทิ นักบุญเทเรซาแห่งอาวิลลา และนักบุญยวงแห่งไมกานเซน ทำให้เราพอเข้าใจได้บ้าง แต่จะไม่เท่ากับการที่เราแต่ละคนได้รับประสบการณ์ด้านนี้ด้วยตนเอง

การภาวนาของคริสตชน เพื่อช่วยให้เราเข้าใจเรื่องการภาวนาที่กล่าวต่อไปอย่างดีจึงควรจะได้ศึกษาดูประสบการณ์การภาวนาที่บันทึกไว้ในประวัติศาสตร์แห่งความรอด ไม่ว่าจะจากพระคัมภีร์ ภาคพันธสัญญาเดิม หรือภาคพันธสัญญาใหม่ เพราะจะช่วยให้พบส่วนประกอบต่างๆ ของการภาวนา เกี่ยวกับธรรมชาติของการภาวนา คุณสมบัติต่างๆ ความจำเป็นผลของการภาวนาและเกี่ยวกับการปฏิบัติภาวนา

ในพระคัมภีร์ภาคพันธสัญญาเดิม มีคำมากมายที่ใช้แสดงถึงความรู้สึกต่างๆ การแสดงออกและท่าทีต่างๆ ในการสวดภาวนาทั้งของที่ชุมชนในการประกอบศาสนพิธี ทั้งของส่วนที่กล่าวออกมาเป็นคำพูดและขับร้อง เช่น ขอเสนอวิงวอน อ้อนวอน ขอความกรุณา ร้องตะโกน ร้องเรียกพระนามพระยาห์เวห์ ดีใจ ร้องให้ สรรเสริญเยินยอ หมอบกราบ ส่งเสียงร้องยินดี ร้องเพลง ฯลฯ ส่วนในพระคัมภีร์ภาคพันธสัญญาใหม่ จะใช้คำว่า ขอ และ หมอบกราบ ในการภาวนาเพื่อแสดงออกถึงความต้องการของมนุษย์ และการยอมขึ้นกับพระเจ้าอย่างสิ้นเชิง

๑) การภาวนาในพระคัมภีร์ภาคพันธสัญญาเดิม

ในพระคัมภีร์ภาคพันธสัญญาเดิมเราพบว่า การภาวนาในสมัยนั้นเป็นการภาวนาที่แตกต่างไปจากการภาวนาของคนทั่วไป เพราะว่าการภาวนาในคัมภีร์นั้นเป็นรูปแบบการสนทนา ไม่ใช่เป็นการแสดงออกจากมนุษย์ เป็นการพูดคนเดียว หากแต่พระเจ้าตรัสกับมนุษย์ มนุษย์คอยตอบสนองทั้งสองส่วนที่เป็นส่วนบุคคลและส่วนรวม ดังคำที่ชาวอิสราเอล ได้ทูลกับพระเจ้า “พระเจ้าข้า ขอพระองค์ตรัสเถิด ผู้ใช้ของพระองค์กำลังฟังอยู่”^{๕๖} การภาวนาสำหรับชาวอิสราเอลเป็นการอยู่เฉพาะพระพักตร์พระเจ้าพระเจ้าผู้ทรงชีวิต เป็นการรับพระประสงค์ที่จะช่วยมนุษย์ให้รอดพ้นเผยแสดงในพระดำรัสและการเรียกของพระองค์ ชีวิตของชาวอิสราเอลอยู่ภายใต้การชี้นำ และความคุ้มครองพระเจ้าอยู่เสมอเท่าที่พวกเขามีความเชื่อศรัทธาในพระองค์ ติดต่อกับพระองค์อย่างใกล้ชิด และเมื่อใดที่ชาวอิสราเอลห่างเหินพระเจ้า เสื่อมศรัทธาในพระองค์ พระองค์ทรงเจียบ และทรงปล่อยให้ชาวอิสราเอลประสบเคราะห์กรรมต่างๆ พวกเขาอิสราเอลก็สำนึกผิด และคร่ำครวญร้องหาพระเจ้า

^{๕๖} ๑ ซมอ ๓ : ๙

อีก ดังข้อความว่า “พระเจ้าข้า ข้าพเจ้าร้องหาพระองค์ ไฉนพระองค์ไม่ทรงตอบ ทุกวันนี้ข้าพเจ้า ภาวนาเฝ้าคอยพระองค์ ไฉนพระองค์ทรงทอดทิ้งข้าพเจ้า ไฉนพระองค์ทรงซ่อนพระพักตร์เสียจากข้าพเจ้า”^{๕๗} พระองค์ทรงทดสอบความเชื่อความศรัทธาของชาวอิสราเอล เพื่อนำพวกเขาให้มีความสัมพันธ์กับพระองค์เป็นส่วนตัว ให้มีความศรัทธาลึกลงไปในจิตใจ ไม่ใช่เป็นเพียงภายนอกเท่านั้น

ชนชาวอิสราเอลเจริญชีวิตด้วยความศรัทธาและความมั่นใจ ในอานุภาพพระหัตถ์ดีของพระเจ้า ต้องพึ่งพาพระองค์ และมีความสัมพันธ์กับพระองค์เสมอ ชีวิตของพวกเขาจึงเป็นชีวิตทางศาสนา เป็นชีวิตการภาวนา ซึ่งมีรูปแบบและวิธีปฏิบัติดังต่อไปนี้

๑.๑) รูปแบบการภาวนาในพันธสัญญาเดิม

ในพระคัมภีร์ภาคนี้จะเป็นรูปแบบการภาวนาชนิดต่างๆ ที่แสดงออกตามเจตนาของผู้ภาวนาและจุดหมายที่เขามุ่งถึงในขณะที่เขายกจิตใจขึ้นหาพระเจ้า เราพบตัวอย่างอ้างอิงในมากมาย และขอยกมาแยกให้เห็นเป็นตัวอย่าง ดังนี้

(๑) การภาวนานามัสการ สรรเสริญพระเจ้า^{๕๘} เป็นเสียงสะท้อนหรือการฉลองในสวรรค์ที่กระทำในโลกนี้ไว้ล่วงหน้าก่อน^{๕๙} เป็นการยอมรับอำนาจสูงสุดของพระเจ้า และมนุษย์ต้องขึ้นต่อพระองค์อย่างเด็ดขาด

(๒) การภาวนาแบบขอบคุณพระเจ้า เป็นการแสดงความกตัญญูรู้คุณที่พระเจ้าประทานความช่วยเหลือต่างๆ ให้ ดังเช่น โมเสสภาวนาขอบคุณพระองค์^{๖๐} และบุคคลอื่นๆ อีกมากมายที่ขอบคุณพระเจ้า

(๓) การภาวนาแบบขอขมา เป็นทุกข์เสียใจ เพราะได้กระทำความบาป ไม่ว่าจะเป็นบาปส่วนบุคคล หรือบาปของปวงชน ดังเช่น กษัตริย์ดาวิด^{๖๑} ฯลฯ

(๔) การภาวนาแบบวิงวอน เพื่อความต้องการต้องการต่างๆ ทั้งด้านวัตถุ และทางด้านจิตใจสำหรับส่วนตัวบุคคล และสำหรับปวงชนและประเทศชาติ เป็นการภาวนาที่พบได้บ่อยมากจากบุคคลสำคัญๆ ในพระคัมภีร์ ดังเช่น โมเสส ผู้เป็นแบบอย่างในการภาวนาเพื่อปวงชน^{๖๒} กษัตริย์ดาวิด กษัตริย์ซาโลมอน บรรดาประกาศกโดยเฉพาะประกาศกเยเรมีย์^{๖๓}

^{๕๗} สดต ๘๘ : ๑๓-๑๔.

^{๕๘} สดต ๒๔ : ๙๓- ๙๕.

^{๕๙} อยส ๖ : ๓, วว ๗ : ๑๒, ๑๑ : ๑๗-๑๙.

^{๖๐} อพย ๑๕ : ๑-๑๘.

^{๖๑} อสร ๙ : ๖-๑๕.

^{๖๒} อพย ๓๒ : ๑๐-๑๓, กิดว ๑๔ : ๑๓-๑๙.

^{๖๓} ยรม ๑๐ : ๑๕-๒๓, ๑๔ : ๗-๙, ๑๙-๒๒.

เพลงสดุดี ๑๕๐ บท เป็นบทภาวนาที่ดีมาก เป็นการภาวนาในแบบต่างๆ ดังกล่าว และในบทสดุดีเหล่านี้เราสามารถพบการแสดงความรู้สึกต่างๆ อันลึกซึ้งของการภาวนาเอง ที่ภาวนาของเราแต่ละคนเองที่จะเลือกนำมาใช้ภาวนาตามแต่สภาพการณ์ที่เราเองประสบ พระคัมภีร์ ภาคพันธสัญญาเดิมได้บันทึกผลการภาวนารวมทั้งเงื่อนไขที่ต้องปฏิบัติเมื่อประชากรภาวนา และพระเจ้าจะสดับฟัง^{๖๔} คำภาวนาจะไปถึงที่ประทับพระยาห์เวห์ ไปสู่สวรรค์ ลอยขึ้นไปดั่งควันกำยาน ผ่านหมู่เมฆ ฯลฯ เป็นภาพพจน์แสดงว่า พระเจ้าทรงรับฟังคำภาวนาแล้ว

๑.๒) เงื่อนไขของการภาวนาในพันธสัญญาเดิม

เงื่อนไขที่สำคัญเพื่อให้การภาวนาเกิดผล คือ ความไว้วางใจในพระเจ้า ความสุภาพ ถ่อมตน น้ำใจที่ถูกต้อง การยอมรับขึ้นกับพระประสงค์ของพระเจ้าสิ้นเชิง และความพากเพียรมั่นคง ในการภาวนา ดังตัวอย่างจากการภาวนาในพันธสัญญาเดิม ดังนี้

(๑) ความไว้วางใจ ดังความว่า “...แม้ข้าพระองค์จะเต็มไปด้วยบาป เขาเจ้า มัจจุราชข้าพระองค์ก็ไม่กลัวอันตรายใดๆ เพราะพระองค์สถิตกับข้าพระองค์ คทาและธำมรงค์ของพระองค์ให้ความกล้าหาญแก่ข้าพระองค์...”^{๖๕}

(๒) ความสุภาพถ่อมตน ดังความว่า “คนจงทอ พระองค์ทรงดูดี แต่กับคนสุภาพถ่อมตน พระทรงเมตตา”^{๖๖}

(๓) ละความชั่ว ดังความว่า “เมื่อเจ้ากางมือของเจ้าออก เราจะซ่อนหน้าของเราเสียจากเจ้า แม้ว่าเจ้าจะภาวนามากมาย เราจะไม่ฟัง มือของเจ้าเปราะไปด้วยโลหิต จงชำระตัว จงทำตัวให้สะอาด จงเอากรรมชั่วของเจ้าออกไป ให้พ้นจากสายตาของเรา จงเลิกกระทำชั่ว”^{๖๗}

ตัวอย่างดังกล่าว เป็นเงื่อนไขบางประการในการภาวนา เพื่อให้เกิดผลในด้านความปราศเพียรมั่นคง ในการภาวนาก็มีตัวอย่างของบุคคลที่ภาวนาไม่ลดละ เช่น อับราฮัม^{๖๘} ภาวนาเพื่อเมืองโซโดม และยูดิสได้ภาวนาอย่างต่อเนื่องด้วยใจสุภาพ

๑.๓) รากฐานในการภาวนาในพันธสัญญาเดิม

รากฐานของการภาวนาในพันธสัญญาเดิม คือสถิตอยู่ของพระยาห์เวห์ในพระวิหารหรือนอกวิหาร พระเจ้าทรงสดับฟังคำภาวนาของพวกเขา เพราะพระองค์ได้ทรงทำพันธสัญญากับชนชาวอิสราเอล พระองค์ได้ทรงแสดงมิใช่เพียงพระปรีชาญาณและพระพลานุภาพของพระองค์เท่านั้น

^{๖๔} อสย ๖๕ : ๒๔, ยรม ๒๖ : ๑๒-๑๔.

^{๖๕} สดต ๒๓ : ๔.

^{๖๖} สภษ ๓ : ๓๔.

^{๖๗} อสย ๑ : ๑๕-๑๖.

^{๖๘} ปฐม ๑๘ : ๒๓-๓๓.

แต่ได้ทรงแสดงพระยุดิธรรม ความซื่อสัตย์ และพระทัยดีของพระองค์ด้วย ยิ่งกว่านั้นชนชาวอิสราเอลได้ชื่อว่าเป็นประชากรของพระเจ้า พระยาห์เวห์ทรงเป็นพระผู้สร้างโลกและทรงเป็นผู้ทำนุบำรุงรักษาไว้ จึงทำให้ชนชาวอิสราเอลมีความเชื่อมั่นที่ไม่คลอนแคลนในพระองค์ และแสดงออกในการสวดภาวนาของพวกเขา

เนื้อหาสาระของคำภาวนาในพระคัมภีร์ในพันธสัญญาเดิมแสดงออกถึงชีวิตในโลกนี้เป็นสำคัญ เนื้อหาเกี่ยวกับชีวิตหน้าการปุนบำเหน็จรางวัลในโลกหน้าจะมีอยู่น้อย มักจะเน้นหนักถึงความอุดมสมบูรณ์ทรัพย์สมบัติของชีวิตนี้ ซึ่งเป็นเครื่องหมายของการอวยพรและน้ำพระทัยดีของพระเจ้า เป็นดังการมีส่วนร่วมในความรุ่งเรืองของพระยาห์เวห์ การภาวนาส่งเสริมเป็นการแสดงวิงวอนขอความต้องการต่างๆ ของชนชาติอิสราเอล ความมั่นคงของชาติและศาสนาและวิงวอนขอให้หลุดพ้นจากความเครียดและความทุกข์ต่างๆ ที่ได้รับทนนอยู่ การภาวนาส่งเสริมก็มักเป็นการเสนอวิงวอนขอความต้องการด้านวัตถุ ความสมบูรณ์ ความร่ำรวย อายุยืน การพ้นจากศัตรู และโรคภัย การอวยพรลูกหลาน เป็นต้น บางครั้งก็มีการภาวนาเพื่อผลทางจิตใจ เช่น การวิงวอนขอความปรีชาฉลาด ขอกการอภัยบาปและขอความสุขใจที่อยู่ใกล้ชิดพระเจ้า นอกจากนี้มีการวิงวอนขอพรและการแข่งขันด้วย เราอาจกล่าวได้ว่า ชีวิตชนชาวอิสราเอลเป็นชีวิตทางศาสนา ซึ่งแสดงออกด้วยการภาวนาติดต่อกับพระยาห์เวห์อยู่เสมอ เป็นความสัมพันธ์ระหว่างพระเจ้ากับแต่ละบุคคลที่ซื่อสัตย์และศรัทธาในพระองค์

๒) การภาวนาในพระคัมภีร์ภาคพันธสัญญาใหม่

พระคัมภีร์ภาคนี้ได้เผยแสดงให้เห็นการภาวนาอันสูงเด่นของศาสนาคริสต์โรมันคาทอลิก เพราะพระเยซูคริสต์เจ้าทรงสภาพมนุษย์ ประทับอยู่ท่ามกลางมนุษย์ ทำให้เรามีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับพระเจ้า เป็นดังฟ้าสวรรค์และแผ่นดินพบกัน ดังกาลเวลาแทรกเข้าสู่รัชนีตรภาพ และผู้ถูกสร้างมาได้รับการสวมกอดจากพระผู้สร้าง พระบุตรเยซูคริสต์ทรงเป็นคนกลางระหว่างพระเจ้ากับมนุษย์ เมื่อพระองค์เสด็จเข้ามาสู่โลก ดังข้อความในพระคัมภีร์ที่ว่า “พระองค์ไม่ต้องการสัตว์เป็นเครื่องบูชาหรือเครื่องบูชาอื่นใด แต่พระองค์ได้ทรงเตรียมกายไว้ให้บูชาข้าพเจ้าแล้ว พระองค์ไม่พอพระทัยกับการเผาสัตว์บนแท่นเป็นเครื่องบูชา หรือเครื่องบูชาล้างบาป” แล้วข้าพเจ้าก็ทูลว่า “ข้าแต่พระเจ้า ข้าพเจ้าอยู่ที่นี่แล้ว จะทำทุกสิ่งทีพระองค์ประสงค์ให้ทำ”^{๖๔} การภาวนาของพระเยซูเจ้าเป็นความสัมพันธ์กับพระเจ้า และความรอดพ้นสำหรับโลก ซึ่งมีรูปแบบวิธีการที่สามารถกำหนดประเด็นการวิจัยได้ดังนี้

๒.๑) การภาวนาของพระเยซูคริสต์

พระเยซูคริสต์เจ้าทรงภาวนา เช่นเดียวกับประชากรชาวอิสราเอล ตามเวลาที่กำหนดไว้ ตอนเช้า เทียงวัน และตอนเย็นไม่เสวยขนมปังเหล้าองุ่นและของหวานใดๆ โดยไม่ต้อง

^{๖๔} ฮีบ ๑๐ : ๕-๘.

ภาวนา พระองค์ทรงกล่าวคำภาวนาขอบพระคุณตามวิธีการของชาวยิว^{๗๐} เมื่อเสวยเสร็จแล้วพระองค์จะทรงสรรเสริญพระเจ้าพร้อมกับพวกศิษย์ของพระองค์^{๗๑}

พระเยซูคริสต์ทรงเปี่ยมด้วยจิตสำนึก รู้ถึงความสนิทสัมพันธ์เป็นหนึ่งเดียวกับพระเจ้าตั้งแต่ทรงพระเยาว์ พระองค์ทรงเรียกพระเจ้าในขณะทรงภาวนาว่า “พระบิดาเจ้าข้า” พระเจ้าได้ทรงยืนยันว่าพระเยซูคริสต์เจ้าทรงเป็นพระบุตรของพระองค์ “ท่านเป็นบุตรสุดที่รักของเรา”^{๗๒} ในฐานะพระเยซูคริสต์เจ้าทรงเป็นพระบุตร พระองค์ทรงติดต่อกับพระบิดาเจ้าอยู่เสมอ การตัดสินใจที่สำคัญของพระองค์จะต้องประกอบด้วยภาวนา ภาวนาเป็นส่วนประกอบงานไถ่บาปของพระองค์ พระคัมภีร์ได้ยืนยันไว้หลายแห่งว่า พระเยซูเจ้าได้ทรงภาวนา เช่น พระองค์ทรงภาวนาขณะทรงรับพิธีล้าง^{๗๓} เมื่อเสด็จไปที่คาเปอร์นาอุม แคว้นกาลิลีครั้งแรก^{๗๔} หลังจากที่พระองค์ได้ทรงกระทำอัศจรรย์ต่างๆ แล้ว^{๗๕} ก่อนที่พระองค์จะทรงเลือกอัครสาวก^{๗๖} ทรงภาวนาขณะต่อสู้ความทุกข์ในสวนเยธเซมานี^{๗๗} บางครั้งทรงภาวนาตลอดคืน^{๗๘} และพระคัมภีร์ได้บันทึกคำภาวนาของพระเยซูคริสต์เจ้าไว้หลายแห่งที่พระองค์ทรงภาวนาถึงพระเจ้าด้วยพระนามว่า “พระบิดา” จนเกือบจะกล่าวได้ว่า พระองค์ได้ทรงบรรจุเพียงคำว่า “พระบิดา” ไว้ในธรรมชาติล้ำลึกแห่งชีวิตของพระองค์และคำภาวนาของพระองค์ ดังเช่นโอกาสที่พระองค์ทรงขอบคุณพระบิดาด้วยความยินดี เพราะได้ทรงเผยแสดงธรรมล้ำลึกให้แก่ผู้เฝ้าการศึกษา^{๗๙} ทรงขอบคุณพระบิดาก่อนที่พระองค์ทรงปลุกลาซารัสจากความตาย^{๘๐} คำภาวนาของพระองค์เพื่ออัครสาวก ศิษย์ และพระศาสนจักร^{๘๑} ทรงภาวนาต่อพระบิดาก่อนที่พระองค์จะทรงรับการทรมาน^{๘๒} ทรงภาวนาเพื่อผู้ที่กำลังประหาร

ดังนั้น จะเห็นได้ว่าการภาวนาของพระเยซูคริสต์เจ้าได้เผยแสดงให้รู้ถึงการภาวนานั้นเป็นการติดต่อสัมพันธ์กับพระเจ้า เป็นความสัมพันธ์ที่สนิทใกล้ชิดกับพระองค์และแสดงออกในลักษณะรูปแบบต่างๆ เช่นเดียวกับที่เราพบได้ในพระคัมภีร์ภาคพันธสัญญาเดิม

^{๗๐} มก ๖ : ๔๑, มธ ๑๔ : ๑๙, ลก ๙ : ๑๖.

^{๗๑} มก ๑๔ : ๒๖, มธ ๒๖ : ๓๐.

^{๗๒} มก ๑ : ๑๑.

^{๗๓} ลก ๓ : ๒๑.

^{๗๔} มก ๑ : ๓๕.

^{๗๕} มก ๖ : ๔๖.

^{๗๖} ลก ๒๒ : ๓๒.

^{๗๗} มธ ๒๖ : ๓๒-๔๖.

^{๗๘} ลก ๖ : ๑๒.

^{๗๙} มธ ๑๑ : ๒๕-๒๖.

^{๘๐} ยน ๑๑ : ๔๑-๔๒.

^{๘๑} ยน ๑๗.

^{๘๒} มธ ๒๖ : ๓๖-๔๖; มก ๑๔ : ๓๒-๔๒; ลก ๒๒ : ๔๐-๔๖.

^{๘๓} ลก ๒๓:๓๔.

๒.๒) พระเยซูคริสต์เจ้าทรงสอนเรื่องการภาวนา

บทภาวนาที่พระองค์ทรงสอนให้กับบรรดาอัครสาวกของพระองค์ตามที่พวกเขาต้องการและเรียกร้องให้พระองค์ทรงสอน คือ บทข้าแต่พระบิดาของข้าพเจ้าทั้งหลาย^{๘๔} จากบทภาวนานี้เอง พระเยซูคริสต์ทรงสอนท่าที่ใหม่ในการสวดภาวนา เป็นท่าที่เดียวกับของพระองค์ที่มีต่อพระเจ้า คือท่าที่ของบุตรกับบิดา เป็นความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดแบบพ่อลูก เป็นความเคารพรักที่มนุษย์มีต่อพระเจ้าผู้ทรงเป็นบิดาของมนุษย์ การภาวนาจึงต้องเป็นการเทิดทูนสรรเสริญพระเจ้า ปราบปรามให้พระองค์ได้รับความเคารพรัก ได้เป็นที่รู้จักแก่ทุกคน และปราบปรามให้พระประสงค์ของพระองค์ได้รับการตอบรับการตอบสนองและนำไปปฏิบัติ ซึ่งเริ่มจากตัวเราเสียก่อน ในเมื่อเรารักพระองค์ แล้วพระองค์ทรงสอนให้เรา รู้จักว่าชีวิตของเราทั้งหมดต้องพึ่งพิงความช่วยเหลือจากพระเจ้าไม่ว่าชีวิตเราในปัจจุบัน ในอดีต หรือในอนาคต เป็นการมอบชีวิตจิตใจของเราแบบลูกไว้ในความดูแลช่วยเหลือของพระองค์ผู้ทรงเป็นบิดา

พระเยซูคริสต์เจ้าทรงเน้นหนักถึงความจำเป็นและผลดีในการภาวนา พระองค์ทรงกระตุ้นเตือนให้ภาวนาเสมอ ไม่ให้ไว้ใจตนเองต้องวิงวอนขอ แสวงหา เคาะประตูไม่หยุดหย่อน เพื่อให้พระบิดาเจ้าสวรรค์ประทานสิ่งที่เราได้อ้อนวอนขอ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พระพรที่สำคัญ คือ พระจิตเจ้า พระองค์ทรงยืนยันคำสอนของพระองค์ด้วยนิทานเปรียบเทียบเรื่องเพื่อนที่ขออาหารในเวลากลางคืน และเรื่องของผู้พิพากษา^{๘๕} ทรงสอนให้สวดภาวนาเพื่อจะไม่ได้ตกในการประจัญล่อลวงให้ทำบาป^{๘๖} ซึ่งจะต้องควบคุมไปกับการตื่นเฝ้าระวัง^{๘๗}

พระเยซูเจ้ายังทรงสอนเราถึงเงื่อนไขต่างๆ ในการสวดภาวนา ซึ่งทำให้การภาวนาเกิดผลแล้ว จะต้องภาวนาอยู่เฉพาะพระพักตร์พระเจ้า ไม่ใช่ต่อหน้ามนุษย์หรือเห็นแก่หน้ามนุษย์ พระองค์ทรงเน้นถึงความบริสุทธิ์ใจ เจตนาที่บริสุทธิ์ของผู้ที่ภาวนา ให้ภาวนาชื่อๆ ตรงไปตรงมา ไม่ใช่พูดมากอ้อมค้อม^{๘๘} การภาวนาจะต้องเปี่ยมด้วยความไว้วางใจมอบชีวิตจิตใจให้ขึ้นกับพระเจ้าอย่างสิ้นเชิง เชื่อกันว่าจะได้รับสิ่งอ้อนวอนขอ^{๘๙} จะต้องภาวนาด้วยความสุภาพถ่อมตน^{๙๐} ดังตัวอย่างนิทานเปรียบเทียบเรื่องฟาริสีกับคนเก็บภาษีที่พระองค์ตรัสสอนไว้ พระเจ้าทรงฟังและพอพระทัยในคำภาวนาของคนเก็บภาษีที่มีใจสุภาพ เงื่อนไข่อีกประการหนึ่งที่สำคัญมาก คือ จะต้องภาวนาในพระนามของพระเยซูคริสต์เจ้าด้วยอาศัยพระองค์เป็นคนกลาง และมีชีวิตสนิทสัมพันธ์กับพระองค์อาศัยความรัก

^{๘๔} มธ ๖:๕-๑๓ ลก ๑๑ : ๑-๔.

^{๘๕} ลก ๑๑ :๕-๑๓ ; ๑๘ : ๑-๘.

^{๘๖} มธ ๒๖ : ๔๑.

^{๘๗} ลก ๒๑ : ๒๖.

^{๘๘} มธ ๖ : ๘.

^{๘๙} มก ๑๑ : ๒๔ ; ลก ๑๗ : ๕.

^{๙๐} ลก ๑๘ : ๙-๑๔.

ซึ่งต้องแสดงออกด้วยการปฏิบัติธรรมบัญญัติให้ความประสงค์ของเราขึ้นอยู่กับพระประสงค์พระเจ้า ยึดถือพระวาจาของพระเยซูคริสตเจ้าด้วยความเชื่อสัตย์ จะบันดาลให้การภาวนานั้นเกิดผล ดังข้อความต่าง ๆ เช่น “ถ้าท่านขอสิ่งใดในนามของเรา เราจะให้”^{๙๑} “ถ้าท่านมีความสัมพันธ์สนิทกับเราแล้ว และถ้อยคำของเราฝังแน่นอยู่ในจิตใจท่าน ไม่ว่าจะขออะไรที่ปรารถนา ก็ได้รับสิ่งนั้น”^{๙๒} “ท่านมั่นใจได้ว่าสิ่งใดที่ขอในนามของเราจะขอเถิด แล้วจะได้รับ เพื่อว่าท่านจะได้ยินดีเต็มที่”^{๙๓}

นอกจากนี้แล้ว พระคัมภีร์ภาคนี้ยังบันทึกการภาวนาของบรรดาอัครสาวกและคำสอนของพวกท่านไว้มากมาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในจดหมายฉบับต่างๆ ของนักบุญเปาโล ท่านนักบุญได้ยืนยันไว้อย่างแจ่มชัดถึงการประทับอยู่ของพระจิตเจ้า และการทำงานของพระองค์ในจิตใจเรา ทำให้เราเป็นบุตรของพระเจ้า และด้วยอำนาจของพระจิต เราจึงร้องทูลพระเจ้าได้ว่า “พระบิดาเจ้าข้า พระบิดาของข้าพระองค์”^{๙๔} การเป็นบุตรของเรานำไปสู่ความสัมพันธ์สนิทกับพระเจ้า และพระจิตเจ้าทรงร่วมภาวนาในจิตใจเราขณะที่เราภาวนา^{๙๕} และทรงช่วยเผยแสดงให้เรารู้จักพระเจ้าอย่างลึกซึ้ง^{๙๖} ทำให้เราได้รับประสบการณ์ อันลึกซึ้งในพระเจ้าในการภาวนาแบบปีสนากการ (Contemplation) อาศัยความรักพระองค์ พระจิตจะช่วยให้เข้าใจถึงธรรมล้ำลึกแห่งการไถ่บาป คือความรักของพระเยซูคริสต^{๙๗} การภาวนาในพระคัมภีร์ที่เราได้กล่าวมาพอสังเขปนี้ ช่วยให้เราเรียนรู้ลักษณะทั่วไปเกี่ยวกับธรรมชาติของการภาวนาและความสำคัญของการภาวนา โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นการเชื่อเชิญของพระเจ้าแก่มนุษย์ให้เข้ามาสัมพันธ์สนิทกับพระองค์ ดังที่สังฆธรรมนูญ เรื่องการเผยของพระเจ้าซึ่งเป็นเอกสารหนึ่งของสภาสังคายนาวาติกันที่ ๒ ได้สอนไว้ และตั้งที่นักบุญยอห์น อัครสาวกได้กล่าวไว้ใน จดหมายของท่านว่าเรามีส่วนร่วมในความสัมพันธ์กับพระเจ้าที่เผยแสดงและถ่ายทอดให้เราทางพระวาจาแห่งชีวิต^{๙๘}

การภาวนาในพระคัมภีร์ เผยให้เราเข้าถึงความเป็นจริงของมนุษย์ที่เราแสดงออกมาด้วยความรู้สึกในรูปแบบต่างๆ ในการภาวนา ไม่ว่าจะเป็นการแสดงออกส่วนบุคคลหรือส่วนรวมก็ตาม เพื่อความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งกับพระเจ้า และเพื่อความต้องการของชีวิตมนุษย์ทั้งระดับธรรมชาติและระดับเหนือธรรมชาติ ศาสนพิธีต่างๆ เป็นส่วนประกอบภาวนา เช่น การถวายสักการบูชา กิจกรรมให้โทษบาป ฯลฯ ซึ่งเป็นการกำหนดเงื่อนไขเพื่อการภาวนาเกิดผล พระคัมภีร์ภาคพันธสัญญาใหม่เผย

^{๙๑} ยน ๑๔ : ๑๔.

^{๙๒} ยน ๑๕ : ๗.

^{๙๓} ยน ๑๖ : ๒๓-๒๔.

^{๙๔} กท ๔ : ๖ ; รรม ๘ : ๑๔-๑๖.

^{๙๕} รรม ๘ : ๒๖-๒๗.

^{๙๖} ๑คร ๒ : ๑๐-๑๓.

^{๙๗} อฟ ๓ : ๑๖-๑๙.

^{๙๘} ยน ๑ : ๑-๔.

แสดงธรรมล้ำลึกแห่งการภาวนาด้วยคุณลักษณะของการสนทนากับพระเจ้าแบบลูกกับพ่อ การขึ้นกับพระเยซูคริสต์ผู้ทรงเป็นคนกลางระหว่างเรามนุษย์กับพระเจ้า การภาวนาในนามของพระเยซูคริสต์เจ้าอาศัยพระจิตเจ้าผู้ทำให้เราเหมาะสมกับการสนทนาแบบนี้ ทำให้เราเป็นบุตรบุญธรรมของพระเจ้า การภาวนาเป็นประสบการณ์ที่เจริญขึ้นเรื่อยๆ ในความสัมพันธ์สนิทกับพระเจ้าในดวงใจเรา ซึ่งสมบูรณ์แบบในชีวิตหน้า

เพราะฉะนั้น จิตใจมนุษย์แสวงหาพระเจ้า และสัมผัสพระองค์ได้ก็ในทางการภาวนาตามแต่ความเจริญก้าวหน้าของชีวิตภายในมากน้อยแต่ละบุคคล และการทำตนเป็นบุตรบุญธรรมของพระเจ้า^{๙๙} ชีวิตที่จะมีความสัมพันธ์สนิทกับพระเจ้าองค์แห่งความรัก^{๑๐๐}

ความหมายและคุณลักษณะการภาวนาของชาวคริสต์

การภาวนาของชาวคริสต์คืออะไร มีคำนิยามของการภาวนาอยู่มากมายที่เราอาจจะอ่านพบในหนังสือหรือในวารสารเกี่ยวกับการภาวนา หรือรับฟังจากคำเทศน์และการอบรมส่วนใหญ่เป็นคำนิยามที่ได้มาจากแนวความคิดทางพระคัมภีร์และจากประสบการณ์ของผู้ชีวิตภาวนาเอง ดังเช่นการภาวนาเป็น “การพบปะกับพระเจ้า” “ความสัมพันธ์ระหว่างพระเจ้ากับมนุษย์” “การสนทนากับพระเจ้าด้วยความรัก” “การติดต่อกับพระเจ้า” “การตอบสนองพระเจ้า” “การวิงวอนขอความช่วยเหลือจากพระเจ้า” ฯลฯ ซึ่งมีความหมายที่ดีและมีลักษณะคล้ายคลึงกัน เป็นความสัมพันธ์ส่วนตัวและเป็นจริงระหว่างพระเจ้ากับมนุษย์ ในประเด็นนี้ จะกล่าวถึงความหมายและลักษณะของการภาวนาต่อไป

๑) **นิยามความหมาย** คำนิยามที่ได้ถ่ายทอดสอนสืบกันมาและนิยมอ้างอิงกันก็คือการภาวนาเป็นการยกจิตขึ้นหาพระเจ้าด้วยความเชื่อความไว้วางใจและความรักพระองค์ คำนิยามนี้หมายความว่า

๑.๑) **พระเจ้าทรงอยู่เหนือเรา** พระองค์ไม่ทรงอยู่ระดับเดียวกับมนุษย์ พระองค์ทรงอยู่เหนือธรรมชาติ ในการภาวนาพระองค์ทรงเสด็จมาหามนุษย์ ทรงโน้มจิตใจมนุษย์เข้าหาพระองค์อาศัยพรจากพระองค์^{๑๐๑} โดยเฉพาะอย่างยิ่งพระจิตเจ้าดลใจ และทรงสอนเราให้ภาวนา^{๑๐๒}

๑.๒) **ในการภาวนาเราต้องใช้ความพยายาม** เพื่อให้เราหลุดพ้นจากสิ่งสร้างมวลรวมทั้งตัวเราเองด้วย เพื่อเราจะได้จัดจ่อแต่พระเจ้าเท่านั้น “ความพยายามของเราเป็นการตอบสนองพระองค์ และเป็นการร่วมมือกับพระพรของพระเจ้าในขณะภาวนา” การภาวนาจึงไม่ได้เป็นการกระทำและความพยายามของเราฝ่ายเดียวเท่านั้น

^{๙๙} ๑ยน ๓:๑-๑๐.

