

บทบาทของพุทธธรรมในการจัดการความเครียดของสังคมไทยร่วมสมัย  
The Role of Buddhist Principles in Managing Stress in Contemporary  
Thai Society

---

พระอุทิศ สุขแสง

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

E-mail: uthit.suk@mcu.ac.th

PhraUthit Suksang

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

E-mail: uthit.suk@mcu.ac.th

\*Corresponding Author

*Received:* 16/04/2025

*Revised :* 25/04/2025

*Accepted:* 27/04/2025

---

**บทคัดย่อ**

บทความวิชาการฉบับนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาการนำหลักพุทธธรรมมาใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในยุคปัจจุบัน โดยอาศัยคำสอนของพระพุทธเจ้าซึ่งมุ่งเน้นการฝึกฝนจิตใจ การละวางทุกข์ และการพัฒนาตนเองในด้านกาย วาจา และใจอย่างเป็นระบบ หลักพุทธธรรมเหล่านี้ ไม่เพียงแต่มีเป้าหมายสูงสุดในการนำพาผู้ปฏิบัติไปสู่ความหลุดพ้นจากกองทุกข์ หรือที่เรียกว่า “นิพพาน” เท่านั้น แต่ยังสามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพและมีสุขภาวะที่ดีในระดับปัจจุบันได้อีกด้วยในบริบทของสังคมไทยร่วมสมัยที่เต็มไปด้วยความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทั้งในด้านเศรษฐกิจ สังคม เทคโนโลยี และวัฒนธรรม ส่งผลให้รูปแบบการดำรงชีวิตของผู้คนเกิดความซับซ้อนและมีความกดดันเพิ่มมากขึ้น ภาวะความเครียดจึงกลายเป็นปัญหาสำคัญที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตของประชาชนโดยตรง ซึ่งในหลายกรณี ผู้ที่เผชิญกับความเครียดอาจไม่สามารถระบุสาเหตุได้ชัดเจน ไม่ว่าจะเป็นมาจากปัญหาด้านการทำงาน การเงิน หรือความสัมพันธ์ส่วนบุคคลการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตใจโดยใช้หลักพุทธธรรมจึงกลายเป็นแนวทางที่น่าสนใจและได้รับการยอมรับเพิ่มมากขึ้นในสังคมไทย การมีสติ สมาธิ และปัญญา รวมถึงหลักธรรมอื่น ๆ เช่น อิทธิบาท 4 และเมตตาภาวนา จึงถูกนำมาประยุกต์ใช้เป็นเครื่องมือในการเยียวยาและเสริมสร้างความเข้มแข็งภายในจิตใจ เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างสมดุล ท่ามกลางความท้าทายของยุคสมัยและการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านวัฒนธรรม เศรษฐกิจ และสังคมในปัจจุบัน

**คำสำคัญ:** หลักพุทธธรรม, ความเครียด, สังคมไทยร่วมสมัย

**Abstract**

This academic article aims to study the application of Buddhist principles as a guideline for living in the modern era. Drawing upon the teachings of the Buddha—which emphasize mental training, the relinquishment of suffering, and the systematic development

of body, speech, and mind—these principles not only aim to lead practitioners toward the ultimate liberation from suffering, known as Nibbāna, but can also be adapted to enhance quality of life and promote mental well-being in today's context. In contemporary Thai society, characterized by rapid transformations in the realms of economy, society, technology, and culture, people's lifestyles have become increasingly complex and stressful. Mental stress has therefore emerged as a significant issue affecting the psychological health of the population. In many cases, individuals may struggle to clearly identify the root causes of their stress, whether they stem from work-related problems, financial concerns, or personal relationships. As such, fostering mental well-being through the application of Buddhist principles has become an appealing and increasingly recognized approach in Thai society. Practices such as mindfulness (sati), concentration (samādhī), and wisdom (paññā), along with key teachings like the Four Bases of Spiritual Power (Iddhipāda) and loving-kindness meditation (mettā bhāvanā), have been adapted as tools for healing and strengthening the mind. These tools enable individuals to live with greater balance and resilience amidst the challenges and transitions of the modern world across cultural, economic, and social dimensions.

**KeyWords:** Buddhist Principles, Mental Health, Contemporary Thai Society

## **บทนำ**

ในยุคปัจจุบัน สังคมไทยกำลังเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงในหลากหลายมิติ ไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง ตลอดจนเทคโนโลยีที่พัฒนาอย่างรวดเร็ว ความเปลี่ยนแปลงดังกล่าวส่งผลกระทบต่อรูปแบบการดำรงชีวิตของผู้คน ทำให้ต้องปรับตัวให้ทันกับกระแสการแข่งขัน ความไม่แน่นอน และแรงกดดันจากบทบาททางสังคมที่ซับซ้อนมากยิ่งขึ้น ภายใต้บริบทดังกล่าว ปัญหาความเครียดในหมู่ประชาชนจึงทวีความรุนแรง โดยเฉพาะในกลุ่มวัยทำงานและเยาวชนที่ต้องแบกรับภาระทั้งทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ความเครียดที่ไม่ได้รับการจัดการอย่างเหมาะสมอาจนำไปสู่ปัญหาทางสุขภาพจิต เช่น ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล หรือภาวะหมดไฟในการใช้ชีวิต ซึ่งไม่เพียงส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตในระดับบุคคล แต่ยังสะท้อนผลกระทบต่อโครงสร้างทางสังคมโดยรวมในระยะยาว ด้วยเหตุนี้ การแสวงหาแนวทางในการจัดการความเครียดที่มีความยั่งยืนและสอดคล้องกับบริบททางวัฒนธรรมไทยจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง หนึ่งในแนวทางที่ได้รับความสนใจมากขึ้นในปัจจุบันคือการประยุกต์ใช้ หลักพุทธธรรม เป็นเครื่องมือในการดูแลและเยียวยาสุขภาวะทางจิตใจ หลักธรรมในพระพุทธศาสนาไม่เพียงเป็นคำสอนเชิงศาสนา แต่ยังแฝงไว้ด้วยหลักจิตวิทยา และสังคมที่สามารถนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อสร้างความเข้าใจในตนเอง การปล่อยวาง และการเผชิญปัญหาอย่างมีสติ

