

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันความเครียดเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่สำคัญของคนไทยโดยเฉพาะผู้ที่อยู่ในกรุงเทพฯ หรือจังหวัดใหญ่ ๆ ความเครียดสามารถนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตที่ร้ายแรง เช่น โรคจิตเภท โรคซึมเศร้า และปัญหาการฆ่าตัวตายที่นับวันจะมีแนวโน้มที่สูงขึ้น นอกจากนี้ความเครียดอาจนำไปสู่การเป็นโรคทางกายต่าง ๆ เช่น โรคกระเพาะอาหาร โรคความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ เป็นต้น^๑ ความเครียดเป็นความจริงอย่างหนึ่งในชีวิตประจำวันของมนุษย์ ในแต่ละวันเราต้องเผชิญกับความเครียดอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ คนส่วนมากเชื่อว่าความเครียดมักเกิดจากเหตุการณ์ที่ไม่ดี เช่น การบาดเจ็บ ความเจ็บป่วย การตาย ความสูญเสีย การเผชิญกับเหตุร้าย ส่วนความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกไม่สบายใจ ความกลัว และความหวาดหวั่นต่อภัยคุกคามที่กำลังจะเกิดขึ้น แต่ไม่ทราบว่าเป็นอะไร หลายคนมีความคิดว่าความเครียดเป็นการตอบสนองต่อการปรับตัวของคนเรา เมื่อเผชิญกับสิ่งเร้าจากภายนอก และความวิตกกังวลเป็นปฏิกิริยาของคนเราจากสิ่งเร้าจากภายใน บางคนมองว่าความวิตกกังวลเป็นการตอบสนองทางอารมณ์ทั่ว ๆ ไปต่อความเครียด แต่บ่อยครั้งเราไม่สามารถแยกความเครียดออกจากความวิตกกังวลได้^๒

ประเวศ วะสี ได้กล่าวถึงสาเหตุที่ทำให้บุคคลมีปัญหาสุขภาพจิต มีความคับแค้นเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ว่ามีสาเหตุมาจากปัจจัย ๓ ประการ คือ (๑) ความบีบคั้นทางวัตถุ หมายถึง การขาดแคลนทางวัตถุปัจจัยต่าง ๆ ที่เอื้ออำนวยในการดำรงชีวิตและเอื้ออำนวยในการทำงาน (๒) ความบีบคั้นทางสังคม หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ด้วยกันที่มีความขัดแย้งกันสูง ไม่สามารถปรับเข้าหากันได้ เช่น ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่-ลูก ผู้ร่วมงาน นายจ้าง-ลูกจ้าง (๓) ความบีบคั้นทางจิต เช่น ความ

^๑ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, *จิตวิทยาทั่วไป*, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (เชียงใหม่: คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๐), หน้า ๓๑๗.

^๒ จำลอง ดิษยวณิช, พรพิมล ดิษยวณิช, *ความเครียด ความวิตกกังวล และสุขภาพ*, (เชียงใหม่ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด เชียงใหม่โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๕), หน้า คำนำ.

อยาก ความอิจฉาริษยา ความวิตกกังวล ความไม่พอใจ ความผิดหวัง ความไม่มั่นใจ^๓ นอกจากนี้ สาเหตุของความเครียดและความวิตกกังวลมี ๓ อย่าง คือ (๑) สาเหตุทางชีวภาพ ซึ่งระบบประสาทมีความสัมพันธ์กับโครงสร้างทางร่างกายอย่างมากการกระตุ้นระบบประสาทอิสระ (Autonomic nervous system) โดยเฉพาะส่วน Sympathetic ทำให้เกิดอาการ ใจสั่น ชีพจรเต้นเร็ว แ่นหน้าออก ปวดศีรษะ ท้องเดิน เมื่อมีความวิตกกังวลจะมีการหลั่ง Epinephrine จากต่อมหมวกไตออกมา คนที่มีความวิตกกังวลง่ายพบว่าระบบประสาทอิสระมักมีการตอบสนองต่อสิ่งเร้ามากกว่าธรรมดา นอกจากนี้ ยังมีพันธุกรรมและบุคลิกภาพซึ่งเกี่ยวข้องกับความเสี่ยงเช่นเดียวกัน ตัวอย่างเช่น คนที่มีพฤติกรรมแบบ เอ (Type A behavior) จะชอบแข่งขันอย่างจริงจัง และพยายามผลักดันตัวเองให้ไปสู่เป้าหมาย มีความทะเยอทะยานสูง มีความรู้สึกรีบเร่ง และชอบทำงานแข่งกับเวลาหาโอกาสผ่อนคลายได้ยาก ขาดความอดทน และชอบโกรธเมื่อต้องเผชิญกับความล่าช้า^๔ (๒) สาเหตุทางจิตใจ เป็นต้นว่าความกดดัน ทั้งจากภายนอก และภายในมีส่วนทำให้เกิดความเครียดได้บ่อย ความคับข้องใจซึ่งเป็นสภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลถูกขัดขวางโดยอุปสรรคใดๆ ก็ตามเพื่อไม่ให้บรรลุเป้าหมายประสงค์ตามที่ต้องการ ก็จะทำให้เกิดความเครียด นอกจากนี้ความขัดแย้งของแรงจูงใจจะนำไปสู่ความเครียดได้เช่น สถานการณ์ที่ต้องเลือกเป้าหมายที่นำพึงพอใจสองอย่างในเวลาเดียวกันหรือ ตกอยู่ในสถานการณ์ที่ต้องเลือกเป้าหมายที่ไม่พึงพอใจสองอย่าง (๓) สาเหตุทางสังคม เหตุการณ์ชีวิตเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดทางสังคมซึ่งตามปกติมักจะสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงในวิถีชีวิตของคนเรา ยังมีการเปลี่ยนแปลงมากและบ่อยเท่าไรก็ยังทำให้คนเราเครียดมากขึ้นเท่านั้น^๕