^{๑๐๐} ๑ยน ๔ : ๑๖.

^{๑๐๑} ยน ๖:๔๔.

^{๑๐๒} รม ๘ : ๑๕-๒๕ , กท๔ : ๖.

๑.๓) การตอบสนองของเราอยู่ที่จิตใจของเราเป็นสำคัญ คนเราจะสามารถรักผู้ใดหรือสิ่งใดก็เมื่อได้รู้จักเข้าใจผู้นั้นหรือสิ่งนั้นแล้ว แต่การภาวนาไม่ใช่เป็นการศึกษาเรียนรู้เกี่ยวกับพระเจ้านักบุญเทเรซาเจ้า (ค.ศ. ๑๕๑๕-๑๕๘๒) ผู้เป็นอาจารย์แห่งการภาวนาได้กล่าวไว้ว่า สิ่งสำคัญในการภาวนาไม่ใช่อยู่ที่การคิดมาก หากแต่อยู่ที่รักมาก จุดหมายของการภาวนา คือ การพบปะกับพระเจ้าในความรัก ดวงใจของเราจึงมรบทบาทสำคัญมากในการภาวนา เพราะความรักจะทำให้เราเข้าไปในสิ่งที่สติปัญญาของเราไม่อาจเข้าใจได้ เป็นต้นว่า เรื่องธรรมลึกลับซึ่งเกี่ยวกับพระเจ้า

๒) ลักษณะของการภาวนา เมื่อเราภาวนา เรามักจะภาวนาเพื่อนมัสการเคารพบูชาพระเจ้าสรรเสริญและถวายพระพรแด่พระองค์ และเพื่อขอความช่วยเหลือจากพระองค์ เพื่อช่วยให้เราเจริญขึ้นในความดีบริบูรณ์ จากจุดหมายดังกล่าวนี้ เราสามารถจำแนกลักษณะที่เราแสดงออกในการภาวนาได้ ๔ ลักษณะ คือ การเคารพบูชา การวิงวอนขอ การขอบพระคุณ และการชดเชยบาป

๒.๑) การเคารพบูชา (Adoration) เป็นการภาวนาที่แสดงถึงการยอมรับว่าพระเจ้าทรงเป็นพระเจ้าสูงสุด เหนือสรรพสิ่ง สรรพสัตว์ทั้งหลาย เหนือเรา และเราต้องขึ้นกับพระองค์ พระองค์ทรงความศักดิ์สิทธิ์หาขอบเขตมิได้ ทรงความดีบริบูรณ์และทรงสรรพานุภาพเป็นการภาวนาที่มุ่งแต่พระเจ้าไม่ได้คำนึงถึงตัวเรา เป็นการภาวนาที่คล้ายคลึงกับชีวิตหน้า ยิ่งเรารู้จักพระเจ้ามากเท่าที่ของเราต่อพระองค์ก็มีแต่การกราบนมัสการพระองค์และสรรเสริญถวายพระพรพระองค์เท่านั้น

๒.๒) การวิงวอนขอ (Asking - Petition) เพราะพระเจ้าทรงเป็นบ่อเกิดแห่งสรรพสิ่งและชีวิตของเรา เราต้องการความช่วยเหลือจากพระเจ้าเป็นความต้องการทั้งระดับธรรมชาติและเหนือธรรมชาติส่วนตัวและส่วนรวม ทั้งที่จำเป็นและที่ช่วยให้เราให้สามารถบรรลุถึงความรอดนิรันดร และความดีบริบูรณ์ เราจึงวิงวอนขอพระองค์

๒.๓) การขอบพระคุณ (Thanksgiving) เมื่อเราได้รับสิ่งที่พระเจ้าประทานให้จะเป็นพรใดๆ หรือความช่วยเหลืออื่นใดก็ตามเราจำต้องขอบคุณพระองค์ผู้ทรงกระทำความดี และทรงพระเมตตา รักเรามนุษย์ เรามีหน้าที่ของคุณพระองค์

๒.๔) การชดเชยบาป (Expiation-Reparation) เพราะเราได้ทำบาปจึงต้องชดเชยความผิดพลาดที่เราได้ทำต่อพระเจ้า ต่อความรัก และกิจการของพระองค์ เป็นการสารภาพความอ่อนแอของมนุษย์ เป็นการประกาศพระเมตตารักพระเจ้า เป็นการวิงวอนขอด้วยความหวังใจเพื่อได้มาซึ่งการคืนดีและความสัมพันธ์สนิทกับพระองค์เสียใหม่ การภาวนานี้ เผยให้เห็นไม่ใช่เพียงสภาพของมนุษย์เท่านั้น หากแต่เป็นความรักและความเมตตากรุณาของพระเจ้า “พระบิดาผู้ทรงเมตตา”^{๑๐๓} เราจะพบการภาวนาลักษณะนี้มากมายในพระคัมภีร์และในพิธีกรรม

^{๑๐๓} ๒คร ๑ : ๓.

สิ่งที่เราควรคำนึงสักหน่อย คือ การภาวนาวิงวอนขอ ซึ่งปัจจุบันมักจะทำให้เกิด วิกฤติการณ์ขึ้นมา ในเมื่อภาวนาแล้วไม่ได้ผลดังใจตน โดยไม่ได้คำนึงถึงพระประสงค์ของพระเจ้าที่มี ต่อตัวเรา การภาวนาเช่นนี้ อาจเป็นอันตรายเพราะเป็นการมุ่งแต่ตัวเอง แสวงหาตัวเอง ทำให้พระเจ้า มารับใช้บริการเราเท่านั้น แทนที่เราจะมุ่งถึงพระเจ้าเคารพบูชา และสรรเสริญพระองค์ ในที่ขณะของ คริสตชน มนุษย์มีความสัมพันธ์กับพระเจ้าไม่ใช้การภาวนาวิงวอนขอเท่านั้น หากแต่เคารพบูชา ความ ยิ่งใหญ่ของพระเจ้าในพระคัมภีร์และศาสนพิธีกรรมที่ปฏิบัติถ่ายทอดสืบต่อกันมา มนุษย์ไม่ว่าจะบรรลุ ถึงวุฒิภาวะระดับใด เจริญก้าวหน้ามีเสรีภาพเต็มตัว ก็ยังเป็นผู้ที่ถูกสร้างมา มีขอบเขตจำกัดจะต้อง ขึ้นกับพระเจ้า พระผู้สร้าง พระผู้ปกครองและคุ้มครองดูแลและขึ้นกับพระประสงค์ของพระองค์ผู้ทรง เป็นบ่อเกิดการเป็นอยู่และการกระทำของเรา จริยอยู่พระองค์ทรงประกาศเสรีภาพและการรับผิดชอบ ให้เรา พระองค์ยังทรงเป็นผู้โน้มน้าวนำจิตใจเรา และเรียกร้องให้เราร่วมมือ ไม่ใช่เพียงทำตนให้บรรลุ วุฒิภาวะเท่านั้นแต่ให้ร่วมมือในประวัติศาสตร์และความเจริญก้าวหน้าของมนุษย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ทำให้แผนการแห่งความรอด การหลุดพ้นจากบาปเป็นความจริง

การภาวนาวิงวอนขอเป็นการแสดงความจริงของสภาพมนุษย์ที่ถูกสร้างซึ่งต้องม ีความสัมพันธ์กับพระเจ้า ต้องร่วมมือและรับผิดชอบต่อกิจกรรมที่พระเจ้าทรงกระทำเพื่อความรอด นิรันดรของมนุษย์เป็นการยืนยันถึงพระเกียรติมงคลของพระเจ้า จึงกล่าวได้ว่า การภาวนาวิงวอนขอ เป็นปัจจัยที่จำเป็นในแผนการแห่งความรอด จะเกิดผลมากน้อยอยู่ที่เราเจริญขึ้นในคุณธรรมเหนือ ธรรมชาติ อันได้แก่ ความเชื่อ ความไว้วางใจ และความรัก และปฏิบัติตามพระประสงค์ของพระเจ้า เราภาวนาวิงวอนขอให้พระประสงค์ของพระองค์สำเร็จในแผ่นดินในสวรรค์^{๑๐๔}

๓) รูปแบบของการภาวนา รูปแบบของการภาวนา สามารถแยกได้ดังนี้

๓.๑) การภาวนาออกเสียง (Vocal Prayer) เป็นการภาวนาที่แสดงความรู้สึก นึกคิดของเราออกมาเป็นคำพูด หรืออาศัยคำพูดช่วยให้เราภาวนา รวมทั้งท่าทางหรืออริยาบทที่แสดง ออกเป็นการแสดงความรู้สึกภายในใจออกมา ช่วยให้การกระทำของดวงใจเข้มข้นและยังรวมถึงพิธี รูปภาพ เครื่องหมาย เสียงดนตรี การขับร้อง ซึ่งเป็นส่วนช่วยให้เราภาวนา คริสตชนมีคำภาวนา มากมายจากพระคัมภีร์และพิธีกรรม และบทภาวนาที่พระเยซูคริสตเจ้าได้ทรงสอนไว้ “ข้าแต่พระ บิดา”^{๑๐๕} เป็นบทภาวนายอดเยี่ยม นอกนั้นเป็นบทภาวนาอีกมากมายที่แต่งขึ้นมาจากความศรัทธาใน ศาสนา เป็นมรดกตกทอดกันมาใช้ในโอกาสต่างๆ และคำภาวนาที่แต่ละบุคคลกล่าวออกมาเองตามแต่ สภาพของเขาเอง สิ่งที่เราต้องคำนึง คือ “ถ้อยคำเป็นเครื่องมือหรือหนทางให้เราสนทนากับพระเจ้า ให้เราเข้ามาพบกับพระองค์” พึงระวังการภาวนาที่เพียงแต่สวดตามแบบ เป็นแบบกลจักรขาด

^{๑๐๔} มธ ๖ : ๑๐.

^{๑๐๕} มธ ๖ : ๙-๑๓.

ความรู้สึกนึกคิด หรือภาวนาออกไปในลักษณะความเคยชิน ไม่รู้ว่าตนกล่าวอะไรออกไปจะต้องให้คำภาวนาของเราออกจากริมฝีปากและจากดวงใจของเราจริงๆ

๓.๒) **จิตภาวนา (Mental prayer)** เป็นการติดต่อกับพระเจ้าภายในจิตใจด้วยความสงบเยียบ เป็นการทำงานของสติปัญญาและน้ำใจมุ่งจดจ่อกับพระเจ้า เป็นการพิจารณาไตร่ตรองสิ่งเกี่ยวกับพระองค์ ช่วยให้เราเข้าใจความรักของพระองค์ และช่วยกระตุ้นให้เราตอบสนองความรักนี้ ปลอ่ยให้ดวงใจเรารักพระองค์และเฝ้าหาแต่พระองค์เป็นการพิศเพ่งพระองค์อยู่กับพระองค์ด้วยความรัก จิตภาวนาจึงเป็นทั้งการรำพึงภาวนา (Meditation) ที่ใช้ความคิดไตร่ตรองและพิศเพ่งภาวนา (Contemplation) ที่จิตใจจดจ่อแต่พระเจ้าด้วยความรัก ความสำคัญของจิตภาวนาเพื่อช่วยให้เราเจริญขึ้นในความรักพระเจ้า ในการปรารภและน้อมรับพรประสงค์ของพระองค์ในการเจริญชีวิตประจำวันตามฐานะและหน้าที่ เป็นการตอบสนองความรักของพระเจ้า และเป็นการแสดงความกตัญญูต่อพระองค์

๓.๓) **การภาวนาส่วนบุคคล (Personal prayer)** เป็นการภาวนาส่วนบุคคลที่มีต่อพระเจ้า จะเป็นการภาวนาออกเสียงที่ออกมาจากใจตนเองทันทีทันใดตามความรู้สึกความต้องการของตน หรืออาศัยบทภาวนาที่มีไว้ให้แล้วหรือว่าจะเป็นการภาวนาแบบจิตภาวนาก็ได้

๓.๔) **การภาวนาส่วนรวม (Public prayer Liturgical prayer)** เป็นการภาวนาของคริสตชนที่ร่วมกันถวายพระพร สรรเสริญพระเจ้าเป็นเสียงเดียวกัน เป็นหนึ่งเดียวกันดังกับว่ามาจากดวงใจดวงเดียว พระเยซูคริสตเจ้าทรงเตือนบรรดาศิษย์ของพระองค์ให้ชุมนุมกันภาวนาว่า “...เพราะว่า ที่ใดมีสองสามคนร่วมกันภาวนาในนามของเรา เราอยู่ที่นั่นท่ามกลางพวกเขา”^{๑๐๖} การภาวนาทางพิธีกรรมมีความสำคัญมาก ในพระศาสนจักร สภาสังคายนาวาติกัน ครั้งที่ ๒ ได้กล่าวถึงความสำคัญของการภาวนาทางพิธีกรรมและให้คริสตชนได้มีส่วนร่วมในพิธีกรรมอย่างจริงจัง^{๑๐๗} พระศาสนจักรเป็นสังคมมนุษย์ที่ภาวนา การภาวนาของศาสนจักรทำให้เกิดความสัมพันธ์สนิทใกล้ชิดกับพระเจ้า สำหรับสัตบุรุษทุกคนการภาวนาทางพิธีกรรมเป็นบ่อเกิดแห่งความศรัทธาเป็นชุมทรัพย์แห่งพระพร เป็นดังอาหารหล่อเลี้ยงการภาวนาส่วนบุคคลและงานประกาศข่าวดีแห่งความรอดสำหรับบรรดามุขนายกและบาทหลวง/นักบวช แล้วการภาวนาทางพิธีกรรมเป็นดังหนทางไปสู่การพิศเพ่งภาวนา ซึ่งช่วยหล่อเลี้ยงงานอภิบาลและการประกาศข่าวดี

นอกจากการภาวนาส่วนรวมในพิธีกรรมแล้ว มีแบบการภาวนาอีกมากมายที่ทุกคนมีส่วนร่วมได้ เช่น การภาวนาแบ่งปันพระวาจาที่ได้รับฟัง การภาวนาแบ่งปันประสบการณ์ชีวิตภาวนา วจนพิธีกรรมพิธีอภัยบาป การสวดสายประคำที่เดินรูป ๑๔ ภาค ฯลฯ การภาวนาเหล่านี้ นอกจากช่วยหล่อเลี้ยงจิตใจให้เกิดความเชื่อศรัทธาแล้ว ยังเป็นการแสดงถึงความสัมพันธ์กันในการภาวนา

^{๑๐๖} มธ ๑๘ : ๒๐.

^{๑๐๗} Sacrosanctum Concilium, ๗- ๑๑,๑๔.

๔) ผลของการภาวนา การภาวนาจะช่วยให้เราเจริญขึ้นในความรักพระเจ้า ให้บรรลุถึงความดีบริบูรณ์อันเป็นความศักดิ์สิทธิ์ของชีวิต บุคคลที่ภาวนาดีเป็นผู้ที่เจริญชีวิตดี ดังต่อไปนี้

๔.๑) การภาวนาทำให้เราไม่ติดใจผูกพันกับสิ่งสร้างทั้งหลาย เพราะการผูกพันนี้เป็นอุปสรรคไม่ให้เรารักและสนิทสัมพันธ์กับพระเจ้า การหลุดพ้นทางใจของเราเป็นผลมาจาก “การยกจิตใจขึ้นหาพระเจ้า” ซึ่งเป็นการตัดขาดจากความผูกพันที่เรามีต่อสิ่งต่างๆ และขจัดอุปสรรค (บาปต่างๆ) ที่ขัดขวางเราไม่ให้เข้าหาพระเจ้า จะต่อสู้ความโน้มเอียงไม่ดีทั้งหลายที่โน้มนำเราให้ห่างเหินพระองค์

๔.๒) การภาวนาทำให้เราสัมพันธ์สนิทกับพระเจ้ายิ่งที่ยิ่งมากขึ้น

๔.๒.๑) การภาวนาเป็นการควบคุมสมรรถภาพ ต่างๆ ของเรา

ก. ควบคุมสมรรถภาพขั้นสูง : สติปัญญา ให้คิดตรិตรงแต่พระเจ้าและสิ่งเกี่ยวกับพระองค์ จุดประสงค์ให้มุ่งแต่เกียรติมงคลของพระเจ้า พระประสงค์ของพระองค์และความรอดแห่งชีวิต ดวงใจ ให้รักพระเจ้า และเพื่อสามารถรักเพื่อนมนุษย์สละสิ่งใดอย่างถูกต้อง

ข. ควบคุมสมรรถภาพขั้นต่ำ : มโนภาพ ความจำ อารมณ์ ประสาทสัมผัส ไม่ให้พาเราออกห่างจากพระเจ้า ช่วยให้เราจิตใจจดจ่อและผูกพันอยู่กับพระเจ้า

๔.๒.๒) การภาวนาเป็นการฝึกฝนปฏิบัติคุณธรรม ความเชื่อ ความไว้วางใจ และความรักพระเจ้าให้เป็นจริง เช่นเดียวกันในการภาวนา เรายังต้องปฏิบัติความสุภาพ ความอ่อนน้อม เชื่อฟัง ความเข้มแข็ง และความมั่งคั่ง เพื่อช่วยให้เรามีความสัมพันธ์กับพระเจ้าด้วยท่าทีที่สมบูรณ์แบบ

๔.๓) การภาวนาจะค่อยๆ แปรสภาพผู้ภาวนาให้คล้ายคลึงพระเจ้า เพราะพระองค์ทรงประทานพระพรให้เขาดังไม้หรือเหล็กที่อยู่ไฟ จะกลับเป็นไฟ ยิ่งเราใกล้ชิดพระเจ้า เราก็ยิ่งต้องการพระองค์ “ผู้ที่มีชีวิตภาวนาจริง ๆ พระจะทรงทำให้เขามีความรัก ความยินดี ความสันติ ความเพียร ความใจดี ความอ่อนโยน ความดีงาม ความซื่อตรง และการบังคับตน” ซึ่งเป็นชีวิตของผู้ชอบธรรมที่ได้เจริญก้าวหน้าในความดีบริบูรณ์

๕) ความจำเป็นของการภาวนา ในฐานะที่พระเจ้าทรงสร้างมนุษย์ มนุษย์จึงมีหน้าที่ถวายพระพร สรรเสริญพระเจ้าด้วยการถวายสักกระบูชาแต่พระองค์ เราได้รับทุกสิ่งทุกอย่างจากพระองค์ เราจะต้องขอบคุณพระองค์ เพราะเราต้องขึ้นกับพระองค์ และพึ่งพิงพระองค์ ในฐานะที่เราเป็นคนบาป ทำผิดต่อพระองค์ เราก็ต้องขอสมานโทษพระองค์เพราะธรรมชาติของเรา ยังมีความโน้มเอียงไปในทางที่ไม่ดี เราจำเป็นต้องอาศัยพระพรปัจจุบันมาช่วยโน้มนำจิตใจเราให้เข้าหาพระเจ้า ให้กระทำแต่สิ่งที่ดีทั้งในความคิด ในวาจา และในกิจการ เพื่อเราจะสามารถบรรลุถึงความรอดนิรันดร และความดีบริบูรณ์ และพระพรนี้เป็นสิ่งที่พระเจ้าเท่านั้นประทานให้ และวิธีที่เราจะได้รับก็โดย

ทางการภาวนา “ปราศจากเรา ท่านไม่อาจจะทำอะไรได้เลย”^{๑๐๘} พระเยซูคริสต์เจ้าทรงเน้นถึงความจำเป็นของการภาวนาบ่อยๆ ตรัสว่า “จงขอและท่านจะได้รับ จงแสวงหาและท่านจะพบ คงเคาะประตูจะเปิดให้ท่าน”^{๑๐๙} “จงเฝ้าและภาวนาเพื่อท่านจะไม่ตกในการประณญ์ล่อลวง จิตใจพร้อมอยู่จริง แต่ร่างกายนั้นอ่อนแอ”^{๑๑๐} เพราะฉะนั้น เราจึงต้องภาวนา เพราะเป็นหน้าที่ของเราเองและเพราะความต้องการของเราอันเนื่องมาจากขอบเขตจำกัดของธรรมชาติของเรา

๖) เจ็อนไขสำคัญของการภาวนา ถึงแม้ว่าในการภาวนา ผู้ภาวนาไม่จำเป็นที่จะอยู่ในสถานะที่สมควรได้รับพระพรหรือมีมลทินบาปอยู่ หมายความว่า คนบาปแม้จะมีบาปหนาสักเท่าไร ก็ภาวนาได้ กระนั้นก็ตามเป็นการสมควรอย่างยิ่งที่จะอยู่ในสถานะที่สมควรได้รับพระพรจากพระเจ้า เพราะจะช่วยให้การภาวนาของเรามีคุณค่ายิ่งขึ้น เนื่องจากว่าสถานะนี้ผู้ภาวนาไร้มลทินบาป เป็นที่โปรดปรานของพระเจ้า ย่อมเป็นมิตรกับพระองค์ พระองค์ทรงพอพระทัยสดับฟังคำภาวนาของเราที่มีจิตใจบริสุทธิ์

๖.๑) เจ็อนไขเกี่ยวกับสิ่งที่วิงวอนขอ จุดหมายสำคัญอย่างหนึ่งของการภาวนา คือการวิงวอนขอสิ่งต่างๆ ที่จะช่วยพาเราให้บรรลุถึงความรอดนิรันดร ก่อนอื่นเราจะต้องวิงวอนขอพรต่างๆ ซึ่งเป็นความต้องการเหนือธรรมชาติที่จะช่วยเราให้เจริญชีวิตในหนทางของพระเจ้า โน้มนำจิตใจเราให้เข้าหาพระองค์อยู่เสมอ พระเยซูคริสต์เจ้าเองทรงวางหลักเกณฑ์ไว้ว่า “ก่อนอื่น จงแสวงหาพระอาณาจักรของพระเจ้า และความชอบธรรมของพระองค์ แล้วสิ่งอื่นๆ พระองค์จะทรงเติมเพิ่มให้”^{๑๑๑} แล้วเราจึงวิงวอนขอสิ่งต่างๆ ที่เป็นความต้องการตามธรรมชาติมนุษย์ซึ่งเป็นเครื่องมือช่วยเราให้เจริญชีวิตไปสู่ความดีบริบูรณ์และความรอดนิรันดร

๖.๒) เจ็อนไขของผู้ภาวนา

๖.๒.๑) มีความสุภาพ ตามที่ได้กล่าวแล้วว่าพระพรเป็นสิ่งที่พระเจ้าประทานให้เปล่าๆ สุดแล้วแต่พระประสงค์และพระเมตตาของพระองค์ เราไม่มีสิทธิแต่อย่างใดที่จะเรียกร้องเอา ทั้งไม่มีความสามารถอื่นใดจากธรรมชาติเราเองก็มีได้ นอกจากภาวนาวิงวอนขอจากพระองค์ พระเจ้าสดับฟังคำภาวนาของบุคคลที่มีใจสุภาพล้อมตน พระเยซูคริสต์เจ้าเองได้ทรงยกย่องคนเก็บภาษีที่ภาวนาด้วยในสุภาพ และทรงตำหนิฟาริสีที่ภาวนาโดยยกย่องตนเองและกล่าวทั้บถมผู้อื่น^{๑๑๒} อัครสาวกยากอบได้กล่าวเตือนคริสตชนเช่นเดียวกันว่า พระเจ้าทรงช้ดขวางคนจองหอง และประทานพระพรแก่คนสุภาพล้อมตน^{๑๑๓}

^{๑๐๘} ยน ๑๕ : ๕.

^{๑๐๙} มธ ๗ : ๗-๘.

^{๑๑๐} มธ ๒๖- ๑๔.

^{๑๑๑} มธ ๖ : ๓๓

^{๑๑๒} ลก ๑๘ : ๑๓-๑๔

^{๑๑๓} ยก ๔ : ๖

๖.๒.๒) มีความไว้วางใจ ผู้ภาวนาต้องมีความไว้วางใจในพระเจ้าผู้ทรงคุณความดีหาขอบเขตมิได้ และไว้วางใจพระบารมีของพระเยซูคริสตเจ้า พระเจ้าทรงพระประสงค์และมีพระเมตตาต่อมนุษย์มาก พระเยซูคริสตเจ้าเองได้ทรงยืนยันให้ทราบ เพื่อจะได้เกิดความมั่นใจ ในเมื่อภาวนาวิงวอนขอความช่วยเหลือจากพระเจ้า “ใครเล่าในพวกท่าน ถ้าลูกมาขอขนมปัง มีอย่างหรือจะให้ก้อนหิน หรือถ้าลูกมาขอปลากิน มีอย่างหรือจะให้งู ก็เมื่อท่านแม้เป็นคนบาปยังรู้จักให้สิ่งดีๆ แก่ลูก พระบิดาเจ้าสวรรค์เล่า จะไม่ประทานสิ่งดีๆ ให้แก่ผู้วิงวอนขอยิ่งกว่านั้นดอกหรือ”^{๑๑๔} และยังทรงยืนยันอีกว่า “ถ้าหากท่านวิงวอนขอสิ่งใดในนามของเรา เราจะทำสิ่งนั้นให้”^{๑๑๕} และนี่เป็นลักษณะพิเศษของการภาวนาของชาวคริสต์ที่ภาวนาโดยอาศัยพระเยซูคริสตเป็นคนกลาง ผู้ทรงนำคำภาวนาของเราเสนอต่อพระบิดาเจ้า แต่บางครั้งพระเจ้าทรงทดลองความเชื่อและความไว้วางใจของเรา เพื่อให้เราสำนึกถึงความไม่สมควรของเรา และให้เราได้ตระหนักถึงคุณค่าของพระพรจากพระเจ้า ดังเช่นที่พระเยซูคริสตเจ้าได้ทรงทดลองความเชื่อของหญิงคานาอัน^{๑๑๖}

๖.๒.๓) มีความตั้งใจขณะภาวนา โดยมี “สติรู้สึกตนอยู่เฉพาะพระพักตร์พระเจ้าด้วยใจรัก” จะได้จดจ่ออยู่กับพระองค์เท่านั้น ปัจจุบันถือว่าเรื่องนี้เป็นแกนสำคัญในการภาวนาทุกรูปแบบ ความตั้งใจเช่นนี้หมายความว่า เวลาภาวนาจะต้องรู้สึกตัวจริงๆ ว่า กำลังอยู่กับพระเจ้า กำลังมีความสัมพันธ์กับพระองค์ และใจกำลังรักพระองค์เพื่อตอบสนองพระประสงค์ของพระองค์ ความรู้สึกนี้เกิดขึ้นจากความเชื่อมั่นว่าพระเจ้าประทับอยู่กับเราอย่างใกล้ชิด ทรงพระเมตตา รักเรา ทรงยินดีและทรงพร้อมที่จะต้อนรับเรา ฟังเรา และช่วยเหลือเรา เราจึงเปิดดวงใจของเราให้กับพระองค์ ผู้ทรงสรรพานุภาพ เรามอบตัวเราไว้ในความคุ้มครองของพระองค์ แล้วเราไม่ต้องกลัวหรือกังวลถึงสิ่งอื่นใด ทำให้เรารู้สึกถ่อมตนและต้องทำจิตใจเราบริสุทธิ์เพื่ออยู่กับพระองค์ เพราะฉะนั้นการมีสติรู้สึกตนอยู่เฉพาะพระพักตร์พระเจ้า ทำให้ต้องปฏิบัติคุณธรรมหลายๆ อย่าง การมีสติรู้สึกตนดังกล่าวไม่ใช่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นง่ายๆ ในขณะที่เราภาวนา เพราะเรามักจะอยู่ในลักษณะหลับใหลในบุคคลใดๆ ก็ตาม จำเป็นต้องปลุกให้ตื่น ต้องฝึกฝนการสำรวมจิต ความตั้งใจ และความสงบเงียบ เพื่อให้จิตใจมีสันติ ถ้าเรารักพระเจ้าจริงต้องตัดสินใจจากการผูกพันกับสิ่งอื่นๆ ทั้งหมดสิ่งที่ทำให้จิตใจเราไม่บริสุทธิ์ ต้องฝึกฝนการควบคุมตัวเราเองทั้งหมด ทั้งร่างกาย จิต และใจ ต้องใช้ความพยายามและมีความมั่นคงอยู่เสมอ เพื่อว่าเมื่อเราภาวนาจะได้มีสติรู้สึกตนอยู่เฉพาะพระพักตร์พระเจ้า มีจิตใจจดจ่อต่อพระองค์ ด้วยใจรักจริงๆ

ที่สุดพระคัมภีร์ศาสนาคริสต์ได้ยืนยันไว้ว่า พระเจ้าทรงประณามบุคคลที่ภาวนาโดยไม่มี ความตั้งใจว่า เป็นคนสรรเสริญพระองค์เพียงแต่ปาก แต่ใจของเขายู่ห่างจาก

^{๑๑๔} มธ ๗ : ๑๐-๑๑

^{๑๑๕} ยน ๑๔ : ๑๔

^{๑๑๖} มธ ๑๕ : ๒๔-๒๘.

พระองค์^{๑๓๗} เพราะฉะนั้น เมื่อเราภาวนาเราจะต้องภาวนาด้วยความตั้งใจจริง มีความสัมพันธ์ที่เป็นจริงกับพระเจ้า ซึ่งมาจากความเชื่อศรัทธาที่แท้จริงของเราในพระองค์ ความเชื่อศรัทธาเป็นดังเครื่องวัด ปริมาณและคุณภาพของการภาวนาของเรา เพราะว่าผู้ที่เชื่อก็จะภาวนา ผู้ที่ไม่เชื่อก็ไม่ภาวนา ผู้ที่เชื่อมากก็ภาวนามาก ผู้ที่เชื่อ่น้อยก็ภาวนาน้อย ผู้ที่เชื่อลึกซึ้งก็จะภาวนาลึกซึ้ง และผู้ที่เชื่อถ้อยอย่างผิวเผินก็จะภาวนาอย่างผิวเผิน ชาวคริสต์ต้องตระหนักถึงความสำคัญของการภาวนาให้มาก เพราะการภาวนาเป็นหนทางให้เรา มีความสัมพันธ์กับพระเจ้า และจะต้องพยายามให้ความสัมพันธ์นี้ยิ่งสนิทลึกซึ้ง เป็นชีวิตที่เปี่ยมด้วยความรักพระองค์ เป็นประสบการณ์ที่แต่ละคนประสบด้วยตนเองอาศัยชีวิตแห่งการภาวนา

๓) คุณค่าและประโยชน์ของการภาวนา สิ่งที่เราควรจะได้รับจากการรำพึงภาวนา นอกเหนือไปจากพระพรต่างๆ ที่เราวิงวอนขอแล้วก็คือ การรู้จักตัวเราเองดีขึ้นซึ่งเป็นหลักเกณฑ์ของการเจริญชีวิตด้านจิตใจ ที่ควบคู่กันไปกับการรู้จักพระเจ้า เมื่อเรารู้จักตัวเองว่า เราเป็นอะไร สิ่งที่มา คือ เราก็คงต้องเรียนรู้ว่า เรามีหน้าที่รับผิดชอบอะไรบ้างตามฐานะชีวิตที่เรียกกร้องให้ทำ และทำให้เรารู้ด้วยว่า ทำไมเราถึงต้องทำและจะต้องทำอย่างไร นี่เป็นพระประสงค์ของพระเจ้าเกี่ยวกับตัวเรา ที่พระองค์ทรงแสดงให้เราทราบ เพื่อให้เราปฏิบัติให้สำเร็จ ในประเด็นมีความอธิบายดังนี้^{๑๓๘}

๓.๑) การรำพึงภาวนาเป็นการรู้จักตัวเอง การรำพึงภาวนา จะต้องทำให้เรารู้จักตัวเราเองดีขึ้น เพื่อเราจะเผชิญความเป็นจริงของชีวิต และพัฒนาให้เจริญก้าวหน้าตามแนวทางตามฐานะชีวิตที่เป็นจริงของเรา การรู้จักตนเองเป็นสิ่งที่ไม่ง่ายนัก เราอาจจะมีหนังสือการอบรม หรือคำแนะนำของคนอื่นๆ ช่วยเรา แต่ที่สุดเราก็คงต้องอาศัยพระเจ้าช่วยเราเพื่อให้เรารู้จักตัวเราอย่างถูกต้อง เราจึงต้องวิงวอนขอความสว่างจากพระองค์ให้เรารู้จักตัวเราที่แท้จริง เพราะมีฉะนั้นแล้ว เราอาจจะเจริญชีวิตในโลกแห่งความฝัน ในเส้นทางชีวิตที่ไม่เป็นจริงหรือในเส้นทางชีวิตของคนอื่นซึ่งไม่ใช่เส้นทางชีวิตของเราเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่อเราพบกับอุปสรรคและความยากลำบากในเส้นทางชีวิตของเราเอง อาจทำให้เราเลิกล้มที่จะเจริญก้าวหน้าต่อไป เป้าหมายที่จะทำดี และเป้าหมายที่จะเป็นคนดี และหันไปเจริญชีวิตในเส้นทางอื่นที่ไม่ใช่เส้นทางชีวิตของตนเอง เพราะคิดว่ามันจะให้ความสุขความสะดวกสบายแก่ตนมากกว่า สมัยของเรานี้ มีคนมากมายพยายามเจริญชีวิตเลียนแบบคนอื่น เพราะไม่พอใจกับชีวิตของตนเอง สตรีหลายคนประพาดิตนตั้งกับว่า ตนต้องการเป็นผู้ชาย ผู้ชายหลายคนก็ประพาดิตนตั้งกับว่าเป็นสตรี ผู้เป็นสามีก็ทำตนเหมือนกับว่ายังไม่แต่งงาน ผู้เป็นภรรยาก็เป็นดังคนที่ยังไม่มีสามี หรือครอบครัว ฯลฯ หนังสือประเภทนวนิยาย หนังสือเรจรมย์มีคนมากกว่า ๙๐% นิยมอ่าน บ้างใช้ยาเสพติดหรือเสพสิ่งมีเงินเมาซึ่งล้วนพาเราให้หนีไปจากความเป็นจริง

^{๑๓๗} อสย ๒๙ : ๑๓, มธ ๑๕ : ๘.

