



การศึกษาแนวทางการปฏิบัติธรรมเพื่อลดความเครียดในชีวิตประจำวันของ ประชาชนที่ปฏิบัติธรรมวันเสาร์-อาทิตย์ วัดกลางบางพระ จังหวัดนครปฐม

A Study of Meditation Guidelines to Reduce Stress in Daily Life of Weekend Meditation Practitioners at Wat Klang Bang Phra, Nakhon Pathom Province

ตรองทิพย์ จิราภัทรตระกูล

Thongthebp Jiraphattrakul

วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Corresponding author, e-mail: Katedara5499@gmail.com

Received April 28, 2023; Revised July 11, 2023; Accepted: August 22, 2023



บทคัดย่อ

การศึกษาแนวทางการปฏิบัติธรรมเพื่อลดความเครียดในชีวิตประจำวันของประชาชนที่ปฏิบัติธรรมวันเสาร์-อาทิตย์ วัดกลางบางพระ จังหวัดนครปฐม 1) เพื่อศึกษาแนวทางการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาของประชาชนที่ปฏิบัติธรรม 2) เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมในการลดความเครียดในชีวิตประจำวันของประชาชนที่ปฏิบัติธรรม 3) เพื่อศึกษาแนวทางการปฏิบัติธรรมเพื่อลดความเครียดในชีวิตประจำวันของประชาชนที่ปฏิบัติธรรมวันเสาร์-อาทิตย์ วัดกลางบางพระ จังหวัดนครปฐม ดำเนินการวิจัยทางเอกสาร และการวิจัยภาคสนาม โดยใช้แบบสัมภาษณ์เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลและนำเสนอเป็นเขียนแบบเรียงความ ผลการศึกษาพบว่า 1) การสวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็น ในบทสวดมนต์แปล ทำให้ประชาชนที่มาปฏิบัติธรรม เกิดความสงบในจิตใจและเกิดศรัทธาเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา และเป็นการสรรเสริญคุณของพระรัตนตรัย และความเข้าใจในบทสวดได้อย่างชัดเจนลึกซึ้ง จนเกิดปัญญาในทางสมาธิปฏิบัติ รูปแบบปฏิบัติโดยยึดหลักมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นหลักคือ กาย เวทนา จิต และธรรม ปฏิบัติตามแนวหลักอานาปานสติ 2) ความเครียดเกิดจากความทุกข์ เป็นสิ่งคุกคาม ที่ทำให้บุคคลที่ได้รับเกิดความทุกข์ใจ ไม่สบายใจ และคับข้องใจ ความเครียดเกิดจากความสุข สิ่งที่เกิดขึ้นอย่างกะทันหันไม่คาดคิดทำให้บุคคลที่ได้รับเกิดความตื่นเต้นดีใจ ก่อให้เกิดความเครียดได้ ความเครียดที่เกิดกับร่างกาย ความเครียดที่เกิดอย่างเฉียบพลัน โดยหลักพุทธธรรมในการลดความเครียดในชีวิตประจำวันของประชาชนที่ปฏิบัติธรรม เป็นการนำเอาหลักการปฏิบัติวิปัสสนา การพิจารณาหัวข้อธรรมตามหลักพุทธศาสนาเพื่อให้เกิดปัญญา 3) ลมหายใจเข้า-ออก เป็นอารมณ์ของการกำหนดและพิจารณา และจัดเป็นสติปัฏฐานข้อแรกแห่งสติปัฏฐานทั้งสี่

ในขณะที่ปฏิบัติธรรมในวัดกลางบางพระ เวลาทำสมาธิ ก็ใช้การกำหนด ดุลมหายใจเข้า-ออก ว่า บางครั้งยาว บางครั้งหายใจสั้น กำหนดถี่ๆ เพื่อให้สติอยู่กับปัจจุบัน ไม่ไปคิดถึงเรื่องที่ทำให้เศร้าหมองใจ

คำสำคัญ: แนวทางปฏิบัติธรรม; หลักพุทธธรรม; ลดความเครียดในชีวิตประจำวัน

Abstract

A Study of Meditation Guidelines to Reduce Stress in Daily Life of Weekend Meditation Practitioners at Wat Klang Bang Phra, Nakhon Pathom Province. 1) to study the meditation guidelines in Buddhism of the people who practice dharma. 2) to study the principles of Buddhism in reducing stress in the daily life of the people who practice Dharma. 3) to study the meditation guidelines to reduce stress in the daily lives of people who practice dharma on weekends, Wat Klang Bang Phra Nakhon Pathom Province. The conducting documentary research and field research, the interview form was used as a tool for collecting data and presented in an essay form. The results show that: 1) Morning and evening prayers in translation prayer make the people who come to practice Dharma peace of mind and faith in Buddhism and praise the virtue of the Triple Gem and a clear and profound understanding of the mantras until wisdom in practice the form of practice based on the Mahasatipatthana Sutta is the body, feeling, mind and dharma, following the Anapanasati principle. 2) Stress is caused by suffering is a threat that causes the person who receives suffering, discomfort and frustration. Stress is caused by happiness. The sudden and unexpected thing caused the person receiving it to be thrilled. can cause stress on the body acute stress by Buddhist principles to reduce stress in the daily lives of people who practice Dharma. It is the introduction of the principles of Vipassana practice. A consideration of dharma topics according to Buddhist principles for wisdom. 3) Breathing in and out is the emotion of determination and consideration. and is classified as the first of the four foundations of mindfulness. While, practicing Dharma in Wat Klang Bang Phra, when meditating, I use determination. Look at the inhalation and exhalation that sometimes is long, sometimes short breaths, determined to be conscious in the present moment do not think about the things that cause sadness.