ประเทศไทยมีอัตราการฆ่าตัวตาย ปีละประมาณ ๖ คนต่อประชากร ๑๐๐,๐๐๐ คน และมีอัตราสูงขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งปัจจัยพื้นฐานที่ทำให้เกิดการฆ่าตัวตาย ก็คือ การที่คนเราเกิดความเครียดสะสมเรื้อรัง และหากยังแก้ปัญหาไม่ถูกจุด ก็จะเข้าสู่ระยะที่เรียกว่า ระยะสิ้นหวัง และอาจจะเกิดภาวะทางจิตใจที่เรียกว่า “โรคซึมเศร้า” จะมีอาการมองโลกในแง่ร้ายชอบตำหนิตัวเอง คิดว่าการฆ่า

^๓ ประเวศ วะสี, “สร้างเสริมสุขภาพจิตเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตยุคพัฒนา”, ข่าวสารสุขภาพจิต, ฉบับที่ ๑๑ (พฤศจิกายน ๒๕๔๐) : ๑๗-๒๕.

^๔ ประเวศ วะสี, **วิถีคลายเครียด**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, ๒๕๓๕), หน้า ๒๐-๒๕.

^๕ จำลอง ดิษยวณิช และพริ้มเพรา ดิษยวณิช, **ความเครียด ความวิตกกังวล และสุขภาพ**, (เชียงใหม่: ห้างหุ้นส่วนจำกัด เชียงใหม่ โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๕), หน้า ๒๓-๒๖.

ตัวตายเป็นทางออกและมองเรื่องเล็กเป็นเรื่องใหญ่เสมอ^๖ ปัจจุบันคนไทยเครียดกับปัญหาการเมือง เพราะมีความแตกแยกสามัคคีกัน ไม่ยอมรับกฎกติกา ระบอบการปกครอง และอำนาจของผู้บริหาร ประเทศ และไม่รู้จักให้อภัยกัน มีการใช้อำนาจหน้าที่ของตนในทางที่มีชอบคือกลั่นแกล้งศัตรูทางการเมือง เป็นเหตุให้คนในประเทศแม้ไม่แบ่งแยกฝักฝ่ายก็พลอยมีความเครียดไปด้วย เพราะปัญหาที่เกิดขึ้นไม่มีแนวโน้มว่าจะได้รับการแก้ไขแต่ประการใด ปัญหาการเมืองมีความเกี่ยวข้องกับปัญหาอื่น ๆ โดยเฉพาะปัญหาเศรษฐกิจ ต่างประเทศก็ไม่ต้องการลงทุนด้วยเพราะเสี่ยงต่อการขาดทุน จำนวนนักท่องเที่ยวก็ลดลงเพราะเขาไม่มั่นใจต่อความปลอดภัยของตน แม้ประชาชนก็พลอยเดือดร้อนไปด้วยเพราะรัฐบาลไม่อาจใช้อำนาจบริหารให้เกิดประโยชน์กับการพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศได้