^{๑๓๘} บาทหลวงวงศ์สวัสดิ์ แก้วเสนีย์, ภาวนาด้วยคุณค่าและความหมาย, หน้า ๖๓ - ๗๐.

ของชีวิต การรำพึงภาวนาช่วยเราให้ตรึกตรองความเป็นจริงต่อหน้าพระเจ้า ช่วยเราให้เผชิญกับความ เป็นจริงเตือนสติเราให้รู้ว่าเราเป็นใคร จะได้ “เป็น” ตามที่พระเจ้าทรงประสงค์ให้เราเป็น

๗.๒) **คุณค่าของการรำพึงภาวนา** คริสตชนในประเทศไทยอาจจะมีจำนวน น้อยที่รำพึงภาวนาเพราะว่าพวกเขาอาจจะไม่รู้ว่าการรำพึงภาวนาเป็นอะไร หรือว่าพวกเขาอาจจะไม่ เห็นความสำคัญของคุณค่าและความจำเป็นในการรำพึงภาวนาก็เป็นได้ ส่วนใหญ่แล้วจะเป็น บาทหลวงและนักบวช ที่รำพึงภาวนา แต่ก็ไม่แน่เสมอไปว่าบุคคลที่รำพึงภาวนาจะได้รับผลประโยชน์ จากการรำพึงภาวนาเท่าที่เขาควรจะได้รับ การรำพึงภาวนาเป็นสิ่งที่มีความค่าและเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับ ชาวคริสต์ทุกคน ไม่ว่าจะเป็นคนยากดีมีจนหรืออยู่ในฐานะชีวิตใดก็ตามเพราะเป็นสิ่งที่ช่วยให้เจริญ ชีวิตก้าวหน้าไปสู่ความดีบริบูรณ์ เป็นคนศักดิ์สิทธิ์ และช่วยรักษาความดีแห่งชีวิตไว้ บรรดานักบุญ หลายองค์ อย่างเช่น นักบุญเทเรซาแห่งพระเยซูเจ้า ถึงกับกล่าวว่า การรำพึงภาวนาเป็นสิ่งจำเป็น อย่างยิ่งเพื่อบรรลุความศักดิ์สิทธิ์ จะขาดมิได้ เราควรจะกล่าวเสริมอีกว่าบางครั้งการรำพึงภาวนาจะ ช่วยรักษาสุขภาพจิตใจให้เป็นปกติ

จริงอยู่การรำพึงเป็นการไตร่ตรอง การนึกคิดอยู่ในใจ เป็นการทำงานของ สติปัญญา ล้วนๆ ถึงแม้มีอธิบายว่า การรำพึงภาวนาเป็นการแสวงหาความจริง (Inquisitioveritatis) ก็ไม่ทำให้การรำพึงภาวนาเป็นเพียงการเรียนรู้ เพราะว่าการรำพึงภาวนาเป็นการทำงานของดวงใจ ด้วย ผู้ที่รำพึงภาวนาไม่เพียงแต่คิด หากแต่รักด้วย ความรักจะทำให้ผู้รำพึงภาวนาซาบซึ่งในความจริง และรับประสบการณ์ความจริงด้วยการเจริญชีวิต แรงผลักดันของพระประสงค์ของพระเจ้าที่เปี่ยมด้วย ความรัก จะทำให้การแสวงหาความจริงในขณะรำพึงภาวนา เป็นการภาวนาที่เปี่ยมด้วยความเคารพ รักเฉพาะพระพักตร์พระเจ้า ดังที่ นักบุญออกัสติน กล่าวว่า “การรำพึงภาวนาเป็นดวงตาของจิต วิญญาณ ซึ่งทำให้เราสามารถเห็นความสว่างซึ่งไม่เคยเปลี่ยนแปลงเลย” ความสว่างนี้ คือ ความจริง ที่ความรักรู้จักได้ คือองค์พระเจ้า นักบุญโทมัสสอโควินัส ก็กล่าวเช่นเดียวกันว่า อาศัยความรักทำให้ รู้จักความจริง เพราะฉะนั้นบทบาทสำคัญของการรำพึงภาวนาจึงเป็นการกระทำของสติปัญญา โดยมี จุดประสงค์เพื่อพาเราให้มีความสัมพันธ์กับพระเจ้า

๗.๓) **องค์ประกอบที่สำคัญของการรำพึงภาวนา** ในการรำพึงภาวนา เรา ติดต่อสนทนากับพระเจ้าภายในใจของเราด้วยรู้สึกนึกคิดของเราเอง ไม่ขอยืมมาจากใคร เป็นสิ่งที่เรา กล่าวออกมาจากจิตใจของเราเอง จึงเป็นการภาวนาที่แตกต่างกันไปสำหรับแต่ละบุคคล เราไม่หลงไป ในโลกแห่งความฝัน ในโลกแห่งความไม่เป็นจริงที่ไม่ใช่ทางชีวิตของเรา ไม่เป็นการเพียงพอที่เราจะพูด กับตัวเราเอง “หยุด เลิกฝันเสียที เผชิญกับความจริงซิ” เราต้องการความช่วยเหลือจากพระเจ้า ต้องการความสว่างจากพระองค์มาช่วยควบคุมมโนภาพและความปรารถนาต่างๆ ของเรา ให้ขึ้นกับ เหตุผลที่ถูกต้องและความเชื่อศรัทธาในพระเจ้า เราจึงต้องภาวนาวิงวอนขอความช่วยเหลือดังกล่าวนี โดยมีส่วนเกี่ยวข้องดังนี้

(๑) ความรับผิดชอบ : เมื่อเรารู้จักตัวเราแล้ว เราต้องรู้จักหน้าที่รับผิดชอบต่าง ๆ ตามฐานะชีวิตของเราอย่างแท้จริงว่ามีอะไรบ้าง และตัวเราที่มีคุณสมบัติและขอบเขตจำกัดต่าง ๆ จะต้องทำอะไร เราต้องภาวนาด้วยใจจริง วิงวอนพระเจ้าส่องสว่างจิตใจและบอกเราว่า เราควรต้องทำอะไร เพื่อเราจะได้รู้เห็นและปฏิบัติในแต่ละขณะได้อย่างถูกต้อง ยิ่งเรามีหน้าที่รับผิดชอบมากมาย จะช่วยเราให้รู้ว่าจะต้องทำอะไรก่อน อะไรหลัง และจะต้องทำอย่างไรกับแต่ละสภาพการณ์

(๒) เหตุจูงใจ : เราต้องการช่วยเหลือจากพระเจ้าอีกเพื่อให้เรารู้ว่า ทำไมเราต้องทำอะไรที่พระองค์ต้องการให้เราทำ อะไรเป็นแรงจูงใจให้เราทำ อาจเป็นไปได้ที่มีแรงจูงใจหลายๆอย่างซึ่งเราต้องการพระพรของพระเจ้าช่วยเราให้มีแรงจูงใจที่ถูกต้องในการกระทำและยิ่งไปกว่านั้น อาศัยการภาวนาจะทำให้แรงจูงใจนั้นๆ กลับเป็นแรงจูงใจเหนือธรรมชาติ

(๓) กำลังด้านจิตใจ : เมื่อเราทราบว่าเป็นใคร มีหน้าที่รับผิดชอบอะไรบ้าง และทราบว่าทำไมเราต้องทำ และจะต้องทำอย่างไรแล้ว เราต้องการความช่วยเหลือจากพระเจ้าอีก เราต้องการกำลังจากพระองค์ ช่วยเราทำสิ่งที่เราต้องทำ เพราะว่าอาศัยตัวเราเองเท่านั้น เราอาจจะไม่สามารถทำได้ หรือทำได้ไม่เต็มที่เท่าที่ควร เราทราบจากการเผยแสดงว่า พระเจ้าประทานพรให้ทุกคนเพียงพอตามฐานะชีวิต และเราจะรับพระพรจากพระเจ้าโดยการภาวนา เพราะฉะนั้น เราจึงต้องภาวนาขอพระพรจากพระเจ้าซึ่งเป็นกำลังด้านจิตใจ ให้เราสามารถปฏิบัติหน้าที่ตามฐานะได้สำเร็จ ให้เราภาวนาด้วยความสุภาพสม่ำเสมอ และด้วยความไว้วางใจในพระเจ้าในขณะที่เรารำพึงภาวนา และเปิดตัวเราให้พระเจ้าทรงทำงานได้อย่างเต็มที่

๗.๔) เราจะรำพึงภาวนาอย่างไร การรำพึงภาวนา อาจจะมีวิธีต่างๆ ตามที่สถาบันคณะนักบวชใช้กัน อาทิเช่น วิธีของนักบวช อิกญาซีโอ วิธีของนักบวชคาร์เมไลท์ ฯลฯ ทุกวิธีจะมีลักษณะที่สำคัญๆ คล้ายคลึงกัน การรำพึงภาวนาเป็นสิ่งที่ซื่อๆ ไม่ซับซ้อน แต่ก็เชื่อว่าขาดวินัยภายในตัวเรา ในการภาวนา ทั้งนี้เพราะว่า จิตใจของเราอ่อนแอ ไม่เข้มแข็ง อันเนื่องมาจากสภาพแวดล้อมของสังคมสมัยนี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ความเสื่อมโทรมของจริยธรรมและวัฒนธรรม ซึ่งมีอิทธิพลต่อจิตใจของเรามาก เราจึงต้องการระเบียบวินัยมาช่วยเรามีความพร้อมที่จะรำพึงภาวนา เมื่อเราจะรำพึงภาวนา ควรปฏิบัติดังนี้

(๑) การเตรียมตัวเราเอง โดยมีวิธีปฏิบัติดังนี้

(๑.๑) การสำรวจจิตใจ ไม่ให้คิดฟุ้งซ่านและผูกพันกับสิ่งอื่นใด เพราะว่าความฟุ้งซ่านและการผูกพันจะทำให้จิตใจเราเหินห่างจากพระเจ้า ขาดสติและสมาธิที่จะจดจ่ออยู่กับพระองค์ ถ้าเราไม่สามารถที่จะสำรวจจิตใจได้ เราก็ไม่สามารถที่จะรำพึงภาวนาได้

(๑.๒) การควบคุมประสาทสัมผัสทั้งห้า ให้อยู่ร่วมกับจิตใจในการรำพึงภาวนา เพื่อให้จิตใจแน่วแน่ไม่วอกแวก

(๑.๓) ความสุภาพถ่อมตน ยอมรับสภาพความเป็นจริงของเรา ที่ต้องขึ้นอยู่กับพระเจ้า และต้องพึ่งพิงความช่วยเหลือจากพระองค์อยู่เสมอ

(๑.๔) ความจริงใจ จะทำให้เรารำพึงภาวนาอย่างจริงจัง ไม่ใช่ปฏิบัติเพราะเพียงหน้าที่ จะช่วยขจัดความเบื่อหน่าย ความเกียจคร้าน และความเยิ่นเยย

(๑.๕) ความเงียบสงบ ทั้งภายนอกและภายในตัวเราโดยเลือกเวลา และสถานที่ที่เหมาะสมสำหรับรำพึงภาวนา ร่วมกับการสำรวมจิตใจ จะช่วยเราให้มีสมาธิติดต่อกับพระเจ้าได้ดี ตามปกติเวลาเช้าหลังตื่นนอนเป็นเวลาที่เหมาะสมสำหรับรำพึงภาวนา

(๒) การเตรียมรำพึงภาวนา โดยมีวิธีปฏิบัติดังนี้

(๒.๑) เลือกบทรำพึงไว้ก่อน การเลือกบทรำพึงเป็นสิ่งสำคัญเช่นกัน เนื่องจากการรำพึงเป็นเรื่องส่วนบุคคล จึงควรที่แต่ละคนจะเลือกบทรำพึงที่ตนต้องการไว้ล่วงหน้า ตามปกติเป็นเรื่องเกี่ยวกับธรรมล้ำลึกความเชื่อที่เผยแสดงไว้ในคัมภีร์

(๒.๒) ก่อนถึงเวลารำพึงภาวนา ควรเตือนสติให้คิดถึงบทรำพึงที่ตนเลือกไว้ เป็นการเตรียมจิตให้เข้าสู่การรำพึงภาวนาพร้อมทั้งมีความปรารถนาจริงจังที่จะถวายพระเกียรติแด่พระเจ้า และปรับปรุงตนเองให้เจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้น

(๓) ขณะรำพึงภาวนา อาศัยการเตรียมตัวและการเตรียมการรำพึงภาวนาดังกล่าวแล้วเราจึงตั้งตัวเราอยู่เฉพาะพระพักตร์พระเจ้า โดยมีสติรู้สึกตนจริงๆว่าตนกำลังอยู่เฉพาะพระพักตร์ของพระองค์ด้วยความเชื่อและด้วยความรัก มอบทุกสิ่งทุกอย่างไว้ในพระหัตถ์ของพระองค์ด้วยความไว้วางใจในพระองค์ เพื่อเราจะได้ไม่คิดถึงหรือเป็นห่วงกังวลสิ่งอื่นใด นอกจากให้จิตเราประทานความสว่าง และคลี่คลายเราให้สามารถรำพึงภาวนาได้ผลสำเร็จ และขณะรำพึงภาวนามีตัวอย่างลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

(๓.๑) กราบนมัสการพระองค์เจียบบูสกุ

(๓.๒) พิจารณาไตร่ตรองบทรำพึงที่เราได้เลือกไว้ด้วยความเชื่อ จนทำให้เราให้เห็นและเข้าใจความจริงเกี่ยวกับพระเจ้าดีขึ้นทำให้เรามีความเชื่อมั่นในความจริงนั้นๆ และเกิดความซาบซึ้งในใจเรา

(๓.๓) พิจารณาว่า ความจริงที่เกี่ยวกับพระเจ้า ที่เราได้ไตร่ตรองมานั้นเกี่ยวข้องกับชีวิตอย่างไร เพราะความเชื่อมั่นและความซาบซึ้งที่ได้เกิดขึ้นในใจเรา ทำให้เรามีความปรารถนาที่จะปรับปรุงชีวิตให้ดีขึ้น พิจารณาความเป็นจริงของชีวิตเรา เพื่อเราจะได้แก้ไข หรือปรับปรุงตัวเราให้ดีขึ้น โดยประยุกต์ความจริงที่เราได้รำพึงมานั้น เป็นแนวทางดำเนินชีวิตคิดว่ามีแนวทางปฏิบัติที่ต้อะไรบ้างที่เราควรปฏิบัติ และมีสิ่งใดบ้างที่ช่วยเราให้ปฏิบัติได้ดี

(๓.๔) ตัดสินใจเลือกข้อปฏิบัติที่เราเห็นว่าเหมาะสมสำหรับเราจะปฏิบัติในวันนั้น และมีความตั้งใจจริงที่จะนำข้อปฏิบัติดังกล่าวไปปฏิบัติให้เป็นจริงให้ได้ พร้อมทั้ง

วิงวอนขอความช่วยเหลือจากพระเจ้า ให้เราสามารถปฏิบัติได้สำเร็จ แล้วเรากวนาขอบคุณพระเจ้า เป็นการจบการรำพึงภาวนา เราจะเห็นว่าการรำพึงภาวนา ช่วยเราให้มีชีวิตสนิทสัมพันธ์กับพระเจ้า ทำให้เราปฏิบัติคุณธรรมความเชื่อ ความไว้วางใจ และความรักต่อพระองค์เข้มข้น เพราะว่าเรารำพึงไตร่ตรองความจริงเกี่ยวกับพระเจ้า ทำให้รู้จักพระองค์มากยิ่งขึ้น และเวลาเดียวกัน เราก็พัฒนาชีวิตของเราเองให้เจริญก้าวหน้าในคุณงามความดีด้วยการปฏิบัติตามข้อปฏิบัติที่เราเลือกในเวลารำพึงภาวนา ดังนั้น การรำพึงภาวนาจึงเป็นสิ่งที่มีความค่าและเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับชาวคริสต์ทุกคน

จากประเด็นเรื่องวิธีการจัดการความเครียดในทางคริสตศาสนานั้น ในงานวิจัยนี้ได้กำหนดศึกษาวิธีการแก้ความเครียดไว้ ๔ วิธีด้วยกัน คือ พิธีมิสซา การรับศีลศักดิ์สิทธิ์ การเข้าเจียบ และการภาวนา ซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้

๑. พิธีมิสซา ก็คือการสละสิ่งของเพื่อให้การสงเคราะห์แก่บุคคลอื่น ในลักษณะการให้ทานเพื่อเป็นเครื่องบูชาต่อพระเจ้าผู้เป็นเจ้าของ และเป็นการทำบุญอุทิศให้กับผู้ที่เสียชีวิตไปแล้ว

๒. การรับศีลศักดิ์สิทธิ์ (Sacrament) ความหมายถึง ข้อปฏิบัติทางศาสนา ที่มีลักษณะเป็นพิธีกรรม เป็นการแสดงออกที่มีเนื้อหาและรูปแบบเฉพาะต่าง ๆ สอดคล้องกับชีวิตประจำวันของมนุษย์ โดยเชื่อมโยงความหมายทั้งหมดกับรหัสธรรมของพระเยซูคริสต์ ผู้ทรงเป็นศูนย์กลางชีวิต การแสดงออกของผู้ที่เชื่อในพิธีกรรมซึ่งเป็นศีลศักดิ์สิทธิ์นี้ เป็นการแสดงถึงความเชื่อ ความหวัง และความรักที่มีต่อพระเจ้าผู้ประทานความรอดให้แก่ผู้ที่มีความเชื่อ ซึ่งสามารถพบกับพระองค์ในศีลศักดิ์สิทธิ์นี้

๓. การเข้าเจียบ คือ การฟื้นฟูจิตใจด้วยการเข้าเจียบ เป็นรูปแบบหนึ่งของการภาวนาของคริสตชน เป็นการภาวนาด้วยการใช้พระวาจาของพระเจ้ากลุ่มเกลาจิตใจร่วมกับการใช้เวลาสำรวจทบทวนชีวิตและจิตใจ และการกระทำของตนเองหรือเวลาที่มีความเครียดความทุกข์ และแลกเปลี่ยนการเรียนรู้ประสบการณ์ชีวิตกับเพื่อนๆ หรือผู้อื่น ที่ทำการฟื้นฟูจิตใจร่วมกันเป็นการเปิดตนเอง และเป็นการสร้างความเชื่อถือไว้วางใจกัน แต่ที่สำคัญเป็นการก้าวไปสู่การกลับใจแห่งการรำพึงภาวนาและพิจารณาไตร่ตรองด้วยปัญญาและสมาธิ มีจุดประสงค์เพื่อ ๑) ทำให้ความรู้สึกที่ดีต่อตัวเอง รักตัวเอง ๒) มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่น รักผู้อื่น และ ๓) มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับพระเจ้า รักพระเจ้าเพิ่มมากขึ้น ดังนั้นประโยชน์ความสำคัญของการฟื้นฟูจิตใจด้วยการเข้าเจียบก็คือ การช่วยให้เข้าใจตนเองเพิ่มมากขึ้น ทำให้จิตใจสงบจากความเครียดมากขึ้น สามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตไปในทางที่ดีขึ้น มีชีวิตใกล้ชิดกับพระเจ้ามากยิ่งขึ้น

๔. การภาวนา การภาวนาของคริสต์ศาสนาโรมันคาทอลิก เป็นการติดต่อระหว่างมนุษย์กับพระเจ้า เป็นความสัมพันธ์ที่ยั่งยืนอย่างลึกซึ้งของมนุษย์กับพระเจ้า เป็นความสัมพันธ์ที่เปรียบดังความสัมพันธ์ของดวงใจหนึ่งกับอีกดวงหนึ่งซึ่งเปี่ยมด้วยความรักที่มีต่อกัน การภาวนา

จึงเป็นประสบการณ์ของมนุษย์ในรหัสธรรมชาติ ซึ่งเป็นสิ่งที่ยากจะแสดงออกเป็นคำพูด หรือการเปรียบเทียบให้เข้าใจถึงความจริงนี้ได้ทั้งหมด การภาวนาของชาวคริสต์ได้รับการศึกษาพิจารณาหลายๆ ด้าน เช่น ทางพระคัมภีร์ทางเทววิทยา ทางประวัติศาสตร์ และทางจิตวิทยาเป็นต้นการแสดงผลของการภาวนาเป็นการแสดงออกในหลายรูปแบบและหลายลักษณะจึงเห็นได้อย่างกว้างขวาง ยิ่งกว่านั้น การภาวนาที่เป็นชีวิตด้านจิตวิญญาณก็มุ่งถึงการเจริญเติบโต พัฒนาไปสู่ความสมบูรณ์ การสนิทสัมพันธ์เป็นหนึ่งในเดียวของวิญญาณกับพระเจ้า ซึ่งเป็นความจริงที่ยากสำหรับสติปัญญามนุษย์ระดับธรรมดาจะเข้าใจ และเป็นสิ่งที่แสดงออกเป็นคำพูดหรือหรือลายลักษณ์อักษร การภาวนาของคริสตชน เพื่อช่วยเราให้เข้าใจเรื่องการภาวนาที่กล่าวต่อไปอย่างดีจึงควรจะได้ศึกษาดูประสบการณ์การภาวนาที่บันทึกไว้ในประวัติศาสตร์แห่งความรอด ไม่ว่าจะจากพระคัมภีร์ภาคพันธสัญญาเดิม หรือภาคพันธสัญญาใหม่ เพราะจะช่วยเราให้พบส่วนประกอบต่างๆ ของการภาวนาเกี่ยวกับธรรมชาติของการภาวนา คุณสมบัติต่างๆ ความจำเป็นผลของการภาวนาและเกี่ยวกับการปฏิบัติภาวนา ในพระคัมภีร์ภาคพันธสัญญาเดิม มีคำมากมายที่ใช้แสดงถึงความรู้สึกต่างๆ การแสดงออกและทำที่ต่างๆ ในการสวดภาวนาทั้งของที่ชุมชนในการประกอบศาสนพิธี ทั้งของส่วนที่กล่าวออกมาเป็นคำพูดและขับร้อง เช่น ขอเสนอวิงวอน อ้อนวอน ขอความกรุณา ร้องตะโกน ร้องเรียกพระนามพระยาห์เวห์ ดีใจ ร้องให้ สรรเสริญเยินยอ หมอบกราบ ส่งเสียงร้องยินดี ร้องเพลง ฯลฯ ส่วนในพระคัมภีร์ภาคพันธสัญญาใหม่ จะใช้คำว่า ขอ และ หมอบกราบ ในการภาวนาเพื่อแสดงออกถึงความต้องการของมนุษย์ และการยอมขึ้นกับพระเจ้าอย่างสิ้นเชิง

๓.๕ กรณีตัวอย่างวิธีการจัดการกับความเครียด

ในประเด็นเรื่องตัวอย่างวิธีการจัดการกับความเครียดในศาสนาคริสต์นี้ จากการศึกษาของผู้วิจัย ได้กำหนดไว้ดังนี้

๑. นึกถึงพระวาจาสำหรับเวลาที่เรารู้สึกความเครียดท้อแท้ - เศร้า มีตัวอย่างจากคัมภีร์หลายตอนด้วยกัน เช่น

บรรดาผู้ที่รู้จักพระนามของพระองค์ ก็วางใจในพระองค์ ข้าแต่พระเจ้า เพราะว่าพระองค์มิได้ทรงทอดทิ้งบรรดาผู้ที่แสวงหาพระองค์^{๑๑๙}

ผู้เป็นทุกข์โศกเศร้า ย่อมเป็นสุข เพราะเขาจะได้รับการปลอบโยน^{๑๒๐}

เราจะช่วยเขาให้รอดพ้น เพราะเขาไว้ใจเรา เราจะพิทักษ์รักษาเขา เพราะเขารู้จักนามของเรา เมื่อเขาร้องเรียกหาเรา เราก็จะตอบเขา เราจะอยู่กับเขาในยามทุกข์ยาก เราจะช่วยเขาให้รอดพ้นและจะให้เกียรติยศแก่เขา^{๑๒๑}

^{๑๑๙} สดค ๙ : ๑๐.

^{๑๒๐} มธ ๕ : ๔.

^{๑๒๑} สดค ๙๑ : ๑๔ - ๑๕.

จงอย่าทิ้งความไว้วางใจซึ่งมีบำเหน็จยิ่งใหญ่ ท่านต้องมีความพากเพียรในการทำตามพระประสงค์ของพระเจ้า เพื่อจะได้รับบำเหน็จตามพระสัญญา^{๑๒๒}

ข้าพเจ้ามั่นใจว่าพระเจ้าผู้ทรงเริ่มกิจการดีนี้ในท่านแล้ว จะทรงกระทำต่อไปให้สำเร็จบริบูรณ์จนถึงวันของพระคริสตเยซู^{๑๒๓}

อย่าท้อแท้ในการทำความดี เพราะถ้าเราไม่หยุดทำความดี เราก็จะได้เก็บเกี่ยวเมื่อถึงเวลา^{๑๒๔}

ข้าพเจ้าเชื่อแน่ว่า ข้าพเจ้าจะเห็นพระคุณของพระเจ้าที่ในแผ่นดินของคนเป็น จงรอคอยพระเจ้า จงเข้มแข็ง และให้จิตใจของท่านกล้าหาญเถิด จงรอคอยพระเจ้า^{๑๒๕}

ความขึ้นบานเป็นนิത്യจะอยู่บนศีรษะของเขา เขาจะได้รับความขึ้นบานและความยินดี ความโศกเศร้าและการถอนหายใจจะหนีไปเสีย^{๑๒๖}

อย่ากระวนกระวายใจถึงสิ่งใดเลย จงทูลพระเจ้าให้ทรงทราบถึงความปรารถนาทุกอย่างของท่านโดยคำอธิษฐาน การวอนขอ พร้อมด้วยการขอบพระคุณ แล้วสันติสุขของพระเจ้าซึ่งเกินสติปัญญาจะเข้าใจได้นั้น จะคุ้มครองดวงใจและความคิดของท่านไว้ในพระคริสตเยซู^{๑๒๗}

เราทนทุกข์ทรมานรอบด้าน แต่ไม่อับจน เราจนปัญญา แต่ก็ไม่หมดหวัง เราถูกเบียดเบียน แต่ไม่ถูกทอดทิ้ง เราถูกตีล้มลง แต่ไม่ถึงตาย^{๑๒๘}

ใจของท่านทั้งหลายจงอย่าหวั่นไหวเลย จงเชื่อในพระเจ้า และเชื่อในเราด้วย เรามอบสันติสุขไว้ให้ท่านทั้งหลาย เราให้สันติสุขของเรากับท่าน เราให้สันติสุขกับท่าน ไม่เหมือนที่โลกให้ใจของท่านอย่าหวั่นไหว หรือมีความกลัวเลย^{๑๒๙}

ท่านทั้งหลายที่มีความหวังในพระยาห์เวห์ จงเข้มแข็งและมั่นคงเถิด^{๑๓๐}

บิดาเมตตาสงสารบุตรของตนฉันใด พระยาห์เวห์ก็ทรงเมตตาสงสารผู้ยำเกรงพระองค์ฉันนั้น เพราะพระองค์ทรงทราบว่าเราถูกสร้างขึ้นมาอย่างไร ทรงระลึกได้ว่าเราเป็นเพียงฝุ่นดิน^{๑๓๑}

แม้ข้าพเจ้าจะเดินในความทุกข์ยาก พระองค์ก็ทรงรักษาชีวิตข้าพเจ้าไว้ ทรงยื่นพระหัตถ์ลงโทษความโกรธของศัตรูของข้าพเจ้า พระหัตถ์ขวาของพระองค์ช่วยข้าพเจ้าให้รอดพ้น^{๑๓๒}

พระเจ้าทรงเป็นที่ลี้ภัยของท่านตลอดมา พระกรนิรันดรของพระองค์รองรับท่านอยู่บนแผ่นดิน พระองค์ทรงขับไล่ศัตรูออกไปต่อหน้าท่าน และทรงบัญชาให้ทำลายเขาเสีย^{๑๓๓}

^{๑๒๒} ฮีบ ๑๐ : ๓๕ - ๓๖.

^{๑๒๓} ฟป ๑ : ๖.

^{๑๒๔} กท ๖ : ๙.

^{๑๒๕} สดด ๒๗ : ๑๓ - ๑๔.

^{๑๒๖} อสย ๕๑ : ๑๑.

^{๑๒๗} ฟป ๔ : ๖ - ๗.

^{๑๒๘} ๒คร ๔ : ๘ - ๙.

^{๑๒๙} ยน ๑๔ : ๑, ๒๗.

^{๑๓๐} สดด ๓๑ : ๒๔.

^{๑๓๑} สดด ๑๐๓ : ๑๓ - ๑๔.

^{๑๓๒} สดด ๑๓๘ : ๗.

^{๑๓๓} ฉธป ๓๓ : ๒๗.

พระเจ้าจะไม่ทรงทอดทิ้งคนดีรอบคอบ หรือค้ำจุนผู้กระทำความชั่วร้าย^{๑๓๔}

จงรู้เถิดว่าพระยาห์เวห์ทรงกระทำปาฏิหาริย์สำหรับผู้จงรักภักดีต่อพระองค์ พระยาห์เวห์ทรงฟังเมื่อข้าพเจ้าร้องหาพระองค์^{๑๓๕}

ข้าแต่พระยาห์เวห์ พระองค์ทรงอวยพรผู้ชอบธรรม ความโปรดปรานของพระองค์เป็นเสมือนโล่คุ้มครองเขา^{๑๓๖}

พระเยชูเจ้าตรัสว่า เราบอกความจริงกับท่านว่า ไม่มีใครที่ละทิ้งบ้านเรือน พี่น้องชายหญิง บิดามารดา บุตรหรือไร่นาเพราะเห็นแก่เรา และเพราะเห็นแก่ข่าวดี จะไม่ได้รับการตอบแทน ร้อยเท่าในโลกนี้ เขาจะได้บ้านเรือน พี่น้องชายหญิง มารดา บุตร ไร่นา พร้อมกับการ เบียดเบียน และในโลกหน้าจะได้ชีวิตนิรันดร^{๑๓๗}

ในยามทุกขร้อน ข้าพเจ้าร้องหาพระยาห์เวห์ พระองค์ก็ทรงตอบข้าพเจ้า และทรง ปลดปล่อยให้เป็นอิสระ พระยาห์เวห์ทรงอยู่กับข้าพเจ้า ข้าพเจ้าไม่กลัวสิ่งใด มนุษย์จะทำอะไร ข้าพเจ้าได้^{๑๓๘}

แม้ร่างกายและจิตใจข้าพเจ้าอ่อนกำลัง พระเจ้าก็ทรงเป็นหลักศิลาแห่งดวงใจ ทรงเป็น ทรัพย์สมบัติของข้าพเจ้าตลอดไป^{๑๓๙}

ความหวังนี้ไม่ทำให้เราผิดหวัง เพราะพระเจ้าคริสตเจ้าซึ่งพระเจ้าประทานให้เรา ได้หลั่ง ความรักของพระเจ้าลงในดวงใจของเรา^{๑๔๐}

จากความในคัมภีร์ต่าง ๆ เหล่านี้ สื่อให้เห็นถึงวิธีการกำจัดความทุกข์ โดยให้นักถึงพระ วาจาของพระเจ้าในเวลาที่เกิดรู้สึกความเครียดท้อแท้ – เศร้าใจ ว่าทุกขณะจิตนั้นมีพระเจ้าอยู่เคียงข้างและคอยให้กำลังใจ และความรักอยู่เสมอ

๒. พระวาจาสำหรับเวลาที่เรารู้สึกกลัว มีตัวอย่างจากคัมภีร์หลายตอนด้วยกัน เช่น

เรามอบสันติสุขไว้ให้ท่านทั้งหลาย เราให้สันติสุขของเรากับท่าน เราให้สันติสุขกับท่านไม่ เหมือนที่โลกให้ ใจของท่านอย่าหวั่นไหว หรือมีความกลัวเลย^{๑๔๑}

ไม่มีอันตรายใดจะเกิดขึ้นกับท่าน ไม่มีภัยพิบัติใดจะเข้ามาใกล้กระโจมของท่าน เพราะ พระองค์ทรงบัญชาบรรดาทูตสวรรค์ไว้แล้ว ให้พิทักษ์รักษาท่าน ไม่ว่าท่านจะไปทางไหน^{๑๔๒}

^{๑๓๔} โยบ ๘ : ๒๐.

