



# มจร สุรนารีสาร MSJ

## MCU SURANAREE JOURNAL

ปีที่ 3 ฉบับที่ 1 (มกราคม-เมษายน 2568) VOL.3 NO.1 (January-April 2025)

การปฏิบัติกรรมฐานเพื่อบำบัดความเครียดในการทำงาน

MEDITATION PRACTICE FOR STRESS RELIEF IN WORK



ศันสนีย์ ดวงอรุณ พระครูวินัยธรวุฒิชัย ชยวุฑฺฒโฒ  
Sunsanee Duangarun, Phrakhruvinaithorn Wutthichai Chayawuddho  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย วช.ศรีธรรมมาศโคราช  
Faculty of Education, Mahamakut Buddhist University, Srithammasokkarat Campus

ISSN : 2985-1106

สำนักวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา

## การปฏิบัติกรรมฐานเพื่อบำบัดความเครียดในการทำงาน

### MEDITATION PRACTICE FOR STRESS RELIEF IN WORK

ศันสนีย์ ดวงอรุณ<sup>1</sup>, พระครูวินัยธรรุฒิชัย ชยวฑูฒ<sup>2</sup>  
Sunsanee Duangarun<sup>1</sup>, Phrakhruvinaithorn Wutthichai Chayawuddho<sup>2</sup>

(Received: December 5, 2024; Revised: April 8, 2025; Accepted: April 9, 2025)

#### บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มุ่งเน้นศึกษาการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อบำบัดความเครียดในการทำงานที่ปรากฏใน คัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาและเอกสารทางวิชาการเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมและการบำบัดความเครียด พบว่า กรรมฐานเป็นการฝึกจิตหรือการอบรมจิตให้สงบสั่งทำให้เกิดปัญญาสามารถระงับความทุกข์ได้ การฝึกอบรม จิตอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยลดความวุ่นวายและความเครียดที่เกิดกับร่างกายและจิตของเราได้ กรรมฐานเป็น หลักปฏิบัติเพื่อการรู้แจ้ง บุคคลควรเจริญหรือทำให้เกิดขึ้นในตน เพราะเป็นวิธีบริหารจิต ให้อยู่กับปัจจุบัน มีความสงบนิ่ง ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่กระวนกระวาย เมื่อสุขภาพจิตดี ก็จะส่งผลให้สุขภาพกายดีไปด้วย โดยไม่ต้องใช้ทุน มากมายในการรักษา เพียงแค่ใช้เวลา ความเพียรพยายาม ความอดทน ในการบำบัดและการฝึกฝนเรียนรู้อยู่กับ ความเป็นจริงให้ได้ในปัจจุบัน ฉะนั้น การปฏิบัติกรรมฐานจึงเป็นวิธีการที่มีผลโดยตรงต่อการบำบัดรักษา ความเครียดของมนุษย์ได้เป็นอย่างดี การปฏิบัติตนให้มีสุขภาพจิตที่ดี สุขภาพกายที่แข็งแรง จะช่วยรักษา ความสมดุลของร่างกาย จิตใจและอารมณ์ ผ่อนคลายความตึงเครียด บรรเทาอาการเจ็บปวด รักษาโรคซึมเศร้า และอาการนอนไม่หลับได้ ส่วนวิปัสสนากรรมฐานเป็นการเจริญปัญญา ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจอย่างแจ่ม แจ่มแจ้งในหลักไตรลักษณ์ คือ มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปในที่สุด นำไปสู่ภาวะการปล่อยวางหรือความไม่ยึดมั่น ถือมั่นในสิ่งที่เกิดขึ้น เป็นทางปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพจิตและสุขภาพกายดีขึ้นในสถานการณ์ปัจจุบัน

**คำสำคัญ :** การปฏิบัติกรรมฐาน, การบำบัด, ความเครียด

<sup>1-2</sup> คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬารามราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาศโคราช /Faculty of Education, Mahamakut Buddhist University, Srithammasokkarat Campus.  
Corresponding Author E-mail: Sunsane\_may@hotmail.com

## Abstract

This academic article focuses on the practice of meditation (kammattana) as a method for alleviating work-related stress, based on Buddhist scriptures and academic literature related to Dhamma practice and stress relief. It was found that kammattana is a form of mental training or cultivation that calms the mind, leading to the development of wisdom capable of alleviating suffering. Regular mental training helps reduce turmoil and stress affecting both body and mind.

Kammattana is a practice aimed at achieving insight. It is something individuals should cultivate within themselves, as it serves as a method of mental management—keeping the mind anchored in the present, calm, free from distraction, and unagitated. When mental health improves, physical health tends to follow, without the need for costly treatments—only time, perseverance, and patience are needed to practice and learn to live in the present reality. Therefore, the practice of kammattana directly contributes to the treatment of human stress. Maintaining good mental health and strong physical health helps balance the body, mind, and emotions, relieving tension, alleviating pain, treating depression, and improving sleep disorders.

