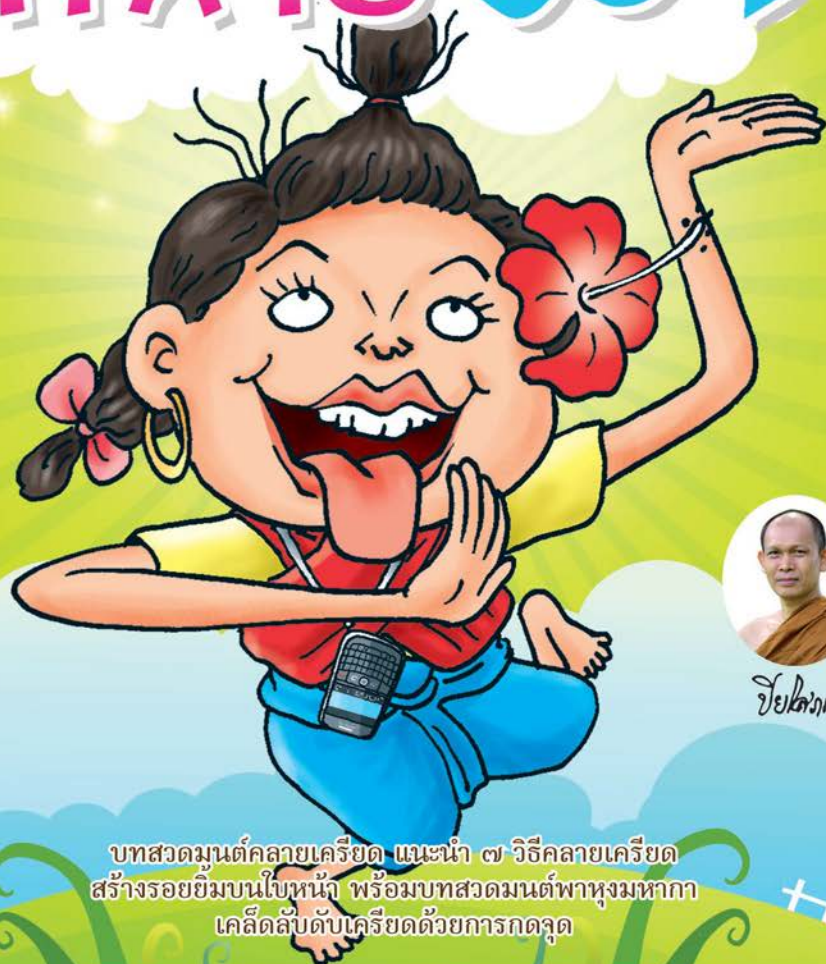




ศึกษาวิธีคลายเครียดแบบง่ายๆ แต่ได้ผล ๑๐๐%

เครียด ก็หาย ได้



วิชัยวงษ์

บทสวดมนต์คลายเครียด แนะนำ ๗ วิธีคลายเครียด
สร้างรอยยิ้มบนใบหน้า พร้อมบทสวดมนต์พาดุงมหากา
เคล็ดลับดับเครียดด้วยการกดจุด



หนังสือคุณภาพในเครื่องเสียงเพียง เพียรเพื่อพุทธศาสน์

เตรียมตัว ก็หายได้

โดย พระรชญาณนวิ



สรุทธิ์สาระ : กฤษดา รามัญศรี
ออกแบบปก : อนุชิต คำของเมือง
รูปเล่ม/จัดอกรักร์ : จิระพัฒน์ ย้งไผ่

บรรณาธิการสาระ : ศักดิ์สิทธิ์ พันธุ์สัตย์
บรรณาธิการศิลปะ : อนุชิต คำของเมือง
ภาพประกอบ : สมควร กองศิลา

อานิสงส์การแจกหนังสือธรรมะ เป็นธรรมทาน

“สพฺพทานํ ธมฺมทานํ ชินาติ การให้ธรรมะเป็นทาน ชนะการให้
ทั้งปวง” เป็นคำที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญผู้ที่ให้ธรรมะเป็นทานแก่
ผู้อื่น การให้ธรรมทาน เป็นทานที่มีผลมาก เป็นการสร้างบุญบารมี
อย่างหนึ่ง ซึ่งอานิสงส์การให้หนังสือธรรมะเป็นทานสามารถสรุปได้
๑๑ ประการ คือ