^{๑๓๕} สดต ๔ : ๓.

^{๑๓๖} สดต ๕ : ๑๒.

^{๑๓๗} มก ๑ : ๒๙ – ๓๐.

^{๑๓๘} สดต ๑๑๘ : ๕ – ๖.

^{๑๓๙} สดต ๗๓ : ๒๖.

^{๑๔๐} รม ๕ : ๕.

^{๑๔๑} ยน ๑๔ : ๑๗.

^{๑๔๒} สดต ๙๑ : ๑๐ – ๑๑.

พระเจ้าไม่ได้ประทานจิตที่บันดาลความฉลาดกลัว แต่ประทานจิตที่บันดาลความเข้มแข็ง ความรักและการควบคุมตนเองแก่เรา^{๑๔๓}

ไม่มีความกลัวในความรัก ความรักที่สมบูรณ์ย่อมขจัดความกลัว เพราะความกลัวคือความ คาดหมายว่าจะถูกลงโทษ ความรักของผู้มีความกลัวจึงยังไม่สมบูรณ์^{๑๔๔}

แม้ข้าพเจ้าจะต้องเดินไปในหุบเขาที่มีมืดมิด ข้าพเจ้าก็จะไม่กลัวอันตรายใดๆ เพราะ พระองค์ทรงอยู่กับข้าพเจ้า พระคทาและธารพระกรของพระองค์ช่วยให้ข้าพเจ้าอุ่นใจ พระองค์ ทรงจัดเตรียมโต๊ะอาหารไว้สำหรับข้าพเจ้า ต่อหน้าเหล่าศัตรู ทรงเหน็บน้ำมันเจิมศีรษะของ ข้าพเจ้า ทรงเทเครื่องดื่มลงในถ้วยของข้าพเจ้าจนล้นปริ่ม^{๑๔๕}

ท่านทั้งหลายไม่ได้รับจัดการเป็นทาสซึ่งมีแต่ความหวาดกลัวอีก แต่ได้รับจัดการเป็นบุตร บุญธรรม ซึ่งทำให้เราร้องออกมาว่า “อับบา พ่อเจ้า”^{๑๔๖}

โดยเหตุนี้ เราจึงพูดด้วยความมั่นใจได้ว่า “พระเจ้าทรงเป็นผู้ช่วยเหลือข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะ ไม่กลัว มนุษย์จะทำอะไรข้าพเจ้าได้”^{๑๔๗}

เจ้าจะได้รับสถาปนาไว้ในความชอบธรรม เจ้าจะห่างไกลจากการบีบบังคับ เพราะเจ้าจะ ไม่ต้องกลัว และห่างจากความสยดสยอง เพราะมันจะไม่มาใกล้เจ้า^{๑๔๘}

เมื่อเจ้าลุยข้ามน้ำ เราจะอยู่กับเจ้า เมื่อข้ามแม่น้ำ น้ำจะไม่ท่วมเจ้า เมื่อเจ้าลุยไฟ เจ้าไม่ จะไหม้ และเปลวเพลิงจะไม่เผาผลาญเจ้า^{๑๔๙}

พระเจ้าทรงเป็นแหล่งลี้ภัยและทรงเป็นพละกำลังสำหรับชาว เราเป็นความช่วยเหลือที่ พร้อมเสมอในยามเดือดร้อน^{๑๕๐}

การกลัวคนวางบ่วงไว้ แต่บุคคลที่วางใจในพระเจาก็ปลอดภัย^{๑๕๑}

พระยาห์เวห์ทรงเป็นความสว่างและทรงช่วยข้าพเจ้าให้รอดพ้น ข้าพเจ้าจะกลัวผู้ใด พระยาห์เวห์ทรงเป็นป้อมปราการปกป้องชีวิตของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะหวาดกลัวผู้ใดเล่า^{๑๕๒}

^{๑๔๓} ๒ทธ ๑ : ๗.

^{๑๔๔} ๑ยน ๔ : ๑๘.

^{๑๔๕} สดด ๒๓ : ๔ - ๕.

^{๑๔๖} รม ๘ : ๑๕.

^{๑๔๗} ฮีบ ๑๓ : ๖.

^{๑๔๘} อสย ๕๕ : ๑๔.

^{๑๔๙} อสย ๔๓ : ๒.

^{๑๕๐} สดด ๔๖ : ๑.

^{๑๕๑} สภษ ๒๙ : ๒๕.

^{๑๕๒} สดด ๒๗ : ๑.

อย่างกลัวความกลัวลานที่มาถึงปัจจุบันทันด่วน หรือกลัวความพินาศย่อยยับของคนชั่วร้ายที่เกิดขึ้น เพราะพระเจ้าจะทรงเป็นความไว้วางใจของเจ้า และจะทรงรักษาเท้าของเจ้าให้พ้นจากการถูกจับ^{๑๕๓}

จากความข้างต้น ทำให้เห็นว่าพระเจ้านั้นคอยคุ้มครองให้การดูแลผู้ที่มีความศรัทธาต่อพระองค์อยู่เสมอ จึงเป็นเสมือนเครื่องป้องกันความกลัวต่อบุคคลผู้ศรัทธาอย่างแรงกล้า ทำให้ไม่มีความเครียด มีจิตเข้มแข็งปฏิบัติศาสนกิจได้ด้วยความสงบใจ

๓. พระวาจาสำหรับเวลาที่เรามีปัญหา – ทุกข์ยาก มีตัวอย่างจากคัมภีร์หลายตอนด้วยกัน เช่น

พระยาห์เวห์ทรงเป็นปราชญ์มั่นคงสำหรับผู้ถูกกดขี่ ทรงเป็นที่มั่นในยามทุกข์ร้อน^{๑๕๔}

ถ้าเขาสะดุด เขาจะไม่ล้ม เพราะพระยาห์เวห์ทรงจับมือพยุงเขาไว้ ความรอดพ้นของผู้ชอบธรรมมาจากพระยาห์เวห์ พระองค์ทรงเป็นแหล่งลี้ภัยในยามทุกข์ร้อน^{๑๕๕}

คนชั่วร้ายย่อมติดบ่วงโดยการละเมิดแห่งริมฝีปากของตน แต่คนชอบธรรมหนีพ้นจากความลำบาก ไม่มีความชั่วตกอยู่กับคนชอบธรรม แต่คนชั่วร้ายเต็มด้วยความลำบาก^{๑๕๖}

ผู้ที่ใส่ใจดูแลคนยากจน และผู้อ่อนแอย่อมเป็นสุข พระยาห์เวห์จะทรงช่วยเขาในยามทุกข์ร้อน^{๑๕๗}

เมื่อต้องลำบาก เขาร้องหาพระยาห์เวห์ พระองค์ก็ทรงช่วยเขาให้รอดพ้นจากความคับแค้น^{๑๕๘}

เรารู้ว่า พระเจ้าทรงบันดาลให้ทุกสิ่งกลับเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่รักพระองค์ ผู้ที่ทรงเรียกมาตามพระประสงค์ของพระองค์^{๑๕๙}

ท่านทั้งหลายอย่ากังวลถึงวันพรุ่งนี้ เพราะวันพรุ่งนี้จะกังวลสำหรับตนเอง แต่ละวันมีทุกข์พออยู่แล้ว^{๑๖๐}

อย่างกระวนกระวายใจถึงสิ่งใดเลย จงทูลพระเจ้าให้ทรงทราบถึงความปรารถนาทุกอย่างของท่านโดยคำอธิษฐาน การวอนขอพร้อมด้วยการขอบพระคุณ แล้วสันติสุขของพระเจ้าซึ่งเกินสติปัญญาจะเข้าใจได้นั้น จะคุ้มครองดวงใจและความคิดของท่านไว้ในพระคริสตเยซู^{๑๖๑}

^{๑๕๓} สภษ ๓ : ๒๕ - ๒๖.

^{๑๕๔} สดต ๙ : ๙.

^{๑๕๕} สดต ๓๗ : ๒๔ - ๓๙.

^{๑๕๖} สภษ ๑๒ : ๑๓ - ๒๑.

^{๑๕๗} สดต ๔๑ : ๑.

^{๑๕๘} สดต ๑๐๗ : ๑๙.

^{๑๕๙} รม ๘ : ๒๘.

^{๑๖๐} มธ ๖ : ๓๔.

^{๑๖๑} ฟป ๔ : ๖ - ๗.

จงมอบทางของท่านไว้กับพระเจ้า วางใจในพระองค์ และพระองค์จะทรงกระทำให้สำเร็จ^{๑๖๒}

เราบอกเรื่องเหล่านี้กับท่านแล้ว เพื่อท่านจะได้มีสันติสุขในเรา ในโลกนี้ ท่านจะมีความทุกข์ยาก แต่อย่าท้อแท้ เราชนะโลกแล้ว^{๑๖๓}

อย่ากลัวเลย เราจะอยู่กับเจ้า อย่าขยาด เพราะเราเป็นพระเจ้าของเจ้า เราจะหนุนกำลังเจ้า เราจะช่วยเจ้า เราจะชูเจ้าด้วยมือขวาอันมีชัยของเรา^{๑๖๔}

พระองค์จะทรงเซ่นน้ำตาทุกหยดจากนัยน์ตาของเขา จะไม่มีความตายอีกต่อไป จะไม่มีการคร่ำครวญ การร้องไห้ และความทุกข์อีกต่อไป เพราะโลกเดิมผ่านพ้นไปแล้ว^{๑๖๕}

เราได้รับการทรมานร่วมกับพระคริสตเจ้ามากฉันใด เราก็ได้รับกำลังใจเดชะพระคริสตเจ้ามากฉันนั้น เรามีความหวังอย่างแน่วแน่ในท่านทั้งหลาย เพราะเรารู้ว่าท่านมีส่วนร่วมรับความทุกข์ของเราฉันใด ท่านก็จะมีส่วนร่วมรับกำลังใจพร้อมๆกับเราด้วยฉันนั้น^{๑๖๖}

ท่านที่รักยิ่ง อย่าประหลาดใจต่อการเบียดเบียนซึ่งเกิดขึ้นเป็นการทดสอบท่านทั้งหลาย แต่จงชื่นชมในการที่ท่านมีส่วนร่วมรับทรมานกับพระคริสตเจ้า เพื่อท่านจะได้มีความชื่นชมและปลื้มปิติยิ่งขึ้นเมื่อพระองค์ทรงสำแดงพระสิริรุ่งโรจน์^{๑๖๗}

จะเป็นเกียรติได้อย่างไรถ้าท่านทำผิดแล้วต้องทนทุกข์เพราะถูกลงโทษ แต่ถ้าท่านทำความดี แล้วยอมทนทุกข์ จึงจะเป็นพระหรรษทานของพระเจ้า^{๑๖๘}

ท่านใดทนทุกข์ จงอธิษฐานภาวนาเถิด ท่านใดร่าเริงยินดี จงร้องเพลงสดุดีเถิด^{๑๖๙}

พระองค์มิได้ทรงดูถูกหรือสะอิดสะเอียน ต่อความทุกข์ยากของผู้ที่ทุกข์ใจ และพระองค์มิได้ทรงซ่อนพระพักตร์จากเขา เมื่อเขาร้องทูล พระองค์ทรงฟัง^{๑๗๐}

จงรอคอยพระเจ้า จงเข้มแข็ง และให้จิตใจของท่านกล้าหาญเถิด จงรอคอยพระเจ้า^{๑๗๑}

จงมอบภาระของท่านไว้กับพระเจ้า และพระองค์จะทรงค้ำจุนท่าน พระองค์จะไม่ทรงยอมให้คนชอบธรรมคลอนแคลนเลย^{๑๗๒}

^{๑๖๒} สดุด ๓๗ : ๕.

^{๑๖๓} ยน ๑๖ : ๓๓.

^{๑๖๔} อสย ๔๑ : ๑๐.

^{๑๖๕} วา ๒๑ : ๔.

^{๑๖๖} ๒คร ๑ : ๕ - ๗.

^{๑๖๗} ๑ปต ๔ : ๑๒ - ๑๓.

^{๑๖๘} ๑ปร ๒ : ๒๐.

^{๑๖๙} ยก ๕ : ๑๓.

^{๑๗๐} สดุด ๒๒ : ๒๔.

^{๑๗๑} สดุด ๒๗ : ๑๔.

^{๑๗๒} สดุด ๕๕ : ๒๒.

พระเจ้าทรงชูทุกคนที่กำลังจะล้มลง และทรงยกทุกคนที่โน้มตัวลงให้ลุกขึ้น^{๑๗๓}

คนชอบธรรมนั้นถูกข่มใจหลายอย่าง แต่พระเจ้าทรงช่วยกู้เขาออกมาให้พ้นหมด^{๑๗๔}

จิตใจข้าพเจ้าเอ๋ย เหตุใดจึงเศร้าโศกเช่นนี้ เหตุใดจึงกระวนกระวายอยู่ในข้าพเจ้า จงมอบความหวังไว้ในพระเจ้าเถิด ข้าพเจ้าจะยังสรรเสริญพระองค์อีก พระองค์ผู้ทรงเป็นผู้ช่วยข้าพเจ้าให้รอดพ้น และทรงเป็นพระเจ้าของข้าพเจ้า^{๑๗๕}

จากความข้างต้น เป็นพระดำรัส หรือข้อความที่เป็นแรงบันดาลใจให้คนหายทุกข์ร้อนจากความทุกข์ยากที่ตนประสบด้วยความคิดอยู่เสมอว่า ทุกสิ่งทุกอย่างอยู่ที่ความประสงค์ของพระเจ้า เป็นเจ้า เมื่อพระองค์ต้องการให้มีความสุขพระองค์จะประทานให้เอง ซึ่งนั้นก็ขึ้นอยู่กับศรัทธาที่ไม่หวั่นไหวในพระองค์นั่นเอง

๔. พระวาจาสำหรับเวลาที่เราไม่สบายใจ มีตัวอย่างจากคัมภีร์หลายตอนด้วยกัน เช่น

เพราะว่าพระเจ้าทรงช่วยข้าพเจ้า เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงไม่ขายหน้า เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงตั้งหน้าของข้าพเจ้าอย่างหินเหล็กไฟ และข้าพเจ้าทราบว่าจะไม่ได้อาย^{๑๗๖}

ที่ใดมีความอิจฉาริษยาและความทะเลาะวิวาท ที่นั่นย่อมมีแต่ความวุ่นวายและความชั่วร้ายนานาชนิด ส่วนปรีชาญาณที่มาจากเบื้องบน ประการแรกเป็นสิ่งบริสุทธิ์ แล้วจึงก่อให้เกิดสันติ เห็นอกเห็นใจ อ่อนน้อม เปี่ยมด้วยความเมตตากรุณาบังเกิดผลที่ดีงาม ไม่ลำเอียง ไม่เสแสร้ง ผู้ที่สร้างสันติย่อมเป็นผู้หวานในสันติ และจะเก็บเกี่ยวผลเป็นความชอบธรรม^{๑๗๗}

จงวางใจในพระเจ้าด้วยสุดใจของเจ้า และอย่าพึ่งพาความรอบรู้ของตนเอง จงยอมรับรู้พระองค์ในทุกทางของเจ้า และพระองค์จะทรงกระทำวิถีสองเจ้าราบรื่น^{๑๗๘}

ท่านใดขาดปรีชาญาณ จงขอปรีชาญาณนั้นจากพระเจ้าเถิด พระองค์ประทานให้ทุกคนด้วยพระทัยกว้างโดยไม่ทรงตำหนิเลย แล้วเขาจะได้รับปรีชาญาณตามที่ขอ^{๑๗๙}

ข้าพเจ้าจะสอนท่านและจะชี้ทางเดินให้ท่าน ข้าพเจ้าจะคอยดูแลให้คำปรึกษาแก่ท่าน^{๑๘๐}

จงมอบภาระของท่านไว้กับพระเจ้า และพระองค์จะทรงค้ำจุนท่าน พระองค์จะไม่ทรงยอมให้คนชอบธรรมคลอนแคลนเลย^{๑๘๑}

^{๑๗๓} สดด ๑๔๕ : ๑๔.

^{๑๗๔} สดด ๓๔ : ๑๙.

^{๑๗๕} สดด ๔๒ : ๑๑.

^{๑๗๖} อสย ๕๐ : ๗.

^{๑๗๗} ยก ๓ : ๑๖ - ๑๘.

^{๑๗๘} สภษ ๓ : ๕ - ๖.

^{๑๗๙} ยก ๑ : ๕.

^{๑๘๐} สดด ๓๒ : ๘.

^{๑๘๑} สดด ๕๕ : ๒๒.

พระองค์ประทานกำลังแก่คนอ่อนเปลี้ย และแก่ผู้ที่ไม่มีกำลัง พระองค์ทรงเพิ่มแรง^{๑๘๒}
 อย่างกระวนกระวายใจถึงสิ่งใดเลย จงทูลพระเจ้าให้ทรงทราบถึงความปรารถนาทุกอย่าง
 ของท่านโดยคำอธิษฐาน การวอนขอพร้อมด้วยการขอบพระคุณ แล้วสันติสุขของพระเจ้าซึ่ง
 เกินสติปัญญาจะเข้าใจได้นั้น จะคุ้มครองดวงใจและความคิดของท่านไว้ในพระคริสต์เยซู^{๑๘๓}

จงสงบอยู่ต่อพระเจ้า และเพียรรอคอยพระองค์อยู่ อย่าให้ใจของท่านเดือดร้อน เพราะ
 เหตุผู้ที่เจริญตามทางของเขา หรือเพราะเหตุผู้ที่กระทำตามอุบายชั่ว^{๑๘๔}

และเมื่อเจ้าหันไปทางขวา หรือหันไปทางซ้าย หูของเจ้าจะได้ยินวณะข้างหลังเจ้า ว่า "นี่
 เป็นหนทาง จงเดินในทางนี้"^{๑๘๕}

ถ้าพระเจ้าทรงนำย่างเท้าของมนุษย์คนใด และคนนั้นพอใจในมรรคาของพระองค์ แม้
 เขาล้ม เขาจะไม่ถูกเหยียดลงเหยียดยาว เพราะว่าพระหัตถ์พระเจ้าพยุงเขาไว้^{๑๘๖}

ความมั่นใจของเราต่อพระองค์มีอยู่ว่า ถ้าเราวอนขอสิ่งใดที่เป็นไปตามพระประสงค์ของ
 พระองค์ พระองค์จะทรงฟังเรา และถ้าเรารู้ว่าพระองค์ทรงฟังสิ่งที่เราวอนขอ เราย่อมรู้ว่า เรา
 มีสิ่งที่เราวอนขอนั้นแล้ว^{๑๘๗}

พระเจ้าจะทรงให้สำเร็จพระประสงค์ของพระองค์แก่ข้าพระองค์ ข้าแต่พระเจ้า ความรัก
 มั่นคงของพระองค์ดำรงเป็นนิตย์ ขออย่าทรงละทิ้งพระหัตถ์กิจของพระองค์^{๑๘๘}

พระองค์มิได้ทรงหวงแหนดพระบุตรของพระองค์ แต่ทรงมอบพระบุตรเพื่อเราทุกคน แล้ว
 พระองค์จะไม่ประทานทุกสิ่งให้เราพร้อมกับบงค์พระบุตรหรือ^{๑๘๙}

จากความข้างต้น แสดงให้เห็นความเชื่อมั่นในพระคัมภีร์ว่าพระคริสต์หรือพระเจ้าคอย
 เฝ้าดูและให้กำลังใจอยู่เสมอ เช่น เวลาที่อถองทางตันพระเจ้าก็สามารถประทานทางสว่างให้ พระองค์
 ทรงให้ความรักโดยความเสมอภาคกับสรรพสัตว์

๕. พระวาจาสำหรับเวลาที่เรารู้สึกผิด - หดหู่ มีตัวอย่างจากคัมภีร์หลายตอนด้วยกัน
 เช่น

เราบอกความจริงแก่ท่านทั้งหลายว่า ผู้ที่ฟังวาจาของเรา และมีความเชื่อในพระองค์ผู้ทรง
 ส่งเรามา ก็ย่อมมีชีวิตนิรันดรและไม่ต้องถูกพิพากษา แต่เขาได้ผ่านจากความตายเข้าสู่ชีวิต
 แล้ว^{๑๙๐}

^{๑๘๒} อสย ๔๐ : ๒๙.

^{๑๘๓} ฟป ๔ : ๖ - ๗.

^{๑๘๔} สดต ๓๗ : ๗.

^{๑๘๕} อสย ๓๐ : ๒๑.

^{๑๘๖} สดต ๓๗ : ๒๓ - ๒๔.

^{๑๘๗} ดยบ ๕ : ๑๔ - ๑๕.

^{๑๘๘} สดต ๑๓๘ : ๘.

^{๑๘๙} รม ๘ : ๓๒.

^{๑๙๐} ยอน ๕ : ๒๔.

พระเจ้าทรงส่งพระบุตรมาในโลกนี้มิใช่เพื่อตัดสินลงโทษโลก แต่เพื่อโลกจะได้รับความรอดพ้นเดชพระบุตรนั้น ผู้ที่มีความเชื่อในพระบุตรจะไม่ถูกตัดสินลงโทษ แต่ผู้ที่ไม่มีความเชื่อ ก็ถูกตัดสินลงโทษอยู่แล้ว เพราะเขามีได้มีความเชื่อในพระนามของพระบุตรเพียงพระองค์เดียวของพระเจ้า^{๑๙๑}

เราจะกรุณาต่อความอธรรมของเขา และจะไม่จดจำบาปของเขาอีกต่อไป^{๑๙๒}

เราจะชำระเขาจากโทษบาปของเขาซึ่งมีต่อเรา และจะให้อภัยโทษบาปและการกบฏต่อเรา^{๑๙๓}

ถ้าผู้ใดอยู่ในพระคริสตเจ้า ผู้นั้นก็เป็นสิ่งสร้างใหม่ สภาพเก่าผ่านพ้นไป สภาพใหม่เกิดขึ้นแล้ว^{๑๙๔}

เราได้ลบล้างการทรยศของเจ้าเสียเหมือนเมฆ และลบล้างบาปของเจ้าเหมือนหมอก จงกลับมาหาเรา เพราะเราได้ไถ่เจ้าแล้ว^{๑๙๕}

จงถ่อมตนลงอยู่ใต้พระหัตถ์ทรงฤทธิ์ของพระเจ้า เพื่อพระองค์จะได้ทรงยกย่องท่านขึ้นเมื่อถึงเวลาอันควร จงละความกระวนกระวายทั้งมวลของท่านไว้กับพระองค์ เพราะพระองค์ทรงห่วงใยท่าน^{๑๙๖}

อย่ากลัวเลย เพราะเราอยู่กับเจ้า อย่าขยาด เพราะเราเป็นพระเจ้าของเจ้า เราจะหนุนกำลังเจ้า เราจะช่วยเจ้า เราจะชูเจ้าด้วยมือขวาอันมีชัยของเรา^{๑๙๗}

เราจะไม่ทิ้งท่านทั้งหลายให้เป็นกำพว้า เราจะกลับมาหาท่าน^{๑๙๘}

พระองค์ทรงรักษาคนที่ซอกซำระกำใจ และทรงพันผูกบาดแผลของเขา^{๑๙๙}

พระเนตรของพระเจ้า เห็นคนชอบธรรม และพระกรรณของพระองค์สดับคำอ่อนน้อนของเขา เมื่อคนชอบธรรมร้องทูลขอ พระเจ้าทรงสดับ และทรงช่วยเขาให้พ้นจากความยากลำบากทั้งสิ้นของเขา^{๒๐๐}

คนที่วางใจในพระเจ้าย่อมได้รับพระพร คือผู้ที่ความวางใจของเขาอยู่ในพระเจ้า^{๒๐๑}

^{๑๙๑} ยน ๓ : ๑๗ - ๑๘.

^{๑๙๒} ฮีบ ๘ : ๑๒.

^{๑๙๓} ยรม ๓๓ : ๘.

^{๑๙๔} ๒คริ ๕ : ๑๗.

^{๑๙๕} อสย ๔๔ : ๒๒.

^{๑๙๖} ๑ปต ๕ : ๖ - ๗.

^{๑๙๗} อสย ๔๑ : ๑๐.

^{๑๙๘} ยน ๑๔ : ๑๘.

^{๑๙๙} สดค ๑๔๗ : ๓.

^{๒๐๐} สดค ๓๔ : ๑๕ - ๑๗.

^{๒๐๑} ยรมี่ ๑๗ : ๗.

พระองค์จะทรงเซ่นน้ำตาทุกหยดจากนัยน์ตาของเขา จะไม่มีความตายอีกต่อไป จะไม่มีการคร่ำครวญ การร้องไห้ และความทุกข์อีกต่อไป เพราะโลกเดิมผ่านพ้นไปแล้ว^{๒๐๒}

จากความข้างต้น แสดงให้เห็นว่า พระเจ้าทรงอยู่ข้างกายของคริสตชน เพื่อให้กำลังใจในยามหดหู่ ผิดหวัง ยามต้องการกำลังใจ จึงทำให้เกิดคลายจากความท้อถอยมีกำลังใจ และสามารถยกจิตขึ้นต่อสู้กับความหดหู่ใจ ความท้อแท้ใจ ความเครียดต่างๆ นานา เป็นจิตที่สดชื่นสามารถที่จะยืนหยัดต่อสู้กับการงานต่อไปได้

๖. พระวาจาสำหรับเวลาที่เรากฎทดลอง มีตัวอย่างจากคัมภีร์หลายตอนด้วยกัน เช่น

ท่านทั้งหลายไม่เคยเผชิญกับการทดลองใด ๆ ที่เกินกำลังมนุษย์ พระเจ้าทรงเชื้อสัจธรรม พระองค์จะไม่ทรงอนุญาตให้ท่านถูกทดลองเกินกำลังของท่าน แต่เมื่อถูกทดลอง พระองค์จะประทานความสามารถให้ท่านยืนหยัดมั่นคงและหาทางออกได้^{๒๐๓}

บัดนี้ ข้าพเจ้าขอบอกท่านทั้งหลายว่า จงดำเนินตามพระจิตเจ้า และอย่าตอบสนองความปรารถนาตามธรรมชาติ^{๒๐๔}

ในฐานะที่พระองค์ทรงรับการทรมานและทรงผ่านการทดลองมาแล้ว พระองค์จึงทรงช่วยเหลือผู้ที่ถูกทดลองได้ด้วย^{๒๐๕}

องค์พระผู้เป็นเจ้าทรงช่วยผู้เลื่อมใสศรัทธาให้พ้นจากการทดลองได้ และทรงกันคนอธรรมไว้ให้รับโทษเมื่อถึงวันพิพากษา^{๒๐๖}

พี่น้องทั้งหลาย จงคิดว่าเป็นที่น่ายินดีเมื่อประสบความยากลำบากต่างๆ เพราะท่านรู้อยู่แล้วว่าการที่ความเชื่อของท่านถูกทดสอบก่อให้เกิดความพากเพียร^{๒๐๗}

ดังนั้น ท่านจงชื่นชม แม้ว่าในเวลานี้ท่านยังต้องทนทุกข์จากการถูกทดสอบต่าง ๆ ชั่วขณะหนึ่ง เพื่อคุณค่าที่แท้จริงแห่งความเชื่อของท่านจะได้รับการสรรเสริญ รับสิริรุ่งโรจน์และรับเกียรติเมื่อพระเยซูคริสตเจ้าจะทรงแสดงพระองค์ ความเชื่อนี้ประเสริฐยิ่งกว่าทองคำที่เสื่อมสลายได้ แต่ก็ยังถูกทดสอบด้วยไฟ^{๒๐๘}

เราบอกเรื่องเหล่านี้กับท่านแล้ว เพื่อท่านจะได้มีสันติสุขในเรา ในโลกนี้ ท่านจะมีความทุกข์ยาก แต่อย่าท้อแท้ เราชนะโลกแล้ว^{๒๐๙}

^{๒๐๒} วว ๔๑ : ๔.

^{๒๐๓} ๑คริ ๑๐ : ๑๓.

^{๒๐๔} กท ๕ : ๑๖.

^{๒๐๕} ฮีบ ๒ : ๑๘.

^{๒๐๖} ๒ปต ๒ : ๙.

^{๒๐๗} ยก ๑ : ๒ - ๓.

^{๒๐๘} ๑ปต ๑ : ๖ - ๗.

^{๒๐๙} ยน ๑๖ : ๓๓.

พระเยซูคริสต์เจ้าทรงมอบพระองค์เพื่อช่วยเราให้รอดพ้นจากบาป และเพื่อช่วยเราให้พ้นจากความชั่วร้ายในโลกปัจจุบัน ตามพระประสงค์ของพระเจ้าพระบิดาของเรา^{๒๑๐}

ผู้ที่มีมานะอดทนต่อการถูกทดลองย่อมเป็นสุข เพราะเมื่อเขาผ่านการทดลองนั้น เขาจะได้รับมงกุฎแห่งชีวิตซึ่งองค์พระผู้เป็นเจ้าทรงสัญญาจะประทานให้ผู้ที่รักพระองค์ อย่าให้ผู้ใดที่ถูกทดลองพูดว่า “ข้าพเจ้าถูกพระเจ้าทดลอง” เพราะความชั่วไม่อาจทดลองพระเจ้าได้ และพระองค์ไม่ทรงทดลองผู้ใด แต่เราทุกคนถูกกิเลสตัณหาทดลอง ดึงดูด และหลอกลวง^{๒๑๑}

จงมีสติสัมปชัญญะและตื่นตัวอยู่เสมอ เพราะศัตรูของท่านคือมาร กำลังดักวนเวียนอยู่รอบ ๆ ดุจสิงห์โตคำราม เสาะหาคนที่มันจะกัดกินได้ จงต่อสู้มันด้วยใจมั่นคงในความเชื่อ จงรู้ว่าบรรดาพี่น้องผู้มีความเชื่อทั่วโลกก็ประสบความสำเร็จทุกซ์ลำบากเช่นเดียวกัน^{๒๑๒}

พระยาห์เวห์ทรงปกป้องคุ้มครองคนซื่อ เมื่อข้าพเจ้าตกต่ำ พระองค์ก็ทรงช่วยให้รอดพ้นวิญญานข้าพเจ้าเอ๋ย จงสงบอีกครั้งหนึ่งเถิด เพราะพระยาห์เวห์ทรงดีต่อเจ้า^{๒๑๓}

พระองค์ทรงเป็นที่ลี้ภัยและทรงเป็นโล่กำบังของข้าพเจ้า ข้าพเจ้ามีความหวังในพระวาจาของพระองค์^{๒๑๔}

ท่านต้องมีความพากเพียรในการทำตามพระประสงค์ของพระเจ้า เพื่อจะได้รับบำเหน็จตามพระสัญญา^{๒๑๕}

ใครจะทำร้ายท่านได้ ถ้าท่านมุ่งมั่นในความดี^{๒๑๖}

พระยาห์เวห์ทรงคุ้มครองทางของผู้ชอบธรรม แต่ทางของคนชั่วจะพินาศ^{๒๑๗}

บุคคลผู้ฟังเราจะอยู่อย่างปลอดภัย เขาจะอยู่อย่างสงบสุข ปราศจากความคิดพรั่นพรึงในความชั่วร้าย^{๒๑๘}

จงเข้มแข็งและกล้าหาญเถิด อย่างกลัวเลย อย่าครั่นคร้ามเขาเลย เพราะพระยาห์เวห์ พระเจ้าของท่านจะเสด็จไปกับท่าน พระองค์จะไม่ทรงทำให้ท่านผิดหวังหรือทอดทิ้งท่าน^{๒๑๙}

จากประเด็นเรื่องการทดลองของพระเจ้านั้น ในคัมภีร์แสดงให้เห็นว่า การทดลองหรือทดสอบของพระเจ้า เป็นการทดลองดูความเข้มแข็งแห่งจิตใจของคริสตชน ซึ่งบางครั้งอาจดูเหมือน

^{๒๑๐} กท ๑ : ๔.

^{๒๑๑} ยก ๑ : ๑๒ - ๑๔.

^{๒๑๒} ๑ปต ๕ : ๘ - ๙.

^{๒๑๓} สดด ๑๑๖ : ๖,๗.

^{๒๑๔} สดด ๑๑๙ : ๑๑๔.

^{๒๑๕} ฮีบ ๑๐ : ๓๖.

^{๒๑๖} ๑ปต ๓ : ๑๓.

^{๒๑๗} สดด ๑ : ๖.

^{๒๑๘} สภษ ๑ : ๓๓.

^{๒๑๙} ฉธบ ๓๑ : ๖.