นำหลักพุทธธรรมเข้ามาในการจัดการความเครียดของสังคมไทยร่วมสมัย โดยเน้นการวิเคราะห์ทั้งในมิติทางทฤษฎีและการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง เพื่อสะท้อนคุณค่าและศักยภาพของพุทธธรรมในฐานะกลไกทางสังคมและจิตวิญญาณในการส่งเสริมสุขภาพจิต และการดำรงชีวิตอย่างสมดุลท่ามกลางความผันผวนแห่งยุคสมัย โดยศึกษาหลักพุทธธรรมใช้หลัก อริยสัจ 4 และ โยนิโสมนสิการ ซึ่งเน้นการพิจารณาอย่างรอบคอบใน

สาเหตุของความทุกข์ และการคิดอย่างเป็นระบบ เพื่อนำไปสู่การจัดการความเครียดที่มีประสิทธิภาพ และยั่งยืนในระดับบุคคลและสังคม

### สภาพสังคมไทยในยุคปัจจุบัน

สังคมไทยมีประวัติศาสตร์ความเป็นมาอันยาวนานและมีพัฒนาการมาโดยลำดับ ในการศึกษาการเปลี่ยนแปลงทางสังคมไทย สิ่งแรกที่ต้องพิจารณาคือ ภาพรวมของพัฒนาการทางสังคมไทยตั้งแต่ยุคเริ่มแรกในประวัติศาสตร์มาจนถึงยุคที่สังคมไทยก้าวสู่สังคมสมัยใหม่ โดยถูกท้าทายด้วยกระแสแห่งการปฏิวัติวิทยาศาสตร์ และอุตสาหกรรม ตลอดจนความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีสมัยใหม่ในยุคโลกาภิวัตน์ จนทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลง ทางด้านโครงสร้างทางสังคมทั้งในสังคมชนบทไทยและสังคมเมืองใหญ่ของไทย มีวิวัฒนาการเปลี่ยนมาอย่างยาวนาน (คณะอาจารย์ภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา, 2547: 156.)

สังคมไทยในยุคปัจจุบันอยู่ภายใต้บริบทของโลกาภิวัตน์และการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ เทคโนโลยี และวัฒนธรรมที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้รูปแบบการดำรงชีวิตของประชาชนมีความซับซ้อนมากยิ่งขึ้น ระบบเศรษฐกิจที่เน้นการแข่งขันสูงได้สร้างแรงกดดันให้กับผู้คนในทุกช่วงวัย โดยเฉพาะในภาคแรงงานและระบบการศึกษา ซึ่งต่างถูกผลักดันให้ต้องเร่งพัฒนาตนเองเพื่อความอยู่รอดในสังคมที่เต็มไปด้วยความไม่แน่นอน ขณะเดียวกัน ปัญหาความเหลื่อมล้ำทางสังคมและเศรษฐกิจยังคงเป็นโจทย์สำคัญที่ประเทศไทยเผชิญมาอย่างต่อเนื่อง ความเหลื่อมล้ำด้านรายได้ โอกาสทางการศึกษา และการเข้าถึงบริการพื้นฐานต่าง ๆ ทำให้ประชาชนจำนวนมากไม่มียอดตกอยู่ในภาวะเปราะบางทางสังคม ส่งผลกระทบโดยตรงต่อคุณภาพชีวิตและสุขภาวะทางจิตใจ ภายใต้สภาพสังคมเช่นนี้ ปัญหาความเครียดจึงกลายเป็นภาวะที่พบได้ทั่วไปในหมู่ประชาชน ทั้งในรูปแบบที่สามารถระบุสาเหตุได้ชัดเจน เช่น ปัญหาการงานหรือปัญหาครอบครัว และในรูปแบบของความเครียดเรื้อรังที่เกิดจากสภาพแวดล้อมที่กดดันอย่างต่อเนื่อง ความเครียดในระดับบุคคลหากไม่ได้รับการดูแลอย่างเหมาะสม อาจนำไปสู่ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล หรือปัญหาทางสุขภาพจิตอื่น ๆ ที่กระทบต่อการดำรงชีวิตและความสัมพันธ์ในสังคมโดยรวม (รศ.ดร.ณรงค์ เพ็ชรประเสริฐ, 2551)

ในช่วง 20-30 ปีข้างหน้า ความเป็นโลกาภิวัตน์จะยิ่งแผ่ขยายลงสู่ระดับรากหญ้าในทุกพื้นที่ของประเทศไทยมากยิ่งขึ้น ด้วยเหตุนี้ การธำรงรักษาความเป็นไทยจึงไม่สามารถดำรงอยู่บนพื้นฐานของการปฏิเสธการเปลี่ยนแปลงได้อีกต่อไป หากแต่ต้องปรับตัวด้วยการพัฒนา “ทักษะทางวัฒนธรรมดิจิทัล” ให้กับประชาชน โดยการส่งเสริมการใช้เครื่องมือและเทคโนโลยีสารสนเทศที่มีอยู่ในปัจจุบัน เช่น คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ แท็บเล็ต ไอแพด โปรแกรมคอมพิวเตอร์ และสื่อออนไลน์ต่าง ๆ ให้เกิดประโยชน์สูงสุด ทั้งในด้านการสื่อสาร การปฏิบัติงาน การเรียนรู้ และการพัฒนากระบวนการทำงานร่วมกัน