พระพุทธศาสนาได้ชื่อว่าเป็นศาสนาแห่งปัญญา มีคำสอนครอบคลุมวิถีการดำเนินชีวิตของมนุษย์ทุกระดับ เพราะศาสนาเป็นเรื่องเกี่ยวกับความประพฤติหรือหลักจริยธรรมเป็นพื้นฐาน ซึ่งมนุษย์ไม่อาจแยกออกจากการดำเนินชีวิตของตนได้ คำสอนที่เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา คือ “โอวาทปาฏิโมกข์ ๓” ได้แก่ (๑) การไม่ทำบาปทั้งปวง (๒) การทำกุศลให้ถึงพร้อม (๓) การยังจิตของตนให้ผ่องแผ้ว^๗ โดยเฉพาะการยังจิตของตนให้ผ่องแผ้วนี้ ได้แก่ การเจริญจิตภาวนาหรือกรรมฐานนั่นเอง ซึ่งเป็นคำสอนที่สำคัญในทางพระพุทธศาสนาเพราะสามารถยังผู้ปฏิบัติให้เข้าถึงเป้าหมายสูงสุดของศาสนา คือ พระนิพพานได้ผลของการปฏิบัติธรรมคือความสงบและความรู้แจ้งแห่งจิต นอกจากนี้ยังมีประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตประจำวัน เช่น การมีสุขภาพจิตร่าเริงแจ่มใส รักษาโรค บำบัดความเครียด เป็นต้น เพราะเมื่อจิตมีความสงบย่อมแก้ไขปัญหาทางจิตที่เกิดจากความกระสับกระส่ายวุ่นวายหรือความฟุ้งซ่านได้ ดังปรากฏให้เห็นว่ามีคนจำนวนมิใช่น้อยที่นิยมบวชและปฏิบัติธรรมเพื่อแก้ไขปัญหาชีวิตที่ตนกำลังประสบอยู่ เพราะเห็นว่าความสงบทางจิตใจสามารถแก้ไข ปัญหาความเครียดหรือความไม่สบายใจได้ แม้แต่ชาวพุทธที่เป็นคฤหัสถ์ซึ่งต้องเผชิญกับปัญหาความเครียด จากหน้าที่การงาน ครอบครัว และสังคม เศรษฐกิจ มีจำนวนด้วยมิใช่น้อยที่ต่างก็แสวงหาแนวทางการแก้ความเครียดด้วยการเจริญจิต ภาวนาแผ่เมตตา สวดมนต์ไหว้พระแสดงให้เห็นว่าแนวทางดังกล่าวเป็นที่นิยมตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

^๖ ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์, “ความเครียด”, มติชนสุดสัปดาห์, ปีที่ ๑๙ ฉบับที่ ๙๕๒, (พฤศจิกายน ๒๕๔๑) : ๑๔.

^๗ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๙๐/๕๐.

ด้วยหลักการและเหตุผลดังที่ได้กล่าวมานี้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจใคร่ที่จะศึกษาวิเคราะห์ การปฏิบัติหลักกรรมฐานเพื่อแก้ไขปัญหาความเครียดของคนในสังคมไทย ซึ่งจะได้ศึกษาทั้งหลักสมณะ และวิปัสสนา ทั้งนี้เพื่อนำผลของการศึกษาใช้เป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาความเครียดของชาวพุทธ สืบต่อไป

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาหลักกรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๒.๒ เพื่อวิเคราะห์การปฏิบัติตามหลักกรรมฐานสำหรับแก้ปัญหาสุขภาพจิตของคนในสังคมไทย

๑.๓ ขอบเขตของการวิจัย

๑.๓.๑ ขอบข่ายด้านเนื้อหา การวิจัยในครั้งนี้มุ่งศึกษาวิเคราะห์หลักกรรมฐานที่ปรากฏ ในคัมภีร์พระสุตตันตปิฎกของฝ่ายเถรวาท และการปฏิบัติตามหลักกรรมฐานสำหรับแก้ปัญหา ความเครียด โดยมีการศึกษาภาคสนาม สัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมายนำมาวิเคราะห์ประกอบสารนิพนธ์

๑.๓.๒ ขอบข่ายด้านเอกสาร

๑.๓.๒.๑ เอกสารชั้นปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ โดยศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับหลักกรรมฐาน และการปฏิบัติตามหลัก กรรมฐานสำหรับแก้ปัญหาความเครียด

๑.๓.๒.๒ เอกสารชั้นทุติยภูมิ ได้แก่ อรรถกถา ฎีกา คัมภีร์อื่น ๆ ตลอดจนทั้งเอกสาร หนังสือ สิ่งพิมพ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย

