



การปฏิบัติกรรมฐานเพื่อแก้ปัญหาความเครียดของคนในสังคมไทย

MEDITATION PRACTICES FOR SOLVING THE STRESS

PROBLEM IN THAI SOCIETY

พระอธิการวงศ์แก้ว วราโณ (เกษร)

สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการสอบวัดคุณสมบัติ
รายวิชา สัมมนาพระพุทธศาสนากับวิทยาการสมัยใหม่
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๗

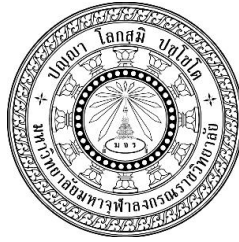


การปฏิบัติกรรณฐานเพื่อแก้ปัญหาความเครียดของคนในสังคมไทย

พระอธิการวงศ์แก้ว วราโณ (เกษร)

สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการสอบวัดคุณสมบัติ
รายวิชา สัมมนาพระพุทธศาสนากับวิทยาการสมัยใหม่
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๗

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



Meditation Practices for Solving the Stress Problem in Thai Society

Phra-athikan Wongkaew Varābho (Kesorn)

A Thematic Paper Concerning the Qualifying Examination in the
Specified Subject in Buddhism and Sciences in Partial
Fulfillment of the Requirement for the Award
of the Degree of Doctor of Philosophy
(Buddhist Studies)
Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Bangkok, Thailand
C.E.2014

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

ชื่อสารนิพนธ์ : การปฏิบัติกรรมฐานเพื่อแก้ปัญหาความเครียดของคนในสังคมไทย

ผู้วิจัย : พระอธิการวงศ์แก้ว วราโณ (เกษร)

ปริญญา : พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: ดร.ประยูร แสงใส, ป.ธ. ๔, พ.ม., พธ.บ., P.G. Dip. InJournalism.,
M.A. (Ed), Ph.D. (Ed).

วันที่สำเร็จการศึกษา : ๓๑/มีนาคม/๒๕๕๘

บทคัดย่อ

สารนิพนธ์เรื่องนี้เป็นงานวิจัยเชิงเอกสารโดยมีการศึกษาภาคสนาม สัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมาย นำมาอภิปรายผลประกอบสารนิพนธ์ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาหลักกรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท และเพื่อวิเคราะห์การปฏิบัติตามหลักกรรมฐานสำหรับแก้ปัญหาความเครียดของคนในสังคมไทย

ผลการศึกษาพบว่า

หลักกรรมฐานแบ่งเป็น ๒ ประเภท คือ สมถกรรมฐาน คือกรรมฐานเป็นอุบายให้สงบ และวิปัสสนากรรมฐานคือกรรมฐานเป็นอุบายเรื่องปัญญาเป็นคำสอนเพื่อพัฒนาจิตยกระดับจิตของปุถุชนธรรมดาให้ขึ้นสู่ระดับจิตความเป็นอริยบุคคลซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา วิปัสสนากรรมฐานเป็นหลักปฏิบัติในด้านปัญญาเพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้พิจารณาด้วย ”ปัญญาอันหยั่งถึงในรูปและนามตามสภาวะความเป็นจริงการเจริญวิปัสสนานี้จุดมุ่งหมายเพื่อให้จิตได้เห็นแจ้งเป็นพิเศษในรูปนามและในขั้นนี้จึงไม่เที่ยงทุกขังเป็นทุกขอนัตตาไม่ใช่เป็นตัวบุคคลตัวตนเราเขาคือเราไม่สามารถที่จะบังคับบัญชามันได้ตามที่คนทั่วไปเข้าใจกันความเห็นแจ้งเป็นพิเศษนี้เรียกว่าวิปัสสนาคือปัญญาเจตสิกที่ปรากฏในมหากุศลญาณสัมปยุตตจิต

การปฏิบัติกรรมฐานส่งผลทำให้จิตใจผ่อนคลายความตึงเครียด จิตใจผ่องใส เกิดความสงบ เยือกเย็น ใจเย็นขึ้น ทำให้เกิดประสิทธิภาพในการเรียน และการทำงานดีขึ้น เป็นผู้ที่มีจิตเมตตา กรุณา และเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีสติดี คือระลึกได้ว่าจะทำอะไร ไม่หลงลืม มีสัมปชัญญะ คือรู้ตัวว่ากำลังทำอะไรอยู่ ไม่ใจลอย บุคคลผู้เป็นเช่นนี้จะตั้งอยู่ในศีล คือไม่ประพฤติทุจริตทางกายและวาจา มีจิตตั้งมั่นเป็นอันเดียว ไม่วอกแวกคิดฟุ้งซ่าน ทำให้เป็นคนที่มีความรอบรู้ในสิ่งอันเป็นประโยชน์ และมิใช่ประโยชน์ สิ่งที่เป็นบุญและเป็นบาป สิ่งที่ควรทำ และไม่ควรทำ เป็นผู้ที่มีความกตัญญูต่อผู้มีพระคุณ อ่อนน้อมถ่อมตน ดังนั้นการคลายเครียดนั้นสามารถใช้วิธีการต่างๆทางพระพุทธศาสนาได้ผล

จริง แต่เป็นวิธีทางเลือกหนึ่งของบุคคลในการใช้คลาย การนำไปใช้ขึ้นอยู่กับความสมัครใจของตัว
ผู้นำไปใช้เองว่ามีความสนใจที่จะปฏิบัติตามแนวทางนี้เพียงใด วิธีการถูกกล่าวถึงมากที่สุด คือ การทำ
สมาธิ หรือ การปฏิบัติกรรมฐาน การทำสมาธิเป็นวิธีการที่ทำให้จิตมีพลังนิ่ง สงบ ไม่ฟุ้งซ่าน ทำให้เกิด
การผ่อนคลาย และยังเป็นที่ยอมรับทางการแพทย์ ได้มีการนำสมาธิมาประยุกต์ใช้บำบัดรักษาคนที่มี
ความเครียดที่เข้ารับการรักษาทางการแพทย์ด้วย การนำไปใช้ก็ควรเลือกวิธีการให้เหมาะสมกับ
อุปนิสัย แต่หากเป็นกลุ่มที่มีปัญหาจากความเครียดแล้ว เช่น มีโรคไมเกรน มีความดันสูง หรือเป็นโรค
ซึมเศร้าแล้ว จะต้องเป็นผู้แนะนำหรืออยู่ในความดูแลของแพทย์ และมีข้อจำกัดอยู่บ้างในเรื่องของการ
ทำสมาธิ ซึ่งใช้กับคนที่มีการทางจิตไม่ได้ นอกจากกินยาจนอาการดีขึ้นแล้วจึงใช้ได้ แต่สำหรับ
ความเครียดในระดับทั่วไป สามารถเลือกวิธีการทำสมาธิต่างๆมาศึกษาเองได้

Thematic paper title : The Practices of Meditation for Solving the Stress in Thai Society

Researcher : Phra-athikan Wongkaew Varābho (Kesorn)

Degree : Doctor of Philosophy (Buddhist Studies)

Thematic paper supervisor : Dr. Prayoon Saengsai (Pali IV, B.A., M.A. (Ed.), P.G. Dip. (Journalism), Ph.D. (Education))

Date of Graduation : 30/March/ 2015

Abstract

This thematic paper was conducted based on Documentary Research Methodology, field study approaches, and interviews. The objectives were to study the principles of meditation in Buddhism and to do analysis study of the practices of meditation in solving the problem of stress in Thai society.

The result of the study found that:

Mainly there were two types of meditation in Buddhism: *Samattha Kammatthana* (tranquility meditation) and *Vipassana Kammatthana* (insight meditation). It was the cornerstone of the Buddhist practical path that leading a man to be the noble human being (*Ariya Puggala*). Especially, *Vipassana Kammatthana* was the practice that aimed the practitioner in realizing the real characteristic of phenomena, that of, *Pabca-khandha* or mental and physical units of a person, to realize that there was no permanence which could be clung as mine or me, to realize that no one could control the natural law of universe. This stage of Vipassana was called *Pabbacetasikka* (the base of wisdoms) as reported in Mahakusalañānasampayutta

The advantages of practicing meditation were: be free from stress, lived in peaceful, and be mindful. The meditation practice also enhanced the abilities in doing works, less forgetfulness, be kind and considerate to the others. On this account, meditation practitioner would observe morality and settled in wholesome state, he or she would be able to classify what were good and what were not; then,

he or she would live with proper conduct. However, this Buddhist alternative method of healing the stress would be effective much or less depending on the effort of the individual. Moreover, the modern medical profession had been already proved that meditation cure the stress. There was some limitation of this Buddhist alternative way of curing the stress. The patient who had migraine, serious high blood presser, and failed in hopeless. Nevertheless, the Buddhist meditation practice was the highly recommended alternative method in curing the stress in such the current Thai society.

กิตติกรรมประกาศ

สารนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้เนื่องจากได้รับความช่วยเหลือเกื้อกูลจากบุคคลหลายท่านทั้งในส่วนที่เป็นอาจารย์ควบคุมสารนิพนธ์ อาจารย์ดำเนินการสอบสารนิพนธ์และโยมผู้อุปถัมภ์ปัจจัย ๔

ขอกราบขอบพระคุณท่านรองอธิการบดีพระครูสุวิธานพัฒน์บัณฑิต,ดร. ที่คอยให้กำลังใจในการเล่าเรียนมาโดยตลอดและขอกราบขอบพระคุณ พระครูสุธีคัมภีรญาณ วิ.,ดร.ที่ให้คำแนะนำแก่ผู้วิจัย โดยเฉพาะขอขอบคุณที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ดร.ประยูร แสงใส ซึ่งคอยให้คำแนะนำและให้กำลังใจเป็นอย่างดียิ่งแก่ผู้วิจัยและมีส่วนสำคัญในการทำให้สารนิพนธ์เล่มนี้ ให้มีเนื้อหาสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอขอบคุณอาจารย์สนั่น ประเสริฐ ที่ให้คำแนะนำเรื่อง ให้ความอนุเคราะห์วิเคราะห์วิจารณ์เกี่ยวกับหัวข้อสารนิพนธ์จึงได้หัวข้อตามที่ต้องการและขอขอบคุณ คุณศิริลักษณ์ วรไวย คุณเสฏฐวุฒิ-คุณณภัสนันท์ วงศ์คำจันทร์ อาจารย์ทุกท่านที่มีส่วนเกี่ยวข้องในสารนิพนธ์เล่มนี้ที่ช่วยในการค้นหาข้อมูลและให้กำลังใจในการทำงานวิจัยมาโดยตลอด

ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่ห้องสมุดมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น และห้องเรียนจังหวัดร้อยเอ็ด ที่อำนวยความสะดวกในการยืมหนังสือ

คุณงามความดีอันเกิดจากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ด้วยความทุ่มเททั้งร่างกายและแรงใจอย่างเต็มสติปัญญา กำลังความสามารถ ขอมอบให้แด่โยมบิดามารดา ตลอดถึงครูอุปัชฌาย์อาจารย์ ท่านผู้มีพระคุณ ผู้มีอุปการคุณทุกท่าน ผู้วิจัยเชื่อมั่นอย่างยิ่งว่าผลการวิจัยในครั้งนี้จะเป็นประโยชน์แก่สาธารณชน และเหล่าพุทธศาสนิกชนตามสมควรแก่สติปัญญาของผู้ที่ใคร่ในการศึกษาค้นคว้า

พระอธิการวงศ์แก้ว วราโภ (เกษร)

สิงหาคม ๒๕๕๗

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ซ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๔
๑.๓ ขอบเขตของการวิจัย	๔
๑.๔ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๔
๑.๕ ทบทวนเอกสารและงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๕
๑.๖ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๐
๑.๗ ประโยชน์ที่ได้รับ	๑๐
บทที่ ๒ หลักกรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท	๑๑
๒.๑ ความหมายของกรรมฐาน ๒	๑๑
๒.๑.๑ สมถกรรมฐาน	๑๒
๒.๑.๒ วิปัสสนากรรมฐาน	๑๒
๒.๒ วิธีปฏิบัติกรรมฐานและขั้นตอนการปฏิบัติกรรมฐาน	๑๔
๒.๓ กิจกรรมที่ส่งเสริมการเจริญสมณะกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน	๒๓
๒.๔ อารมณ์กรรมฐาน	๒๔
๒.๕ ผลกรรมฐานที่มีต่อสภาวะด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม	๓๘
บทที่ ๓ การปฏิบัติกรรมฐานเพื่อแก้ปัญหาความเครียด	๔๓
๓.๑ ความหมายของความเครียด	๔๓
๓.๒ ประเภทของความเครียด	๔๗

๓.๓	สาเหตุของความเครียดแต่ละประเภท	๔๗
๓.๔	แนวทางการปฏิบัติกรมฐานเพื่อแก้ปัญหาความเครียดแต่ละด้าน	๕๔
๓.๕	วิเคราะห์ผลการปฏิบัติกรมฐานกับการแก้ปัญหาความเครียด ของกลุ่มเป้าหมาย	๖๒
บทที่ ๔	สรุปผลการวิจัย ข้อเสนอแนะ	๖๔
๔.๑	สรุปผลการวิจัย	๖๔
๔.๒	ข้อเสนอแนะ	๖๘
บรรณานุกรม		๗๐
ภาคผนวก		๗๗
	ภาคผนวก ก แบบสัมภาษณ์	๗๘
	ภาคผนวก ข หนังสือขอความอนุเคราะห์เชิญผู้เชี่ยวชาญ	๘๒
	ภาคผนวก ค ภาพประกอบการสัมภาษณ์	๘๖
ประวัติผู้วิจัย		๙๖

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

สารนิพนธ์ฉบับนี้ใช้พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐ และพระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙ โดยอ้างอิง โดยระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๖/๒๖๑ หมายถึง สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวคคปาฬี พระไตรปิฎกภาษาบาลีเล่มที่ ๑๐ ข้อที่ ๓๗๖ หน้า ๒๖๑ , ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕ หมายถึง สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค พระไตรปิฎกภาษาไทยเล่มที่ ๑๐ ข้อที่ ๓๗๖ หน้า ๓๐๕

พระวินัยปิฎก

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์
๑	วิ.มหา. (ไทย)	= วินัยปิฎก มหาวิภังค์ (ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์
๑๐	ที.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค (ภาษาไทย)
๑๑	ที.ปา. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฏิกวรรค (ภาษาไทย)
๑๒	ม.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณาสก (ภาษาไทย)
๑๓	ม.ม. (บาลี)	= สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปณาสก (ภาษาไทย)
๑๔	ม.อุ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปณาสก (ภาษาไทย)
๑๗	ส.ข. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย ชันธวารวรรค (ภาษาไทย)
๒๒	อง.ปญจก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต (ภาษาไทย)
	อง.ฉก. (บาลี)	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ฉกนิบาตปาฬี (ภาษาบาลี)
๒๔	อง.ทสก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต (ภาษาไทย)
๒๕	ขุ.อุ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อุทาน (ภาษาไทย)
๒๙	ขุ.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย มหานิทเทส (ภาษาไทย)

อภิธรรมปิฎก

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์
๓๕	อภิ.วิ. (ไทย)	= อภิธรรมปิฎก ธาตุกถา (ภาษาไทย)

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 ก็ตามเพื่อไม่ให้บรรลุเป้าประสงค์ตามที่ต้องการ ก็จะทำให้เกิดความเครียด นอกจากนี้ความขัดแย้งของแรงจูงใจจะนำไปสู่ความเครียดได้เช่น สถานการณ์ที่ต้องเลือกเป้าประสงค์ที่น่าพึงพอใจสองอย่างในเวลาเดียวกันหรือ ตกอยู่ในสถานการณ์ที่ต้องเลือกเป้าประสงค์ที่ไม่พึงพอใจสองอย่าง (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 ดังปรากฏให้เห็นว่ามีคนจำนวนมิใช่น้อยที่นิยมบวชและปฏิบัติธรรมเพื่อแก้ไขปัญหาวิตที่ตนกำลังประสบอยู่ เพราะเห็นว่าความสงบทางจิตใจสามารถแก้ไข ปัญหาความเครียดหรือความไม่สบายใจได้ แม้แต่ชาวพุทธที่เป็นคฤหัสถ์ซึ่งต้องเผชิญกับปัญหาความเครียด จากหน้าที่การงาน ครอบครัว และสังคม เศรษฐกิจ มีจำนวนด้วยมิใช่น้อยที่ต่างก็แสวงหาแนวทางการแก้ความเครียดด้วยการเจริญจิต ภาวนาแผ่เมตตา สวดมนต์ไหว้พระแสดงให้เห็นว่าแนวทางดังกล่าวเป็นที่นิยมตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

^๖ ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์, “ความเครียด”, มติชนสุดสัปดาห์, ปีที่ ๑๙ ฉบับที่ ๙๕๒, (พฤศจิกายน ๒๕๕๑) : 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 วรรณคดี 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 บีบคั้นจิตใจให้เกิดความร้อนรน 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 ในเวลาเดียวกันมีคนจำนวนมากที่พยายามศึกษาภาวนาวิธิต่างๆ 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 เบอร์ดอร์ 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 ที่ไม่ได้ตั้งใจในการกระทำออกมาเรียกว่าการผิดปกติ^{๑๒}

พินิจ รัตนกุล ได้กล่าวว่า สวตมมัต สมภาวิปีสนนารักขาโรคได้ ความเจ็บป่วยเป็นส่วนหนึ่งของการมีชีวิตอยู่ในโลกและเป็นความทุกข์อย่างหนึ่งที่คนทุกคนต้องพบทางกายทางใจมากบ้างน้อยบ้าง การที่จะไม่ให้ร่างกายเจ็บป่วยเลยนั้นเป็นสิ่งที่เป็นไปได้แน่นอน เป็นธรรมชาติของร่างกายที่อวัยวะต่างๆ จะเสื่อมลงและถูกคุกคามด้วยโรค โอกาสที่ร่างกายจะเจ็บป่วยนั้นมีอยู่เสมอในทุกช่วงของชีวิตโดยเฉพาะในวัยเด็กที่อวัยวะยังทำหน้าที่ได้ไม่เต็มที่ และในวัยชราที่อวัยวะเสื่อมลงทุกที^{๑๓}

สมพร บุขราทิจ ได้กล่าวถึงพุทธวิธีจิตบำบัดว่าเป็นการรักษาโดยอิงมนุษยวิทยา (Humanistic Approach) เกี่ยวกับปรัชญา การคิดอย่างมีเหตุผล และพระพุทธานุชาจัดอยู่ในประเภทนี้ สรุปได้ความว่า การนำพระพุทธานุชาใช้ในการทำจิตบำบัดทำได้สองทางคือ การศึกษาปฏิบัติธรรมโดยตรง มีเป้าหมายคือการบรรลุธรรม เข้าถึงภาวะที่จิตสงบ สันทุกข์ และอีกทางหนึ่งนั้นเป็นการนำหลักพระพุทธานุชามาประยุกต์ใช้ ดังนั้น เป้าหมายของการรักษา (การปฏิบัติธรรม) คือการค้นหามะเร็งโรคค้างอยู่ในใจบ้าง ขจัดสิ่งตกค้างอันเป็นสิ่งปนเปื้อนออกไปจากใจ เมื่อใจสะอาดมีสิ่งปนเปื้อนน้อยลงเท่าใด การรับรู้โลกการรู้จักชีวิตก็จะเป็นจริงมากขึ้น สิ่งเร้าต่างๆ ที่เคยทำให้จิตใจว้าวุ่น ไม่สงบ ก็ไม่มีอิทธิพลอีกต่อไป เป็นใจที่สงบ เอิบอิ่มรู้จักโลก รู้จักชีวิตตามที่เป็นจริง และมีสุขภาพจิตสมบูรณ์^{๑๔}

สรุป การปฏิบัติกรรมฐานมีทั้งข้อดีและข้อเสีย ถ้าคนปฏิบัติไม่ถูกวิธีจะทำให้จิตฟุ้งซ่านหรือสติแตกไปเลย ความเครียดนั้นขึ้นอยู่กับจิตได้สำนึกของแต่ละคนว่าจะสามารถปล่อยวางได้มากน้อยแค่ไหน การปฏิบัติกรรมฐานจึงเป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยให้คนมีจิตใจที่สงบใช้เวลาในการปฏิบัติกรรมฐานคิดทบทวนถึงสิ่งที่เกิดขึ้นจากจิตได้สำนึกของตนเอง การกระทำของตนเอง ทำให้รู้จักชีวิตของตนมากขึ้น

^{๑๒} โยสไตน์ เบอร์เดอร์, (สายพิน ศุพุทหมงคล (แปล), **โลกของโซฟี**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์คปไฟ, 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 ยังหลุดจากความกตัญญูวิตกกังวลเป็นเครื่องพักผ่อนคลายให้ใจสบายและมีความสุข เช่น บางท่านทำอานาปานสติ (กำหนดลมหายใจเข้าออก) ในเวลาที่จำเป็นต้องรอคอยและไม่มีอะไรที่จะทำเหมือนดังเวลานั่งติดในรถประจำทาง หรือปฏิบัติสลับแทรกในเวลาทำงานใช้สมองหนัก เป็นต้น หรืออย่างสมบูรณ์แบบได้แก่นานสมาบัติที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย ใช้เป็นที่พักผ่อนคลายในเป็นอยู่อย่างสุขสบาย 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 พุฒินิษฐ์ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การวิเคราะห์เมตตาเกี่ยวกับวิธีการพยาบาลเพื่อลดความเครียดในผู้ป่วยสัลยกรรม” ผลการศึกษาพบว่า ผลของความเครียดทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีรวิทยา เช่น หัวใจเต้นเร็วขึ้น ความดันโลหิตสูงขึ้น หายใจเร็วขึ้น การเปลี่ยนแปลงทางด้านชีวเคมี โดยขณะที่เกิดความเครียดนั้น ต่อมาพิทูธาร์ส่วนหน้าจะหลั่งฮอร์โมนคอร์ติโคโทรปิน ไปกระตุ้นต่อมหมวกไตขึ้นนอกให้หลั่งฮอร์โมนดีออกซิบิรอนมากขึ้น 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 และที่มีความสุขแล้วให้สุขยิ่งขึ้นไป 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 พุฒินิษฐ์, “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 ทำให้ทราบหลักกรรมฐานในพระพุทธานุสาเถรวาท

๑.๗.๒ ทำให้ได้องค์ความรู้จากการปฏิบัติตามหลักกรรมฐานสำหรับแก้ปัญหาความเครียดของคนในสังคมไทยและนำผลที่ได้จากการศึกษาไปเป็นข้อเสนอแนะวิชาการทางพระพุทธศาสนา

บทที่ ๒

หลักกรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท

ในบทนี้ผู้วิจัยจะได้ศึกษาหลักกรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท ความหมายของกรรมฐาน ๒ กิจกรรมที่ส่งเสริมการเจริญสมณกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน อารมณ์กรรมฐาน ผลของกรรมฐานที่มีต่อสภาวะด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม

๒.๑ ความหมายของกรรมฐาน ๒

กรรมฐาน หมายถึง ที่ตั้งแห่งการงาน, อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ, อุบายทางใจ, วิธีฝึกอบรมจิต ที่ ๒ ประเภท คือ สมณกรรมฐาน อุบายสงบใจ วิปัสสนากรรมฐานอุบายเรื่องปัญญา^๑

คำว่า กรรมฐาน แปลว่า เป็นที่ตั้งแห่งการเจริญสมณะและวิปัสสนาเมื่อแยกบทออกแล้วก็จะพึงได้ ๒ บท คือ กัมม+ฐาน

กัมม แปลว่า การกระทำ ฐาน แปลว่า เป็นที่ตั้ง ดังมีวจนัตถะว่า กิริยา = กัมม การกระทำชื่อว่า กรรม ตัญญูติ เอตถาติ – ฐาน การเจริญสมณวิปัสสนา ย่อมตั้งอยู่ในอารมณ์ มีกสิณ เป็นต้น และรูปนาม ฉะนั้น อารมณ์อันมีกสิณ เป็น และรูปนามจึงชื่อว่า ฐานะ

“กรรมฐาน” ในพระไตรปิฎก หมายถึง การดำเนินงานในหน้าที่หรือการประกอบอาชีพของแต่ละฝ่ายโดยใช้ได้กับการงานฝ่ายคฤหัสถ์และฝ่ายบรรพชิต คือ ในฝ่ายคฤหัสถ์สามารถใช้เรียกการประกอบอาชีพในงานทั่วไปได้ เช่น การประกอบอาชีพกสิกรรมเรียกว่า กสิกรรมฐาน การประกอบอาชีพค้าขายเรียกว่า พาณิชยกรรมฐาน ถ้าใช้กับฝ่ายบรรพชิตจะมีความหมายกว้างครอบคลุมถึงกิจวัตรทุกประเภท ที่บรรพชิตควรประพฤติปฏิบัติตลอดถึงการบำเพ็ญกรรมฐาน แปลว่า ฐานะแห่งการงานหรือการปฏิบัติกิจในหน้าที่ ดังปรากฏข้อความในสุกสูตร ที่กล่าวถึงสุภมาณพุล

^๑ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, ๒๕๓๘), หน้า ๑๑.

ถามพระพุทธเจ้าในเรื่องผลของฐานะแห่งการงานหรือการปฏิบัติกิจในหน้าที่ ระหว่างของคฤหัสถ์ที่มีการเตรียมมากมีกิจที่ต้องทำมาก เป็นต้น กับของบรรพชิตที่มีการเตรียมน้อยมีกิจที่ต้องทำน้อย เป็นต้น อย่างไหนจะมีผลการบำเพ็ญเพียรทางจิตเพื่อละกิเลสมาน้อยกว่ากัน^๒

๒.๑.๑ สมถกรรมฐาน มี ๒ ประการ คือ

๑) ปิตรตสมถะ การเจริญสมถกรรมฐานของบุคคลที่ยังไม่เข้าอุปนาถาวรานั้น ชื่อว่า ปิตรตสมถะ เพราะในขณะนั้นมีแต่มหากุศล หรือมหากิริยาขณะเท่านั้นที่เกิดขึ้น องค์ฌานที่ประกอบอยู่นั้นก็ยังมีกำลังอ่อนอยู่

๒) มหัคคตสมถะ การเจริญสมถกรรมฐานของบุคคลที่เข้าถึงอุปนาถาวรานั้น ชื่อว่า มหัคคตสมถะ เพราะในขณะนั้นมีมหัคคตกุศลหรือกิริยาขณะเท่านั้นที่เกิดขึ้น และองค์ฌานที่ประกอบอยู่นั้นมีกำลังมาก สามารถเข้าไปเพ่งในสมถอารมณ์อย่างแน่วแน่ ส่วนองค์ฌานที่ประกอบกับมหัคคตกุศลนั้นเล่าก็มีกำลังมาก สามารถประหานนิรวณธรรม โดยวิกขัมภณอีกด้วย^๓

หลักการของสมถะคือ กำหนดใจไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง (เรียกว่าอารมณ์) ให้แน่วแน่จนจิต น้อมตั้งอยู่ในสิ่งนั้นสิ่งเดียว (เรียกว่า จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง) เมื่อสมาธิแนบสนิทเต็มที่แล้ว ก็จะเกิด ภาวะจิตที่เรียกว่าฌาน ซึ่งแบ่งเป็นระดับต่าง ๆ ระดับที่กำหนดเอารูปธรรมเป็นอารมณ์ เรียกว่า รูปฌาน มี ๔ ชั้น ระดับที่กำหนดเอารูปธรรมเป็นอารมณ์เรียกว่ารูปฌาน มีภาวะจิตในฌานนั้น ปราศจากนิรวณ ทานอนุโลมว่าเป็นความหลุดพ้นจากกิเลสตลอดเวลาขณะที่ยังอยู่ในฌานนั้น ๆ (เมื่อออกจากฌานก็มีกิเลสอย่างเดิม)^๔

๒.๑.๒ วิปัสสนากรรมฐาน

วิปัสสนา มาจาก วิ+ทิส+ยุ+อา+สิ วิ เป็นคำอุปสรรค มีความหมายตามไวยากรณ์ บาลีปท รูปสัทธิปกรณ์ว่า พิเศษ, ต่าง ๆ, ขัดแย้ง, ปราศจาก, ไม่ประกอบ, ไม่งาม วิ ที่ประกอบกับวิปัสสนามี อรรถว่า พิเศษ, ปัสสนา สำเร็จรูปจาก ทิส+ยุ ปัจจัย แปลง ทิส เป็น ปสฺส แปลง ยุ เป็น อน ลง อา อิตถิโชนกปัจจัย ประกอบ สิ ปฐมาวิภักติ สำเร็จเป็น ปสฺสนาทิส ธาตุใน คัมภีร์ธำมมสังคหะปาฐ

^๒ ม.ม. (บาลี) ๑๓/๔๖๔/๔๕๕-๔๕๖.

^๓ พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, ปรมัตถโชติกะ สมถกรรมฐานที่ปิ่นโนปรินิพนธ์ที่ ๙, หน้า ๑๘.

^๔ พระธรรมปิฎก, พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๒), หน้า ๘๕๕.

นิสสยะ^๕ แสดงอรรถของ ทิส ธาตุไว้ว่า ทิส เพกฺขณหิ สาอปปิตทานโพธเน ทิส ธาตุมื่อรรถว่า เฟงฺดู, เบียดเบียน, เกลียดชัง, ให้, ให้รู้ (บอก, กล่าว) ในรูปคา ปสฺสนา ทิส ธาตุมื่อรรถ เพกฺขณ คือ เฟงฺดู เมื่อรวม วิ กับ ปสฺสนา เข้าเป็นวิปัสสนา มีความหมายดังในคัมภีร์อภิธานวรรณนาแสดงไว้ว่า วิวิธ อนิจจาติก สงฺขารสฺสสตฺติ วิปัสสนา ปัญญาที่เห็นสภาวะธรรมต่าง ๆ มีอนิจจลักษณะเป็นต้นในสังขาร ชื่อว่า วิปัสสนา^๖

คำว่า “**วิปัสสนา**” หมายถึง ความเห็นแจ้ง, การรู้แจ้ง ได้แก่ การทาจิตให้สงบระงับหมดจากความฟุ้งซ่าน โดยการเพ่งสิ่งหนึ่งสิ่งใดเป็นอารมณ์ เพื่อพิจารณาให้เห็นแจ้งรู้ตามความเป็นจริง”^๗ คือเห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรมได้แก่ “ ปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์ อันให้ถอนความหลงผิดในสังขารเสียได้ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดภาวะของสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นอย่างมันเอง”^๘

คำว่า วิปัสสนา ในพระสูตรตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค ให้ความหมายไว้ว่า วิปัสสนา คือ ความเห็นแจ้ง^๙

ในคัมภีร์ปรมัตถทีปนี ได้ให้ความหมายของวิปัสสนาไว้ว่า ปัญญารู้แจ้งไตรลักษณ์ หมายถึงภavanaปัญญามีการหยั่งเห็นความไม่เที่ยงเป็นต้น โดยแท้จริงแล้ววิปัสสนาทำให้ผู้ปฏิบัติ รู้แจ้งความไม่เที่ยงเป็นต้น ล่วงพ้นความเป็นสตรีและบุรุษพร้อมทั้ง^{๑๐}

พระพรหมคุณาภรณ์^{๑๑} ได้แสดงความหมายของวิปัสสนา ไว้ว่า วิปัสสนา คือ การพิจารณาสังขารให้เกิดความเห็นแจ้งเข้าใจชัด รู้จักมองสิ่งทั้งหลายตามสภาวะที่เป็นจริง ความเที่ยงและความสุขเป็นต้น ซึ่งมหาชนในโลกรู้เห็นกันในขั้นทั้งหลาย

^๕ ดูรายละเอียดใน พระวิสุทธิธำมหารมณเถระ, **ธาวัตถสังคหปาฐนิสสยะ**, แปลโดย พระราชปริยัติโมลี (อุปสโม) นายเสรี อาสาคร นายวิชานนท์ สำน้อย, พิมพ์ครั้งแรก, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ม.ป.พ.), หน้า ๑๙๘ – ๑๙๙.

^๖ ดูรายละเอียดใน พระมหาสมปอง มุทิโต, **คัมภีร์ อภิธานวรรณนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูรพงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๒๑๑.

^๗ ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๒๕**, หน้า ๗๕๗.

^๘ พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๒๗๖.

^๙ ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๑/๓๐๔/๒๕๖.