การประยุกต์ใช้เทคโนโลยีอย่างรู้เท่าทันและสร้างสรรค์ควบคู่กับการอนุรักษ์วัฒนธรรมอย่างเข้าใจในบริบท คือแนวทางที่จะทำให้สังคมไทยสามารถดำรงอยู่ได้อย่างมีความสุข สอดคล้องกับโลกสมัยใหม่ และมีความยั่งยืนในระยะยาว

### ความสำคัญของสุขภาพจิตต่อคุณภาพชีวิตกับการเปลี่ยนแปลงสังคม

สุขภาพ เป็นองค์ประกอบพื้นฐานที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ในทุกมิติ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา โดยถือเป็นรากฐานสำคัญของการดำรงชีวิตในสังคมร่วมสมัย แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพในปัจจุบันมิได้จำกัดอยู่เฉพาะในมิติทางกายภาพเท่านั้น หากแต่ได้ขยายความหมายให้ครอบคลุมถึงสุขภาวะทางจิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคม และสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ตลอดจนบริบทของบุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคมโดยรวม (กุนนที พุ่มสงวน, 2557: 10-14) คุณภาพชีวิตที่ดีจึงมิใช่เพียงการมีรายได้มั่นคงหรือมีความสุขสบายทางกายภาพเท่านั้น หากแต่หมายรวมถึงภาวะสมดุลทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคมอย่างบูรณาการ โดยเฉพาะในด้านสุขภาพจิต ซึ่งเป็นปัจจัยพื้นฐานที่มีบทบาทสำคัญต่อ

ความสามารถของบุคคลในการเผชิญกับความเปลี่ยนแปลง การปรับตัว และการดำรงชีวิตในสภาวะที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในสังคมร่วมสมัย บุคคลที่มีสุขภาพจิตดีมักมีความสามารถในการจัดการอารมณ์ มีทัศนคติเชิงบวก สร้างและรักษาความสัมพันธ์ที่ดี และสามารถเผชิญกับอุปสรรคในชีวิตด้วยความเข้มแข็ง

ข้อมูลจากองค์การอนามัยโลก (WHO) ระบุว่าปัญหาสุขภาพจิต เช่น ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล และภาวะหมดไฟในการทำงาน (Burnout) มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นในทุกช่วงวัย โดยเฉพาะในกลุ่มเยาวชนและวัยทำงานที่ต้องเผชิญกับแรงกดดันจากทั้งสภาพแวดล้อมภายนอกและความคาดหวังจากตนเอง ภาวะเหล่านี้หากไม่ได้รับการดูแลอย่างเหมาะสม อาจนำไปสู่ผลกระทบในด้านอื่น ๆ เช่น การลดลงของประสิทธิภาพในการเรียนหรือการทำงาน ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่แย่ลง และในบางกรณีอาจนำไปสู่การตัดสินใจที่เป็นอันตรายต่อชีวิต (Keyes, C. L. M, 2002). ซึ่งสาเหตุมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมส่งผลกระทบต่อจิตใจของประชากร

สาเหตุของความเครียด

สาเหตุของความเครียดสามารถจำแนกได้หลากหลายแนวทาง ทั้งนี้สามารถแบ่งประเภทของปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดได้ตามกรอบแนวคิดของ แบบจำลองชีว-จิต-สังคม (Biopsychosocial Model) ซึ่งครอบคลุม 3 มิติหลัก ดังนี้ (สถาบันส่งเสริมวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, 2558)

1. ปัจจัยด้านชีวภาพ (Biological Factors): ความเครียดอาจเกิดจากสิ่งเร้าที่เกี่ยวข้องกับร่างกาย เช่น ความเจ็บป่วยเรื้อรัง ความพิการทางร่างกาย หรือความไม่สมดุลของสารเคมีในสมอง ซึ่งมีผลต่อการทำงานของระบบประสาทและฮอร์โมน ส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจและอารมณ์ของบุคคล

2. ปัจจัยด้านจิตใจ (Psychological Factors): ความไวต่อความเครียดของแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกัน โดยมีปัจจัยภายใน เช่น บุคลิกภาพ ทัศนคติ ความสามารถในการปรับตัว และรูปแบบความคิด เช่น การคิดวนซ้ำ ความวิตกกังวล หรือความกลัวที่ไม่สมเหตุสมผล ล้วนเป็นสิ่งที่สามารถกระตุ้นหรือเร่งเร้าให้เกิดภาวะเครียดได้

3. ปัจจัยด้านสังคม (Social Factors): ความเครียดสามารถเกิดจากปัญหาที่เกี่ยวข้องกับปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เช่น ความขัดแย้งในครอบครัว ปัญหาเพื่อนร่วมงานหรือหัวหน้างาน การถูกกีดกันทางสังคม หรือแรงกดดันจากบทบาทหน้าที่ในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะความเครียดที่เกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อมในการทำงานและการทางสังคมในยุคปัจจุบัน

ความเครียดในบริบทของสังคมไทยเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่ทวีความสำคัญมากขึ้นในยุคปัจจุบัน จากการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสภาพเศรษฐกิจ สังคม และเทคโนโลยี ส่งผลให้ประชาชนต้องเผชิญกับแรงกดดันหลากหลายด้าน ทั้งภาระหน้าที่ในครอบครัว ความไม่มั่นคงในการจ้างงาน ภาวะหนี้สิน ตลอดจนความคาดหวังจากสังคม ซึ่งล้วนเป็นปัจจัยกระตุ้นให้เกิดความเครียด โดยเฉพาะในช่วงวัยทำงานและในกลุ่มประชากรเมือง นอกจากนี้ ค่านิยมทางสังคมไทยที่มักเน้นความอดทนและการเก็บงำความรู้สึก อาจเป็นอุปสรรคต่อการแสดงออกหรือการขอความช่วยเหลือด้านสุขภาพจิต ส่งผลให้ความเครียดถูกสะสมโดยไม่ได้รับการจัดการอย่างเหมาะสม จนอาจนำไปสู่ภาวะเรื้อรัง เช่น ภาวะซึมเศร้า หรือโรควิตกกังวล การเข้าใจบริบทของความเครียดในสังคมไทยจึงเป็นสิ่งสำคัญในการออกแบบนโยบายและมาตรการด้านสุขภาพจิตที่ตอบโจทย์ความเป็นจริงของสังคม และส่งเสริมกลไกการดูแลสุขภาพจิตทั้งในระดับปัจเจก ครอบครัว และชุมชนอย่างยั่งยืน (คณิน จินตนาปราชญ์ พรชัย สิทธิศรีณกุล, 2564)