๑.๔ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

การปฏิบัติ หมายถึง การนำหลักกรรมฐานทั้งในส่วนที่เป็นอารมณ์ของสมณะและ วิปัสสนามาฝึกอบรมจิตให้สงบและปรับใช้เพื่อแก้ปัญหาความเครียดทางจิตใจ

หลักกรรมฐาน หมายถึง การอบรมหรือพัฒนาจิตเพื่อให้เกิดความสงบ (สมณะ) และความ แจ่มแจ้งทางปัญญา (วิปัสสนา) ผลที่ได้รับสูงสุดคือความสุขที่ปราศจากการปรุงแต่งของอารมณ์ใด ๆ

ทั้งสิ้น ผลในระดับการดำรงชีวิตประจำวันคือทำให้มีสุขภาพจิตที่ดี เป็นภูมิคุ้มกันความเสื่อมโทรมแห่งสุขภาพจิตได้

การแก้ปัญหา หมายถึง การใช้หลักกรรมฐานแก้ปัญหาความเครียดที่เกิดขึ้นกับจิตใจของบุคคล ซึ่งมีสาเหตุหลายประการ เช่น ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาความขัดแย้งกับบุคคลอื่น ปัญหาสุขภาพ เป็นต้น

ปัญหาความเครียด หมายถึง ปัญหาที่เกิดจากสุขภาพจิต ซึ่งอาการอยู่ในระดับที่ไม่รุนแรงมากนัก รวมถึงโรคเครียด หรือโรคจิตโรคประสาท รวมทั้งโรคซึมเศร้าภาวะที่กดดัน บีบคั้นจิตใจให้เกิดความร้อนรุ่ม กระสับกระส่าย กระวนกระวาย ทำให้เกิดการเสียสมดุลทั้งร่างกายและจิตใจ ไม่อาจดำรงในภาวะปกติของจิตได้

คนในสังคมไทย หมายถึง กลุ่มชาวพุทธผู้อยู่ในเขตอำเภอหล่มเก่า จังหวัดเพชรบูรณ์

๑.๕ ทบทวนเอกสารและงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ พบว่า มีหนังสือ เอกสาร สิ่งพิมพ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย ซึ่งสอดคล้องกับหลักกรรมฐาน และการใช้หลักกรรมฐานสำหรับแก้ปัญหาความเครียด ผู้วิจัยขอนำมาเสนอ ดังนี้

๑. ตำรา/หนังสือ

จำลอง ดิษยวณิช และพริ้มเพรา ดิษยวณิช ได้กล่าวถึงการใช้วิปัสสนากรรมฐานเพื่อแก้ปัญหาความเครียดว่า ในปัจจุบันนี้ มีผู้สนใจเข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานกันมาก มีหลายสาเหตุด้วยกัน และกำลังเป็นที่สนใจกัน คือการใช้วิปัสสนามาเพื่อบำบัดเยียวยาโรคที่เกิดจากความเครียด ความวิตกกังวล ซึ่งมีบทบาทสำคัญต่อชีวิตของคนเรา กล่าวคือถ้ามีมากเกินไปย่อมก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม รวมทั้งคุณภาพชีวิตด้วย ในเวลาเดียวกันมีคนจำนวนมากที่พยายามศึกษาภาววิธึคลายเครียดแบบต่างๆ เพื่อใช้ในการลดความเครียด และความวิตกกังวล เป็นการป้องกันและขจัดไม่ให้อาการเหล่านี้ลุกลามต่อไป หนึ่งในนั้นคือ การใช้วิปัสสนาบำบัดโรค^๕

^๕ จำลอง ดิษยวณิช, พริ้มเพรา ดิษยวณิช, ความเครียด ความวิตกกังวล และสุขภาพ, (เชียงใหม่: ห้างหุ้นส่วนจำกัด เชียงใหม่โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๕), หน้า ๓๐.

ดวงมณี จงรักษ์ ได้กล่าวถึงภาวะความเครียดของมนุษย์ว่าสืบเนื่องมาจากการสั่งสมของจิตในรูปแบบของจิตใต้สำนึก สรุปความได้ว่า บุคคลโดยทั่วไปจะมีความสุขได้นั้นเกิดจากการที่บุคคลเราสามารถตอบสนองความต้องการของตน ตั้งแต่ความต้องการทางกาย ความต้องการทางจิต และความต้องการทางสังคมแต่ทำให้ชีวิตของบุคคลมีความวิตกกังวล ความเครียดอยู่เสมอเป็นเหตุให้เกิดความสุขภาพทางจิตใจเสีย และถูกเก็บกดสั่งสมไว้ในจิตใต้สำนึก จากนั้นจะแสดงพฤติกรรมออกมาตามรูปแบบต่าง ๆ เช่น โรคจิต จิตแปรปรวน ติดเหล้า ติดสารเสพติด ความผิดปกติทางเพศ และบุคลิกภาพแปรปรวน เป็นต้น^๙

