

การแก้ปัญหาโรคความเครียดด้วยพุทธปรัชญาว่าด้วยมหาสติปัฏฐาน 4

Solving the Problem of Chronic stress through the Buddhist philosophy on Four Foundations of Mindfulness

พระครูปลัดไพรัช จนทสโร (กาญจนแก้ว)

สวัสดี อโณทัย

สมบุญ บุญโท

มหาวิทยาลัยเซนต์จอห์น

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ดังนี้ คือ 1) เพื่อศึกษาสาเหตุของโรคความเครียดและส่งผลกระทบต่อบุคคล และสังคม 2) เพื่อศึกษาพุทธปรัชญาว่าด้วยมหาสติปัฏฐาน 4 3) เพื่อประยุกต์ใช้หลักการและวิธีการเจริญสติในพุทธปรัชญากับการแก้ปัญหาโรคความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น 4) เพื่อสร้างองค์ความรู้ใหม่และรูปแบบของการเยียวยาโรคด้วยหลักพุทธธรรม วิธีการวิจัย (Metrology) เป็นการวิจัยเอกสาร(document) เน้นการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research)

ผลการวิจัยพบว่า

1. สาเหตุของความเครียดเกิดจากปัจจัยหลายประการ เช่น ปัญหาความยากจน ปัญหาในการทำงาน ปัญหาครอบครัว ปัญหาเรื่องความรัก ปัญหาเรื่องการเรียนรู้ ปัญหาการว่างงาน ปัญหาความวิตกกังวล ปัญหาความหงุดหงิด ปัญหาตณหา มานะ ทิฐิ ปัญหาความโกรธ ปัญหาถูกโลกธรรมครอบงำ ปัญหาความล้มเหลวในชีวิต ปัญหาเหล่านี้ก่อให้เกิดความเครียด

2. หลักการของพุทธปรัชญาในแง่ของการรักษาโรค คือ การดูแลทั้งร่างกายและจิตใจอย่างสมดุล นั่นคือ การปฏิบัติตามทางสายกลาง ให้ความสำคัญทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับหลักสติปัฏฐาน 4 ที่สอนวิธีปฏิบัติต่อกาย เรียกว่า กายานุปัสสนา ปฏิบัติต่ออารมณ์ ความรู้สึก เรียกว่า เวทนานุปัสสนา ปฏิบัติต่อจิต เรียกว่า จิตตานุปัสสนา ปฏิบัติต่อเรื่องที่เกิดขึ้นหรือต่อความจริงที่ปรากฏ เรียกว่า ธัมมานุปัสสนา



3. หลักการและวิธีการเจริญสติในพุทธปรัชญากับการแก้ปัญหาโรคความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ทำให้ผู้วิจัยเข้าใจหลักการของการฝึกสติ สามารถใช้ได้หลากหลายรูปแบบ เช่น การเดินจงกรม การกำหนดลมหายใจเข้า-ลมหายใจออก การนับแบบต่างๆ การเจริญกรรมฐาน การเพ่งกสิณ การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน วิธีการเหล่านี้ใช้ในการฝึกสมาธิเจริญสติได้

4. องค์ความรู้ใหม่และรูปแบบของการเยียวยาโรคด้วยหลักพุทธธรรม ได้รูปแบบที่นำไปสู่การเจริญมหาสติปัฏฐาน 4 ดังนี้ 1) หลักศรัทธา ผู้ปฏิบัติต้องมีความเชื่อความศรัทธาต่อหลักมหาสติปัฏฐาน 4 ว่า สามารถบำบัดความเครียดได้ 2) หลักวิริยะ หรือ ความเพียร ต้องลงมือปฏิบัติด้วยความเพียรเอาจริงเอาจัง 3) หลักปัญญา คือ ความรู้รอบในสิ่งที่กำลังปฏิบัติ เช่น ปฏิบัติเรื่องอานาปานสติ ต้องรู้วิธีการกำหนดลมหายใจเข้า-ลมหายใจออกตามแบบที่กำหนด เป็นต้น

คำสำคัญ : มหาสติปัฏฐาน 4, โรคความเครียด, พุทธปรัชญา

Abstracts

The objectives of this Research are as follows: 1) to study the causes of Chronic stress and affect to people and society; 2) to study the Buddhist philosophy of Four Foundations of Mindfulness; 4) To apply the principles and methods of mindfulness in Buddhist philosophy and solve the problem of Chronic stress more effectively. 4) To create new knowledge and patterns of healing by the Buddhist principles. Metrology is a document that focuses on qualitative research.

The results of research were found as follows:

1. The cause of stress is caused by several factors such as poverty. Problems at work, Family problems, Love problems, Learning problems, Unemployment problems, anxiety problems, Problems of irritability, problems of craving, conceit, problems of anger, the problem is overwhelmed by worldly



conditions. Life failure problem. These problems cause stress.

2. The principle of Buddhist philosophy in terms of healing is to balance the body and mind, that is to follow the middle way, focus on the body and mind, which is in accordance with the Four Foundations of Mindfulness, which teaches the practice of the body called contemplation of the body (Kayanupassana), to practice of the emotion called contemplation of feelings (Vedananupatsana), to practice of the mind called contemplation of mind (Cittanupatsana), to practice of the thing occurs or the truth appears called Dhammanupatsana.

3. The Principle and Method of Mindfulness in Buddhist Philosophy and Problem Solving in Stress, it makes the researcher understands the principles of mindfulness practice. It can be used in a variety of ways such as walking, determining the breath in-breath out, Counting, the development of meditation, focus on meditation devices, the development of insight meditation. These methods are used to practice meditation.

4. New knowledge and patterns of disease healing by Buddhist Philosophy get the patterns leads to the development of Four Foundations of Mindfulness as follows: 1) the principle of faith, the practitioner must have belief in the faith of the Four Foundations of Mindfulness that can cure stress. 2) The principle of effort or perseverance must be practiced with perseverance in earnest. 3. The principle of wisdom is the knowledge around the subject, such as practice the mindfulness of breathing (Anapanasati). And know how to determine the breath in – breath out as prescribed.