Keywords: The meditation guidelines, Buddhaddhamma, Reduce stress in daily life



บทนำ

การปฏิบัติธรรม เป็นเรื่องของการฝึกอบรมจิตใจ ถ้าได้เรียนรู้วิธีการและพยายามปฏิบัติให้ถูกต้องเป็นมาตรฐานไว้ก็ย่อมจะนำเอาพลังจิตและสมรรถนะภายในอันยิ่งใหญ่ มาเสริมส่งผู้ปฏิบัติธรรมให้บรรลุสิ่งที่พึงปรารถนาในอันดับสูงต่อไป ท่านผู้ปรารถนาความเป็นใหญ่ต้องการนำพลังและสมรรถนะภายในออกมาใช้ให้เป็นประโยชน์และสร้างที่พึ่งอันแสนประเสริฐแก่ตนเอง ไม่ต้องไปค้นหาจากที่อื่นใด พึงค้นคว้าสร้างขึ้นในตัวของท่านเองนี้แล พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงมีพระปริชาลาตรอบรู้ถึงสมรรถนะและพลังจิตดังกล่าว จึงตรัสสอนให้ปลูกกุศลธรรมที่เป็นพลังและมีสมรรถนะหลายประการ ซึ่งผู้ปฏิบัติพึงทำให้เกิดขึ้นภายในตนเป็นมาตรฐานไว้ เพื่อนำออกใช้พละกัมมัฏฐานกับกิเลสชั่วร้ายและเสริมสร้างความดีในตัวเอง เช่นตรัสได้ว่า “อตตนา หิ สุทนต์น นาคํ ลภติ ทูลลํ ท่านผู้มีจิตของตนเองฝึกฝนไว้ดีแล้วนั้นแล ย่อมได้ที่พึ่งซึ่งได้มาด้วยยาก” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 2 ข้อที่ 160 หน้าที่ 139 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ในที่นี้ขอกล่าวถึงกุศลธรรมอันเป็นพลังทางจิตที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสเรียกไว้ว่า “อินทรีย์” และ “พละ” ซึ่งเป็นพลังจิตและสมรรถนะภายในที่สามารถปลูกขึ้นมาได้ภายในตัวของเราทุกคน และสามารถเป็นพลังพละกัมมัฏฐานกับกิเลสชั่วร้ายทำลายให้พินาศไปโดยลำดับขึ้นตอนจนถึงหมดสิ้น ปลูกอินทรีย์และพละ กุศลธรรมที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเรียกว่า “อินทรีย์” และ “พละ” นี้เป็นพลังทางจิตซึ่งมีอยู่ในตัวของเรานี้เอง และพร้อมที่จะปลูกอย่างมหาศาล ท่านจำแนกกุศลธรรมเหล่านี้ไว้ 5 อย่างเท่ากัน และเรียกชื่อต่างกันไปตามหน้าที่ว่า อินทรีย์ 5 และ พละ 5 ดังนี้ 1) ศรัทธา ความเชื่อความเลื่อมใส 2) วิริยะ ความเพียร 3) สติ ความระลึก 4) สมาธิ ความตั้งใจมั่น และ 5) ปัญญา ความรอบรู้ คำว่า “อินทรีย์” แปลว่า ความเป็นใหญ่ หรือการกระทำของผู้เป็นใหญ่ ความหมายโดยตรงก็คือ หน้าที่ หมายถึงการกระทำของผู้ปกครอง ซึ่งธรรมดาของผู้เป็นใหญ่หรือผู้ปกครองคุ้มครอง ย่อมต้องมีหน้าที่ดูแลรักษาและคุ้มครองป้องกัน มิให้ฝ่ายตรงข้ามเข้ามารุกรานขูดแค้นและรังแกผู้อยู่ใต้ความคุ้มครอง หน้าที่ของธรรมเหล่านี้ เรียกว่า อินทรีย์ เป็นธรรมที่มีหน้าที่คุ้มครองป้องกัน และปราบปรามอกุศลธรรมฝ่ายตรงข้าม มิให้ล้ำเข้ามาในเขตอำนาจ และที่เรียกว่า “พละ” ก็เพราะธรรมเหล่านี้เป็นหน่วยกำลังปลูกหรือเพาะให้เกิดขึ้นเพื่อพละกำลังให้สามารถทำหน้าที่ได้เข้มแข็ง เหตุที่ธรรมเหล่านี้เป็นเรื่องเกิดกับจิตใจ จึงจำเป็นต้องปลูกให้ตื่น เพราะให้เกิดขึ้นภายในตน ซึ่งโดยปกติคนเราที่เกิดมาในตระกูลนับถือพระพุทธศาสนาย่อมได้รับหรือถูกอบรมให้มีศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนาโดยอัตโนมัติหรือโดยเจาะจง ตามสภาพแวดล้อม (ธนิต อยุธยา, 2540) การนำหลักพุทธธรรมมาปฏิบัติเพื่อให้เกิดโลกุตตรปัญญาโดยมีจุดมุ่งหมาย คือ พ้นจากความทุกข์ในขณะปัจจุบัน จนถึงสุขคือ นิพพาน มีความสำคัญสำหรับพุทธศาสนิกชน ตามหลักคำสอนของพระพุทธองค์ในการปฏิบัติหน้าที่ของชาวพุทธด้วยความบริบูรณ์ โดยคำนึงถึงหลักพระสัทธรรม 3 ประการ ที่ประกอบด้วย ปรีชา (คณฺธธฺร) ปฏิบัติ (วิปัสสนาธฺร) และ ปฏิเวธ ซึ่งได้แก่ การได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน อันเป็นแก่นแท้ของพุทธศาสนา (พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐตฺตวณฺโณ), 2524)