**หลักพุทธธรรมกับการจัดการความเครียด**

การน้อมนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางปฏิบัติในชีวิตประจำวันนั้น อาจถูกมองว่าเป็นสิ่งที่ยากหรือไกลตัวสำหรับหลายคน อย่างไรก็ตาม หากเริ่มต้นด้วยการฝึกฝนจากจุดเล็ก ๆ โดยเฉพาะการ

ยอมรับความเป็นจริงของตนเองว่า กำลังประสบปัญหาหรือกำลังเผชิญกับอารมณ์ใดๆ เช่น ความโกรธ ความเศร้า หรือความกังวล ซึ่งเป็นอารมณ์ที่มีส่วนเกี่ยวข้องโดยตรงกับภาวะความเครียด การยอมรับความรู้สึกเหล่านี้ย่อมมีสติจะนำไปสู่ความเข้าใจตนเองในระดับลึก และเปิดโอกาสให้สามารถวางแผนจัดการอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

การตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness) ถือเป็นกลไกสำคัญในการนำสติออกมาใช้อย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อบุคคลสามารถรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของตนได้อย่างชัดเจน ก็ย่อมสามารถหาวิธีในการจัดการกับความเครียดในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีเหตุผลและสอดคล้องกับบริบทของตนเอง ในทางตรงกันข้าม หากบุคคลยังไม่สามารถตระหนักรู้อารมณ์ของตนได้ ก็เปรียบเสมือนการพยายามมองหาต้นตอของปัญหาท่ามกลางเมฆหมอกอันหนาทึบ ซึ่งบดบังวิสัยทัศน์และทำให้หลงวนอยู่ในปัญหาเดิม ๆ ซ้ำแล้วซ้ำเล่า

ดังนั้น แม้ความเครียดจะเป็นภาวะที่เกิดขึ้นกับทุกเพศทุกวัย และเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงได้ยาก แต่ความสามารถในการเผชิญกับความเครียดอย่างเข้มแข็งนั้นสามารถฝึกฝนและพัฒนาได้ผ่านกระบวนการเรียนรู้ และฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง จุดเริ่มต้นสำคัญคือการมีเมตตาต่อตนเอง (self-compassion) ซึ่งเป็นการสร้างฐานกำลังใจจากภายใน ทำให้บุคคลสามารถเห็นคุณค่าในความเป็นตนเองโดยไม่ต้องเปรียบเทียบกับผู้อื่นหรือยึดติดกับมาตรฐานทางสังคมที่กำหนดไว้ การมีเมตตาต่อตนเองเช่นนี้จะช่วยเสริมสร้างพลังใจให้พร้อมรับมือกับความกดดันทางสังคม และเปิดใจเรียนรู้แนวทางในการดูแลสุขภาพทางอารมณ์ในท่ามกลางความตึงเครียดได้อย่างสมดุลและมีความสุขในระยะยาว

### ความเครียดในพุทธธรรม

ในพระพุทธศาสนา ความทุกข์ (ทุกข์/dukkha) ถือเป็นหัวใจสำคัญของการเรียนรู้เพื่อเข้าถึงความจริงของชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อพิจารณาในบริบทของสุขภาพจิตและภาวะความเครียด แนวคิดเรื่องทุกข์สามารถอธิบายได้หลายประการ ดังนี้

1. ทุกข์จากการยึดมั่นในชั้น 5 พระพุทธองค์ตรัสไว้ใน อัมมจักกัปปวัตตนสูตร ว่า “ปัญจอุปาทานักขันธา ทุกขา” หมายความว่า ชั้น 5 เป็นทุกข์ เนื่องจากเป็นผลผลิตของจิตที่ปรุงแต่งและยึดมั่น ถ้อยมั่น ด้วยอวิชชา เมื่อจิตขาดสติย่อมนำไปสู่ความหลงใหล ความยึดติดในรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ อันเป็นที่มาของความเครียดและทุกข์เวทนา แต่หากบุคคลมีจิตที่ตื่นรู้ มีสติและเห็นตามความเป็นจริง ย่อมสามารถละวางจากความยึดมั่นเหล่านั้นได้ และบรรเทาความทุกข์ลงได้อย่างยั่งยืน

2. ทุกข์ทางกายและทุกข์ทางใจ แบ่งได้เป็น 2 มิติหลัก ได้แก่

- กายิกทุกข์ (Physical Suffering): เป็นความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับอวัยวะหรือระบบร่างกาย เช่น ความปวดเมื่อย อาการเจ็บป่วยต่าง ๆ

- เจตสิกทุกข์ (Mental Suffering): เป็นความทุกข์ที่เกิดจากกระบวนการคิด การตีความ หรืออารมณ์ของตนเอง เช่น ความวิตกกังวล ความคาดหวังที่เกินพอดี ความผิดหวัง ความอคติ ความโดดเดี่ยว หรือความกลัว ซึ่งความทุกข์ทางใจนี้สามารถเป็นปัจจัยหลักของภาวะความเครียดในชีวิตประจำวัน

3. ทุกข์จากความเปลี่ยนแปลง ความเปลี่ยนแปลงเป็นธรรมชาติของชีวิต แต่จิตใจที่ยึดติดในความสุขหรือสภาพที่เคยเป็น ย่อมนำไปสู่ความทุกข์เมื่อต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลง เช่น จากสุขกลายเป็นทุกข์ หรือจากความสำเร็จกลายเป็นความล้มเหลว โดยไม่สามารถปรับใจได้