Vipassana meditation, in particular, involves the development of insight, leading to a clear understanding of the Three Characteristics (Tilakkhana): arising, existing, and ceasing. This understanding fosters detachment and non-attachment to arising phenomena. It is a practice that promotes both mental and physical well-being, especially relevant in the context of today's stressful circumstances.

**Keywords :** Meditation practice, Relief, Stress

## บทนำ

ปัจจุบันนี้ความเครียดในการทำงาน ถือว่าเป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้น เมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ และทำให้รู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้น ยิ่งในสถานการณ์ปัจจุบัน มนุษย์เกิดความหวาดกลัวต่อโรคภัยไข้เจ็บที่มีความร้ายแรงถึงแก่ชีวิต บางคนมีภาวะเครียดจากการทำงานที่แข่งขันกันมากถึงกับปรับสภาพไม่ทันทำให้เกิดอาการการตึงเครียด กังวลใจ จนเป็นเหตุนอนไม่หลับ พักผ่อนไม่เพียงพอ คิดมากในค่าใช้จ่ายที่ต้องใช้ในชีวิตประจำวัน เมื่อมีความเครียดที่สะสมไว้มากๆ อาจเกิดความเครียดเรื้อรัง ผลส่งต่อสุขภาพกาย ทำให้สุขภาพกายสุขภาพจิตได้รับผลกระทบเกิดเป็นปัญหามากมายที่ตามมา ดังที่เราได้เห็นในข่าวสารต่าง ๆ ทั่วโลกที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน จากการแพร่ระบาดของโควิด-19 ในปีที่ผ่านมามีผลกระทบระยะยาวในแง่ของเศรษฐกิจสร้างความยากลำบาก ให้กับกลุ่มคนวัยทำงาน โดยเฉพาะผู้ที่กำลังจบการศึกษาและเข้าสู่ตลาดแรงงาน ซึ่งจะต้องเผชิญกับโอกาสในการทำงานที่ลดลง ท่ามกลางภาวะเศรษฐกิจตกต่ำและไม่มีความแน่นอน ผลกระทบเช่นนี้ส่งผลไปในวงกว้างอย่างมากจนเกิดความเครียดขึ้นได้ในผู้คนทุกเพศทุกวัย

การนำธรรมะมาใช้ในการบำบัดรักษาโรคนับว่าเป็นวิธีการใหม่ การปฏิบัติธรรมเป็นการช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีความสุขทั้งในชาตินี้และชาติหน้า และปัจจุบันเป็นที่นิยมกันมากขึ้น เนื่องจากสามารถปฏิบัติกันได้ทุกเพศ ทุกวัย ทุกเวลาและทุกสถานที่ เสียค่าใช้จ่ายน้อย และไม่เพียงแต่เป็นการบำบัดรักษาโรคทั้งทางกายและทางใจไปพร้อมๆ กันแล้ว ยังเป็นประโยชน์ต่อการสร้างสุขภาพ เพื่อป้องกันไม่ให้ เกิดโรคต่างๆ สร้างคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น (มุสตี โตสวัสดิ์, 2562) ด้วยเหตุดังกล่าว ผู้เขียนเห็นว่าหากนำเอาวิธีการปฏิบัติกรรมฐานซึ่งเป็นวิธีการบำบัดความเครียดอย่างหนึ่งทางพระพุทธศาสนา มาวิเคราะห์ พร้อมเชื่อมโยงและเปรียบเทียบกับหลักวิชาการสมัยใหม่ น่าจะทำให้เห็นภาพชัดพร้อมเกิดประโยชน์ต่อสังคมปัจจุบัน ซึ่งสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาความเครียดที่เกิดขึ้นได้