Keywords: Four Foundations of Mindfulness, Chronic stress, Buddhist philosophy



บทนำ

ปัจจุบัน คนกำลังเผชิญหน้ากับปัญหาใหญ่ ๆ อยู่ 2 ประการ คือ ประการที่ 1 ปัญหาทางร่างกาย ทุกวันนี้ คนเจ็บป่วยกันมาก เช่น โรคเส้นเลือดหัวใจและสมองตีบ โรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคกระเพาะอาหาร โรคข้อและกระดูกเสื่อม โรคหอบหืด โรคติดเชื้อต่าง ๆ ซึ่งโรคเหล่านี้เป็นโรคเรื้อรังที่เกิดจากความเสื่อมของร่างกาย (Chronic degenerative disease) ซึ่งโรคเหล่านี้ เกิดจากสาเหตุหลาย ๆ อย่างรวมกัน (multifaceted chronic condition) เป็นผลจากการดำเนินชีวิต ในยุคปัจจุบันซึ่งมีความเร่งรีบ มีการแข่งขันสูง มีความเครียดสูง อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีมลภาวะเป็นพิษมากขึ้น ทั้งอากาศ อาหาร มีการบริโภคเนื้อสัตว์มากขึ้น รับประทานผักผลไม้ไม่ค่อย มีเวลาออกกำลังกายน้อยลง ประการที่ 2 ปัญหาทางจิต คนในยุคปัจจุบันต้องเผชิญกับปัญหาของความเครียดกันอย่างมากในปัจจุบัน ซึ่งเกิดจากสาเหตุต่าง ๆ เช่น จากปัญหาในการทำงาน ปัญหาในครอบครัว ปัญหาเรื่องความรัก ปัญหาเรื่องการเรียนรู้ ปัญหาเรื่องหนี้สิน ปัญหาการว่างงาน ปัญหาทางเศรษฐกิจต่าง ๆ ปัญหาเหล่านี้นำมาซึ่งความทุกข์ ความเดือดร้อนใจ เกิดความเครียด ความซึมเศร้า

การที่บุคคลต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ทำให้เกิดความสับสนวุ่นวายในชีวิต ชีวิตที่เต็มไปด้วยปัญหา เป็นสาเหตุของโรคความเครียดได้ง่าย หากบุคคลไม่สามารถรับมือกับปัญหาได้ ความสมดุลของชีวิตย่อมสูญเสียไป คุณภาพชีวิตย่อมไม่มี การดำเนินชีวิตไม่มีทางที่จะมีความสุขในชีวิต เมื่อตนเองไม่มีความสุข บุคคลรอบข้างที่เกี่ยวข้องย่อมเกิดปัญหาตามไปด้วย การปล่อยให้ความเครียดเกิดขึ้นและดำรงอยู่นาน ทำให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บอย่างอื่นตามมา ถามว่า ทำไม บุคคลปล่อยให้ความเครียดเกาะกุมอยู่นาน ? เพราะพวกเขาไม่ทราบว่าการกระทำเช่นนั้น เป็นการเปิดโอกาสให้ความเลวร้ายต่าง ๆ เข้ามาสู่ชีวิตได้ง่าย เหมือนเป็นการเปิดประตูเชิญหรือต้อนรับความเดือดร้อนมาสู่ตน หรือบางคนทราบว่า การทำเช่นนั้น เป็นเรื่องไม่ถูกต้อง แต่ไม่มีปัญญาแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น จึงปล่อยให้ปัญหาขยายวงกว้างออกไป การศึกษาปัญหาจึงเป็นเรื่องที่มีความสำคัญมาก ก่อนที่ลงมือแก้ปัญหาก็จำเป็นต้องมีความเข้าใจปัญหาก่อน การวิเคราะห์แยกแยะปัญหาเป็นหน้าที่ของผู้วิจัย ถามว่า อะไร คือ ปัญหาที่บุคคลหรือสังคมกำลังเผชิญอยู่ ปัญหาต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความเครียด เช่น ปัญหาความยากจน ปัญหาในการทำงาน ปัญหาในครอบครัว ปัญหาเรื่องความรัก ปัญหาเรื่องการเรียนรู้ ปัญหาการว่างงาน ความวิตกกังวล ความหงุดหงิด ฟุ้งซ่านรำคาญ เป็นที่มาของปัญหาความเครียด



เพราะฉะนั้น ผู้วิจัยวางกรอบการอภิปรายทางพุทธปรัชญาให้แคบลงในประเด็น กระบวนการเข้าถึงความจริงและคุณค่าของการเข้าถึงความจริงตามหลักสติปัฏฐาน 4 ได้แก่ “พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ การก่การจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ 1 พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ การก่การจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ 1 พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ การก่การจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ 1 พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ การก่การจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกเสียได้ 1” (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ทั้งนี้ เพราะหลักสติปัฏฐานเป็นการเจริญวิปัสสนาที่เป็นทางสายเอกที่จะทำให้หลุดพ้นจากกิเลสและการวิปัสสนาเป็นหลักธรรมที่จะพิจารณา “สภาวะธรรม” ที่เกิดขึ้นในจิตใจที่สามารถแก้ปัญหาทุกอย่างได้ แคบลงมาเฉพาะส่วนบุคคลที่เผชิญกับโรคเครียด ซึ่งเป็นโรคที่ก่อให้เกิดทุกขเวทนา สติปัฏฐาน 4 เป็นแนวทางการเจริญวิปัสสนาเป็นการแก้ไขปัญหาทางจิตและอารมณ์ ในที่สุดไปสู่การแก้ไขปัญหาทางกายได้ การเจริญวิปัสสนาจากจุดเริ่มต้นที่การพิจารณาโรค ในที่สุด พิจารณาเห็นความสมมติและเข้าใจสภาวะของสรรพสิ่ง เป็นสิ่งที่ถูกรังสรรค์ขึ้นของกระบวนการทางจิต

การรักษาโดยใช้หลักพุทธธรรมควบคู่กับการรักษาด้วยแพทย์สมัยใหม่ได้รับการนิยมนมากขึ้น และมีงานวิจัยจำนวนมากชี้ให้เห็นผลของการรักษาด้วยวิธีการดังกล่าวว่า เป็นการรักษาที่ได้ผล สามารถวัดได้เชิงประจักษ์ โดยเฉพาะการรักษาด้านทางใจที่เกิดจากผลของการเป็นโรคเครียดนั้น ได้แก่ ความเจ็บปวด ความวิตกกังวล ความซึมเศร้า การสับกระส่าย และความเครียด ผลการวิจัยส่วนใหญ่ชี้ให้เห็นการทำสมาธิส่งผลด้านบวกต่อจิตใจ คือ การคลายวิตกกังวล เกิดความสงบภายในส่งผลต่อการร่างกาย คือ ความเจ็บปวด ทุกข์ทรมานลดลง (พระพลกฤษณ์ โชติศิริรัตน์, 2554)

การศึกษาเกี่ยวกับการเจริญสติในการรักษาค่อนข้างมีงานจำนวนมากและองค์ความรู้ตกผลึกแล้ว แต่ในกรอบความหมายนี้ กระบวนการเจริญสติที่กระทำกันอย่างเป็นธรรมเนียมก็เป็นวาทกรรมการสร้างความจริงนั้นเป็นประเด็นของทั้งผลการปฏิบัติและองค์ความรู้เชิงบูรณาการ ในแง่ของปัจเจก การเจริญสติมีเป้าหมายของการเข้าใจปรากฏการณ์ไม่เพียงสังคม แต่เป็นกระแสการเปลี่ยนแปลงของสรรพสิ่งเพื่อจะหลุดออกจากวาทกรรมนั้นด้วย ประเด็นน่าสนใจ คือ การนำแนวคิดเชิงกระบวนการทรรศน์ที่มาจากตะวันตกที่เกิดขึ้นภายใต้เงื่อนไขที่สังคมมีความ