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นหนึ่งในหาวิธีของการบรรลุธรรม จากคำสอนของพระพุทธองค์ที่ปรากฏในวิมุตติสูตรหรือวิมุตตายนตะ (เหตุแห่งความหลุดพ้น 5 ประการ) (สุชีพ ปุณฺณนาถ, 2525) วิธีการปฏิบัตินั้น เปรียบเสมือนกับทางที่ใช้ในการเดินทางนั้นในโลก การเดินทางนั้น มีวิธีเดินทางได้หลายอย่างเช่น ทางเรือ ทางรถยนต์ รถไฟ เครื่องบิน หรือเดินทางด้วยเท้า เป็นต้น ซึ่งใครจะ

สะดวกสบายณั้ที่จะเดินทางแบบไหน ก็มีสิทธิ์เลือกเอาเองได้ตามใจชอบ ในทางธรรมก็เช่นกัน ทุกคนมีสิทธิ์ที่จะเลือกทางเดินของตนได้อย่างอิสระเสรี ตามถนัด ตามจริตนิสัย ตามความพอดี ของแต่ละบุคคล ซึ่งตนจะรู้จะรับได้ด้วยตนเอง คือปัจจัยตั้ง ที่รู้ว่าตนพอดีแค่ไหนเท่านั้น เพราะความพอดีของแต่ละบุคคลนั้น ไม่เหมือนกันไม่เท่ากันแนวการปฏิบัติจึงต้องแตกต่างกันไปบ้างเป็นธรรมดา ดังนั้นความแตกต่างของวิธีการปฏิบัติ จึงมิใช่ความผิดหรือถูก สูงหรือต่ำ ดีหรือไม่ดี เก่งหรือไม่เก่ง แกร่งหรือไม่แกร่ง แต่ธรรมแท้ๆ คือความปกติ พอดีของใจ ธรรมแท้ๆ เป็นสิ่งที่อยู่เหนือความถูก ผิด ดี ชั่ว ตัว ตน ธรรมแท้ๆ คือความเป็นกลางๆ เท่านั้น ขอให้ทำความเข้าใจให้ถูกต้อง จึงได้ไม่หลงยึดถือ หรือผลักดันวิธีในการปฏิบัติอยู่อีกต่อไป จากเหตุการณ์แวดล้อมในสภาวะปัจจุบันจะเห็นได้ว่า ผู้คนในสังคม มักมีอาการแปรปรวนแปรไม่ตั้งมั่น เกิดสภาวะเครียดอย่างไรเหตุผล และยังขาดปัญญาในการแยกแยะ แก่ไขสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นกับตนเองในขณะปัจจุบัน ดังนั้น การปฏิบัติธรรมจึงอาจจะเป็นทางออกที่ดี ที่ทำให้เหล่าชนทั้งหลายเมื่อได้ปฏิบัติธรรมแล้ว จะเกิดปัญญาในการวิเคราะห์แยกทุกปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างละเอียด จากการเข้ามาเพิ่มองค์ความรู้ในหลักธรรมคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และได้ลงมือปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน จนเกิดความเชี่ยวชาญในการมองสภาวะธรรม วางอารมณ์ให้เป็น ไม่สับสนวุ่นวายในชีวิต ความคิดความเครียดต่างๆ ก็จะลดน้อยลงเองตามลำดับของการปฏิบัติในแต่ละคน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาของประชาชนที่ปฏิบัติธรรมวันเสาร์-อาทิตย์ วัดกลางบางพระ จังหวัดนครปฐม
2. เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมในการลดความเครียดในชีวิตประจำวันของประชาชนที่ปฏิบัติธรรมวันเสาร์-อาทิตย์ วัดกลางบางพระ จังหวัดนครปฐม
3. เพื่อศึกษาแนวทางการปฏิบัติธรรมเพื่อลดความเครียดในชีวิตประจำวันของประชาชนที่ปฏิบัติธรรมวันเสาร์-อาทิตย์ วัดกลางบางพระ จังหวัดนครปฐม

วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาหลักแนวทางการปฏิบัติธรรมเพื่อการลดความเครียดในชีวิตประจำวันของประชาชนที่ปฏิบัติธรรมวันเสาร์-อาทิตย์ วัดกลางบางพระ จังหวัดนครปฐม โดยมีวิธีการศึกษาใน 2 ลักษณะ ได้แก่

- 1) การศึกษาในเชิงเอกสาร (Documentary Study) การศึกษาหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทางพระพุทธศาสนาเพื่อการลดความเครียดในชีวิตประจำวันของประชาชนที่ปฏิบัติธรรมวันเสาร์-อาทิตย์
- 2) การศึกษาภาคสนามจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interviews) จากกลุ่มเป้าหมายจำนวน 12 รูป/คน ที่มาปฏิบัติธรรมวันเสาร์-อาทิตย์ วัดกลางบางพระ ตำบลบางพระ อำเภอนครชัย