พระคันธสาราภิงค์ ได้กล่าวถึงผลของการเจริญวิปัสสนาว่า แนวทางการเจริญวิปัสสนาเป็นหลักสำคัญในคำสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งนำไปสู่บุคคลเกิดปัญญาหยั่งเห็นรูปนาม พระไตรลักษณ์ และอริยสัจ ๔ อย่างแท้จริง ชาวพุทธสามารถเรียนรู้คำสอนของพระพุทธเจ้าที่ถูกต้องได้ ถ้าหมั่นชวนชวนแสวงหาโมกขธรรมในโอกาสอันดีนี้ก็จะได้รับมรรค ผลนิพพานเป็นที่พึงตามแต่वासนาบารมีที่สะสมมาของแต่ละบุคคล^{๑๐}

พระราชสุทธินาถมณฑล ได้กล่าวถึงกรรมฐานช่วยให้หายเครียดได้หรือไม่ คนมีความเครียดไม่ควรมาปฏิบัติกรรมฐาน การปฏิบัติกรรมฐานไม่อาจทำให้หายเครียด แต่อาจทำให้เสียสติได้ สิ่งที่เราควรทำเมื่อมีความเครียด คือ รักษาจิตให้เป็นปกติเสียก่อน ในกรณีทั่วไปที่ความเครียดมีไม่มากเราอาจคลายความเครียดได้ด้วยการกำหนดลมหายใจลึกๆ ให้เต็มปอดแล้วพยายามให้ประสาทและร่างกายทุกส่วนตั้งแต่ศีรษะจรดเท้าผ่อนคลายลงตามลมหายใจ วิธีนี้เป็นวิธีที่ทำให้จิตและร่างกายประสานกัน ด้วยการให้จิตปล่อยวางทุกอย่างที่มีอยู่ พร้อมกับการผ่อนคลายของร่างกาย^{๑๑}

โยสไตน์ เบอร์เตอร์ ได้กล่าวถึงภาวะความเครียดของมนุษย์ว่ามีสาเหตุที่เกิดจากจิตใต้สำนึก สรุปความได้ว่า จิตใต้สำนึกเป็นสิ่งที่ถูกเก็บกดไว้เพราะเป็นสิ่งที่ไม่งาม ไม่เหมาะสม น่ารังเกียจ ถ้าเราไม่ต้องการซูเปอร์อีโก้จะทำหน้าที่กำจัดสิ่งที่ไม่ดีเหล่านี้ออกไป จะทำให้เกิดอาการเครียดอย่างมหาศาลทำให้ป่วยทางจิต ความคิดใดก็ตามที่ถูกเก็บกดสั่งสมไว้นี้จะอยู่ภายใต้อิทธิพลจิตสำนึกอย่าง

^๙ ดวงมณี จงรักษ์, **ทฤษฎีการให้การศึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ ส.ส.ท., ๒๕๔๙), หน้า ๕๘.

^{๑๐} พระคันธสาราภิงค์ แปลและเรียบเรียง, **“คำนำ”, วิปัสสนานัย เล่ม ๑**, (นนทบุรี: บริษัท ไทยร่มเกล้า จำกัด, ๒๕๔๘).

^{๑๑} พระราชสุทธินาถมณฑล อังโน พระธรรมสังฆราชจารย์, **ธรรมโอสธ**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท พลัสเพรส จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๒๕-๒๖.

เข้มงวด ความคิดเหล่านี้คือสาเหตุทำให้เกิดพฤติกรรมต่างๆ ที่ไม่ได้ตั้งใจในการกระทำออกมาเรียกว่าการ ผิดปกติ^{๑๒}

พินิจ รัตนกุล ได้กล่าวว่า สวตมมัต สมภาวิปัสสนารักษาโรคได้ ความเจ็บป่วยเป็นส่วนหนึ่งของการมีชีวิตอยู่ในโลกและเป็นความทุกข์อย่างหนึ่งที่คนทุกคนต้องพบทางกายทางใจมากบ้าง น้อยบ้าง การที่จะไม่ให้ร่างกายเจ็บป่วยเลยนั้นเป็นสิ่งที่เป็นไปได้แน่นอน เป็นธรรมชาติของร่างกายที่อวัยวะต่างๆ จะเสื่อมลงและถูกคุกคามด้วยโรค โอกาสที่ร่างกายจะเจ็บป่วยนั้นมีอยู่เสมอในทุกช่วงของชีวิตโดยเฉพาะในวัยเด็กที่อวัยวะยังทำหน้าที่ได้ไม่เต็มที่ และในวัยชราที่อวัยวะเสื่อมลงทุกที^{๑๓}