สลับซับซ้อนที่สิ่งต่าง ๆ อันเป็นนามธรรมล้วนถูกผลิตขึ้น การนำแนวคิดปรัชญากระบวนการ
 ธรรม์มาอธิบายปรากฏการณ์ทางสังคมโดยเฉพาะสังคมตะวันตกทำให้เข้าใจปรากฏการณ์ทาง
 สังคมและเข้าใจปัญหาของสังคมได้ชัดมากขึ้น การนำแนวคิดดังกล่าวซึ่งไม่น่าจะเข้ากันได้กับ
 หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่คล้ายคลึงกับหลักการทางวิทยาศาสตร์มาเป็นกรอบในการ
 อธิบายสังคมไทยที่มีแนวคิดทางพระพุทธศาสนาเป็นรากฐานทางวัฒนธรรม โดยเฉพาะ
 หลักธรรมอันเป็นแก่นทางพระพุทธศาสนา คือสติปัฏฐาน 4 ในการรักษาโรคเครียดอย่างเป็น
 องค์กรรวมตามหลักสุขภาวะเชิงพุทธ จะมีบางส่วนที่คล้ายคลึงกันในแง่หลักธรรมทาง
 พระพุทธศาสนาโดยเฉพาะสติปัฏฐาน 4 ซึ่งอยู่นอกเหนือการนิยามตามหลักวิทยาศาสตร์ในแง่
 เป้าหมายของสติปัฏฐาน 4 คือ เข้าใจเงื่อนไขว่า สรรพสิ่งโดยพื้นฐานไม่มีสาระแก่นสารเป็น
 เพียงการปรากฏตัวขององค์ประกอบเท่านั้น คือ การปรากฏของวาตกรรมเท่านั้น จึงน่าสนใจ
 ว่า แนวคิดเชิงกระบวนการธรรม์มีกระบวนการสอดคล้องและแตกต่างจากสติปัฏฐาน 4 อย่างไร
 เมื่อเน้นไปที่ปรากฏการณ์การรักษาโรคความเครียด ซึ่งจะนำไปสู่การเข้าใจการกระบวนการคิด
 เชิงกระบวนการธรรม์และการพิจารณาสติปัฏฐาน 4 ได้ดีและนำไปสู่การพิจารณาสติปัฏฐานต่อ
 การรักษาโรคเครียดได้ชัดเจนขึ้น (พระสาโรจน์ ธมฺมสโร (แช่อู๋), 2559) จึงเป็นที่มาของการวิจัย
 ครั้งนี้ ปัจจุบัน วิทยาการสมัยใหม่ได้เจริญก้าวหน้าล้ำความเจริญทางด้านจิตใจ เพราะมีการ
 เพิ่มขึ้นของประชากรอย่างมากมาย ทำให้สังคมขยายขึ้น ทุกคนต่างแก่งแย่งกันเพื่อความอยู่
 รอด จึงมีการแข่งขันกันมากขึ้น ผวนกับการบีบคั้นทางเศรษฐกิจและสังคม ทำให้สุขภาพจิต
 ของคนไทยเสื่อมลง ผู้คนมีแต่ความเครียด จึงเกิดปัญหาขึ้นมากมาย ปัญหาต่าง ๆ ที่ทำให้เกิด
 ความเครียด เช่น ปัญหาความยากจน ปัญหาในการทำงาน ปัญหาในครอบครัว ปัญหาเรื่อง
 ความรัก ปัญหาเรื่องการเรียนรู้ ปัญหาเรื่องหนี้สิน ปัญหาการว่างงาน ความวิตกกังวล ความ
 หงุดหงิด ฟุ้งซ่านรำคาญ เป็นที่มาของปัญหาความเครียด ผู้วิจัยจึงสนใจปัญหาเหล่านี้จึงยกขึ้น
 มาวิเคราะห์และมองเห็นความสำคัญของปัญหาเพื่อต้องการแสวงหาคำตอบ และเพื่อนำไปสู่
 วิทยการวิจัยต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสาเหตุของโรคความเครียดและส่งผลกระทบต่อบุคคล และสังคม
2. เพื่อศึกษาพุทธปรัชญาวาดด้วยมหาสติปัฏฐาน 4



3. เพื่อประยุกต์ใช้หลักการและวิธีการเจริญสติในพุทธปรัชญากับการแก้ปัญหาโรคความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

4. เพื่อสร้างองค์ความรู้ใหม่และรูปแบบของการเยียวยาโรคด้วยหลักพุทธธรรม

ระเบียบวิธีวิจัย

ขอบเขตการวิจัย ผู้วิจัยสรุปขอบเขตไว้ดังนี้

1. **ขอบเขตด้านข้อมูล** ข้อมูลชั้นปฐมภูมิ 1) แหล่งข้อมูลเกี่ยวกับสติปัฏฐาน 4 ในพระไตรปิฎก โดยเฉพาะในพระสูตรตันตปิฎก 2) ข้อมูลชั้นทุติยภูมิ 1) แหล่งข้อมูลสติปัฏฐาน 4 จากหนังสืออรรถกถาและงานวิจัยที่ศึกษาการนำหลักสติปัฏฐาน 4 ไปใช้ในการรักษาโรคเครียด 2) แหล่งข้อมูลจากงานที่นำแนวคิดดังกล่าวอภิปรายและนำไปประยุกต์ใช้ทั้งในต่างประเทศและในประเทศไทย

2) **ขอบเขตของเนื้อหา** เนื้อหาหลักธรรม คือ สติปัฏฐาน 4 ได้แก่ 1) กายานุปัสสนา พิจารณากายในแง่ของการเคลื่อนไหวของการปรากฏของกายที่เป็นอสุภะ 2) เวทนานุปัสสนา พิจารณาความสุข ความทุกข์และเฉยๆที่เกิดขึ้นทางกายและใจ 3) จิตตานุปัสสนา พิจารณาสภาวะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับใจ เช่น อารมณ์ขุ่นมัว ความสงบ เป็นต้น 4) ธรรมานุปัสสนา พิจารณาสรรพสิ่งรวมทั้ง ข้อ 1-3 ตามสภาพความเป็นจริงตามหลักไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ความไม่แน่นอน ความเปลี่ยนแปลง ทุกขัง ภาวะที่ทนอยู่ในสภาพเดิมมิได้ อนัตตา ภาวะที่ไม่มีตัวตน การเป็นองค์ประกอบเงื่อนไขที่ยังดำรงอยู่ลำพังไม่ได้ การยอมรับหลักการและวิธีการที่หลากหลายมาปรับใช้กับการบำบัดและรักษาโรคความเครียด เช่น การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา การพักผ่อน การบริหารจัดการ การอ่านหนังสือที่ชอบ การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การชื่นชมธรรมชาติ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) นำข้อมูลที่ได้มาพรรณนาในเชิงการชี้ให้เห็นความเป็นเหตุเป็นผลในเชิงปรัชญาและหาข้อสรุปที่สามารถยอมรับได้ในเชิงวิชาการด้านศาสนาและปรัชญา