หนักหนาสาหัส แต่นั่นเป็นจุดเด่นจุดหนึ่งที่พึงนำมาคำนึงเวลาประสบเหตุร้ายแรงว่า นั่นเป็นบททดสอบบทหนึ่งของพระเจ้า ซึ่งต้องการดูความแข็งแกร่งแห่งศรัทธาว่ามีมากน้อยเพียงไร สุดท้ายแล้วพระองค์ยังคงเคียงข้าง และสามารถช่วยเหลือมนุษย์เหมือนเดิม เพราะพระองค์นั้นมีน้ำพระทัยเปรียบด้วยพระเมตตาคุณนั่นเอง

๗. พระวาจาสำหรับเวลาที่เรเจ็บป่วย มีตัวอย่างจากคัมภีร์หลายตอนด้วยกัน เช่น

จงปรนนิบัติพระเจ้าของเจ้า แล้วพระองค์จะทรงอวยพรแก่อาหารและน้ำของเจ้า เราจะบันดาลให้โรคต่างๆ หายไปจากท่ามกลางพวกเจ้า^{๒๒๐}

เมื่อเขานอนเจ็บ พระเจ้าทรงคำจุนเขา เมื่อเขาป่วยใช้พระองค์ทรงรักษาความเจ็บไข้ทั้งสิ้นของเขาให้หาย^{๒๒๑}

ดูเถิด เราจะนำอนามัย และการรักษามาให้ และเราจะรักษาเขาทั้งหลายให้หาย และเผยสวัสดิภาพและความมั่นคงอย่างอุดม^{๒๒๒}

พระองค์ทรงแบกบาปของเราไว้ในพระวรกายบนไม้กางเขน เพื่อเราจะได้ตายจากบาป และมีชีวิตอยู่เพื่อความชอบธรรม รอยแผลของพระองค์รักษาท่านให้หาย^{๒๒๓}

พระเยซูเจ้าเสด็จไปตามเมืองและตามหมู่บ้าน ทรงสั่งสอนในศาลาธรรม ทรงประกาศข่าวดีเรื่องพระอาณาจักร ทรงรักษาโรคและความเจ็บไข้ทุกชนิด^{๒๒๔}

ข้าแต่พระเจ้าของข้าพระองค์ ข้าพระองค์ร้องทูลขอความอุปถัมภ์จากพระองค์ และพระองค์ได้ทรงรักษาข้าพระองค์ให้หาย^{๒๒๕}

ข้าแต่พระเจ้า ขอทรงรักษาข้าพระองค์ ข้าพระองค์จะได้หาย ขอทรงช่วยข้าพระองค์ ข้าพระองค์จึงจะรอด เพราะพระองค์เป็นที่สรรเสริญของข้าพระองค์^{๒๒๖}

ประชาชนทุกคนพยายามสัมผัสพระองค์ เพราะมีพระอำนาจออกจากพระองค์ รักษาทุกคนให้หาย^{๒๒๗}

มาเถิด ให้เรากลับไปหาพระเจ้า เพราะว่าพระองค์ทรงฉีก และจะทรงรักษาเราให้หาย พระองค์ทรงไถ่บาป และจะทรงพันบาดแผลให้แก่เรา^{๒๒๘}

^{๒๒๐} อพย ๒๓ : ๒๕.

^{๒๒๑} สดด ๔๑ : ๓.

^{๒๒๒} ยรม ๓๓ : ๖.

^{๒๒๓} ๑ปต ๒ : ๒๔.

^{๒๒๔} มธ ๙ : ๓๕.

^{๒๒๕} สดด ๓๐ : ๒.

^{๒๒๖} ยรม ๑๗ : ๑๔.

^{๒๒๗} ลก ๖ : ๑๙.

^{๒๒๘} ฮชย ๖ : ๑.

จากความข้างต้น เป็นกำลังใจให้คริสตชนที่ประสบความทุกข์กับโรคมัยไซ้เจ็บว่า สักวันหนึ่งต้องหาย เพราะมีพระเจ้าให้กำลังใจ ดังจะเห็นได้จากพระคัมภีร์ที่กล่าวถึงการช่วยให้รอดจากโรคมัยต่าง ๆ ของพระเจ้า ซึ่งนั่นก็เกิดจากศรัทธาอย่างมั่นคงในพระเจ้า นี่คือตัวอย่างของวิธีแก้จัดการความเครียดอีกประการหนึ่ง

๘. พระวาจาคือแหล่งในการชี้นำทางเรา และการแสวงหาน้ำพระทัยพระเจ้า มีตัวอย่างจากคัมภีร์หลายตอนด้วยกัน เช่น

ถ้าท่านทั้งหลายยึดมั่นในวาจาของเรา ท่านก็เป็นศิษย์ของเราอย่างแท้จริง ท่านจะรู้ความจริง และความจริงจะทำให้ท่านเป็นอิสระ^{๒๒๙}

ทุกถ้อยคำในพระคัมภีร์ได้รับการดูแลจากพระเจ้า และมีประโยชน์ เพื่อสั่งสอน ว่ากล่าว ตักเตือนให้ปรับปรุงแก้ไขและอบรมให้ดำเนินชีวิตอย่างชอบธรรม คนของพระเจ้าจะได้เตรียมพร้อมและพร้อมสรรพเพื่อกิจการดีทุกอย่าง^{๒๓๐}

พระวาจาของพระองค์เป็นโคมส่องทางของข้าพเจ้า เป็นแสงสว่างส่องทางเดินให้ข้าพเจ้า^{๒๓๑}

จงวางใจในพระเจ้าด้วยสุดใจของเจ้า และอย่าพึ่งพาความรู้ของตนเอง จงยอมรับรู้พระองค์ในทุกทางของเจ้า และพระองค์จะทรงกระทำให้อิทธิของเจ้าราบรื่น^{๒๓๒}

ข้าแต่พระยาห์เวห์ พระองค์คือพระบิดาของข้าพเจ้า พระยาห์เวห์ทรงส่องความมืดของข้าพเจ้าให้สว่างไสว^{๒๓๓}

พระเจ้าข้า พระองค์ทรงเป็นพระศิลาและเป็นป้อมปราการของข้าพระองค์ ขอทรงพาดนำข้าพระองค์ด้วยเห็นแก่พระนามของพระองค์^{๒๓๔}

เรารู้ว่า พระเจ้าทรงบันดาลให้ทุกสิ่งกลับเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่รักพระองค์ ผู้ที่ทรงเรียกมาตามพระประสงค์ของพระองค์^{๒๓๕}

ผู้ที่มีบัพญาญัตติของเรา และปฏิบัติตาม ผู้นั้นรักเรา และผู้ที่รักเรา พระบิดาของเราก็จะทรงรักเขา และเราเองก็จะรักเขา และจะแสดงตนแก่เขา^{๒๓๖}

^{๒๒๙} ยอห์น ๘ : ๓๑ - ๓๒.

^{๒๓๐} ๒ทิม ๓ : ๑๖-๑๗.

^{๒๓๑} สดุด ๑๑๙ : ๑๐๕.

^{๒๓๒} สภษ ๓ : ๕ - ๖.

^{๒๓๓} ๒ซมอ ๒๒ : ๒๙.

^{๒๓๔} สดุด ๓๑ : ๓.

^{๒๓๕} รม ๘ : ๒๘.

^{๒๓๖} ยน ๑๔ : ๒๑.

พี่น้องที่รักทั้งหลาย จงฟังเถิด พระเจ้าทรงเลือกผู้ที่โลกตัดสินว่ายากจนเพื่อให้เขามั่งมีในความเชื่อ และเป็นทนายทรมรดกพระอาณาจักรซึ่งทรงสัญญาไว้สำหรับผู้ที่รักพระองค์มิใช่หรือ^{๒๓๗}

ตามที่มีเขียนไว้ในพระคัมภีร์ว่า “สิ่งที่ตาไม่เคยเห็น และหูไม่เคยได้ยิน และจิตใจของมนุษย์คิดไม่ถึง คือสิ่งที่พระเจ้าทรงเตรียมไว้สำหรับผู้ที่รักพระองค์”^{๒๓๘}

ถ้าผู้ใดรักพระเจ้า พระองค์ก็ทรงรู้จักผู้นั้น^{๒๓๙}

ผู้ที่มีมานะอดทนต่อการถูกทดลองย่อมเป็นสุข เพราะเมื่อเขาผ่านการทดลองนั้น เขาจะได้รับมงกุฎแห่งชีวิตซึ่งองค์พระผู้เป็นเจ้าทรงสัญญาจะประทานให้ผู้ที่รักพระองค์^{๒๔๐}

ถ้าท่านปฏิบัติตามบทบัญญัติของเรา ท่านก็จะดำรงอยู่ในความรักของเรา เหมือนกับที่เราปฏิบัติตามบทบัญญัติของพระบิดาของเรา และดำรงอยู่ในความรักของพระองค์^{๒๔๑}

พระบุตรของพระเจ้าเสด็จมาแล้ว พระองค์ประทานความเข้าใจให้เรา เพื่อเราจะได้รู้จักพระเจ้าแท้ เราอยู่ในพระองค์ และอยู่ในพระเยซูคริสตเจ้าพระบุตรของพระองค์ พระองค์ทรงเป็นพระเจ้าแท้ และทรงเป็นชีวิตนิรันดร์ ลูกที่รัก จงระวังตนจากรูปเคารพเถิด^{๒๔๒}

จงมอบภาระของท่านไว้กับพระเจ้า และพระองค์จะทรงค้ำจุนท่าน พระองค์จะไม่ทรงยอมให้คนชอบธรรมคลอนแคลนเลย^{๒๔๓}

อย่าเดือดร้อนเรื่องคนเลวร้าย หรืออิจฉาริษยาผู้ที่กระทำผิด เขาจะเหี่ยวแห้งไปอย่างรวดเร็วเหมือนต้นหญ้า จะร่วงโรยเหมือนพืชเขียวในทุ่งนา จงวางใจในพระยาห์เวห์และทำความดี จงพำนักอยู่ในแผ่นดินและอยู่เป็นสุข^{๒๔๔}

อย่าเดือนร้อนเมื่อใครสักคนประสบความสำเร็จด้วยเล่ห์กล จงระงับโทสะและเลิกโกรธ อย่าเดือนร้อน เพราะไม่เกิดประโยชน์ใด คนเลวร้ายย่อมถูกกำจัดให้หมดสิ้น แต่ผู้ที่มีความหวังในพระยาห์เวห์ย่อมได้รับแผ่นดินเป็นมรดก^{๒๔๕}

อย่าดูหมิ่นพระคำรัสสอนของพระเจ้า หรือเปื้อน่ายต่อพระคำรัสเตือนของพระองค์ เพราะพระเจ้าทรงตักเตือนผู้ที่พระองค์ทรงรัก ดังบิดาตักเตือนบุตรผู้ที่เขาปีติชื่นชม^{๒๔๖}

^{๒๓๗} ยก ๒ : ๕.

^{๒๓๘} ๑คริ ๒ : ๙.

^{๒๓๙} ๑คริ ๘ : ๓.

^{๒๔๐} ยก ๑ : ๑๒.

^{๒๔๑} ยน ๑๕ : ๑๐.

^{๒๔๒} ๑ ยน ๕ : ๒.

^{๒๔๓} สดด ๕๕ : ๒๒.

^{๒๔๔} สดด ๓๗ : ๑-๓.

^{๒๔๕} สดด ๓๗ : ๘-๙.

^{๒๔๖} สภษ ๓ : ๑๑-๑๒.

อย่าเป็นหนี้ผู้ใด นอกจากเป็นหนี้ความรักซึ่งกันและกัน ผู้ที่รักเพื่อนมนุษย์ก็ปฏิบัติตาม
ธรรมเนียมปฏิบัติครบถ้วนแล้ว^{๒๔๗}

อย่าตอบแทนความชั่วด้วยความชั่ว จงพยายามทำดีต่อมนุษย์ทุกคน ในส่วนของท่าน จง
อยู่อย่างสันติกับทุกคนถ้าเป็นไปได้ ฟุ้งซ่านที่รักยิ่ง อย่าแค้นเคืองเลย แต่จงให้พระเจ้าทรงตัดสิน
ลงโทษเถิด ดังที่มีเขียนไว้ในพระคัมภีร์ว่า การแก้แค้นเป็นของเรา เราจะตอบแทนการกระทำ
ของทุกคน พระเจ้าตรัสดังนี้^{๒๔๘}

ถ้าศัตรูของท่านหิว จงให้อาหารกับเขา ถ้าเขากระหาย จงให้เขาดื่ม เพราะเมื่อทำเช่นนั้น
ท่านจะทำให้เขาสำนึกและละอายใจ อย่าให้ความชั่วเอาชนะท่าน แต่จงชนะความชั่วด้วยความ
ความดี^{๒๔๙}

จงอย่าพูดคำเลวร้ายใด ๆ เลย จงพูดแต่คำดีงามเพื่อช่วยกันเสริมสร้างผู้อื่นตามโอกาส
และเพื่อให้เกิดประโยชน์แก่บรรดาผู้ได้ยินได้ฟัง^{๒๕๐}

จงขอเถิด แล้วท่านจะได้รับ จงแสวงหาเถิด แล้วท่านจะพบ จงเคาะประตูเถิด แล้วเขาจะ
เปิดประตูรับท่าน^{๒๕๑}

จงชื่นชมยินดีในความหวัง จงมีความอดทนต่อความทุกข์ยาก จงพากเพียรในการ
ภาวนา^{๒๕๒}

ท่านทั้งหลายที่เหน็ดเหนื่อย และแบกภาระหนักจงมาพบเราเถิด เราจะให้ท่านได้พักผ่อน
จงรับแอกของเราแบกไว้ และมาเป็นศิษย์ของเรา เพราะเรามีใจสุภาพอ่อนโยนและถ่อมตน
จิตใจของท่านจะได้รับการพักผ่อน เพราะว่าแอกของเราอ่อนนุ่มและภาระที่เราให้ท่านแบกก็
เบา^{๒๕๓}

ท่านทั้งหลายจงมาพักผ่อนกับเราตามลำพังในที่สงัดระยะหนึ่งเถิด^{๒๕๔}

จากประเด็นเรื่องการเข้าใจในเจตนารมณ์ของพระเจ้า หรือพระโอวาของพระเจ้านั้น
เป็นวิธีการคลายเครียดได้อย่างหนึ่ง เพราะพระวจนะต่าง ๆ ล้วนชี้แนวทางที่ก่อให้เกิดประโยชน์
เช่น เรื่องความรัก ความเมตตา ความสุภาพอ่อนโยน ซึ่งนั่นเป็นประเด็นที่พื่อนำไปคิดสร้างสรรค์
ให้เกิดประโยชน์ในการดำเนินชีวิตทั้งแก่ตนและสังคมได้

^{๒๔๗} รม ๑๓ : ๘.

^{๒๔๘} รม ๑๒ : ๑๙.

^{๒๔๙} รม ๑๒ : ๒๐-๒๑.

^{๒๕๐} อพ ๔ : ๒๙.

^{๒๕๑} มธ ๗ : ๗.

^{๒๕๒} รม ๑๒ : ๑๒.

^{๒๕๓} มธ ๑๑ : ๒๘-๓๐.

^{๒๕๔} มก ๖ : ๓๑.

๙. พระวาจาสำหรับการปฏิบัติความรักต่อพระเจ้า – เพื่อนมนุษย์ มีตัวอย่างจากคัมภีร์หลายตอนด้วยกัน เช่น

ท่านที่รักทั้งหลาย ถ้าพระเจ้าทรงรักเราเช่นนี้ เราก็ควรจะรักกันด้วย ไม่มีผู้ใดเคยเห็นพระเจ้า แต่ถ้าเรารักกัน พระเจ้าย่อมทรงดำรงอยู่ในเรา และความรักของพระองค์ในเราก็จะสมบูรณ์^{๒๕๕}

ท่านทั้งหลายจงมีความคิดเห็นพ้องต้องกัน ร่วมทุกข์ร่วมสุขด้วยกัน รักกันฉันพี่น้อง เห็นใจกันและรู้จักถ่อมตน อย่าตอบโต้ความชั่วด้วยความชั่ว อย่าด่าตอบผู้ที่ด่าท่าน แต่ตรงกันข้ามจงอวยพรเขา เพราะพระเจ้าทรงเรียกท่านมาก็เพื่อให้รับพระพร^{๒๕๖}

นี่คือบทบัญญัติของเรา ให้ท่านทั้งหลายรักกัน เหมือนดังที่เรารักท่าน ไม่มีใครมีความรักยิ่งใหญ่กว่าการสละชีวิตของตนเพื่อมิตรสหาย^{๒๕๗}

ท่านจะต้องรักองค์พระผู้เป็นเจ้า พระเจ้าของท่านสุดจิตใจ สุดวิญญาณ สุดสติปัญญาและสุดกำลังของท่าน บทบัญญัติประการที่สองก็คือ ท่านจะต้องรักเพื่อนมนุษย์เหมือนรักตนเอง ไม่มีบทบัญญัติข้อใดยิ่งใหญ่กว่าบทบัญญัติสองประการนี้^{๒๕๘}

ถ้าท่านมีความรักต่อกัน ทุกคนจะรู้ว่า ท่านเป็นศิษย์ของเรา^{๒๕๙}

เรากล่าวแก่ท่านว่า จงรักศัตรู จงอธิษฐานภาวนาให้ผู้ที่เบียดเบียนท่าน^{๒๖๐}

เราได้รับบทบัญญัตินี้จากพระองค์ คือให้ผู้ที่รักพระเจ้า รักพี่น้องของตนด้วย^{๒๖๑}

อย่าให้ความชั่วเอาชนะท่าน แต่จงชนะความชั่วด้วยความดี^{๒๖๒}

เมื่อท่านทั้งหลายนอบน้อมเชื่อฟังความจริง ข้าราชการจิตใจให้บริสุทธิ์จนรักกันฉันพี่น้องแล้ว ก็จงรักกันจากใจจริงยิ่ง ๆ ขึ้นเถิด^{๒๖๓}

ท่านที่รักทั้งหลาย เราจงรักกัน เพราะความรักมาจากพระเจ้า และทุกคนที่มีความรักย่อมบังเกิดจากพระเจ้า และรู้จักพระองค์ ผู้ไม่มีความรัก ย่อมไม่รู้จักพระเจ้า เพราะพระเจ้าทรงเป็นความรัก^{๒๖๔}

^{๒๕๕} ๑ยอ ๔ : ๑๑-๑๒.

^{๒๕๖} ๑ปต ๓ : ๘-๙.

^{๒๕๗} ยอ ๑๕ : ๑๒-๑๓.

^{๒๕๘} มก ๑๒ : ๓๐-๓๑.

^{๒๕๙} ยอ ๑๓ : ๓๕.

^{๒๖๐} มธ ๕ : ๔๔.

^{๒๖๑} ๑ยอ ๔ : ๒๑.

^{๒๖๒} โรม ๑๒ : ๒๑.

^{๒๖๓} ๑ปต ๑ : ๒๒.

^{๒๖๔} ๑ยอ ๔ : ๗-๘.

ผู้ที่รักพี่น้องของตน ก็ดำรงอยู่ในความสว่าง และไม่มีสิ่งใดในตัวเขาที่ทำให้เขาล้มลงได้ แต่ผู้ที่เกลียดชังพี่น้องของตน ก็อยู่ในความมืด และเดินวนเวียนอยู่ในความมืด โดยไม่รู้ว่าเขากำลังเดินไปทิศทางใด เพราะความมืดทำให้ตาของเขาบอด^{๒๖๕}

อย่าละเลยที่จะกระทำการที่ดีและรู้จักแบ่งปัน เกื้อกูลกัน เพราะนี่คือเครื่องบูชาที่พระเจ้าพอพระทัย^{๒๖๖}

พระเจ้าไม่ทรงอวยุติธรรมถึงกับจะทรงลืมหักการที่ท่านได้กระทำ และทรงลืมหักความรักที่ท่านได้แสดงต่อพระนามของพระองค์ โดยรับใช้บรรดาผู้ศักดิ์สิทธิ์และยังคงรับใช้อยู่ต่อไป^{๒๖๗}

ขณะที่ท่านยืนอธิษฐานภาวนา จงให้อภัย ถ้าท่านมีเรื่องบาดหมางกับผู้อื่น เพื่อว่าพระบิดาของท่านผู้สถิตบนสวรรค์จะทรงอภัยความผิดให้ท่านด้วย^{๒๖๘}

จงผ่อนหนักผ่อนเบาซึ่งกันและกัน หากมีเรื่องผิดใจกันก็จงยกโทษกัน องค์พระผู้เป็นเจ้าทรงให้อภัยความผิดของท่านอย่างไร ท่านก็จงให้อภัยแก่เขาอย่างนั้นเถิด^{๒๖๙}

เพราะถ้าท่านให้อภัยผู้ทำความผิด พระบิดาของท่านผู้สถิตในสวรรค์ ก็จะประทานอภัยแก่ท่านด้วย แต่ถ้าท่านไม่ให้อภัยผู้ทำความผิด พระบิดาของท่านก็จะไม่ประทานอภัยแก่ท่านเช่นเดียวกัน^{๒๗๐}

ท่านทั้งหลายจงขจัดความขมขื่น ความขุ่นเคือง ความโกรธ การชู้ตะคอก การนินทาว่าร้าย และความไม่ดีไม่งามทั้งหลาย แต่จงมีใจโอบอ้อมอารี มีเมตตาต่อกัน ให้อภัยกันดังที่พระเจ้าทรงให้อภัยแก่ท่านในองค์พระคริสตเจ้าเถิด^{๒๗๑}

พระองค์ทรงซื่อสัตย์และทรงเที่ยงธรรม ถ้าเราสารภาพบาป พระองค์จะทรงอภัยบาปของเรา และจะทรงชำระเราให้สะอาดจากความอธรรมทั้งปวง^{๒๗๒}

จากข้อความในพระคัมภีร์ที่แสดงถึงความรักที่มีต่อมวลมนุษย์ของพระเจ้า เป็นกำลังใจให้คริสตชนสามารถที่คลายเครียดและยืนหยัดอยู่บนพื้นโลกนี้ได้อย่างมีความสุข เพราะมีนำหลักคำสอนของพระเจ้าให้รู้จักเก็บงำความโกรธ ความขมขื่นใจ ทั้งเสีย แล้วถือเอาเฉพาะความรัก โดยยึดเอาความรักที่พระเจ้าประทานให้เป็นแบบอย่าง นำมาปฏิบัติให้เกิดมีในตน ก็สามารถที่จะคลายเครียดมีกายเป็นสุขได้อย่างยั่งยืน

^{๒๖๕} ๒ย ๒ : ๑๐ - ๑๑.

^{๒๖๖} ฮีบ ๑๓ : ๑๖.

^{๒๖๗} ฮีบ ๖ : ๑๐.

^{๒๖๘} มก ๑๑ : ๒๕.

^{๒๖๙} คส ๓ : ๑๓.

^{๒๗๐} มธ ๖ : ๑๔ - ๑๕.

^{๒๗๑} อฟ ๔ : ๓๑ - ๓๒.

^{๒๗๒} ๒ย ๑ : ๙.

จากประเด็นเรื่องตัวอย่างวิธีการจัดการกับความเครียดในคริสตศาสนานั้น มีอยู่ ๙ ประการด้วยกัน คือ ๑) นึกถึงพระวาจาสำหรับเวลาที่เรารู้สึกความเครียดท้อแท้-เศร้า ๒) พระวาจาสำหรับเวลาที่เรารู้สึกกลัว ๓) พระวาจาสำหรับเวลาที่เรามีปัญหา - ทุกข์ยาก ๔) พระวาจาสำหรับเวลาที่เราไม่สบายใจ ๕) พระวาจาสำหรับเวลาที่เรารู้สึกผิด - หดหู่ ๖) พระวาจาสำหรับเวลาที่เรารู้สึกท้อถอย ๗) พระวาจาสำหรับเวลาที่เรารู้สึกเหนื่อย ๘) พระวาจาคือแหล่งในการชี้แนวทางเรา และการแสวงหาน้ำพระทัยพระเจ้า ๙) พระวาจาสำหรับการปฏิบัติความรักต่อพระเจ้า - เพื่อนมนุษย์ ซึ่งทั้ง ๙ ประการนี้ ในพระคัมภีร์ ต้องการสื่อให้เห็นถึงน้ำพระทัยของพระเจ้าในการต้องการให้มนุษย์รู้จักทำให้เป็นประโยชน์ด้วยการนำหลักคำสอนของพระองค์ไปใช้ทั้งแก่ตนเองและสังคม เช่น ความเมตตา เป็นต้น และอีกประการหนึ่งคือการให้รู้จักใกล้ชิดพระเจ้า โดยมีจิตสำนึกอยู่เสมอว่ามีพระเจ้าอยู่เคียงข้าง คอยให้กำลังใจ และคอยช่วยเหลือทุกกรณีที่ประสบ และนั่นเป็นการปลดความเครียดที่มีอยู่ในตนให้หมดไปได้

๓.๖ บทสรุป

ความเครียด คือความเดือดร้อน ความเจ็บปวด ความผิดหวัง ความหมดหวัง ความคับแค้นใจ ฯลฯ ภาวะดังกล่าวเกิดขึ้นกับบุคคลทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ถึงแม้ว่าความเครียดจะปรากฏทั้งทางร่างกายและจิตใจแต่คริสต์ศาสนาถือว่ามนุษย์เป็นส่วนรวมของร่างกายและจิตใจ เมื่อร่างกายเกิดความเจ็บปวด จิตใจก็ยิ่งเจ็บปวดตามไปด้วย

การไม่กระทำตามหรือละเมิดบัญญัติของพระเจ้าเป็นขบถต่อพระองค์ ชื่อว่าเป็นบาป (sin) และยังเป็นเหตุให้ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับพระเจ้าต้องขาดสะบั้น ซึ่งนั่นได้ก่อให้เกิดความเครียดกับมนุษย์ สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดในทางคริสต์ศาสนามีสาเหตุมาจากความไม่รู้ กิเลสตัณหา ความพยายาม และเจตจำนงของมนุษย์

ความเครียดสามารถเกิดได้ทุกแห่งทุกเวลา อาจเกิดจากสาเหตุภายนอกเช่น การย้ายบ้าน การเปลี่ยนงาน ความเจ็บป่วย การหย่าร้าง ภาวะว่างงาน ความสัมพันธ์กับเพื่อน ครอบครัว หรืออาจจะเกิดจากภายในผู้ป่วยเอง เช่นความต้องการเรียนดี ความต้องการเป็นหนึ่งหรือความเจ็บป่วย ความเครียดเป็นระบบเตือนภัยของร่างกาย ให้เตรียมพร้อมที่กระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง การมีความเครียดน้อยเกินไปและมากเกินไปไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ ส่วนใหญ่เข้าใจว่าความเครียดเป็นสิ่งไม่ดี มันก่อให้เกิดอาการปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ หัวใจเต้นเร็ว แน่นท้อง มือเท้าเย็น แต่ความเครียดก็มีส่วนดีเช่น ความตื่นตัว ความท้าทายและความสนุก สรุปแล้วความเครียดคือสิ่งที่มาทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงชีวิตซึ่งมีทั้งผลดีและผลเสีย

จากประเด็นเรื่องวิธีการจัดการความเครียดในทางคริสตศาสนานั้น ในงานวิจัยนี้ได้กำหนดศึกษาวิธีการแก้ความเครียดไว้ ๔ วิธีด้วยกัน คือ (๑) พิธีมิสซา ก็คือการสละสิ่งของเพื่อเป็นการสงเคราะห์แก่บุคคลอื่น ในลักษณะการให้ทานเพื่อเป็นเครื่องบูชาต่อพระผู้เป็นเจ้า และเป็นการทำบุญอุทิศให้กับผู้ที่เสียชีวิตไปแล้ว (๒) การรับศีลศักดิ์สิทธิ์ เป็นการแสดงออกที่มีเนื้อหาและรูปแบบ

เฉพาะต่าง ๆ สอดคล้องกับชีวิตประจำวันของมนุษย์ โดยเชื่อมโยงความหมายทั้งหมดกับรหัสธรรมของพระเยซูคริสต์ ผู้ทรงเป็นศูนย์กลางชีวิต การแสดงออกของผู้ที่เชื่อในพิธีกรรมซึ่งเป็นศีลศักดิ์สิทธิ์นี้ เป็นการแสดงถึงความเชื่อ ความหวัง และความรักที่มีต่อพระเจ้าผู้ประทานความรอดให้แก่ผู้ที่มีความเชื่อ ซึ่งสามารถพบกับพระองค์ในศีลศักดิ์สิทธิ์นี้ (๓) การเข้าเจียบ คือ การฟื้นฟูจิตใจด้วยการเข้าเจียบ เป็นรูปแบบหนึ่งของการภาวนาของคริสตชน เป็นการภาวนาด้วยการใช้พระวาจาของพระเจ้ากลุ่มเกลาจิตใจรวมกับการใช้เวลาสำรวจทบทวนชีวิตและจิตใจ และการกระทำของตนเองหรือเวลาที่มีความเครียดความทุกข์ (๔) การภาวนา การภาวนาของคริสต์ศาสนาโรมันคาทอลิก เป็นการติดต่อระหว่างมนุษย์กับพระเจ้า เป็นความสัมพันธ์ที่ยั่งยืนอย่างลึกซึ้งของมนุษย์กับพระเจ้า

จากประเด็นเรื่องตัวอย่างวิธีการจัดการกับความเครียดในคริสตศาสนานั้น มีอยู่ ๙ ประการด้วยกัน คือ ๑) นึกถึงพระวาจาสำหรับเวลาที่เรารู้สึกความเครียดต่อแท้ - เศร้า ๒) พระวาจาสำหรับเวลาที่เรารู้สึกกลัว ๓) พระวาจาสำหรับเวลาที่เรามีปัญหา - ทุกข์ยาก ๔) พระวาจาสำหรับเวลาที่เราไม่สบายใจ ๕) พระวาจาสำหรับเวลาที่เรารู้สึกผิด - หดหู่ ๖) พระวาจาสำหรับเวลาที่เรารู้สึกท้อ ๗) พระวาจาสำหรับเวลาที่เรารู้สึกเจ็บปวด ๘) พระวาจาคือแหล่งในการชี้นำทางเรา และการแสวงหาน้ำพระทัยพระเจ้า ๙) พระวาจาสำหรับการปฏิบัติความรักต่อพระเจ้า - เพื่อนมนุษย์ ซึ่งทั้ง ๙ ประการนี้ ในพระคัมภีร์ ต้องการสื่อให้เห็นถึงน้ำพระทัยของพระเจ้าในการต้องการให้มนุษย์รู้จักทำให้เป็นประโยชน์ด้วยการนำหลักคำสอนของพระองค์ไปใช้ทั้งแก่ตนเองและสังคม เช่น ความเมตตา เป็นต้น และอีกประการหนึ่งคือการให้รู้จักใกล้ชิดพระเจ้า โดยมีจิตสำนึกอยู่เสมอว่ามีพระเจ้าอยู่เคียงข้าง คอยให้กำลังใจ และคอยช่วยเหลือทุกกรณีที่ประสพ และนั่นเป็นการปลดความเครียดที่มีอยู่ในตนให้หมดไปได้

บทที่ ๔

เปรียบเทียบวิธีการแก้ความเครียดทางพระพุทธศาสนาเถรวาท และคริสต์ศาสนาโรมันคาทอลิก

ในบทที่ ๒ และบทที่ ๓ ผู้วิจัยได้กล่าวถึงวิธีการแก้ความเครียดในพระพุทธศาสนาเถรวาท และคริสต์ศาสนา ดังนั้น ในบทที่ ๔ นี้ จะได้นำประเด็นดังกล่าวมาเปรียบเทียบเพื่อให้เห็นถึงความเหมือนและความต่าง อันเป็นประเด็นเพื่อนำไปใช้เป็นแนวทางในการแก้ปัญหาความเครียดต่อไป

- ๔.๑ เปรียบเทียบความหมายของความเครียด
- ๔.๒ เปรียบเทียบสาเหตุและปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด
- ๔.๓ เปรียบเทียบประเภทของความเครียด
- ๔.๔ เปรียบเทียบวิธีการแก้ความเครียด
- ๔.๕ เปรียบเทียบกรณีตัวอย่างวิธีการจัดการกับความเครียด
- ๔.๖ การประยุกต์หลักธรรมเพื่อแก้ปัญหาความเครียดในศาสนาพุทธและศาสนาคริสต์

๔.๑ เปรียบเทียบความหมายของความเครียด

๔.๑.๑ พระพุทธศาสนาเถรวาท

พระพุทธศาสนาถือว่า ความเครียดในทางพระพุทธศาสนานั้น หมายถึง แรงกดดันที่เกิดขึ้นเพราะจิตเกิดวิตก ความตรึกนึกคิดในทางกาม ชื่อกามวิตก ความตรึกในทางพยาบาท ชื่อพยาบาทวิตก ความตรึกในทางเบียดเบียน ชื่อวิหิงสาวิตก^๑ และอวิชชา ความไม่รู้^๒หรือความมืดเหมือนดังคนเข้าอยู่ในห้องมืด ไม่เห็นอะไร นี่เป็นตัวเดิม เป็นพื้นเพ, แต่เมื่อมีอารมณ์เข้ามาประสพคือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมคือเรื่องราว เข้ามาประสพทางตา หู จมูก ลิ้น กาย มนะ ก็รู้อารมณ์นั้น แต่รู้ผิดจากความเป็นจริงไป ไม่รู้ทั่วถึง รู้แต่เพียงเอกเทศคือบางส่วนของความเครียด เป็นภาวะของอารมณ์ หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจ หรือถูกบีบคั้น กดดันจนทำให้เกิดความรู้สึกทุกข์ใจ สับสน โกรธ หรือเสียใจ ความเครียดที่มีไม่มากนัก จะเป็นแรงกระตุ้นให้คนเราเกิดแรงมูมนะที่จะเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ได้ คนที่มีความรับผิดชอบสูงจึงมักหนีความเครียดไปไม่พ้น การที่บุคคลต้องเผชิญอยู่ในภาวะที่รู้สึกกดดัน ไม่สบายใจ ไม่แน่ใจ ว่าวุ่นใจ วิตกกังวล ถูกบีบคั้น ทำให้เกิดการตอบสนองของ

^๑ ที.สี.อ.(บาลี) ๙๖/๑๑๒.