สมพร บุขราทิจ ได้กล่าวถึงพุทธวิธีจิตบำบัดว่าเป็นการรักษาโดยอิงมนุษยวิทยา (Humanistic Approach) เกี่ยวกับปรัชญา การคิดอย่างมีเหตุผล และพระพุทธานุชาจัดอยู่ในประเภทนี้ สรุปได้ความว่า การนำพระพุทธานุชาใช้ในการทำจิตบำบัดทำได้สองทางคือ การศึกษาปฏิบัติธรรมโดยตรง มีเป้าหมายคือการบรรลุธรรม เข้าถึงภาวะที่จิตสงบ สันทุกข์ และอีกทางหนึ่งนั้นเป็นการนำหลักพระพุทธานุชามาประยุกต์ใช้ ดังนั้น เป้าหมายของการรักษา (การปฏิบัติธรรม) คือการค้นหามืออะไรตกค้างอยู่ในใจบ้าง จัดสิ่งตกค้างอันเป็นสิ่งปนเปื้อนออกไปจากใจ เมื่อใจสะอาด มีสิ่งปนเปื้อนน้อยลงเท่าใด การรับรู้โลกการรู้จักชีวิตก็จะเป็นจริงมากขึ้น สิ่งเร้าต่างๆ ที่เคยทำให้จิตใจว้าวุ่น ไม่สงบ ก็ไม่มีอิทธิพลอีกต่อไป เป็นใจที่สงบ เอิบอ้อมรู้จักโลก รู้จักชีวิตตามที่เป็นจริง และมีสุขภาพจิตสมบูรณ์^{๑๔}

สรุป การปฏิบัติกรรมฐานมีทั้งข้อดีและข้อเสีย ถ้าคนปฏิบัติไม่ถูกวิธีจะทำให้จิตฟุ้งซ่านหรือสติแตกไปเลย ความเครียดนั้นขึ้นอยู่กับจิตได้สำนึกของแต่ละคนว่าจะสามารถปล่อยวางได้มากน้อยแค่ไหน การปฏิบัติกรรมฐานจึงเป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยให้คนมีจิตใจที่สงบใช้เวลาในการปฏิบัติกรรมฐานคิดทบทวนถึงสิ่งที่เกิดขึ้นจากจิตได้สำนึกของตนเอง การกระทำของตนเอง ทำให้รู้จักชีวิตของตนมากขึ้น

^{๑๒} โยสไตน์ เบอร์เดอร์, (สายพิน ศุพุททมมงคล (แปล), **โลกของโซฟี**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ คบไฟ, ๒๕๔๕), หน้า ๔๕๔.

^{๑๓} รองศาสตราจารย์ ดร.พินิจ รัตนกุล อ้างใน พระธรรมสิงหบุราจารย์, **ธรรมโอสถ** พิมพ์ครั้งที่ ๒ (กรุงเทพมหานคร : บริษัท พลัสเพรส จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๒๗-๒.

^{๑๔} สมพร บุขราทิจ, **พุทธวิธีจิตบำบัด**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์นันทพันธ์, ๒๕๔๒), หน้า ๒๗๒-๒๗๓.