ศรี จังหวัดนครปฐม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัยแบบปลายเปิด มี 2 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้ให้สัมภาษณ์ ตอนที่ 2 คำถามประกอบการวิจัยแบบปลายเปิด จำนวน 8 ข้อ รวบรวมข้อมูลโดยผู้ทำการวิจัย นำข้อมูลเชิงคุณภาพจากการวิจัยเอกสารมาวิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูลแล้วนำมาเขียนบรรยายเชิงพรรณนา

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การศึกษาแนวทางการปฏิบัติธรรมเพื่อลดความเครียดในชีวิตประจำวันของประชาชนที่ปฏิบัติธรรมวันเสาร์-อาทิตย์ วัดกลางบางพระ จังหวัดนครปฐม” ผู้วิจัยสรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยทั้ง 3 ประการ ดังนี้

1. แนวทางการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาของประชาชนที่มาปฏิบัติธรรมวันเสาร์-อาทิตย์ วัดกลางบางพระ จังหวัดนครปฐม เกิดขึ้นจากหลากหลายสาเหตุปัจจัย เพื่อความสบายใจบ้าง เพื่อความเลื่อมใสศรัทธาบ้าง แต่ที่สำคัญอีกสาเหตุหนึ่ง คือ จากสาเหตุของการเจ็บป่วยทางกายได้ด้วยเช่นกัน การเปลี่ยนแปลงในชีวิต เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความเครียด จำแนกชนิดของความเครียด ดังนี้ 1) ความเครียดเกิดจากความทุกข์ สิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด เป็นสิ่งคุกคาม ที่ทำให้บุคคลที่ได้รับเกิดความทุกข์ใจ ไม่สบายใจ และคับข้องใจ ทำให้เกิดความเครียด 2) ความเครียดเกิดจากความสุข สิ่งที่เกิดขึ้นอย่างกะทันหันไม่คาดคิดทำให้บุคคลที่ได้รับเกิดความตื่นเต้นดีใจ ก่อให้เกิดความเครียดได้ 3) ความเครียดที่เกิดกับร่างกาย ได้แก่ (1) ความเครียดที่เกิดอย่างเฉียบพลัน สิ่งคุกคามชีวิต เกิดขึ้นทันทีทันใด เช่น อุบัติเหตุ เป็นต้น (2) ความเครียดที่เกิดอย่างต่อเนื่อง สิ่งคุกคามชีวิตเกิดขึ้นและดำเนินต่อเนื่องไป การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในวัยต่างๆ ที่คุกคามความรู้สึก เช่น การตั้งครรภ์ การคลอด การหมดประจำเดือน วัดกลางบางพระ มีการปฏิบัติธรรม การเดินจงกรม และการมีสติกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอ ดังนี้ เป็นวิธีปฏิบัติในอริยาบถบรรพในกายนุสสนาสติปัฏฐานแห่งสติปัฏฐานสูตรที่ว่า “เมื่อเดินอยู่ก็รู้ว่าเดินอยู่” เป็นข้อปฏิบัติเพื่อรู้แจ้ง คือเข้าใจตามเป็นจริงของสิ่งทั้งปวงโดยไม่ถูกกิเลสครอบงำ สติปัฏฐานมี 4 ระดับ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม การปรากฏของสติข้อปฏิบัติที่มีสติเป็นประธาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาเห็นสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่างๆ และความเป็นไปทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย

2. หลักพุทธธรรมในการลดความเครียดในชีวิตประจำวันของประชาชนที่ปฏิบัติธรรมวันเสาร์-อาทิตย์ วัดกลางบางพระ จังหวัดนครปฐม เป็นการนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มาประกอบบริบทในการปฏิบัติธรรม เป็นการพิจารณาหัวข้อธรรมตามหลักพุทธศาสนาเพื่อให้เกิดปัญญาความรู้แจ้ง ซึ่งถือเป็นหัวใจที่แท้จริงของการปฏิบัติธรรม การปฏิบัติวิปัสสนามีหลากหลายรูปแบบและแนวทาง โดยมีการแนะนำไว้ในกรรมฐาน 40 ถึงความเหมาะสมในแต่ละบุคคลที่มีอุปนิสัย

แตกต่างกันกับหลักธรรมแต่ละหัวข้อที่สามารถแก้ไขข้อเสียโดยเฉพาะได้ เช่น คนอารมณ์ร้อนควรใช้เมตตาเป็นอารมณ์ในการปฏิบัติ คนปกติทั่วไปควรใช้มรณสติหรือการระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์ในการปฏิบัติเพื่อคงไว้ในความไม่ประมาท เป็นต้น หลักธรรมที่แตกต่างกันในแต่ละข้อต่างมีไว้เพื่ออธิบายเนื้อหาที่กว้างขวางและลึกซึ้ง โดยการประยุกต์หรือจัดหมวดหมู่ให้ง่ายต่อการทำความเข้าใจเท่านั้น แต่ในความเป็นจริง หลักธรรมทุกข้อมีความสัมพันธ์โยงใยคาบเกี่ยวซึ่งกันและกัน ไม่สามารถแยกขาดจากกันได้ โดยมีหลักธรรมสองหมวดใหญ่ที่ครอบคลุมหลักธรรมทั้งหมด และเป็นหัวใจแก่นแท้ของพุทธศาสนา คือ ไตรลักษณ์และปฏิจจสมุปบาท ทั้งสองหมวดต่างสัมพันธ์เป็นสิ่งเดียวกัน เพียงแต่อธิบายสิ่งต่างๆ คนละกรอบการสังเกต โดยไตรลักษณ์อธิบายสิ่งต่างๆ ในกรอบของลักษณะ 3 ประการที่เกิดขึ้นในทุกสิ่งไม่มีช้อยกเว้น และปฏิจจสมุปบาทอธิบายในรอบของกระบวนการของความสัมพันธ์ที่ครอบคลุมทั้งระบบโดยมีรายละเอียดที่แตกต่างกันอย่างชัดเจน