๑. กรรมเวรจากอดีตชาติจะได้ลบล้าง
๒. หนี้เวรจะได้คลี่คลาย พ้นภัยจากทะเลทุกข์
๓. โรคภัยไข้เจ็บจากเจ้ากรรมนายเวรจะพ้นไป
๔. สามภรรยาที่แตกแยกจะคืนดีต่อกัน
๕. วิญญาณของเด็กที่แท้งจะได้ไปเกิดใหม่
๖. กิจการงานจะราบรื่นสมความปรารถนา
๗. บุตรจะเฉลียวฉลาดและเจริญรุ่งเรือง
๘. บารมีคุ้มครองลูกหลานให้อยู่เย็นเป็นสุข
๙. พ่อแม่จะมีอายุยืน
๑๐. ลูกหลานगेเรจะเปลี่ยนแปลงเป็นคนดี
๑๑. วิญญาณทุกข์ของบรรพบุรุษจะพ้นจากการถูกทรมานไปสู่สุคติ

ท่านสามารถให้ธรรมะเป็นทานได้ด้วยการสอน แนะนำหรือให้
หนังสือธรรมะดีๆ แก่ผู้อื่น เพื่อให้ผู้อื่นได้นำธรรมะไปประยุกต์ใช้ใน
ชีวิตประจำวัน นอกจากเป็นการสร้างบุญบารมีแก่ตนเองแล้วยังเป็น
การช่วยจรโลงสังคมให้ร่มเย็นต่อไป

อกุขรา เอก์ เอกญจ พุทธรูปิ สมั ลียา

สร้างอักษรธรรมหนึ่งอักษร มีอานิสงส์เท่ากับสร้างพระพุทธรูปหนึ่งองค์

ศาสนวงศ์ ฉบับพระปัญญาสามิ ๒๔๐๔

คำนำสำนวนพินิจ

คุณกำลังเครียดกันอยู่หรือไม่ ?

ความเครียดแฝงอยู่ในตัวเราทุกคน ไม่ว่าจะใครต้องเคยประสบพบเจอเจ้าความเครียดนี้ด้วยกันทั้งนั้น

ความเครียดนั้นเกิดจากอะไร ?

ความเครียดนั้นเกิดจากปัญหาในเรื่องต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการเงิน เรื่องสุขภาพ เป็นต้น ที่ยังไม่สามารถหาทางออกได้ ยกตัวอย่างเช่น พ่อป่วยเป็นโรคร้ายแรง แต่เราไม่มีเงินค่ารักษาพยาบาล ก็ทำให้คิดไม่ตกหาทางออกไม่ได้ ก่อให้เกิดความเครียดขึ้น เป็นต้น

เราจะแก้ความเครียดได้อย่างไร ?

พระพุทธศาสนานั้นสอนไว้ว่า มนุษย์เราแยกได้เป็น ๒ ส่วน คือ ส่วนกาย และส่วนใจ ความเครียดนั้นเป็นโรคทางใจ ซึ่งไม่สามารถรักษาให้หายได้ด้วยยาที่หมอจัดให้เหมือนโรคทางกาย ต้องรักษาตรงที่ใจเท่านั้น คือต้องมองให้เห็นหลักความเป็นจริงของชีวิตแล้วอย่ายึดติดทุกสิ่งเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เมื่อคิดได้เช่นนี้จะเกิดปัญญา หาทางออกของปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ดังพุทธศาสนสุภาษิตที่ว่า “**ปณฺญา เจนํ ปสาสตี : ปัญญายอมปกครองบุรุษนั้น**” กล่าวคือ ปัญญาช่วยคุ้มครองเราจากความเครียดและปัญหาอื่นๆ ได้นั่นเอง

หนังสือ “**เครียดได้ก็หายได้**” เล่มนี้ เป็นผลงานของพระเดชพระคุณพระราชญาณกวี (ปิยโสภณ) วัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก กรุงเทพฯ เนื้อหาภายในเล่มได้พูดถึงสาเหตุของความเครียดและวิธีการคลายเครียดตามหลักพระพุทธศาสนา ซึ่งผู้อ่านสามารถนำไปปฏิบัติเพื่อคลายเครียดได้จริง นอกจากนี้ในท้ายเล่ม ผู้รวบรวมยังได้เพิ่มเคล็ดลับคลายเครียดต่างๆ เอาไว้ด้วย อาทิ บทสวดมนต์คลายเครียด การกดจุดคลายเครียด เป็นต้น

เมื่อท่านได้ศึกษาวิธีการคลายเครียดจากหนังสือเล่มนี้แล้ว ผู้รวบรวมหวังเป็นอย่างยิ่งว่าวิธีต่างๆ นี้จะเป็นอาวุธให้ท่านไว้ต่อสู้กับความเครียดได้ และท่านยังสามารถส่งต่ออาวุธสำหรับกำจัดความเครียดนี้ให้กับคนอื่นๆ ต่อไปได้อีกด้วย