^{๑๐} ดูรายละเอียดใน **อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี**, แปลโดย พระคันธสาราภิงค์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๗๕๙.

^{๑๑} ดูรายละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๓๔๓.

วิปัสสนากัมมัฏฐาน จึงหมายถึง ที่ตั้งแห่งการงาน หรืออารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงาน เพื่อให้จิตเกิดปัญญาเข้าไปเห็นแจ้งในรูปนาม พระไตรลักษณ์ อริยสัจ และมรรค ผล นิพพาน

วิปัสสนากรรมฐาน คือ กรรมฐานเป็นอุบายเรื่องปัญญา เป็นคำสอนเพื่อพัฒนาจิต ยกระดับจิตของปุถุชนธรรมดาให้ขึ้นสู่ระดับจิตความเป็นอริยบุคคล ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา วิปัสสนากรรมฐานเป็นหลักปฏิบัติในด้านปัญญา เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้พิจารณาด้วย” ปัญญาอันหยั่งถึงในรูปและนาม ตามสภาวะความเป็นจริง การเจริญวิปัสสนานั้น จุดมุ่งหมายเพื่อให้จิตได้เห็นแจ้งเป็นพิเศษ ในรูปนาม และในชั้น ๕ ว่า เป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง ทุกขัง เป็นทุกข์ อนัตตา ไม่ใช่เป็นตัวบุคคล ตัว ตน เรา เขา คือเราไม่สามารถที่จะบังคับบัญชามันได้ตามที่คนทั่วไปเข้าใจกัน ความเห็นแจ้งเป็นพิเศษนี้ เรียกว่า วิปัสสนา คือปัญญาเจตสิก ที่ปรากฏในมหากุศลญาณสัมปยุตตจิต”^{๑๒}

๒.๒ วิธีปฏิบัติกรรมฐานและขั้นตอนการปฏิบัติกรรมฐาน

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ นั้นเอง วิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง ที่ตั้งแห่งการกระทำที่เป็นปัจจัยให้เกิดการเห็นแจ้ง การเห็นพิเศษ และการเห็นโดยอาการต่าง ๆ มีความไม่เที่ยง^{๑๓} เป็นต้น ภูมิธรรมที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนามี ๖ อย่างคือ ชั้น ๕ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ และปฏิจจสมุปบาท ๑๒ ซึ่งทั้งหมดย่อลงเหลือรูปนาม

การกำหนดรู้ตามอาการนั้น ผู้ปฏิบัติใหม่จำเป็นต้องใช้คำภาวนาอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นสื่อให้เกิดความตั้งมั่น (ขณิกสมาธิ) คำภาวนาต่าง ๆ ไม่ควรจะยาวหรือสั้นเกินไป จำนวนพยางค์ที่เหมาะสมสำหรับการกำหนด คือ การใช้อักษรเพียง ๒ พยางค์ ซึ่งช่วงระยะเวลาของการกำหนดพอดีกับที่อาการสิ้นสุดลง พร้อมทั้งอาการใหม่จะปรากฏขึ้นให้กำหนดครั้งใหม่อีก

^{๑๒} สมาน บุญยารักษ์, **พจนานุกรมอภิธรรม ๗ คัมภีร์**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อักษรสาส์น, ๒๕๒๖), หน้า ๑๕.

^{๑๓} รูปาทิอารมณสุ ปญญตติยา จ นิจจุสสุตตสุกขญญาย จ วิเสเสน นามรูป ภาเวณ วา อนิจจาทีอาภาเรน วา ปสฺสตีติ วิปัสสนา, วิเสเสน ปสฺสตีติ วิปัสสนา, ปญจกฺขนฺธสุ วิวิเณ อนิจจาทีอาภาเรน ปสฺสตีติ วิปัสสนา, กล่าวใน พระธรรมธีรราชมหามุนี, **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒**, (กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์ พรินต์ติ้ง กรุ๊ป, ๒๕๓๒), หน้า ๓๑๔-๓๑๕).

จากอุบายนี้อาจารย์ ภัททัน อาสภเถระ เขียนไว้ในหนังสือวิปัสสนาทีปนีฎีกาถึงเหตุที่เลือกคำว่า **หนอ** ต่อท้าย ผสมเข้ามาในการกำหนดภาวนาขณะเดินจงกรมและนั่งสมาธิ เช่น พองหนอ ยุบหนอ เพราะคำว่า “หนอ” จัดว่าเป็นคำสุภาพ ไม่หยาบคาย หรือน่ารังเกียจ เหมือนคำอื่นบางคำ และนอกจากนี้สามารถใช้เป็นสื่อของการฝึกในใจให้ทันกับกิริยาอาการที่กำลังกระทำอยู่หรือกำลังรู้อยู่

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) เคยเทศน์อธิบายสรุปความคำว่า **หนอ** ที่นำมาประกอบคำภาวนานั้น หมายถึง “สักแต่ว่า” เช่น เห็นหนอ หมายถึง สักแต่ว่าเห็น เมื่อเห็นแล้วก็ไม่ได้มีจิตใจผูกพันเกาะเกี่ยว สิ่งที่เห็นเป็นเพียงรูป การรู้ในใจเป็นนาม แต่การกำหนดรูปนามนั้นยังเข้าไป หากใช้คำว่า **หนอ** จะเกิดสติรู้ได้เท่าทันเร็วกว่า หรืออย่างคำว่า เจ็บหนอ ก็หมายถึง สักแต่ว่าเจ็บ^{๑๔}

ทั้งนี้ย่อมโยงไปถึงความเข้าใจที่ว่า ความเจ็บย่อมมีกับแต่ละบุคคลเป็นธรรมดา จะได้ไม่ถ่อมมัน ไม่ใส่ใจ ความเจ็บจิตมุ่งจะเข้าสู่สภาวะธรรมที่เกิดขึ้น จึงเป็นวิถีทางที่จะทำให้มีความเจริญหน้าในการปฏิบัติขั้นสูงต่อไปได้

พระครูประคุณสรกิจ กล่าวถึง ประโยชน์ ๘ ประการ ของคำว่า **หนอ** ที่ต่อท้าย คือ^{๑๕}

๑. ทำให้เกิดสังเวชได้ง่าย
๒. ทำให้เกิดสมาธิได้เร็ว
๓. เพิ่มกำลังของฌณิกสมาธิ ได้แก่ กล้าได้ง่าย
๔. ให้รู้ปัจจุบันได้เร็ว
๕. สติที่เกิดขึ้นสามารถกำหนดรูปนามได้ชัด
๖. คั่นรูปนามให้ขาดระยะ
๗. ทำให้แยกรูปนามออกจากกันได้ง่าย
๘. ทำให้ไตรลักษณ์ปรากฏชัด

๑. เรื่องพอง - ยุบ

เป็นที่ทราบกันว่า การเจริญวิปัสสนาตามพระพุทธประสงค์ ก็คือ การกำหนดรูปนามเป็นอารมณ์ ถ้าผิดจากการกำหนดรูปนามเสียแล้ว ก็ทำให้วิปัสสนากรรมฐานไม่ การกำหนดรูปที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนานั้น ถ้ากำหนดรูปใหญ่ไม่ได้ผลหรือได้ผลน้อย ก็ให้กำหนดรูปละเอียด รูปที่ละเอียด ได้แก่ รูปที่ลมหายใจกระทบ คือ ลมหายใจเข้า-ออกไปกระทบที่ใดก็ให้กำหนดที่นั้น

^{๑๔} เรื่องเดียวกัน.

^{๑๕} พระครูประคุณสรกิจ “การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของ สำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗), หน้า ๔๖.

ในที่นี้สถานที่ที่ลมหายใจถูกต้องอยู่เสมอมีอยู่ ๒ แห่ง คือ ที่จมูกและที่บริเวณท้อง ในที่ ๒ แห่งนั้น จมูกเป็นส่วนที่กำหนดได้ชัดเจนเฉพาะในระยะเริ่มแรกเท่านั้น ครั้นกำหนดนานเข้าจนลมละเอียดแล้ว การกระทบจะปรากฏไม่ชัดเจนและสังเกตยาก ส่วนที่บริเวณหน้าท้องซึ่งมีอาการพอง-ยุบนั้น สามารถกำหนดได้ชัดเจนสม่ำเสมอ ถึงจะนานเท่าใดหรือลมหายใจละเอียดเพียงใดก็กำหนดได้ และแสดงสภาวะได้ชัดเจนกว่าการกระทบที่บริเวณจมูก ฉะนั้นรูปที่ลมถูกต้องที่บริเวณหน้าท้อง คือ อากาศพองขึ้นและยุบลง จึงเหมาะแก่การตั้งสติกำหนดเพื่อเจริญวิปัสสนากรรมฐาน^{๑๖}

อาการเคลื่อนไหวของหน้าท้อง ที่เกิดจากลมหายใจ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า วาโยโณภูมัพพะรูป (รูปที่ลมกระทบถูกต้อง) เป็นปรมาณูสภาวะ ที่เกี่ยวเนื่องด้วยการเคลื่อนไหวเพราะมีวาโยธาตุในสังยุตตนิกาย กล่าวไว้ว่า

“โณภูมัพพะ อนิจฺจโต ชานโต ปสฺสโต อวิชา ปหียติ วิชา อุปฺปชฺชาติ”

“โยคีบุคคลที่โณภูมัพพารมณ์ถูกต้องสัมผัสนั้น ตั้งสติกำหนดรู้เห็นอยู่อย่างไม่เที่ยง บุคคลนั้น อวิชาหายไป วิชาญาณปรากฏ”

ท่านมหาสี สะยาตอ (พระโสภณ มหาเถระ) แสดงไว้ในวิสุทธิญาณกถา ว่า

“อก วา ปน นิสินฺนสฺส โยคิโน อุทฺเร อสฺสาสปฺสสฺสสจฺจยา ปวตฺตํ วาโยโณภูมัพพะรูปํ อุณฺณมนโณมนนา
กาเรน นินฺนตฺร ปากฺก โหติ ตมฺปิ อุปนิสฺสาย
อุณฺณมฺติ โอนมฺติ อุณฺณมฺติ โอนมฺติ-ติ อาทินา สลฺลภฺเขตพฺพ”

“โยคีบุคคลเมื่อนั่งลงแล้ว ในบริเวณท้องนั้น อัสสาสะปัสสาสะวาโยธาตุเป็นเหตุเป็นปัจจัย วาโยโณภูมัพพรูปนี้ปรากฏชัดเจนอยู่เสมอ ในขณะนั้นพึงตั้งสติกำหนดเจริญวิปัสสนา ภาวนาวา พองหนอ-ยุบหนอ พองหนอ-ยุบหนอ”

ส่วนธรรมอีก ๒ อย่าง คือ วิตก และสมาธิ ไม่กล่าวถึงแต่ต้องร่วมด้วย เพราะปัญญาไม่สามารถพิจารณาสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ด้วยตนเอง ต้องอาศัยวิตกเป็นตัวเสนออารมณ์ให้ปัญญา คือ ทำงานร่วมกัน แต่หน้าที่ต่างกัน พอง-ยุบ เป็นบัญญัติอารมณ์ แต่ลึกลงไป คือ รูปธรรมและนามธรรม ซึ่งเป็นปรมาณู คิดว่าปฏิบัติโดยใช้พองหนอ-ยุบหนอ กับการกำหนดรูป-นาม สามารถปรับเข้ากันได้”

^{๑๖} ธนิต อยู่โพธิ์, สติปัฏฐานสำหรับทุกคน, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๑๘), หน้า ๒๖.

๒. การเดินจงกรม

ตามปกติคนเราโดยทั่วไปจะเดินช้าหรือเร็วก็ตาม ย่อมก้าวเท้าเดินไปตามระยะหรือจังหวะ ไม่ปรากฏว่ามีใครเคยกำหนดว่าก้าวหนึ่ง ๆ มีกี่ระยะ หรือกี่จังหวะ และไม่เคยกำหนดซ้าย-ขวาในการก้าวอย่าง นอกจากทางการทหาร ซึ่งมีความมุ่งหมายไปอีกทางหนึ่ง ต่างจากความมุ่งหมายในการปฏิบัติธรรม

อิริยาบถเดินเป็นอาการเคลื่อนไหวทางกายอย่างหนึ่ง สามารถเป็นสื่อให้จิตเกิดความตั้งมั่นได้เช่นกัน แนวทางในการปฏิบัติเบื้องต้น คือ ความตั้งใจในการเดินไปและกลับในจังหวะต่าง ๆ ตามระยะทางที่กำหนดไว้ เรียกว่า เดินจงกรม

วิปัสณาจารย์บางท่านนำเอาระยะหรือจังหวะมาแบ่งเป็นขั้นตอน โดยกำหนดให้เดินเป็นระยะหรือเป็นจังหวะ รวมแล้วมี ๖ ระยะ เข้าใจว่าคงอนุโลมตามการแบ่งการก้าวครั้งหนึ่งออกเป็น ๖ ส่วน^{๑๗} เพื่อสะดวกในการปฏิบัติเป็นขั้น ๆ ดังนี้

จงกรม ๑ ระยะ

ซ้ายอย่างหนอ - ขว้างอย่างหนอ

จงกรม ๒ ระยะ

ยกหนอ - เหยียบหนอ

จงกรม ๓ ระยะ

ยกหนอ - ย่างหนอ - เหยียบหนอ

จงกรม ๔ ระยะ

ยกเข่นหนอ - ยกหนอ - ย่างหนอ - เหยียบหนอ

จงกรม ๕ ระยะ

ยกเข่นหนอ - ยกหนอ - ย่างหนอ - ลงหนอ - ถูกหนอ

จงกรม ๖ ระยะ

ยกเข่นหนอ - ยกหนอ - ย่างหนอ - ลงหนอ - ถูกหนอ - กดหนอ

ในการฝึกนั้นให้ฝึกไปที่ละขั้น มิใช่ว่าเดินทุกระยะตั้งแต่ ๑ ถึง ๖ ระยะในคราวเดียวกัน หากแต่เริ่มฝึกจาก ๑ ระยะก่อน คือ เดินอย่างช้า ๆ เป็นขั้น ๆ ไปตามวิธีเดินจงกรม จะก้าวเท้าซ้ายหรือเท้าขวาก่อนก็ได้ ตั้งสติกำหนดในใจตามไปพร้อมกับก้าวเท้าให้เป็นปัจจุบัน เช่น ขณะยกเท้าซ้ายก้าวไปจนวางเท้าลงกับพื้น ก็ตั้งสติกำหนดแต่แรกเริ่มยกเท้าช้า ๆ ว่า ซ้าย-ย่าง-หนอ พอเท้าเหยียบกับพื้นก็ลงคำว่า หนอพอดี ขณะยกเท้าขวาก้าวไปจนวางเท้าลงกับพื้น ก็ตั้งสติกำหนดว่า ขวา-ย่าง-

^{๑๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๒.

หนอ ทำให้ทันกันเช่นนี้ทุกครั้งที่ก้าวออก มิใช่ก้าวเท้าไปก่อนแล้วจึงกำหนดตาม หรือกำหนดไว้ก่อน แล้วจึงก้าวเท้า เป็นต้น

เมื่อจบกรรมจนสุดทางด้านหนึ่งแล้ว หยุดยืนให้กำหนดในใจว่า “ยืนหนอ” ๓ ครั้ง เมื่อจะกลับตัวให้กำหนดว่า “อยากกลับหนอ” ๓ ครั้ง แล้วค่อย ๆ หันตัวกลับช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า “กลับหนอ” ๓ ครั้ง จนหันตัวกลับเสร็จแล้วจึงเดินจงกลมพร้อมกับกำหนดต่อไป เพื่อให้จิตคงที่อยู่กับอิริยาบถ เมื่อกำหนดระยะที่ ๑ จบชำนาญแล้ว วันต่อไปจึงเปลี่ยนเป็นระบบ ๒-๓-๔-๕-๖ ตามลำดับ ทั้งนี้สติจะต้องเร็วขึ้นตามรายละเอียดของอาการปรากฏที่บริเวณส่วนต่าง ๆ ของฝ่าเท้า การเดินจงกลมและกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอครั้งนี้ เป็นการฝึกหัดปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐานในหมวดอิริยาบถบรรพพะที่ว่า

“*คจฺจนโต วา คจฺจามิติ ปชานาติ*”
“เมื่อเดินอยู่ก็กำหนดรู้ว่า ข้าพเจ้าเดินอยู่”

สติจะต้องตามกำหนดรู้ในทันพอสักกับอิริยาบถ อย่าให้ช้าหรือเร็วเกินไป ขณะที่เดินถ้ามีสิ่งใดมากระทบทวารต่าง ๆ หรือเกิดเวทนาคิดเกิดธรรมใด ๆ ขึ้นมาให้มีสติตามกำหนดรู้ให้ทันกำหนดครั้งเดียว แล้วจึงกำหนดเดินต่อไป ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาจะต้องเริ่มจากเดินจงกลมทุกครั้ง ๆ ละประมาณ ๑๕-๓๐ นาที ก่อนที่จะนั่งสมาธิ

๓. การนั่งสมาธิ

เมื่อเดินจงกรมไปจนครบเวลาที่กำหนดแล้ว ให้เตรียมจัดอาสนะสำหรับนั่งไว้ เวลาจะนั่งให้ค่อย ๆ ย่อตัวลง พร้อมกับภาวนาว่า นั่งหนอ นั่งหนอ ... ภาวนาเรื่อยไปจนกว่าจะนั่งเสร็จเรียบร้อยให้นั่งขัดสมาธิ ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งตัวให้ตรง อาจจะนั่งเก้าอี้หรือนั่งพับเพียบก็ได้^{๑๘}

เมื่อนั่งเรียบร้อยแล้วให้หลับตา เอาสติมาจับอยู่ที่ท้อง เวลาหายใจเข้าท้องพองให้ภาวนาว่า พองหนอ ใจที่นึกกับท้องที่พองต้องให้ทันกันพอดี อย่าให้ก่อนหรือหลังกว่ากัน เวลาหายใจออกท้องยุบให้ภาวนาว่า ยุบหนอ ใจที่นึกกับท้องที่ยุบต้องให้ทันกันเช่นกัน สิ่งสำคัญคือ ให้สติจับอยู่ที่อาการพอง-ยุบเท่านั้น อย่าไปดูลมที่จมูกและอย่าตะเบ็งท้อง ให้นั่งภาวนาเช่นนี้ประมาณ ๑๕-๓๐ นาที เท่ากับเวลาเดินจงกรม การนั่งกำหนดพอง-ยุบ จะแบ่งเป็นระยะเช่นกัน รวมแล้ว ๔ ระยะคือ

^{๑๘} พระธรรมธีรราชมหามุนี, วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒, หน้า ๖-๗.

นั่งกำหนด ๒ ระยะ

พองหนอ - ยุบหนอ

นั่งกำหนด ๓ ระยะ

พองหนอ - ยุบหนอ - นั่งหนอ

นั่งกำหนด ๔ ระยะ

พองหนอ - ยุบหนอ - นั่งหนอ - ถูกหนอ

คำ ถูกหนอ นี้ หมายถึง ให้ทำความรู้สึกไปที่บริเวณต่าง ๆ ของร่างกายที่สัมผัสกับพื้น รวม ๖ แห่ง คือ

๑. อกหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกต้อง (ถูกกันย้อยข้างขวา)
๒. พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกต้อง (ถูกกันย้อยข้างซ้าย)
๓. พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกต้อง (ถูกเข้าข้างขวา)
๔. พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกต้อง (ถูกเข้าข้างซ้าย)
๕. พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกต้อง (ถูกตามุมข้างขวา)
๖. พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกต้อง (ถูกตามุมข้างซ้าย)

ส่วนการนอนกำหนดก็มี ๔ ระยะเช่นกัน คือ พองหนอ - ยุบหนอ - นอนหนอ - ถูกหนอ ในการกำหนดถูกหนอนั้น ให้กำหนดส่วนของร่างกายที่สัมผัสกับที่นอน เช่น ศีรษะ สะโพก ขา เป็นต้น

ในขณะที่นั่งกำหนดอยู่นั้น ถ้าเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น เช่น เจ็บ ปวด เมื่อย คัน เป็นต้น ให้ปล่อยพอง-ยุบ แล้วเอาสติไปกำหนดบริเวณที่เจ็บ ปวด เมื่อย คัน พร้อมกับภาวนาว่า เจ็บหนอ ๆ หรือ ปวดหนอ ๆ สุดแต่เวทนาใดเกิดขึ้น เมื่อเวทนาหายแล้วให้กลับไปพิจารณาพองหนอ-ยุบหนอใหม่ จนกว่าจะครบกำหนดเวลา

ถ้าจิตคิดถึงบ้าน คิดถึงรายได้ หรือคิดถึงกิจการงานที่ค้างอยู่ ให้กำหนดว่า คิดหนอ ๆ จนกว่าจะหยุดคิด เมื่อหยุดคิดแล้วให้กลับไปกำหนดพองหนอ-ยุบหนอต่อไป เช่น นึกถึงภูเขาทอง ก็ให้อยู่แค่นึกเท่านั้น อย่าเลยไปถึงภูเขาทอง พอรูปรูปร่างเขาทองผ่านเข้ามาทางความคิด (มโนทวาร) ให้กำหนด รู้หนอ ๆ เท่านั้น ไม่ให้วิจารณ์ต่อไป เพราะวิปัสสนาให้รู้แล้วทิ้ง มิใช่ว่ารู้แล้วจำไว้ แม้ดีใจ เสียใจ โกรธ ก็ให้กำหนดเช่นเดียวกัน คือ ดีใจหนอ ๆ เสียใจหนอ ๆ โกรธหนอ ๆ รู้หนอ ๆ จนกว่าความโกรธนั้นจะหายไป เป็นต้น ส่วนการกำหนดอารมณ์ทางทวารอื่น ๆ มีวิธีการดังนี้

เวลาตาเห็นรูปให้กำหนดว่า	เห็นหนอ ๆ	ตั้งสติไว้ที่ตา
เวลาหูได้ยินเสียงให้กำหนดว่า	ได้ยินหนอ ๆ	ตั้งสติไว้ที่หู
เวลาจมูกได้กลิ่นให้กำหนดว่า	กลิ่นหนอ ๆ	ตั้งสติไว้ที่จมูก
เวลาลิ้นรู้รสให้กำหนดว่า	รสหนอ ๆ	ตั้งสติไว้ที่ลิ้น

เวลากายถูกความเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ให้กำหนดว่า ถูกหนอ ๆ ตั้งสติไว้ตรงที่ถูก หลังจากกำหนดอารมณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบข้างต้นแล้ว ให้กลับไปกำหนดอารมณ์หลัก คือ พองหนอ - ยุบหนอ ต่อไป

๔. การผลัดเปลี่ยนอิริยาบถและการกำหนดต้นจิต

ในอิริยาบถอื่น ๆ ก็ให้มีสติสัมปชัญญะกำกับอยู่ตลอดเวลา เช่น เวลารับประทานอาหารก็ควรรับประทานอาหารอย่างช้า ๆ กำหนดไปทุกระยะ เช่น ตักหนอ (ช้อนตักอาหาร) ยกหนอ (เมื่อส่งอาหารเข้าปาก) เคี้ยวหนอ (ขณะเคี้ยว) รสหนอ (เมื่อรสปรากฏ) ฯลฯ หรือเวลาขับถ่ายปัสสาวะ อุจจาระ อาบน้ำชำระร่างกาย เหลียวซ้าย แลขวา คู้เข้า เหยียดออก ก้ม เงย ก็ให้มีสติเสมอ มิให้ขาดระยะเช่นกัน เวลาพูดให้ระวังก่อนจะพูดให้กำหนดรู้ว่าจะพูด อย่าพูดติดต่อกันนาน พูดสัก ๕-๖ คำ หรือ ๗-๘ คำ ให้หยุดตั้งสติ แล้วพูดต่อไป ให้พูดช้า ๆ เป็นการดี

การกำหนดต้นจิต

ต้นจิต คือ ความอยากนั่นเอง เช่น อยากลุก อยากนั่ง อยากนอน เป็นการฝึกจิตให้อยู่กับอาการเคลื่อนไหวและอิริยาบถต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อฝึกหัดให้เป็นคนมีสติสัมปชัญญะมากขึ้น^{๑๙} เช่น ขณะนั่งอยู่ ก็กำหนดรู้ตัวว่านั่งอยู่ และถ้าจะลุกขึ้น ก่อนจะลุกขึ้นยืนให้กำหนดว่า อยากลุกหนอ ๆ ๆ (๓ ครั้ง) ขณะลุกก็ควรเคลื่อนไหวช้า ๆ และกำหนดไปตามอาการและอิริยาบถ โดยกำหนดไปพร้อมกันว่า ลุกหนอ ๆ ๆ (๓ ครั้ง) ขณะยืนกำหนดว่า ยืนหนอ ๆ ๆ จะงอแขนเข้ามาให้กำหนดว่า อยากคู้หนอ ๆ ๆ (๓ ครั้ง) เมื่องอแขนแล้วกำหนดว่า คู้หนอ ๆ ๆ (๓ ครั้ง) เป็นต้น ผู้ปฏิบัติใหม่ส่วนมากมักจะเคลื่อนไหวหรือเปลี่ยนอิริยาบถไปโดยมิได้กำหนดรู้ไว้ก่อน แต่นักได้ภายหลังบ้างบางครั้งกำหนดสับสนไปบ้าง ทั้งนี้หากไม่ทอดทิ้งและพากเพียรในการฝึกหัดต้นจิตนี้อย่างสม่ำเสมอ สติจะค่อย ๆ มั่นคงขึ้นเป็นพื้นฐานแก่การกำหนดขั้นสูงต่อไป

ดร.พระมหาพิรุณ วิรุโธ อธิบายว่า “ในการสอนกรรมฐาน นำมาจากมหาสติปัฏฐาน ทั้ง ๔ หมวด เช่น หมวดกาย ให้พิจารณาความเคลื่อนไหวร่างกาย เดิน ยืน นั่ง นอน รวมทั้งความเจ็บปวด (เวทนา) ความคิด (จิต) ความง่วง (ธรรม) ซึ่งก็คือ สติปัฏฐาน ๔ นั่นเอง แต่ไม่ได้เรียกอย่างนั้น ถ้าถามว่าปฏิบัติแบบใด ก็ต้องบอกว่าแบบพองหนอ-ยุบหนอ หนอเป็นคำที่เสริมเข้ามา เพื่อเพิ่ม

^{๑๙} ธนิต อยู่โพธิ์, สติปัฏฐานสำหรับทุกคน, หน้า ๕๗.

สมาธิให้มากขึ้น คำพูดนั้นไม่สำคัญ ที่สำคัญคือ ให้มีสติกำหนดรู้ ส่วนจำนวนครั้งที่ให้กำหนด ๓ ครั้ง นั้น จริง ๆ แล้วก็ไม่จำเป็น แต่โดยทั่วไปแล้วเราชอบพูดอะไรให้เป็น ๓ ครั้ง เพื่อเพิ่มความหนักแน่น เช่น พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นต้น”

ดังได้กล่าวแล้วว่า อินทรีย์ ๕ และพละ ๕ เป็นธรรมที่มีอุปการะมากในการเจริญวิปัสสนา กรรมฐาน การปรับอินทรีย์และพละให้เสมอกันเป็นสิ่งสำคัญ ผู้ปฏิบัติจะได้รับคำสอนและการอบรม จากท่านวิปัสสนาจารย์เป็นระยะ ๆ ในที่นี้มีการสอนเกี่ยวกับอิริยาบถ ๒ อย่าง คือ **เดินจงกรม** และ

การนั่งสมาธิ

การเดินจงกรม เป็นการทำความเพียรอย่างหนึ่ง แม้จะมีสมาธิอยู่บ้าง แต่ก็หนีไปทาง วิริยะ ส่วนการนั่งกำหนดกรรมฐาน เป็นการบำเพ็ญสมาธิอย่างหนึ่ง แม้จะมีความเพียรประกอบ แต่ก็ หนีไปทางสมาธิ อินทรีย์ทั้งสอง (วิริยะกับสมาธิ) ต้องปฏิบัติให้เสมอกัน ถ้าเดินจงกรมตลอดเวลา เท่าใด เช่น ๑๕ นาที ๓๐ นาที ๔๕ นาที หรือ ๑ ชั่วโมง ก็ควรนั่งกำหนดภาวนาตลอดเวลาเท่ากัน กับการเดินจงกรม เมื่อมีวิริยะในการเดินจงกรมและมีสมาธิในการนั่งกำหนด ปัญญาที่ เรียกว่า “ญาณ” ก็จะเกิดขึ้นด้วยการรู้เห็นตามเป็นจริง มีพระพุทธพจน์กล่าวว่า

“นตถิ ฌานํ อปญฺญสฺส, นตถิ ปญฺญา อฌายิโน”

การกำหนดสภาวะไม่มีแก่ผู้ไม่มีปัญญา ปัญญาไม่มีแก่ผู้ไม่กำหนด

เมื่อผู้ปฏิบัติพากเพียรกำหนด พองหนอ - ยุบหนอ - นั่งหนอ - ถูกหนอ หรือซ่ายย่าง หนอ - ขว้างย่างหนอ ด้วยใจสงบ มีฌณีสมาธิตีตต่อกันอยู่ได้นาน ผู้ปฏิบัติจะจำแนกได้ว่า “พอง-ยุบ-นั่ง-ถูก” นั้น เป็นรูป คือ วโยโณภูตัพพรูป และการกำหนดรู้ เป็นนาม คือ รู้อาการ พอง-ยุบ นั่ง-ถูก เมื่อรวม ความรู้อาการ พอง-ยุบ-นั่ง-ถูก ซึ่งเป็นรูป กับ การกำหนด อาการซึ่งเป็นนาม เรียกว่า นามรูปปริจเฉทญาณ ทั้งนี้คงเห็นแต่ฐิติขณะ คือ การตั้งอยู่ของนามและรูปเท่านั้น ไม่เห็นอุปาทท ขณะ (ขณะเกิดขึ้น) และภังคขณะ (ขณะดับลง) เป็นญาณขั้นต้น ซึ่งเป็นความรู้โดยการเห็นประจักษ์ ด้วยประสบการณ์จากการปฏิบัติของตนเอง หากปฏิบัติต่อไปจนญาณนี้แก่กล้าขึ้น จะรู้ว่าในขณะที่ หายใจเข้ามีแต่อาการพองของท้องเท่านั้น ในเวลาหายใจออกก็มีแต่อาการยุบของท้องเท่านั้น

อาการพอง กับ ใจที่รู้สึก เกิดพร้อมกัน แต่เป็นคนละส่วนกัน ไม่มีสิ่งที่เรียกว่า อัตตา เป็นผู้สั่งหรือบงการให้เป็นอย่างนั้น คงมีแต่รูปซึ่งเป็นอารมณ์ และนามซึ่งเป็นผู้รู้อารมณ์เท่านั้น การรู้อย่างนี้เรียกว่า นามรูปปริจเฉทญาณ จัดอยู่ใน ทิวฐิติวิสุทธิ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค กล่าวว่า “ความเห็นนามและรูปตามที่เป็นจริง อันครอบงำเสียซึ่งสัตตสัณญา (คือสำคัญว่ามีสัตว์มี บุคคล) ได้แล้ว ตั้งอยู่ในอัสสัมโมหภูมิ (คือภูมิของความไม่หลงมกมาย) ชื่อว่า ทิวฐิติวิสุทธิ และยังมีชื่อ

เรียกหลายอย่าง เช่น นามรูปวัญฐาน คือ การกำหนดนามรูปก็ได้ เรียกว่า สังขารปริจเฉท คือ การกำหนดสังขารก็ได้”

ถ้าผู้ปฏิบัติมีความพากเพียรต่อไป ด้วยการกำหนดนามและรูปโดยอาการ ๒ ขณะ คือ ขณะเกิดขึ้น (อุปาทกขณะ) เมื่ออาการพองขึ้นของท้องกัฐ และขณะตั้งอยู่ (ฐิตีขณะ) แห่งอาการพองขึ้นของท้องกัฐ (แต่ไม่รู้ถึงภังคขณะ คือ อาการที่ท้องยุบลง) การรู้อย่างนี้เรียกว่าปัจจัยปริคคญาณ คือ รู้เหตุและปัจจัยของนามและรูป เช่น อาการพองเกิดขึ้นก็กำหนดรู้ว่าพองเกิดขึ้น อาการพองเป็นรูป การกำหนดรู้เป็นนาม อาการพองเป็นเหตุ รู้อาการพองเป็นผล เมื่อจะคู้แขนหรือเหยียดออก การกำหนดใจจะคู้หรือเหยียดเป็นนามและเป็นเหตุ อาการคู้หรือเหยียด เป็นรูปและเป็นผล

การกำหนดรู้เหตุพร้อมทั้งผล หรือรู้ผลพร้อมทั้งเหตุนี้เรียกว่า สปัจจัยปริคคญาณ^{๒๐}

ทั้งนามรูปปริจเฉทญาณและปัจจัยปริคคญาณนี้ ยังไม่นับเป็นวิปัสสนาญาณ แต่จะเป็นบาทเบื้องต้นที่จะให้เกิดสัมมสนญาณ อันเป็นเขตของวิปัสสนาญาณโดยแท้จริงต่อไป ผู้ปฏิบัติที่สามารถรู้วารูปนามทั้งสองนั้นเป็นเหตุเป็นผล เป็นปัจจัยซึ่งกันและกัน คือ บางครั้งรูปเป็นเหตุ นามเป็นผล บางครั้งนามเป็นเหตุ รูปเป็นผล หาใช่ตัวตน สัตว์ บุคคลไม่ เช่นนี้ย่อมข้ามพ้นความสงสัยในนามรูปได้ เรียกว่า กังขาวิตรณวิสุทธิ แม้จะยังไม่เห็นไตรลักษณ์ในนามรูป แต่ความเห็นผิดว่ามีตัวตนจะเบาบางลงมาก ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค กล่าวถึงอานิสงส์ของญาณนี้ไว้ว่า

“อิมานา ปน ญาเณน สมณนาโคโต วิปัสสโก พุทฺธสาสนเณ ลหุสฺสสาโส
ลหุรูปติฏฺฐโณ นิจตคตฺติโก จุลโสตาปนโน นามโหติ ฯ”

“อันผู้เจริญวิปัสสนาประกอบแล้วด้วยญาณดังกล่าวนี้ เป็นผู้ได้ความเบาใจแล้ว ได้ที่พึ่งในพระพุทธศาสนาแล้ว ชื่อว่า จุลโสตาบัน เป็นผู้มิดติ คือ ภูมิที่ไปเที่ยงแท้แน่นอน”

พระธรรมปาละเถระ ผู้แต่งคัมภีร์ปรมัตถมัชฌิมกัมมัฏฐานมหาภูทิก อธิบายข้อความเพิ่มเติมว่า “ผู้ปฏิบัติที่บรรลุถึง (กังขาวิตรณวิสุทธิ) ญาณนี้แล้ว มิดติที่เที่ยงแท้ในชาติหน้าซึ่งต่อจากชาตินี้จะไปสู่สุคติ สามารถปิดอบายภพเสียได้ แต่ในชาติที่ ๓ ต่อกันนั้นไม่แน่นอน จะปิดอบายภพได้อย่างแน่นอนคือ ชาติที่ ๒ เท่านั้น ถ้าต้องการปิดแน่นอนต้องบำเพ็ญความเพียรเจริญวิปัสสนากรรมฐานต่อไปจนกระทั่งบรรลุอริยมรรค อริยผล ดังนี้”

เท่าที่กล่าวมา ส่วนใหญ่เป็นการเน้นการปฏิบัติวิปัสสนาในเบื้องต้นเท่านั้น เพราะเห็นว่าถ้าเบื้องต้นทำได้ถูกต้องเป็นสัมมาทิฐิแล้ว ผู้ปฏิบัติสามารถศึกษาและปฏิบัติในขั้นสูงขึ้นไปได้ไม่ยากนัก

^{๒๐} ธนิต อยู่โพธิ์, สติปัญญาสำหรับทุกคน, หน้า ๖๘-๖๙.