4. ทุกข์จากวัฏจักรชีวิต ได้แก่ ทุกข์ที่เกิดจากการเกิด แก่ เจ็บ และตาย ซึ่งเป็นทุกข์ตามธรรมชาติของสังขารร่างกาย ที่ไม่มีใครสามารถหลีกเลี่ยงได้

5. ทุกข์จากการพลัดพรากและไม่สมหวัง เช่น การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก การไม่ได้สิ่งที่ปรารถนา หรือการต้องเผชิญกับสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ ซึ่งเป็นแหล่งที่มาของความเศร้าโศก และความเจ็บปวดทางจิต

สภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งด้านเศรษฐกิจ เทคโนโลยี และวิถีชีวิต ได้ส่งผลให้ประชาชนจำนวนมากต้องเผชิญกับความเครียดในระดับต่าง ๆ ความเครียดกลายเป็นภาวะที่พบได้ทั่วไปและอาจส่งผลกระทบต่อทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตหากไม่ได้รับการจัดการอย่างเหมาะสมแม้ว่าจะมีแนวทางการดูแลสุขภาพจิตที่หลากหลายตามแนวคิดทางจิตวิทยาสมัยใหม่ แต่ในบริบทของสังคมไทยซึ่งมีพื้นฐานทางวัฒนธรรมและจิตวิญญาณที่ผูกพันกับพระพุทธศาสนา การนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการจัดการความเครียดจึงเป็นแนวทางที่มีความสอดคล้องและสามารถเข้าถึงได้อย่างลึกซึ้ง

หลักพุทธธรรม เช่น อริยสัจ 4 มรรคมีองค์ 8 หรือการเจริญสติ ล้วนเสนอแนวทางในการเข้าใจสาเหตุของทุกข์ การเผชิญกับปัญหาภายในจิตใจ และการพัฒนาความรู้เท่าทันตนเองอย่างมีสติปัญญา ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการดูแลสุขภาพจิตในระยะยาว บทความนี้จึงมุ่งวิเคราะห์บทบาทของหลักพุทธธรรมในการจัดการกับความเครียด โดยเน้นการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันในบริบทของสังคมไทยร่วมสมัย เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและภาวะสุขภาวะที่ยั่งยืน

#### หลักอริยสัจ 4 ในการจัดการความเครียด

หลักอริยสัจ ๔ ถือเป็นแก่นแท้ของคำสอนในพระพุทธศาสนา ซึ่งประกอบด้วยความจริง ๔ ประการ ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค โดยสามารถประยุกต์ใช้เป็นแนวทางเชิงจิตวิญญาณในการจัดการกับภาวะความเครียดในชีวิตประจำวันได้อย่างลึกซึ้งและเป็นระบบ (คณาจารย์ธรรม, 2566)

##### 1.ทุกข์ (Dukkha): การตระหนักรู้ถึงสภาวะความเครียด

ในบริบทของการจัดการความเครียด “ทุกข์” หมายถึง สภาวะของความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ความอึดอัด คับข้องใจ ความวิตกกังวล ความโกรธ ความกลัว หรือความผิดหวังในชีวิต ซึ่งล้วนเป็นรูปแบบหนึ่งของความเครียดที่เกิดขึ้นจากการยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่าง ๆ ทั้งในระดับความคิด อารมณ์ หรือสถานการณ์รอบตัว การเรียนรู้ที่จะ “กำหนดรู้ทุกข์” หมายถึง การยอมรับและเข้าใจว่า ความเครียดเป็นสิ่งที่มิได้อยู่จริงในชีวิต ไม่ปฏิเสธ ไม่ผลักไส แต่เฝ้าสังเกตและรู้เท่าทันด้วยสติ เพื่อเข้าสู่กระบวนการเยียวยาและแก้ไขที่ตรงจุด

##### 2.สมุทัย (Samudaya): การค้นหาสาเหตุของความเครียด

ความเครียดไม่ได้เกิดขึ้นโดยไม่มีเหตุผล หากแต่มี “สมุทัย” หรือเหตุแห่งทุกข์เป็นตัวกระตุ้น โดยพระพุทธศาสนาอธิบายว่าความเครียดมีรากฐานจาก ตัณหา หรือความอยาก 3 ประการ ได้แก่

กามตัณหา: ความอยากในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส และความสุขทางโลก

ภวตัณหา: ความอยากเป็น เช่น อยากประสบความสำเร็จ อยากได้รับการยอมรับ

วิภวตัณหา: ความอยากไม่เป็น เช่น การปฏิเสธสถานการณ์หรือบทบาทที่ไม่พึงประสงค์

ในการจัดการความเครียด จึงจำเป็นต้องวิเคราะห์หา “เหตุแกนกลาง” และปัจจัยร่วมที่เป็นที่มาของความทุกข์ทางใจ เพื่อให้สามารถวางแนวทางแก้ไขได้อย่างถูกต้อง ไม่ใช่เพียงบรรเทาอาการภายนอก แต่เข้าถึงต้นเหตุภายใน

##### 3.นิโรธ (Nirodha): การดับเหตุแห่งความเครียด

เมื่อตระหนักถึงความทุกข์และค้นพบรากเหง้าของปัญหา การจัดการที่ยั่งยืนคือการ “ละเหตุแห่งทุกข์” ด้วยการดับตัณหาและอวิชชา ซึ่งหมายถึงการปล่อยวางจากความยึดมั่นถือมั่น ความอยากได้ อยากเป็น และอยากให้เป็นไปตามใจตน เมื่อบุคคลสามารถทำความเข้าใจธรรมชาติของชีวิตและความเปลี่ยนแปลงได้อย่างลึกซึ้ง ก็ย่อมสามารถลดทอนความเครียดและพัฒนาเป็นสุขภาวะทางจิตใจในระดับที่มั่นคง