3. แนวทางการลดความเครียดในชีวิตประจำวันของประชาชนที่ปฏิบัติธรรมวันเสาร์-อาทิตย์ วัดกลางบางพระ จังหวัดนครปฐม เป็นแนวทางในการลดความเครียดที่เกิดขึ้นกับผู้เข้าปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน โดยผู้ปฏิบัติธรรม ได้ปฏิบัติตามแนวหลักอานาปานสติ หมวดที่หนึ่งนี้ มีชื่อว่า “กายานุปัสสนา” เพราะเหตุว่ามีกาย กล่าวคือลมหายใจเข้า-ออก เป็นอารมณ์ของการกำหนดและพิจารณา และจัดเป็นสติปัฏฐานข้อแรกแห่งสติปัฏฐานทั้งสี่ อานาปานสติ คือ กำหนดการหายใจเข้า-ออก ยาวเป็นส่วนสำคัญฉะนั้น และทำความเข้าใจ ที่ว่า หายใจยาว นั่นเอง การกำหนดลมหายใจเข้าออกเช่นนี้ เพื่อให้เป็นการเข้าใจง่ายแก่ผู้ปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติควรจะต้องฝึกหัด ในขณะที่ปฏิบัติธรรมในวัดกลางบางพระ เวลาทำสมาธิ ก็ใช้การกำหนด ดูลมหายใจเข้า-ออก ว่า บางครั้งยาว บางครั้งหายใจสั้น กำหนดถี่ๆ เพื่อให้สอดคล้องกับปัจจุบัน ไม่ไปคิดถึงเรื่องที่ทำให้เศร้าหมองใจ ได้มีการแนะนำให้ผู้ปฏิบัติธรรม ใช้วิธีการกำหนดแบบอานาปานสติ คือ กำหนดดูลมหายใจ ซึ่งเป็นวิธีตามหลักสติปัฏฐาน 4 ในหมวดกายานุปัสสนา และยังเป็นวิธีที่สามารถกำหนดได้ตลอดเวลาแม้เวลาที่ไม่ได้เข้ามาปฏิบัติธรรม หากพอมีเวลาก็สามารถนั่งกำหนดดูลมหายใจเข้า-ออก ให้จิตใจสงบระงับจากความวุ่นวายได้ และยังสามารถทำได้โดยไม่ต้องลงทุนหาสิ่งใดมาร่วม เหมือนกันทำกลิ้งต่างๆ หรือในยามเกิดปัญหาที่ต้องเผชิญ ก็สามารถรวบรวมสติได้โดยกำหนดดูลมหายใจ หรือสูดลมหายใจยาว ก็จะมีสติขึ้นด้วย

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การศึกษาแนวทางการปฏิบัติธรรมเพื่อลดความเครียดในชีวิตประจำวันของประชาชนที่ปฏิบัติธรรมวันเสาร์-อาทิตย์ วัดกลางบางพระ จังหวัดนครปฐม” ผู้วิจัยได้พบประเด็นสำคัญที่นำมาอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งนี้

จากผลการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 พบว่า แนวทางการปฏิบัติเกิดขึ้นจากหลายสาเหตุ คือ เพื่อความสบายใจบ้าง เพื่อความเลื่อมใสศรัทธาบ้าง แต่ที่สำคัญอีกสาเหตุหนึ่ง คือ จากสาเหตุของการ



เจ็บป่วยทางกายได้ด้วยเช่นกัน การเปลี่ยนแปลงในชีวิต เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความเครียด จำแนกชนิดของความเครียด ดังนี้ 1) ความเครียดเกิดจากความทุกข์ สิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด เป็นสิ่งคุกคาม ที่ทำให้บุคคลที่ได้รับเกิดความทุกข์ใจ ไม่สบายใจ และคับข้องใจ ทำให้เกิดความเครียด 2) ความเครียดเกิดจากความสุข สิ่งที่เกิดขึ้นอย่างกะทันหันไม่คาดคิดทำให้บุคคลที่ได้รับเกิดความตื่นเต้น ดีใจ ก่อให้เกิดความเครียดได้ 3) ความเครียดที่เกิดกับร่างกาย ได้แก่ (1) ความเครียดที่เกิดอย่างเฉียบพลัน สิ่งคุกคามชีวิต เกิดขึ้นทันทีทันใด เช่น อุบัติเหตุ เป็นต้น (2) ความเครียดที่เกิดอย่างต่อเนื่อง สิ่งคุกคามชีวิตเกิดขึ้นและดำเนินต่อเนื่องไป การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในวัยต่างๆ ที่คุกคามความรู้สึก เช่น การตั้งครรภ์ การคลอด การหมดประจำเดือน สอดคล้องกับสุวรรณา เชียงขุนทด ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาโปรแกรมการจัดการความเครียดตามแนวพุทธจิตวิทยา สำหรับนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม” จากการศึกษาโปรแกรมการจัดการความเครียดตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่าในการลดความเครียดขณะฝึกปฏิบัตินักศึกษาส่วนใหญ่จะใช้การหายใจ การเจริญสติ การให้การปรึกษาแบบกลุ่มเชิงพุทธทำให้เข้าใจตนเองและบุคคลอื่นมากขึ้น ทำให้สามารถจัดการกับความเครียดได้ (สุวรรณา เชียงขุนทด, 2561)

จากผลการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 พบว่า มีการนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มาประกอบบริบทในการปฏิบัติธรรม เป็นการพิจารณาหัวข้อธรรมตามหลักพุทธศาสนาเพื่อให้เกิดปัญญาความรู้แจ้ง ซึ่งถือเป็นหัวใจที่แท้จริงของการปฏิบัติธรรม การปฏิบัติวิปัสสนามีหลากหลายรูปแบบและแนวทาง โดยมีการแนะนำไว้ในกรรมฐาน 40 ถึงความเหมาะสมในแต่ละบุคคลที่มีอุปนิสัยแตกต่างกันกับหลักธรรมแต่ละหัวข้อที่สามารถแก้ไขข้อเสียโดยเฉพาะได้ เช่น คนอารมณ์ร้อนควรใช้เมตตาเป็นอารมณ์ในการปฏิบัติ คนปกติทั่วไปควรใช้มรณสติหรือการระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์ในการปฏิบัติเพื่อคงไว้ในความไม่ประมาท เป็นต้น หลักธรรมที่แตกต่างกันในแต่ละข้อธรรมมีไว้เพื่ออธิบายเนื้อหาที่กว้างขวางและลึกซึ้ง โดยการประยุกต์หรือจัดหมวดหมู่ให้ง่ายต่อการทำความเข้าใจเท่านั้น แต่ในความเป็นจริง หลักธรรมทุกข้อมีความสัมพันธ์โยงใยคาบเกี่ยวซึ่งกันและกัน ไม่สามารถแยกขาดจากกันได้ โดยมีหลักธรรมสองหมวดใหญ่ที่ครอบคลุมหลักธรรมทั้งหมด และเป็นหัวใจแก่นแท้ของพุทธศาสนา คือ ไตรลักษณ์และปฏิจจสมุปบาท ทั้งสองหมวดต่างสัมพันธ์เป็นสิ่งเดียวกัน เพียงแต่อธิบายสิ่งต่างๆ คนละกรอบการสังเกต โดยไตรลักษณ์อธิบายสิ่งต่างๆ ในกรอบของลักษณะ 3 ประการที่เกิดขึ้น โดยเริ่มจากการปฏิบัติที่เข้าถึงง่าย เกิดสมาธิง่าย และจะเกิดปัญญาในที่สุด การปฏิบัติธรรม ตามหลักอาปानสติ นี้ ทำให้นักปฏิบัติธรรมนั้น มองเห็นความเป็นจริงแห่งความเกิดดับตามกฎไตรลักษณ์ คือ อนิจจตา ทุกขตา อนัตตา มองเห็นชัดในความเป็นจริง จนเกิดเป็นรูปนามขึ้น รูปนามเหล่านั้นจึงปราศจากตัวตนหรือปราศจากอัตตสาระ คือไม่มีตัวตนของสรรพสิ่งทั้งหลาย สอดคล้องกับพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้กล่าวหลักการสำคัญของการบรรลุนิพพานไว้ในหนังสือ “พุทธธรรม” ความว่า ไม่ว่าจะเจริญวิปัสสนาโดยมีสมณานาหน้า หรือเจริญสมณะโดยมี