๒.๓ กิจกรรมที่ส่งเสริมการเจริญสมณะกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน

๒.๓.๑ กิจกรรมที่ส่งเสริมการเจริญสมณะกรรมฐาน

สมณกรรมฐาน จะต้องมีการเลือกอารมณ์ให้เหมาะสมกับจริตของผู้ปฏิบัติแต่ละบุคคล^{๒๑} คือ

๑. คนมีราคะจริต เป็นคนที่มีนิสัยหนักไปในทางรักสวยรักงาม จะต้องเจริญกรรมฐาน ๑๑ อย่าง คือ อสุภะ ๑๐ อย่าง และ กายคตาสติ คือ มีสติอยู่กับกายให้เห็นตามสภาพที่เป็นส่วนประกอบ ซึ่งล้วนแต่เป็นของไม่สะอาดอีก ๑ อย่าง

๒. คนมีโทสะจริต ได้แก่คนที่มีนิสัยหนักไปในทางโทสะ เช่น หงุดหงิดง่าย โกรธง่าย จะต้องเจริญกรรมฐาน ๘ อย่าง คือ อัปปมัญญา ๔ (ธรรมที่แผ่ไปไม่มีประมาณ หมายถึง เมตตา คือ ความต้องการอยากให้เขามีสุข กรุณา คือ ความสงสารอยากให้เขาพ้นทุกข์ มุทิตา คือ ความพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี และอุเบกขา คือ การวางใจเป็นกลาง) และ วัณณกสิณ ๔ (กสิณที่มีสี ซึ่งมีสีเขียว สีเหลือง สีแดง และสีขาว)

๓. คนมีโมหะจริต ได้แก่คนที่มีนิสัยหนักไปในทางโมหะโง่เขลา งมงาย และคนมีวิตกจริต ได้แก่คนที่มีนิสัยหนักไปในทางคิดจับจดฟุ้งซ่าน จะต้องเจริญอานาปานสติ (สติกำหนดลมหายใจเข้า-ออก)

๔. คนมีสัทธาจริต ได้แก่คนที่มีนิสัยหนักไปในทางศรัทธา เชื่อง่าย จะต้องเจริญอนุสสติ (อารมณ์ที่ควรระลึกถึงเนื่องๆ) ๖ อย่าง คือ ๑) พุทธานุสสติ คือ การระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้า ๒) ธรรมานุสสติ คือการระลึกถึงพระคุณของพระธรรม ๓) สังฆานุสสติ คือ การระลึกถึงพระคุณของพระสงฆ์ ๔) สีลานุสสติ คือ การระลึกถึงคุณของศีล ๕) จาคานุสสติ คือ การระลึกถึงการบริจาค และ ๖) เทวดานุสสติ คือ ระลึกถึงเทวดา

๕. คนมีพุทธิจริต ได้แก่คนที่มีนิสัยหนักไปในทางความรู้ มักใช้ความคิด) จะต้องเจริญกรรมฐาน ๔ อย่าง คือ ๑) มรณานุสสติ คือ การระลึกถึงความตาย ๒) อุปสมานุสสติ คือ การระลึกถึงความสงบ ๓) อหเรปฏิกูลสัญญา คือ ความสำคัญหมายในอาหารว่าเป็นของปฏิกูล ๔) จตุธาตุวัตถาน คือ การกำหนดธาตุ ๔

^{๒๑} พระธรรมธีรราชมหามุนี, หลักปฏิบัติสมณะ – วิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๑๗ – ๑๘.

๒.๒.๒ กิจกรรมที่ส่งเสริมการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้น เบื้องต้นเมื่อยืนก็ต้องตั้งสติกำหนดการยืน เมื่อเดินจงกรมก็ต้องตั้งสติกำหนดการเดิน ซ้ายย่าง ขว้าย่าง เมื่อนั่งก็ต้องตั้งสติกำหนดการพอง-ยุบของท้อง คนส่วนมากจึงมีความสงสัยว่า การกำหนดอย่างนี้ก็คือการกำหนดบัญญัตินั่นเอง เมื่อกำหนดบัญญัติอยู่เช่นนี้จะได้ชื่อว่าเป็นการเจริญวิปัสสนากรรมฐานได้อย่างไร? คำตอบในเรื่องนี้ คือ ในตอนต้นของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานผู้ปฏิบัติจะต้องกำหนดอารมณ์บัญญัติไปก่อนทั้งนี้เพื่อให้จิตสงบเป็นฌณิกสมาธิ (ต้องเป็นฌณิกสมาธิเท่านั้น) ซึ่งเหมาะที่จะเจริญวิปัสสนากรรมฐานต่อไป ไม่เช่นนั้นแล้วจิตจะไม่มีที่กำหนดเพราะปรมาตมภาวะเป็นสิ่งที่เห็นได้ยาก เมื่อภาวนาปัญญาแก่กล้าแล้วอารมณ์บัญญัติจะหายไปเอง คงเหลือแต่ปรมาตมภาวะล้วน ๆ^{๒๒} หากบัญญัติยังไม่หายไปตราบใด ก็ยังเป็นการเจริญสมถกรรมฐานอยู่ตราบนั้น

วิปัสสนากรรมฐาน มีเป้าหมายอยู่ที่การบรรลุปัญญาญาณ ดังนั้น จึงต้องใช้องค์ประกอบของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ๓ ประการ คือ อาตาปี คือ ความเพียรเพื่อเผากิเลส สติมา คือ ความระลึกได้ สัมปชาโน คือ ความรู้ตัวทั่วพร้อม และใช้พละทั้ง ๕ อย่าง คือ สัทธาพละ ปัญญาพละ สมาธิพละ วิริยพละ และสติพละมาเป็นเครื่องมือในการปฏิบัติด้วย ในบรรดาพละทั้ง ๕ นี้ สัทธาพละ กับปัญญาพละ สมาธิพละกับวิริยพละ ต้องมีพลังเสมอกัน ส่วนสติพละ อย่างเดียวเท่านั้นยังมีพลังมากยิ่งเป็นผลดีต่อการปฏิบัติ ทั้งนี้ก็เพื่อให้เกิดปัญญาที่เรียกว่า ญาณ^{๒๓}

๒.๔ อารมณกรรมฐาน

คำว่า “อารมณ” มีความหมายโดยรูปศัพท์ว่า อาคนตฺวา จิตฺตเจตสิกภา รมนติ เอเตสุติ อารมณณานิ รูป เป็นต้นเป็นที่จิตและเจตสิกมายินดี จึงชื่อว่า อารมณณะ (อา+รมฺ รมน+ยุ) แปลง ยุ เป็น อน, แปลง น เป็น ณ ซ้อน ม^{๒๔} โดยนัยนี้ หมายถึง รูปนามที่เป็นที่ยึดเหนี่ยวของจิต ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา อารมณของวิปัสสนา เรียกว่า วิปัสสนาภูมิ^{๒๕} การปลูกพืชพันธุ์ธัญญาหาร มีข้าวเจ้า ข้าวเหนียว เป็นต้น ต้องอาศัยพื้นที่มีนาเป็นต้น เป็นที่เพาะปลูกฉันใด แม้วิปัสสนานี้ก็ต้อง

^{๒๒} ภัททันตะ อาสภเถระ ธัมมาจริยะ, พระอาจารย์, วิปัสสนาทีปนิฎฐิกา, หน้า ๒๘๑ – ๒๘๒.

^{๒๓} เรื่องเดียวกัน หน้า ๒๕๔.

^{๒๔} พระมหาสมปอง มุทิโต, คัมภีร์ อภิธานวรรณนา, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูร วงศ์ พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๑๕๑.

^{๒๕} ดูรายละเอียดใน อภิธัมมัตถสังคหะและปรมาตมทีปนิ, แปลโดย พระคันธสาราภังค์, หน้า ๗๘๗.

อาศัยภูมิพื้นที่ปลูกฉัณนั้นเหมือนกัน ภูมิพื้นที่เพาะปลูกให้วิปัสสนาเจริญงอกงามขึ้น เรียกว่า วิปัสสนา ภูมิ ภูมิ คือ เขตแดนหรือพื้นที่ให้วิปัสสนา ปัญญาเกิดขึ้น โดยพิสดารจำแนกออกเป็น ๖ อย่าง คือ ชั้นที่ ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจสมุปปาต ๑๒^{๒๖} วิปัสสนาปัญญา คือ ปัญญาความเห็นแจ้งนี้ จะเกิดนอกจากเขตแดนหรือภูมิทั้ง ๖ นี้ไม่ได้ เหตุฉะนั้น ธรรมทั้ง ๖ หมวด เรียกว่า วิปัสสนาภูมิ กล่าวโดยย่อ ธรรมทั้ง ๖ หมวดนี้ ย่อลงเป็น รูป และ นาม เท่านั้น

ก. อารมณ์ของสมถกรรมฐาน

กรรมฐานชนิดนี้ เป็นอุบายให้จิตสงบ หมายถึง จิตที่อบรมในทางสมถะ แล้วจะเกิดนิ่ง สงบและเกาะอยู่กับอารมณ์นั้นเพียงหนึ่งเดียว อารมณ์ของสมถกรรมฐานในในคัมภีร์วิสุทธิมรรคของ พระพุทธโฆษาจารย์ ได้จำแนกอารมณ์สมถกรรมฐานไว้ทั้งหมด ๔๐ ประการ^{๒๗} ดังนี้

- ๑) กสิณ ๑๐
- ๒) อสุภะ ๑๐
- ๓) อนุสสติ ๑๐
- ๔) อัปปมัญญา ๔
- ๕) อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑
- ๖) จตุธาตุววัฏฐาน ๑
- ๗) อรูป ๔

ดังนั้น ในการปฏิบัติสมถกรรมฐานนี้ จะถือเอาสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นอารมณ์ก็ได้ จากบรรดา กรรมฐาน ๔๐ นั้น ซึ่งต้องขึ้นอยู่กับจริตของแต่ละคน เช่น คนที่มีโทสจริตพระวิปัสสนาจารย์จะแนะนำให้เจริญพรหมวิหาร ๔ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมตตาพรหมวิหาร และถ้ามีราคะจริตท่านจะแนะนำให้เจริญ อสุภกรรมฐาน เป็นต้น อารมณ์ของสมถกรรมฐานมี ๔๐ ประการ จำแนกออกได้ ๗ หมวดเพื่อให้เกิด ความเข้าใจจึงมีรายละเอียด ดังนี้

^{๒๖} ดูรายละเอียดใน อ่างแล้ว.

^{๒๗} สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๙๑.

๑) หมวดกสิณ ๑๐ (บ่อเกิดแห่งธรรมที่มีกสิณเป็นอารมณ์)^{๒๘} คำว่า กสิณ แปลว่า ทั้งหมด หรือ วัตถุสำหรับเพ่งเพื่อให้จิตเป็นสมาธิ^{๒๙} และตามความหมายของคัมภีร์วิมุตติมรรค ว่าความแผ่ ขยายไปทั่ว ดังที่กล่าวไว้ว่า “เมื่อบุคคลระลึกถึงพระพุทธรูป ปิติภายในย่อมแผ่ซ่านไปทั่วร่างกาย เมื่อ บุคคลคิดขยายปฐวีกสิณ กสิณนั้นก็แผ่ขยายไปทั่วชมพูทวีป จิตที่มีปฐวีกสิณเป็นอารมณ์เป็นเหมือน ร่างกายที่เอบอบไปด้วยความสุข”^{๓๐}

- (๑) ปฐวีกสิณ เอาดินเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า ปฐวี ปฐวี หรือ ดิน ดิน
 - (๒) อาโปกสิณ เอาน้ำเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า อาโป อาโป หรือ น้ำ น้ำ
 - (๓) เตโชกสิณ เอาไฟเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า เตโช เตโช หรือ ไฟ ไฟ
 - (๔) วาโยกสิณ เอาลมเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า วาโย วาโย หรือ ลม ลม
 - (๕) นิลกสิณ เอาสีเขียวเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า นิล นิล หรือ สีเขียว สีเขียว
 - (๖) ปิตกสิณ เอาสีเหลืองเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า ปิต ปิต หรือ สีเหลือง สีเหลือง
 - (๗) โลหิตกสิณ เอาสีแดงเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า โลหิต โลหิต หรือสีแดง สีแดง
 - (๘) โอทาทกสิณ เอาสีขาวเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า โอทาท โอทาท หรือสีขาว สีขาว
 - (๙) อากาสกสิณ เอาอากาศเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า อากาส อากาส หรืออากาศ
 - (๑๐) อาโลกกสิณ เอาแสงสว่างเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า อาโลโก อาโลโก หรือแสงสว่าง^{๓๑}
- ๒) หมวดอสุภ คำว่า อสุภ แปลว่า ไม่สวยไม่งาม มาจากศัพท์เดิมคือ อ+สุภ อ เป็น คำ ปฏิเสธมาจากบทเดิมคือ น แปลว่าไม่ สุภ แปลว่าสวยงาม ตั้งวิเคราะห์ศัพท์ว่า น สุภ=อสุภ สิ่งที่ไม่ สวยไม่งาม ชื่อว่า อสุภ^{๓๒} อันได้แก่ ซากศพอันมีลักษณะ ๑๐ ประการ
- (๑) เอาซากศพที่ขึ้นพองเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า อุทฺธุมตัก
 - (๒) เอาซากศพที่มีสีเขียวเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า วินีลภ

^{๒๘} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๔๖/๓๖๑.

^{๒๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม, (กรุงเทพมหานคร: เอส.อาร์.พรินติ้ง แมส โปรดักส์, ๒๕๔๘), หน้า ๒๒๙.

^{๓๐} Dr.D.Roland D.Weerasuria, The path of freedom-Vimuttimagga, (Balcombe, Balcombe Place, Colombo ๘, Sri Lanka ๑๙๗๗), p ๗๒.

^{๓๑} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ.๙), หลักปฏิบัติสมณะวิปัสสนากรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๑), หน้า ๑๒.

^{๓๒} พระปลัดวิสุทธิ์ คุตตชโย, คู่มือการเรียนการสอนปริจเฉทที่ ๘,๙ (ชั้นมัธยมศึกษาปริวรรตมิกะโท), (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ์, ๒๕๔๐), หน้า ๖๓.

- (๓) เอาซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลออกเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า วิบุพพกั
- (๔) เอาซากศพที่ขาดเป็นท่อนเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า วิจิณฺทกั
- (๕) เอาซากศพที่ถูกสัตว์กัดขาดวันเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า วิกุขาติฏกั
- (๖) เอาซากศพที่ถูกสัตว์กัดกระจายเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า วิกุชิตตัก
- (๗) เอาซากศพที่ถูกฆ่าตายเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า หิตวิกชิตตัก
- (๘) เอาซากศพที่มีโลหิตได้ออกอยู่เป็นอารมณ์ ภาวนาว่า โลหิตกั
- (๙) เอาซากศพที่มีหมู่หนอนไหลออกอยู่เป็นอารมณ์ ภาวนาว่า ปุพฺพกั
- (๑๐) เอาซากศพที่เป็นโครงกระดูกเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า อฏฺฐิกั^{๓๓}

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ภิกษุควรเจริญธรรม ๔ ประการ ซึ่งมีการเจริญสุภะเป็นเบื้องต้น เพราะว่า การเจริญสุภะสามารถกำจัดราคะความกำหนัดยินดีได้ โดยการพิจารณาเห็นสังขารธรรมทั้งปวงไม่ใช่สิ่งสวยงาม ธรรม ๔ ประการนั้น คือ

- ๑. พึงเจริญสุภะเพื่อละราคะ
- ๒. พึงเจริญเมตตาเพื่อละพยาบาท
- ๓. พึงเจริญอานาปานสติเพื่อตัดวิตก
- ๔. พึงเจริญอนิจจสัญญาเพื่อถอนอัสสมิมานะ คือ ความถือตัว^{๓๔}

ในคำสอนเรื่องอสุภกรรมฐานนี้ ถ้าเจริญโดยขาดสติอาจเป็นอันตรายแก่ตนเองได้ เพราะว่าอานิสงส์ของอสุภกรรมฐานจะทำให้รู้สึกเบื่อหน่ายร่างกายและเบื่อหน่ายชีวิต จนไม่ยอมมีชีวิตอยู่ ดังที่ปรากฏในปาราชิกสิกขาบทที่ ๓ ว่า เมื่อพระพุทธเจ้าสอนอสุภกรรมฐานและพรรณนาคุณของอสุภกรรมฐานและสรรเสริญการเจริญอสุภกรรมฐาน ทำให้ภิกษุทั้งหลายเจริญอสุภกรรมฐานอย่างยอดเยี่ยม จึงทำให้เกิดอารมณ์เบื่อหน่ายชีวิตและใช้บริหารของตนเป็นสินจ้างให้ภิกษุด้วยกันฆ่าตนเอง เมื่อพระพุทธเจ้าทรงทราบเรื่อง ได้ทรงประชุมสงฆ์แล้วตรัสว่า อานาปานสติที่ภิกษุเจริญแล้วทำให้มากจึงมีสภาพประณีต สดชื่นเป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุขและทำกุศลธรรมชั่วร้ายให้หายไป ภิกษุพึงดำรงสติเฉพาะหน้ากำหนดอารมณ์กรรมฐาน มีสติรู้ลมหายใจเข้ามีสติ รู้ลมหายใจออก^{๓๕} การเจริญอสุภกรรมฐานจึงต้องมีสติกำหนดรู้

^{๓๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๔๗-๒๔๘.

^{๓๔} ชุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๓๑/๒๓๕-๒๓๖.

^{๓๕} วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๖๒/๑๓๔-๑๓๗.

๓) หมวดอนุสสติ (ธรรมที่ควรระลึกถึง) คำว่า อนุสสติ หมายความว่า การระลึกเนื่องๆ อนุสสติมาจากศัพท์เดิมคือ อนุ+สติ, อนุ แปลว่า เนื่องๆ สติ แปลว่า ระลึก ตั้งวิเคราะห์ศัพท์ว่า อนุ+ปฺ+อนุ สติ = อนุสสติ การระลึกเนื่องๆ ชื่อว่า อนุสสติ^{๓๖}

(๑) พุทธานุสสติ ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า ภาวนาว่า พุทธโธ

(๒) ธัมมานุสสติ ระลึกถึงคุณพระธรรม ภาวนาว่า ธมโม

(๓) สังฆานุสสติ ระลึกถึงคุณพระสงฆ์ ภาวนาว่า สังโฆ

(๔) สีลานุสสติ ระลึกถึงศีลของตน ภาวนาว่า สีลัง เม ปริสุทฺธัง

(๕) จาคานุสสติ ระลึกถึงทานที่ตนได้บริจาคแล้ว ภาวนาว่า ทานัง เม ปริสุทฺธัง

(๖) เทวदानุสสติ ระลึกถึงคุณธรรมที่ทำให้บุคคลให้เป็นเทวดา ภาวนาว่า มัยหัง สัทธาติคุณา สังวิขจันติ

(๗) อุปमानุสสติ ระลึกถึงคุณพระนิพพานซึ่งเป็นที่ระงับกิเลสและกองทุกข์ ภาวนาว่า มะหะนิมมะหะโน ปิสาสะวินะโย อาละยะสมุคชาโต วัฏฏุปฺปิเจเนโท ตัณ्हักขะโย วิราโค นิโรโธ นิพพานัง

(๘) มะระณานุสสติ ระลึกถึงความตายอันจะมาถึงตน ภาวนาว่า

๘.๑ สุตตานัง มะระณัง ฐวััง ความตายของสัตว์ทั้งหลายเป็นของยั่งยืน

๘.๒ ชีวิตัง อัทธวััง ชีวิตเป็นของไม่ยั่งยืน

๘.๓ อะวัสสัง มยา มริตฺถัพพัง เราจะต้องตายแน่

๘.๔ มะระณะปริโยสานัง เม ชีวิตัง ชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุด

๘.๕ ชีวิตเมวะ อะนิยะตัง ชีวิตเป็นของไม่เที่ยง

๘.๖ มะระณัง นิยะตัง ความตายเป็นของเที่ยง

(๙) อานาปานะสติ ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก

(๑๐) อุปमानุสสติ ระลึกถึงนิพพานอันเป็นที่สงบระงับแห่งทุกข์ทั้งปวง^{๓๗}

^{๓๖} พระปลัดวิสุทธิ์ คุดตชโย, คู่มือการเรียนการสอนปริจเฉทที่ ๘,๙ (ชั้นมัธยมศึกษาภูมิธรรมมิกะโท), หน้า ๖๔.

^{๓๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๔๖-๒๔๗.

ในอังคุตตรนิกายฉกนิบาต กล่าวถึง อนุสสติฐานสูตรไว้ ๖ ประการ อันเป็นอุปจารกรรมฐานสำหรับคฤหัสถ์ เหมาะกับคฤหัสถ์ เพราะเป็นประโยชน์เกื้อกูลและให้ความสุขทั้งในภพนี้และภพหน้ามี ๖ ประการ คือ

- (๑) พุทธานุสสติ การระลึกถึงพระพุทธเจ้า
- (๒) ธัมมานุสสติ การระลึกถึงพระธรรม
- (๓) สังฆานุสสติ การระลึกถึงพระสงฆ์
- (๔) สีลानุสสติ การระลึกถึงศีล
- (๕) จาคานุสสติ การระลึกถึงการบริจาค
- (๖) เทวदानุสสติ การระลึกถึงเทวดา^{๓๘}

๔) หมวดพรหมวิหารหรืออปปมัญญา ๔ (ธรรมอันประเสริฐ ๔ ประการ) คำว่า อปปมัญญา หมายความว่า ธรรมที่เป็นไปในสัตว์ทั้งหลายหาประมาณมิได้ ไม่มีจำกัด ตั้งวิเคราะห์ ศัพท์ว่า อปปมาณะสุ สดเตสุ ภวติ = อปปมัญญา ธรรมที่เป็นไปในสัตว์ทั้งหลายหาประมาณมิได้ ไม่มีจำกัด ฉะนั้น ชื่อว่า อปปมัญญา^{๓๙}

- (๑) เมตตา แผ่ความรักไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลาย
- (๒) กรุณา แผ่ความสงสารต่อสัตว์ทั้งหลายที่มีความทุกข์
- (๓) มุทิตา แผ่ความยินดีต่อสัตว์ที่มีความสุข
- (๔) อุเบกขา แผ่ความวางเฉยในสัตว์ทั้งหลายที่มีความสุขความทุกข์ทั้งนี้ในการแผ่เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา พึงแผ่ไปตลอดโลกทุกหมู่เหล่าในที่ทุกสถาน ไม่มีขอบเขต ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน^{๔๐}

๕) หมวดอรุปธรรม ๔ (สิ่งที่ปราศจากรูป ได้แก่ นามธรรม ๔ ประการ)

- (๑) อากาสนันัญญาละณะ อากาศไม่มีที่สุด
- (๒) วิญญานนัญญาละณะ วิญญานไม่มีที่สุด
- (๓) อากิญจัญญาละณะ ความไม่มีอะไร

^{๓๘} อัง.ฉก. (ไทย) ๒๒/๙/๒๔๐.

^{๓๙} พระปลัดวิสุทธิ์ คุณตโชโย, คู่มือการเรียนการสอนปริจเฉทที่ ๘,๙ (ชั้นมัธยมศึกษาอาชีวศึกษามิกะโท), หน้า ๖๕.

^{๔๐} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๘/๒๘๐.

(๔) เนวสัญญานาสัญญายะตะนะ สัญญาละเอียดปราศจากสัญญาหยาบซึ่งจะว่ามีสัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่^{๔๑}

๖) หมวดอาหาเรปภิกกุลสัญญา ๑

อาหาเรปภิกกุลสัญญา^{๔๒} เพ่งอาหารให้เห็นเป็นของปฏิกูลน่าเกลียด จัดเข้าในหมวดสัญญาเมื่อบุคคลทำให้มากแล้วย่อมได้ผลมาก มีอานิสงส์มาก สามารถหยั่งลงสู่อมตะคือนิพพานมี ๕ อย่าง คือ

- (๑) อนิจจะสัญญา กำหนดความไม่เที่ยงแห่งสังขาร
- (๒) อนัตตะสัญญา กำหนดความเป็นอนัตตาแห่งธรรมทั้งปวง
- (๓) มาระณะสัญญา กำหนดความตายที่จะต้องมาถึงเป็นธรรมดา
- (๔) อาหาเรปภิกกุลสัญญา กำหนดความเป็นปฏิกูลของอาหาร
- (๕) สัพพะโลเก อะนะภิสสัสัญญา กำหนดความไม่น่าเพลิดเพลินในโลกทั้งปวง^{๔๓}

๗) หมวดจตุธาตววิชฐาน ๑

การพิจารณาแยกส่วนต่างๆ ของร่างกายให้เห็นว่าเป็นธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ตามลักษณะของธาตุ เมื่อแยกธาตุออกจากกันจะไม่เห็นความเป็นมนุษย์ ความสวยงามไม่มี ความขี้เหร่ไม่มี เป็นเพียงอุปาทานทางจิตเท่านั้น^{๔๔}

ดังนั้น การกำหนดรูปमान ๔ และอรุปमान ๔ เป็นอารมณ์เหล่านี้รวมเรียกว่า สมาบัติ ๘ อันเป็นผลโดยตรงของการเจริญสมถกรรมฐาน

สรุปในการเจริญสมถกรรมฐานสมาธิ คือ การฝึกอบรมจิตให้สงบ มีสิ่งสำคัญที่จะต้องทำความเข้าใจอยู่ ๓ อย่าง คือ จิต อารมณ์ และสติ วิธีการใช้สติผูกจิตให้อยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งจนแนบแน่นไม่ซัดส่ายไปในอารมณ์อื่นเรียกว่า เป็นสมาธิ ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก อุปมาเช่นการฝึกลูกโคที่ยังไม่เคยฝึก ผู้ฝึกต้องเอาเชือกข้างหนึ่งผูกที่ลูกโคอีกข้างหนึ่งผูกไว้กับเสา (หลักที่มั่นคง) เมื่อหลักไม่ถอนเชือกไม่ขาดลูกโคซึ่งดิ้นรนอยู่ย่อมจะหมดแรง และหมอบอยู่กับหลักนั่นเอง ในที่นี้จิตอุปมา

^{๔๑} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๘/๒๘๑.

^{๔๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๗๗.

^{๔๓} อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๖๑/๑๑๐.

^{๔๔} เสวตร เปี่ยมพงศ์สานต์, พุทธวิปัสสนา, (กรุงเทพมหานคร: รัชดารมภ์การพิมพ์, ๒๕๐๕), หน้า ๓-๔.

เหมือนกับลูกโคที่ยังไม่ได้ฝึก เชือกคือสติ เสา (หลัก) คืออารมณ์กรรมฐาน^{๔๕} จึงใช้สติผูกจิตไว้กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง หรือวัตถุอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อเป็นการฝึกหัดให้จิตเชื่อง แล้วเกิดสมาธิได้ง่าย จิตที่ฝึกดีแล้วย่อมมีสติตั้งมั่น และสติทำหน้าที่รู้เท่าทันอารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบและมีสมรรถนะในการรู้จักแยกแยะอารมณ์ฝ่ายชั่วได้ กรรมฐานอย่างหนึ่งที่ต้องปฏิบัติอยู่เสมอๆ เรียกว่า อารักขกรรมฐาน คือ กรรมฐานที่พึงสงวนรักษาไว้ มีข้อปฏิบัติอยู่ ๔ ประการ คือ

๑. พุทธานุสสติ ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า
๒. อสกุณกรรมฐาน พิจารณากายให้เป็นของอสุภะ เป็นสิ่งที่น่าเกลียด โสโครก ปฏิกุศล
๓. การเจริญเมตตา แผ่ความปรารถนาดี ไม่อาฆาตพยาบาทกัน
๔. มรณัสสติ การระลึกถึงความตาย^{๔๖} เพื่อเป็นการย้ำเตือนไม่ให้เกิดความประมาท

ในชีวิตและเร่งฝึกหัดปฏิบัติเพื่อเข้าสู่ความหลุดพ้นจากความตาย เพราะเมื่อมองเห็นภัยในวัฏฏสงสาร ย่อมแสวงหาวิธีการที่จะไม่ให้ภัยเหล่านั้นเข้ามาใกล้กายในชีวิต ทั้งการระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า เป็นการสร้างอุดมคติแห่งความดีเกิดขึ้นในจิตใจ การพิจารณาอสุภะเป็นการมองโลกให้เห็นความเป็นจริงในส่วนลึกการแผ่ความปรารถนาดี เป็นการสะสมพละการแห่งความอาฆาตพยาบาทไปจากใจ

จากอารมณ์ของสมณะหรือสมณกรรมฐาน ๔๐ ประการที่กล่าวมานี้ สามารถย่อให้เหลือเพียง ๒ คือ

- ๑) สัพพัตถกรรมฐาน หมายถึง กรรมฐานที่ใช้ประโยชน์ได้ทุกกรณี และทุกคนควรเจริญอยู่เสมอ เช่นเมตตาพรหมวิหาร และมรณัสสติ เป็นต้น
- ๒) ปาริหาริยกรรมฐาน หมายถึง กรรมฐานที่ต้องบริหารอยู่เสมอหรือกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตนิสัยของแต่ละบุคคล

^{๔๕} พระครูสมุห์ทองล้วน คงพิศ, วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท: กรณีศึกษาวิธีปฏิบัติกรรมฐานตามแนวทางของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ. ๙), **วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยขอนแก่น), หน้า ๑๓.