ขอให้ความเครียดสลายหายไปจากใจของท่าน

ภกษดา งามัญศรี

ได้รับรางวัล



โปรดใช้เล่มนี้ให้คุ้มค่าที่สุด & อ่านแล้ว -> แบ่งกันอ่านหลายท่านจะอ่านสิบรอบ ระดมสมองคิดสิบหน ฟิกผนปัญญา พัฒนาการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน จิตมีสติสัมปชัญญะ รู้เท่าทันสรรพสิ่ง ฉลาดใช้ เฉลียวคิด ชีวิตจักสนุก สุข สงบ เย็น แจกเช่นพระนิพพาน สำนักพิมพ์เสียงเสียง เพียรเพื่อพุทธศาสน์ ปราบณาให้ทุกคนรอบคร้วมีความสุข

คำปรารภผู้เรียบเรียง



ข้าพเจ้าตั้งใจที่ได้รับฟังปัญหา ความเครียดต่างๆ ในสังคมเป็นประจำ ทั้งทางหน้าหนังสือพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ ทำให้เกิดความมั่นใจว่า แม้ข้าพเจ้าจะมีชื่อ หมอ แต่ข้าพเจ้าก็พอจะเข้าใจอารมณ์ ของคนได้ เพราะความเครียดต่างๆ ล้วน เกิดจากอารมณ์ทั้งสิ้น เมื่อจับประเด็นได้เช่นนี้แล้วข้าพเจ้าก็ได้คลาย ความเครียดลง

ต่อมาข้าพเจ้าประมวลความคิดให้เป็นหนึ่งเดียว โดยตั้งใจว่า จะเขียนให้สั้น อ่านง่าย อ่านสบายๆ ใช้ประโยชน์ได้มากที่สุด ข้าพเจ้า จึงเปรียบเทียบให้เข้าใจว่า ใจกับอารมณ์เหมือนแก้วกับน้ำ ใจเหมือนแก้ว ส่วนอารมณ์เหมือนน้ำ ถ้าน้ำขุ่นแม้แก้วจะใสเพียงใด ก็จะกลายเป็นแก้ว ขุ่นตามน้ำ เหมือนกับอารมณ์ที่ขุ่น ย่อมทำให้ใจขุ่นตามอารมณ์

เพราะฉะนั้น จึงได้แนะนำวิธีคลายเครียดตามหลักของสมาธิและ วิธีกำจัดความเครียดด้วยหลักของปัญญา ๗ ประการ คือ

๑. กล้าเผชิญความจริง
๒. เข้าใจเรื่องของอารมณ์ตนและคนอื่น
๓. ไม่คาดหวัง แต่พิจารณาความเปลี่ยนแปลงของสรรพสิ่ง
๔. ปิด-เปิด ประตุรับรู้ให้เป็นเวลา
๕. อย่างนำเรื่องของคนอื่นมาเป็นทุกข์ของตน

๖. ฝึกแผ่เมตตา นึกถึงกฎแห่งกรรมมากกว่ากฎหมาย

๗. นึกถึงธรรมชาติที่เหมือนกันของสัตว์ทั้งหลาย

แล้วก็ยกหลักพุทธธรรมมาแสดง ขอเรียนว่าข้าพเจ้ามิใช่หมอวิเศษ
ข้าพเจ้าเป็นแต่เพียงผู้บอกอุบาย ตัวท่านนั่นเองคือผู้ปรุรงยาและทดลอง
ได้ผลอย่างไรกรุณาบอกให้ข้าพเจ้าฟังด้วย ต่อไปนี้ขอเชิญท่านทั้งหลาย
ลิ้มรสแห่งพุทธวิธีคลายเครียดในรูปแบบใหม่ต่อไป

พระราชญาณกวี

วัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก



ค่อย ๆ อ่าน ค่อย ๆ คิด คราคิดติดขัด หยุดพักสักนิด ทำจิตให้สงบ จักพบทางออก



อ่านแล้วคิด คิดให้เข้าใจ เข้าใจแล้วลงมือทำ ทำด้วยสติสัมปชัญญะ

ทำวันนี้ เต็มวัน เต็มใจ เต็มใจแล้วลงมือทำ ทำด้วยสติสัมปชัญญะ

คิดเร็ว สุขเร็ว ทำช้า ทุกข์มาก ทุกข์ยาวนาน

เครียดได้ ก็หายได้*

“ความเครียดเป็นเหมือนไฟสุ่มขอน
คือ กรุ่นลึกภายใน ความเครียดเกิดจากการเก็บสะสม
อารมณ์ร้าย อารมณ์ร้อน ทีละนิดๆ
บางครั้งอาจไม่รู้สึกรู้สีกตัว
ความเครียดเกิดขึ้นได้กับทุกเพศทุกวัย
ตั้งแต่เด็กเล็ก หนุ่มสาว ผู้ใหญ่ กระทั่งวัยชรา”