##### 4.มรรค (Maggā): แนวทางปฏิบัติเพื่อคลี่คลายความเครียด

การดำเนินชีวิตตาม อริยมรรคมีองค์ 8 ได้แก่ ความเห็นชอบ ความดำริชอบ วาจาชอบ การกระทำชอบ เลี้ยงชีพชอบ ความเพียรชอบ สติชอบ และสมาธิชอบ เป็นแนวทางที่ส่งเสริมให้บุคคลดำเนินชีวิตด้วย

ปัญญาและสติ สมดุลทั้งกาย วาจา และใจ ส่งผลให้สามารถเผชิญกับปัญหา ความเปลี่ยนแปลง และแรงกดดันต่าง ๆ ได้อย่างมีสติและมั่นคง

การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมโดยยึดหลักอริยสัจ 4 เป็นแนวทางสำคัญในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์อย่างยั่งยืน โดยกระบวนการดังกล่าวเริ่มต้นจากการตระหนักรู้และยอมรับอย่างมีสติว่า ความทุกข์หรือปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันนั้น เป็นสภาวะที่มีอยู่จริง และส่งผลกระทบต่อจิตใจและการดำเนินชีวิตของบุคคลอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ การยอมรับความทุกข์เป็นขั้นตอนแรกในการเปิดโอกาสให้เกิดการพิจารณาเชิงลึกถึงสาเหตุที่แท้จริงของปัญหา จากนั้นจึงพิจารณาแนวทางการปฏิบัติที่เหมาะสมในการคลี่คลายปัญหาดังกล่าว โดยอาศัยสติ ปัญญา และความเข้าใจตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา หากบุคคลสามารถเข้าใจโครงสร้างของทุกข์อย่างเป็นระบบ และสามารถนำหลักอริยสัจ 4 มาประยุกต์ใช้ในชีวิตได้อย่างเหมาะสม ย่อมสามารถพัฒนาและยกระดับภาวะสุขภาพจิตของตน ลดความตึงเครียด และฟื้นคืนสมดุลทางอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ อันเป็นหนทางที่นำไปสู่ความสงบภายใน และสุขภาวะทางอารมณ์ในระดับที่มั่นคงและยั่งยืน

#### หลักโยนิโสมนสิการกับการจัดการความเครียด

ความเครียด (Stress) เป็นภาวะทางจิตใจและอารมณ์ที่เกิดจากการรับรู้ถึงแรงกดดัน ปัญหา หรือความไม่แน่นอนในชีวิต ซึ่งอาจมาจากปัจจัยภายในตนเอง เช่น ความคาดหวัง ความวิตกกังวล ความกลัว หรือปัจจัยภายนอก เช่น ความขัดแย้ง การเปลี่ยนแปลงในชีวิต หรือเหตุการณ์ที่ควบคุมไม่ได้ หากบุคคลไม่สามารถรับมือหรือพิจารณาความเครียดได้อย่างเหมาะสม อาจนำไปสู่ผลกระทบทางจิตที่รุนแรง เช่น ภาวะซึมเศร้า ความรู้สึกหมดหวัง หรือพฤติกรรมเบี่ยงเบนต่าง พระพุทธศาสนาได้เสนอแนวทางการจัดการความเครียดอย่างลึกซึ้ง ผ่านหลัก

โยนิโสมนสิการ ซึ่งหมายถึง “การใช้ความคิดอย่างแยบคาย” หรือ “การพิจารณาอย่างถูกวิธี” อันประกอบด้วยการศึกษาสิ่งต่าง ๆ อย่างมีระบบ มีเหตุผล และมีปัญญา โดยไม่ยึดติดกับอารมณ์หรือความคิดที่เป็นอกุศล การคิดโดยใช้หลักโยนิโสมนสิการการใช้ความคิดอย่างถูกวิธีบนพื้นฐานของเหตุผลและปัญญา เป็นกระบวนการคิดที่ตั้งอยู่บนความจริงตามธรรมชาติ ไม่ลำเอียง ไม่ครอบงำด้วยอารมณ์หรืออคติ และมีเป้าหมายเพื่อให้เข้าใจสภาวะธรรมอย่างลึกซึ้ง อันเป็นรากฐานสำคัญของการรู้เท่าทันตนเองและการแก้ปัญหาชีวิตอย่างยั่งยืน เพราะการคิดแบบโยนิโสมนสิการวิธีคิดที่เป็นไปตามเหตุและผล สืบสาวจากผลไปหาเหตุ แล้วแก้ไขและทำการที่ต้นเหตุ ที่ตรงจุดตรงเรื่อง โดยมุ่งตรงต่อสิ่งที่จะต้องทำต้องปฏิบัติ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ มีความสำคัญ คือช่วยให้เห็นจุดเด่น จุดด้อยหรือส่วนดี และส่วนที่ต้องแก้ไขของภารกิจต่างๆ ที่ดำเนินการอยู่ได้ชัดเจน ทำให้เห็นแจ้งปัญหาที่เกิดจากสภาวะเครียดที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจ การคิดแบบมีเหตุและผลจะทำให้เข้าใจในบริบทของสังคมมากขึ้น

หลักโยนิโสมนสิการในแนวอริยสัจเป็นฐานในการเรียนรู้ด้วยตนเองในการดำรงชีวิต เป็นแนวทางที่มุ่งพัฒนาทักษะการคิดอย่างมีเหตุผล โดยยึดหลักการแห่งความจริงและเหตุปัจจัยตามแนวทางพระพุทธศาสนา อันสามารถนำมาใช้ในการเผชิญและแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวันได้อย่างเป็นระบบ (ดร.ตริก บุญอิม, 2562)