^{๔๖} พระราชสังวรญาณ (พุทธ ฐานิโย), **ธรรมปฏิบัติและตอบปัญหาการปฏิบัติธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๑๕๖.

ข. อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน

อารมณ์หรือเครื่องมือที่ใช้เป็นหนังสือสำหรับเจริญวิปัสญา จะต้องเป็นเรื่องปัจจุบันซึ่งสามารถมองเห็นได้ง่าย เพราะการเจริญวิปัสสนาต้องการปัญญาในการพิจารณาทุกเรื่องให้ตามสภาพที่เป็นจริง ดังนั้นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานหรือภูมิของวิปัสสนามีทั้งหมด ๖ หมวดดังนี้

๑. ขั้น ๕ (กองอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น เป็นภาระอันหนัก)

- ๑) รูปักขันโธ ความยึดมั่นในกองรูป
- ๒) เวทนาขันโธ ความยึดมั่นในกองเวทนา
- ๓) สัญญาขันโธ ความยึดมั่นในกองสัญญา
- ๔) สังขารักขันโธ ความยึดมั่นในกองสังขาร
- ๕) วิญญาณักขันโธ ความยึดมั่นในกองวิญญาณ

ขั้น ๕ คือภาระ บุคคลคือผู้ที่แบกภาระ การถือภาระเป็นทุกข์ในโลก บุคคลวางภาระหนักได้แล้ว ไม่ถือภาระอื่นไว้ ถอนตัณหาพร้อมทั้งราก สิ้นความอยาก ดับสนิทแล้ว^{๔๗}

๒. आयตนะ คือ ที่เชื่อมต่อให้เกิดความรู้ เป็นภูมิพื้นฐานที่ทำให้เกิดวิปัสสนาญาณ รู้แจ้งเห็นจริงมี ๑๒ อย่าง แบ่งเป็นอายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ ดังนี้

๑) อายตนะภายใน

- (๑) จักขวยตนะ อายตนะคือตา
- (๒) โสตายตนะ อายตนะคือหู
- (๓) ฆานายตนะ อายตนะคือจมูก
- (๔) ชิวหายตนะ อายตนะคือลิ้น
- (๕) กายายตนะ อายตนะคือกาย
- (๖) มนายตนะ อายตนะคือใจ

๒) อายตนะภายนอก

- (๑) รูปายตนะ อายตนะคือรูป
- (๒) สัททายตนะ อายตนะคือเสียง
- (๓) คันธายตนะ อายตนะคือกลิ่น
- (๔) กระทบตนะ อายตนะคือรส

^{๔๗} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๒๒/๓๔.

(๕) โฝงฐัพพายตนะ อายตนะคือเครื่องกระทบ

(๖) ธัมมายตนะ อายตนะคือธรรม

มุนี (ผู้รู้) สลัดทั้งสิ่งทั้งปวงได้แล้ว อายตนะ คือ สิ่งทั้งปวง ความกำหนดด้วยอำนาจความพอใจในอายตนะทั้งภายในและภายนอกจะได้เด็ดขาดแล้ว เหมือนตาลที่ถูกตัดรากถอนโคนแล้วย่อมไม่เกิดอีกต่อไปเป็นผู้เข้าไปสงบ สงบเย็น ดับ ระวัง สงัด มุนี (ผู้รู้) สลัดทั้งสิ่งทั้งปวงคืออายตนะได้แล้ว

มุนี (ผู้รู้) นั้น เรียกว่าผู้สงบ^{๔๘} อายตนะภายในและอายตนะภายนอกอย่างละ ๖ ประการ จับคู่กันได้ ดังนี้

(๑) จักขุ (ตา) คู่กับรูป

(๒) โสตะ (หู) คู่กับสัทท (เสียง)

(๓) ฆานะ (จมูก) คู่กับคนธ (กลิ่น)

(๔) ชิวหา (ลิ้น) คู่กับรส

(๕) กายคู่กับโฝงฐัพพะ (การถูกต้องสัมผัส)

(๖) มโน (ใจ) คู่กับธรรมารมณ์ (ความรู้ในอารมณ์) ภิคุษเห็นอายตนะภายในและภายนอกอย่างละ ๖ ประการนี้เรียกว่า ภิคุษผู้ฉลาดในอายตนะ^{๔๙}

๓) ชาติ คือ ที่ทรงไว้ซึ่งลักษณะของตน มี ๑๘ อย่างดังนี้

๑. จักขุชาติ ชาติคือจักขุประสาท

๒. รูปชาติ ชาติคือรูปารมณ์

๓. จักขุวิญญาณชาติ ชาติคือจักขุวิญญาณ

๔. โสตะชาติ ชาติคือโสตะประสาท

๕. สัททชาติ ชาติคือสัททารมณ์

๖. โสตะวิญญาณชาติ ชาติคือโสตวิญาณ

๗. ฆานะชาติ ชาติคือฆานประสาท

๘. คันธะชาติ ชาติคือคันธารมณ์

๙. ฆานะวิญญาณชาติ ชาติคือฆานวิญาณ

๑๐. ชิวหาชาติ ชาติคือชิวหาประสาท

๑๑. ระสะชาติ ชาติคือรสารมณ์

^{๔๘} ขุ.ม.(ไทย) ๒๙/๑๘๑/๕๑๖.

^{๔๙} ม.อ.(ไทย) ๑๔/๑๒๖/๑๖๔.

๑๒. ชิวหาวิญญานธาตุ ธาตุคือชิวหาวิญญาน

๑๓. กายธาตุ ธาตุคือกายประสาท

๑๔. โภกฐัพพะธาตุ ธาตุคือโภกฐัพพารมณ

๑๕. กายวิญญานธาตุ ธาตุคือกายวิญญาน

๑๖. มโนธาตุ ธาตุคือมโน

๑๗. ธรรมธาตุ ธาตุคือธรรมารมณ

๑๘. มโนวิญญานธาตุ ธาตุคือมโนวิญญาน

เพราะเหตุที่ภิกษุรู้เห็นธาตุ ๑๘ ประการนี้แล จึงเรียกว่าผู้ฉลาดในธาตุ^{๕๐}

๔) อินทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่ มี ๒๒ อย่างดังนี้

๑. จักขุอินทรีย์ อินทรีย์ คือ จักขุประสาท

๒. โสตอินทรีย์ อินทรีย์ คือ โสตประสาท

๓. ฆานินทรีย์ อินทรีย์ คือ ฆานประสาท

๔. ชิวหินทรีย์ อินทรีย์ คือ ชิวหาประสาท

๕. กายินทรีย์ อินทรีย์ คือ กายประสาท

๖. มนินทรีย์ อินทรีย์ คือ ใจ

๗. อิตถินทรีย์ อินทรีย์ คือ อิตถิภาวะ

๘. ปุริสินทรีย์ อินทรีย์ คือ ปุริสภาวะ

๙. ชีวิตินทรีย์ อินทรีย์ คือ ชีวิต

๑๐. สุขินทรีย์ อินทรีย์ คือ สุขเวทนา

๑๑. ทุกขินทรีย์ อินทรีย์ คือ ทุกขเวทนา

๑๒. โสมนัสสินทรีย์ อินทรีย์ คือ โสมนัสสเวทนา

๑๓. โทมนัสสินทรีย์ อินทรีย์ คือ โทมนัสสเวทนา

๑๔. อุเปกขินทรีย์ อินทรีย์ คือ อุเบกขาเวทนา

๑๕. สัทธินทรีย์ อินทรีย์ คือ ศรัทธา

๑๖. วิริยินทรีย์ อินทรีย์ คือ วิริยะ

๑๗. สตินทรีย์ อินทรีย์ คือ สติ

^{๕๐} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๒๕/๑๖๑.

๑๘. สมาธิอินทรีย์ อินทรีย์ คือ สมาธิ

๑๙. ปัญญาอินทรีย์ อินทรีย์ คือ ปัญญา

๒๐. อนณฺณตณฺณสฺสามินฺทินทรียํ อินทรีย์แห่งผู้ปฏิบัติด้วยมุ่งว่าเรารู้จักสังขารมรรคที่ยังมิได้รู้ ได้แก่ โสตาปัตติมัคคญาณ

๒๑. อัญญาอินทรีย์ อินทรีย์ คือ อัญญา หรือปัญญาอันรู้ทั่วถึง ได้แก่ ญาณ ๖ ในท่ามกลาง คือ โสตาปัตติผลญาณ ถึงอรหัตตมัคคญาณ

๒๒. อัญญาตาวินทรียํ อินทรีย์แห่งท่านผู้รู้ทั่วถึงแล้ว กล่าวคือ ปัญญา ของพระอรหันต์ ได้แก่ อรหัตตผลญาณ^{๕๑} อินทรีย์ทั้ง ๒๒ นี้ ย่อให้สั้นเหลือเพียง ๒ อย่างเท่านั้น คือ รูปและนาม

๕) อริยสัจ ๔ คือสังขารมอันประเสริฐที่ควรรู้อย่าง ๔ ประการ ดังนี้

๑. ทุกขอริยสัจ ความทุกข์

๒. ทุกขสมุทฺทยอริยสัจ เหตุเกิดแห่งทุกข์

๓. ทุกขนิโรธอริยสัจ ความดับทุกข์

๔. ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์^{๕๒}

๖) ปฏิจจสมุปบาท กระบวนการเกิด (ความสืบเนื่องกัน)

เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย สังขารจึงมี

เพราะสังขารเป็นปัจจัย วิญญูญาณจึงมี

เพราะวิญญูญาณเป็นปัจจัย นามรูปจึงมี

เพราะนามรูปเป็นปัจจัย สฬายตนะจึงมี

เพราะสฬายตนะเป็นปัจจัย ผัสสะจึงมี

เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงมี

เพราะเวทนาเป็นปัจจัย ตัณหาจึงมี

เพราะตัณหาเป็นปัจจัย อุปาทานจึงมี

เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย ภพจึงมี

^{๕๑} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๒๐/๑๔๗-๒๐๒. พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๖๗-๒๖๘.

^{๕๒} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๔/๓๗๘.

เพราะภพเป็นปัจจัย ขาดจึงมี

เพราะชาติเป็นปัจจัย ขรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาสจึงมีความเกิดแห่งกองทุกข์จึงมีความต่อเนื่องกันอย่างนี้^{๕๓}

อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน สามารถตรวจสอบความก้าวหน้าของกรรมฐานได้จากอารมณ์ของวิปัสสนาญาณ ๑๖ ประการนั้น มีส่วนสำคัญหรือมีคุณูปการในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ

๑. นามรูปปริจเฉทญาณ กำหนดนามรูปให้แยกออกจากกัน
๒. ปัจจัยปริคคหญาณ กำหนดปัจจัยของนามรูป
๓. สัมมสนญาณ กำหนดรู้รูนามรูปเป็นไตรลักษณ์
๔. อุทยัพพยญาณ กำหนดรู้รูนามรูปเป็นไตรลักษณ์ เห็นความเกิดดับชัด
๕. ภังคญาณ กำหนดความดับไปของรูนาม
๖. ภาวะญาณ กำหนดรู้รูนามเป็นภยันาเกรงกลัว
๗. อาทีนวญาณ กำหนดรู้รูนามว่ามีแต่โทษไม่มีคุณ
๘. นิพพิทาญาณ กำหนดรู้รูนามเป็นของน่าเบื่อหน่าย
๙. มุญจิจตุกัมมตาญาณ จิตใคร่จะพ้นจากรูนาม
๑๐. ปฏิสังขญาณ หาหนทางให้พ้นจากรูนาม
๑๑. สังขารุปกชาญาณ จิตวางเฉยในรูนาม
๑๒. สัจจานุโลมิกญาณ อนุโลมญาณที่จะให้เห็นอริยสัจ ๔
๑๓. โคตรภูญาณ ตัดกระแสเชื้อของปุถุชน
๑๔. มัคคญาณ ฆ่ากิเลสเป็นสมุจเฉท เป็นพระอริยบุคคล
๑๕. ผลญาณ ได้เสวยวิมุตติสุข
๑๖. ปัจจเวกขณญาณ พิจารณามรรคผลนิพพาน กิเลสที่เหลือและหมดไป^{๕๔}

^{๕๓} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๐๒/๔๓๕.

^{๕๔} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ. ๙),หลักปฏิบัติสมณะ วิปัสสนากรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๑), หน้า ๑๘.

ดังนั้น อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน คือ การใช้สมถกรรมฐานระดับฌณิกสมาธิหรืออุปปจารสมาธิเป็นบาทฐาน แล้วใช้ปัญญาพิจารณาทุกเรื่องที่เกิดขึ้นตั้งอยู่ขณะหนึ่ง แล้วดับไปหรือเป็นกฎของไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง (แปรปรวนอยู่ตลอดเวลา) ทุกขัง (ทนอยู่ไม่ได้) อนัตตา (ไม่มีตัวตน) อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานจึงสามารถพิจารณาได้ทุกเรื่อง และจะเห็นได้ว่าอารมณ์หรือเครื่องมือที่ใช้เป็นสื่อสำหรับเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้น ต่างจากอารมณ์ของสมถกรรมฐาน กล่าวคือ อารมณ์ของสมถกรรมฐานผู้ปฏิบัติอาจจะนำเรื่องที่เป็นอดีต ปัจจุบัน หรืออนาคต มาเป็นอารมณ์ขณะปฏิบัติก็ได้ ตัวอย่างการนำเรื่องอดีตมาเป็นอารมณ์ เช่น พุทธานุสสติ (สตรึงถึงคุณพระพุทเจ้า) ตัวอย่างการใช้สิ่งปัจจุบันเป็นอารมณ์ เช่น กำหนดพิจารณาลมหายใจเข้าออก และตัวอย่างการนำเรื่องที่ยังไม่มาถึงมาเป็นอารมณ์ เช่น มรณัสสติ การระลึกถึงความตายอันจะเกิดมีแก่ตน เป็นต้น จุดมุ่งหมายเพียงเพื่อให้ใจตั้งมั่น สงบจากนิวรณ์ ๕

ส่วนอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานย่อให้สั้นก็คือ มีรูปนามที่เป็นปัจจุบันเท่านั้นเป็นอารมณ์ การพิจารณาจึงจะได้ผลสามารถเห็นแจ้งรู้ทันได้โดยง่าย เพราะการเจริญวิปัสสนากรรมฐานมีวัตถุประสงค์อยู่ที่ต้องการให้เกิดปัญญา เพื่อพิจารณาทุกสิ่งทุกอย่างให้เห็นตามสภาพที่เป็นจริง กล่าวคือ สรรพสิ่งมีการเกิดขึ้นตั้งอยู่ชั่วขณะแล้วดับไป หรือมีสภาพไม่แน่นอนแปรปรวนอยู่ตลอดเวลา (อนิจจัง) ทนอยู่อย่างนั้นตลอดไปไม่ได้ (ทุกขัง) และไม่อยู่ในอำนาจบังคับของใคร เพราะเป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตนที่แท้จริง (อนัตตา) ดังนั้น อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานจึงครอบคลุมทุกเรื่อง ที่มนุษย์เข้าไปเกี่ยวข้อง แม้แต่อารมณ์ของสมถะก็นำมากำหนดพิจารณาให้เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาได้ เช่น การพิจารณาเห็นถึงความไม่เที่ยง ไม่คงทนอยู่ในสภาพเดิม และความหาตัวตนที่แท้จริงไม่ได้ในสภาวะทั้ง ๑๐ และในกสิณ ๑๐ เป็นต้น๓๖

กล่าวโดยสรุปแล้ว อารมณ์สมถกรรมฐานมีทั้งหมด ๔๐ ประการ คือ กสิณ ๑๐ อสุภ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ อัปปมัญญา ๔ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ จตุธาตุววัฏฐาน ๑ อรูป ๔ ส่วน อารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐานมีทั้งหมด ดังนี้ ชั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรี ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจนูปบาท อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานย่อให้สั้นก็คือ มีรูปกับนามที่เป็นปัจจุบันเท่านั้น

๒.๕ ผลกรรมฐานที่มีต่อสภาวะด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม

๒.๕.๑ ผลกรรมฐานที่มีต่อสภาวะด้านจิตใจ

ทำให้จิตใจผ่อนคลายความตึงเครียด จิตใจผ่องใส เกิดความสงบ เยือกเย็น ใจเย็นขึ้น ทำให้เกิดประสิทธิภาพในการเรียน และการทำงานดีขึ้น เป็นผู้ที่มีจิตเมตตา กรุณา และเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีสติ คือระลึกได้ว่าจะทำอะไร ไม่หลงลืม มีสัมปชัญญะ คือรู้ตัวว่ากำลังทำอะไรอยู่ ไม่ใจลอย บุคคลผู้เป็นเช่นนี้จะตั้งอยู่ในศีล คือไม่ประพฤติดุจจริตทางกายและวาจา มีจิตตั้งมั่นเป็นอันเดียว ไม่วอกแวก คิดฟุ้งซ่าน ทำให้เป็นคนที่มีความรอบรู้ในสิ่งอันเป็นประโยชน์ และมีใช้ประโยชน์ สิ่งที่เป็นบุญและเป็นบาป สิ่งที่ควรทำ และไม่ควรทำ เป็นผู้มีความกตัญญูต่อผู้มีพระคุณ อ่อนน้อมถ่อมตน สามารถแยกเป็นข้อ ๆ ได้ดังนี้

๑. ทำให้จิตของผู้ปฏิบัติผ่องใส ทั้งนี้เพราะ ในขณะที่ผู้ปฏิบัติมีสติตามกำหนดรู้ปัจจุบัน อารมณ์อยู่นั้น จิตของผู้ปฏิบัติจะประกอบด้วยกุศลเพราะสติเป็นกุศลธรรม ขณะที่สติอันเป็นกุศลธรรมเกิดขึ้นอยู่นั้น อกุศลธรรม (กิเลสธรรมต่างๆ เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความเย่อหยิ่ง ความถือตัว ความทะนงตน ฯลฯ) ก็จะไม่สามารถเกิดขึ้นได้ในขณะนั้น กิเลสธรรมเหล่านี้เป็นสภาวะธรรมทางจิตที่ทำให้จิตเศร้าหมอง ในระหว่างที่ผู้ปฏิบัติมีสติตามรู้ปัจจุบันอารมณ์อยู่ กิเลสดังกล่าวจะเกิดขึ้นไม่ได้ ขณะใดก็ตามที่ผู้ปฏิบัติมีสติตามรู้ปัจจุบันอารมณ์อยู่ ย่อมเปรียบได้กับขณะที่มีแสงสว่างเกิดขึ้น อกุศลธรรมซึ่งทำให้จิตเศร้าหมองอันเปรียบได้กับความมืดย่อมจะเกิดขึ้นไม่ได้ในขณะนั้น ฉะนั้นผู้ปฏิบัติจึงได้รับประโยชน์ของการเจริญวิปัสสนากรรมฐานประการแรก คือทำให้จิตผ่องใส เพราะเมื่อไม่มีอกุศลที่ทำให้จิตเศร้าหมอง จิตก็จะผ่องใสนั่นเอง หากเราเจริญสติอย่างนี้ไปตลอด เมื่อตายลงในขณะจิตที่เป็นกุศลนั้น ก็จะไปเกิดในสุคติภูมิอย่างแน่นอน

๒. ทำให้จิตของผู้ปฏิบัติเกิดความมั่นคงหนักแน่นยิ่งกว่าเดิม หมายความว่า ก่อนจะมาปฏิบัติธรรม เราทั้งหลายอาจจะขาดสติที่ตามกำหนดรู้ปัจจุบันอารมณ์อยู่ บางขณะอาจเกิดความโลภ-ความปรารถนา-ความต้องการต่าง ๆ ครอบงำจิตใจของเรา เมื่อไม่ได้มาตามที่ต้องการก็เกิดความไม่พึงพอใจ แต่ถ้าได้สิ่งที่ต้องการมาก็เกิดความหลงใหลพอใจ เมื่อประสบกับอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา ก็เกิดความโกรธ-ความไม่พึงพอใจในสิ่งนั้น บุคคลที่ถูกความโลภ-ความโกรธครอบงำจิตใจจัดว่าเป็นบุคคลที่มีจิตใจไม่มั่นคง เพราะในขณะนั้นจิตจะซัดส่ายหวั่นไหวอยู่กับอารมณ์ที่น่าปรารถนาหรือไม่ น่าปรารถนาเหล่านั้น หากเมื่อท่านทั้งหลายได้เจริญวิปัสสนากรรมฐานอยู่ โดยมีสติตามกำหนดรู้เท่าทันปัจจุบันอารมณ์ ความโลภ (ความปรารถนาในอารมณ์ที่ต้องการ) หรือความโกรธ (ความไม่

ปรารถนาในอารมณ์ที่ไม่ต้องการ) ก็จะไม่เกิดขึ้น เมื่อเป็นเช่นนั้นท่านสาธุชนทั้งหลายก็จัดว่าเป็นบุคคลที่มีจิตใจมั่นคงขึ้น กว่าเดิม เมื่อประสบกับอารมณ์ที่ปรารถนาก็จะไม่เกิดความโลภ และเมื่อกระทบกระทั่งกับอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนาก็จะไม่เกิดความโกรธ ประโยชน์ข้อที่สองนี้จึงเป็นประโยชน์ที่ท่านทั้งหลายจะได้รับจากการเจริญ วิปัสสนากรรมฐาน คือ ทำให้จิตของเรามั่นคงไม่หวั่นไหวต่อโลกธรรมมากขึ้น

๓. ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดปัญญา เกิดความเฉลียวฉลาดมากขึ้น มีความเข้าใจในหลักธรรมมากขึ้น หมายความว่า ก่อนที่ผู้ปฏิบัติจะได้มาเจริญวิปัสสนากรรมฐาน อาจจะได้อ่านหนังสือธรรมะอย่างใดอย่างหนึ่งมาบ้างแล้ว-โดยเฉพาะหนังสือที่ เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม แต่อาจยังไม่เข้าใจแจ่มชัด ขาดความกระจ่างในหลักวิชาการ ซึ่งเกี่ยวกับธรรมะในพระพุทธศาสนา หลังจากที่ท่านทั้งหลายได้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน เช่น ประมาณ ๑๐ วันหรือ ๑ เดือน เมื่อกลับไปอ่านหนังสือธรรมะนั้นอีกก็จะพบว่า ตนเองมีความเข้าใจในหลักธรรมของพระพุทธศาสนามากขึ้นกว่าเดิม และเมื่อได้อ่านธรรมะขั้นสูงเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมก็จะสามารถเกิดความ กระจ่าง เกิดความเข้าใจมากขึ้นกว่าตอนที่ยังไม่ได้ปฏิบัติธรรม การที่ผู้ปฏิบัติสามารถเกิดความเข้าใจ-ความกระจ่างในการอ่านหนังสือเป็นผล ของการปฏิบัติธรรม คือ มีปัญญาได้แก่ความเข้าใจมากขึ้น จึงจัดว่าเป็นประโยชน์อีกประการหนึ่งของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

๔. ทำให้ผู้ปฏิบัติหายจากโรคประจำตัวซึ่งไม่สามารถรักษาได้ หมายความว่า ขณะที่ได้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน มีสติตามกำหนดรู้เท่าทันปัจจุบันอารมณ์ มีสมาธิมากขึ้นแล้ว สติที่ประกอบด้วยสมาธินี้จะเป็นสภาวะธรรมที่ชักพอกจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์จาก กิเลส และเมื่อจิตมีความผ่องใสบริสุทธิ์จากกิเลส รูปธรรมซึ่งเกิดขึ้นพร้อมกับจิตก็จะเป็นรูปธรรมที่สะอาดผ่องใสและได้รับการชักพอกอยู่เสมอ เมื่อเป็นเช่นนั้นโรคประจำตัวต่างๆที่เคยเกิดขึ้นมาและมาปรากฏในขณะที่ เจริญวิปัสสนากรรมฐานอยู่ หากผู้ปฏิบัติได้พยายามปฏิบัติจนบรรลุถึงอุทยัพพญาณ (วิปัสสนาญาณ ที่ ๔) แล้ว โรคต่าง ๆ เหล่านั้นมักจะหายไป ผู้ปฏิบัติบางท่านมีโรคประจำตัว คือ โรคปวดต้นคอบ้าง โรคปวดที่ไหล่บ้าง โรคปวดที่หลังบ้าง โรคปวดเอวบ้าง โรคลมที่ปวดท้องบ้างอยู่เสมอ ๆ เมื่อผู้ปฏิบัติเหล่านั้นได้เจริญวิปัสสนากรรมฐานจนบรรลุถึงอุทยัพพญาณแล้ว โรคดังกล่าวมักจะอันตรธานหายไปด้วยอำนาจสมาธิของผู้ปฏิบัติตนเอง นอกจากนั้น หากหมั่นทำความเพียรพยายามปฏิบัติจนบรรลุถึงสังขารุเปกขาญาณ เมื่อนั้น โรคประจำตัวที่แม้กระทั่งหมอยังรักษาไม่ได้ เช่น โรคมะเร็ง ก็สามารถหายไปได้เช่นเดียวกัน เพราะขณะนั้นสมาธิของผู้ปฏิบัติสูงมาก จนสามารถทำให้โรคดังกล่าว

อันตรายไปได้ด้วยอำนาจของสมาธินั้น ถ้าโรคประจำตัวดังกล่าวไม่รุนแรงมากจนเกินไป เมื่อบรรลุถึงสังขารุเปกขา ญาณ ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกว่โรคประจำตัวนั้นได้แสดงอาการออกมา อาจมีอาการปวดเจ็บ-ชา จิตของผู้ปฏิบัติจะสามารถกำหนดรู้เท่าทันอาการที่เกิดขึ้นได้และจะรู้สึก ว่จิตได้แนบสนิทไปกับอาการปวด-เจ็บ-ชา ซึ่งเกิดขึ้นตรงบริเวณที่มีโรคประจำตัว หลังจากปฏิบัติได้สักระยะหนึ่งและมีสมาธิมากขึ้นแล้ว ผู้ปฏิบัติหลายท่านก็สามารถหายจากโรคประจำตัวเหล่านั้นได้

๕. ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถบรรลุถึงความพ้นทุกข์คือ มรรค ผล นิพพาน อันเป็นจุดประสงค์สูงสุดในพระพุทธศาสนาได้ เมื่อ ผู้ปฏิบัติบรรลุถึงสังขารุเปกขาญาณ และมีบารมีแก่กล้าเพียงพอที่จะบรรลุถึงอริยมรรคอริยผลได้ก็จะบรรลุโสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล ขณะนั้นจิตของผู้ปฏิบัติจะรับรู้พระนิพพานอันเป็นสภาพดับสังขารธรรม (คือรูปธรรมกับนามธรรมเป็นอารมณ์) จัดว่าผู้ปฏิบัติได้สามารถบรรลุถึงพระนิพพานซึ่งเป็นประโยชน์ประการสุดท้าย อันเป็นประโยชน์ที่สำคัญที่สุดของการปฏิบัติธรรม ผู้ปฏิบัติที่บรรลุธรรมเป็นพระโสดาบันย่อมปราศจากความลังเลสงสัยในเรื่องนี้ คือ มีความเข้าใจอย่างถ่องแท้ และรับรู้ด้วยตนเองว่ เมื่อตนได้เสียชีวิตลงแล้ว จะไม่ไปเกิดในอบายภูมิอย่างแน่นอน ความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งจะเกิดขึ้นกับพระโสดาบัน นี่ก็เป็นผลจากการเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั่นเอง แต่สำหรับบุคคลอื่นที่ยังไม่ได้บรรลุเป็นพระโสดาบันก็อาจจะไปเกิดใน อบายภูมิได้แม้หากไปเกิดเป็นมนุษย์อีกครั้งหนึ่งก็จะไปเกิดในตระกูล ที่สูงกว่าภพ ปัจจุบัน ไปเกิดในตระกูลที่มีทรัพย์สมบัติมากกว่าตระกูลที่เกิดในปัจจุบัน และจะเป็นบุคคลที่มีสติปัญญาเฉลียวฉลาด มีความเชื่อมั่น มีความตั้งมั่นในพระพุทธศาสนามากกว่าบุคคลอื่น หรือหากไปเกิดเป็นเทวดาก็จะเป็นเทพบุตรหรือเทพธิดาที่มีอานุภาพ มียศ มีบริวารมากกว่าเทพบุตรหรือเทพธิดาอื่น นี่คือนิสงส์ของการเจริญวิปัสสนากรรมฐานสำหรับ บุคคลที่บรรลุเป็นพระ โสดาบันแล้ว แม้ในบางขณะพระโสดาบันนั้นอาจเกิดความประมาท เกิดความลุ่มหลงมัวเมาอยู่ในภพบ้าง แต่ท่านก็จะไม่เกิดเกินกว่า ๗ ชาติ เว้นเสียแต่ได้อธิฐานไว้ว่ “ขอให้เกิดมาอีกมากกว่า ๗ ชาติ” อย่างนางวิสาขา เป็นต้น เพราะในขณะที่ยังท่องเที่ยวเกิดในกามภูมิพระโสดาบันมีภพชาติอีกเพียงไม่เกิน ๗ ชาติเท่านั้น เมื่อท่านได้ปฏิสนธิถือกำเนิดจนครบ ๗ ชาติแล้ว ก็จะบรรลุเป็นพระอรหันต์โดยไม่มีการเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป ^{๕๕}

^{๕๕} วัดแก่งกระจาน. ประโยชน์ของ การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.watkaeng.com/read.php?tid-๑๐๘.html>. [๒๕ พ.ย. ๒๕๕๗].