3) **ขอบเขตของระยะเวลา** ปีการศึกษา 2561



ผลการวิจัย

จากผลการศึกษาวิจัยพบว่า

1. สาเหตุของโรคความเครียดและผลกระทบที่เกิดจากโรคความเครียด เกิดจากปัจจัยหลายประการ เช่น ปัญหาความยากจน ปัญหาในการทำงาน ปัญหาครอบครัว ปัญหาเรื่องความรัก ปัญหาเรื่องการเรียนรู้ ปัญหาการว่างงาน ปัญหาความวิตกกังวล ปัญหาความหงุดหงิด ปัญหาตัณหา มานะ ทิฐิ ปัญหาความโกรธ ปัญหาถูกโลกธรรมครอบงำ ปัญหาความล้มเหลวในชีวิต ปัญหาเหล่านี้ก่อให้เกิดความเครียด และผลกระทบที่เกิดจากโรคความเครียดย่อมเกิดแก่ตนเอง บุคคลและสังคมแสดงออกมาในหลากหลายรูปแบบ เช่น ความเครียดทำให้เกิดโรค เช่น นอนไม่หลับ รับประทานอาหารไม่ได้ ควบคุมตนไม่ได้ อารมณ์ฉุนเฉียว ฟุ้งซ่าน โกรธง่าย กล้ามเนื้อตึงตัว เป็นโรคกระเพาะอาหาร ไม่ชอบเข้าสังคม ปลีกตนเองจากสังคม เป็นโรคซึมเศร้า เป็นทั้งโรคทางกายและโรคทางใจ คุณภาพชีวิตลดลง หรือ ไม่มีคุณภาพชีวิต

2. หลักการและแนวคิดของพุทธปรัชญาว่าด้วยหลักสติปัฏฐาน 4 ในแง่ของการใช้รักษาโรคความเครียด คือ การดูแลทั้งร่างกายและจิตใจอย่างสมดุล นั่นคือ การปฏิบัติตามทางสายกลาง ให้ความสำคัญทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับหลักสติปัฏฐาน 4 ที่สอนวิธีปฏิบัติต่อกาย เรียกว่า กายานุปัสสนา ปฏิบัติต่ออารมณ์ ความรู้สึก เรียกว่า เวทนานุปัสสนา ปฏิบัติต่อจิต เรียกว่า จิตตานุปัสสนา ปฏิบัติต่อเรื่องที่เกิดขึ้นหรือต่อความจริงที่ปรากฏ เรียกว่า ธัมมานุปัสสนา

3. วิธีการประยุกต์เจริญสติในพุทธปรัชญาในการรักษาโรคเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นนั้นมีหลักในการนำมาประยุกต์ใช้ สรุปได้ดังนี้

1) หลักการปฏิบัติกายานุปัสสนามาใช้ประโยชน์ คือ การพิจารณาการเคลื่อนไหวของกายอยู่ตลอดเวลาทำให้จิตจดจ่อการเคลื่อนไหว การเคลื่อนไหวอย่างมีสติทำให้ไม่มีความเหนื่อยเป็นการออกกำลังอย่างหนึ่งแต่มีสติกำกับ มีผลทำให้จิตใจสงบ เกิดสมาธิและรู้เห็นตามความเป็นจริง เกิดปัญญา

2) การนำเวทนานุปัสสนามาใช้ประโยชน์ คือ การปฏิบัติตามหลักเวทนานุปัสสนา การพิจารณาเวทนา ได้แก่ ความทุกข์ ความสุขและเฉยๆ มาเป็นจุดในการพิจารณาโดยใช้สติรู้เท่าทัน การพิจารณาเห็นตามความเป็นจริงว่า “ทุกข์เวทนา” เกิดขึ้น แล้วพิจารณาตามหลักธรรมว่า เป็นอารมณ์ชนิดหนึ่ง เป็นไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง ทุกขังและอนัตตา



3) การนำจิตตานุปัสสนามาใช้ประโยชน์ จิตตานุปัสสนาเป็นการพิจารณาสภาพอารมณ์ทุกประเภทที่เกิดขึ้นในใจ ทั้งเกิดขึ้นจากการสัมผัสทางกาย เกิดขึ้นจากการได้ยิน เกิดขึ้นจากการได้สัมผัส เกิดขึ้นจากตมกลิ่นและเกิดขึ้นจากการคิด จินตนาการ ตลอดเวลา ผู้ป่วยจะมีความรู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่งมากกว่าคนทั่วไป เช่น รู้สึกทางด้านลบ หดหู่ ซึมเศร้า วิตกกังวล

4) หลักการปฏิบัติธัมมานุปัสสนามีความสำคัญที่สุด ซึ่งเป็นการนำมาใช้ประโยชน์ในการรักษาโรคความเครียด มีหลักการนำมาใช้จึงอธิบายละเอียด ดังนี้

4.1 หลักการพิจารณาธรรมภายนอกเชื่อมโยงกับธรรมภายใน การพิจารณาหลักธรรมคือการพิจารณาตามหลักชั้น 5 ไตรลักษณ์ ตามความเป็นจริงหรือตามธรรม

4.2 พิจารณาเห็นสรรพสิ่ง รวมทั้งสิ่งที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง (กายนุปัสสนา เวทนานุปัสสนาและจิตตานุปัสสนา) รวมทั้งพิจารณาธรรมในธรรม กล่าวคือสิ่งที่เกิดขึ้น รวมรู้สึก เวทนาเป็นสภาวะธรรมอย่างหนึ่ง พิจารณาตามกฎไตรลักษณ์

4.3 การพิจารณาดังกล่าวจะเกิดความเบื่อหน่าย วางเฉย การเป็นโรคความเครียดเป็นเพียงโรคที่เกิดได้ทั้งกายและใจ

4. องค์ความรู้ใหม่และรูปแบบของการเยียวยาโรคด้วยหลักพุทธธรรม ทำให้ผู้วิจัยได้ องค์ความรู้ใหม่และรูปแบบการเยียวยาบำบัดโรคความเครียดด้วยหลักพุทธธรรม สรุปได้ดังนี้

1) องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัย คือ หลักศรัทธาต่อมहाสติปัฏฐาน 4 ด้วยเหตุผลที่ว่า แม้พุทธปรัชญาจะสอนให้ชาวพุทธใช้ปัญญาที่จริงอยู่ แต่มักใช้ศรัทธาคู่กับปัญญาเสมอ และหลักศรัทธามักมาก่อนหลักปัญญา เช่น หลักพละ 4 พละ 5 หลักอินทรีย์ 5 หลักสัมปรายิกัตถะ 4 แม้หลักมหาสติปัฏฐาน 4 ไม่มีหลักศรัทธาปรากฏอยู่ในหัวข้อธรรมนี้ แต่ผู้ปฏิบัติต้องมีความเชื่อความศรัทธาต่อหลักมหาสติปัฏฐาน 4 ว่า เมื่อปฏิบัติตามด้วยความตั้งใจด้วยความมุ่งมั่น เราต้องสามารถบำบัดความเครียดได้ ปฏิบัติโดยปราศจากความสงสัย

2) หลักวิริยะ หรือ ความเพียร ปฏิบัติไม่ใช่สักกว่าปฏิบัติ แต่ลงมือปฏิบัติด้วยความเพียร และต่อเนื่องเป็นลำดับจะ เอาจริงเอาจัง ผู้ไม่มีความเพียรพยายาม ยากที่จะเห็นผลของการปฏิบัติ