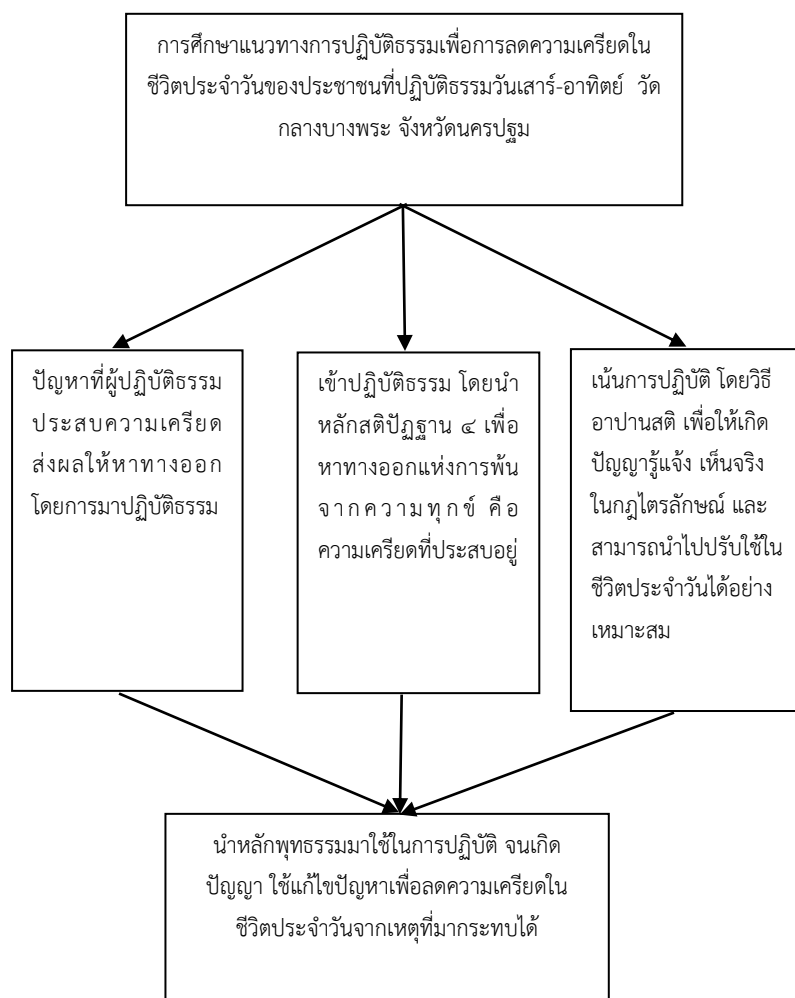
วิปัสสนา นำหน้าก็ตาม เมื่อถึงขณะที่อริยมรรค เกิดขึ้น ทั้งสมณะและวิปัสสนา จะต้องเกิดขึ้นด้วยกัน อย่างควบคู่เป็นการแนบเนียนเสมอไป ที่เป็นเช่นนี้ เพราะว่าโดยหลักพื้นฐานแล้ว สมณะและวิปัสสนาก็ คือองค์ของมรรคนั่นเอง วิปัสสนา ได้แก่ สัมมาทิฏฐิและสัมมาสังกัปปะ สมณะได้แก่องค์มรรคที่เหลือ อีก 6 ข้อ ซึ่งเป็นธรรมดาอยู่แล้วที่องค์มรรคเหล่านี้จะต้องเกิดขึ้นพร้อมกันในขณะที่บรรลุวิปัสสนา นอกจากนี้ในหนังสือดังกล่าว ยังกล่าวถึง การปฏิบัติเพื่อถึงจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนานั้น องค์ธรรมที่เป็นตัวตัดสินในขั้นสุดท้ายจะต้องเป็นปัญญา หรือ วิปัสสนา ดังนั้นการปฏิบัติต้องก้าว มาถึงขั้นวิปัสสนาด้วยเสมอ ส่วนสมาธินั้น แม้จำเป็นแต่ก็ยึดหยุ่นเลือกใช้ขั้นใดขั้นหนึ่งก็ได้ เริ่มตั้งแต่ ขั้นต้นที่เรียกว่าวิปัสสนาสมาธิ ซึ่งอยู่ในระดับเดียวกัน ขณิกสมาธิ และอุปปจารสมาธิเป็นต้นไป (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2555)

จากผลการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 พบว่า ในขณะปฏิบัติธรรมในวัดกลางบางพระ เวลาทำสมาธิ ก็ใช้การกำหนด ดูลมหายใจเข้า-ออก ว่า บางครั้งยาว บางครั้งหายใจสั้น กำหนดถี่ๆ เพื่อให้สติอยู่กับปัจจุบัน ไม่ไปคิดถึงเรื่องที่ทำให้เศร้าหมองใจ ได้มีการแนะนำให้ผู้ปฏิบัติธรรม ใช้วิธีการกำหนดแบบอานาปานสติ คือ กำหนดดูลมหายใจ ซึ่งเป็นวิธีตามหลักสติปัฏฐาน 4 ในหมวดกายนุปัสสนา และยังเป็นวิธีที่สามารถกำหนดได้ตลอดเวลาแม้เวลาที่ไม่ได้เข้ามาปฏิบัติธรรม หากพอมีเวลาก็สามารถนั่ง กำหนดดูลมหายใจเข้า-ออก ให้จิตใจสงบระงับจากความวุ่นวายได้ และยังสามารถทำได้โดยไม่ต้องลงทุนหาสิ่งใดมาร่วม เหมือนกันท่ากสิณต่างๆ หรือในยามเกิดปัญหาที่ต้องเผชิญ ก็สามารถรวบรวมสติได้โดยกำหนดดูลมหายใจ หรือสูดลมหายใจยาว ก็จะมีสติขึ้นด้วย สอดคล้องกับ โสภณ ขำทัพ ได้ทำการศึกษางานวิจัยเรื่อง “ศึกษาการปฏิบัติอานาปานสติกับพฤติกรรมการปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนรางวัลพระราชทาน จังหวัดนนทบุรี” พบว่า ในพระพุทธศาสนามีวิธีปฏิบัติธรรมฐานอยู่ 2 วิธี วิธีแรก คือ การปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานซึ่งเป็นการอบรมจิตให้สงบจนเกิดสมาธิ เพราะอานาปานสติเป็นวิธีปฏิบัติวิธีหนึ่งในการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน 40 โดยวิธีนี้เป็นการพัฒนาจิตด้วยลมหายใจเข้าออกของแต่ละบุคคล และอานาปานสติภาวนานี้เป็นได้ทั้งในสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ส่วนการปฏิบัติอานาปานสติภาวนานั้นเป็นที่นิยมกันในปัจจุบัน เพราะเป็นวิธีเจริญสมาธิที่ปฏิบัติได้สะดวกและไม่กระทบกระเทือนต่อสุขภาพ ผลที่ได้รับคือ เสริมสร้างกำลังใจในการดำเนินชีวิต โดยเน้นหลักสันโดษ คือ ให้พึงพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ และไม่ทะยานอยากในสิ่งที่เกินความจำเป็น ซึ่งก่อให้เกิดนิมิตสมาธิหรือมีสติสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ทำให้เป็นคนมีวินัย เข้มแข็ง มั่นคง มีประสิทธิภาพในการทำงาน มีความรับผิดชอบในหน้าที่การงานของตน และสร้างความรักและเมตตาให้เกิดแก่มนุษยชาติอันส่งผลให้สังคมสงบสุข ส่วนวิธีที่ 2 คือ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งผลที่ได้รับคือ การรู้แจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริงด้วยปัญญาหรือในที่สุดได้บรรลุพระนิพพาน (โสภณ ขำทัพ, 2549)