๒.๕.๒ ผลกรรมฐานที่มีต่อสภาวะด้านอารมณ์

ในชีวิตประจำวัน คนเราส่วนมากมักมีความสับสน มีความโลภ ความโกรธ ความหลง ด้วยกันทุกคน จะแตกต่างกันบ้างแต่เพียงว่ามีมากหรือน้อยเท่านั้น ในขณะที่จิตติดอยู่กับเรื่องที่พอใจ เราจะมีความรู้สึกพอใจ นั้นหมายถึงความโลภได้ก่อตัวขึ้นในจิต ถ้าเป็นเรื่องที่ไม่พอใจ จิตจะปรุงแต่งไปในทางที่ไม่ชอบ นั้นหมายถึงความโกรธได้ก่อตัวขึ้นภายในจิตและยึดติดเป็นความยึดมั่นถือมั่น (อุปาทาน) ไปแล้ว เพราะฉะนั้นจะเห็นได้ว่าจิตของเราจะเกี่ยวข้องกับความสุขและความไม่สุขอยู่ตลอดเวลา ทั้งหมดนี้คือตัวกิเลสที่ทำให้เรามีความทุกข์ เป้าหมายของการเจริญกรรมฐานคือการชำระจิตให้บริสุทธิ์ สงบ และรอดพ้นจากความทุกข์ การปฏิบัติกรรมฐานจะช่วยให้เราสามารถขจัดกิเลสที่อยู่ภายในจิตใจของเราได้ สามารถควบคุมอารมณ์ของเราให้อยู่กับปัจจุบันได้ ไม่ฟุ้งซ่านกับอารมณ์ภายนอกที่มากระทบ เพราะจิตจะรู้เท่าทันอารมณ์ที่เข้ามา ทำให้อารมณ์ไม่ขุ่นมัว ราบรื่นอยู่เสมอ เพราะจิตใจสงบ

๒.๕.๓ ผลกรรมฐานที่มีต่อสภาวะด้านสังคม

๑. ทำให้สังคมสงบสุข ปราศจากปัญหาอาชญากรรมและปัญหาสังคมสังคมอื่นๆ เพราะปัญหาทั้งหลายที่เกิดขึ้นในสังคมไม่ว่าจะเป็นปัญหาการฆ่า การข่มขืน โจรผู้ร้าย การทุจริตคอร์รัปชัน ล้วนเกิดขึ้นมาจากคนที่ขาดคุณธรรม เป็นผู้มีจิตใจอ่อนแอ หวั่นไหวต่ออำนาจสิ่งชั่วร้าย หรือกิเลสได้ง่าย ผู้ที่ฝึกสมาธิย่อมมีจิตใจที่เข้มแข็ง มีคุณธรรมในใจสูง ถ้าแต่ละคนในสังคมต่างฝึกฝนอบรมใจของตนให้หนักแน่น มั่นคง ปัญหาเหล่านี้ก็จะไม่เกิดขึ้น ส่งผลให้สังคมสงบสุขได้

๒. ทำให้เกิดความรักเมตตา และเกิดความประหัยดี ผู้ที่ฝึกใจให้ตั้งมั่นด้วยการทำสมาธิอยู่เสมอ ย่อมเป็นผู้รักเมตตาเมตตาผู้อื่น รักความสะอาด มีความเคารพกฎหมายของบ้านเมือง ดังนั้นบ้านเมืองเราก็จะสะอาดน่าอยู่ ไม่มีคนมกง่ายทั้งขยะลงบนพื้นถนน จะข้ามถนน ก็เฉพาะตรงทางข้าม เป็นต้น เป็นเหตุให้ประเทศชาติไม่สิ้นเปลืองงบประมาณ เวลาและกำลังเจ้าหน้าที่ ที่ต้องใช้ไปในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากความไม่เมตตาเมตตาของประชาชน

๓. ทำให้สังคมเจริญก้าวหน้า เมื่อสมาชิกในสังคมมีสุขภาพจิตดีรักความเจริญก้าวหน้า มีประสิทธิภาพ ในการทำงานสูง ย่อมส่งผลให้สังคมเจริญก้าวหน้าตามไปด้วย และเมื่อมีกิจกรรมของส่วนรวม สมาชิกในสังคมก็ย่อมพร้อมที่จะสละความสุขส่วนตน ให้ความร่วมมือกับส่วนรวมอย่างเต็มที่ แม้มีผู้ไม่ประสงค์ดีต่อสังคมมาอยู่แห้วให้เกิดความแตกแยก ก็จะไม่เป็นผลสำเร็จ เพราะสมาชิกในสังคมเป็นผู้มีจิตใจหนักแน่น มีเหตุผล และเป็นผู้รักสงบ

สรุป

โดยสรุปแล้ว ธรรมเนียมหมายถึงที่ตั้งแห่งการทำงาน แบ่งออกเป็น สอง คือ สมถกรรมฐาน คือ ธรรมเนียมที่เป็นอุบายทำให้จิตใจสงบอย่างที ๑ และวิปัสสนากรรมฐาน เป็นธรรมเนียมที่ทำให้เกิดปัญญา สองอย่างนี้เป็นธรรมเนียมที่นักปฏิบัติธรรมทั้งหลายปฏิบัติกันมาช้านาน เพื่อที่จะชำระจิตใจของตนให้ปลอดพ้นจากกิเลส หลุดพ้นจากวัฏฏะสงสาร ในปัจจุบันนี้มีสำนักปฏิบัติธรรมต่าง ๆ เกิดขึ้นมากมาย เพื่อตอบสนองความต้องการของบุคคลผู้ใฝ่ในการปฏิบัติธรรมที่เพิ่มมากขึ้น ดังนั้นสิ่งที่สำคัญก็คือความตั้งใจจริงในการปฏิบัติ

อรรถสมณะมีทั้งหมด ๔๐ ได้แก่ กสิณ ๑๐, อสุภะ ๑๐, อนุสสติ ๑๐, อัปมัณญา ๔, อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑, จตุธาตววิชฐาน ๑, อรูป ๔ อรรถของวิปัสสนา คือการใช้สมถกรรมฐานระดับขณิกสมาธิหรืออุปจารสมาธิเป็นบาทฐาน แล้วใช้ปัญญาพิจารณาทุกเรื่องที่เกิดขึ้นตั้งอยู่ขณะหนึ่ง แล้วดับไปหรือเป็นกฎของไตรลักษณ์

เมื่อบุคคลเจริญกรรมฐานแล้วสิ่งที่จะได้ที่สำคัญที่สุดคือ จิตใจสงบสุข เมื่อจิตใจสงบเป็นสุขแล้วสิ่งดี ๆ ทั้งหลายก็จะเข้ามา จิตจะไม่หวั่นไหวกับอารมณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบ เข้มแข็ง เป็นหนึ่งเดียว ไม่ประมาท ชีวิตก็จะเป็นสุข

บทที่ ๓

การปฏิบัติกรรมฐานเพื่อแก้ปัญหาความเครียด

ในบทนี้กล่าวถึงการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อแก้ปัญหาความเครียด ซึ่งความเครียดเกิดจากหลายสาเหตุ และแบ่งออกได้หลายประเภท แนวทางการปฏิบัติกรรมฐาน เพื่อแก้ปัญหาความเครียดแต่ละอย่าง วิเคราะห์ผลการปฏิบัติกรรมฐานกับการแก้ปัญหาความเครียดของกลุ่มเป้าหมาย

๓.๑ ความหมายของความเครียด

นักวิชาการได้ให้ความหมายหลายลักษณะของความเครียด ซึ่งการที่แต่ละคนได้สรุปความหมายของความเครียดไว้นั้น ขึ้นอยู่กับความเครียดหรือปัญหาที่บุคคลนั้นได้เผชิญ ดังนี้

กนกรัตน์ สายเชื้อ ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความเครียด และได้ให้ความหมาย ความเครียดไว้ว่า ความเครียด คือ กลุ่มอาการปรับตัวหรือภาวะที่ร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคามเป็นผลให้มีการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายเกิดขึ้น ความเครียดมีลักษณะและส่วนประกอบของตัวเอง แต่ไม่มีสาเหตุเฉพาะ สิ่งที่สำคัญที่สุดคือร่างกายจะต้องมีการปรับตัว^๑

กรมสุขภาพจิต ได้กล่าวถึงความเครียด ว่าเป็นเรื่องของจิตใจที่เกิดความตื่นตัวเตรียมรับเหตุการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งไม่น่าพึงพอใจ และเป็นเรื่องที่เราคิดว่าหนักหนาสาหัส เกินกำลังความสามารถที่จะแก้ไขได้ ทำให้เกิดความรู้สึกหนักใจ และพลอยทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายขึ้นด้วย หากความเครียดนั้นมีมาก และคงอยู่เป็นเวลานาน^๒

^๑ กนกรัตน์ สายเชื้อ, “ความเครียดในการปฏิบัติงานการเงินและบัญชีของครูโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดมุกดาหาร”, วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม, ๒๕๓๖).

^๒ กรมสุขภาพจิต, คู่มือคลายเครียดด้วยตนเอง, (กรุงเทพมหานคร : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๕๒), หน้า ๑.

ชูติธย์ ปานปรีชา ได้ให้ความหมายของความเครียดไว้ว่า (๑) ความเครียด เป็นภาวะทางจิตใจที่กำลังเผชิญกับปัญหาต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาในตัวคนหรือนอกตัวคน เป็นปัญหาเกิดขึ้นจริงหรือคาดว่าจะเกิดขึ้น เป็นปัญหามาจากความผิดปกติทางร่างกายหรือความผิดปกติทางจิตใจ (๒) ความเครียด เป็นปฏิกิริยาทางจิตใจตอบสนองต่อสิ่งเร้า หรือสิ่งที่มากระตุ้น ซึ่งเป็นปัญหาที่กำลังเผชิญ (๓) ความเครียด เป็นความรู้สึกไม่พอใจ ไม่สบายใจ เสมือนจิตใจถูกบีบคั้นให้ต้องเผชิญกับสิ่งเร้า ความรู้สึกดังกล่าวทำให้เกิดความแปรปรวนทั้งร่างกายและจิตใจ^๓

นราธร ศรีประสิทธิ์ ได้ศึกษาได้ให้นิยามความเครียดว่า เรื่องความเครียดเป็นภาวะซึ่งขาดความสมดุลด้านจิตใจของบุคคล อาจเกิดขึ้นจากสภาพและสถานการณ์ที่แตกต่างกันออกไป อาการของความเครียดจะแสดงออกในรูปต่างๆ เช่น ความวิตกกังวล ความรู้สึกกดดัน ซึ่งทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางชีวภาพ เกิดการเป็นโรคได้ง่าย เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ^๔

นิมิต ศัลยา ได้กล่าวถึง ความเครียดว่า หมายถึง ปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นจากการสะสมความกดดันต่างๆ นานา ไว้ในร่างกายและจิตใจเป็นปริมาณพอสมควร และแสดงออกเป็นอาการตึงเครียดให้เห็น^๕

พะยอม อิงคตานุวัฒน์ (๒๕๓๕ : ๓๔๐) ได้กล่าวถึง ความเครียดว่า เป็นต้นเหตุขัดขวางหรือสิ่งเร้าที่ทำให้มนุษย์พยายามหลีกเลี่ยง หรือทำให้การเปลี่ยนแปลงทางสรีระ หรืออารมณ์ร่วมกัน^๖

มนูญ ตนะวัฒนา ได้กล่าวถึงความเครียด ว่าเป็นปฏิกิริยาของร่างกายและจิตใจที่เกิดขึ้นเมื่อคนได้รับรู้ว่าเกิดความไม่สมดุลระหว่างระดับความต้องการที่เข้ามากับความสามารถในการตอบสนองความต้องการเหล่านั้น^๗

วิไล ตั้งจิตสมคิด ได้กล่าวถึงความเครียด ว่าเป็นภาวะที่ร่างกายมีปฏิกิริยาโต้ตอบสิ่งเร้าทำให้ร่างกายและจิตใจเกิดการปรับตัว โดยแสดงออกในลักษณะของความวิตกกังวล ความกลัว ไม่

^๓ ชูติธย์ ปานปรีชา, “ความเครียด”, ใน **จิตวิทยาทั่วไป**, (นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๓๙), หน้า ๔๘๒.

^๔ นราธร ศรีประสิทธิ์, “ปัจจัยทางสังคมและจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของเด็กวัยรุ่น”, **วิทยานิพนธ์สังคมศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๒๙).

^๕ นิมิต ศัลยา, ทำอย่างไรให้หายเครียด, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: อักษรสัมพันธ์, ๒๕๓๓), หน้า ๑.

^๖ พะยอม อิงคตานุวัฒน์, **ศัพท์ทางจิตเวช**, (กรุงเทพมหานคร : ไพศาลศิลป์การพิมพ์, ๒๕๓๕), ๓๔๐.

^๗ มนูญ ตนะวัฒนา, **การบริหารความเครียด**, (กรุงเทพมหานคร : อีรพงษ์การพิมพ์, ๒๕๓๗), หน้า ๒๓.

สบายใจ ไม่พอใจ รู้สึกสูญเสีย เบื่อหน่าย โดยมีสาเหตุมาจากหลายๆ เรื่อง เช่น พ่อแม่หย่าร้างกันหรือแยกกันอยู่ การสูญเสียบุคคลใกล้ชิดปัญหาทางเศรษฐกิจ การเข้าโรงเรียนใหม่ การปรับตัวกับเพื่อน^๘

ศุภชัย ยาวะประภาษ ได้กล่าวถึงความเครียด ว่าเป็นความเจ็บปวดต่างๆ ที่เข้ามาแทรกซ้อนในวงจรการทำงานตามปกติของร่างกายและจิตใจ ทำให้ร่างกายและจิตใจเสียดุลยภาพที่คนปกติพึงมี ความเครียดยังรวมไปถึงความบีบคั้นต่างๆ ทั้งทางกาย ทางใจและทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น^๙

อมรากุล อินโอชานนท์ ได้กล่าวถึง ความเครียดว่า หมายถึง ภาวะที่คนเรามีการเตรียมตัวพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ หรือปัญหานั้น ทำให้เกิดการเตรียมตัวที่จะต่อสู้ฟันฝ่าอุปสรรคเพื่อให้ได้มาซึ่งชัยชนะ^{๑๐}

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๒๕^{๑๑} ระบุว่า ความเครียดหมายถึง “จิต” เช่นตึงเครียด อาการที่สมองไม่ผ่อนคลายเพราะคร่ำเคร่งอยู่กับงานจนเกินไป เช่นหน้าเครียด อารมณ์เครียด คนต่างๆ ไป เข้าใจความหมายของความเครียดว่าเป็นภาวะที่ไม่พึงประสงค์ ภาวะที่ทำให้ขัดข้องใจ และรู้สึกยุ่งยากลำบากใจในการขจัดให้หมดไป ทำให้เกิดความวิตกกังวลและเกิดภาวะภายในร่างกาย ซึ่งเป็นภาวะที่ตรงข้ามกับความสงบและผ่อนคลาย เป็นภาวะเดียวกับที่วิศวกรใช้เรียกความเครียดของวัตถุ โดยมีรากเดิมมาจากภาษาละตินว่า “Stringere” ซึ่งหมายถึง ความกดดัน ความตึงเครียด หรือความพยายามอย่างแรงกล้า ต่อมาภายหลังใช้เป็นความหมายในด้านของพลังที่มีต่อบุคคล ซึ่งหมายถึง แรงกดดันจากสิ่งแวดล้อมภายนอกที่ทำให้เกิดความเครียดที่เรียกว่า “Stringere” และได้มีผู้ใช้ทัศนะและให้ความหมายเกี่ยวกับความเครียดไว้มากมายดังนี้

ความเครียด (Stress) มีรากศัพท์มาจากภาษาละติน ว่า “Stringers” แปลว่าความ ขมึง กลัว ความเครียดแบ่งได้หลายลักษณะ

ความหมายของความเครียดนั้นมีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ไว้มากมายทั้งแตกต่างกันและคล้ายคลึงกันผู้วิจัยขอเสนอความหมายที่น่าสนใจไว้ดังนี้

^๘ วิไล ตั้งจิตสมคิด, **การศึกษาไทย**, (กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์, ๒๕๓๙), หน้า ๓๖.

^๙ ศุภชัย ยาวะประภาษ, “ความเครียดของนักบริหาร : ปัญหาและทางออก”, **สังคมศาสตร์**, ปีที่ ๑๒ ฉบับที่ ๑๑๙, (มิถุนายน ๒๕๓๕) : ๖๕.

^{๑๐} อมรากุล อิน โอชานนท์, “มารู้จักความเครียดกันเถอะ, **สุขภาพจิตทางวิทยุ เล่ม ๑**, (กรุงเทพมหานคร: กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๓๔) หน้า ๒๘.

^{๑๑} **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๒๕**. (กรุงเทพมหานคร: อักษรเจริญทัศน์, ๒๕๒๕), หน้า ๓๒๙.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข^{๑๒} ได้อธิบายไว้ว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะจิตใจของบุคคลที่รู้สึกวุ่นวายวอดวาย ทำให้เกิดความรู้สึกวิตกกังวล ระส่ำระสายสับสนและ ไม่แน่ใจ ในทิศทางพฤติกรรมของตน อันเป็นผลมาจากที่บุคคลมีความไม่สอดคล้องระหว่างโครงสร้างแห่งตน ทำให้เกิดกระบวนการทางจิตที่จะดึงเอากลไกการป้องกันตนเองมาใช้ โดยมีลักษณะบิดเบือนการรับรู้ ที่ไม่ยืดหยุ่น ผิดพลาด เกิดความวิตกกังวล ไม่ยอมรับพฤติกรรมบางส่วนของตน ซึ่งเป็นผลให้รู้สึกวุ่นวายวอดวายมากยิ่งขึ้น

ความเครียด หมายถึง เหตุการณ์หรือสภาพการณ์ใด ๆ ที่เป็นสิ่งเร้า ซึ่งอาจเกิดขึ้นจากปัจจัยภายนอก เช่น ความขัดแย้งระหว่างสัญชาตญาณกับโนธรรม และสถานการณ์เหล่านั้นกระตุ้นให้รู้สึกวุ่นวายวอดวายทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลง รู้สึกไม่แน่นอนต่อสถานการณ์นั้น ๆ จนมีผลทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจ ความเครียดก็ไม่ใช่ว่าจะส่งผลเสียเพียงอย่างเดียว หากร่างกายและจิตใจสามารถปรับตัวต่อความเครียดที่เกิดขึ้นได้ ก็จะนำไปสู่กระบวนการพัฒนาการทางด้านจิตใจ ให้รู้จักรับมือกับความเครียดและนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ โดยถ้าทางด้านร่างกายสามารถทนต่อความเครียดที่เกิดขึ้นได้ จะทำให้มีภูมิต้านทานดีขึ้น ดังตัวอย่างเช่น การทำงานที่จะต้องส่งให้ทันเวลาที่กำหนดก็ก่อให้เกิดความเครียด และจะเป็นตัวดึงเอาประสิทธิภาพในการทำงานออกมาใช้ประโยชน์อย่างเต็มที่ เพื่อให้ได้ผลงานตามที่ต้องการ แต่ถ้าไม่สามารถรับมือกับความเครียดได้ ก็จะก่อให้เกิดความทุกข์ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง แต่ถ้ารับมือได้ดีจะทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานเพิ่มขึ้นได้^{๑๓}

สรุปได้ว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะที่ร่างกายและจิตใจขาดสมดุล อันเนื่องมาจากปัจจัยต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกร่างกายทำให้จิตใจและร่างกายเกิดการปรับตัว แสดงออกในลักษณะของความกลัว ไม่สบายใจ หงุดหงิดวิตกกังวล ซึมเศร้า เบื่อหน่าย นอนไม่หลับ ปวดศีรษะ รวมทั้งความเครียดเป็นพฤติกรรมของบุคคลที่เกิดขึ้นเพื่อตอบสนองสภาวะความวิตกกังวล ความคับข้องใจ ความกดดันอันเนื่องมาจากสภาพแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกร่างกาย ไม่สามารถตอบสนองความต้องการ

^{๑๒} กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, ความเครียดของประชาชนจังหวัดนนทบุรีในภาวะวิกฤตเศรษฐกิจ, (นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต, ๒๕๔๑), หน้า ๑๒.

^{๑๓} ปราการ ภูมิยงกูร, คุณภาพชีวิตของบุคลากรโรงพยาบาลนราธิวาสราชนครินทร์ในสถานการณ์ความไม่สงบ, (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.) ๒๕๕๐).

๓.๒ ประเภทของความเครียด

ประเภทความเครียดเป็น ๒ กลุ่ม ดังนี้

๑. แบ่งตามสิ่งที่เกิดขึ้นแยกออกได้เป็น ๒ ประเภทคือ

๑.๑ ความเครียดทางร่างกายเป็นความเครียดที่เกิดจากสิ่งคุกคามต่อเนื้อเยื่อของร่างกายและส่งผลเกิดการกระตุ้นไปที่สมองส่วนไฮโปทาลามัสแล้วเกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่นการได้รับสิ่งกระตุ้นที่เป็นความร้อนหรือเป็นความเป็นต้น

๑.๒ ความเครียดทางจิตใจเป็นกระบวนการตอบโต้ทางจิตใจต่อสิ่งที่มาคุกคามซึ่งอาจจะมีสาเหตุจากสิ่งภายนอกหรือภายในตัวบุคคลเองส่วนใหญ่จะมาจากความขัดแย้งความคับข้องใจความวิตกกังวลหรือการได้รับการกระทบกระเทือนใจอย่างรุนแรง

๒. แบ่งตามเวลาที่ร่างกายตอบสนองได้แก่

๒.๑ ความเครียดชนิดเฉียบพลันเป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในระยะสั้นๆ เห็นผลที่เกิดจากสิ่งที่มาคุกคามได้เห็นชัดเจนทันทีเช่นไฟไหม้การเกิดอุบัติเหตุเป็นต้น

๒.๒ ความเครียดชนิดต่อเนื่องหรือเรียกความเครียดแฝงเป็นความเครียดที่สิ่งคุกคามมากระทำต่อบุคคลอย่างไม่ชัดเจนแต่เป็นการสะสมมากขึ้นเรื่อยๆเช่นการเจ็บป่วยเรื้อรังการได้รับสารเคมีต่างๆ เป็นต้น^{๑๔}

๓.๓ สาเหตุของความเครียดแต่ละประเภท

ความเครียด มีอยู่มากมายหลายประการแตกต่างกันออกไป เนื่องจากธรรมชาติของความเครียดคือ สถานการณ์หนึ่งๆ ไม่ทำให้เกิดระดับความเครียดในบุคคลอย่างเท่าเทียมกัน จึงมีนักวิชาการหลายท่านได้กล่าวถึงสาเหตุของความเครียดไว้ต่างๆ กัน ดังนี้

กรมสุขภาพจิต ได้กล่าวถึง สาเหตุของความเครียดดังนี้

(๑) สาเหตุทางด้านจิตใจ ได้แก่ ความกลัวว่าจะไม่ได้ดังหวัง กลัวจะไม่สำเร็จ หนักใจในงานที่ได้รับมอบหมาย รู้สึกว่าตนเองต้องทำสิ่งที่ยากเกินความสามารถ มีความวิตกกังวลล่วงหน้ากับสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น

^{๑๔} เกศรินทร์ ปัญญาดวง. “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการทำงาน จากการรับรู้ของพนักงานให้บริการลูกค้าทางโทรศัพท์ เชียงใหม่” การค้นคว้าแบบอิสระศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๒).

(๒) สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ได้แก่ การเปลี่ยนวัยการทำงาน การตั้งครุภ
การเริ่มเข้าทำงาน การเปลี่ยนงาน การเกษียณอายุ การย้ายบ้าน การสูญเสียคนรัก

(๓) สาเหตุจากการเจ็บป่วยทางกาย ได้แก่ การเจ็บไข้ไม่สบายที่ไม่รุนแรงตลอดไปจนถึง
การเจ็บป่วยด้วยโรคที่รุนแรง และเรื้อรัง เช่น เบาหวาน มะเร็ง ความดันโลหิตสูง^{๑๕}

จิตพร เพ็งชัย ได้แบ่งสาเหตุของความเครียด ไว้ว่า ความกดดันจากสิ่งแวดล้อม เช่น
เรื่องเงิน ครอบครัว ที่อยู่อาศัย ซึ่งทำให้เกิดความไม่สบายใจ ความขัดแย้งอันเกิดจากภายในจิตใจ
เช่น ความไม่สมหวัง ความสูญเสีย การตัดสินใจไม่เด็ดขาด และความเป็นทุกข์อันเกิดจากความ
เจ็บป่วยของร่างกาย^{๑๖}

ประไพ ยศะทัตต์ กล่าวว่า ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันแบ่งได้เป็น ๔ ประเภท
ได้แก่^{๑๗}

(๑) เกี่ยวกับการทำงาน พบว่า ความเครียดขึ้นอยู่กับว่า สามารถคุมสถานการณ์ได้ดี
เพียงไร

(๒) เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม เช่น การจราจรติดขัด อากาศร้อน เสียงดังอีกที่ทริกโครม

(๓) ความสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น ความสัมพันธ์ระหว่างผู้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงาน และ
ลูกน้อง

(๔) ความเครียดที่เกิดจากการบอกหรือสั่งตนเอง เช่น เคยกังวลกับการประชุมต้อง
วางแผนล่วงหน้า

ประเวศ วะสี ได้แบ่งสาเหตุของความเครียดในบุคคลได้ ๕ ประเภท^{๑๘} ดังนี้

(๑) ไม่ได้ออกกำลังกายชีวิตตั้งแต่ครั้งโบราณเป็นเรื่องการออกกำลังกายทั้งสิ้น เพราะ
ระบบของร่างกายจะกำหนดไว้ว่าออกกำลังกายถึงจะดี เมื่อมาถึงยุคคอมพิวเตอร์ คนก็ไม่ได้ใช้กำลังใน
การทำงานเท่าใดนัก การทำงานเบาจะทำให้อะดรีนาลินค้างค้ำ ทำให้เกิดความไม่สมดุลของระบบ
ประสาทเกิดความเครียดขึ้น

^{๑๕} กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, **คู่มือคลายเครียด**, (นนทบุรี : กรมสุขภาพจิต กระทรวง
สาธารณสุข, ๒๕๔๐), หน้า ๓.

^{๑๖} จิตพร เพ็งชัย, **สุขภาพจิต**, (มหาสารคาม : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม, ๒๕๓๔), หน้า
๕๘.

^{๑๗} ประไพ ยศะทัตต์, “ความเครียด”, ใน **สุขภาพจิตทางวิทยุ เล่ม ๑**, หน้า ๑๑.

^{๑๘} ประเวศ วะสี, **วิถีคลายเครียด**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, ๒๕๓๕), หน้า ๑๗-๒๕.

(๒) การใช้สมองซีกซ้ายมากกว่าซีกขวา สมองซีกซ้ายจะเป็นตัวคิดวิเคราะห์ต่างๆ ถ้าใช้ซีกซ้ายมากจะเครียด สมองซีกขวาวงจะผ่อนคลาย เช่น เวลาฟังเพลง ดูนอกไม้สวยๆ เป็นต้น

(๓) การทำงานที่จำเจซ้ำซาก ขาดความปรารถนาในงาน เนื่องจากในระบบอุตสาหกรรมสมัยใหม่นั้น จะแยกงานออกเป็นส่วนๆ คนหนึ่งก็ทำซ้ำๆ ตลอดทั้งวัน ทุกวัน ตั้งแต่เช้าจรดเย็น เกิดความเบื่อ ปีบคั้นระบบประสาท ทำให้เกิดอาการเครียด ใจสั้น ไม่สบาย งานที่จำเจทำให้เกิดความเครียดขึ้น

(๔) การเผชิญหน้าต่อสิ่งไม่คุ้นเคย เมื่อเราต้องเผชิญหน้าต่อสิ่งที่ไม่คุ้นเคยหรือของใหม่ หรือสถานะที่เสี่ยงอันตรายจะเกิดความเครียด

(๕) ความริบร้อน ถ้าทำอะไรไม่ทันหรือริบร้อน อะดรีนาลินจะหลั่งออกมา ถ้าเป็นครั้งคราวก็ไม่เป็นไร แต่ถ้าเป็นทุกวันจะทำให้อะดรีนาลินมันออก จิตใจเราไม่สบาย หัวใจเต้นแรง จะมีผลให้เกิดความเครียด

ความบีบคั้น มี ๓ ประเภท ได้แก่

(๑) ความบีบคั้นทางวัตถุ หมายถึง การขาดแคลนทางวัตถุปัจจัย คนจนก็เครียด เพราะขาดวัตถุปัจจัยไม่มีรายได้ ซึ่งความบีบคั้นเช่นนี้ อาจทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงได้

(๒) ความบีบคั้นทางสังคม หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ด้วยกัน ไม่ว่าจะเป็นความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ลูก เพื่อนบ้าน ผู้บังคับบัญชา ผู้ใต้บังคับบัญชา เป็นต้น

(๓) ความบีบคั้นทางจิต ปัญหานี้มีอยู่ตลอดเวลา เช่น ความอยาก ความอิจฉาริษยา ความวิตกกังวล ความไม่พอใจ ความผิดหวัง ทำให้คนไม่มีอิสรภาพ ก็จะไม่สบาย เครียด ไม่มีความสุข

สรุปได้ว่า ธรรมชาติแตกต่างกัน ความเครียดนั้น บางครั้งในเรื่องเดียวกัน บางคนหัวเราะไม่ค่อยเครียด สบายใจไปเรื่อย บางคนก็เอาจริงเอาจัง เครียดไปหมดทุกอย่าง ภายในกลุ่มเดียวกันก็แตกต่างกัน แต่ละบุคคลอีก คงจะขึ้นกับทั้งระบบชีววิทยา เอ็นเดอร์ฟิน(Ender fin) อาจจะแตกต่างกัน บางคนเอ็นเดอร์ฟินมีมาก ก็ทำให้สบายใจไปเรื่อยบางคน อะดรีนาลิน(Adrenaline) สูง เพราะจะคอยเอาจริงอยู่เรื่อย ก็เลยเครียด

ทวีป อภิสิทธิ์ ได้กล่าวถึงสาเหตุแห่งปัญหาของความเครียดทางอารมณ์ ที่เกิดขึ้นแก่
 คนทำงานราชการ หรือหน่วยงานต่างๆ ดังนี้^{๑๙}

(๑) การมีงานทำมากเกินไป คนที่ทำงานหนัก ทำงานมากเกินไป ชนิดที่เรียกว่าหามรุ่ง
 หามค่ำ ก็ทำให้เกิดความเครียดในอารมณ์ขึ้นได้ เพราะคนเรามีใช้เครื่องจักรจึงต้องการพักผ่อนหลับ
 นอนที่เพียงพอ ถ้าพักผ่อนไม่เพียงพอสุขภาพกายก็จะเสื่อมโทรม และสุขภาพจิตก็จะเสื่อมโทรมตาม
 ไปด้วย ยิ่งถ้าต้องทำงานหนักอยู่ท่ามกลางคนอื่นที่เขาสบาย ไม่หนัก ไม่เหนื่อยแถมยังได้ดี มีหน้าที่
 การงานก้าวหน้าไปไกลด้วยแล้ว ก็จะมีเพิ่มความเครียดทางอารมณ์มากขึ้น จนถึงขั้นอาจเป็นโรคจิต
 ประสาทเอาได้ง่ายๆ

(๒) การมีงานทำน้อยเกินไป คนที่มีงานทำน้อยเกินไปก็เช่นเดียวกัน เมื่อคนมีเวลามาก
 ความคิดจิตใจของคนที่ไม่ค่อยมีงานทำก็จะฟุ้งซ่าน คิดไปต่างๆ นานา มีเวลานั่งซบซิบนินทาว่าร้ายคน
 อื่น นั่งดูคนอื่นที่ทำงานแล้วจับเอาข้อผิดพลาด บกพร่อง มาเป็นข้อกล่าวอ้างตำหนิผู้อื่นได้ การคิด
 ฟุ้งซ่านและเตลิดเปิดเปิงในทางต่ำ นินทาว่าร้าย อิจฉาริษยาผู้อื่น เช่นนี้ก็ก่อให้เกิดความเครียดทาง
 อารมณ์ขึ้นกับผู้ฟุ้งซ่านนั้นๆ ได้เช่นเดียวกัน

(๓) การเลื่อนขั้น เลื่อนตำแหน่งที่ไม่เหมาะสม เช่น มีการวิ่งเต้น เล่นพรรค เล่นพวกโดยไม่
 คำนึงถึงอาวุโส และความสามารถ จนน่าเกลียด ทำให้ผู้อยู่ในข่ายที่จะได้รับการพิจารณาให้เลื่อน
 ขึ้นตามที่ควรจะได้ไม่ได้ การกลั่นแกล้งกันโดยเหตุส่วนตัวที่ไร้วัฒนธรรมเหล่านี้ ล้วนสร้างความเครียด
 ทางอารมณ์ให้กับผู้เกี่ยวข้องที่มีผลกระทบเป็นเหตุให้คนดีๆ เสี่ยงสุขภาพจิตได้ทั้งสิ้น

(๔) การถูกตัดทอนผลประโยชน์ที่เคยได้รับ ผลประโยชน์ที่เคยได้รับอยู่จะด้วยความ
 ถูกต้องเป็นธรรมหรือไม่ก็ตาม แต่อยู่ๆ ผลประโยชน์ที่เคยได้รับอยู่นั้นถูกตัดทอนลงไป หรือกลับไม่ได้
 เหมือนอย่างเคย ผู้ที่ถูกตัดทอนผลประโยชน์ที่เคยได้ลงไปนั้น ก็จะเกิดความเครียดทางอารมณ์มาก
 เพราะคิดมาก อาจถึงขั้นเสียสุขภาพจิตใจ ยกตัวอย่างเช่น ข้าราชการผู้ใหญ่ ท่านหนึ่งรับราชการด้วยดี
 โดยตลอด ครั้นต่อมาเกิดไปพลาดเพราะลูกน้องทำไม่ถูกต้อง และพลอยทำให้ตนเองในฐานะ
 ผู้บังคับบัญชาต้องมัวหมอง ถูกลงโทษตัดเงินเดือนด้วย เกิดความเครียดคิดมาก จนกระทั่งในที่สุดใช้
 ปืนยิงตัวตาย เป็นต้น

^{๑๙} ทวีป อภิสิทธิ์, “ความเครียดทางอารมณ์ของคนทำงาน (ราชการ)”, **ประชาศึกษา**, ปีที่ ๓ ฉบับที่
 ๔๐, (ธันวาคม ๒๕๓๘) : ๒๒-๒๕.