3) หลักปัญญา คือ ความรู้รอบในเรื่องที่กำลังปฏิบัติ เช่น ปฏิบัติเรื่องอานาปานสติ ต้องรู้วิธีการกำหนดลมหายใจเข้า-ลมหายใจออกตามแบบที่กำหนด ไม่กำหนดแบบสะเปะสะปะ รู้การเคลื่อนไหวทุกระยะของลมหายใจ ยาว สั้น หยาบ ละเอียด กระทบส่วนใดของร่างกาย หรือ จุดตั้งต้นของลมหายใจ หรือ จุดสุดท้ายของลมหายใจเข้า-ลมหายใจออก วิธีการนับ ก็เช่นเดียวกันนับแบบไหนเหมาะกับตนเอง หรือไม่เหมาะกับตนเอง ใช้ปัญญาเลือกรูปแบบนั้น เนื่องจากบางคนอาจไม่เหมาะกับการนับซ้ำ หรือ การนับแบบปฏิโลม แต่เหมาะกับการนับแบบอนุโลม หรือบางคนอาจเหมาะกับการนับแบบคู่ ปัญญาในการเลือกจำต้องมี

อภิปรายผล

จากการที่ผู้วิจัยได้ตั้งโจทย์การวิจัยไว้ว่า เมื่อความเครียดเกิดขึ้นในชีวิตมาจากสาเหตุที่หลากหลาย หลักมหาสติปัฏฐาน 4 สามารถนำมาประยุกต์ในการแก้ปัญหาที่เป็นโรคเครียด และสาเหตุของความเครียดได้อย่างไร จากการศึกษาวิเคราะห์หลักมหาสติปัฏฐาน 4 ปรากฏชัดเจนว่า หลักมหาสติปัฏฐาน 4 เป็นหลักพุทธปรัชญาที่มีความเหมาะสมในการนำมาประยุกต์ใช้กับการบำบัดหรือในการแก้ปัญหาโรคความเครียด ทั้งความเครียดทางร่างกายและจิตใจ สอดคล้องกับงานวิจัยของ (จรัสแสง ผิวอ่อน, 2554) ผลการศึกษาพบว่า ผู้ให้ข้อมูลได้ให้ความหมายของการเยียวยาตนเองด้วยสมาธิเป็น 4 ลักษณะ คือ 1) สมาธิเป็นธรรมโอสถ 2) สมาธิเป็นพลังที่ช่วยให้ร่างกายสร้างภูมิต้านทานและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ 3) สมาธิเป็นตัวช่วยปรับสมดุลของร่างกายและจิตใจ และ 4) สมาธิเป็นวิธีการที่ช่วยให้เกิดปัญญารับรู้ตามความเป็นจริงไม่ปรุงแต่ง ชนิดของสมาธิที่ผู้ให้ข้อมูลใช้มี 2 แบบคือ การเจริญสติ และสมาธิตั้งพลัง โดยผู้ให้ข้อมูลรับรู้ผลของการใช้สมาธิต่อด้านร่างกายคือ 1) หายจากโรคร้าย 2) ลด/บรรเทาความทรมานทางกายนอกจากนั้นยังมีผลให้กระดูกและกล้ามเนื้อแข็งแรง และช่วยให้นอนหลับได้ง่าย ส่วนผลของการใช้สมาธิต่อด้านจิตใจและจิตวิญญาณ คือ อยู่กับโรคเครียดได้ และมีการดำเนินชีวิตดีขึ้น และสอดคล้องกับพระคัมภีร์ของ (พระพุทธวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), 2549) กล่าวว่า ความเครียด คือ การที่ร่างกายหรือจิตใจ หรือทั้งสองอย่างเกิดความเคร่งเครียดขึ้นเพราะเหตุแห่งปัญหาสุขภาพ ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาชีวิตและสิ่งแวดล้อม มีลักษณะเศร้าซึม ท้อแท้ หรือไม่สบายใจถึงกับฟุ้งซ่าน ทำให้กินไม่ได้ นอนไม่หลับ บางคนถึงกับรำคาญ หงุดหงิดและโกรธง่าย หรือทำให้บางคนชอบเก็บตัว ไม่อยากพูดจากับใคร...ถ้าความเครียด



เป็นอยู่นานไม่ได้ลดลงและกลับเพิ่มมากขึ้น จะเป็นผลร้ายต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตอย่างยิ่ง

จากวัตถุประสงค์ที่ผู้วิจัยตั้งไว้ในข้อ 4.1 เพื่อศึกษาสาเหตุของโรคความเครียดและส่งผลกระทบต่อบุคคล และสังคม จากวัตถุประสงค์ที่ผู้วิจัยวางไว้ในประเด็นนี้ ทำให้ผู้วิจัยรู้สาเหตุของโรคความเครียด สรุปได้ดังนี้

1. ความยากจน คนส่วนใหญ่ของประเทศล้นยากจน คนส่วนใหญ่กลายเป็นชนชั้นที่เสียเปรียบทางเศรษฐกิจ ถูกเอารัดเอาเปรียบ ถูกกดขี่ มีรายได้ไม่เพียงพอกับรายจ่าย สุขภาพไม่ดี สุขภาพจิตก็แย่ มีความกดดัน ต้องหมกมุ่นอยู่กับสุรา การพนัน เพื่อเป็นทางออกให้ตนเอง ชีวิตจึงเป็นสาเหตุของความเครียด

2. การทำงาน บุคลากรที่ปฏิบัติงานในหน่วยงานต่างๆ มักมีปัญหากับเพื่อนร่วมงานบ้าง มีปัญหากับงานบ้าง มีปัญหากับเจ้านายหรือผู้บังคับบัญชาบ้าง บุคลากรหลายคนถูกกดดันในการปฏิบัติหน้าที่ จนเป็นเหตุให้เกิดความเครียด

3. ครอบครัว ครอบครัวหลายครอบครัวเป็นแหล่งปัญหาที่สำคัญ ปัญหาที่สำคัญ คือ ปัญหาการทะเลาะของบุคคลในครอบครัว เช่น พ่อแม่ทะเลาะกัน พี่ น้อง ทะเลาะกัน ปัญหาบุคคลในครอบครัวติดการพนัน ติดยาเสพติด บุคคลในครอบครัว เป็นโรคภัยและขาดแคลนเงินค่ารักษา ปัญหาเหล่านี้ล้วนก่อให้เกิดโรคเครียดได้ง่าย

4. เรื่องความรัก บุคคลที่ผิดหวังในความรัก ถูกคนรักทอดทิ้ง มักมีความขมขื่น เคียดแค้น เมื่อความเคียดแค้นสะสมมากขึ้น อาจจะหันมาทำร้ายตนเอง หรือ ทำร้ายคนรักนั่นเอง เรื่องอย่างนี้มีปรากฏบ่อยครั้ง ดังในกรณี ฝ่ายชายไปขอคืนดีกับภรรยา แต่ถูกภรรยาปฏิเสธ จึงยิงภรรยาของตนเองตายและยิงตนเองตายตาม การฆ่ากันส่วนมากเกิดจากความเครียดในเรื่องความรักที่สูญเสียไป