ความเครียดทำลายทั้งร่างกายและจิตใจ เยียวยาได้ เพราะ
ความเครียดเกิดจากอารมณ์ และอารมณ์เกิดจากความคิด จะเยียวยา
ความเครียด ต้องกลับไปดูอารมณ์อันเป็นอาหารของความคิด



AR เสริมธรรม
คำศัพท์

Mood (มูด) = อารมณ์

* เดิมชื่อ พุทธวิธีคลายเครียด

อย่าสะสมอารมณ์ร้าย
จนกลายเป็นความเครียด
นะครับ



ใช้ปัญญาหาต้นเหตุ
และทางออกนะคะ



โรคภัยไข้เจ็บทางกายเกิดจากสิ่งที่เรากินเข้าไป กินสิ่งใดก็จะได้รับผลจากสิ่งนั้น กินสิ่งดีมีประโยชน์ร่างกายก็จะแข็งแรง ต้มกินของมีนเมาให้โทษ ร่างกายก็เมาและเกิดโทษทันทีบ้าง สะสมไว้ให้โทษในภายหลังบ้าง แม้จิตใจของเราก็เช่นกัน อารมณ์ร้ายที่สะสมไว้ทีละนิด วันละน้อย จะทำให้เรารู้สึกเครียดได้ เพราะฉะนั้นจึงต้องหาสาเหตุว่า

๑. ความเครียดเกิดจากอะไร

๒. พุทธวิธีคลายเครียดควรจะทำปฏิบัติอย่างไร



คนเป็นมหาสของกิเลส จึงวุ่นวาย เป็นทุกข์ อย่างรู้ตัวหรือไม่รู้ตัว
สำนักพิมพ์เสียงเชียง เชิญชวนทุกท่านร่วมกันช่วยเหลือมนุษย์ให้อาษณะกิเลส
พบสุขได้ ด้วยการพิมพ์หนังสือเล่มนี้แจกเป็นธรรมทาน
ยิ่งมาก บุญยิ่งทวี อย่างไม่โลกเมาบุญ รู้ว่าเป็นหน้าที่ช่วยเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน
(โปรดใช้ปัญญาพิจารณาเรื่องนี้)

๓ สาเหตุแห่งความเครียด

ในที่นี้จะกล่าวสั้นๆ ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด คือ

๑. เครียดเพราะอารมณ์สุดโต่ง

เครียดเพราะอารมณ์สุดโต่ง เช่น รักมาก โลกมาก โกรธมาก หลงมาก อิจฉามาก ริษยามาก นินทามาก จำเป็นต้องปรับความสมดุลของอารมณ์ คือเมื่อรู้ว่ารักมากไปก็ต้องปรับระดับความรักลงมา บางทีแม้รักลูกหลาน รักสัตว์เลี้ยง ก็ทำให้เครียด

เพราะเมื่อรักก็หวง
เมื่อรักสิ่งใดก็จะหวงสิ่งนั้น
เมื่อหวงมากเข้าก็จะหลงไหล
เมื่อหลงไหลมากๆ เหตุผลก็จะไม่เพียงพอ
จะมีแต่อารมณ์ปกป้อง แม้เห็นว่าผิดก็ยังเข้าข้างผิด

ความรู้สึกอย่างนี้มีใช้ทำให้เราคนเดียวเครียด แต่จะทำให้คนอื่นๆ เครียดตามไปด้วย อารมณ์โลก โกรธ เกลียด อิจฉา ริษยา ก็มีลักษณะไม่ต่างกัน



๒. เกรียดเพราะความคิดเป็นพิษ

เกรียดเพราะความคิดที่เป็นพิษ เช่น คิดว่าตนถูกใส่ร้าย คิดว่าตนถูกกลั่นแกล้ง คิดว่าตนไม่สมหวัง คิดว่าเราต้องเอาชนะคนนั้นให้ได้ เราแพ้ไม่ได้ ความคิดเช่นนี้จะทำให้เรามีปมด้อย

ในชีวิตมนุษย์เรามี ๒ ปม คือ ปมแข็ง กับ ปมด้อย



ปมแข็ง คือ การสร้างความรู้สึกเข้าข้างตนว่าตนดีกว่า เด่นกว่า ดังกว่า สวยกว่า มีความรู้ความสามารถมากกว่า มียศสูงกว่า มีบริวารสมบัติเงินทองมากกว่า