(๕) ความไม่แน่นอนของงานที่ทำ คนที่ทำงานอะไรแล้วไม่รู้อนาคตว่าวันนี้หรือวันพรุ่งนี้หน่วยงานหรือบริษัทที่ตนทำงานอยู่นั้นจะต้องล้มเลิก หรือหยุดกิจการไปหรือไม่หรือเปิดกิจการไปได้ระยะหนึ่งก็ปิด ถึงวันดีคืนดีมีทุนมาก็เปิดดำเนินการใหม่อีก อาการเช่นนี้ผู้ทำงานในหน่วยงานหรือบริษัทห้างร้าน ก็ควรจะมีอารมณ์เครียดและไม่เป็นอันทำงานกันอย่างมีขวัญและกำลังใจอย่างแน่นอน

(๖) ความไม่ชัดเจนของหน้าที่การงานที่ทำ คนที่ทำงานแล้วไม่รู้วาทบทวนหน้าที่ของตนจะต้องทำและรับผิดชอบอะไรอย่างขึ้น ก็เหมือนกับคนตาบอดคลำช้าง ไม่รู้ว่าสิ่งที่ตนทำไปผิดหรือถูก ใช้บทบาทหน้าที่ของตนหรือไม่ ในที่สุดก็จะเกิดความเครียดในการทำงานได้ เพราะบางครั้งก็อาจจะไปทำบทบาทหน้าที่ที่ไม่ใช่ของตน และทำให้เกิดกระทบกระทั่งขัดแย้งกับผู้อื่น จนเกิดเป็นเหตุให้เกิดความเครียดในอารมณ์ขึ้นมาได้โดยง่าย

(๗) การมองไม่เห็นอนาคตในการทำงานตรงจุดที่ทำอยู่นั้น คนที่เข้าสู่ระบบงานแล้วต้องจมปลักอยู่กับหน้าที่การงานนั้นๆ โดยมองไม่เห็นช่องทางว่าจะมีการเปลี่ยนแปลงหรือก้าวหน้าที่การงานไปเป็นขั้นตอนอย่างไรหรือไม่นั้น ต่อให้คนที่ทำได้ ก็คงไม่มีใครไม่เกิดอารมณ์เครียดในการปฏิบัติงานซ้ำซากจำเจ และมองไม่เห็นอนาคตความก้าวหน้าเช่นนั้นได้ ยิ่งถูกเก็บกดอารมณ์ไว้มากๆ และเป็นเวลานานก็อาจถึงขั้นเป็นโรคจิตประสาทได้เช่นกัน

(๘) สัมพันธภาพกับผู้อื่นไม่ดีพอ การที่สัมพันธภาพในการทำงานของบุคคลใดบุคคลหนึ่งกับผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นระหว่างผู้บังคับบัญชากับบุคคลนั้น หรือระหว่างผู้ร่วมงานกับบุคคลนั้นไม่ดีพอก็ตามย่อมก่อให้เกิดความเครียดทางอารมณ์ขึ้นได้กับผู้อื่น รวมทั้งผู้ร่วมงานด้วยและยิ่งถ้าสัมพันธภาพระหว่างผู้บังคับบัญชากับผู้ร่วมงานเลวร้ายถึงขั้นเข้าหน้ากันไม่ติดแล้ว ความเครียดทางอารมณ์ก็คงจะทวีความรุนแรงถึงขั้นกลายเป็นโรคจิตประสาทได้โดยง่ายไม่ฝ่ายใดก็ฝ่ายหนึ่ง

สรุปได้ว่า ความเครียดทางอารมณ์ของคนในหน่วยงานต่างๆ ดังกล่าวนี้นี้ จะมีผลกระทบไปถึงผลงานในหน้าที่การงาน ของผู้ที่มีความเครียดทางอารมณ์นั้นๆ ทำให้งานขาดคุณภาพและประสิทธิภาพได้

บุคลิกภาพบางประเภททำให้เกิดความเครียด ได้ คือ

(๑) เป็นคนจริงจังกับชีวิต (Perfectionist) ทำอะไรต้องทำให้ดีสมบูรณ์แบบ เจ้าระเบียบเป็นคนตรง มีมาตรฐานในการดำเนินชีวิตสูง มีความสามารถในการทำงานสูงกว่าผู้อื่น ทำให้ตลอดชีวิตต้องทำงานหนักทุกอย่างด้วยตัวเอง จึงเกิดความเครียดได้ง่าย

(๒) เป็นคนใจร้อน รุนแรง ก้าวร้าว ควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ คนประเภทนี้อารมณ์เปลี่ยนแปลงได้มาก มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาด้วย ทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย

(๓) เป็นคนต้องพึ่งพาผู้อื่น คนประเภทนี้ขาดความเชื่อมั่นใจตนเอง มีความรู้สึกว่าตนเองไม่เก่ง ไม่กล้าตัดสินใจ ไม่กล้าทำอะไรด้วยตนเอง ต้องอาศัยความคิดคำแนะนำและกำลังใจจากผู้อื่น ทำให้มีความวิตกกังวล มองอนาคตด้วยความหวาดหวั่นอยู่เสมอ เกิดความเครียดเป็นประจำ

๒) สาเหตุภายนอก หมายถึง ปัจจัยต่างๆ นอกตัวตน ที่เป็นสาเหตุให้เกิดความเครียด มีดังนี้

(๑) การสูญเสียสิ่งที่รัก ได้แก่ การสูญเสียคนรัก ของรัก ทรัพย์สิน หน้าที่การงาน การตกงาน หรือถูกให้ออกจากงาน ถูกลดตำแหน่งหรือย้ายงาน ธุรกิจล้มละลาย

(๒) การเปลี่ยนแปลงในชีวิต พบว่าในระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตทุกคนจะมีจิตใจแปรปรวน (Psychological Imbalance) ทำให้เกิดความเครียดไม่มากนักน้อย ระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ได้แก่ เข้าโรงเรียนครั้งแรก ทำงานครั้งแรก สมรสใหม่ๆ มีบุตรคนแรก วัยหมดประจำเดือน ปลดเกษียณอายุใหม่ๆ ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม ทำให้ต้องปรับตัวก็เป็นสาเหตุของความเครียดชนิดหนึ่ง การเปลี่ยนแปลงอย่างกะทันหันโดยไม่คาดคิด หรือไม่ได้เตรียมตัวไว้ก่อน เช่น การย้ายโรงเรียน ย้ายงาน การย้ายที่อยู่หรืออพยพย้ายถิ่น เป็นต้น

(๓) ภัยอันตรายต่างๆ ที่คุกคามชีวิตและทรัพย์สิน ไม่ว่าจะเป็นภัยที่มนุษย์สร้างขึ้น หรือภัยธรรมชาติ เช่น อยู่ในถิ่นที่มีโจรผู้ร้ายชุกชุม ถูกขู่ว่าจะทำร้ายร่างกายอยู่ในสนามรบ น้ำท่วมและไฟไหม้บ้าน ภาวะดังกล่าวทำให้เกิดความกดดัน บีบคั้นจิตใจอย่างรุนแรง เกิดความเครียดอย่างรุนแรงได้

(๔) ทำงานชนิดที่ทำให้เกิดความเครียด เช่น ขาดความปลอดภัยในที่ทำงาน งานเสี่ยงอันตราย งานที่ไม่พึงพอใจ มองไม่เห็นความสำคัญของงานที่ทำอยู่

(๕) ภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ ยากจน เป็นหนี้สิน ทำให้การเจริญเติบโตไม่สมบูรณ์ ขาดอาหาร เรียนไม่เต็มที่อยู่ชุมชนแออัด ไม่มีความปลอดภัยในชีวิตทรัพย์สิน ทำให้เกิดความวิตกกังวล หวาดกลัวคิดมาก บีบคั้นจิตใจ เกิดความเครียดได้

(๖) สภาพของสังคมเมือง มีคนหลังไหลเข้ามาอยู่หางานทำในเมืองมากขึ้นเรื่อยๆ อยู่กันแออัดยัดเยียด ชีวิตต้องแข่งขัน ชิงดีชิงเด่น การเดินทางไปไหนมาไหนไม่สะดวก เพราะการจราจร

ติดขัด ชีวิตครอบครัวไม่อบอุ่น ต่างคนต่างอยู่ ขาดอากาศบริสุทธิ์หายใจ สภาพดังกล่าวทำให้เกิดความเครียดได้^{๒๐}

ฟาร์เมอร์ และคนอื่นๆ ได้แบ่งสาเหตุของการเกิดความเครียดไว้ดังนี้

(๑) สาเหตุจากตัวบุคคล (Personal Source) เป็นสาเหตุที่สัมพันธ์กับวิถีชีวิตของบุคคล ได้แก่ โครงสร้างบุคลิกภาพ ประสบการณ์ในชีวิต อัตมโนทัศน์ของบุคคล (Self Concept) สุขภาพ และอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องในลักษณะของปัจเจกบุคคล

(๒) สาเหตุการเงิน (Financial Source) เป็นสาเหตุที่เกี่ยวข้องกับเศรษฐกิจ เช่น สถานภาพทางการเงิน รายได้ ความสามารถในการจัดหาอาหาร เครื่องนุ่งห่ม และที่อยู่อาศัยรวมทั้งการรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับสถานภาพทางการเงินที่ควรจะเป็น

(๓) สาเหตุจากสัมพันธภาพ (Relational Source) เป็นสาเหตุที่เป็นผลมาจากการพบปะสังสรรค์ (Interaction) กับคนอื่น ได้แก่ ครอบครัว เพื่อนบ้าน คู่สมรส และเพื่อน

(๔) สาเหตุจากอาชีพการงาน (Occupational Source) เป็นสาเหตุที่สัมพันธ์กับประสบการณ์ในการทำงาน และการดำเนินชีวิต ซึ่งหมายถึงความรู้สึกละประสบการณ์ในอาชีพปัจจุบัน รวมถึงการคาดหวังในอนาคต^{๒๑}

สรุปได้ว่า การเกิดความเครียดนั้น มาจากสาเหตุใหญ่ ๒ ประการ คือ สาเหตุจากตัวบุคคลเอง ได้แก่ สาเหตุด้านร่างกาย เป็นภาวะบางอย่างของร่างกายที่ทำให้เกิดความเครียดความเมื่อยล้าทางร่างกาย ร่างกายได้รับการพักผ่อนไม่เพียงพอ รับประทานอาหารไม่เพียงพอ ความเจ็บป่วยทางร่างกาย และการติดสิ่งเสพติด สาเหตุทางจิตใจ ที่เกิดจากอารมณ์ไม่ดี ความคับข้องใจ และบุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสม ตลอดจนสาเหตุจากภายนอกตัวบุคคล เป็นเรื่องของปัญหาที่เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เช่น ปัญหาจากอาชีพการงาน ปัญหาทางเศรษฐกิจและสังคม ปัญหาความยากจนและสภาพของสังคมเมือง การเปลี่ยนแปลงในชีวิต ความรับผิดชอบและตำแหน่งหน้าที่ การงานและอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องและแวดล้อมตัวบุคคลนั้นๆ อยู่

^{๒๐} กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, “ความเครียดของประชาชนจังหวัดนนทบุรีในภาวะวิกฤตทางเศรษฐกิจ”, รายงานการวิจัย, (นนทบุรี : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๔๑), หน้า ๑๐.

^{๒๑} Farmer and others, **Stress Management for Human Service**, (Michigan : Stage Publication, ๒๐๐๑), p. ๒๐-๒๔.

๓.๔ แนวทางการปฏิบัติการพื้นฐานเพื่อแก้ปัญหาความเครียดแต่ละด้าน

๓.๔.๑ ปัญหาด้านสุขภาพ

ยุทธชัย กิตติโยธิน ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของความเครียดที่มีต่อสุขภาพและชีวิตความเป็นอยู่ของตน พบว่า ธรรมชาติของคนมีการปรับตัว มีความสามารถควบคุมและคงทนต่อความเครียดได้ระดับหนึ่ง โดยทำให้จิตใจอยู่ในสมดุล (Psychological Equilibrium) หรือเป็นปกติเหมือนคนทั่วไป แต่ถ้าความเครียดเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ และปล่อยให้มีอยู่นานต่อไป เกิดความสามารถที่คนทั่วไปจะปรับตัว ควบคุม หรือคงทนต่อไปได้ จะเกิดผลเสียต่อร่างกาย จิตใจ และชีวิตความเป็นอยู่ได้ ดังนั้น ความเครียดทำให้ร่างกายเกิดความแปรปรวน และผิดปกติได้หลายชนิด^{๒๒} ได้แก่

(๑) ทำให้ร่างกายอยู่ในสภาพเหมือนทำงานหนัก อ่อนเพลีย อ่อนแอ แม้จะไม่ได้ออกกำลังกายเลยก็ตาม ความอ่อนแอของร่างกายทำให้ภูมิคุ้มกันในตัวต่ำลง มีโอกาสติดเชื้อโรคได้ง่าย คนที่เครียดจึงมักจะเป็นหวัด ป่วยเป็นโน่นเป็นนี่เล็กๆ น้อยๆ อยู่เสมอ เป็นแล้วหายยาก

(๒) เกิดโรคต่างๆ ในกลุ่มที่เรียกว่า ความผิดปกติทางสรีรวิทยา เนื่องจากสาเหตุทางจิต (Psycho physiological Disorders) โรคที่พบบ่อยในกลุ่มนี้ ได้แก่

- ปวดศีรษะโดยทั่วๆ ไป ปวดต้นคอ ปวดหลัง ปวดเมื่อยตามตัว เหมือนคนทำงานหนัก เนื่องจากกล้ามเนื้อลาย(Skeleton Muscle) ทั่วตัวเกร็งตัวขณะเครียด
- ปวดศีรษะข้างเดียว หรือไมเกรน(Migraine Headache) เนื่องจากหลอดเลือดในสมองขยายตัว เวลาที่มีความเครียด
- ความดันโลหิตสูง ความเครียดทำให้เส้นเลือดหดตัวเล็กลงตามคำสั่งของสมองและจากสารเคมีที่ถูกขับจากต่อมไร้ท่อ ความดันจะเพิ่มขึ้นทีละน้อยๆ โดยที่เจ้าตัวไม่รู้ มักพบในกลุ่มคนที่รับผิดชอบในระดับงานสูง บางคนเรียกโรคนี้ว่า “โรคผู้บริหาร”
- หลอดเลือดที่หัวใจตีบตัน (Coronary Heart Disease) จัดเป็นโรคผู้บริหารเช่นกัน
- แผลในกระเพาะและลำไส้เล็กส่วนต้น เวลาเครียดจะมีความแปรปรวนของจิตใจส่งผ่านไปทางระบบประสาทอัตโนมัติ ไปควบคุมกระเพาะ ทำให้มีการหลั่งน้ำย่อยออกมาในกระเพาะ

^{๒๒} ยุทธชัย กิตติโยธิน, “ความเครียดและวิธีลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายแห่งหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ”, วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, (สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๔๕).

มากขึ้น น้ำย่อยมีความเป็นกรดมาก เมื่อกระเพาะมีการดอยู่ยาวนานๆ เข้าจะกัดกระเพาะและลำไส้เล็ก เกิดเป็นแผลมีอาการปวดท้องขึ้นได้

- โรคอื่นๆ ในระบบทางเดินอาหาร เช่น ท้องอืด อาหารไม่ย่อย เนื่องจากความเครียดทำให้ลำไส้ไม่สามารถดูดซึมอาหารได้ตามปกติ ลำไส้บีบตัวทำให้ปวดท้อง เป็นพักๆ ลำไส้ใหญ่เคลื่อนไหวมากกว่าปกติ ทำให้ถ่ายอุจจาระบ่อยๆ ได้

- หอบหืด ความเครียดมีผลทำให้หลอดลมเล็กๆ ที่อยู่ปอดบีบตัวทำให้หายใจไม่สะดวก

- อวัยวะเพศไม่ทำงาน ไม่มีความรู้สึกทางเพศ ความเครียด ทำให้ร่างกายอ่อนแอ ไม่มีความสุข ทำให้ไม่สนใจเรื่องเพศ ความรู้สึกทางเพศหมดไป

(๓) สิว ความเครียดทำให้ผิวหนังผลิตเคราติน (Keratin) เพิ่มมากขึ้น เคราติน เป็นต้นเหตุทำให้เกิดสิวนบนใบหน้า นอกจากนี้ความเครียดทำให้คนชอบเกาชอบแกะ หรือแคะสิวเล่น ทำให้มีสิวเพิ่มมากขึ้น

(๔) ผมหงอกเร็วขึ้น ผมร่วงมากขึ้น ความเครียดทำให้เส้นเลือดที่มาเลี้ยงผิวหนัง โดยเฉพาะบริเวณศีรษะหดตัว ทำให้ผิวหนังบริเวณศีรษะมีเลือดมาเลี้ยงน้อยลง หรือไม่เพียงพอ เป็นผลให้เส้นผมบริเวณศีรษะขาดอาหารจึงเปลี่ยนเป็นสีขาวหรือร่วงหลุดจากศีรษะได้

(๕) การใช้สารอาหารของร่างกายเปลี่ยนไป ความเครียดทำให้ร่างกายใช้น้ำตาลเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้ยังทำให้ร่างกายใช้แร่ธาตุต่างๆ เช่น แคลเซียม โพแทสเซียม แมกนีเซียม วิตามินซี และวิตามินบีรวม เพิ่มขึ้น จนทำให้ร่างกายต้องการ คาร์โบไฮเดรตหรืออาหารจำพวกแป้ง ผลไม้ ผัก และนมเพิ่มมากขึ้น

(๖) ต่อมหมวกไต (Adrenal Gland) ผลิตฮอร์โมนอะดรีนาลิน (Adrenalin) และคอร์ติโซน(Cortisone)

(๗) แก่เร็ว แก่ก่อนวัย อายุสั้น ความเครียดมีผลต่อสุขภาพโดยทั่วไปของบุคคล คนที่มีความเครียดสูง และมีระยะเวลาอยู่นานจะดูแก่เร็วและแก่ก่อนวัย ผู้ทำงานระดับบริหารตำแหน่งสูงๆ จะมีลักษณะดังกล่าว

(๘) ความเครียดทำให้คนอายุสั้น เนื่องจากความเครียดทำให้ทุกส่วนของร่างกายทำงานหนัก สึกหรือเสื่อมโทรมมาก สุขภาพกายและสุขภาพจิตเลวลง ป่วยเป็นโรคต่างๆ โดยเฉพาะโรคที่เป็นอันตรายถึงชีวิต เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด

สาเหตุการเกิดภาวะความเครียดทางร่างกาย คือ เป็นภาวะบางอย่างของร่างกายที่ทำให้เกิดความเครียด เนื่องจากร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งที่แยกกันไม่ได้ เมื่อส่วนหนึ่งส่วนใดชำรุดหรือเจ็บป่วย จะทำให้อีกส่วนหนึ่งชำรุดหรือเจ็บป่วยไปด้วย ฉะนั้นเมื่อร่างกายเครียดจะทำให้จิตใจเครียดด้วย ภาวะต่างๆ ที่เป็นสาเหตุของความเครียดนี้ ได้แก่ ความเมื่อยล้าทางร่างกาย เป็นสภาพของร่างกายที่ไม่สมบูรณ์แข็งแรง หรือได้ผ่านการทำงานมาอย่างหนักและนาน ร่างกายได้รับการพักผ่อนไม่เพียงพอ เป็นสภาพของร่างกายที่เกิดจากการตรากตรำทำงานติดต่อกันนาน รับประทานอาหารไม่เพียงพอ ไม่ถูกสุขลักษณะ ทำให้ร่างกายหิวโหย น้ำตาลในเลือดต่ำ ร่างกายขาดวิตามินและเกลือแร่ ซึ่งเป็นส่วนประกอบที่สำคัญในการให้พลังงานแก่ร่างกาย ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย เกิดความเครียดได้ ความเจ็บป่วยทางร่างกาย เช่น มีโรคประจำตัวได้รับการผ่าตัดใหม่ทำให้ไม่ค่อยอยากอาหาร เนื้อเยื่อของอวัยวะที่ป่วยถูกทำลาย หรือทำงานไม่ดี เสียน้ำเสียเลือด เป็นผลให้ร่างกายอ่อนเพลีย ภาวะติดสุราและยาเสพติด สุราและยาเสพติดไปกดประสาททำให้ร่างกายต้องใช้พลังงานมาก เป็นผลให้ร่างกายอ่อนเพลีย อ่อนแอมากขึ้นทุกขณะ^{๒๓}

จากการศึกษา พบว่า ปัญหาที่เกิดจากภาวะความตึงเครียดส่งผลต่อสุขภาพ ได้แก่ เหนื่อย ปวดศีรษะเป็นประจำ สับสนและหลงลืมง่าย ร่างกายอ่อนเพลีย ปวดเมื่อยตามลำตัว คอ บั้นเอวและหลัง นอนไม่หลับ และหลับไม่สนิท^{๒๔} หายใจไม่ทั่วท้อง หายใจขัดๆ หายใจรุนแรง ท้องเดินเมื่อประสบกับสถานการณ์คับขัน เช่น เกิดภาวะการณ์เบื่ออาหาร สับสนหรือจัด

สาเหตุทางจิตใจ คือ สภาพจิตใจที่อาจก่อให้เกิดความเครียดได้ กล่าวคือ อารมณ์ไม่ดีทุกชนิด ได้แก่ ความกลัว ความวิตกกังวล ความโกรธ ความเศร้า อารมณ์ดังกล่าวก่อให้เกิดความรู้สึกทุกข์ใจ ไม่สบายใจ โดยเฉพาะความเศร้า ทำให้เกิดความรู้สึกสิ้นหวัง ไม่คิดต่อสู้ ความรู้สึกทั้งหมดนี้ทำให้เกิดความเครียด ความคับข้องใจ เป็นภาวะของจิตใจเกิดขึ้นเมื่อความต้องการถูกขัดขวาง ทำให้มีปัญหาต้องเผชิญ เกิดความรู้สึกไม่พอใจ โกรธ วิตกกังวล จิตใจเหมือนถูกบีบคั้น เกิดความเครียดขึ้นมาได้^{๒๕}

^{๒๓} ชูทิพย์ ปานปรีชา, **จิตวิทยาทั่วไป**, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๓๙), หน้า ๔๘๖-๔๘๘.

^{๒๔} สัมภาษณ์ นางสาวโยทิกา สอนอ่อน อายุ ๑๘ ปี ตำบลนาขำ ๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๗.

^{๒๕} ชูทิพย์ ปานปรีชา, **จิตวิทยาทั่วไป**, ๒๕๓๙.

นอกจากนั้น ยังพบว่า ผลเสียต่อจิตใจและชีวิตความเป็นอยู่ ความเครียดทำให้จิตใจ และชีวิตความเป็นอยู่แปรปรวนและเกิดความผิดปกติได้หลายชนิด เช่น ชีวิตไม่มีความสุข ความเครียดทำให้จิตใจ ไม่เบิกบาน จากการศึกษาพบว่าปัญหาที่เกิดจากภาวะความตึงเครียดในเยาวชนส่งผลต่อสุขภาพจิตทางอ้อม^{๒๖} ได้แก่ ความไม่สบายใจเกี่ยวกับเรื่องที่ตนเรียน กลัวความผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ คิดมากและคิดวนเวียนเรื่องเดิม ขาดสมาธิในการศึกษาเล่าเรียน โกรธง่าย และเมื่อโกรธอยากทำลายสิ่งของหรือทำร้ายผู้อื่น อยากจะอยู่คนเดียวตามลำพัง ไม่สดชื่น^{๒๗} และไม่ร่าเริง เกิดภาวะห่อเหี่ยวและหมดหวังในชีวิต หงุดหงิดต่อบุคคลรอบข้างอยู่เสมอ ไม่อยากพูดจាកับคนอื่น มักทะเลาะกับเพื่อนเป็นประจำ และไม่อยากจะพบปะสังสรรค์กับเพื่อนๆ ตลอดจนกลัว วิตกกังวล ซึมเศร้า รู้สึกผิด และอึดอัดใจ^{๒๘}

สรุป ปัญหาสุขภาพเกิดได้จากหลายสาเหตุทั้งทางจิตใจ อารมณ์ ความกลัว ความวิตกกังวล ความโกรธ ความเศร้า ความทุกข์ใจ เสียใจ หมดหวัง นำไปสู่การเกิดสู่สภาวะความเครียดซึ่งส่งผลทางด้านจิตใจส่งผลต่อสุขภาพจิตทางอ้อม

๓.๔.๒ ปัญหาความขัดแย้งกับคนอื่น

การอยู่ร่วมกันกับคนในสังคมบางครั้งอาจมีความขัดแย้งในเรื่องต่างๆ จึงทำให้เกิดภาวะความเครียดทำให้การดำรงชีวิตในสังคมเป็นไปอย่างไม่ราบรื่น เช่นการขัดแย้งกับเพื่อนบ้าน^{๒๙} ขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงาน

การปฏิบัติกรรมฐานทำให้รู้จักแก่โลกะ ความโลภด้วยการให้บริจาค การรู้จักแบ่งปันสิ่งของให้แก่บุคคลอื่น เป็นการแบ่งความสุขให้แก่คนอื่น พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า เนกาสิ ลักเต สุขัง การบริโภคคนเดียวไม่มีความสุข หมายความว่า การทำให้ตนมีความสุขคนเดียว ไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง การแบ่งความสุขให้คนอื่นเสวยสุขด้วยจึงเป็นความสุขที่แท้จริง นอกจากนี้การให้เป็นการลดกิเลสคือความโลภให้น้อยลง เมื่อกิเลสคือความโลภน้อยลง ความทุกข์ในก็ลดลง ปัญหาชีวิตก็จะลดลง มีปัญหาชีวิตน้อยลง ความสุขก็จะเกิดขึ้น^{๓๐}

แก้โทสะ ความโกรธด้วยเมตตา คิดช่วยให้คนอื่นมีความสุข ปรรณนาดีต่อคนอื่น มองคนอื่นในแง่ดี เราควรคิดเสมอว่าไม่มีใครทำถูกทุกอย่างโดยไม่ผิดพลาด คนที่ทำอะไรไม่ผิดพลาดคือคนที่

^{๒๖} สัมภาษณ์ นายวรุฒ คำยา อายุ ๒๔ ปี ตำบลนาข่า ๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๗.

^{๒๗} สัมภาษณ์ นางสาวจินตรา งามบุญแก้ว อายุ ๒๔ ปี ตำบลนาข่า ๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๗.

^{๒๘} สัมภาษณ์ นายศรีทนต์ แสงพรม อายุ ๒๔ ปี ตำบลนาข่า ๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๗.

^{๒๙} สัมภาษณ์ นางทองจันทร์ ดงเพียรภาค อายุ ๖๕ ปี ตำบลนาข่า ๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๗.

^{๓๐} สัมภาษณ์ พระอธิการเวียงใส สุภโร วัดจอมแจ้ง ตำบลนาคำ ๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๗.

ไม่ทำอะไรเลย ฉะนั้น เมื่อมีการทำงานก็^{๓๑} ต้องมีความผิดพลาด เราควรให้อภัยซึ่งกันและกัน คนซีโกรธ ซื่อจรรย์ยา ชอบมองคนอื่นในแง่ร้าย มองไม่เห็นคุณงามความดีของคนอื่น พระพุทธเจ้าเปรียบเหมือนคนมีไฟอยู่ในหัวใจ โดยตรัสเป็นภาษาบาลีว่า โทสคคิ กิเลสตัวโทสะนั้นทำให้เราร้อนรุ่มอยู่ตลอดเวลา บางคนมองคนอื่นว่าเป็นศัตรูไปหมด หรือมองเห็นแต่ความผิดพลาดของคนอื่น การกระทำของตนถูกคนเดียว อยู่ร่วมกับใครทำงานกับใครไม่ค่อยได้ ไม่มีความสุขในการทำงาน หากสร้างเมตตาจิตให้เกิดขึ้นได้ จะอยู่ที่ไหน จะทำอะไร จะอยู่ร่วมกับใครก็จะมีแต่ความสุข เพราะเอาชนะโทสได้

๓.๔.๓ ปัญหาครอบครัว

ครอบครัว คือ กลุ่มของบุคคลที่สืบเชื้อสายมาจากบรรพบุรุษเดียวกัน มีความใกล้ชิดกันและอาศัยในที่เดียวกัน ความหมายของครอบครัวในทางพันธุศาสตร์จะพิจารณาถึงความสัมพันธ์ทางสายเลือดเป็นหลัก แต่ในสังคม คนทั่วไปมักจะเข้าใจความหมายของครอบครัวในทางภาพลักษณ์มากกว่าทางพันธุศาสตร์ ครอบครัวเป็นสถาบันสังคม หมายถึง สถาบันสังคมซึ่งเกี่ยวข้องกับแบบแผนการสมรส การอบรมเลี้ยงดูบุตร และแบบแผนความสัมพันธ์ระหว่างเพศ ซึ่งเป็นที่ยอมรับว่าถูกต้องตามสังคมนั้น สถาบันสังคม เช่น สถาบันครอบครัว สถาบันการศึกษา สถาบันการเมืองการปกครอง เป็นต้น ดังนั้น เมื่อครอบครัวจัดเป็นสถาบันประเภทหนึ่งของสังคม จึงมีนิยามความหมายของครอบครัว ดังนี้

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒ ได้ให้ความหมายไว้ว่า ครอบครัว หมายถึง สถาบันพื้นฐานของสังคมที่ประกอบด้วยสามีภรรยาและหมายถึงลูกด้วย^{๓๒}

จริญ พรหมอยู่ ได้ให้ความหมายไว้ว่า ครอบครัวเป็นกลุ่มสังคมขนาดเล็กที่ประกอบด้วยคนต่างเพศ ซึ่งมีความสัมพันธ์กันทางการสมรส หรือทางการสืบสายโลหิต ครอบครัวเป็นสถาบันสังคมที่เก่าแก่มียุคอยู่กับสังคมมนุษย์และจัดเป็นสถาบันที่มีความสำคัญต่อสังคม เพราะเป็นแหล่งสร้าง

^{๓๑} สัมภาษณ์ พระอาจารย์เจริญ กตปัญโญ สำนักสงฆ์วัดป่าบ้านโคกเจริญ อำเภอลำลูกเกด ๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๗.

^{๓๒} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๒๒๐.

ความสัมพันธ์ของผู้คนในสังคมก่อให้เกิดความผูกพันกัน สร้างบรรทัดฐานของสังคมทั้งในด้านการอยู่ร่วมกันและการทำมาหาเลี้ยงชีพ^{๓๓}

จำนง อติวัฒน์สิทธิ์ และคณะ ได้ให้ความหมายไว้ว่า ครอบครัว หมายถึง การที่คนตั้งแต่สองคนขึ้นไปมาอยู่ร่วมกัน โดยมีความสัมพันธ์กันด้วยการแต่งงานหรือมีความผูกพันกันทางสายโลหิต หรือด้วยการรับเป็นบุตรบุญธรรม และอาศัยอยู่ภายในครัวเรือนเดียวกัน และครอบครัวจะเป็นครอบครัวโดยสมบูรณ์ได้ก็ต่อเมื่อมีลูกเท่านั้น^{๓๔}

ปัญหาความเครียดจากครอบครัวส่วนใหญ่มาจากการอบรมสั่งสอนบุตรหลานแต่บุตรหลานไม่เชื่อฟัง บุตรหลานติดยาเสพติด ติดการพนัน ติดสุรา ทำให้ผู้ปกครองเกิดความเครียดแก้ไขปัญหาไม่ได้ การปฏิบัติกรรมฐานจึงเป็นอีกวิธีเพื่อแก้ไขปัญหาความเครียด^{๓๕}

จากความหมายข้างต้นนี้ สรุปได้ว่า ครอบครัวหมายถึง กลุ่มคนที่มีความสัมพันธ์ทางสายโลหิตหรือทางการแต่งงานจำนวนหนึ่งที่ได้ตกลงใช้ชีวิตร่วมกันอยู่ภายในบ้านเรือนเดียวกันตามระเบียบประเพณีของสังคม เช่น บิดา มารดา บุตร วงศาคณาญาติที่เกี่ยวข้องโดยสายโลหิต หรือโดยการสมรส หรือมีบุตรบุญธรรม ซึ่งจัดเตรียมและสนองความต้องการต่างๆ ของมนุษย์

๓.๔.๔ ปัญหาด้านสังคม

สถานการณ์ที่เกิดขึ้นในสังคมไทย เกิดจากทิศทางการพัฒนาประเทศ ที่มุ่งมั่นหวังความเจริญก้าวหน้าทางเศรษฐกิจสังคมภายใต้แนวคิดที่ว่า “เศรษฐกิจดี คนมีความสุข” ด้วยหวังยกระดับคุณภาพชีวิตของคนในสังคมให้อยู่ดีกินดี พฤติกรรมที่เร่งพัฒนาเศรษฐกิจภายใต้การนำเข้าเทคโนโลยีข่าวสารสนเทศและสิ่งอำนวยความสะดวกด้านต่างๆทางวัตถุสู่สังคมไทยนำไปสู่การครอบงำทางวัฒนธรรมและเร่งการบริโภคนิยมให้เกิดขึ้น ส่งผลให้สภาพวิถีชีวิตในสังคมไทยเปลี่ยนไปจากดั้งเดิมคือ พึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันในครอบครัวน้อยลง ชุมชนสมาชิกรุ่นใหม่จึงไม่ได้รับถ่ายทอดวัฒนธรรมแบบอย่างที่ดีงาม เพราะสถาบันทางสังคมมีบทบาทน้อยลงในการเป็นทุนทางสังคม โดยเฉพาะสถาบันครอบครัวซึ่งเป็นสถาบันหลักที่บ่มเพาะเยาวชนให้เป็นคนดีมีคุณธรรม จริยธรรม เป็นภูมิคุ้มกันให้

^{๓๓} จริญญา พรหมอยู่, ความเข้าใจเกี่ยวกับสังคมไทย, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, ๒๕๒๖), หน้า ๕๐.