^๒ วชร. (บาลี) ๒๖๘-๓๗๐.

ร่างกาย จิตใจ ความคิด ถ้าบุคคลสามารถปรับตัว และมีความพึงพอใจก็จะทำให้เกิด พลังในการจัดการสิ่งต่างๆ แต่หากไม่มีความพึงพอใจและไม่สามารถปรับตัวได้ ก็จะทำให้เกิดความเครียด ส่งผลให้เสียความสมดุลในการดำเนินชีวิตในสังคม ขาดประสิทธิภาพในการทำงาน ความเครียดที่เป็นอันตราย คือ ความเครียดในระดับสูงที่คงอยู่เป็นเวลานาน จะส่งผลเสียต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต พฤติกรรม ครอบครัว การทำงาน และสังคมได้ ดังนั้น เราจึงควรรู้จักการผ่อนคลายความเครียดที่ถูกวิธี เพื่อให้การดำเนินชีวิตของเราเป็นสุข

ในทัศนะของพระพุทธศาสนาจะเห็นได้ว่า ความเครียดที่เกิดขึ้นนั้น เกิดเพราะความวิตกกังวลในกิจการต่าง ๆ ซึ่งฐานหลักนั้นก็มาจากความไม่รู้ตามสภาพความเป็นจริงว่าตนเองเครียดเพราะอะไร ซึ่งในทางพระพุทธศาสนามุ่งถึงความไม่รู้ในความอยากได้แก่กิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในสันดาน จึงส่งผลทางความชอบ ความพยาบาทปองร้าย และความมุ่งเบียดเบียนผู้อื่นนั่นเอง

๔.๑.๒ คริสต์ศาสนาโรมันคาทอลิก

คริสต์ศาสนา มองว่า ความเครียด คือ ความเดือดร้อน ความเจ็บปวด ความผิดหวัง ความหมดหวัง ความคับแค้นใจ ฯลฯ ภาวะดังกล่าวเกิดขึ้นกับบุคคลทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ถึงแม้ว่าความเครียดจะปรากฏทั้งทางร่างกายและจิตใจแต่คริสต์ศาสนาถือความทุกข์เป็นส่วนรวมของร่างกายและจิตใจ เมื่อร่างกายเกิดความเจ็บปวด จิตใจก็ยังเจ็บปวดตามไปด้วย ซึ่งทัศนะดังกล่าวได้เน้นย้ำมากในพระคัมภีร์เก่าที่ว่า

...นำเอาความเครียดที่รบกวนใจไปรวมกับความเจ็บปวดที่รู้สึกตรงส่วนใดส่วนหนึ่ง โดยเฉพาะร่างกายเช่น ที่กระดูก ที่ตับไต ไส้พุงหรือที่หัวใจ ที่จริงแล้วเราก็ปฏิเสธไม่ได้เลยว่าความเครียดที่รบกวนใจนั้น มีส่วนประกอบเป็นความเจ็บปวดทางกายอยู่ด้วย ซึ่งมักจะมีผลกระทบต่อสภาพของอวัยวะทั้งหมดเป็นส่วนรวม^๓

ตารางที่ ๑ เปรียบเทียบความหมายของความเครียด

| พระพุทธศาสนาเถรวาท | คริสต์ศาสนาโรมันคาทอลิก |
|--|--|
| ความเครียด เป็นภาวะของอารมณ์ เกิดจากวิตก ๓ คือ กามวิตก พยาบาทวิตก วิหิงสาวิตก และ อวิชาความไม่รู้ตามความเป็นจริง | ความเครียด คือ ความเดือดร้อน ความเจ็บปวด ความผิดหวัง ความหมดหวัง ความคับแค้นใจ |

จากตารางที่ ๑ ทั้งพระพุทธศาสนาและคริสต์ศาสนา มองว่า ความเครียดนั้น มีนัยที่เหมือนกันในด้านความหมาย คือ ภาวะที่ก่อให้เกิดอารมณ์ หรือความรู้สึกเจ็บปวด ผิดหวัง หมดหวัง หดหู่ใจ อันจะก่อให้เกิดความโกรธ ความเคียดแค้นชิงชังได้

^๓ สมเด็จพระสันตะปาปา ยอห์น ปอล ที่ ๒, ความหมายของความทุกข์ที่รบกวนแห่งมนุษย์ จากแง่ของคริสตชน, แปลโดย ประดิษฐ์ ชุมสาย ณ อยุธยา, (กรุงเทพมหานคร : เจริญวิทย์การพิมพ์, ๒๕๑๗), หน้า ๘-๙.

๔.๒ เปรียบเทียบสาเหตุและปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด

๔.๒.๑ พระพุทธศาสนาเถรวาท

สาเหตุและปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด ๒ กลุ่ม คือ สาเหตุภายใน ได้แก่ นีวรณธรรม ๕ ประการ^๔ คือ (๑) กามฉันทะ (๒) พยาบาท (๓) ถีนมิทธะ (๔) อุทธัจจกุกกุกจจะ (๕) วิจิกิจฉา ธรรมทั้ง ๕ ประการนี้ เป็นธรรมเครื่องเศร้าหมองใจ ความเครียดจนเป็นเหตุให้เกิดภาวะจิตวิตกกังวล ซึ่งเรียกชื่อว่า อุทธัจจะและกุกกุกจจะ จัดเป็นกิเลสชนิดหนึ่ง และมีระเบียบวิธีที่จะกำจัดให้หมดไปได้ เพียงชั่วคราว หรือ โดยสิ้นเชิง ปัญจธรรม ๓ง นับว่าเป็นสาเหตุประการหนึ่งของความเครียด เพราะเกิดการคิดปรุงแต่งอารมณ์ต่างๆ ด้วยอำนาจตัณหา มานะ และทิฐิของตน ๆ จึงเกิดแง่ต่างๆ หรือมุมมองที่แตกต่างกันทั้ง ๆ ที่คิดเรื่องเดียวกัน และสังโยชน์ ๑๐ ประการที่คอยผูกมัดจิตใจของสรรพสัตว์ให้ติดอยู่กับความทุกข์ ซึ่งเจือด้วยความสุข เป็นความทุกข์ที่นอนเนื่องอยู่ในสันดาน ทำให้คนไม่มีความรู้ตามความเป็นจริงว่าสิ่งที่ตนสัมผัสอยู่นั้นเป็นสุขที่แท้จริงหรือไม่ จึงเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดความทุกข์

สาเหตุภายนอกได้ การขาดศีล ๕ เป็นบ่อเกิดหรือสาเหตุของความเครียดโดยทั่วไปของบุคคลในสังคม เพราะเมื่อบุคคลประพฤติผิดในศีลแต่ละข้อ ก็ทำให้เกิดความกังวลหรือขาดความมั่นใจว่า จะถูกคนอื่นปองร้ายหมายชีวิต กลัวถูกคนอื่นหลอกลวงฉ้อโกง กลัวติดโรคร้ายทางเพศ รวมถึงการมีปัญหาคอปร้อมีการหึงหวง เป็นต้น การกลัวคนอื่นพูดจากหลอกลวง และการติดโรคจากสุรา หรือโทษจากการดื่มน้ำเมาต่าง ๆ นั้น เป็นสาเหตุเพราะการประพฤติผิดในศีล ๕ ในมุมมองของพระพุทธศาสนา

ในมุมมองของพระพุทธศาสนา สาเหตุของความเครียดเกิดจาก ๒ สาเหตุหลักคือ สาเหตุภายในอันเป็นกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในสันดาน อันได้แก่ นีวรณธรรม ๕ ปัญจธรรม ๓ และสังโยชน์ ๑๐ ซึ่งรบกวนคลุกกรุ่นขึ้นมาทำร้ายจิตใจ และสาเหตุภายนอก เป็นสาเหตุที่เกิดจากพฤติกรรมของบุคคลที่มีปฏิสัมพันธ์กันในสังคมเนื่องจากการขาดศีล ๕

^๔ ชุ.เถร.(ไทย)๒๖/๑๐๐๙/๕๐๕.

๔.๒.๒ คริสต์ศาสนาโรมันคาทอลิก

การไม่กระทำตามหรือละเมิดบัญญัติของพระเจ้าเป็นขบถต่อพระองค์ ซื่อว่าเป็นบาป (sin) และยังเป็นเหตุให้ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับพระเจ้าต้องขาดสะบั้น ซึ่งนั่นได้ก่อให้เกิดความเครียดกับมนุษย์ ดังที่นักบุญโทมัสอควไนัส กล่าวว่า ความเครียด เกิดมาจากสาเหตุ ๔ ประการ คือ ๑. ความไม่รู้ ๒. กิเลสตัณหา ๓. ความพยายบาท ๔. เจตจำนงของมนุษย์^๕

นอกจากนี้บาปยังให้ผลอื่นๆ ตามมาอีกได้แก่

๑. มีการแตกแยกกันในตัวของมนุษย์เอง
๒. มีการแตกแยกกันระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ
๓. ไม่มีความสามัคคีกันระหว่างมนุษย์ต่อมนุษย์
๔. ไม่มีความสามัคคีระหว่างมนุษย์กับพระเจ้า มนุษย์ขาดความสัมพันธ์ที่กับพระเจ้าไปและพยายามที่จะหลบซ่อนหรือปกปิดในสิ่งที่ตนเองได้ทำผิดไว้

เมื่อมนุษย์ทำบาปปัญหาต่างๆ ก็เป็นผลตามมา ความเครียดที่มนุษย์ได้รับอยู่แล้ว จากการลงโทษของพระเจาก็เพิ่มขึ้น อันเนื่องมาจากการกระทำของตัวเองกับสิ่งแวดล้อมและเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน เมื่อมนุษย์ทำบาปเพิ่มมากขึ้น ความเครียดก็เพิ่มทับถมทวีตามไปด้วย ดังที่ทานเปโตรได้กล่าวว่า “... เขาจะได้รับทุกข์เป็นโทษแห่งการอธรรมของเขาทั้งหลาย...”^๖

ตารางที่ ๒ เปรียบเทียบสาเหตุของความเครียด

| พระพุทธศาสนาเถรวาท | คริสต์ศาสนาโรมันคาทอลิก |
|--|---------------------------------------|
| สาเหตุภายใน ๑) นิเวศธรรม ๒) ปัญจธรรม ๓) สังโยชน์ ๑๐ | ๑. ความไม่รู้ ๒. กิเลสตัณหา |
| สาเหตุภายนอก ได้แก่ การขาดศีล ๕ | ๓. ความพยายบาท ๔. เจตจำนงของมนุษย์ |

จากตารางที่ ๒ ทั้งพระพุทธศาสนาและคริสต์ศาสนา มองว่า โดยภาพรวมแล้วความเครียดนั้นมีสาเหตุมาจากความนึกคิดของบุคคล ซึ่งเกิดจากจิตที่ถูกครอบคลุมด้วยกิเลสตัณหา อันเป็นเครื่องมือให้ติดพันอยู่ในสังสารวัฏ

^๕ กรีสดา เตียรทอง, “การศึกษาเปรียบเทียบความเชื่อเรื่องบุญและบาปในพุทธศาสนาและคริสต์ศาสนา และผลของความเชื่อที่มีต่อวิถีทางดำเนินชีวิตของพุทธศาสนิกชนและคริสตศาสนิกชน : การศึกษาเฉพาะกรณี ตำบลลำเถาถ่ม อำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา”, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (คณะสังคมศาสตร์-มนุษยศาสตร์ : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๒๐), หน้า ๕๔.

^๖ เลสซีนิวบีกิน, *บาปและความรอด ตำราศาสนาศาสตร์ อันดับที่ ๒*, แปลโดยวิทยาลัยพระคริสตธรรม, (พระธรรม : รัชดามการพิมพ์, ๑๙๖๓), หน้า ๑๕-๑๗.

^๗ ๒ ปต. ๒ : ๑๓.

๔.๓ เปรียบเทียบประเภทของความเครียด

๔.๓.๑ พระพุทธศาสนาเถรวาท

ความเครียดไม่ใช่สิ่งที่เลวร้าย ถ้ามีเล็กน้อยก็เป็นตัวผลักดันหรือเป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลกระทำสิ่งนั้นๆ อย่างกระตือรือร้นและมีความคิดสร้างสรรค์ ความเครียดระดับต่ำ จึงเป็นเหมือนน้ำมันที่ช่วยให้รถขับไปได้ด้วยดี ความเครียดเมื่อเกิดขึ้นเป็นระยะเวลาสั้นจะก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกายและจิตใจของตนเอง รวมทั้งส่งผลกระทบต่อครอบครัวและหน้าที่การงานและส่งผลกระทบต่อหลายอย่าง พระพุทธศาสนา ได้กำหนดประเภทของความเครียดไว้ ๒ ประเภท คือ อกุศลมูล อันเป็นรากเหง้าที่ทำให้แล้วไม่ดีทางกาย วาจา และใจ และทุจริต เป็นการสร้างพฤติกรรมที่ไม่ดีในทางทวารทั้งกาย ได้แก่ กาย วาจา และใจ

๔.๓.๒ คริสต์ศาสนาโรมันคาทอลิก

ในพระคัมภีร์ไบเบิลได้กล่าวถึงความเครียดไว้มากมายหลายแห่ง แต่พระคัมภีร์ไม่ได้บอกถึงความเครียดนั้นมีกี่ประเภท แต่จากการศึกษาก็พอที่จะแบ่งประเภทของความเครียดได้ตามสาเหตุที่เกิดขึ้นดังต่อไปนี้คือ

๑. ความเครียดเนื่องมาจากความกลัวตาย เป็นความเครียดอันเกิดจากความหวาดหวั่นต่อภัยคือความตายที่ตนมองว่าเป็นสิ่งที่ไม่ต้องการอยากให้เกิดมี

๒. ความเครียดเนื่องมาจากความรักความเป็นห่วง เช่น เมื่อนางมารีย์และโยเซฟกลับจากกรุงเยรูซาเล็มหลังสิ้นเทศกาลปัสกา ก็ได้เดินทางกลับเมืองนาซาเร็ธ ด้วยความคิดว่าบุตรของตนได้เดินทางมากับกลุ่มคน จนเดินทางลวงได้หนึ่งวันจึงได้รู้ว่าลูกของตนหายไป จึงพากันกลับไปค้นหาบุตรของตนด้วยความร้อนใจ เมื่อนางมารีย์เจอพระเยซูผู้เป็นบุตรนางก็ได้กล่าวถึงความเครียดที่เกิดขึ้นเนื่องมาจากความเป็นห่วงบุตรว่า “...ลูกเอ๋ยทำไมจึงทำแก่เราอย่างนี้ ดูเถิดพ่อกับแม่ แสวงหาเป็นทุกขนัก”^๘

๓. ความเครียดอันเนื่องมาจากไม่มีบุตรที่จะสืบสกุล การที่ตระกูลจะดำรงอยู่ได้ต้องมีผู้สืบเชื้อสาย เมื่อตระกูลใดหรือครอบครัวใดไม่มีบุตร ก็เกิดจากความเครียดเพราะกลัวทรัพย์จะต้องตกไปเป็นของบุคคลอื่นในเมื่อตนสิ้นชีพไปแล้ว เช่น นางฮันนาห์ภรรยาของเอลคานาห์ที่ไม่มีบุตร นางถูกเยาะเย้ยจากนางเบนินนาห์ผู้เป็นภรรยาอีกคนหนึ่งของท่านเอลคานาห์ นางจึงมีความเครียด โศกเสียใจ นางได้กล่าวคำอธิษฐานต่อพระเจ้าว่า “...ข้าแต่พระเจ้าจอมโยธา ถ้าพระองค์จะทอดพระเนตรความเครียดในใจของผู้รับใช้ของพระองค์จริงๆ และยังระลึกถึงข้าพระองค์ และยังไม่ลืมผู้รับใช้ของพระองค์แต่จะทรงประทานบุตรชายแก่ผู้รับใช้ของพระองค์สักคนหนึ่ง....”^๙

๔. ความเครียดที่เกิดจากการข่มเหงรังแกของฝ่ายศัตรู เป็นความเครียดที่เกิดเพราะการถูกรังแก หรือการถูกกดขี่จากบุคคลอื่น เมื่อพระเจ้าเนบูคัดเนสซา ได้เข้าทำลายกรุงเยรูซาเล็ม ผู้เขียน

^๘ ลก. ๒:๔๘.

^๙ ๑ ซมอ. ๑: ๑๑.

บทเพลงคร่ำครวญได้บรรยายถึงความเครียดทรมาณที่ชาวอียิปต์ได้รับจากศัตรูว่า “..ยูดาห์ได้ถูกกวาดไป เป็นเชลยได้รับความเครียดใจต้องทำงานอย่างทาส”^{๑๐}

๕. ความเครียดเนื่องมาจากการได้รับการดูถูกดูหมิ่นเหยียดหยาม เช่น ท่านเยเรมีย์ได้รับการดูถูกเหยียดหยามจากฝ่ายที่มีความคิดเห็นตรงกันข้ามกับท่าน พวกเขากล่าวกับท่านว่า

...มาเถิดให้เราปองร้ายเยเรมีย์ เพราะว่าพระธรรมจะไม่พินาศไปจากบรรดาปุโรหิต หรือคำปรึกษาอย่ามัวมาขาดจากนักปราชญ์ หรือถ้อยคำไม่ขาดจากผู้เผยพระวจนะ มาเถิดให้เราโจมตีเขาด้วยลิ้นและอย่าให้เราฟังคำของเขาเลย^{๑๑}

๖. ความเครียดเนื่องมาจากการต้องพลัดพรากจากสิ่งที่ตนเองรักและปรารถนา ในพระคัมภีร์เก่าได้กล่าวถึงความเครียดประเภทนี้ในเรื่องของรูเบนกับยาโคบว่า เมื่อรูเบนบอกกับยาโคบผู้บิดาว่า จะต้องพาน้องชายไปอียิปต์เพื่อจะมอบน้องชายไว้เป็นตัวประกัน เพื่อยืนยันถึงความซื่อสัตย์ของตัวเอง ยาโคบได้ฟังเช่นนั้นก็ร้องไห้เสียใจและกล่าวว่า “...พวกเจ้าทำให้เราพลัดพรากจากลูกของเรา โยเซฟ ก็เสียไปแล้ว สิเมโอนก็เสียไปแล้ว แล้วยังจะเอาเบนจามินไปอีกคน เราต้องทนความเครียดเหล่านี้ทั้งหมด”^{๑๒}

๗. ความเครียดอันเนื่องมาจากความโลภ ท่านเปาโลได้เขียนจดหมายถึงทิโมธี เกี่ยวกับเรื่องของความโลภว่าเป็นต้นเหตุของความเครียด “...ด้วยการรักเงินรักทองนั้นเป็นมูลรากแห่งความชั่วทั้งหมด และเพราะความโลภนี้แหละจึงทำให้บางคนห่างไกลความเชื่อและตรอมตรมด้วยความเครียด”^{๑๓}

๘. ความเครียดเนื่องมาจากความยากจนอดอยาก ในพระคัมภีร์เก่าได้กล่าวถึงผู้ที่ได้รับทุกข์ยากอดอยากได้ขอร้องต่อพระเจ้าเพื่อให้ทรงช่วยเหลือว่า “...คนจนคนนี้ร้องทูล พระเจ้าทรงฟัง และช่วยเขาให้พ้นจากความยากลำบากทั้งสิ้นของเขา”^{๑๔} และว่า “อากาศปัสได้ลูกแสดงโดยฤทธิ์อำนาจของพระวิญญาณบริสุทธิ์ว่าจะบังเกิดความอดอยากกันดารอาหารทั่วๆ ไปในโลกและความอดอยากก็ได้ปรากฏในสมัยจักรพรรดิวาลดิอัส ทำให้ประชาชนเกิดความเครียดความเดือดร้อน เพราะไม่มีอาหารที่จะรับประทาน พืชผักก็ไม่ได้ผล”^{๑๕}

๙. ความเครียดเนื่องมาจากความหิวโหยและกระหาย จากบทเพลงสดุดีในพระคัมภีร์เก่าได้กล่าวถึงความหิวกระหายก่อให้เกิดความเครียดขึ้นว่า “...หิวโหยและกระหายจิตใจของเขาอ่อนระอาไปในตัวเขา แล้วในความยากลำบากของเขาเมื่อเขาร้องทูลพระเจ้าพระองค์ทรงช่วยเขาจากความเครียดใจของเขา”^{๑๖}

๑๐. ความเครียดเพราะพระคริสต์ ในพระคัมภีร์ใหม่พระเยซูได้ตรัสสั่งให้อานาเมียไปหาชายชื่อเฮโลชาวเมืองหาร์ซัส อานาเมียกล่าวว่า เฮโลคนนี้แหละที่จับคนที่เอียนามพระเยซูไปให้พวก

^{๑๐} พคค. ๑: ๓.

^{๑๑} ยรม. ๑๘: ๑๘.

^{๑๒} ปฐก. ๔๒

^{๑๓} ๑ทธ ๖: ๑๐.

^{๑๔} สดต. ๓๔: ๖.

^{๑๕} กจ. ๑๑: ๒๙.

^{๑๖} สดต. ๑๐๗: ๕-๖.

บุโรหิต ทำให้พวกเขาต้องทนทุกข์ทรมาน พระเยซูทรงตรัสว่า “...จงไปเถิด เพราะว่าคนนั้นเป็นภาษาชนะที่เราเลือกสรรไว้สำหรับจะนำนามของเราไปยังประชาชาติกษัตริย์และพวกอิสราเอล เพราะว่าเราจะสำแดงให้เขาเห็นว่าเขาจะต้องทนทุกข์ลำบากมากเท่าใดเพราะนามของเรา”^{๑๗}

๑๑. ความเครียดอันเนื่องมาจากความเป็นห่วงในทรัพย์สินสมบัติ มีคนผู้หนึ่งได้ทูลถามต่อพระเยซูว่าเขาจะได้รับชีวิตนิรันดร์ได้อย่างไร พระองค์จึงทรงแนะนำให้เขาขายทรัพย์สินสมบัติที่ตัวเองมีทั้งหมด แล้วนำเงินที่ได้ไปแจกจ่ายให้แก่คนยากจน เมื่อคนผู้นั้นทราบก็เกิดความเครียดขึ้นทันทีด้วยเหตุเพราะความห่วงใยในทรัพย์สินสมบัติของตนเอง “...เมื่อคนหนุ่มได้ยินถ้อยคำนั้นก็ออกไปเป็นทุกข์เพราะเขามีทรัพย์สินสิ่งของเป็นอันมาก”^{๑๘}

๑๒. ความเครียดเนื่องมาจากความอ้างว้างว่าเหวและถูกทอดทิ้ง ในพระคัมภีร์เก่า ดาวิดได้บรรยายถึงความเครียดที่ตนได้รับเพราะถูกพระเจ้าทอดทิ้ง ดังปรากฏในบทเพลงสดุดีว่า

...พระเจ้าไฉนทรงทอดทิ้งข้าพระองค์เสีย เหตุใดพระองค์ทรงเมินเฉยที่จะช่วยข้าพระองค์ และต่อถ้อยคำคร่ำครวญของข้าพระองค์ ข้าแต่พระเจ้าของข้าพระองค์ ข้าพระองค์ร้องทูลในเวลากลางวันแต่พระองค์มิได้ตรัสตอบ ถึงกลางคืนข้าพระองค์ยังรำทูลต่อไปไม่หยุด^{๑๙}

๑๓. ความเครียดเนื่องมาจากการที่พระเจ้าต้องการทดสอบมนุษย์ ความเครียดบางอย่างก็เกิดจากพระเจ้าเพื่อเป็นการทดสอบถึงความอดทนในความศรัทธาต่อพระองค์ และอดทนต่อการปฏิบัติในสิ่งที่ดีและถูกต้องอันเป็นการทดสอบทางใจ เช่น ในคัมภีร์เก่าได้กล่าวถึงการลองใจของพระเจ้าที่มีต่อโยบ โยบต้องได้รับความเครียดทรมานต่างๆ ซ้ำแล้วซ้ำอีก อันเนื่องมาจากซาตานได้ท้าทายกับพระเจ้าว่า โยบเป็นผู้ชอบธรรมและจงรักภักดีต่อพระองค์ก็เพราะพระองค์มิได้ทำให้โยบเกลียดถ้าพระเจ้าทำลายโยบ โดยให้เขาได้ประสบกับความเครียดทรมานแน่นอน โยบจะต้องสาปแช่งต่อพระองค์เป็นแน่^{๒๐}

๑๔. ความเครียดอันเนื่องมาจากการที่พระเจ้าต้องการใช้เพื่อปรับปรุงลักษณะนิสัยของมนุษย์เพื่อให้มีความศรัทธาต่อพระองค์ ความเครียดประเภทนี้เกิดจากพระประสงค์ของพระเจ้าเพื่อใช้สำหรับปรับปรุงแก้ไขจิตใจของมนุษย์ ผู้ที่กำลังหาบาปหรือมีบาปได้หันกลับมาหาพระองค์ พระเจ้าทรงประทานความเครียดทรมานขึ้นในชีวิตของเขาเพื่อเรียกร้องความชอบธรรมให้เกิดขึ้นในหมู่มนุษย์ผู้มีบาป และเพื่อให้พวกเขา มีความอดทนและมีจิตใจเข้มแข็ง ท่านเปโตรได้เรียกร้องให้ผู้กระทำความบาปกำลังได้รับความเครียดทรมานได้เกิดความสำนึกถึงการกระทำความผิดของตน และกลับคืนมาหาพระเจ้า “... เหตุฉะนั้น ขอให้คนทั้งหลายที่ทนทุกข์ทรมานตามพระประสงค์ ของพระเจ้า จงประพาสดีชอบและฝากวิญญาณจิตของตนไว้กับพระองค์พระเจ้าผู้เที่ยงธรรมนั้นเถิด”^{๒๑}

^{๑๗} กจ. ๙: ๑๕-๑๖.

^{๑๘} มธ. ๑๙: ๒๒, มก. ๑๐: ๒๒.

^{๑๙} สดต. ๒๒: ๑-๒.

^{๒๐} โยบ. ๑: ๙-๑๑

^{๒๑} ๑ ปต. ๔: ๑๙.

๑๕. ความเครียดอันเนื่องมาจากต้องถูกคุมขังและขาดเสรีภาพ ในบทเพลงสดุดี ได้บรรยายถึงความเครียดที่ผู้ถูกคุมขังได้รับว่า “...บ้างก็นั่งอยู่ในความมืดและเงามัจจุราช ถูกขังอยู่ด้วยความเครียดยากและติดตรวน...”^{๒๒}

๑๖. ความเครียดอันเนื่องมาจากโรคร้ายไข้เจ็บ การเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพร่างกาย เมื่อเกิดขึ้นกับใครก็ย่อมก่อให้เกิดการอ่อนเพลีย หมดเรี่ยวแรง เจ็บปวด ร่างกายซีดเซียว เสียทรัพย์สินที่จะต้องรักษา ผู้ที่เกิดเจ็บไข้ได้ป่วยย่อมเกิดความเครียดตก ดั่งที่หญิงคนหนึ่งต้องประสบกับความเดือดร้อนอันเนื่องมาจากตนเองเป็นโรคตกเลือด รักษาเท่าไรก็ไม่หายเป็นเวลานานถึง ๑๒ ปีมาแล้ว^{๒๓}

๑๗. ความเครียดเนื่องมาจากผีเข้า ชาวเมืองไทรและไซตอนได้เข้าเฝ้าพระเยชูขอให้พระองค์ช่วยขับไล่ผีร้ายที่เข้าสิงพวกเขาอยู่ให้ออกไป ดั่งคำว่า “...และบรรดาคนที่ต้องทนทุกข์เพราะผีโสโครก พระองค์ทรงรักษาให้หายด้วย...”^{๒๔}

๑๘. ความเครียดเนื่องมาจากการลงโทษบาป ในพระคัมภีร์เก่า ได้เน้นย้ำถึงการที่พระเจ้าทรงลงโทษบาปในฐานะที่พระองค์ผู้ทรงความยุติธรรมให้คุณและโทษแก่ผู้กระทำดี หรือชั่ว ดังจะเห็นได้จากที่ผู้วินิจฉัยได้กล่าวถึงการลงโทษของพระเจ้าที่มีต่อชาวอิสราเอล เนื่องมาจากชาวอิสราเอลไม่นับถือในพระเจ้ากลับไปนับถือพระเจ้าองค์อื่น และในพงศกษัตริย์ก็ยังได้บันทึกอีกว่า นอกจากนั้นชาวอิสราเอลยังได้ถวายบุตรชายหญิงให้ลุ่มไฟเป็นเครื่องบูชาต่อพระเจ้าเหล่านั้น และยังชอบจับยามดูฤกษ์ฆานาที่ มีการขายตัวและประพฤติชั่วอื่นๆ เมื่อพระเจ้าทรงทราบก็ทรงโกรธกริ้วแก่ผู้กระทำผิดเหล่านั้น จึงทรงบันดาลให้มีการปล้นฆ่าชาวอิสราเอลผู้ประพฤติมิชอบ แม้ว่าพวกเขาจะออกไปรบกับพวกศัตรูก็ต้องพ่ายแพ้กับมาอยู่เสมอหาให้ชาวอิสราเอลต้องทนทุกข์ทรมาน ได้รับความเจ็บปวดอันเป็นผลจากการลงโทษของพระเจ้า “...เขาทั้งหลายออกไปรบเมื่อไร พระหัตถ์ของพระเจ้ายกต่อต้านเขากระทำให้เขาพ่ายแพ้ดังที่พระเจ้าได้ตรัสไว้แล้ว และดังที่พระเจ้าทรงปฏิญาณไว้กับเขา และเขาทั้งหลายก็มีความเครียด ยิ่งนัก”^{๒๕}

^{๒๒} สดต. ๑๐๗: ๑๐.

^{๒๓} มก. ๕: ๒๕-๒๖.

^{๒๔} ลก. ๖: ๘.

^{๒๕} ปฐก. ๔๒: ๓๖.