๒. งานวิจัย/วิทยานิพนธ์

พระมหารุ่งเรือง รุกขิตธมโม (ปะมะชะ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน : ศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น” ผลการศึกษาพบว่า ข้อดีของการปฏิบัติตามหลักวิปัสสนากรรมฐาน มี ๒ ลักษณะ คือ (๑) ผลของการปฏิบัติเชิงพฤติกรรม ได้แก่ บุคลิกภาพดีขึ้น ร่างกายแข็งแรง ไม่ประทุษร้ายผู้อื่น ปรับตัวให้เข้าสังคมได้ มีพฤติกรรมอันพึงประสงค์มากขึ้น วาจาสุภาพ อ่อนน้อมถ่อมตน เป็นผู้มีความสามารในกิริยามารยาทมากขึ้น มีความสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี เป็นผู้สามารถลดละสิ่งเสพติดลงได้ เป็นสามารถลดละอบายมุขลงได้ และ (๒) ผลของการปฏิบัติเชิงจิตพิสัย ได้แก่ มีจิตใจสงบมากขึ้น มีจิตใจเบิกบานแจ่มใสมากขึ้น มีสุขภาพจิตดี มีจิตสำนึกที่ดี จิตใจมีเมตตา มีสติสัมปชัญญะ ผลการเรียนรู้พัฒนาดีขึ้น มีความกตัญญูกตเวที สามารถยับยั้งอารมณ์ที่ไม่ดีได้ มองโลกในแง่ดี มีความมั่นใจและกล้าทำในสิ่งที่ถูกต้องเป็นผู้มีอารมณ์มั่นคงมากขึ้นสามารถลดความคิดฟุ้งซ่านวิตกกังวลลงเป็นผู้มีอัธยาศัยใจคอต่อผู้อื่นมีความศรัทธาในพระพุทธศาสนามากขึ้นเข้าใจพิธีกรรมทางพระพุทธศาสนา^{๑๕}

พระมหาสุพัฒน์ ศิลาพนธ์ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาการนำหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการผ่อนคลายความเครียดจากการทำงาน” ผลการศึกษาพบว่า การปฏิบัติธรรมมีผลดังนี้คือ (๑) ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลายความเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวาย ยังหลุดจากความกตัญญูวิตกกังวลเป็นเครื่องพักผ่อนกายให้ใจสบายและมีความสุข เช่น บางท่านทำอานาปานสติ (กำหนดลมหายใจเข้าออก) ในเวลาที่จำเป็นต้องรอคอยและไม่มีอะไรที่จะทำเหมือนดังเวลานั่งติดในรถประจำทาง หรือปฏิบัติสลับแทรกในเวลาทำงานใช้สมองหนัก เป็นต้น หรืออย่างสมบูรณ์แบบได้แก่นานสมาบัติที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย ใช้เป็นที่พักผ่อนภายในเป็นอยู่อย่างสุขสบาย ในโอกาสว่างจากบำเพ็ญกิจ ซึ่งมีคำเรียกเฉพาะว่า เพื่อเป็นทิวาสธรรมสุขวิหารและ (๒) เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียนและการทำกิจทุกอย่างเพราะจิตที่เป็นสมาธิแน่วแน่อยู่กับสิ่งที่กระทำไม่ฟุ้งซ่านไม่วอกแวก ไม่เลือนล่อยเสียยอมช่วยให้เรียนให้คิดให้ทำงานได้ผลดีการงานก็เป็นไปโดยรอบคอบ ไม่ผิดพลาดและป้องกันอุบัติเหตุได้ดีเพราะเมื่อมีสมาธิ

^{๑๕} พระมหารุ่งเรือง รุกขิตธมโม (ปะมะชะ), “ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน : ศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐).

ก็ยอมมีสติกำกับอยู่ด้วยดังที่ท่านเรียกว่า จิตเป็นกัมมณียะ หรือ กรรมนีย แปลว่า ควรแก่งาน หรือ เหมาะแก่การใช้งาน^{๑๖}

สุรศักดิ์ พุฒินิธิชัย ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การวิเคราะห์เมตตาเกี่ยวกับวิธีการพยาบาลเพื่อลดความเครียดในผู้ป่วยสัลยกรรม” ผลการศึกษาพบว่า ผลของความเครียดทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีรวิทยา เช่น หัวใจเต้นเร็วขึ้น ความดันโลหิตสูงขึ้น หายใจเร็วขึ้น การเปลี่ยนแปลงทางด้านชีวเคมี โดยขณะที่เกิดความเครียดนั้น ต่อมาพิทูธาร์ส่วนหน้าจะหลั่งฮอร์โมนคอร์ติโคโทรปิน ไปกระตุ้นต่อมหมวกไตขึ้นนอกให้หลั่งฮอร์โมนดีออกซิบอดิออนมากขึ้น ถ้าระดับความเครียดมีความรุนแรงมากขึ้นจะทำให้ปัสสาวะบ่อย กลั้นปัสสาวะไม่อยู่ เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ ตกใจง่าย หงุดหงิด และโมโหง่าย การเปลี่ยนแปลงทางด้านความคิด ความจำ และการเรียนรู้ เช่น ทำให้เป็นคนที่ไม่คิดสับสน มีความคิดฟุ้งซ่าน การตัดสินใจไม่ดี การรับรู้ผิดพลาด ไม่มีสมาธิ ลืมง่าย^{๑๗}