1. การกำหนดและจัดลำดับความสำคัญของปัญหา เป็นขั้นตอนแรกของกระบวนการคิด โดยเริ่มจากการระบุปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน และจัดลำดับความสำคัญของปัญหานั้น เพื่อให้สามารถมองเห็นภาพรวมของสิ่งที่ต้องเผชิญ และใช้เป็นฐานข้อมูลสำหรับการวางแผนแก้ไขอย่างมีระบบ

2. การทำความเข้าใจลักษณะของปัญหา เป็นการพิจารณาและจำแนกประเภทของปัญหาแต่ละอย่างอย่างชัดเจน เพื่อให้สามารถเข้าใจบริบทของปัญหานั้นได้อย่างถูกต้อง อันจะช่วยลดความตึงเครียด และทำให้เห็นว่าปัญหานั้นสามารถจัดการได้ตามลำดับความยากง่าย

3.การวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา เป็นกระบวนการพิจารณาเหตุปัจจัยที่ก่อให้เกิดปัญหาอย่างรอบด้าน ทั้งจากภายในตนเองและจากสิ่งแวดล้อมภายนอก ซึ่งจะช่วยให้บุคคลสามารถเข้าถึง “ต้นเหตุที่แท้จริง” และใช้เป็นฐานข้อมูลสำหรับการตัดสินใจเลือกแนวทางแก้ไขที่เหมาะสมและตรงจุด

4.การกำหนดเป้าหมายในการแก้ไขปัญหา เมื่อเข้าใจปัญหาและสาเหตุอย่างชัดเจนแล้ว ขั้นตอนต่อไปคือการตั้งเป้าหมายในการแก้ไขแต่ละปัญหาอย่างมีเหตุผล และสอดคล้องกับความสามารถ ตลอดจนสถานการณ์ปัจจุบัน ซึ่งจะเป็พื้นฐานสำหรับการประเมินผลและการตัดสินใจเลือกทางออก

5.การเลือกแนวทางและการปฏิบัติเพื่อบรรลุเป้าหมาย เป็นขั้นตอนสุดท้ายที่มุ่งสู่การลงมือปฏิบัติ โดยใช้ข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์มาเป็นแนวทางวางแผนอย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อปฏิบัติตามแผนที่วางไว้อย่างต่อเนื่อง ย่อมนำไปสู่การบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ และสามารถเรียนรู้จากผลลัพธ์นั้นเพื่อนำไปพัฒนาตนเองต่อไป

การใช้หลักโยนิโสมนสิการแนวอริยสัจเป็นฐานการเรียนรู้ด้วยตนเอง เป็นกระบวนการที่ส่งเสริมให้บุคคลพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์ แก้ไขปัญหา และดำรงชีวิตอย่างมีสติ ปัญญา และเป้าหมายอย่างชัดเจน เป็นระบบการคิดที่มีเหตุผล รองรับต่อสถานการณ์ชีวิตที่เปลี่ยนแปลง และสามารถนำไปสู่ความเข้มแข็งทางใจอย่างยั่งยืน

### บทสรุป

ในบริบทของสังคมไทยร่วมสมัยที่เผชิญกับความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม และเทคโนโลยี ทำให้เกิดแรงกดดันต่อวิถีชีวิตและจิตใจของผู้คนอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ความเครียดจึงกลายเป็นภาวะที่แพร่หลายและส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตโดยรวมของประชาชน โดยหลักพุทธธรรม ซึ่งเป็นรากฐานทางจิตวิญญาณและวัฒนธรรมของสังคมไทยมาอย่างยาวนาน มีบทบาทสำคัญในการจัดการความเครียดทั้งในระดับบุคคลและสังคม โดยเฉพาะผ่านหลักธรรมที่เน้นการเข้าใจตนเอง การมีสติ และการปล่อยวางอย่างมีปัญญา เช่น หลักอริยสัจ 4 โยนิโสมนสิการ ไตรลักษณ์ และหลักมรรคมีองค์ 8 พุทธธรรมสอนให้บุคคลมองปัญหาและอารมณ์อย่างมีเหตุมีผล เห็นความจริงของชีวิตตามหลักไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) เข้าใจความทุกข์อย่างลึกซึ้ง (ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค) และฝึกการดำเนินชีวิตด้วยสติสัมปชัญญะ ซึ่งนำไปสู่ความสงบทางใจ ลดความเครียด และเพิ่มพลังในการฟื้นคืนจากสถานการณ์ที่ยากลำบากในระดับสังคม พุทธธรรมสามารถเป็นแนวทางในการพัฒนาจิตสำนึกส่วนรวม เสริมสร้างความเข้าใจ ความเมตตา และความร่วมมือระหว่างบุคคล ซึ่งล้วนเป็นปัจจัยสำคัญในการลดความตึงเครียดและความขัดแย้งในสังคมไทยปัจจุบัน โดยหลักของอริยสัจ 4 จึงเป็นหลักคิดที่ช่วยให้บุคคล เข้าใจปัญหาอย่างลึกซึ้งเห็นเหตุแห่งทุกข์อย่างแท้จริง และสามารถวางแผนชีวิตเพื่อลดทุกข์ได้ตรงจุด เข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นและสามารถที่จะดำรงชีวิตบนพื้นฐานความเข้าใจอย่างมีสติ

หลักอริยสัจ 4 โยนิโสมนสิการ ไตรลักษณ์ และมรรคมีองค์ 8 เป็นหัวใจสำคัญของพุทธธรรมที่ให้แนวทางการเข้าใจและการจัดการกับความทุกข์และความเครียดอย่างลึกซึ้งและมีประสิทธิภาพ หลักอริยสัจ 4 ประกอบด้วย ทุกข์ (การตระหนักรู้ว่าชีวิตมีความทุกข์ เช่น ความเกิด ความแก่ ความเจ็บป่วย ความพลัดพราก) สมุทัย (การเข้าใจว่าความทุกข์มีสาเหตุ ส่วนใหญ่มาจากตัณหา ความอยาก) นิโรธ (การเห็นว่าความทุกข์สามารถดับได้ หากตัดสาเหตุของมัน) มรรค (แนวทางการปฏิบัติเพื่อนำไปสู่การดับทุกข์ คือ มรรคมีองค์ 8) การเข้าใจอริยสัจ 4 ช่วยให้บุคคลไม่มองปัญหาด้วยความโกรธ โทษตัวเอง หรือสิ่งแวดล้อม แต่เข้าใจที่มาของความทุกข์อย่างมีเหตุมีผล และมองหาวิธีคลี่คลายอย่างเป็นระบบ