ตารางที่ ๓ เปรียบเทียบประเภทของความเครียด

| พระพุทธศาสนาเถรวาท | คริสต์ศาสนาโรมันคาทอลิก |
|---|---|
| ๑) อกุศลมูล รากเหง้าของความไม่ดีทางกาย วาจา และใจ | ๑. ความกลัวตาย ๒. ความรักความเป็นห่วง ๓. ไม่มีบุตรที่จะสืบสกุล |
| ๒) ทุจริต การประพฤติไม่ชอบทางกาย วาจา และใจ | ๔. ถูกศัตรูข่มเหงรังแก ๕. ได้รับความดูถูกดูหมิ่นเหยียดหยาม ๖. พลัดพรากจากสิ่งที่ตนเองรักและปรารถนา ๗. ความโลภ ๘. ความยากจน ความอดอยาก ๙. ความหิวโหยและกระหาย ๑๐. ความเครียดเพราะพระคริสต์ ๑๑. ความเป็นห่วงในทรัพย์สินสมบัติ ๑๒. ความอ้างว้างว่าเหวและถูกทอดทิ้ง ๑๓. พระเจ้าต้องการทดสอบมนุษย์ ๑๔. พระเจ้าต้องการใช้ ๑๕. ต้องถูกคุมขังและขาดเสรีภาพ ๑๖. โรคมัยไข้เจ็บ ๑๗. ไข้เข้า ๑๘. ลงโทษบาป |

จากตารางที่ ๓ พระพุทธศาสนามองว่า ความเครียดเกิดจากการแรงกระตุ้นที่ให้คุณ กระทบความชั่ว อันฝังแน่นอยู่ในจิตใจเรียกว่า อกุศลมูล และพฤติกรรมที่บุคคลกระทำผิดทาง กาย วาจา และจิตใจ อันเป็นสาเหตุให้เกิดความทุกข์ ส่วนทางคริสต์ศาสนามุ่งถึงความเครียดที่ บังเกิดเพราะการประสบกับความทุกข์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ซึ่งมีทั้งความเครียดภายในและ ความเครียดภายนอก เพราะความเครียดสามารถเกิดได้ทุกแห่งทุกเวลา อาจเกิดจากสาเหตุ ภายนอกเช่น การย้ายบ้าน การเปลี่ยนงาน ความเจ็บป่วย การหย่าร้าง ภาวะว่างงาน ความสัมพันธ์ กับเพื่อน ครอบครัว หรืออาจจะเกิดจากภายในผู้ป่วยเอง เช่นความต้องการเรียนดี ความต้องการเป็น หนึ่งหรือความเจ็บป่วย

ความเครียดเป็นระบบเตือนภัยของร่างกาย ให้เตรียมพร้อมที่กระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง การมี ความเครียดน้อยเกินไปและมากเกินไปไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ ส่วนใหญ่เข้าใจว่าความเครียดเป็นสิ่งไม่ ดี มันก่อให้เกิดอาการปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ หัวใจเต้นเร็ว แน่นท้อง มือเท้าเย็น แต่ความเครียดก็มี ส่วนดีเช่น ความตื่นตัว ความท้าทายและความสนุก สรุปลแล้วความเครียดคือสิ่งที่มาทำให้เกิดการ เปลี่ยนแปลงชีวิตซึ่งมีทั้งผลดีและผลเสีย

๔.๔ เปรียบเทียบวิธีการแก้ความเครียด

๔.๔.๑ พระพุทธศาสนาเถรวาท

การจัดการกับความเครียดโดยมุ่งแก้ปัญหา เป็นวิธีการที่บุคคลพยายามแก้ไขปัญหาหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด โดยการเปลี่ยนแปลงเพื่อให้สถานการณ์ที่ตั้งเครียดนั้นดีขึ้น รู้จักจัดการกับแหล่งของความเครียดโดยพยายามแก้ที่ตัวปัญหาตามขั้นตอนของการแก้ไขปัญหานั้นได้แก่ การค้นหาสาเหตุของปัญหาว่าเกิดจากอะไร การคิดหาวิธีต่าง ๆ เพื่อแก้ปัญหา และการเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่คิดว่าเหมาะสมมากที่สุด การจัดการกับความเครียดทางด้านอารมณ์ เป็นการปรับอารมณ์หรือความรู้สึก เพื่อไม่ให้ความเครียดนั้นทำลายขวัญกำลังใจหรือลดประสิทธิภาพในการทำหน้าที่ของบุคคลโดยใช้กลไกทางจิต เพื่อลดความตึงเครียดทางด้านจิตใจ ได้แก่ การหลีกเลี่ยงเหตุการณ์หรือปัญหา การเล่นกีฬาหรือทำกิจกรรมที่ทำให้สมองไม่หมกมุ่นกับปัญหา การนั่งสมาธิ การแสวงหาสิ่งสนับสนุนทางจิตใจ การโทษตนเอง และการแสดงความโกรธ เป็นต้น โดยผู้วิจัยเลือกวิธีการฝึกสมาธิ เพราะเป็นการทำให้จิตใจสงบ และเป็นวิธีที่สามารถปฏิบัติได้สะดวก การจัดการกับความเครียดทางด้านสรีระใช้การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ เพราะเมื่อบุคคลเกิดความเครียดแล้ว ร่างกายจะแสดงปฏิกิริยาบางอย่าง วิธีการจัดการกับความเครียดในทางพระพุทธศาสนามี ๔ วิธี คือ การเจริญสติ การเจริญสมาธิ การเจริญเมตตา และการเจริญปัญญา

๑) **เจริญสติ** คือ ความระลึกได้ถึงสิ่งที่เคยทำ คำที่เคยพูดแล้วแม่นยำได้ สติ คือ ความระวัง ความไม่ขาดสติ คือ ระลึกได้อยู่เสมอว่าความเครียดกำลังมาเยือน ให้รีบควบคุมให้ได้แล้วรีบส่งต่อไปให้ปัญญา สติ พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้หลายแห่งในฐานะเป็นอุปการธรรม คือ การตั้งสติในกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรม สติปัฏฐาน ๔ เป็นข้อปฏิบัติเพื่อรู้แจ้ง คือ เข้าใจตามเป็นจริงของสิ่งทั้งปวงโดยไม่ถูกกิเลสครอบงำระดับ คือ กาย เวทนา จิต และ ธรรม คำว่าสติปัฏฐาน แปลว่า สติที่ตั้งมั่น, การหมั่นระลึก, การมีสัมมาสติระลึกฐานั้นพ้นจากการคิดโดยตั้งใจ แต่เกิดจากจิตจำสภาวะได้ แล้วระลึกรู้โดยอัตโนมัติ โดยคำว่า สติ หมายถึงความระลึกรู้ เป็นเจตสิกประเภทหนึ่ง ส่วนปัฏฐาน แปลได้หลายอย่าง แต่ใน มหาสติปัฏฐานสูตร และ สติปัฏฐานสูตร หมายถึง ความตั้งมั่น, ความแน่วแน่, ความมุ่งมั่นโดยรวมคือ เข้าไปรู้เห็นในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ตามมุงมองของไตรลักษณ์หรือสามัญลักษณะ โดยไม่มีความยึดติดด้วยอำนาจกิเลส เมื่อเจริญสติในฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต และ ธรรม ก็จะสามารถทำให้ไปได้ถึงนิพพาน จะเป็นนิพพานชั่วคราวก็ตาม เป็นนิพพานเพราะการข่มไว้บ้างก็ตาม เป็นนิพพานเด็ดขาดก็ตาม ก็เป็นการลดละความเครียดไปในตัว คือ ยังมีสติมากขึ้นเท่าไร ความเครียด ก็จะลดน้อยลงมากเท่านั้น

๒) **เจริญสมาธิ** คำว่า สมาธิ หมายถึง ความมีใจตั้งมั่น ความตั้งมั่นของจิต ความที่จิตใจสงบ แน่วแน่ไม่ฟุ้งซ่าน, สมาธิที่เจริญอย่างจริงจังเพื่อบรรลุฌานต่างๆ นั้น เรียกอีกอย่างว่า สมถะ

(ความสงบ) ก็ได้เหตุที่เจริญสมาธิก็เพราะมีการเห็นโทษของกิเลสในใจ เช่น กามราคะ พยาบาท และความฟุ้งซ่าน เป็นต้น จึงมีการจำเรียนฝึกฝนสมาธิ เพื่อควบคุมกิเลสทั้งหลาย มีนิรณัน ๕ (เครื่องขัดขวาง) และกิเลสอื่นๆ เช่น ความริษยา เป็นต้นด้วย ข้อดีมากของสมาธิก็คือ แม้จะยังไม่ถึงอัปนาสมาธิ (สมาธิแนบสนิทที่เรียกว่าเข้าถึงปฐมฌานแล้ว เป็นต้น) เพียงแค่เริ่มกำหนดกรรมฐาน เช่น ลมหายใจ ก็ทำให้จิตไม่ฟุ้งซ่านไปในความรัก ความชัง หรือ ความโกรธได้แล้ว ผู้ที่เจริญสมาธิสม่ำเสมอจึงไม่มีความเครียด

๓) เจริญเมตตา คือ ความปรารถนาให้ผู้อื่นได้รับสุขทั้งกายและใจโดยการพิจารณาตามหลักการแผ่เมตตา ๑๑ ประการ จิตย่อมผ่องใสและได้สมาธิตั้งมั่นได้อย่างรวดเร็วจนเกิดปัญญาเพื่อละความเครียดจากจิตของตน และยังเป็นที่พักของมนุษย์และเทวดา อยู่อย่างมีความสุข พระพุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งเมตตา พระพุทธเจ้า มีพระคุณข้อใหญ่ประการหนึ่ง คือ พระมหากรุณา ชาวพุทธทุกคน ได้รับการสั่งสอนให้มีเมตตากรุณา ให้ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นด้วย กาย วาจา และ มีน้ำใจปรารถนาดี แม้แต่เมื่อไม่ได้ทำอะไรอื่น ก็ให้แผ่เมตตาแก่เพื่อนมนุษย์ตลอดจนสัตว์ทั้งปวง ขอให้อยู่เป็นสุข ปราศจากเวรภัยกันโดยทั่วหน้า

๔) เจริญปัญญา ปัญญาที่ควรเจริญเพื่อละความเครียดนั้น เกิดจากการเจริญวิปัสสนา ดังความที่ว่า วิปัสสนา คือปัญญา กิริยาที่รู้ชัดความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้แจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ชัด ปัญญาเหมือนปลูก ปัญญาบริหาร ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศาดรา ปัญญาเหมือนปราสาท แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลง ความวิจยธรรม และสัมมาทิฐิ

สรุปแล้ว หลักธรรมที่ใช้แก้ความเครียดในทางพระพุทธศาสนานั้นมีอยู่ด้วยกัน ๔ วิธี คือ การเจริญสติ การเจริญสมาธิ การเจริญเมตตา และการเจริญปัญญา เป็นเครื่องมือกำจัดความเครียดที่เกิดจากความทุกข์ทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ ด้วยการมีสติรู้ตัวอยู่เสมอ ด้วยการสมาธิความตั้งมั่นไม่หวั่นไหวไปกับอารมณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบจิต รู้จักแผ่เมตตาเจือจุนต่อบุคคลอื่นและสรรพสัตว์ไม่เลือกชั้นวรรณะ ตลอดถึงการมีปัญญาความรู้ตามสภาวะความเป็นจริงของชีวิต

๔.๔.๒ คริสต์ศาสนาโรมันคาทอลิก

วิธีการจัดการความเครียดในทางคริสต์ศาสนานั้น ในงานวิจัยนี้ได้กำหนดศึกษาวิธีการแก้ความเครียดไว้ ๔ วิธีด้วยกัน คือ (๑) พิธีมิสซา ก็คือการสละสิ่งของเพื่อให้การสงเคราะห์แก่บุคคลอื่น ในลักษณะการให้ทานเพื่อเป็นเครื่องบูชาต่อพระเจ้า และเป็นการทำบุญอุทิศให้กับผู้ที่

เสียชีวิตไปแล้ว (๒) การรับศีลศักดิ์สิทธิ์ เป็นการแสดงออกที่มีเนื้อหาและรูปแบบเฉพาะต่าง ๆ สอดคล้องกับชีวิตประจำวันของมนุษย์ โดยเชื่อมโยงความหมายทั้งหมดกับรหัสธรรมของพระเยซู คริสต์ ผู้ทรงเป็นศูนย์กลางชีวิต การแสดงออกของผู้ที่เชื่อในพิธีกรรมซึ่งเป็นศีลศักดิ์สิทธิ์นี้ เป็นการแสดงถึงความเชื่อ ความหวัง และความรักที่มีต่อพระเจ้าผู้ประทานความรอดให้แก่ผู้ที่มีความเชื่อ ซึ่งสามารถพบกับพระองค์ในศีลศักดิ์สิทธิ์นี้ (๓) การเข้าเฝ้า คือ การฟื้นฟูจิตใจด้วยการเข้าเฝ้า เป็นรูปแบบหนึ่งของการภาวนาของคริสตชน เป็นการภาวนาด้วยการใช้พระวาจาของพระเจ้ากลุ่ม เกลาจิตใจร่วมกับการใช้เวลาสำรวจทบทวนชีวิตและจิตใจ และการกระทำของตนเองหรือเวลามี ความเครียดความทุกข์ (๔) การภาวนา การภาวนาของคริสต์ศาสนาโรมันคาทอลิก เป็นการติดต่อ ระหว่างมนุษย์กับพระเจ้า เป็นความสัมพันธ์ที่ยั่งยืนอย่างลึกซึ้งของมนุษย์กับพระเจ้า

ตารางที่ ๔ เปรียบเทียบวิธีการแก้ความเครียด

| พระพุทธศาสนาเถรวาท | คริสต์ศาสนาโรมันคาทอลิก |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - เจริญสติ - เจริญสมาธิ - เจริญเมตตา - เจริญปัญญา | <ul style="list-style-type: none"> - พิธีมิสซา - พิธีรับศีลศักดิ์สิทธิ์ - การเข้าเฝ้า - การภาวนา |

จากตารางที่ ๕ หลักธรรมที่ใช้แก้ความเครียดในทางพระพุทธศาสนานั้นมีอยู่ด้วยกัน ๔ วิธี คือ การเจริญสติ การเจริญสมาธิ การเจริญเมตตา และการเจริญปัญญา เป็นเครื่องมือกำจัด ความเครียดที่เกิดจากความทุกข์ทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ ด้วยการมีสติรู้ตัวอยู่เสมอ ด้วยการสมาธิ ความตั้งมั่นไม่หวั่นไหวไปกับอารมณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบจิต รู้จักแผ่เมตตาเจือจุนต่อบุคคลอื่นและ สรรพสัตว์ไม่เลือกชั้นวรรณะ ตลอดถึงการมีปัญญาความรอบรู้ตามสภาวะความเป็นจริงของชีวิต

วิธีการจัดการความเครียดในทางคริสต์ศาสนานั้น ในงานวิจัยนี้ได้กำหนดศึกษาวิธีการแก้ ความเครียดไว้ ๔ วิธีด้วยกัน คือ (๑) พิธีมิสซา ก็คือการสละสิ่งของเพื่อให้การสงเคราะห์แก่บุคคล อื่น ในลักษณะการให้ทานเพื่อเป็นเครื่องบูชาต่อพระผู้เป็นเจ้า และเป็นการทำบุญอุทิศให้กับผู้ที่ เสียชีวิตไปแล้ว (๒) การรับศีลศักดิ์สิทธิ์ เป็นการแสดงออกที่มีเนื้อหาและรูปแบบเฉพาะต่าง ๆ สอดคล้องกับชีวิตประจำวันของมนุษย์ โดยเชื่อมโยงความหมายทั้งหมดกับรหัสธรรมของพระเยซู คริสต์ ผู้ทรงเป็นศูนย์กลางชีวิต การแสดงออกของผู้ที่เชื่อในพิธีกรรมซึ่งเป็นศีลศักดิ์สิทธิ์นี้ เป็นการแสดงถึงความเชื่อ ความหวัง และความรักที่มีต่อพระเจ้าผู้ประทานความรอดให้แก่ผู้ที่มีความเชื่อ ซึ่งสามารถพบกับพระองค์ในศีลศักดิ์สิทธิ์นี้ (๓) การเข้าเฝ้า คือ การฟื้นฟูจิตใจด้วยการเข้าเฝ้า เป็นรูปแบบหนึ่งของการภาวนาของคริสตชน เป็นการภาวนาด้วยการใช้พระวาจาของพระเจ้ากลุ่ม

เกลียดใจร่วมกับการใช้เวลาสำรวจทบทวนชีวิตและจิตใจ และการกระทำของตนเองหรือเวลาที่มีความเครียดความทุกข์ (๔) การภาวนา การภาวนาของคริสต์ศาสนาโรมันคาทอลิก เป็นการติดต่อระหว่างมนุษย์กับพระเจ้า เป็นความสัมพันธ์ที่ยั่งยืนอย่างลึกซึ้งของมนุษย์กับพระเจ้า

๔.๕ เปรียบเทียบกรณีตัวอย่างวิธีการจัดการกับความเครียด

๔.๕.๑ พระพุทธศาสนาเถรวาท

กรณีตัวอย่างวิธีกำจัดความเครียดในทางพระพุทธศาสนา มี ๒ กลุ่ม คือ วิธีการกำจัดความเครียดกับชีวิตทางโลก ซึ่งมีนางปฐกาจรร่า และนางกีสาโคตมี ที่เครียดเพราะปัญหาครอบครัว และการไม่บรรลุนิพพานจิตพุ่งชนไปในที่อื่น เช่น พระวัชกาลิที่มุ่งชมพระสิริโฉมของพระพุทธเจ้า และพระจุฬปันถก ที่มุ่งพิจารณาแต่ความเป็นผ้าขาว แต่เมื่อเห็นความเปลี่ยนแปลงของสีผ้าจึงสามารถปลดปล่อยความเครียดได้

๔.๕.๒ คริสต์ศาสนาโรมันคาทอลิก

๑. นึกถึงพระเจ้าสำหรับเวลาที่เรารู้สึกความเครียดท้อแท้ – เศร้า เช่น “บรรดาผู้ที่รู้จักพระนามของพระองค์ ก็วางใจในพระองค์ ข้าแต่พระเจ้า เพราะว่าพระองค์มิได้ทรงทอดทิ้งบรรดาผู้ที่เสาะแสวงหาพระองค์”^{๒๖}

๒. พระวาจาสำหรับเวลาที่เรารู้สึกกลัว เช่น “เราขอบสันติสุขไว้ให้ท่านทั้งหลาย เราให้สันติสุขของเราแก่กับท่าน เราให้สันติสุขกับท่านไม่เหมือนที่โลกให้ ใจของท่านอย่าหวั่นไหว หรือมีความกลัวเลย”^{๒๗}

๓. พระวาจาสำหรับเวลาที่เรามีปัญหา – ทุกข์ยาก เช่น “พระยาร์เวห์ทรงเป็นปราการมั่นคงสำหรับผู้ถูกกดขี่ ทรงเป็นที่มั่นในยามทุกข์ร้อน”^{๒๘}

๔. พระวาจาสำหรับเวลาที่เราไม่สบายใจ เช่น “เพราะว่าพระเจ้าทรงช่วยข้าพเจ้า เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงไม่ขายหน้า เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงตั้งหน้าของข้าพเจ้าอย่างหินเหล็กไฟ และข้าพเจ้าทราบว่ข้าพเจ้าจะไม่ได้อาย”^{๒๙}

๕. พระวาจาสำหรับเวลาที่เรารู้สึกผิด – หดหู่ เช่น “พระเจ้าทรงส่งพระบุตรมาในโลกนี้ มิใช่เพื่อตัดสินลงโทษโลก แต่เพื่อโลกจะได้รับความรอดพ้นเดชะพระบุตรนั้น ผู้ที่มีความเชื่อในพระบุตรจะไม่ถูกตัดสินลงโทษ แต่ผู้ที่ไม่มีความเชื่อก็ถูกตัดสินลงโทษอยู่แล้ว เพราะเขามิได้มีความเชื่อในพระนามของพระบุตรเพียงพระองค์เดียวของพระเจ้า”^{๓๐}

^{๒๖} สดด ๙ : ๑๐.

^{๒๗} ยน ๑๔ : ๑๗.

^{๒๘} สดด ๙ : ๙.

^{๒๙} อสย ๕๐ : ๗.

^{๓๐} ยน ๓ : ๑๗ – ๑๘.

๖. พระวาจาสำหรับเวลาที่เรารู้สึกท้อแท้ เช่น “ท่านทั้งหลายไม่เคยเผชิญกับการทดลองใด ๆ ที่เกินกำลังมนุษย์ พระเจ้าทรงซื่อสัตย์ พระองค์จะไม่ทรงอนุญาตให้ท่านถูกทดลองเกินกำลังของท่าน แต่เมื่อถูกทดลอง พระองค์จะประทานความสามารถให้ท่านยืนหยัดมั่นคงและหาทางออกได้”^{๓๑}

๗. พระวาจาสำหรับเวลาที่เรารู้สึกป่วย เช่น “จงปรนนิบัติพระเจ้าของเจ้า แล้วพระองค์จะทรงอวยพรแก่อาหารและน้ำของเจ้า เราจะบันดาลให้โรคต่างๆ หายไปจากท่ามกลางพวกเจ้า”^{๓๒}

๘. พระวาจาคือแหล่งในการชี้แนะทางเรา และการแสวงหาน้ำพระทัยพระเจ้า เช่น “ถ้าท่านทั้งหลายยึดมั่นในวาจาของเรา ท่านก็เป็นศิษย์ของเราอย่างแท้จริง ท่านจะรู้ความจริง และความจริงจะทำให้ท่านเป็นอิสระ”^{๓๓}

๙. พระวาจาสำหรับการปฏิบัติความรักต่อพระเจ้า – เพื่อนมนุษย์ เช่น “ท่านที่รักทั้งหลาย ถ้าพระเจ้าทรงรักเราเช่นนี้ เราก็ควรที่จะรักกันด้วย ไม่มีผู้ใดเคยเห็นพระเจ้า แต่ถ้าเรารักกัน พระเจ้าย่อมทรงดำรงอยู่ในเรา และความรักของพระองค์ในเราก็จะสมบูรณ์”^{๓๔}

ตารางที่ ๕ เปรียบเทียบกรณีตัวอย่างวิธีการจัดการกับความเครียด

| พระพุทธศาสนาเถรวาท | คริสต์ศาสนาโรมันคาทอลิก |
|---|--|
| ๑) วิธีการกำจัดความเครียดกับชีวิตทางโลก ที่เครียดเพราะปัญหาครอบครัว - นางปฎาจารา - นางกิสาโคตมี | ๑) นึกถึงพระวาจาเวลาที่รู้สึกท้อแท้ – เศร้า ๒) พระวาจาสำหรับเวลาที่เรารู้สึกกลัว ๓) พระวาจาสำหรับเวลาที่มีปัญหา – ทุกข์ยาก ๔) พระวาจาสำหรับเวลาที่รู้สึกไม่สบายใจ ๕) พระวาจาสำหรับเวลาที่รู้สึกผิด – หดหู่ |
| ๒) วิธีการกำจัดความเครียดเพราะการไม่บรรลุธรรมจิตพุ่งช่านไปในที่อื่น - พระวักลี - พระจูฬปันถก | ๖) พระวาจาสำหรับเวลาที่รู้สึกท้อแท้ ๗) พระวาจาสำหรับเวลาที่รู้สึกป่วย ๘) พระวาจาคือแหล่งในการชี้แนะทางเรา และการแสวงหาน้ำพระทัยพระเจ้า ๙) พระวาจาสำหรับการปฏิบัติความรักต่อพระเจ้า – เพื่อน |

จากตารางที่ ๖ จากกรณีตัวอย่างวิธีการกำจัดความเครียดในทางพระพุทธศาสนา มี ๒ กลุ่มด้วยกัน คือ วิธีการกำจัดความเครียดกับชีวิตทางโลก ซึ่งมีนางปฎาจารา และนางกิสาโคตมี ที่เครียดเพราะปัญหาครอบครัว และการไม่บรรลุธรรมจิตพุ่งช่านไปในที่อื่น เช่น พระวักลีที่มุ่งชมพระสิริโฉมของพระพุทธเจ้า และพระจูฬปันถก ที่มุ่งพิจารณาแต่ความเป็นผ้าขาว แต่เมื่อเห็นความเปลี่ยนแปลง

^{๓๑} ๑คร ๑๐ : ๑๓.

^{๓๒} อพย ๒๓ : ๒๕.

^{๓๓} ยอน ๘ : ๓๑ – ๓๒.

^{๓๔} ๑ยอน ๔ : ๑๑-๑๒.

ของสีฟ้าจึงสามารถปลดปล่อยความเครียดได้ ส่วนตัวอย่างจากทางคริสต์ศาสนามุ่งถึงหลักคำสอนของพระคริสต์จากคัมภีร์ทางศาสนา ที่เน้นให้กำลังใจในการดำรงชีพอยู่ในสังคมปัจจุบันให้ได้ โดยมีตนเป็นผู้ปฏิบัติตามคัมภีร์อย่างซื่อตรง จึงจะไม่เกิดความเครียด

๔.๖ การประยุกต์หลักธรรมเพื่อปัญหาความเครียดในศาสนาพุทธและศาสนาคริสต์

แนวทางในการปฏิบัติเพื่อจะแก้ปัญหาความเครียดในพุทธศาสนาและคริสตศาสนาจะแตกต่างกันมาก พุทธศาสนามองเห็นว่าความเครียดนั้นจำเป็นต้องขจัดออกไปจากวิถีชีวิตของมนุษย์ชาติ และการที่ขจัดทุกข์นั้นในทรรศนะของพุทธศาสนาเห็นว่าทุกคนสามารถพึ่งตนเองได้ การที่พระพุทธรูปเจ้าทรงตรัสถึงการเกิดขึ้นของทุกข์ตามหลักปฏิจสมุปบาทก็เพื่อจะให้ผู้ที่ประสบกับความเครียดได้มองเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดได้เด่นชัดขึ้น เพื่อที่จะได้แก้ไขปัญหาคือความเครียดได้ถูกจุด ความเครียดเป็นสังขตธรรม คือมีปัจจัยปรุงแต่งถ้าขจัดปัจจัยปรุงแต่งนั้นเสียความเครียดก็อยู่ไม่ได้ ดังที่พระพุทธรูปเจ้าทรงตรัสถึงเรื่องอทัปปยตว่า

| | |
|----------------------|-----------------------------|
| เมื่อสิ่งนี้มี | สิ่งนี้จึงมี |
| เพราะสิ่งนี้เกิดขึ้น | สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น |
| เมื่อสิ่งนี้ไม่มี | สิ่งนี้ก็ไม่มี |
| เพราะสิ่งนี้ดับ | สิ่งนี้จึงดับ ^{๓๕} |

การเกิดของความเครียดย่อมเป็นไปตาม “... เหตุปัจจัยในกระบวนการของธรรมชาติเอง ไม่มีผู้สร้าง ผู้บันดาลและไม่เป็นไปลอยๆ โดยบังเอิญ ดังนั้น ผลที่ต้องการจึงไม่อาจให้สำเร็จเพียงด้วยความหวังปรารถนาการอ้อนวอนต่อพระผู้สร้างหรืออำนาจเหนือธรรมชาติใดๆ หรือด้วยการรอคอยโชคชะตาบังเอิญ”^{๓๖} นั่นก็คือการจะแก้ไขปัญหาคือความเครียด จะต้องให้ปัญญาและการลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง จะพึ่งพาในสิ่งที่คิดว่าศักดิ์สิทธิ์หรือมีฤทธิ์อำนาจไม่ได้ ในทรรศนะของพุทธศาสดังกล่าว ย่อมแตกต่างไปจากทรรศนะของคริสต์ศาสนาอย่างเห็นเด่นชัด เพราะศาสนาคริสต์สอนให้ทุกคนต้องมีความศรัทธาและพึ่งในฤทธิ์อำนาจของพระเจ้าโดยถือว่าทุกคนนั้นเป็นคนอ่อนแอ และไม่สมบูรณ์ การที่จะแก้ไขปัญหาใดๆ เขาจะต้องยึดพระเจ้าเป็นหลักอยู่เสมอ พระเจ้าเท่านั้นที่มีฤทธิ์อำนาจเหนือสรรพสิ่งและทรงมีชัยเหนือความเลวร้าย พระองค์ย่อมทำให้มนุษย์มีความสมบูรณ์และเข้มแข็งสามารถเอาชนะความชั่วร้ายและความเครียดได้ เพียงแค่มนุษย์จะต้องสนองตอบพระประสงค์ของพระองค์เท่านั้น

ก. การแก้ไขปัญหาคือความเครียดในพระพุทธศาสนา พระพุทธศาสนาได้ชี้แนวทางไว้ ๒ ประการ คือ

๑. การแก้ไขความเครียดในระยะสั้น คือไม่ใช่การกำจัดโดยสิ้นเชิงเป็นการแก้ไขปัญหาคือความเครียดเฉพาะหน้า เมื่อแก้ไขปัญหาคือความเครียดอย่างหนึ่งเสร็จก็เกิดความเครียดอีกอย่างหนึ่งขึ้นมาแทนที่โดยไม่รู้จักรอดสิ้น วิธีการแก้ไขในแนวทางนี้เป็นวิธีการแก้ไขสำหรับผู้ที่มีความพอใจ

^{๓๕} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑๔๔/๖๒.

^{๓๖} พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๘๖.

ในกาม พระพุทธเจ้าทรงแนะนำให้ใช้หลักธรรมต่างๆ เข้ามาแก้ไขไม่ว่าจะเป็นความเครียดอันเกิดเนื่องมาจากความอดอยาก การเบียดเบียนชีวิตซึ่งกันและกัน การประพฤติดีดคู่ครอง การประกอบอาชีพที่ทุจริต การทะเลาะเบาะแว้งภายในครอบครัว ฯลฯ หลักธรรมที่พระพุทธองค์ทรงเสนอแนะไว้ก็มีมากมาย เช่น พรหมวิหาร ๔ สังคหวัตถุ ๔ ขรവാสนธรรม, สปัปฺริสธรรม, อิทธิบาท ๔, พลละ ๕, เบญจศีลและเบญจธรรม, ทศพิธราชธรรม, หลักการจ่ายทรัพย์, หลักทศทั้ง ๖ ฯลฯ

๒. การแก้ไขความเครียดในระยะยาว เป็นการแก้ปัญหาความเครียดโดยสิ้นเชิงผู้ที่ประสบกับความเครียดมองเห็นโทษของความเครียด แม้ว่าเขาจะประสบกับความสุขเขาก็ย่อมรู้ว่าความสุขอันเกิดจากกามนั้นไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง เพราะเป็นความสุขที่มีการเปลี่ยนแปลงเมื่อความสุขเปลี่ยนไปความเครียดก็เกิดขึ้นมาอีก ทำอย่างไรเขาจึงจะสามารถกำจัดทุกข์ได้หมดสิ้น พระพุทธเจ้าก็ทรงตรัสแนะวิธีการกำจัดทุกข์โดยสิ้นเชิงไว้ในหลักธรรมที่มีชื่อว่าอริยสัจ ๔ คือรู้ว่าทุกข์คืออะไร (ทุกข์) รู้จักสาเหตุของปัญหา (สมุทัย) รู้จักเป้าหมายที่จะต้องทำให้บรรลุถึง (นิโรธ) รู้จักปฏิบัติตามที่จะทำให้บรรลุเป้าหมาย (มรรค) ซึ่งเป็นเรื่องของศีล สมาธิและปัญญา

ข. การแก้ไขปัญหาความเครียดในคริสต์ศาสนาโรมันคาทอลิก มีการแก้ไขความเครียดอยู่ ๒ แนวทางเช่นเดียวกันแต่มีความแตกต่างกันในเนื้อหาและสาระคือ

๑. การแก้ไขปัญหาความเครียดที่ตัวเองกำลังประสบอยู่ วิธีนี้นับว่าแตกต่างไปจากศาสนาพุทธมากเพราะคริสต์ศาสนากับมองว่าความเครียดบางอย่างที่เขาประสบอยู่เป็นพระพรหทานของพระเจ้าที่ทรงมอบให้แก่ผู้ที่อ่อนแอ ขาดความสมบูรณ์ทางจิตวิญญาณ ดังที่พระเยซูทรงตรัสกับ เซนต์ ปอลว่า “...พระพรหทานของฉันทันเป็นสิ่งทีพอเพียงสำหรับท่านอำนาจของฉันทันจะทำให้เกิดความสมบูรณ์ในความอ่อนแอ”^{๓๗} ดังนั้นความเครียดจึงมีความหมายสำหรับผู้ทีศรัทธาในพระองค์ ๒ ประการคือ^{๓๘}

๑) ความเครียดจะนำผู้ศรัทธา เราไปสู่ความเครียดสากล^{๓๙}

๒) ความเครียดจะช่วยชำระล้างมลทินจากความรักตัวเองมาเป็นความรักโลก^{๔๐}

นั่นก็คือความเครียดยอมทำให้คริสต์ชนมีความเห็นอกเห็นใจ เพื่อนมนุษย์ที่กำลังประสบกับความเครียดอยู่ เป็นการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์อย่างทีพระเยซูต้องทนทุกข์ทรมานบนไม้กางเขน เพื่อไถ่บาปให้แก่มนุษย์ชาติ การยอมรับความเครียดของคริสต์ชนทีถูกต้องจะต้องให้เราไปอยู่ในแนวทางการทนทุกข์ทรมานของพระเยซูคริสต์

^{๓๗} Max Thurian, *Modern Man and Spiritual Life*, (Britain : Page Bross (Norwich) LTD, 1968), pp. 55.

^{๓๘} O.A. Piper, “Suffering and Evin” , *The Interpreter’s Dictionary of the Bible Vol 4*, George Arthur Buttrick Eds, (Nashville : Abingdon Press, 1962), pp. 452.

^{๓๙} รม. ๘ : ๑๙ – ๒๒.

^{๔๐} ทธ. ๑ : ๘ : ๑๒.