## การปฏิบัติกรรมฐาน

การปฏิบัติธรรมเป็นการฝึกอบรมจิตใจและอบรมปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนาเรียกว่า “กรรมฐาน” แปลว่า ที่ตั้งแห่งการงาน เป็นคำที่ถูกนำมาใช้ มีนัยตรงกับคำว่า “ภาวนา” ที่ปรากฏในพระไตรปิฎกมี 2 ประการ คือ 1) สมถกรรมฐาน หรือ สมถภาวนา การฝึกอบรมจิตใจให้เกิดความสงบ หรือการฝึก สมาธิและ 2) วิปัสสนากรรมฐาน หรือ วิปัสสนาภาวนา การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามเป็นจริง หรือ การเจริญปัญญา (ที.ปา. (ไทย), 11/304/256) อธิบายว่า กรรมฐาน หมายถึง ที่ตั้งแห่งการงาน อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ อุบายทางใจ วิธีฝึกอบรมจิตใจ 2 ประเภท คือ สมถกรรมฐาน อุบายสงบใจ วิปัสสนากรรมฐานอุบายเรื่องปัญญา ขยายเนื้อความ ได้อีกว่า กรรมฐานเนื่องด้วยบริกรรม ไม่เกี่ยวกับปัญญา จัดเป็นสมถกรรมฐาน กรรมฐานเนื่องด้วยทัศนะทางใจ คติของธรรมดา ปรรณาสภาธรรมและสามัญญลักษณะ จัดเป็นวิปัสสนากรรมฐาน กรรมฐาน 2 อย่างดังกล่าวนี้ เรียกว่าภาวนา 2 อีกประการหนึ่ง กรรมฐาน คือ ที่ตั้งของการงานทางใจ 2 อย่าง คือ สมถกรรมฐาน แปลว่า ที่ตั้งของการงานทางใจ ซึ่งจะทำใจให้เป็นสมถะ คือให้สงบและวิปัสสนากรรมฐาน แปลว่า ที่ตั้งของการงานทางใจ อันจะทำใจให้เกิดเป็นวิปัสสนา คือความรู้แจ้งเห็นจริง

สำหรับหลักการของสมถกรรมฐาน “สมถะ” คือ กำหนดใจไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง (เรียกว่าอารมณ์) ให้แน่วแน่มั่นคงตั้งอยู่ในสิ่งนั้นสิ่งเดียว (เรียกว่า จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง) เมื่อสมาธิแนบสนิทเต็มที่แล้ว ก็จะเกิดภาวะจิตที่เรียกว่าฌาน ซึ่งแบ่งเป็นระดับต่างๆ ระดับที่กำหนดเอารูปธรรมเป็นอารมณ์ เรียกว่า รูปฌาน มี 4 ชั้น ระดับที่กำหนดอรูปธรรมเป็นอารมณ์เรียกว่าอรูปฌาน มีภาวะจิตในฌานนั้นปราศจากนิรวณ ทานอนุโลมว่า เป็นความหลุดพ้นจากกิเลสตลอดเวลาขณะที่ยังอยู่ในฌานนั้นๆ สำหรับวิธีการของสมถกรรมฐาน คือ การเอาจิตไปผูกเพ่งไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือคำใดคำหนึ่ง หากเพ่งดิน น้ำ ลม หรือไฟ ก็ให้จิตผูกเพ่งอยู่ที่ดิน น้ำ ลม หรือไฟ เพียงอย่างเดียวไม่ใส่ใจสิ่งอื่น ไม่ใส่ใจความคิด จิตอยากคิดเรื่องอื่นก็ไม่คิด ไม่เอา หากเป็นคำบริกรรมสมถกรรมฐานเป็นวิธีการทำให้จิตสงบระงับโดยไม่ใส่ใจรายละเอียดของ จิตว่าเป็นอย่างไร จิตจะเป็นอย่างไร มีพฤติกรรมอย่างไร ชอบอะไร เกลียดอะไร ไม่ต้องการรู้ต้องการเพียงอย่างเดียว คือ จิตต้องหยุดคิด จิตต้องสงบ ต้องทำให้จิต สบายอมอยู่กับที่ให้ได้ก็ผูกเพ่งอยู่ที่คำบริกรรม โดยวิธีนี้ทำให้ ผู้ปฏิบัติเกิดปัญญารู้เท่าทันจิต เป็นเหตุให้เข้าใจตัวเอง แล้วเกิดความสงบนิ่งเป็นสมาธิแม้การปฏิบัติสมาธิจะมี 2 วิธี แต่ทั้ง 2 วิธีก็ไม่สามารถแยกออกจากกันได้อย่างเบ็ดเสร็จ เรียกว่าสมถะเจือวิปัสสนา

ด้านวิปัสสนากรรมฐาน “วิปัสสนา” หมายถึง ความเห็นแจ้ง การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งในสังขารทั้งหลายว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา การรู้แจ้ง คือ การทำจิตให้สงบระงับหมดจากความฟุ้งซ่าน โดยการเพ่งสิ่งหนึ่งสิ่งใดเป็นอารมณ์ เพื่อพิจารณาให้เห็นแจ้งรู้ตามความเป็นจริงในชีวิต ท่านแสดงให้เห็นอีกว่า การเห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวธรรมได้แก่ ปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์อันให้ถอนความหลงผิดใน