องค์ความรู้ใหม่

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเรื่อง “การศึกษาแนวทางการปฏิบัติธรรมเพื่อลดความเครียดในชีวิตประจำวันของประชาชนที่ปฏิบัติธรรมวันเสาร์-อาทิตย์ วัดกลางบางพระ จังหวัดนครปฐม” โดยผู้วิจัยได้นำเสนอเป็นองค์ความรู้ซึ่งมีดังนี้



ภาพ สรุปองค์ความรู้ใหม่ที่ได้รับจากการวิจัย

บทสรุป

ประชาชนที่มาปฏิบัติธรรมเพื่อลดความเครียดในชีวิตประจำวันของประชาชนที่ปฏิบัติธรรมวันเสาร์-อาทิตย์ วัดกลางบางพระ จังหวัดนครปฐม มีการศึกษาแนวทางการปฏิบัติธรรมเพื่อลดความเครียดในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี โดยพบว่า 1) ปัญหาที่ผู้ปฏิบัติธรรมประสบความเครียด ส่งผลให้หาทางออก โดยการมาปฏิบัติธรรม 2) เข้าปฏิบัติธรรม โดยนำหลักสติปัฏฐาน 4 เพื่อหาทางออกแห่งการพ้นจากความทุกข์ คือความเครียดที่ประสบอยู่ และ 3) เน้นการปฏิบัติ โดยวิธีอาปานสติ เพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้ง เห็นจริงในกฎไตรลักษณ์ และสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

ชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม เมื่อค้นพบปัญหาครบทั้ง 3 ประเด็นแล้ว ประชาชนที่มาปฏิบัติธรรม เพื่อการลดความเครียดในชีวิตประจำวันของประชาชนที่ปฏิบัติธรรมวันเสาร์-อาทิตย์ จึงนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการปฏิบัติ จนเกิดปัญญา ใช้แก้ไขปัญหาลดความเครียดในชีวิตประจำวันจากเหตุที่มากกระทบได้

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยเรื่อง “การศึกษาแนวทางการปฏิบัติธรรมเพื่อลดความเครียดในชีวิตประจำวันของประชาชนที่ปฏิบัติธรรมวันเสาร์-อาทิตย์ วัดกลางบางพระ จังหวัดนครปฐม” ผู้วิจัยมีประเด็นข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

(1) หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในพื้นที่ ประกอบด้วย สำนักงานพื้นที่การศึกษา สำนักงานพระพุทธศาสนา และสำนักงานวัฒนธรรมจังหวัด ควรมีการจัดอบรมหลักสูตรการปฏิบัติธรรมสำหรับบุคลากรทั้งครู และบุคคลทั่วไปที่จะเข้าไปมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมให้แก่ชุมชน

(2) ภาครัฐควรมีนโยบายให้การจัดสรรงบประมาณสนับสนุนการจัดกิจกรรมในพื้นที่หรือในสังกัดตนเองให้ชัดเจนเป็นรูปธรรม

2. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

(1) ควรส่งเสริมให้เกิดการปฏิบัติอย่างจริงจัง เพื่อลดปัญหาความเครียดที่เกิดขึ้นกับประชาชนในพื้นที่

(2) ควรกำหนดเป็นตารางการอบรมที่ชัดเจนให้แก่หน่วยงานรัฐ สถานศึกษา และประชาชนทั่วไปให้เข้ามาปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

3. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

(1) ควรมีการวิจัยเพิ่มเติมต่อในประเด็นปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดกับประชาชน นอกจากความเครียดแล้ว ปัญหาด้านอื่นๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต ครอบครัว ก็ควรสนับสนุนให้เกิดการปฏิบัติเพื่อลดปัญหาเหล่านั้นด้วย

(2) ควรศึกษาผลสัมฤทธิ์ของการปฏิบัติเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อชุมชนและเกิดผลสัมฤทธิ์มากที่สุด

เอกสารอ้างอิง

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.



- ธนิต อยู่โพธิ์. (2540). *วิปัสสนา นิยม ว่าด้วยทฤษฎีและการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร รัตนโณ). (2524). *คู่มือการบำเพ็ญกรรมฐาน*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สุชีพ ปุณฺณานุภาพ. (2525). *พระไตรปิฎก ฉบับประชาชน*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2555). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- โสภณ ขำทัพ. (2549). *ศึกษาการปฏิบัติอานาปานสติกับพฤติกรรมการปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนรางวัลพระราชทาน จังหวัดนนทบุรี. คุชฌ์นิพนธ์พุทธศาสตร์คุชฌ์บัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.*
- สุวรรณา เชียงขุนทด. (2561). *การพัฒนาโปรแกรมการจัดการความเครียดตามแนวพุทธจิตวิทยา สำหรับนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม. คุชฌ์นิพนธ์พุทธศาสตร์คุชฌ์บัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.*