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยนี้ มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ ๑) เพื่อศึกษาวิธีการแก้ความเครียดในทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ๒) เพื่อศึกษาวิธีการแก้ความเครียดในทางคริสต์ศาสนาโรมันคาทอลิก และ ๓) เพื่อศึกษาเปรียบเทียบวิธีการแก้ความเครียดในทางพระพุทธศาสนาเถรวาทกับคริสต์ศาสนาโรมันคาทอลิก ผลการวิจัยพบว่า

๑. วิธีการแก้ความเครียดในทางพระพุทธศาสนา

การที่บุคคลต้องเผชิญอยู่ในภาวะที่รู้สึกกดดัน ไม่สบายใจ ไม่แน่ใจ ว่าวุ่นใจ วิตกกังวล ถูกบีบคั้น ทำให้เกิดการตอบสนองของร่างกาย จิตใจ ความคิด ถ้าบุคคลสามารถปรับตัว และมีความพึงพอใจก็จะทำให้เกิดพลังในการจัดการสิ่งต่างๆ แต่หากไม่มีความพึงพอใจและไม่สามารถปรับตัวได้ ก็จะทำให้เกิดความเครียด ส่งผลให้เสียความสมดุลในการดำเนินชีวิตในสังคม ขาดประสิทธิภาพในการทำงาน ความเครียดที่เป็นอันตราย คือ ความเครียดในระดับสูงที่คงอยู่เป็นเวลานาน จะส่งผลเสียต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต พฤติกรรม ครอบครัว การทำงาน และสังคมได้ ดังนั้น เราจึงควรรู้จักการผ่อนคลายความเครียดที่ถูกต้อง เพื่อให้การดำเนินชีวิตของเราเป็นสุข

ในทัศนะของพระพุทธศาสนาจะเห็นได้ว่า ความเครียดที่เกิดขึ้นนั้น เกิดเพราะความวิตกกังวลในกิจการต่าง ๆ ซึ่งฐานหลักนั้นก็มาจากความไม่รู้ตามสภาพความเป็นจริงว่าตนเองเครียดเพราะอะไร ซึ่งในทางพระพุทธศาสนามุ่งถึงความไม่รู้ในความอยากได้แก่กิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในสันดาน จึงส่งผลทางความชอบ ความพยาบาทปองร้าย และความมุ่งเบียดเบียนผู้อื่นนั่นเอง

ในมุมมองของพระพุทธศาสนา สาเหตุของความเครียดเกิดจาก ๒ สาเหตุหลักคือ สาเหตุภายในอันเป็นกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในสันดาน อันได้แก่ นิวรณ์ธรรม ๕ ปญฺญจธรรม ๓ และสังโยชน์ ๑๐ ซึ่งรื้อวนคลุกกรุ่นขึ้นมาทำร้ายจิตใจ และสาเหตุภายนอก เป็นสาเหตุที่เกิดจากพฤติกรรมของบุคคลที่มีปฏิสัมพันธ์กันในสังคมเนื่องจากการขาดศีล ๕

ความเครียดไม่ใช่สิ่งที่เลวร้าย ถ้ามีเล็กน้อยก็เป็นตัวผลักดันหรือเป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลกระทำสิ่งนั้นๆ อย่างกระตือรือร้นและมีความคิดสร้างสรรค์ ความเครียดระดับต่ำ จึงเป็นเหมือนน้ำมันที่ช่วยให้รถขับไปได้ด้วยดี ความเครียดเมื่อเกิดขึ้นเป็นระยะเวลาานานจะก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกายและจิตใจของตนเอง รวมทั้งส่งผลกระทบต่อครอบครัวและหน้าที่การงานและส่งผลกระทบหลายอย่างพระพุทธศาสนา ได้กำหนดประเภทของความเครียดไว้ ๒ ประเภท คือ อกุศลมูล อันเป็นรากเหง้าที่

ทำแล้วไม่ดีทางกาย วาจา และใจ และทุจริต เป็นการสร้างพฤติกรรมที่ไม่ดีในทางทวารทั้งกาย ได้แก่ กาย วาจา และใจ

หลักธรรมที่ใช้แก้ความเครียดในทางพระพุทธศาสนานั้นมีอยู่ด้วยกัน ๔ วิธี คือ การเจริญสติ การเจริญสมาธิ การเจริญเมตตา และการเจริญปัญญา เป็นเครื่องมือกำจัดความเครียดที่เกิดจากความทุกข์ทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ ด้วยการมีสติรู้ตัวอยู่เสมอ ด้วยการสมาธิความตั้งมั่นไม่หวั่นไหวไปกับอารมณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบจิต รู้จักแผ่เมตตาเจือจุนต่อบุคคลอื่นและสรรพสัตว์ไม่เลือกชั้นวรรณะ ตลอดจนการมีปัญญาความรอบรู้ตามสภาวะความเป็นจริงของชีวิต

กรณีตัวอย่างวิธีกำจัดความเครียดในทางพระพุทธศาสนา มี ๒ กลุ่ม คือ วิธีการกำจัดความเครียดกับชีวิตทางโลก ซึ่งมีนางปฐาจารา และนางกิสาคอดมี ที่เครียดเพราะปัญหาครอบครัว และการไม่บรรลุนิเวศน์จิตพุ่งชานไปในที่อื่น เช่น พระวัคกัถิที่มุ่งชมพระสิริโฉมของพระพุทธเจ้า และพระจุฬปันถก ที่มุ่งพิจารณาแต่ความเป็นผ้าขาว แต่เมื่อเห็นความเปลี่ยนแปลงของสีฟ้าจึงสามารถปลดปล่อยความเครียดได้

๒. วิธีการแก้ความเครียดในทางคริสต์ศาสนาโรมันคาทอลิก

ความเครียด คือความเดือดร้อน ความเจ็บปวด ความผิดหวัง ความหมดหวัง ความคับแค้นใจ ฯลฯ ภาวะดังกล่าวเกิดขึ้นกับบุคคลทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ถึงแม้ว่าความเครียดจะปรากฏทั้งทางร่างกายและจิตใจแต่คริสต์ศาสนาถือว่ามนุษย์เป็นส่วนรวมของร่างกายและจิตใจ เมื่อร่างกายเกิดความเจ็บปวด จิตใจก็ยิ่งเจ็บปวดตามไปด้วย

การไม่กระทำตามหรือละเมิดบัญญัติของพระเจ้าเป็นขบถต่อพระองค์ ชื่อว่าเป็นบาป (sin) และยังเป็นเหตุให้ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับพระเจ้าต้องขาดสะบั้น ซึ่งนั่นได้ก่อให้เกิดความเครียดกับมนุษย์ สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดในทางคริสต์ศาสนามีสาเหตุมาจากความไม่รู้ กิเลสตัณหา ความพยายาม และเจตจำนงของมนุษย์

ความเครียดสามารถเกิดได้ทุกแห่งทุกเวลา อาจเกิดจากสาเหตุภายนอกเช่น การย้ายบ้าน การเปลี่ยนงาน ความเจ็บป่วย การหย่าร้าง ภาวะว่างงาน ความสัมพันธ์กับเพื่อน ครอบครัว หรืออาจจะเกิดจากภายในผู้ป่วยเอง เช่นความต้องการเรียนดี ความต้องการเป็นหนึ่งหรือความเจ็บป่วย ความเครียดเป็นระบบเตือนภัยของร่างกาย ให้เตรียมพร้อมที่กระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง การมีความเครียดน้อยเกินไปและมากเกินไปไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ ส่วนใหญ่เข้าใจว่าความเครียดเป็นสิ่งไม่ดี มันก่อให้เกิดอาการปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ หัวใจเต้นเร็ว แน่นท้อง มือเท้าเย็น แต่ความเครียดก็มีส่วนดีเช่น ความตื่นตัว ความท้าทายและความสนุก สรุปลแล้วความเครียดคือสิ่งที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงชีวิตซึ่งมีทั้งผลดีและผลเสีย

จากประเด็นเรื่องวิธีการจัดการความเครียดในทางคริสต์ศาสนานั้น ในงานวิจัยนี้ได้กำหนดศึกษาวิธีการแก้ความเครียดไว้ ๔ วิธี คือ (๑) พิธีมิสซา ก็คือการสละสิ่งของเพื่อให้การสงเคราะห์แก่บุคคลอื่น ในลักษณะการให้ทานเพื่อเป็นเครื่องบูชาต่อพระเจ้าผู้เป็นเจ้าของ และเป็นการ

ทำบุญอุทิศให้กับผู้ที่เสียชีวิตไปแล้ว (๒) การรับศีลศักดิ์สิทธิ์ เป็นการแสดงออกที่มีเนื้อหาและรูปแบบเฉพาะต่าง ๆ สอดคล้องกับชีวิตประจำวันของมนุษย์ โดยเชื่อมโยงความหมายทั้งหมดกับรหัสธรรมของพระเยซูคริสต์ ผู้ทรงเป็นศูนย์กลางชีวิต การแสดงออกของผู้ที่เชื่อในพิธีกรรมซึ่งเป็นศีลศักดิ์สิทธิ์นี้ เป็นการแสดงถึงความเชื่อ ความหวัง และความรักที่มีต่อพระเจ้าผู้ประทานความรอดให้แก่ผู้ที่มีความเชื่อ ซึ่งสามารถพบกับพระองค์ในศีลศักดิ์สิทธิ์นี้ (๓) การเข้าเจียบ คือ การฟื้นฟูจิตใจด้วยการเข้าเจียบ เป็นรูปแบบหนึ่งของการภาวนาของคริสตชน เป็นการภาวนาด้วยการใช้พระวาจาของพระเจ้ากลุ่มเกลาจิตใจร่วมกับการใช้เวลาสำรวจทบทวนชีวิตและจิตใจ และการกระทำของตนเอง หรือเวลาที่มีความเครียดความทุกข์ (๔) การภาวนา การภาวนาของคริสต์ศาสนาโรมันคาทอลิก เป็นการติดต่อระหว่างมนุษย์กับพระเจ้า เป็นความสัมพันธ์ที่ยั่งยืนอย่างลึกซึ้งของมนุษย์กับพระเจ้า

จากประเด็นเรื่องตัวอย่างวิธีการจัดการกับความเครียดในคริสตศาสนานั้น มีอยู่ ๙ ประการด้วยกัน คือ ๑) นึกถึงพระวาจาสำหรับเวลาที่เรารู้สึกความเครียดต่อแท้ - เศร้า ๒) พระวาจาสำหรับเวลาที่เรารู้สึกกลัว ๓) พระวาจาสำหรับเวลาที่เรามีปัญหา - ทุกข์ยาก ๔) พระวาจาสำหรับเวลาที่เราไม่สบายใจ ๕) พระวาจาสำหรับเวลาที่เรารู้สึกผิด - หดหู่ ๖) พระวาจาสำหรับเวลาที่เรารู้สึกท้อ ๗) พระวาจาสำหรับเวลาที่เรารู้สึกกลัว ๘) พระวาจาสำหรับเวลาที่เรารู้สึกเศร้า ๙) พระวาจาสำหรับการปฏิบัติความรักต่อพระเจ้า - เพื่อนมนุษย์ ซึ่งทั้ง ๙ ประการนี้ ในพระคัมภีร์ ต้องการสื่อให้เห็นถึงน้ำพระทัยของพระเจ้าในการต้องการให้มนุษย์รู้จักทำให้เป็นประโยชน์ด้วยการนำหลักคำสอนของพระองค์ไปใช้ทั้งแก่ตนเองและสังคม เช่น ความเมตตา เป็นต้น และอีกประการหนึ่งคือการให้รู้จักใกล้ชิดพระเจ้า โดยมีจิตสำนึกอยู่เสมอว่ามีพระเจ้าอยู่เคียงข้าง คอยให้กำลังใจ และคอยช่วยเหลือทุกกรณีที่เหมาะสม และนั่นเป็นการปลดความเครียดที่มีอยู่ในตนให้หมดไปได้

๓. เปรียบเทียบวิธีการแก้ความเครียดในทางพระพุทธศาสนาเถรวาทกับคริสต์ศาสนาโรมันคาทอลิก

๓.๑ เปรียบเทียบด้านความหมาย ในศาสนาพุทธและศาสนาคริสต์ในแง่ความหมายของความเครียดทั้งศาสนาพุทธและศาสนาคริสต์ตีให้ความหมายที่คล้ายคลึงกันว่าความเครียดหมายถึงสภาวะที่บีบคั้นจิตใจ ความเศร้าโศกเศร้าครวญ ความหวาดวิตกกังวล ความร้อนรุ่ม ความไม่สบายกายไม่สบายใจ สำหรับประเภทของความเครียดนั้น พระพุทธศาสนาได้แบ่งความเครียดออกเป็นประเภทต่างๆ ได้เด่นชัดกว่าคริสต์ศาสนา ถึงแม้ว่ามนุษย์จะประสบกับความเครียดต่างๆ มากมายแต่ก็สามารถจัดลงในความเครียดทั้ง ๑๑ ประเภท ตามที่พระองค์ทรงตรัสไว้ในอริยสัจ ๔ สำหรับในศาสนาคริสต์นั้นไม่ได้จัดความเครียดออกเป็นประเภทต่างๆ เช่น ศาสนาพุทธ คริสต์ศาสนาจะกล่าวถึงประเภทของความเครียดตามสาเหตุที่เกิดขึ้นนั้นๆ

๓.๒ เปรียบเทียบสาเหตุของความเครียด โดยทั่วไปทั้งศาสนาพุทธและศาสนาคริสต์อธิบายถึงสาเหตุของความเครียดไว้เหมือนกัน เช่น - ความเครียดเกิดมาจากการขาดแคลนในเรื่อง อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค ฯลฯ ความเครียดเกิดจากภัยพิบัติต่างๆ เช่น ชาติ

ภัย อัคคีภัย อุทกภัย พุพพิกภัย โจรภัย โรคระบาด แผ่นดินไหว ภูเขาไฟระเบิด ฯลฯ ความเครียดเกิดจากฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดประพาศิตศีลธรรม เช่น การผิดคู่ครองผู้อื่น การเบียดเบียนชีวิตผู้อื่น การคดโกง การประกอบอาชีพที่ทุจริต เป็นต้น ฯลฯ นอกจากนี้ยังมีความเครียดอันเกิดจากสาเหตุต่างๆ มากมายที่ผ่านเข้ามาในประสบการณ์ชีวิตของมนุษย์ตั้งแต่ในอดีตจนถึงปัจจุบัน แม้ว่าทฤษฎีต่างๆ ไปเกี่ยวกับสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดในพุทธศาสนาและคริสตศาสนาจะสอดคล้องกัน แต่พุทธศาสนายังมองลึกลงไปอีกว่าสาเหตุในปัจจุบันต่างๆ ไปที่กล่าวมาแล้วนั้นยังไม่ใช่สาเหตุของความเครียดที่แท้จริง เมื่อพระพุทธเจ้าทรงตรัสถึงสาเหตุของความเครียดกับบุคคลต่างๆ ไปพระองค์จะตรัสว่า ต้นเหตุเป็นสาเหตุของความเครียด แต่สำหรับผู้ที่ต้องการจะรู้รายละเอียดมากยิ่งขึ้น พระองค์จะตรัสว่าสาเหตุของความเครียดเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยดังที่ปรากฏในปฏิจกสมุปบาท ซึ่งอาจจะเริ่มที่ส่วนใดของปฏิจกสมุปบาทก็ได้

๓.๓ เปรียบเทียบวิธีการแก้ความเครียด

ก. วิธีการแก้ความเครียดในทางพระพุทธศาสนา ในพระพุทธศาสนาถือว่าความเครียดเป็นสังขตธรรมเหมือนสิ่งที่มีปัจจัยปรุงแต่งอื่นๆ การจะแก้ไขปัญหาคือความเครียดนั้นก็แก้ไขที่สาเหตุความเครียดเป็นเพียงผลที่เกิดมาจากเหตุ ดังจะเห็นได้จากความเป็นเหตุและผลในอริยสัจ ๔ ได้ดังต่อไปนี้คือ

| | |
|------------------------|------|
| ทุกข์ | ผล |
| ทุกข์สมุทัย | เหตุ |
| ทุกข์นิโรธ | ผล |
| ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา | เหตุ |

วิธีแก้ความเครียดในทางพระพุทธศาสนานั้น หลักธรรมที่ใช้แก้ความเครียดในทางพระพุทธศาสนานั้นมีอยู่ด้วยกัน ๔ วิธี คือ การเจริญสติ การเจริญสมาธิ การเจริญเมตตา และการเจริญปัญญา เป็นเครื่องมือกำจัดความเครียดที่เกิดจากความทุกข์ทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ ด้วยการมีสติรู้ตัวอยู่เสมอ ด้วยการสมาธิความตั้งมั่นไม่หวั่นไหวไปกับอารมณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบจิต รู้จักแผ่เมตตาเจือจุนต่อบุคคลอื่นและสรรพสัตว์ไม่เลือกชั้นวรรณะ ตลอดถึงการมีปัญญาความรู้ตามสภาวะความเป็นจริงของชีวิต

ข. วิธีการแก้ความเครียดในศาสนาคริสต์ สาเหตุส่วนใหญ่ของความเครียดในทางศาสนาคริสต์ที่ให้ความสำคัญกับความเครียดในสังคมปัจจุบันเกิดมาจากการกระทำบาป แต่บาปก็ไม่ได้เป็นสาเหตุที่จะก่อให้เกิดความเครียดทั้งหมด เพราะความเครียดบางอย่างก็เป็นพระพรที่มุ่งจะให้มนุษย์ชาติเจริญขึ้นในพระสิริของพระเยซูคริสต์ พระเยซูจึงเป็นจุดศูนย์กลางในการแก้ไขปัญหาความเครียด ฤทธิ์อำนาจหรือพระพรของพระองค์ยอมก่อให้เกิดแสงสว่างทางปัญญาช่วยให้มนุษย์ชาติประสบกับความสุข ดังนั้น ศาสนาคริสต์ จึงกำหนดวิธีการแก้ความเครียดไว้ ๔ วิธี คือ (๑) พิธีมิสซาก็คือการสละสิ่งของเพื่อให้การสงเคราะห์แก่บุคคลอื่น ในลักษณะการให้ทานเพื่อเป็นเครื่องบูชาต่อพระเจ้า และเป็นการทำบุญอุทิศให้กับผู้ที่เสียชีวิตไปแล้ว (๒) การรับศีลศักดิ์สิทธิ์ เป็นการ

แสดงออกที่มีเนื้อหาและรูปแบบเฉพาะต่าง ๆ สอดคล้องกับชีวิตประจำวันของมนุษย์ โดยเชื่อมโยงความหมายทั้งหมดกับรหัสธรรมของพระเยซูคริสต์ ผู้ทรงเป็นศูนย์กลางชีวิต การแสดงออกของผู้ที่เชื่อในพิธีกรรมซึ่งเป็นศีลศักดิ์สิทธิ์นี้ เป็นการแสดงถึงความเชื่อ ความหวัง และความรักที่มีต่อพระเจ้าผู้ประทานความรอดให้แก่ผู้ที่มีความเชื่อ ซึ่งสามารถพบกับพระองค์ในศีลศักดิ์สิทธิ์นี้ (๓) การเข้าเจียบ คือ การฟื้นฟูจิตใจด้วยการเข้าเจียบ เป็นรูปแบบหนึ่งของการภาวนาของคริสตชน เป็นการภาวนาด้วยการใช้พระวาจาของพระเจ้ากลมกลืนใจร่วมกับการใช้เวลาสำรวจทบทวนชีวิตและจิตใจ และการกระทำของตนเองหรือเวลาที่มีความเครียดความทุกข์ (๔) การภาวนา การภาวนาของคริสต์ศาสนาโรมันคาทอลิก เป็นการติดต่อระหว่างมนุษย์กับพระเจ้า เป็นความสัมพันธ์ที่ยั่งยืนอย่างลึกซึ้งของมนุษย์กับพระเจ้า

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาเปรียบเทียบความเครียดในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับคริสตศาสนา ผู้วิจัยเห็นว่า ยังมีประเด็นที่น่าสนใจอีกหลายประเด็นที่น่าจะนำไปศึกษาวิจัยเพิ่มเติม ดังนี้

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะทั่วไป

๑. ควรนำหลักธรรมเกี่ยวกับการระงับความเครียดไปประยุกต์ใช้ในสังคมไทย
๒. ควรนำหลักธรรมเกี่ยวกับการระงับความเครียดไปสอดแทรกในหลักจริยธรรมของนักการเมืองและนักปกครองที่ดี

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการศึกษาต่อไป

๑. ควรศึกษาวิธีประยุกต์ใช้หลักการระงับความเครียดเพื่อแก้ปัญหาในสังคมไทย
๒. ควรศึกษาเปรียบเทียบบทบาทในการนำหลักวิธีระงับความเครียดในทางพระพุทธศาสนากับศาสนาอิสลาม

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลชั้นปฐมภูมิ (Primary Source)

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปี ๒๕๐๐.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

มหาหมากุฎราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาแปลชุด ๙๑ เล่ม. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์

มหาหมากุฎราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

คณะกรรมการคาทอลิกเพื่อคริสตศาสนธรรม. พระคัมภีร์ ภาคพันธสัญญาใหม่. พิมพ์ครั้งที่ ๓,

กรุงเทพมหานคร : คณะกรรมการคาทอลิกเพื่อคริสตศาสนธรรม แผนกพระคัมภีร์, ๒๐๐๗.

สมาคมพระคริสตธรรมไทย. พระคริสตธรรมคัมภีร์ (Thai Holy Bible) ฉบับ ค.ศ. ๑๙๗๑

กรุงเทพมหานคร : สมาคมพระคริสตธรรมไทย, ๒๐๑๐.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Source)

(๑) หนังสือ (Book)

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือคลายเครียด. นนทบุรี : กรมสุขภาพจิต กระทรวง
สาธารณสุข, ๒๕๔๐.

กรมสุขภาพจิต. คู่มือคลายเครียดด้วยตนเอง. กรุงเทพมหานคร : กรมสุขภาพจิต กระทรวง
สาธารณสุข, ๒๕๔๒.

เกรียงศักดิ์ โกวิทวาณิช, มุขนายก และคณะ. บาทหลวง ศาสนบริกรของพระเจ้า. นครปฐม :

วิทยาแสงธรรม, ๒๕๕๐.

ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ผู้รวบรวม. คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริเฉทที่ ๙

ปกิณณกสังคหวิภาค. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

จำรง ธรรมดา, แปล. วิปัสสนาธุระ. พระมหาสีสยาตอ, โสภณมหาเถระ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์

ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๔๐.

จำลอง ดิษยวณิช. จิตวิทยาของความดับทุกข์. เชียงใหม่ : กลางเวียงการพิมพ์, ๒๕๔๔.

จำลอง ดิษยวณิช และพริ้มเพรา ดิษยวณิช. ความเครียด ความวิตกกังวล และสุขภาพ. เชียงใหม่ :

ห้างหุ้นส่วนจำกัด เชียงใหม่ โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๕.

ชุตินันท์ ปานปรีชา. จิตวิทยาทั่วไป. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๓๙.

- ดวงมณี จงรักษ์. **ทฤษฎีการให้คำปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ ส.ส., ๒๕๔๙.
- จิตวณโณ ภิกขุ. **วิปัสสนาภาวนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มхамกุฎราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.
- บาทหลวงวงศ์สวัสดิ์ แก้วเสนีย์. **ภาวนาด้วยคุณค่าและความหมาย**. นครปฐม : วิทยาลัยแสงธรรม, ๒๕๕๐.
- บิลลี่ เกรแฮม. **เพลิงโลกันต์**. แปลโดยกองคริสตศาสนศึกษาและบรรณศาสตร์. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จรัสสินทวงศ์, ๒๕๑๗.
- ประเวศ วะสี. **วิถีคลายเครียด**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, ๒๕๓๕.
- ประเวศ วะสีและพระอาจารย์คำเขียน สุวณโณ. **วิถีแก้เชิงสร้างสุขกับการเจริญสติ**. กรุงเทพมหานคร : จักรานุกูลการพิมพ์, ๒๕๒๗.
- ปราชัญญ์ บุญยวงศ์วิโรจน์. **สุขภาพจิตไทย พ.ศ.๒๕๔๕-๒๕๔๖**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์, ๒๕๔๖.
- พงศ์ปรกรณ์ พิษิตฉัตรธนา. **ดูแลสุขภาพบำบัดโรคด้วยสมาธิและจิตใต้สำนึก**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มิตรสัมพันธ์กราฟฟิค, ๓๕๕๓.
- พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณโณ). **ปาฐกถาธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : มхамกุฎราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.
- พระเทพสิทธิมุณี (โชดก ป.ธ. ๙). **คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑.
- พระธรรมธีรราชฆาตมุนี (โชดก ญาณสิทธิ). **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒**. กรุงเทพมหานคร : บจก. อัมรินทร์ พรินตติ้ง กรู๊ป, ๒๕๓๒.
- _____. **วิปัสสนาญาณโสภณ**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : บจก. ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๔๖.
- พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต). **พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.
- พระมหาไสว ญาณวีโร. **คู่มือหลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์กรมการศาสนา, ๒๕๔๔.
- พระเมธีกิตติโยตม (พิณ กิตติปาโล)และธนิต อยู่โพธิ์ (แปล). **วิสุทธิมรรค เล่ม ๓**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๔๑.
- พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมมจิตโต). **พระพุทธศาสนาในยุคโลกกาภิวัตน์**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๙.
- พุทธทาสภิกขุ. **เทคนิคของการมีธรรมะ(ศีลธรรมกลับมา)**. กรุงเทพมหานคร : การพิมพ์พระนคร, ๒๕๒๖.
- มุกดา ศรียงค์ และคณะ. **ความเครียดกับขบวนการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของมนุษย์**. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๐.

เลสซีย์นิวปีกิน. **บาปและความรอด ตำราศาสนาศาสตร์ อันดับที่ ๒.** แปลโดยวิทยาลัยพระคริสตธรรม. พระธรรม : รัชดารมภ์การพิมพ์, ๑๙๖๓.

วิลโล ตั้งจิตสมคิด. **การศึกษาไทย.** กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, ๒๕๓๙.

สุโท เจริญสุข. **เทคนิคเบื้องต้นการแนะนำให้คำปรึกษาและจิตบำบัด.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พีระพัธนา, ๒๕๒๐.

สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) แปลและเรียบเรียง. **วิสุทธิมรรค เล่ม ๑.** กรุงเทพมหานคร : บจก อมรินทร์ พรินต์ติ้ง, ๒๕๓๓.

สมเด็จพระสันตะปาปา ยอห์นปอลที่ ๒. **ความหมายของความทุกข์ทรมานแห่งมนุษย์ จากแง่ของคริสตชน.** แปลโดย ประดิษฐ์ ชุมสาย ณ อยุธยา. กรุงเทพมหานคร : เจริญวิทย์การพิมพ์, ๒๕๑๗.

สมพร บุขราทิจ, ศ.นพ. **พุทธวิธีจิตบำบัด.** หนังสือจิตเวชศาสตร์สำหรับประชาชน. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์นันทพันธ์, ๒๕๔๒.

สมหมาย แต่งสกุล และธาดา วิมลวัตรเวที. **สุขศึกษาและพลศึกษา.** กรุงเทพมหานคร : วัฒนาพานิช, ๒๕๔๔.

อัมพร โอตระกูล. **สุขภาพจิต.** กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, ๒๕๓๘.

(๒) วิทยานิพนธ์

กนกรัตน์ สายเชื้อ. “ความเครียดในการปฏิบัติงานการเงินและบัญชีของครูโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดมุกดาหาร”. **วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม, ๒๕๓๖.

กรีสุดา เตียรทอง. “การศึกษาเปรียบเทียบความเชื่อเรื่องบุญและบาปในพุทธศาสนาและคริสต์ศาสนาและผลของความเชื่อที่มีต่อวิถีทางดำเนินชีวิตของพุทธศาสนิกชนและคริสต์ศาสนิกชน : การศึกษาเฉพาะกรณีตำบลสำเภาลุ่ม อำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา”. **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต.** คณะสังคมศาสตร์-มนุษยศาสตร์ : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๒๐.

ถาวร ศรีหิรัญ. “ความเครียดของนิติกรกองการเจ้าหน้าที่กรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ”. **วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม, ๒๕๓๔.

นราธร ศรีประสิทธิ์. “ปัจจัยทางสังคมและจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของเด็กวัยรุ่น”. **วิทยานิพนธ์สังคมศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๒๙.

ณิชากร รัตนนิชาญ. “การศึกษาเชิงวิเคราะห์วิธีการแก้ปัญหาความเครียดด้วยกิจกรรมทางพุทธศาสนาของนักเรียนโรงเรียนเทศบาลบ้านสามเหลี่ยม อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

พระครูบวรสิกขการ (บุญเสริม ชนะฤทธิ์). “พุทธจริยวัตร กับ พระจริยวัตรของพระเยซูคริสต์”.

วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗.

พระครูประสิทธิ์กิตติสาร (จำลอง กิตติสารโร/นิตธรรม). “การศึกษาเชิงเปรียบเทียบแนวคิดวิธีการรักษาสุขภาพจากพระไตรปิฎกกับแนวคิดวิธีการรักษาสุขภาพของแพทย์แผนไทยโดยพระสงฆ์ : ศึกษาเฉพาะกรณีวัดป่าเหวไฮ ตำบลหัวนาคำ อำเภอศรีธาตุ จังหวัดอุดรธานี”.

วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

พระมหาสมชาย สิริจินโท (ห่านนท์). “พุทธธรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางพระพุทธคุณ (สมาน สุเมโธ)”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

พระอธิการไพศาล กิตตภทโท (บำรุงแก้ววัน). การศึกษาเชิงวิเคราะห์ เรื่องการประยุกต์ใช้พุทธปรัชญาในการบำรุงรักษาจิตผู้ป่วย. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

รสสุคนธ์ ยมกนิษฐ์. “ศึกษากระบวนการเรียนรู้ตามแนวพระพุทธศาสนา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

ไสรยา สายบุรี. “ความเครียดและวิธีแก้ปัญหาความเครียดของนักเรียนช่วงชั้นที่ ๓ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน อำเภอปักธงชัย สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครราชสีมา เขต ๓”. **วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๔๗.

อุทัยวรรณ เล่าประเสริฐสุข, รตอ.หญิง. “การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย”.

วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

(๓) วารสาร/เวปไซด์

จิตฤดี วีระเวสส์. “การฆ่าตัวตายกับความรับผิดชอบ”. **วารสารอัยการ ๑๕.** ฉบับที่ ๑๗๗.

พฤศจิกายน ๒๕๕๓ : ๗๑.

พสุ เดชะรินทร์. “การบริหารความเครียด(Stress Management) สาเหตุผลกระทบ และการควบคุม”. **จุฬาลงกรณ์สาร.** ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๙๖. กรกฎาคม ๒๕๓๖ : ๘๓-๘๔.

พระศรีวรญาณ (บุญชิต ญาณสำโร). “หลักการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก”. **เก็บเพชรจากคัมภีร์พระไตรปิฎก.** กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒ : ๓๐๗ - ๓๐๘.

ศุภชัย ยาวะประภาช. “ความเครียดของนักบริหาร: ปัญหาและทางออก”. **สังคมศาสตร์.** ปีที่ ๑๒ ฉบับที่ ๑๑๙. มิถุนายน ๒๕๓๕ : ๖๕.

ศิริพร พูลรักษ. “วิธีคลายความเครียด”. **สำนักงาน ป.ป.ส.** ปีที่ ๑๐ ฉบับที่ ๑๑๒. ๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๓๗ : ๒๕.

ฤทธิรงค์ หาญรินทร์ และ สมพร รุ่งเรืองกลกิจ. “การให้การปรึกษาแนวพุทธศาสนารายบุคคลในผู้ป่วยเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า”. **วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย**, ๒๕๕๑ : ๒๔๒-๒๕๑.
อมรากล อีนโชนนท. “มารู้จักความเครียดกันเถอะ”. **สุขภาพจิตทางวิทยุ เล่ม ๑**.
กรุงเทพมหานคร: กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๓๔ : ๒๘.
World Health Organization. “Mental health”.http://www.who.int/mental_health/en
20 April 2010. สืบค้นเมื่อ ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๖.

๒. ภาษาอังกฤษ

Max Thurian. **Modern Man and Spiritual Life**. Britain : Page Bross (Norwich) LTD, 1968.
O.A. Piper. “Suffering and Evin” . **The Interpreter’s Dictionary of the Bible Vol 4**, George Arthur Buttrick Eds.Nashville : Abingdon Press, 1962.
Samuel Macauley Jackson, Ed. **The New Schaff Herzog Encyclopedia of Religious knowledge Vol. XI**.Michigan: Bakes Book House, 1969.
Webster’s third New Intonation a Dictionary. The United States of America : G & C Merriam. co, 1976.

ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ : นางปัทมา เอี่ยมปิยะ
- เกิด : ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๐๖
- สถานที่เกิด : วชิรพยาบาล กรุงเทพมหานคร
- การศึกษา : พ.ศ.๒๕๒๗ บวช. กรุงเทพมหานครปัญชีวิทยาลัย
: พ.ศ.๒๕๕๕ พุทธศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
- ตำแหน่งหน้าที่ : พ.ศ.๒๕๒๗ เลขาธิการ บริษัท ท็อปโอเวอร์ซี จำกัด
: พ.ศ.๒๕๒๘-๓๔ บมจ. เอ.ไอ.เอ. ประกันชีวิต ตำแหน่งผู้บริหาร
: พ.ศ.๒๕๓๔-๔๐ บริษัทเงินทุน AGC/ไทยธำรง (เปลี่ยนชื่อจาก AGC)
: บริษัทเงินทุน บางกอกเงินทุน ตำแหน่งผู้จัดการ
: บริษัทเงินทุน ไทยแคปิตอล ตำแหน่งผู้จัดการอาวุโส
: พ.ศ.๒๕๓๔-๔๐ PM อิเล็กทรอนิกส์-ไฮโคร โปรดักซ์ จำกัด ประธานบริษัท
: พ.ศ.๒๕๔๑ อุตสาหกรรมออลซีพี ประกันชีวิต ตำแหน่งผู้บริหาร
: พ.ศ.๒๕๔๔-๕๒ ฟินันซ่า ประกันชีวิต ตำแหน่งผู้ช่วยผู้อำนวยการ
: พ.ศ.๒๕๕๓ โตเกียวมารีน ประกันชีวิต ตำแหน่งผู้อำนวยการ
: พ.ศ.๒๕๕๗ บริษัท มายด์ไลฟ์ แอสซัวร์นส์ โบรกเกอร์ จำกัด
ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการ – บริหารงานขาย
- การเข้ารับการอบรม : สมาคมฝึกการพูดแห่งประเทศไทย
: โครงการพัฒนาผู้บริหารบริษัทเงินทุน บางกอกเงินทุน จำกัด
คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
: ECC สถาบันคอมพิวเตอร์
: และอื่น ๆ
- กิจกรรมทางสังคม : กรรมการ ไลออนส์ สัมพันธ์วงศ์
- ฝ่ายประชาสัมพันธ์
: กรรมการ สมาคมฝึกการพูดแห่งประเทศไทย
- ประชาสัมพันธ์
- เจริญญิก
- พิธีกร
- วิทยากรแนะนำบทพูดขั้นพื้นฐาน
: ติดตามสามีซึ่งเป็นประธานชมรมของบริษัท ปตท.สผ.ประมาณ ๓ - ๕ ปี
ไปตามสถานที่ชนบทต่าง ๆ โดยการบริจาค คอมพิวเตอร์
เครื่องนุ่งห่ม ปัจจัยและอื่น ๆ
: เป็นวิทยากรบรรยายให้กับตัวแทนและผู้บริหารบริษัทประกันชีวิตที่ตน
ปฏิบัติงานอยู่ ณ ขณะนั้น
- สถานที่อยู่ปัจจุบัน : ๓๑๔/๒๕๖ หมู่ที่ ๓ หมู่บ้านดอนเมืองวิลล่า ถ.สรองประชา ๑๖
ซอย ๓ แขวงสีกัน เขตดอนเมือง กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๑๐
- เข้าศึกษา : พฤษภาคม ๒๕๕๕
- สำเร็จการศึกษา : พ.ศ. ๒๕๕๗