ส่วน ปมด้อย ก็จะมีนัยตรงกันข้าม ทั้ง ๒ ปมนี้จะทำให้มนุษย์เรามีความเกรียด เรียกว่าถูกโลกธรรมอำพรางความจริง คือถูกนิทา สรรเสริญ สุข ทุกข์ ครองอำนาจทั้งไม่ได้สติ นี่คือสาเหตุของความเกรียดที่เกิดขึ้นได้ง่ายที่สุด

ขอให้เราตั้งสติพิจารณาให้ดี เมื่อปมทั้ง ๒ นี้เข้าแทรกในจิตใจใครผู้นั้นก็จะเกิดความรู้สึกอ่อนไหวได้ง่าย เช่น ถูกสรรเสริญเยินยอก็หลง หรือถูกนิทาใส่ร้ายก็กลัดกลุ้ม ไม่มีปัญญาส่องใสที่จะวินิจฉัยปัญหาใดๆ ได้ นี่คือสาเหตุข้อหนึ่งที่ทำให้เกิดความเกรียด

๓. เกรียดเพราะเรื่องปากท้อง

เกรียดเพราะปากท้อง ซึ่งเป็นเรื่องปกติของคน เพราะมนุษย์ทุกชาติทุกภาษาล้วนมีปัญหาเดียวกันคือ ปากท้อง ความเป็นอยู่

คนที่ไม่มีจะกินก็ทุกข์
เพราะไม่รู้ว่าพรุ่งนี้จะหาอะไรที่ไหนมาใส่ท้อง
ไม่รู้ว่าพรุ่งนี้จะนอนที่ใด ส่วนคนมีกินแล้ว
มีที่อยู่ปลอดภัยแล้วก็กังวลเป็นทุกข์
จะถูกลั่นจี้ ถูกขโมย ถูกเอาเปรียบ

สุดท้ายก็ทำให้เกิดเรื่องการต่อสู้แย่งชิง ทั้งทางทิวฐิคือความคิดเห็นที่แตกต่างกันและทางสมบัติยศศักดิ์ เรื่องเหล่านี้ทำให้คนเราแม้จะนอนในคฤหาสน์หลังใหญ่ก็ยังกลัดกลุ้มรุ่มร้อน แม้จะนั่งรถหรูมีคนคุ้มกันรอบด้านก็ยังไม่รู้สึกปลอดภัย กลายเป็นคนรู้สึกว่าตนมีปมในชีวิตตลอดเวลา

นี่แหละคือสาเหตุหลักของความเกรียดของคนที่มีอยู่มีกินแล้ว แต่ต้องมาเกรียดเพราะทิวฐิมานะการต่อสู้ทางความคิด



เสริมธรรม
คำศัพท์

Save (เซฟ) = ประหยัด, Savings (เซฟ-อิงส) = การประหยัด

◆ ถ้าติดดิน ไม่เครียดเรื่องปากท้อง

ในเรื่องปากท้องนั้น พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงแนะนำให้แก้ปัญหาปากท้องด้วยการ “ปลูกกินทำกิน” ก่อน คือยุติการซื้อกิน ส่วนซื้อใช้ก็เลือกซื้อเฉพาะที่จำเป็น การปลูกกินทำกินมีผลดียิ่งต่อชีวิตคือ ทำให้ไม่ต้องกินของมีพิษ พระเจ้าอยู่หัวทรงสอนไม่ให้ “รับจ้างซื้อกิน” นั่นคือ ทรงแก้ด้วยเศรษฐกิจพอเพียง ดำเนินวิถีชีวิตอย่างเรียบง่าย ผลดีก็คือทำให้ “ชีวิตติดดิน”

ปกติร่างกายมนุษย์เกิดจากธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ เมื่อชีวิตสัมผัสดิน น้ำ ลม ไฟ ไอนอนตลอดเวลา ร่างกายจะแข็งแรง ความเครียดจะถูกธรรมชาติเหล่านี้ดูดซึมไป ไม่ปล่อยให้เป็นสารตกค้าง ทางอารมณ์ เช่น ถูกทะเล ถูกภูเขา ถูกดอกไม้ต่างๆ สลายความเครียด แปลว่า ถ้าไม่อยากเครียดต้องติดดิน และอย่าทิ้งดิน เพราะของดีทุกอย่างอยู่ที่ดิน เมื่อติดดินจึงจะได้พบของดี



ส่วนพวกเครียดเพราะความคิดนั้น
จะต้องหายาพิเศษรักษา นั่นคือยาปรับความสมดุล
ระหว่างความคิดและอารมณ์ให้สามารถไปกันได้
ไม่ปล่อยอารมณ์มีอำนาจข่มเหงใจ
หรือปล่อยให้ใจเหี่ยวแห้งหมดกำลัง
ดังจะได้กล่าวต่อไป