^{๓๔} จำนง อติวัฒน์สิทธิ์ และคณะ, สังคมวิทยา, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๕), หน้า ๗๙.

^{๓๕} สัมภาษณ์ นางสมควร พุ่มแก้ว อายุ ๗๕ ปี ตำบลนาข่า ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๗.

เยาวชนมีพื้นฐานจิตใจที่เข้มแข็ง มีแนวโน้มอ่อนแอลงมา สถาบันศาสนา เป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจของคนในสังคมได้น้อยลงกว่าในอดีต สถาบันการเมืองการปกครอง มีการบริหารการพัฒนาแบบรวมศูนย์ และภาครัฐยังมีบทบาทนำ การกระจายภารกิจและงบประมาณลงสู่ท้องถิ่นยังดำเนินการได้ล่าช้า สถาบันการศึกษา ยังหล่อหลอมเด็กและเยาวชนให้เป็นคนดีของสังคมได้ไม่เท่าทันการเปลี่ยนแปลง และสื่อยังบทบาทน้อยในการกระตุ้นสังคมในทางสร้างสรรค์ ความอ่อนแอของสถาบันสำคัญๆ ทางสังคมดังกล่าวทำให้สังคมไทยขาดพลังและชาตภูมิคุ้มกันที่ดี^{๓๖}

เมื่อสังคมส่วนใหญ่ ให้ความสำคัญกับวัตถุ จึงทำสถาบันทางสังคมมีบทบาทน้อยในการพัฒนาเยาวชนและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น ดังจะเห็นว่า ครอบครัว มีบทบาทน้อยลงในการบ่มเพาะเยาวชนให้เติบโตเป็นคนดีมีคุณธรรมและมีคุณภาพ สถานศึกษา ก็ยังหล่อหลอมเด็กและเยาวชนให้เป็นคนดีของสังคมได้ไม่เท่าทันการเปลี่ยนแปลง ด้านศาสนา ก็ยังทำหน้าที่เผยแผ่หลักธรรมสู่จิตใจของคนในสังคมได้ไม่ดีเท่าที่ควร สื่อมวลชนทางสังคมก็มุ่งผลเชิงธุรกิจมากกว่าที่จะส่งเสริมการพัฒนากระตุ้นสังคมในทางสร้างสรรค์ จึงทำให้เด็กไทยยังตกเป็นทาสของการโฆษณาชวนเชื่อ นิยมการบริโภคเกินความจำเป็น ความอ่อนแอของสถาบันสำคัญๆ ทางสังคมดังกล่าว เป็นต้นเหตุที่ทำให้เยาวชนไทยขาดพลังและชาตภูมิคุ้มกันที่ดีนอกจากนั้น นโยบายการขับเคลื่อนทางสังคมไปสู่สังคมที่พึงประสงค์ ภาครัฐก็ให้ความสำคัญด้านสังคมและด้านกายภาพมากกว่าที่จะให้ความสำคัญด้านจิตใจ จึงไม่ประสบความสำเร็จในการป้องกันแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น เพราะการป้องกันแก้ไขปัญหาดังกล่าว ภาครัฐไม่ได้เหลียวแลหรือให้ความสำคัญในการนำหลักธรรมทางศาสนา มาเป็นกลไกที่สำคัญที่สุดในการปรับแก้ปัญหาต่างๆ โดยเฉพาะปัญหาของเด็กและเยาวชน หากรัฐให้การปลูกฝังศีลธรรมอย่างเพียงพอและสม่ำเสมอ นอกจากจะทำให้เด็กและเยาวชนเกิดความละอายความชั่วกลัวบาปได้และหันมาประพฤติความดี ก็จะกระทำความผิดน้อยลง และยังช่วยปลูกจิตสำนึกให้เด็กและเยาวชนมีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคมอันจะช่วยป้องกันแก้ไขปัญหาต่างๆ ในสังคม^{๓๗}

นอกจากนั้นกลไกสำคัญในการแก้ปัญหาเยาวชนถึงแม้รัฐจะออกกฎหมายก็ดี การอัดฉีดเม็ดเงินก็ดีเป็นการแก้ปัญหาที่ปลายเหตุ การแก้ปัญหาของรัฐก็ไม่ได้ผลเท่าที่ควร รัฐจะต้องอัดฉีด

^{๓๖} พระมหาบุญจิตร์ กนตสีโล (คำมา), “ศึกษาวิธีการแก้ปัญหาศีลธรรมของเยาวชนตามทัศนะของพุทธศาสนิกชน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑).

^{๓๗} เรื่องเดียวกัน.

ธรรมะเพื่อแก้ไขให้เป็นต้นเหตุ กล่าวคือ เมื่อเยาวชนส่วนใหญ่ได้รับการศึกษาจนมีความเห็นที่ถูกต้อง มีความเชื่อมั่นบุญบาป ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ก็จะเกรงกลัวบาป ไม่กล้าทำชั่วปัญหาต่างๆ ก็จะค่อยๆ คลี่คลายไป เหตุนี้ รัฐควรให้ความสำคัญในการปลูกฝังศีลธรรมทางศาสนา ให้เข้มแข็งมากที่สุดเพื่อ เด็กเหล่านั้นจะได้เจริญเติบโตเป็นสมาชิกที่ดีของสังคมในภายภาคหน้า ตามที่แผนการศึกษาแห่งชาติ (พ.ศ.๒๕๔๕ - ๒๕๕๙) ได้ประกาศเจตนารมณ์ของแผนการศึกษาแห่งชาติที่จะมุ่งพัฒนา “คน” ให้ เป็น “มนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญาความรู้ คุณธรรม และวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข”^{๓๘}

สรุปปัญหาความเครียดด้านสังคมส่วนใหญ่แล้วเกิดจากการดำรงชีวิตประจำวันที่ต้อง ประกอบอาชีพเพื่อเลี้ยงตนและครอบครัว ค่าใช้จ่ายในการการครองชีพสูง^{๓๙} รายรับไม่พอกับ รายจ่าย จึงทำให้เกิดความเครียด เมื่อปัญหาต่างๆ ในครอบครัวประสบกับปัญหาในด้านเศรษฐกิจ อันสืบเนื่องจากปัญหาอื่นๆ ในปัจจุบัน เช่น ค่าครองชีพสูงขึ้น^{๔๐} ค่าน้ำมันรถ ค่าน้ำค่าไฟฟ้า^{๔๑} ค่าใช้จ่ายจิปาถะต่างๆ ค่าภาษีทางสังคม เช่น งานทำบุญเพื่อนบ้าน^{๔๒} งานฉลองต่างๆ เป็นต้น สิ่ง เหล่านี้ มีส่วนทำให้สมาชิกในครอบครัวเกิดภาวะเครียด^{๔๓} และยอมส่งผลไปยังครอบครัวที่จะต้องรับ กระทบอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ยาก เพราะปัญหาเศรษฐกิจมาคู่กับความเจริญรุ่งเรืองของบ้านเมือง ยิ่งพัฒนา วัตถุมากเท่าใด ค่าใช้จ่ายในแต่ละวันก็ยิ่งมากขึ้นเท่านั้น

^{๓๘} แผนการศึกษาแห่งชาติ, (พ.ศ.๒๕๔๕ - ๒๕๕๙), อ้างใน เกษม ศุภรานนท์, รายงานการวิจัยและ พัฒนาการบริหารที่มีประสิทธิภาพเพื่อพัฒนาผู้เรียนสู่วิถีชีวิตคุณธรรมนำความรู้ คติวิเคราะห์และเศรษฐกิจ พอเพียง, พ.ศ. ๒๕๕๘.

^{๓๙} สัมภาษณ์ นางเสลียง ทองแทน อายุ ๗๒ ปี ตำบลนาซำ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๗.

^{๔๐} สัมภาษณ์ นางไฉ่ กิฬา อายุ ๕๔ ปี ตำบลนาซำ ๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๗.

^{๔๑} สัมภาษณ์ นางพัชรินทร์ แก้วแจ่ม อายุ ๓๔ ปี ตำบลนาซำ ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๗.

^{๔๒} สัมภาษณ์ นายบุญยัง สอนอ่อน อายุ ๔๑ ปี ตำบลนาซำ ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๗.

^{๔๓} สัมภาษณ์ นายศักดิ์สิทธิ์ แก้วถึง อายุ ๔๒ ปี ตำบลนาซำ ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๗.

๓.๕ วิเคราะห์ผลการปฏิบัติกรรณฐานกับการแก้ปัญหาความเครียดของกลุ่มเป้าหมาย

จากการศึกษาพบว่า การนำวิปัสสนากรรมฐานมาแก้ปัญหาความเครียด ย่อมมีผลดีหลายประการ ดังนี้

๑) ปัญหาสุขภาพกายและใจ การปฏิบัติกรรมฐานทำให้ภาวะความเครียดลดลง^{๔๔} เนื่องจากระบบประสาทและกล้ามเนื้อได้รับการผ่อนคลาย จึงทำให้โรคเครียดเบาบางและหายลงได้ซึ่งเป็นการรักษาโรคด้วยการปฏิบัติกรรมฐาน^{๔๕}

๒) ปัญหาความขัดแย้งกับคนอื่น การปฏิบัติกรรมฐานทำให้ผู้ปฏิบัติมีจิตเมตตาต่อเพื่อนร่วมงาน^{๔๖} เพื่อช่วยให้ลดภาวะความตึงเครียดด้านสมองและผลกระทบอันจะเกิดขึ้นต่อตนและบุคคลอื่น เพราะว่า เมื่อตนมีความเครียด จิตใจย่อมไม่เป็นอิสระเมื่อจิตใจไม่มีอิสระ การตัดสินใจจึงตกอยู่ในลักษณะโอนเอียงไปในทิศทางใดทิศทางหนึ่ง เช่น โกรธที่คนอื่นมีฐานะ มีเงิน มีทอง มากกว่าตน จนทำให้เกิดความเครียดตามมา^{๔๗} เป็นต้น

๓) ปัญหาคนในครอบครัว การปฏิบัติกรรมฐานทำให้ผู้ปฏิบัติมีความ อดทน ต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น มีสติ คิดไตรตรอง ก่อนลงมือทำ^{๔๘}

๔) ปัญหาเพื่อนบ้าน ลดการขัดแย้งกับเพื่อนบ้านทำให้รู้จักมีสติ รู้จักคิดไตรตรองก่อนจะพูด หรือกระทำการสิ่งใดอันส่งผลต่อการขัดแย้งกับเพื่อนบ้าน

๕) ปัญหาผู้บังคับบัญชา ทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าถึงหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา เพื่อช่วยให้ผู้ปฏิบัติเป็นคนมีระเบียบวินัยในตนเอง มีความรับผิดชอบต่อการทำงาน ทำให้จิตใจมั่นคง มีสมาธิและอารมณ์ที่ปกติ ไม่ตึงเครียด ไม่โกรธต่อบุคคลอื่นๆ เร่วเกินไปจนขาดสติ และทำให้ระดับสติปัญญา ไหวพริบ ในการแก้ปัญหามีมากยิ่งขึ้น^{๔๙}

๖) ปัญหาการเมือง ทำให้ผู้ปฏิบัติมีโยนิโสมนสิการ โดยวิเคราะห์ ปัญหา (ทุกข์) หาสาเหตุของปัญหา (สมุทัย) กำหนดวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายในการแก้ปัญหา (นิโรธ) และกำหนดวิธีการแก้ปัญหา (มรรค) วิเคราะห์หาปัญหาและสาเหตุพร้อมกัน เมื่อได้ปัญหาและสาเหตุแล้วนำ

^{๔๔} สัมภาษณ์ นายศักดิ์สิทธิ์ แก้วถึง อายุ ๔๒ ปี ตำบลนาข่า ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๗.

^{๔๕} สัมภาษณ์ นางฟัก สีทวงษ์ อายุ ๖๙ ปี ตำบลนาข่า ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๗

^{๔๖} สัมภาษณ์ นางพัชรินทร์ แก้วแจ่ม อายุ ๓๔ ปี (อสม.ตำบลนาข่า) ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๗.

^{๔๗} สัมภาษณ์ นางคำย จำปาทอง อายุ ๖๘ ปี ตำบลนาข่า ๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๗.

^{๔๘} สัมภาษณ์ นางทองจันทร์ ดงเพียรภาค อายุ ๖๕ ปี ตำบลนาข่า ๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๗.

^{๔๙} สัมภาษณ์ นายสังวาล แก้วยม (ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน) อายุ ๔๕ ตำบลนาข่า ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๗.

ปัญหาที่ได้ มาทบทวนถึงต้นสายปลายเหตุที่เกิดขึ้นเพื่อแก้ปัญหาจนบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ เพื่อการทำงานมีประสิทธิภาพ และสามารถจัดความเครียดได้ เพราะมีการพิจารณาไตร่ตรองอย่างดีหรือวิมังสา (คือ ใช้ปัญญา)^{๕๐}

๗) ปัญหาสังคม ทำให้ผู้ปฏิบัติมีปัญหาเพิ่มขึ้นจากการฝ่าฝืนปัสสนากรรมฐาน จึงต้องแสวงหาปัญญา ๓ อย่าง กล่าวคือ มีการฟังและการอ่านอย่างเป็นระบบ (สุตมยปัญญา) มีการคิดอย่างเป็นระบบ (จินตมยปัญญา) และมีการลงมือปฏิบัติการอย่างเป็นระบบและต่อเนื่องไม่ทิ้งภาระหน้าที่ของตนให้ปฏิบัติ (ภาวนามยปัญญา)^{๕๑}

สรุป การปฏิบัติกรรมฐานหรือการปฏิบัติธรรม เป็นประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติและคนรอบข้าง ทำให้พัฒนาจิตใจให้เจริญงอกงามขึ้น มีคุณธรรม ความดีงาม ความเข้มแข็งมั่นคง และความเบิกบาน ผ่องใสสงบสุข พัฒนาจิตใจให้มีคุณภาพมีสมรรถภาพจิต ทาง ศีล สมาธิ ปัญญา มีจิตใจที่สงบเยือกเย็น เป็นการพัฒนาจิตใจให้มีคุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพจิตดี มองโลกในแง่ดี การปฏิบัติกรรมฐานก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ทั้งในระดับร่างกาย พฤติกรรมและความสัมพันธ์ ตลอดจนถึงสภาพจิต และทัศนคติในการมองโลกและชีวิต ส่วนผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์ เมื่อเจ็บป่วยทางกายก็จะไม่สลายแค่กายเท่านั้น แต่จิตใจจะไม่พลอยเจ็บป่วยไปด้วย ยิ่งกว่านั้น กลับใช้ใจที่สบาย มีกำลังใจที่เข้มแข็งด้วย

^{๕๐} สัมภาษณ์ นางนารี ป้องไผ่ อายุ ๕๔ ปี ตำบลนาซำ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๗.

^{๕๑} สัมภาษณ์ นางพยุ่ง ราชอินตาอายุ ๓๔ ปี ตำบลนาซำ ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๗

บทที่ ๔

สรุปผลการวิจัย ข้อเสนอแนะ

สารนิพนธ์เรื่อง “การปฏิบัติกรรมฐานเพื่อแก้ปัญหาความเครียดของคนในสังคมไทย” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาหลักกรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อวิเคราะห์การปฏิบัติตามหลักกรรมฐานสำหรับแก้ปัญหาความเครียดของคนในสังคมไทย มีผลการศึกษาสรุปได้ดังนี้

๔.๑ สรุปผลการวิจัย

๑. สรุปผลจากการศึกษาด้านเอกสาร ทั้งในส่วนที่เป็นเอกสารทางด้านสุขภาพจิต ความเครียด และเอกสารทางด้านพระพุทธศาสนา

ความเครียดมีความสัมพันธ์โดยตรงต่อสุขภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อสุขภาพจิต เนื่องจากความเครียดเป็นตัวชี้ถึงภาวะสุขภาพจิตของบุคคลได้อย่างหนึ่งว่า อยู่ในภาวะสมดุลสุขภาพดีหรือเสี่ยงต่อภาวะเจ็บป่วย การมีสุขภาพประกอบด้วยองค์ประกอบทั้ง ๔ ได้แก่ กาย จิต สังคม และสิ่งแวดล้อม ซึ่งหากอยู่ในภาวะที่สมดุลแล้ว จะเรียกได้ว่ามีสุขภาพดี ความเครียดเป็นสิ่งที่เกิดแก่ทุกคน อาจเกิดขึ้นได้ทุกขณะและไม่มีใครที่จะหลีกเลี่ยงได้พ้น อย่างไรก็ตามความเครียดมีประโยชน์ต่อมนุษย์เราด้วยเช่นกัน กล่าวคือ ความเครียดที่มีปริมาณที่พอเหมาะจะเป็นความเครียดที่มีประโยชน์ เพราะจะเป็นแรงขับเคลื่อนในการทำงาน กิจกรรมหรือคิดสร้างสรรค์สิ่งต่างๆ ทำให้เกิดการเรียนรู้สิ่งใหม่ และส่งเสริมพัฒนาการของร่างกายและจิตใจไปสู่สิ่งที่ดีกว่า ดังนั้นความเครียดในระดับที่พอเหมาะจึงไม่ใช่เรื่องที่ผิดปกติ เพราะโดยธรรมชาติแล้วเมื่อบุคคลเผชิญกับความเครียดย่อมสามารถที่จะหาทางผ่อนคลายด้วยวิธีต่างๆ เพื่อลดระดับของความเครียดลงได้

สาเหตุของความเครียดล้วนเกิดจากปัจจัยต่างๆมากมาย เช่น ปัจจัยทางชีวภาพ สรีระวิทยา เช่น เพศ อายุ มีการเจ็บป่วยทางกาย ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของการทำงานในระบบต่างๆ ปัจจัยด้านจิตใจ เช่น ความขัดแย้งในจิตใจของตนเอง ปัจจัยทางสังคม เช่น สถานภาพสมรส ความขัดแย้งกันของคนที่อยู่ร่วมกัน การเปลี่ยนแปลงด้านเศรษฐกิจ รายได้ การเมือง รวมถึงปัจจัยทางด้าน

สิ่งแวดล้อม เช่น สภาพอากาศ สภาพที่พักรักษา ล้วนเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในตัวบุคคลได้ทั้งสิ้น ความเครียดที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคลแม้จะเกิดจากสิ่งคุกคามที่เหมือนกัน หรือสาเหตุเดียวกันก็มีความรุนแรงของความเครียดที่เกิดขึ้นไม่เท่ากัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการยอมรับและความสามารถในการปรับตัวของแต่ละบุคคลซึ่งเกี่ยวเนื่องกับพื้นฐานทางจิตใจ อารมณ์ สังคม วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องในขณะนั้น และความเข้มของสิ่งที่มากระตุ้น

ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและสุขภาพ ทำให้บุคคลมีอาการต่างๆ เพราะว่าการมีอารมณ์เครียดมีผลกระทบต่อนระบบประสาทเสรี และยังก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของระบบต่อมไร้ท่อของร่างกายด้วย ความเครียดเป็นอาการที่ค่อยๆ ก่อตัวขึ้นอย่างไม่รู้ตัว และกลับมามีผลต่อประสิทธิภาพการดำเนินชีวิตและการทำงานอย่างมาก เนื่องจากทำให้เกิดผลแทรกซ้อนของอาการทั้งร่างกาย อารมณ์ และพฤติกรรม ตามมาภายหลัง อาการของความเครียดที่เกิดขึ้นเป็นเหมือนสัญญาณบอกให้บุคคลรู้ตัวว่าเกิดความเครียดขึ้น จึงแสดงออกมาให้เห็นเป็นอาการแบบต่างๆ โดยทั่วไปอาการของความเครียดสามารถแบ่งออกได้เป็นสี่กลุ่มคือ ทางพฤติกรรม ทางอารมณ์ ทางความรู้ และ ทางร่างกายความเครียดที่เกิดขึ้นนานๆ มักจะให้โทษแก่ร่างกายอย่างมาก คนที่มีความเครียดอยู่เสมอๆ หรือเครียดต่อเนื่องเป็นเวลานาน โดยไม่ได้รับการแก้ไข หรือผ่อนคลาย จะมีผลเสียอย่างชัดเจน ผลกระทบจากความเครียดนั้นมีในหลายด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย อารมณ์ ความคิด พฤติกรรม จนถึงผลกระทบต่อสัมพันธภาพต่อครอบครัวและสังคม นอกจากนี้ความเครียดยังเป็นสาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งทำให้เกิดความผิดปกติของจิตใจหลายอย่าง และสามารถกระตุ้นให้เกิดโรคทางกายซึ่งอาจเป็นผลกระทบโดยตรง และอาจเป็นผลโดยอ้อมที่อิทธิพลความเครียดส่งผลร่วมกับปัจจัยอื่นๆ อย่างซับซ้อนทำให้โรคที่เป็นอยู่แล้วมีความรุนแรงขึ้นหรือเรื้อรัง

การสร้างสมดุลทางจิตใจ เป็นเรื่องที่มีการแพทย์แผนปัจจุบันได้ให้ความสำคัญเป็นอย่างมาก โดยนำแนวทางที่เรียกว่า จิตวิทยา หรือ จิตเวช คือความรู้ทางด้านจิตมาใช้ในการแก้ปัญหาหรือปรับสมดุลของจิตใจแต่ก็ไม่อาจแก้ไขได้ทั้งหมด ดังนั้นการแก้ปัญหาจึงจำเป็นต้องใช้กลุ่มหรือสังคมเข้ามาเป็นองค์ประกอบ ศาสนาจึงมีความสำคัญในส่วนนี้เพราะศาสนา มุ่งหวังที่จะช่วยให้มนุษย์อยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข ความสงบสุขจะเกิดขึ้นได้ในสังคมก็ต่อเมื่อทุกชีวิตมีสุขภาพจิตที่ดีมีการดำรงชีวิตที่ถูกต้องเหมาะสมไม่สร้างปัญหาให้แก่สังคม ดังนั้นศาสนาจึงมีความเกี่ยวข้องโดยตรงกับสุขภาพ เพราะศาสนาช่วยให้คนมีสุขภาพจิตดี การที่จิตสงบจะส่งผลกระทบต่อร่างกาย ช่วยให้สุขภาพดี ไม่เกิดการเจ็บไข้ได้ป่วยที่เกี่ยวกับจิตใจ ซึ่งพบกันมากในปัจจุบัน เรียกว่า “Psychophysiology

Disorder” และ “Phychosomatic” ซึ่งเป็นภาวะทางจิตที่มีผลต่อร่างกาย และเป็นเรื่องที่ทางการแพทย์ยอมรับแล้ว ซึ่งโดยทั่วไปจะรักษาโรคด้วยยาและการรักษาแบบกลุ่มโดยนักจิตวิทยา แต่อีกวิธีที่สามารถช่วยให้ภาวะทางจิตกลับเข้าสู่ภาวะปกติได้ คือวิธีการของศาสนา ศาสนาจะช่วยให้เกิดการรวมกลุ่มกันในสังคมช่วยปรับเปลี่ยนจิตใจให้มีความเมตตากรุณาเอื้อเฟื้อต่อกัน วิธีการต่างๆทางพระพุทธศาสนาจึงมีผลโดยตรงต่อการนำมาใช้คลายความเครียด สามารถนำมาบำบัดรักษาทางใจให้แก่บุคคลได้ การปฏิบัติตนให้มีจิตใจงาม บริสุทธ์ คือ มีศีล สมาธิ และปัญญา กล่าวคือ ถ้าคนเรามีศีลในการดำเนินชีวิต ปัญหาสังคมหลายประการที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพกาย และสุขภาพจิตก็จะไม่เกิดขึ้น เช่น ความสำส่อนทางเพศ ปัญหาโสเภณีในเด็กและวัยรุ่น การหย่าร้าง การทารุณกรรม ความรุนแรง และความก้าวร้าว เป็นต้น เมื่อมีปัญหาต่างๆน้อยลงก็ทำให้ความเครียดมีน้อยตามลงไปด้วย อีกทั้งการทำสมาธิเป็นวิธีบำบัดทางเลือกที่การแพทย์สมัยใหม่พิสูจน์และยอมรับแล้ว ว่ามีประสิทธิภาพและง่ายต่อการปฏิบัติเพื่อรักษาสสมดุลร่างกาย จิตใจและอารมณ์ ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด บรรเทาอาการเจ็บปวด รักษาโรคซึมเศร้าและอาการนอนไม่หลับได้ และการเจริญปัญญาในระดับหนึ่งย่อมทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความรู้และความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งชัดว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงมีลักษณะเฉพาะที่เป็นไตรลักษณ์ คือ มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปในที่สุด ก็ย่อมนำไปสู่ความปล่อยวางหรือความไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวง ดังนั้นการนำศาสนาพุทธมาใช้เป็นแนวทางปฏิบัติ เป็นเส้นทางหนึ่งที่จะช่วยให้สังคมสงบสุข ประชาชนมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น และเกิดความสุขภาพ

ความหมายของความเครียด เป็นภาวะที่เกิดขึ้นทางจิตประสาทแก่บุคคลอันเนื่องมาจากการย่ำคิดย่ำทำในเรื่องเดิมๆ แต่ไม่ประสบผลสำเร็จ หรือเป็นภาวะที่จิตใจต้องเผชิญกับสิ่งเร้าและเตรียมที่จะต่อสู้กับสิ่งนั้น จึงทำให้เกิดภาวะเครียดทางจิตได้ ส่วนปัจจัยที่มีอิทธิพลทำให้เกิดความเครียด ได้แก่ การควบคุมงาน การสนับสนุนทางสังคม ความไม่พอใจในการทำงาน ความต้องการผลงาน และความมั่นคงในหน้าที่การงาน แต่โดยสรุป ก็คือ สภาพทางกายภาพและสภาพจิตใจของบุคคลในหน้าที่การงานที่ตนปฏิบัติอยู่นั้นไม่ได้สมปรารถนาตั้งใจนักไว้ หากได้ผลก็จะไม่เครียด, มองในแง่ของสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด ได้แก่ ด้านจิตใจ เช่น กลัวว่าจะสอบไม่ผ่าน การเปลี่ยนแปลงในชีวิตประจำวัน เช่น ย้ายที่เรียนบ่อย ความเจ็บป่วยด้านสุขภาพ ความสูญเสีย สรุปก็คือสาเหตุเกิดจากงาน คนอื่นสั่งงาน ญาติหรือคนใกล้ชิด และสิ่งแวดล้อมทางสังคม, ส่วนระดับของความเครียดของบุคคล มี ๓ ระดับ คือ ต่ำ แก้ไขได้ง่าย ระดับกลาง มีผลต่อสุขภาพจิตเช่น นอนไม่หลับ และระดับสูง เช่น ทำให้เกิดโรคทางกายมีโรคหัวใจ, ปฏิกริยาทางร่างกายเพื่อปรับตัวเมื่อเกิด

ความเครียด คือ อาการบอเหตุ, อาการต่อต้าน และขั้นหยุดทำงาน หมายถึง หากเกิดความเครียดเป็นเวลาดิตต่อกันนานๆ อาจทำให้อวัยวะในร่างกายหยุดทำงานและเสียชีวิตลงได้, ทฤษฎีสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล คือ การแปรพลังในลักษณะต่างๆ กันและมีรูปแบบของพฤติกรรม ๔ อย่าง เช่น เฉยเมย ต้องการทางเพศ เกลียดชัง กลัว และการแปรพลังจิตในลักษณะต่างๆ เช่น การสืบพันธุ์ต่อสู้ หลบหนี โดยทำไปตามสัญชาตญาณของตน, ความเครียดในวัยเรียน เกิดจากหลายปัจจัย เช่น สุขภาพของผู้เรียน ปัญหาความสัมพันธ์ทางครอบครัว บุคลิกภาพ การเรียนการสอนโดยตรง ปัญหาทางสังคมและการประกอบอาชีพการงาน, ผลกระทบของความเครียด เช่น มีผลผู้เครียดโดยตรงอย่างเช่นเสียสุขภาพร่างกายและจิตใจ มีผลต่อองค์กรที่ตนทำงานอยู่ด้วย, แนวทางหรือวิธีป้องกันและลดความเครียด เช่น ให้มองสิ่งใดๆ รอบด้านอย่ามองด้านเดียว ว่าจะต้องเป็นไปเช่นนั้นเสมอ เพราะทุกสรรพสิ่งมีการเปลี่ยนแปลงได้ เนื่องจากเป็นไปตามกฎธรรมชาติหรือหลักไตรลักษณ์, วิธีการวัดปฏิริยาความเครียด มี ๔ แบบ คือ การรายงาน ตนเอง, การใช้เทคนิคการฉายภาพ, การสังเกตพฤติกรรม และการวัดความเปลี่ยนแปลงทางสรีระ ดังตัวอย่างวิธีการจัดการกับความเครียด คือ การจัดการกับอารมณ์, การเผชิญ, การควบคุมและการจัดการตนเองหรือปัจจัยภายนอกอย่างเหมาะสมแก่สถานการณ์

๒. สรุปผลจากบทสัมภาษณ์ กลุ่มบรรพชิต ได้แก่ ๑) อาจารย์สอนกรรมฐาน จำนวน ๒ รูป ๒) กลุ่มผู้สูงอายุที่ปฏิบัติกรรมฐาน ชาย/หญิง จำนวน ๑๐ คน ๓) กลุ่มวัยกลางคนที่ทำงาน ชาย/หญิง จำนวน ๔ คน รวม ๑๖ รูป/คน

การคลายเครียดนั้นสามารถใช้วิธีการต่างๆ ทางพระพุทธศาสนาได้ผลจริง แต่เป็นวิธีทางเลือกหนึ่งของบุคคลในการใช้คลายความเครียด ไม่จำเป็นว่าทุกคนจะรับวิธีการพุทธนี้ การนำไปใช้ขึ้นอยู่กับความสมัครใจของตัวผู้นำไปใช้เองว่ามีความสนใจที่จะปฏิบัติตามแนวทางนี้เพียงใด วิธีการพุทธที่ถูกกล่าวถึงมากที่สุด คือ การทำสมาธิ หรือ การปฏิบัติกรรมฐานและระดับความเครียดที่สามารถนำหลักปฏิบัติสมุทฺตรฐานได้ ควรอยู่ในระดับที่ไม่รุนแรงนัก

การทำสมาธิเป็นวิธีการที่ทำให้จิตมีพลังนิ่ง สงบ ไม่ฟุ้งซ่าน ทำให้เกิดการผ่อนคลาย และยังเป็นที่ยอมรับทางการแพทย์ ได้มีการนำสมาธิมาประยุกต์ใช้บำบัดรักษาคนที่มีความเครียดที่เข้ารับการรักษาทางการแพทย์ด้วย การนำไปใช้ก็ควรเลือกวิธีการให้เหมาะสมกับอุปนิสัย แต่หากเป็นกลุ่มที่มีปัญหาจากความเครียดแล้ว เช่น มีโรคไมเกรน มีความดันสูง หรือเป็นโรคซึมเศร้าแล้ว จะต้องเป็นผู้แนะนำหรืออยู่ในความดูแลของแพทย์ และมีข้อจำกัดอยู่บ้างในเรื่องของการทำสมาธิ ซึ่งใช้กับคนที่