โยนิโสมนสิการ หมายถึง การพิจารณาอย่างแยบคาย รู้จักคิดไตร่ตรองในทางที่ถูกต้อง เป็นการตั้งคำถามที่มีเหตุมีผล เช่น อะไรคือสาเหตุที่แท้จริงของปัญหา ทางออกคืออะไร การมีโยนิโสมนสิการช่วยให้ไม่

หลงใหลไปตามอารมณ์ เช่น ความโกรธ ความกลัว หรือความเศร้า แต่สามารถควบคุมจิตใจและเลือกแนวทางแก้ไขได้อย่างมีสติ

ไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) อนิจจัง คือ ความไม่เที่ยง ทุกอย่างมีการเปลี่ยนแปลง ทุกขัง คือ ความเป็นทุกข์ ไม่มีสิ่งใดสมบูรณ์แบบหรือน่าพึงพอใจอย่างยั่งยืน อนัตตา คือ ความไม่มีตัวตนถาวร ไม่มีอะไรที่ควรยึดถือว่า "เป็นของเรา" อย่างแท้จริง การเข้าใจไตรลักษณ์ทำให้บุคคลลดความคาดหวังผิด ๆ ต่อชีวิต ปล่องวางได้ง่ายขึ้น เมื่อไม่ยึดติด ก็ไม่เกิดความเครียดจากความผิดหวัง สูญเสีย หรือการเปลี่ยนแปลง

มรรคมีองค์ 8 เป็นแนวทางปฏิบัติที่ส่งเสริมให้บุคคลมีสติและปัญญาในการดำเนินชีวิต เช่น การเห็นถูก ดำริถูก วาจาถูก การงานถูก การเลี้ยงชีพถูก ความเพียรถูก สติถูก และสมาธิถูก การดำเนินชีวิตตามมรรคมีองค์ 8 ช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความจริง มีความสงบในใจ ลดการสร้างเหตุแห่งความทุกข์ใหม่ ๆ และมีความเข้มแข็งในการเผชิญปัญหา

เอกสารอ้างอิง

ภาษาไทย

- คณิน จินตนาปราโมทย์ พรชัย สิริทศิธรณ์กุล. (2564). สรีรวิทยาความเครียดจากการทำงาน และการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญความเครียด ในอาชีพแพทย์. *วารสารการแพทย์และวิทยาศาสตร์สุขภาพ*. 26(2), 112-123.
- คณพรณัฏฐ์ ดิษบรรจง และคณะ ,(2566) หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเพื่อลดความเครียดทางอารมณ์ของ คนวัยทำงาน, *วารสารมหาจุฬาริชาการ*, 10(1):19-38.
- ณรงค์ เพ็ชรประเสริฐ. (2551). *แนวคิดและทิศทางการพัฒนาประเทศไทยภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์*. สืบค้น 1 มีนาคม 2568ค, จาก <https://econ.rsu.ac.th/econ/wp-content>.
- ภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา. (2547). *สังคมวิทยาเบื้องต้น*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2551). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 16). กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส.อาร์.พรินติ้งแมส โปรดักส์ จำกัด
- สุชีพ ปัญญาภาพ (2535), *พจนานุกรมศัพท์พระพุทธศาสนาไทย-อังกฤษ อังกฤษ-ไทย*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์, หน้า 89. 18
- วารารณ น่วมอ่อน. (2556). *พุทธศาสนากับการจัดการปัญหาในสังคมเคร่งเครียด*. สืบค้น 1 มีนาคม 2568, จาก <https://mgronline.com/qol/detail/9650000096454>.
- สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี.(2558). *การตอบสนองทางสรีรวิทยาต่อความเครียด*. สืบค้น 1 มีนาคม 2568, จาก<https://biology.ipst.ac.th/?p=27671>.

English

- Associate Professor Dr. Narong Phetprasert. (2008). *Concepts and Directions for Thailand's Development under Globalization*. Retrieved March 1, 2025, from <https://econ.rsu.ac.th/econ/wp-content> [In Thai]
- Department of Sociology and Anthropology. (2004). *Introduction to Sociology*. Bangkok: Thammasat University. [In Thai]
- Institute for the Promotion of Teaching Science and Technology. (n.d.). *Physiological Responses to Stress*. Retrieved March 1 2025, from <https://biology.ipst.ac.th/?p=27671>[In Thai]
- Kanin Jintanapramote, & Pornchai Sittisanukul. (2021). Physiology of Work-Related Stress and Solutions When Facing Stress in the Medical Profession. *Journal of Medical and Health Science*, 26(2), 112–123. [In Thai]
- Klandanrat Disbanjong, & Others. (2023). Buddhist Principles for Reducing Emotional Stress among Working-Age Individuals. *Mahachula Academic Journal*, 10(1), 19–38. [In Thai]
- Phra Brahmaganabhorn (P.A. Payutto). (2008). *Dictionary of Buddhism: Dhamma Compilation Edition* (16th ed.). Bangkok: S.R. Printing Mass Products Co., Ltd. [In Thai]
- Sucdeep Panyanupap. (1992). *Thai-English, English-Thai Buddhist Terminology Dictionary* (p. 89). Bangkok: Rueangkaew Printing House. [In Thai]

Waraporn Nuam-on. (2013). *Buddhism and Problem Management in a Stressful Society*. Retrieved March 1 2025, from <https://mgroonline.com/qol/detail/9650000096454> [In Thai]