วัชร ทอมนอญ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาการนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการให้การปรึกษาเพื่อลดความเครียดของผู้ติดเชื้อเอชไอวีในโครงการของโรงพยาบาลบาราศนาดูน” ผลการศึกษาพบว่า ในเบื้องต้น การเจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อประโยชน์ของตนเองและช่วยเหลือแก่ผู้อื่น ผู้ที่ประสบความสำเร็จให้พ้นทุกข์ และมีความสุขแล้วให้สุขยิ่งขึ้นไป ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวว่า สติปัฏฐาน ๔ คือ การปฏิบัติเพื่อให้สามารถเฝ้าดูปรากฏการณ์ในธรรมชาติของตนเอง ซึ่งก่อให้เกิดวิธีการคิดที่ไม่ก่อความทุกข์ให้กับตนเองเพิ่มขึ้น^{๑๘}

จากการทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ว่า ความเครียดเป็นภาวะที่กดดัน บีบคั้นจิตใจให้ทรมานทรมาย กระสับกระส่าย ความเครียดในระดับรุนแรงมีผลทำให้ หงุดหงิด โมโหง่าย ไม่มีสมาธิ ลืมง่าย เป็นต้น การปฏิบัติกรรมฐานมีผลในระดับการดำรงชีวิตประจำวันคือทำให้จิตเกิดการผ่อนคลาย สุขุมเยือกเย็น ซึ่งสามารถช่วยรักษาความเครียดได้

^{๑๖} พระมหาสุพัฒน์ ศิลาพจน์, “ศึกษาการนำหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการผ่อนคลายความเครียดจากการทำงาน : ศึกษาเฉพาะกรณี กลุ่มข้าราชการครู สังกัดโรงเรียนประถมศึกษา เขตคลองเตย สาขา ๑ กรุงเทพมหานคร”, **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๒).

^{๑๗} สุรศักดิ์ พุฒินิธิชัย, “การวิเคราะห์เมตตาเกี่ยวกับวิธีการพยาบาลเพื่อลดความวิตกกังวลในผู้ป่วยสัลยกรรม”, **วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๕).

^{๑๘} วัชร ทอมนอญ, “การศึกษาการนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการให้การปรึกษาเพื่อลดความเครียดของผู้ติดเชื้อเอชไอวีในโครงการของโรงพยาบาลบาราศนาดูน”, **วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๑).

๑.๖ วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพโดยใช้วิธีการศึกษาข้อมูลจากเอกสาร (Documentary research) และมีการศึกษาภาคสนาม สัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมาย นำผลมาวิเคราะห์ประกอบสารนิพนธ์ ซึ่งมีขั้นตอนในการศึกษา ดังนี้

๑.๖.๑ ศึกษาค้นคว้าเอกสารชั้นปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ โดยศึกษาค้นคว้าหลักกรรมฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พระสุตตันตปิฎกของฝ่ายเถรวาท และการใช้หลักกรรมฐานสำหรับแก้ปัญหาความเครียด

๑.๖.๒ ศึกษาค้นคว้าเอกสารชั้นทุติยภูมิ ได้แก่ วรรณคดี ฎีกา คัมภีร์อื่น ๆ ตลอดจนทั้งเอกสาร หนังสือ สิ่งพิมพ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย

๑.๖.๓ กลุ่มเป้าหมายที่ศึกษาผู้วิจัยแบ่งออกเป็น ๓ กลุ่ม ดังนี้

๑) กลุ่มบรรพชิต ได้แก่ อาจารย์สอนกรรมฐาน จำนวน ๒ รูป

๒) กลุ่มผู้สูงอายุที่ปฏิบัติกรรมฐาน ชาย/หญิง จำนวน ๑๐ คน

๓) กลุ่มวัยกลางคนที่ทำงาน ชาย/หญิง จำนวน ๔ คน

รวม จำนวน ๑๖ รูป/คน

การได้มาซึ่งกลุ่มเป้าหมายได้มาโดยวิธีการเจาะจง (purposing Sampling)

๑.๖.๔ วิเคราะห์ข้อมูล สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

๑.๗ ประโยชน์ที่ได้รับ

๑.๗.๑ ทำให้ทราบหลักกรรมฐานในพระพุทธานุศาสนเถรวาท

๑.๗.๒ ทำให้ได้องค์ความรู้จากการปฏิบัติตามหลักกรรมฐานสำหรับแก้ปัญหาความเครียดของคนในสังคมไทยและนำผลที่ได้จากการศึกษาไปเป็นข้อเสนอแนะวิชาการทางพระพุทธศาสนา