อาการทางจิตไม่ได้ นอกจากกินยาจนอาการดีขึ้นแล้วจึงใช้ได้ แต่สำหรับความเครียดในระดับทั่วไปสามารถเลือกวิธีการทำสมาธิต่างๆมาศึกษาเองได้

การเจริญปัญญา หรือ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นวิธีที่ใช้ได้ผลสูงสุด สามารถคลายความเครียดได้ดีมากที่สุด จนถึงสมารถทำให้ดับความเครียด หรือแม้ความทุกข์ต่างๆไปได้ ซึ่งเป็นการพิจารณาไตรลักษณ์ พิจารณาทุกสิ่งทุกอย่างว่าเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป เมื่อพิจารณาได้ทำให้เกิดสติ เกิดการปล่อยวาง ข้อสำคัญของหลักการปฏิบัติสมาธิ และ การเจริญปัญญา คือ การฝึกฝนเป็นประจำ ถ้าไม่มีการทำอยู่เป็นประจำก็จะไม่สามารถใช้คลายเครียดได้

พระพุทธศาสนามีความสำคัญต่อบุคคลในด้านของการใช้ เป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติในการดำเนินชีวิตมากที่สุด แสดงให้เห็นว่าพระพุทธศาสนามีบทบาทสำคัญต่อรูปแบบการใช้ชีวิต สอดแทรกอยู่ในวิถีชีวิต รวมทั้งมีบทบาทสำคัญต่อแนวความคิดของบุคคล ดังนั้นทำให้บุคคลโดยส่วนใหญ่เคยใช้วิธีการทางพระพุทธศาสนาเข้ามาช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด และยอมรับว่าวิธีการต่างๆทางพระพุทธศาสนาสามารถใช้ผ่อนคลายความเครียดได้ วิธีการที่ผู้ตอบแบบสอบถามใช้มากที่สุดคือ การการทำบุญตักบาตร การทำทาน ซึ่งกลับไม่เลือกใช้วิธีที่เป็นเหมือนแก่นแท้ในการปฏิบัติของพระพุทธศาสนาอย่าง การทำสมาธิ (สมถกรรมฐาน) และการเจริญปัญญา (วิปัสสนากรรมฐาน)

ในส่วนของบุคคลที่ยังไม่เคยได้ใช้วิธีการทางพระพุทธศาสนาคลายเครียดนั้นก็มียุ่บ้าง แต่จะมีเป็นส่วนน้อยกว่าผู้ที่เคยได้ใช้ เหตุผลต่างๆสำหรับผู้ที่ยังไม่เคยได้ใช้วิธีการทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ ไม่รู้วิธีการว่าสามารถใช้หลักใดคลายเครียดได้บ้าง, ไม่มีเวลา, ไม่เห็นประโยชน์ว่าสามารถใช้คลายเครียดได้, คิดว่าน่าเบื่อ และ ใช้วิธีการอื่นแล้วได้ผลมากกว่า

๔.๒ ข้อเสนอแนะ

๔.๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑) สำหรับกลุ่มบรรพชิต ที่คอยให้ความรู้ด้านศีลธรรม จริยธรรมแก่ประชาชน ก็จะต้องเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับชาวบ้าน นำชาวบ้านร่วมกันปฏิบัติกรรมฐานอยู่เป็นประจำ จัดให้มีการอบรมให้ความรู้ด้านการปฏิบัติกรรมฐานว่ามีประโยชน์เช่นไร จะทำให้ชาวบ้านไม่เกิดความเครียด มีทางออกในการคิดหาเหตุผลที่ถูกต้องและเหมาะสมต่อจิตของแต่ละบุคคล

๒) สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมฐาน ก็ควรจะปฏิบัติให้ต่อเนื่องเป็นประจำและเชิญชวนเพื่อน ๆ ญาติมิตร หรือชาวบ้านทั่วไปมาร่วมปฏิบัติธรรมฐานด้วยจะได้ช่วยลดปัญหาความเครียดของแต่ละคน

๓) สำหรับกลุ่มวัยกลางคนที่ทำงาน ควรเอาใจใส่ต่อสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตของตนเอง โดยการหมั่นตรวจสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตจากสถานพยาบาลใกล้บ้าน รวมถึงปฏิบัติตามหลักธรรมทางศาสนา เพื่อป้องกันการเกิดความเครียดอีกทางหนึ่ง

๔) สำหรับกลุ่มวัยรุ่น ผู้ปกครองควรคอยเอาใจใส่ดูแลเรื่องต่างๆ ว่าบุตรหลานที่มีปัญหาความเครียดด้านใดจะได้แก้ไขปัญหาคความเครียดให้ถูกทางและนำวิธีปฏิบัติธรรมฐานและกิจกรรมอื่นๆที่เหมาะสมไปช่วยลดความเครียดของบุตรหลานได้

๔.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ในการวิจัยครั้งต่อไป ผู้วิจัย มีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

๑) ศึกษาวิเคราะห์แนวทางแก้ปัญหาความเครียดของคนจังหวัดเพชรบูรณ์ในแต่ละด้านที่ส่งผลกระทบต้อปัญหาสุขภาพทั้งกายและใจ

๒) ศึกษาผลการเจริญอานาปานสติเพื่อลดความเครียดของกลุ่มบุคคลในวัยทำงานในเขตอุตสาหกรรม เมืองใหญ่ๆ

๓) ศึกษาการจัดกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาเพื่อแก้ปัญหาความเครียดของประชาชนในจังหวัดเพชรบูรณ์และจังหวัดอื่นๆ

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย-บาลี

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Sources)

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย . ๒๕๐๐.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๓๕.

_____. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๓๕.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Sources)

(๑) หนังสือ:

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. ความเครียดของประชาชนจังหวัดนนทบุรีในภาวะวิกฤต

เศรษฐกิจ. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต, ๒๕๔๑

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

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

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. จิตวิทยาทั่วไป. พิมพ์ครั้งที่ ๕. เชียงใหม่: คณะ
มนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๐.

จตุพร เพ็งชัย. สุขภาพจิต. มหาสารคาม : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม. ๒๕๓๔.

จรัญ พรหมอยู่. ความเข้าใจเกี่ยวกับสังคมไทย. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์. ๒๕๒๖.

จำนง อติวัฒน์สิทธิ์ และคณะ. สังคมวิทยา. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๕.

จำลอง ดิษยวณิช. ปริ้มเพรา ดิษยวณิช. ความเครียด ความวิตกกังวล และสุขภาพ. เชียงใหม่ : ห้าง
หุ้นส่วนจำกัด เชียงใหม่โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๕.

ชูทิพย์ ปานปรีชา. “ความเครียด”. ใน **จิตวิทยาทั่วไป**. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๓๙.

ชูทิพย์ ปานปรีชา. **จิตวิทยาทั่วไป**. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๓๙.

ดวงมณี จงรักษ์. **ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ ส.ส.ท., ๒๕๔๙.

นิมิต ศัลยา. ทำอย่างไรให้หายเครียด. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: อักษรสัมพันธ์, ๒๕๓๓.

ประเวศ วะสี. **วิธีคลายเครียด**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, ๒๕๓๕.

ปราการ ฌมายงกูร. **คุณภาพชีวิตของบุคลากรโรงพยาบาลนราธิวาสราชนครินทร์ในสถานการณ์**

ความไม่สงบ. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.), ๒๕๕๐

แผนการศึกษาแห่งชาติ. (พ.ศ.๒๕๔๕ - ๒๕๕๙). อ้างใน เกษม ศุภรานนท์. **รายงานการวิจัยและ**

พัฒนาการบริหารที่มีประสิทธิภาพเพื่อพัฒนาผู้เรียนสู่วิถีชีวิตคุณธรรมนำความรู้ คิด

วิเคราะห์และเศรษฐกิจพอเพียง, ๒๕๔๘.

พระคันธसारากวีวงศ์ แปลและเรียบเรียง. “คำนำ”. **วิปัสสนานัย เล่ม ๑**. นนทบุรี : บริษัท ไทยร่วมเกล้า จำกัด, ๒๕๔๘

พระคันธसारากวีวงศ์. **อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี**. แปลโดย พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๖.

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙). **หลักปฏิบัติสมณะ วิปัสสนากรรมฐาน**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๑.

พระธรรมปิฎก. **พุทธธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๒.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก, ๒๕๓๘.

พระปลัดวิสุทธิ์ คุตตชโย. **คู่มือการเรียนการสอนปริจเฉทที่ ๘.๙ (ชั้นมัธยมศึกษาอาภิธรรมมิกะโท)**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ทิพยวิสุทธิ์, ๒๕๔๐.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). **พุทธธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๕. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๒.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม**. กรุงเทพมหานคร:

เอส.อาร์.พรินติ้ง แมส โปรดักส์, ๒๕๔๘.

พระมหาสมปอง มุทิโต. **คัมภีร์ อภิธานวรรณนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูร

วงศ์พรินติ้ง จำกัด, ๒๕๔๗.

พระราชสังวรญาณ (พุทธ ฐานิโย). **ธรรมปฏิบัติและตอบปัญหาการปฏิบัติธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๒.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

พระราชสุทธินิพนธ์มงคล อ่างใน พระธรรมสิงหบุราจารย์. **ธรรมโอสธ** พิมพ์ครั้งที่ ๒.

กรุงเทพมหานคร: บริษัท พลัสเพรส จำกัด, ๒๕๕๒.

พระวิสุทธิธารมหาราษฎร์. **ธาตุวัตถสังคหปาฐนิสสยะ**. แปลโดย พระราชปริยัติโมลี (อุปลโม) นายเสรี

อาจสาคร นายวิชานนท์ สาน้อย. พิมพ์ครั้งแรก. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ มหาจุฬาลง

กรณราชวิทยาลัย, มปป

พะยอม อิงคตานุวัฒน์. **ศัพท์ทางจิตเวช**. กรุงเทพมหานคร: ไพศาลศิลป์การพิมพ์, ๒๕๓๕.

มนูญ ตนะวัฒนา. **การบริหารความเครียด**. กรุงเทพมหานคร: อีรพงษ์การพิมพ์, ๒๕๓๗.

โยสไตน์ เบอร์เดอร์. (สายพิน ศุพุทธมงคล (แปล). **โลกของโซฟี**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์คบไฟ.

๒๕๔๕.

รองศาสตราจารย์ ดร.พินิจ รัตนกุล อ่างใน พระธรรมสิงหบุราจารย์. **ธรรมโอสธ**, พิมพ์ครั้งที่ ๒,

กรุงเทพมหานคร: บริษัท พลัสเพรส จำกัด. ๒๕๕๒.

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๒๕**. กรุงเทพมหานคร: อักษร

เจริญทัศน์, ๒๕๒๕.

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒**. กรุงเทพมหานคร: บริษัทนาน

มีบุ๊คส์ จำกัด. ๒๕๔๖.

วีไล ตั้งจิตสมคิด. **การศึกษาไทย**. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์. ๒๕๓๙.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราช

วิทยาลัย. ๒๕๔๖.

สมพร บุชราทิจ. **พุทธวิธีจิตบำบัด**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์นันทพันธ์. ๒๕๔๒.

สมาน บุญยารักษ์. **พจนานุกรมอภิธรรม ๗ คัมภีร์**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อักษรสาสน์. ๒๕๒๖.

เสวตร เปี่ยมพงศ์สานต์. **พุทธวิปัสสนา**. กรุงเทพมหานคร: รัชดารมภ์การพิมพ์. ๒๕๐๕.

อมรากุล อิน โอชานนท์. **มารู้จักความเครียดกันเถอะ. สุขภาพจิตทางวิทยุ เล่ม ๑.**

กรุงเทพมหานคร: กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. ๒๕๓๔.

(๒) วารสาร

ประเวศ วะสี. “สร้างเสริมสุขภาพจิตเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตยุคพัฒนา”. **ข่าวสารสุขภาพจิต**. ฉบับที่

๑๑ (พฤศจิกายน ๒๕๔๐) : ๑๗-๒๕.

ทวีป อภิสิริ. “ความเครียดทางอารมณ์ของคนทำงาน (ราชการ)”. **ประชาศึกษา**. ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๔๐.

(ธันวาคม ๒๕๓๘) : ๒๒-๒๕.

ศุภชัย ยาวะประภาษ. “ความเครียดของนักบริหาร: ปัญหาและทางออก”. **สังคมศาสตร์**. ปีที่ ๑๒

ฉบับที่ ๑๑๙. (มิถุนายน ๒๕๓๕) : ๖๕.

ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. “ความเครียด”. **มติชนสุดสัปดาห์**. ปีที่ ๑๙ ฉบับที่ ๙๕๒. (พฤศจิกายน

๒๕๔๑) : ๑๔.

(๓) วิทยานิพนธ์

กนกรัตน์ สายเชื้อ. “ความเครียดในการปฏิบัติงานการเงินและบัญชีของครูโรงเรียนประถมศึกษา

สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดมุกดาหาร”. **วิทยานิพนธ์การศึกษา**

มหาบัณฑิต. (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม, ๒๕๓๖.

เกศรินทร์ ปัญญาดวง. “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการทำงาน จากการรับรู้ของ

พนักงานให้บริการลูกค้าทางโทรศัพท์ เชียงใหม่” **การค้นคว้าแบบอิสระศึกษาศาสตร์**

มหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๒

นราธร ศรประสิทธิ์. “ปัจจัยทางสังคมและจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของเด็กวัยรุ่น”.

วิทยานิพนธ์สังคมศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๒๙.

พระครูสมุห์ทองล้วน คงพิศ. **วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท : กรณีศึกษา**

วิธีปฏิบัติกรรมฐานตามแนวทางของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙).

วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

พระมหาฉลวย สิงห์แอม. “การศึกษาวิเคราะห์เรื่องอวิชชาในพุทธศาสนา”. **วิทยานิพนธ์อักษร**

ศาสตร มหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๗.

พระมหาบุญจิตร กนตสีโล (คำมา). “ศึกษาวิธีการแก้ปัญหาศีลธรรมของเยาวชนตามทัศนะของพุทธทาสภิกขุ”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๕๑.

พระมหาบุญจิตร กนตสีโล (คำมา). “ศึกษาวิธีการแก้ปัญหาศีลธรรมของเยาวชนตามทัศนะของพุทธทาสภิกขุ”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๕๑.

พระมหารุ่งเรือง รุกขิตธมโม (ปะมะชะ). “ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน : ศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๕๐.

พระมหาสุพัฒน์ ศิลพจน์. “ศึกษาการนำหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการผ่อนคลายความเครียดจากการทำงาน : ศึกษาเฉพาะกรณี กลุ่มข้าราชการครู สังกัดโรงเรียนประถมศึกษา เขตคลองเตย สาขา ๑ กรุงเทพมหานคร”. **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย:มหาวิทยาลัยมหิดล. ๒๕๔๒.

ยุทธชัย กิตติโยธิน. “ความเครียดและวิธีลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายแห่งหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ”. **วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต**. สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ๒๕๔๕.

วัชรรา ทองมอญ. “การศึกษาการนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการให้การปรึกษาเพื่อลดความเครียดของผู้ติดเชื้อเอชไอวีในโครงการของโรงพยาบาลบาราเสนาตूर”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๑.

สุรศักดิ์ พุฒิวิชัย. “การวิเคราะห์เมตตาเกี่ยวกับวิธีการพยาบาลเพื่อลดความวิตกกังวลในผู้ป่วยศัลยกรรม”. **วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๕.

(๔) สื่ออิเล็กทรอนิกส์

วัดแก่งกระจาน. ประโยชน์ของ การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา:
<http://www.watkaeng.com/read.php?tid-108.html>. [๒๕ พ.ย. ๒๕๕๗].

(๕) สัมภาษณ์

กลุ่มบรรพชิต

สัมภาษณ์ พระอธิการเวียงใส สุภโร วัดจอมแจ้ง ตำบลนาซำ ๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๗

สัมภาษณ์ พระอาจารย์เจริญ กตปัญโญ สำนักสงฆ์วัดป่าบ้านโคกเจริญ อำเภอหล่มเก่า ๒๓
 พฤศจิกายน ๒๕๕๗

กลุ่มผู้สูงอายุที่ปฏิบัติกรรมฐาน

สัมภาษณ์ นางมวน แก้วพวง อายุ ๗๐ ปี ตำบลนาซำ ๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๗

สัมภาษณ์ นางทองจันทร์ ดงเพียรภาค อายุ ๖๕ ปี ตำบลนาซำ ๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๗

สัมภาษณ์ นางคำย จำปาทอง อายุ ๖๘ ปี ตำบลนาซำ ๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๗

สัมภาษณ์ นางสมบัติ แก้วพวง อายุ ๗๑ ปี ตำบลนาซำ ๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๗

สัมภาษณ์ นางไฉ่ กิฬา อายุ ๕๔ ปี ตำบลนาซำ ๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๗

สัมภาษณ์ นางทน บุญเกียง อายุ ๕๘ ปี ตำบลนาซำ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๗

สัมภาษณ์ นางพัก สีหาวงษ์ อายุ ๖๙ ปี ตำบลนาซำ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๗

สัมภาษณ์ นางเสลียง ทองแทน อายุ ๗๒ ปี ตำบลนาซำ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๗

สัมภาษณ์ นางสมควร พุ่มแก้ว อายุ ๗๕ ปี ตำบลนาซำ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๗

สัมภาษณ์ นางนารี ป้องไฟ อายุ ๕๔ ปี ตำบลนาซำ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๗

กลุ่มวัยกลางคนที่ทำงาน

สัมภาษณ์ นายสังวาล แก้วยม อายุ ๔๕ ปี (ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน) ตำบลนาซำ ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๗

สัมภาษณ์ นางพยุง ราชอินตา อายุ ๓๔ ปี (อสม.ตำบลนาซำ) ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๗

สัมภาษณ์ นายบุญยัง สอนอ่อน อายุ ๔๑ ปี ตำบลนาซำ ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๗

สัมภาษณ์ นางพัชรินทร์ แก้วแจ่ม อายุ ๓๔ ปี (อสม.ตำบลนาซำ) ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๗

สัมภาษณ์ นายศักดิ์สิทธิ์ แก้วกิ่ง อายุ ๔๒ ปี ตำบลนาซำ ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๗

๒. ภาษาอังกฤษ

Dr.D. Roland D.Weerasuria. **The path of freedom–Vimuttimagga.** (Balcombe. Balcombe Place. Colombo 8. Sri lanka 1977.

Farmer and others. **Stress Management for Human Service.** Michigan : Stage Publication. 2001.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
แบบสัมภาษณ์

แบบสัมภาษณ์

การวิจัย เรื่อง “การปฏิบัติกรรมฐาน เพื่อแก้ปัญหาคาใจของคนในสังคมไทย”

๑. ท่านรู้และเข้าใจ ความหมายของคำว่า กรรมฐาน หรือไม่ อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

๒. สมถกรรมฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีความหมายต่างกัน อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

๓. ท่านเคยปฏิบัติกรรมฐานหรือไม่ ถ้าเคยปฏิบัติตามแนวสำนักใด เช่น ยุบหนอ, พองหนอ, สัมมาอะระหัง, อานาปานสติ, ธรรมกาย, การเคลื่อนไหวอิริยาบถตามแนว หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ

.....

.....

.....

.....

.....

๔. ท่านเคยเกิดความไม่สบายใจ ซึ่งนำไปสู่ความเครียดหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

๕. ท่านเคยเกิดความเครียด จากปัญหาเหล่านี้หรือไม่ ถ้าเคยให้เรียงลำดับจากความสำคัญของปัญหา โดยใส่ตัวเลข

ที่	รายการปัญหา	ระดับความคิดเห็น				
		๕	๔	๓	๒	๑
๑.	ปัญหาสุขภาพ					
๒.	ปัญหาความขัดแย้งกับคนอื่น					
๓.	ปัญหาคนในครอบครัว					
๔.	ปัญหาเพื่อนบ้าน					
๕.	ปัญหาผู้บังคับบัญชา					
๖.	ปัญหาการเมือง					
๗.	ปัญหาสังคม					

๖. จากข้อ ๕ เมื่อเกิดความเครียดขึ้น ท่านมีวิธีการแก้ไขปัญหาย่างไรบ้าง ให้เรียงลำดับความสำคัญของการแก้ปัญหาโดยใส่ตัวเลข

ที่	รายการวิธีแก้ไขปัญหา	ระดับความคิดเห็น				
		๕	๔	๓	๒	๑
๑.	การเจรจาคู่กรณี					
๒.	การแผ่เมตตา					
๓.	การหัดมองโลกในแง่ดี					
๔.	การไหว้พระสวดมนต์เจริญกรรมฐาน					
๕.	การปล่อยวาง					
๖.	การออกกำลังกาย					
๗.	การฝึกผ่อนคลาย/ท่องเที่ยว					
๘.	การพบหมอ					

๗. เมื่อเกิดความเครียดขึ้นแก่ท่าน ท่านใช้วิธีการปฏิบัติกรรมฐานที่บ้านหรือวัด

.....

.....

.....

.....

๘. ผลการปฏิบัติกรรมฐาน ช่วยท่านให้คลายจากความเครียดได้หรือไม่ อย่างไร

.....

.....

.....

.....

ขออนุโมทนาขอบคุณที่ให้ข้อมูลสัมภาษณ์

พระอธิการวงศ์แก้ว วราโภ

นิสิตหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ภาคผนวก ข

หนังสือขอความอนุเคราะห์เชิญผู้เชี่ยวชาญ



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ศูนย์บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น

ที่ ศร ๖๑๓๒/ว ๔๓

วันที่ ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๗

เรื่อง ขอความร่วมมือเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการศึกษาวิจัย

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการศึกษาวิจัย

เรียน/เจริญพร พระธรรมภาณิโกศล,ดร

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระอธิการวงศ์แก้ว วราโ/เกษร รหัสประจำตัว ๕๖๐๕๕๐๕๐๓๓ แบบ ๒.๑ นิสิต
ปริญญาเอก สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ภาคพิเศษ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขต
ขอนแก่น ได้รับอนุมัติให้ทำการศึกษาวิทยานิพนธ์เรื่อง “การปฏิบัติกรรมฐานเพื่อแก้ปัญหาความเครียดของ
คนในสังคมไทย” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในการศึกษาหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต โดยมีคณะกรรมการควบคุม
สารนิพนธ์ ดังนี้ คือ ๑) ดร.ประยูร แสงใส

เพื่อให้งานศึกษาวิจัยของนิสิตมีคุณภาพด้านวิชาการและถูกต้องตามหลักการวิจัย ศูนย์บัณฑิตศึกษาวิทยาเขตขอนแก่น พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นบุคคลผู้มีความรู้ความสามารถและมีความเชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือการศึกษาวิจัย จึง เรียน/เจริญพามาเพื่อขอความร่วมมือท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือการศึกษาวิจัยของนิสิตท่านนี้ด้วย

ศูนย์บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับร่วมมือจากท่านด้วยดี
ขออโณทนามา ณ โอกาสนี้

James

(พระครูสุวิธานพัฒนบัณฑิต,ดร.)

รองอธิการบดี วิทยาเขตขอนแก่น

ประธานกรรมการบริหารศูนย์บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น

11/02/2020

Amber
get me. Low.



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ศูนย์บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น

ที่ ศธ ๖๑๓๒/ว ๔๗

วันที่ ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๗

เรื่อง ขอความร่วมมือเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการศึกษาวิจัย

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการศึกษาวิจัย

เรียน/เจริญพร พระเมตตาคุณ พ.อ. อภิสิทธิ์, ดร.

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระอธิการวงศ์แก้ว วราโก/เกษร รหัสประจำตัว ๕๖๐๕๕๐๕๐๓๓ แบบ ๒.๑ นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ภาควิชา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น ได้รับอนุมัติให้ทำการศึกษาวิทยานิพนธ์เรื่อง “การปฏิบัติกรรมฐานเพื่อแก้ปัญหาความเครียดของคนในสังคมไทย” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในการศึกษาหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต โดยมีคณะกรรมการควบคุมสารนิพนธ์ ดังนี้ คือ ๑) ดร.ประยูร แสงใส

เพื่อให้งานศึกษาวิจัยของนิสิตมีคุณภาพด้านวิชาการและถูกต้องตามหลักการวิจัย ศูนย์บัณฑิตศึกษาวิทยาเขตขอนแก่น พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นบุคคลผู้มีความรู้ความสามารถและมีความเชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือการศึกษาวิจัย จึง เรียน/เจริญพรมาเพื่อขอความร่วมมือท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือการศึกษาวิจัยของนิสิตท่านนี้ด้วย

ศูนย์บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับร่วมมือจากท่านด้วยดี ขออนุโมทนา มา ณ โอกาสนี้

(พระครูสุวิธานพัฒนบัณฑิต,ดร.)

รองอธิการบดี วิทยาเขตขอนแก่น

ประธานกรรมการบริหารศูนย์บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น

ได้ตราลงนามเรียบร้อยแล้ว ทราบแล้ว ไม่เกิน ๒๐ มิ.ย. ๕๗

รณอนันต์
๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๗



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ศูนย์บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น

ที่ ศธ ๖๑๓๒/ว ๔๗

วันที่ ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๗

เรื่อง ขอความร่วมมือเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการศึกษาวิจัย

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการศึกษาวิจัย

เรียน/เจริญพร *รศ.ดร.เอกชัย อารยะสิน*

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระอธิการวงศ์แก้ว วราโภ/เกษร รหัสประจำตัว ๕๖๐๕๕๐๕๐๓๓ แบบ ๒.๑ นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ภาควิเศษ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น ได้รับอนุมัติให้ทำการศึกษาวินิจฉัยเรื่อง “การปฏิบัติกรรมฐานเพื่อแก้ปัญหาความเครียดของคนในสังคมไทย” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในการศึกษาหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต โดยมีคณะกรรมการควบคุมสารนิพนธ์ ดังนี้ คือ ๑) ดร.ประยูร แสงใส

เพื่อให้งานศึกษาวิจัยของนิสิตมีคุณภาพด้านวิชาการและถูกต้องตามหลักการวิจัย ศูนย์บัณฑิตศึกษาวิทยาเขตขอนแก่น พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นบุคคลผู้มีความรู้ความสามารถและมีความเชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือการศึกษาวิจัย จึง เรียน/เจริญพรมมาเพื่อขอความร่วมมือท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือการศึกษาวิจัยของนิสิตท่านนี้ด้วย

ศูนย์บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับร่วมมือจากท่านด้วยดี ขออโนทนา มา ณ โอกาสนี้

(พระครูสุวิธานพัฒนบัณฑิต,ดร.)

รองอธิการบดี วิทยาเขตขอนแก่น

ประธานกรรมการบริหารศูนย์บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น

*ได้ตรวจสอบเครื่องมือแล้ว ในกรณีที่ยกมา
แล้วพบว่ามีปัญหา*

๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๗

ภาคผนวก ค
ภาพประกอบการสัมภาษณ์

กลุ่มบรรพชิต



ภาพที่ ๑ สัมภาษณ์ พระอธิการเวียงใส สุภโรวัดจอมแจ้ง ตำบลนาซำ
๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๗



ภาพที่ ๒ สัมภาษณ์ พระอาจารย์เจริญ กตปุญญ์ สำนักสงฆ์วัดป่าบ้านโคกเจริญ อำเภอหล่มเก่า
๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๗

กลุ่มผู้สูงอายุที่ปฏิบัติกรรมฐาน



ภาพที่ ๓ สัมภาษณ์ นางมวน แก้วพวง อายุ ๗๐ ปี ตำบลนาซำ
๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๗



ภาพที่ ๔ สัมภาษณ์ นางทองจันทร์ คงเพียรภาค อายุ ๖๕ ปี ตำบลนาซำ
๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๗



ภาพที่ ๕ สัมภาษณ์ นางค่าย จำปาทอง อายุ ๖๘ ปี ตำบลนาซำ
๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๗



ภาพที่ ๖ สัมภาษณ์ นางสมบัติ แก้วพวง อายุ ๗๑ ปี ตำบลนาซำ
๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๗



ภาพที่ ๗ สัมภาษณ์ นางไฉ่ กิท่า อายุ ๕๔ ปี ตำบลนาซำ
๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๗



ภาพที่ ๘ สัมภาษณ์ นางทน บัญเกียง อายุ ๕๘ ปี ตำบลนาซำ
๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๗



ภาพที่ ๙ สัมภาษณ์ นางฟัก สีหาวงค์ อายุ ๖๙ ปี ตำบลนาซำ
๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๗



ภาพที่ ๑๐ สัมภาษณ์ นางเสลียง ทองแทน อายุ ๗๒ ปี
ตำบลนาซำ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๗



ภาพที่ ๑๑ สัมภาษณ์ นางสาวพุ่มแก้ว อายุ ๗๕ ปี ตำบลนาซำ
๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๗



ภาพที่ ๑๒ สัมภาษณ์ นางนารี ป้องไฟ อายุ ๕๔ ปี ตำบลนาซำ
๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๗
กลุ่มวัยกลางคนที่ทำงาน



ภาพที่ ๑๓ สัมภาษณ์ นายสังวาล แก้วยม (ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน) ตำบลนาซำ
๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๗



ภาพที่ ๑๔ สัมภาษณ์ นางพัชรินทร์ แก้วแจ่ม อายุ ๓๔ ปี (อสม.ตำบลนาซำ)
๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๗



ภาพที่ ๑๕ สัมภาษณ์ นางพยุ่ง ราชอินตา อายุ ๓๔ ปี (อสม.ตำบลนาซำ)
๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๗



ภาพที่ ๑๖ สัมภาษณ์ นายศักดิ์สิทธิ์ แก้วกึ่ง อายุ ๔๒ ปี ตำบลนาซำ
๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๗



ภาพที่ ๑๐ รวมภาพผู้ปฏิบัติกรรมฐาน

ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ : พระอธิการวงศ์แก้ว วราโณ (เกษร)
- เกิด : วันศุกร์ ที่ ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๑๘ (เวลา ๐๘.๓๐ น.)
- สถานที่เกิด : บ้านเลขที่ ๔๖ หมู่ที่ ๗ ตำบลคูบางหลวง อำเภอลาดหลุมแก้ว จังหวัดปทุมธานี
- ภูมิลำเนาปัจจุบัน : วัดสระเกษ ตำบลเกษตรวิสัย อำเภอเกษตรวิสัย จังหวัดร้อยเอ็ด
- อุปสมบท : วันที่ ๒๔ ตุลาคม ๒๕๔๘ เวลา ๑๐.๕๕ น. วัดสระเกษ
 อุปสมบท ณ อุโบสถวัดสระเกษ
 พระครูบุญวราภรณ์ เป็น พระอุปัชฌาย์
 พระอธิการวิเชียร ผาสู่โก เป็น พระกรรมวาจาจารย์
 พระอาจารย์ประภาส ชาคโร เป็น พระอนุสาวนาจารย์
- การศึกษา : มัธยมศึกษาชั้นปีที่ ๖ โรงเรียนปทุมวิไล (โรงเรียนประจำจังหวัดปทุมธานี)
 : นักธรรมเอก, พุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
 รุ่นที่ ๕๖ (เกียรตินิยม อันดับ ๑)
 : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา รุ่นที่ ๒๓
 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น
- ที่อยู่ปัจจุบัน : วัดศรีบุญเรือง ตำบลนาข่า อำเภอลำลูกกา จังหวัดเพชรบูรณ์
- ตำแหน่งหน้าที่ : เจ้าอาวาสวัดศรีบุญเรือง ตำบลนาข่า อำเภอลำลูกกา จังหวัดเพชรบูรณ์
 : พระภิกษุผู้ทรงพระปาติโมกข์ประจำอำเภอ
- ตำแหน่งการงาน : ประธานศูนย์พระพุทธศาสนาวันอาทิตย์ วัดศรีบุญเรือง อำเภอลำลูกกา
 : ประธานหน่วยสังเคราะห์พุทธมามกะวัดศรีบุญเรือง ตำบลนาข่า
 : ประธานหน่วยอบรมประชาชนประจำตำบล ตำบลนาข่า (อ.ป.ต.)
 : ครูพระสอนศีลธรรมในโรงเรียน
 : พระวินยาธิการตำบลนาข่า ตำบลนาข่า อำเภอลำลูกกา จังหวัดเพชรบูรณ์