วิธีการจัดการความเครียดตามแนวพระพุทธศาสนา

๑. คลายเครียดด้วยสมาธิ

◆ เมื่อใจเย็นก็มองเห็นปัญหา

สมาธิ คือ การทำใจและอารมณ์ให้นิ่ง ใจเหมือนแก้ว ส่วนอารมณ์เหมือนน้ำ ใจว่าอุ่นเหมือนน้ำถูกเขย่า อารมณ์ขุ่นมัวเหมือนน้ำสกปรก เราต้องทำใจให้นิ่งเพื่อให้อารมณ์ตกตะกอน เหมือนวางแก้วให้นิ่งเพื่อให้ น้ำในแก้วนิ่ง แล้วตกตะกอน เมื่ออารมณ์ไม่ขุ่นตะกอนเราจะได้เห็นความใสของน้ำ เริ่มตั้งแต่ขอบปากแก้วลงมาถึงก้นแก้วว่าแตกต่างกัน เมื่อใสก็จะมองเห็นตะกอนที่หยาบและละเอียด

ปัญหาต่างๆ
ที่เราแก้ไม่ได้ มองไม่เห็น
เมื่อใจนิ่ง อารมณ์เย็น
ก็จะเปิดออกมาให้เราเห็นปม



เป็นเรื่องที่น่าคิดว่าคนไม่เคยทำสมาธิเลย พอวันหนึ่งหัดนั่งนิ่งตัวตรง ทำใจให้สบายๆ หายใจให้ลึก เพียงไม่กี่นาทีปัญหาต่างๆ ที่ติดขัดก็เรียงลำดับออกมาเป็น ๑, ๒, ๓, ๔, ๕ ให้เรามองเห็นว่าสิ่งไหนทับซ้อนสิ่งไหนอยู่ แล้วเราก็ค่อยๆ แก้ปัญหาตามลำดับยากง่าย



Meditation (เมดิเทชัน) = สมาธิ, การทำสมาธิ

◆ ปัญหาที่ยาก แก้ง่ายถ้ามีสมาธิ

โดยปกติถ้าใจขุ่นมัว ปัญหาต่างๆ จะมั่วทับซ้อนกันไม่เห็นเงื่อนปม คนส่วนใหญ่จะหลงไปแก้ปัญหาลูกศรปากคอกทับเอาไว้ ไปแก้ปัญหาก็ยังไม่เป็นปัญหา ยิ่งแก้ยิ่งเครียดหนักเพราะแก้ไม่ได้ แก้ปัญหานี้ก็กลับไปเกิดปัญหาใหม่ให้เครียดไม่สิ้นสุด

ทางที่ดีขอเชิญชวนให้ศึกษาวิธีคลายเครียด
โดยไม่ต้องกินยานั่นคือ อาบน้ำ รับประทานอาหารเบาๆ
ใส่เสื้อผ้าสบายๆ นั่งให้สบาย
ผ่อนคลายอารมณ์ที่ห้องพระหรือระเบียงบ้านก็ได้
หรือได้ต้นไม้ใหญ่ตามความเหมาะสม
แล้วกำหนดลมหายใจเข้า-ออก ให้ลึก-ยาว
ตลอดเวลาประมาณ ๓๐ นาที

อารมณ์จะตกตะกอน แล้วมองเห็นปัญหาเป็นลำดับขั้น ตั้งแต่ปัญหาที่ยากที่สุดจนถึงง่ายสุด วางเรียงลำดับไว้ให้เรา

พูดไปก็เป็นสิ่งเหลือเชื่อ แต่ทุกคนจะพบความจริงอย่างเดียวกัน เพราะนี่คือวิถีธรรมชาติที่สุด จิตกับอารมณ์ไม่ต่างอะไรจากแก้วกับน้ำ ต้องนิ่งจึงจะมองเห็นปมคลายเครียด

ธรรมะ



ทุกปัญหามีทางออก ขอให้ตั้งต้นที่มี สติ เตือนตน จงสงบปากสงบ
กาย สงบความคิด นิ่งอยู่กับเรื่องเดียวคือ สมาธิ ความร้อนในใจจะลดลงและ
พบทางออกของปัญหา เพราะปัญญาเกิด จงมีจิตคิดที่จะฝึกฝนหลัก ๓ ส.
(ส.สติ, ส.สงบ, ส.สมาธิ) ให้เกิดความชำนาญ