5. เรื่องการเรียน ในระบบการศึกษาที่เป็นอยู่ ต้องยอมรับว่า ได้เพิ่มความเครียดให้ผู้เรียน ตัวอย่าง การโดดตึกฆ่าตัวตายของนักศึกษาเมื่อหลายปีก่อน เมื่อทราบว่าผลการเรียนของตนตกต่ำ ไม่ได้เกรด 3 ในบางรายวิชา เพราะนักศึกษาคนนี้ตั้งความหวังไว้สูงว่า ตนเองเมื่อสำเร็จการศึกษาต้องเกียรตินิยมเหรียญทอง แต่เมื่อพลาดไปในบางรายวิชา จึงโดดตึกฆ่าตัวตาย การเรียนจึงเป็นสาเหตุของความเครียด



6. เรื่องหนี้สิน ภาวะหนี้สินในครัวเรือนในสังคมไทยที่สูง เป็นภาวะบีบคั้น บีบรัด เกาะกุม ทำให้คนไทยได้รับแรงกระแทก ถูกกระทำจากเจ้าหนี้ ชีวิตดิ้นรนเพื่อหาทางออก จนกลายเป็นความเครียดและเมื่อความเครียดสะสมมากขึ้น คนเหล่านั้นกลายเป็นคนว้าวุ่น วุ่นวาย สับสนในชีวิต สมองเครียดมินชา หาทางออกไม่ได้ ผลจากความเครียดนำไปสู่ชะตากรรม ทั้งของตนเองและครอบครัว

7. การว่างงาน คนไทยส่งลูกเรียน แต่เมื่อลูกสำเร็จการศึกษาแล้ว กลับเป็นคนว่างงาน สภาพการณ์อย่างนี้ไม่เพียงก่อปัญหาให้กับครอบครัว ยังสร้างปัญหาให้เกิดขึ้นกับผู้ไม่มีงานทำด้วย ใครก็ตามที่อยู่ในภาวะว่างงาน ทำให้สูญเสียสุขภาพจิต ไม่อยากไปพบใคร ขาดความเชื่อมั่นตนเอง กลายเป็นคนคิดมาก เสมือนหนึ่งว่า ตนเองมีปมด้อย ไม่มีเกียรติ กลายเป็นคนเก็บกด เมื่อเก็บกดมาก ๆ สุขภาพจิตยิ่งเสื่อมเพราะมีความเครียดเนื่องจากไม่มีงานทำ

8. โลกธรรมครอบงำ โลกธรรม คือ สิ่งที่ชาวโลกตกอยู่ภายใต้อำนาจ มีลาภ เสื่อมลาภ มียศ เสื่อมยศ มีสุข มีทุกข์ มีนินทา มีสรรเสริญ คนส่วนใหญ่หลงไปตามอำนาจของโลกธรรมทั้งฝ่ายดีและฝ่ายไม่ดีเล่นงานอยู่ตลอดเวลา ทั้งฝ่ายดีและฝ่ายไม่ดี สองส่วนนี้ มีส่วนอย่างมากในการทำให้คนมีความเครียด

9. ความวิตกกังวล เป็นสาเหตุสำคัญของความเครียด เมื่อยังไม่สามารถจัดการเรื่องความวิตกกังวลได้ มนุษย์ยังต้องเผชิญกับความเครียด ความวิตกกังวล เป็นภาวะทางอารมณ์ที่ร้อนใจเมื่อคำนึงถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นตามที่ตนเองคิดคาดหมาย ทั้ง ๆ ที่เรื่องนั้นยังไม่เกิดขึ้น รู้ว่า มีเหตุการณ์อะไร แต่ไม่รู้ว่าเป็นอย่างไร คำว่า “เป็นอย่างไร” กลายเป็นข้อวิตกที่ผู้คิด คิดไปต่าง ๆ นานา เช่น เมื่อตึกดินแล้ว แต่ลูกยังไม่กลับบ้าน คนเป็นพ่อแม่เกิดความกังวลว่า มีอะไรเกิดขึ้นกับลูกของตนหรือไม่ ทำไมยังไม่กลับ มีปัญหาอะไรหรือไม่ การวิตกกังวลทำให้นอนไม่หลับ เหตุที่นอนไม่หลับเพราะเครียด

จากวัตถุประสงค์ที่ผู้วิจัยตั้งไว้ในข้อ 4.2 เพื่อศึกษาพุทธปรัชญาว่าด้วยมหาสติปัฏฐาน 4 จากวัตถุประสงค์ที่ผู้วิจัยวางไว้ในประเด็นนี้ ทำให้ผู้วิจัยเข้าใจหลักพุทธปรัชญาว่าด้วยมหาสติปัฏฐาน 4 สรุปได้ดังนี้

1. กายานุปัสสนา หมายถึง การตามพิจารณากายและสิ่งที่สัมพันธ์กับกาย เช่น อากาโร 32 (ทรวดดิงสากาโร) อิริยาบถทั้ง 4 คือ ยืน เดิน นั่ง นอน การพิจารณาลมหายใจเข้า ลมหายใจออก (อานาปานสติ)



2. เวทนานุปัสสนา คือ การตามพิจารณาอารมณ์ความรู้สึก คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา

3. จิตตานุปัสสนา คือ การตามพิจารณาจิต ใฝ่ดูจิตและสิ่งที่เกิดขึ้นกับจิต (เจตสิก) เช่น จิตมีความโลภ จิตมีความโกรธ จิตมีความหลงมกมายหรือไม่ จิตนิ่งหรือ จิตสงบ

4. ธัมมานุปัสสนา คือ การตามพิจารณาธรรมหรือความจริงของชีวิตว่าเป็นอย่างไร เป็นไปตามกฎของไตรลักษณ์หรือไม่ หากดำเนินไปตามกฎของไตรลักษณ์ ควรหรือไม่ที่จะยึดติด ยึดมั่นถือมั่น ทำอย่างไรจึงจะถอนออกมาจากความยึดมั่นให้ได้ ทำอย่างไรจึงจะพิจารณาเห็นความเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตาของชีวิต พิจารณาให้เห็นสัจธรรมของชีวิตตามแนวทางของอริยสัจ 4 คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

จากวัตถุประสงค์ที่ผู้วิจัยตั้งไว้ในข้อ 4.3 เพื่อประยุกต์ใช้หลักการและวิธีการเจริญสติในพุทธปรัชญากับการแก้ปัญหาโรคความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ทำให้ผู้วิจัยเข้าใจวิธีการประยุกต์ใช้หลักการและวิธีการเจริญสติในพุทธปรัชญากับการแก้ปัญหาโรคความเครียด

หลักมหาสติปัฏฐาน 4 เกี่ยวกับโรคความเครียด หมายถึงการแก้ปัญหาโดยอาศัยหลักธรรมสำคัญของพุทธปรัชญา ถ้ามองว่า มหาสติปัฏฐาน 4 ช่วยได้อย่างไร สติช่วยให้สงบ ไม่ฟุ้งซ่าน ช่วยให้เห็นหนทางแก้ไขปัญหา เมื่อใจสงบ จะพบทางออกเสมอ หลักมหาสติปัฏฐาน 4 คือ