๒. กำจัดความเครียดด้วยปัญญา

ต่อไปนี้จะเป็นการนำเสนอวิธีกำจัดความเครียด ต่อจากวิธีคลายเครียด การคลายเครียดเป็นเพียงวิธีบรรเทาเบื้องต้น เหมือนรับประทานยาบรรเทาปวด ทายาคลายกล้ามเนื้อ ยังมีไขयरักษาให้หายขาด แต่ธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า นั้น มีไขเพื่อบรรเทา หากแต่เพื่อกำจัดเด็ดขาด ในที่นี้ข้าพเจ้าขอแนะนำเสนอวิธีง่ายๆ ๗ วิธี ดังนี้

วิธีที่ ๑ กล้าเผชิญความจริง

ความเครียดทั้งปวงเกิดจากความคิดวิตกกังวล คนเราจะวิตกกังวลทุกอย่างเมื่อความจริงยังไม่ปรากฏ ต่อเมื่อความจริงปรากฏเสียแล้ว ปัญญาก็เกิดเอง

ยกตัวอย่าง นักกีฬา ก่อนแข่งขันก็วิตกกังวลเกรงจะแพ้ แต่เมื่อการแข่งขันเริ่มขึ้น คือเผชิญความจริงแล้ว สติปัญญาที่จะแก้ปัญหา ก็มาเอง แรงผลักดันในการต่อสู้ การแก้ปัญหาก็ตามมา



เสริมธรรม
คำศัพท์

Worry (เวอ-ริ) = ความทุกข์ร้อน, การหนักใจ, กังวล, เป็นกังวล

Happy (แฮพ-พิ) = สุขใจ, สบายใจ

ยิ่งกับคนที่ต้องดูแลคนป่วยหนัก หากไม่มีกำลังใจเพียงพอจะยิ่ง
เครียด ไม่มีทางออก วิตกกังวลไปสารพัดอย่าง ถ้าจิตใจไม่เข้มแข็ง ไม่กล้า
เผชิญความจริง คนเฝ้าอาจหมดแรงก่อนคนป่วยก็เป็นได้ง่ายๆ

แม้เรื่องอริยสัจ ๔ ก็เป็นเรื่องสอนให้คนกล้าเผชิญความจริง
โดยเฉพาะทรงสอนเรื่อง “ทุกข์” มิใช่สอนเรื่อง “สุข”
ทรงนำเสนอความทุกข์ประเภทต่างๆ เช่น
ทรงสอนวิหิตาเหตุแห่งทุกข์นั้นว่ามาจากความทะยานอยาก



จากนั้นจึงทรงแสดงความดับทุกข์ เหมือนเราดับไฟที่ลุกโชน
เผาไหม้สิ่งต่างๆ อยู่ เมื่อไฟดับ ความร้อนก็หายไป ความเย็นก็ปรากฏ
เช่นเดียวกับทุกข์ดับ สุขก็ปรากฏ จากนั้นทรงแสดงทางสายกลาง คือ
การไม่ทำอะไรสุดโต่ง หรือเรียกง่ายๆ ว่า “ความสมดุลในการดำรง
ชีวิต” อันเป็นเหตุให้เกิดความสุข



Suffering (ซัพพะเวระริง) = ความทุกข์

วิธีที่ ๒ เข้าใจเรื่องอารมณ์ของตนและคนอื่น

น่าคิดเป็นอย่างยิ่งว่า สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสแสดงความแตกต่างของคนที่มีจริต ทรงแสดงว่าคนเหมือนกันแต่ไม่เหมือนกัน ก็เพราะชอบไม่เหมือนกัน พฤติกรรมไม่เหมือนกัน ท่านเรียกว่า จริต คนเหมือนกันแต่ถ้าจริตต่างกันก็จะมีอารมณ์ต่างๆ กัน ความต่างกันของอารมณ์นี้เองที่ทำให้มนุษย์เราคิดต่างกัน เกิดความขัดแย้งกันตลอดเวลา กระทั่งนำความเครียดมาให้เรา ด้วยเหตุนี้เราจึงจำเป็นต้องเรียนรู้พฤติกรรมของคนในจริต ๖ คือ



๑. ราคะจิต

๑. **คนบางคนรักสวยรักงาม** ชอบแต่งตัว ชอบประดิษฐ์ ทำงานซ้ำ ละเอียด คนประเภทนี้ท่านเรียกว่า **คนราคะจิต**



๒. โทสะจิต

๒. **คนบางคนใจร้อน หงุดหงิด** ชอบแสดงอำนาจ เป็นนิสัย ทำอะไรเร็ว พูดเร็ว ไม่ใส่ใจเรื่องความละเอียด ชอบหลักการมากกว่ารายละเอียด คนประเภทนี้ท่านเรียกว่า **คนโทสะจิต**