หลักกายานุปัสสนา ช่วยแก้ปัญหาคความเครียดทางกาย ทำให้ร่างกายผ่อนคลาย โดยการปรับเปลี่ยนอิริยาบถในการเคลื่อนไหวช่วยให้เกิดการรับรู้จังหวะก้าวของตนเอง เกิดการกำหนดรู้ด้วยสติที่เกิดขึ้นตลอดเวลา เมื่อมีสติกำหนดรู้อย่างต่อเนื่อง ใจกำหนดรู้ รู้ตัวอยู่ตลอดเวลา ใจที่มีสติกำหนดรู้อิริยาบถ ไม่แผ่สยไปทีใด แม้ว่า บางครั้ง อาจเผลอเผลอไปบ้าง แต่เมื่อมีสติดึงกลับมา ความฟุ้งซ่านก็หายไป ทำให้อาการเครียดคลี่คลายลงไป กายานุปัสสนา ช่วยบำบัดทั้งความเครียดที่เกิดขึ้นกับร่างกาย และใจไปพร้อม ๆ กัน

หลักเวทนานุปัสสนา สนับสนุนให้พิจารณาความรู้สึกอยู่เสมอ คนที่มีความเครียดเพราะเกิดความรู้สึกรุนแรงและหักห้ามใจยาก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง อารมณ์เดือดจัดหรือโกรธมาก จะสังเกตได้ง่าย เพราะอารมณ์ชนิดนี้จะบั่นทอนกำลังกาย กำลังใจ ได้ในเวลาอันรวดเร็ว เกิดความเครียดได้ง่าย หากไม่หมั่นพิจารณา ฝึกฝนให้รู้เท่าทันอารมณ์ ความรู้สึก



โกรธจะพอกพูนขึ้นเรื่อย ๆ กลายเป็นคนเจ้าอารมณ์ แต่หากฝึกู้ทันอารมณ์โกรธที่เกิดขึ้น หัดพิจารณาทุกครั้งที่เกิดความโกรธ จะค่อย ๆ พัฒนาสติขึ้นมา สติจะค่อย ๆ ครอบอารมณ์โกรธ จะยับยั้งอารมณ์โกรธนั้นได้

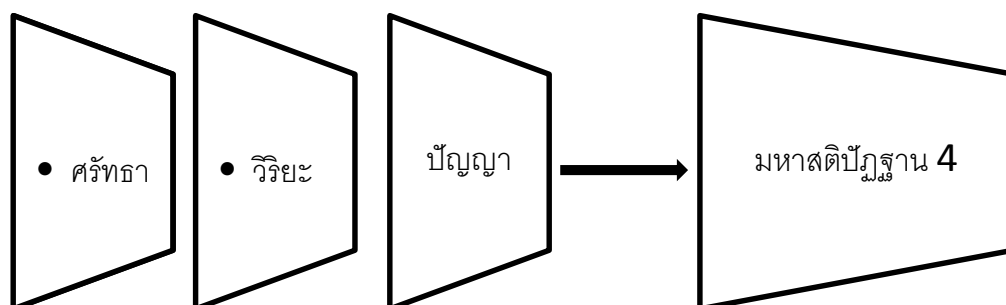
หลักจิตตานุปัสสนา เน้นที่การพิจารณาตามดูสิ่งที่เกิดกับจิต สิ่งที่เกิดกับจิต คือ อะไร สิ่งที่เกิดกับจิต คือ อารมณ์ ความรู้สึก สิ่งที่เป็นกุศล สิ่งที่เป็นอกุศล หรือ สิ่งที่เป็นกิเลส หรือ สิ่งที่มีใช้กิเลส ไม่ว่าสิ่งใดเกิดกับจิต หน้าที่ของผู้เฝ้ามอง หรือตามดู พิจารณาว่าสิ่งใดกำลังเกิดขึ้นกับจิต ใครเป็นผู้รู้? ผู้รู้ คือ ผู้เฝ้ามอง จะพูดว่า จิตมองจิต จิตรู้สิ่งที่เกิดกับจิตก็ได้ หากไม่รู้ ไม่เฝ้ามอง จะเกิดความเครียดได้

หลักธัมมานุปัสสนา การพิจารณาธรรมะ หรือ ความจริง เป็นเรื่องสำคัญ หากไม่มีการพิจารณาธรรมะ มนุษย์ย่อมไม่เห็นความจริง ไม่เข้าใจจริง ๆ ผู้หมั่นพิจารณาธรรมะ ย่อมเข้าใจลึกซึ้ง จนมองเห็นความจริงได้ด้วยตนเอง

จากวัตถุประสงค์ที่ผู้วิจัยตั้งไว้ในข้อ 4.4 เพื่อสร้างองค์ความรู้ใหม่และรูปแบบของการเยียวยาโรคด้วยหลักพุทธธรรม ทำให้ผู้วิจัยได้องค์ความรู้ใหม่และรูปแบบการเยียวยาบำบัดโรคความเครียดด้วยหลักพุทธธรรม สรุปได้ดังนี้

ดังนั้น องค์ความรู้และรูปแบบของการเยียวยาบำบัดโรคความเครียดด้วยหลักพุทธธรรม ได้รูปแบบ ดังนี้

รูปแบบที่นำไปสู่การเจริญมหาสติปัฏฐาน 4





1. องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัย คือ หลักศรัทธาต่อมหาสติปัฏฐาน 4 ด้วยเหตุผลที่ว่า แม้พุทธปรัชญาจะสอนให้ชาวพุทธใช้ปัญญาที่จริงอยู่ แต่มักใช้ศรัทธาควบคู่กับปัญญาเสมอ และหลักศรัทธามักมาก่อนหลักปัญญา เช่น หลักพละ 4 พละ 5 หลักอินทรีย์ 5 หลักสัมปรายิกัตตะ 4 แม้หลักมหาสติปัฏฐาน 4 ไม่มีหลักศรัทธาปรากฏอยู่ในหัวข้อธรรมนี้ แต่ผู้ปฏิบัติต้องมีความเชื่อความศรัทธาต่อหลักมหาสติปัฏฐาน 4 ว่าเมื่อปฏิบัติตามด้วยความตั้งใจ ด้วยความมุ่งมั่น เราต้องสามารถบำบัดความเครียดได้ ปฏิบัติโดยปราศจากความสงสัย

2. หลักวิริยะ หรือ ความเพียร ปฏิบัติไม่ใช่สักกว่าปฏิบัติ แต่ลงมือปฏิบัติด้วยความเพียร และต่อเนื่องเป็นลำดับจะ เอาจริงเอาจัง ผู้ไม่มีความเพียรพยายาม ยากที่จะเห็นผลของการปฏิบัติ