๓. โมหะจิต

๓. **คนบางคนชอบแสดงว่าตนไม่รู้อะไรไว้ก่อน** เพราะปลอดภัย เพราะกลัวผิด กลัวถูกตำหนิ กลัวถูกใช้งาน การไม่รู้คือไม่ต้องทำ เมื่อไม่ทำก็ไม่ผิด ท่านเรียกคนพวกนี้ว่า **คนโมหะจิต**



Behavior (บีเฮฟ-เยอะ) = พฤติกรรม



๔. สัทธาจจริต

๔. คนบางคนเชื่อคนง่าย ขึ้นชมอะไรง่ายๆ โดยไม่พิจารณา หรือตำหนิง่ายๆ แล้วกลับชื่นชมอีก เมื่อคนอื่นชื่นชม แปลว่ากลับคำได้ง่าย ทำตามคนอื่น ไม่มีจุดคิดของตนเอง เรียกว่า **คนสัทธาจจริต**



๕. พุทธิจจริต

๕. บางคนชอบคิด ชอบแสดงเหตุผล ชอบศึกษาเรียนรู้ ชอบหาความจริงของเรื่องนั้นเป็นนิสัย ไม่เชื่ออะไรง่ายๆ จนกว่าจะเห็นด้วยปัญญาของตน ท่านเรียกว่า **คนพุทธิจจริต**



๖. วิตกจจริต

๖. คนบางคนชอบจับจดฟังชาน ชอบบ่นจู้จู้จุกจิก ทำงานแบบหยิบโหยง ไม่จับอะไรเป็นชิ้นเป็นอัน ชอบเป็นผู้ตามมากกว่าผู้นำ คิดมากกังวลมาก ท่านเรียกว่า **คนวิตกจจริต**

จำง่าย ๆ ว่าคนทั้ง ๖ ประเภทนี้
คือ คนราคะจจริต, โทสะจจริต, โมหะจจริต,
สัทธาจจริต, พุทธิจจริต และวิตกจจริต

เป็นลักษณะคติของคน
ที่เราต้องเรียนรู้เขาให้เข้าใจ
เมื่อเข้าใจแล้วก็จะไม่เครียด

วิธีที่ ๓ ไม่คาดหวัง แต่พิจารณาความเปลี่ยนแปลงของสรรพสิ่ง

ความเครียดอย่างหนึ่งมักเกิดจากความหวัง เป็นธรรมดาที่มนุษย์ทำอะไรมักหวังผลตอบแทน เมื่อลงทุนก็หวังผลกำไร ไม่มีใครหวังขาดทุน แม้ทำบุญยังหวังผลบุญ เมื่อหวังจึงมีทั้งสมหวังและผิดหวัง

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

จึงทรงสอนให้คนรู้จักหลักความจริง ๓ ข้อ

คือ ความเปลี่ยนแปลง

ความอดทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้

และความที่เราไม่อาจยึดสิ่งใด ๆ ไว้ในอำนาจได้ตลอดไป

หรือที่รู้จักกันในวงการชาวพุทธว่า

“อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา”

อันเป็นหลักกรรมใหม่

ที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงค้นพบ

ว่าเป็นลักษณะที่ใช้ได้กับสรรพสิ่งในจักรวาล



เสริมธรรม
คำศัพท์

Expect (เอ็คซเพคท) = คาดหวัง

ขอให้เราตั้งใจไว้ว่าข้อนี้มีความสำคัญมากต่อการคลายเครียด
หรือกำจัดความเครียด นั่นคือหมั่นพิจารณาสรรพสิ่งที่เราเผชิญว่า

๑. ทุกอย่างล้วนเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป
๒. สรรพสิ่งล้วนเปลี่ยนแปลง และเปลี่ยนไปเหมือนสายน้ำ
๓. ชีวิตมิได้มีเสียเสมอ การเสียบางอย่างก็เพื่อให้ได้
บางอย่างมา ไม่มีใครได้ตลอด
๔. แก้วที่เต็มน้ำแล้วจะรับน้ำใหม่ไม่ได้ เราหัดทำชีวิต
ให้พร่องบ้างก็ดี เพื่อรองรับสิ่งใหม่
๕. การยอมให้คนอื่นมีกำไรในชีวิตบ้าง บางครั้งก็เป็น
อุบายสำคัญในการประคองให้สมดุล
๖. สิ่งที่ดีที่สุดไม่มี มีแต่สิ่งที่ดีพอสมควร
๗. อย่าแสวงหาคนดีที่สุดในชีวิต ท่านจะทำอะไรไม่ได้เลย
๘. ผู้หาคนที่สมบูรณ์ที่สุดมาเป็นเพื่อน จะหาใครเป็น
เพื่อนไม่ได้แม้แต่คนเดียว