3. หลักปัญญา คือ ความรู้รอบในสิ่งที่กำลังปฏิบัติ เช่น ปฏิบัติเรื่องอานาปานสติ ต้องรู้วิธีการกำหนดลมหายใจเข้า-ลมหายใจออกตามแบบที่กำหนด ไม่กำหนดแบบสะเปะสะปะ รู้การเคลื่อนไหวทุกระยะของลมหายใจ ยาว สั้น หยาบ ละเอียด กระทบส่วนใดของร่างกาย หรือ จุดตั้งต้นของลมหายใจ หรือ จุดสุดท้ายของลมหายใจ เข้า-ลมหายใจออก เป็นต้น

สรุปผลการวิจัย

หลักมหาสติปัฏฐาน 4 เป็นหลักธรรมะปฏิบัติ เพื่อการพ้นทุกข์ เป็นเอกายนมรรค เป็นหนทางสายตรงมุ่งสู่การดับทุกข์ ที่สามารถพิสูจน์ได้ เป็นธรรมะโอสธที่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติได้รับผลที่ตนมุ่งหวัง ผู้ที่มีความเครียด ผู้มีความทุกข์ เมื่อลงมือปฏิบัติตามแนวทางมหาสติปัฏฐาน 4 ย่อมได้รับผลที่พึงปรารถนาทั้งทางกายและจิต ไม่เคยมีผู้ปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐาน 4 และได้ปฏิเสธว่า ไม่ได้ผล เช่น การเดินจงกรม การนับเลขตามระบบการนับ หรือ การนับด้วยวิธีอื่น ล้วนให้ผลที่ดี การกำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออกตามหลักอานาปานสติ ที่ชาวพุทธนิยมปฏิบัติก็สามารถบำบัดความเครียดได้ดีทั้งนั้น ผู้วิจัยจึงไม่แปลกใจว่าทำไม มหาสติปัฏฐาน 4 จึงเป็นธรรมโอสธพิเศษที่สามารถนำมาปรับใช้กับการบำบัดรักษาโรคความเครียดได้



ข้อวิจารณ์ของผู้วิจัย

การค้นคว้าวิจัยที่เป็นผลงานจนออกมาเป็นบทสรุป ได้องค์ความรู้ในการปฏิบัติธรรม เพื่อการบำบัดรักษาโรคความเครียด ที่กำลังเกิดขึ้นในสังคมบริโภคที่กำลังเป็นไปอย่างอย่างรวดเร็ว จนประชาชนตามไม่ทันในการสนองตอบความต้องการของตนเองในทุก ๆ ด้านจนเกิดภาวะเครียด กลายเป็นโรคความเครียดที่เข้ามามีบทบาทจนจิตใจ กระทบต่อหน้าที่การงาน ชีวิตความเป็นอยู่ ทำให้คุณภาพเสียไป ผู้วิจัยได้แสวงหาข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้มาจนมั่นใจในระดับหนึ่งว่า หลักสติปัฏฐาน 4 น่าจะเป็นตัวเลือกสำหรับคำตอบต่อโจทย์การวิจัยที่ผู้วิจัยวางไว้ เมื่อวิจัยลงไป พบว่า หลักมหาสติปัฏฐาน 4 มีหลักปฏิบัติมากมายที่จะเป็นประโยชน์ต่อการบำบัดรักษาโรคความเครียด มีตัวเลือกมีวิธีการหลายอย่างที่ปรากฏในหลักมหาสติปัฏฐาน 4 แต่ไม่สามารถนำมาวิเคราะห์ได้ทั้งหมด เพราะหากกระทำเช่นนั้นจริง ๆ เวลาคงมีเวลาไม่พอ จึงจำเป็นต้องเน้นเฉพาะลงไปเป็นหลักใหญ่ของมหาสติปัฏฐาน 4 คือ กาย เวทนา จิตและธรรม มหาสติปัฏฐาน 4 เป็นทั้งทฤษฎี และหลักปฏิบัติ หากศึกษาแล้วไม่ปฏิบัติตาม จะเกิดประโยชน์น้อย ประการสำคัญมหาสติปัฏฐานมีหลักให้ปฏิบัติตามที่ชัดเจน ทุกคนสามารถปฏิบัติตามได้ทุกที่ทุกเวลา ปฏิบัติเมื่อไหร่ เห็นผลเมื่อนั้น ทดสอบ พิสูจน์ด้วยตนเองได้ ไม่มีใครปฏิบัติแทนได้ ต้องลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง

ข้อเสนอแนะ

ผู้วิจัยขอเสนอข้อเสนอแนะเพื่อนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการแก้ปัญหาโรคความเครียดหลักพุทธธรรมล้วนเป็นโอสภเพื่อบำบัดรักษากายและใจยามเมื่อประสบกับความทุกข์กายและใจ ผู้ที่สนใจหลักพุทธธรรมต้องลงมือปฏิบัติ ทดสอบ ทดลองด้วยตนเอง จะได้เกิดประสบการณ์ตรง ไม่จำเป็นต้องเชื่อสิ่งที่คนอื่นนำมาบอกเล่า เพราะสิ่งที่คนอื่นนำมาบอกเล่า ไม่เท่ากับได้ทดลองเอง หรือลงมือปฏิบัติเอง การลงมือปฏิบัติเป็นการพิสูจน์หลักพุทธธรรม เป็นการทำความเข้าใจความสงสัยที่มี ปฏิบัติเอง เห็นเอง รู้เอง เป็นแนวทางที่พระพุทธเจ้าทรงวางไว้ เรื่องมหาสติปัฏฐาน 4 เป็นทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ การศึกษาเพื่อรู้ว่ามีหลักอะไรบ้าง มีประโยชน์บ้างเพียงเล็กน้อย แต่จะเกิดประโยชน์มากเมื่อนำหลักการที่รู้แล้ว ไปฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง จุดอ่อนของการการศึกษาพุทธธรรมของผู้สนใจทั่วไป คือ ขาดการลงมือปฏิบัติ ทำ



อย่างไรจึงจะมีการปฏิบัติเพิ่มขึ้นจากที่เป็นอยู่ในเวลานี้ อย่างโรคความเครียดที่หลายคนประสบ
อยู่ในเวลานี้

เอกสารอ้างอิง

จรัสแสง ผิวอ่อน. (2554). การจัดการเพื่อดูแลผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้ายแบบองค์รวม.

พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณโณ). (2549). การบริหารจิต. กรุงเทพมหานคร: เซเวนกรุ๊ป
จำกัด.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2540). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*.
กรุงเทพมหานคร: : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพรหมโมลี (วิลาศ ญาณวโร,ป.ธ.9). (2545). *โลกที่ปณี*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดอก
หญ้า .

พระพลกฤษณ์ โชติศิริรัตน์. (2554). การศึกษาเชิงวิเคราะห์การรักษาโรคด้วยวิปัสสนา
กัมมัฏฐานตามแนวทางของพระธรรมสิงหบุราจารย์. ใน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย (บ.ก.).

พระสาโรจน์ ธมมสโร (แช่อู้). (2559). การนำอิทธิบาทธรรมไปใช้ในการเรียนของนักเรียน
โรงเรียนพึ่งตนเอง . จังหวัดนครศรีธรรมราช: วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). ใน *พระไตรปิฎกภาษาไทย*.
กรุงเทพมหานคร.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลง
กรณราชวิทยาลัย* . กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.