สังขารเสียได้ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดภาวะ ของสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นของมันเอง จะเห็นได้จากวิปัสสนากรรมฐานเป็นอุบายเรื่องปัญญา เป็นคำสอนเพื่อพัฒนาจิตยกระดับจิตของปุถุชนธรรมดาให้ขึ้นสู่ระดับจิตความเป็นอริยบุคคล ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา วิปัสสนากรรมฐานเป็นหลักปฏิบัติในด้านปัญญา เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้พิจารณาด้วยปัญญาอันหยั่งถึงในรูปและนาม ตามสภาวะความเป็นจริง การเจริญวิปัสสนานั้น จุดมุ่งหมายเพื่อให้จิตได้เห็นแจ้งเป็นพิเศษ ในรูปนาม และในขั้น 5 ว่า เป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง ทุกขัง เป็นทุกข์ อนัตตา ไม่ใช่เป็นตัวบุคคล ตัว ตน เรา เขา คือเราไม่สามารถที่จะบังคับบัญชามันได้ ตามที่คนทั่วไปเข้าใจกัน ความเห็นแจ้งเป็นพิเศษนี้ เรียกว่า วิปัสสนา คือ ปัญญาเจตสิก ที่ปรากฏในมหาภูตญาณสัมปยุตตจิต แสดงให้เห็นว่าการเจริญวิปัสสนานี้ จุดมุ่งหมายเพื่อให้จิตได้เห็นแจ้งในรูปนาม หรือในขั้น 5 นั้นเอง

คัมภีร์สังยุตตนิกาย ชันธวรรค อธิบายว่า ขั้น 5 (กองอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น เป็นภาวะ อันหนัก) ประกอบไปด้วย 1) รูปกัณฑ์ โท ความยึดมั่นในกองรูป 2) เวทนา กัณฑ์ โท ความยึดมั่นในกองเวทนา 3) สัญญา กัณฑ์ โท ความยึดมั่นในกองสัญญา 4) สังขาร กัณฑ์ โท ความยึดมั่นในกองสังขาร 5) วิญญาณ กัณฑ์ โท ความยึดมั่นในกองวิญญาณ “ขั้น 5” คือ ภาวะ บุคคล คือ ผู้ที่แบกภาระ การถือภาระเป็นทุกขในโลก บุคคลที่ปล่อยวางภาระหนักได้แล้ว ไม่ถือภาระอื่นไว้ ถอนตัณหาพร้อมทั้งราก สิ้นความอยาก ดับสนิทแล้ว (ส.ช. (ไทย), 17/22/34) พระพรหมคุณาภรณ์ อธิบายให้เห็นอีกว่า วิปัสสนา คือ การพิจารณาสังขารให้เกิดความเห็นแจ้งเข้าใจชัด รู้จักมองสิ่งทั้งหลายตามสภาวะที่เป็นจริง ความเที่ยงและความสุขเป็นต้น ซึ่งมหาชนในโลกรู้เห็นกัน ในขั้นทั้งหลาย วิปัสสนาก็มีพื้นฐาน จึงหมายถึง ที่ตั้งแห่งการงาน หรืออารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงานเพื่อให้เกิดจิตเกิดปัญญาเข้าไป เห็นแจ้งในรูปนาม พระไตรปิฎก อริยสัจ และมรรค ผล นิพพาน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552 : 343)

ฉะนั้น การเจริญสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ถือว่าเป็นหลักปฏิบัติเพื่อการรู้แจ้ง เป็นหลักปฏิบัติที่สำคัญ อันบุคคลควรเจริญหรือทำให้เกิดขึ้นในตนอย่างยิ่งยวด โดยธรรมทั้ง 2 ประการนี้เป็นธรรมคู่กัน ในการปฏิบัติ ในพระไตรปิฎกได้อธิบายถึงผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติสมถะและวิปัสสนาไว้ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรม 2 อย่างเป็นไปในส่วนแห่งวิชา ธรรม 2 อย่างเป็นไฉน คือ สมถะ 1 วิปัสสนา 1 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สมถะที่ภิกษุเจริญแล้ว ย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมอบรมจิต จิตที่อบรมแล้ว ย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมละระาคะได้ วิปัสสนาที่อบรมแล้ว ย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมอบรมปัญญา ปัญญาที่อบรมแล้ว ย่อม เสวยประโยชน์อะไร ย่อมละอวิชชาได้” (อง.ทุก. (ไทย) 33/275/353) พุทธพจน์เบื้องต้น ชี้ให้เห็นถึงหลักการของ สมถะ คือ การอบรมจิต หรือตัวของสมาธิ ส่วนวิปัสสนา คือ การอบรมปัญญา เป็นปัญญาในขั้นสูงที่เรียกว่า ภาวนามยปัญญา นอกจากนี้ยังได้กล่าวถึงผลที่เกิดขึ้นจากการเจริญสมถะว่าให้ผล คือ การละระาคะ เมื่อละระาคะ ได้ จิตย่อมสงบตั้งมั่น เป็นหนึ่งเดียว ไม่หวั่นไหวในอารมณ์ต่าง ๆ ส่วนผลที่เกิดขึ้นจากการเจริญวิปัสสนาทำให้ ละอวิชชาได้ ดังได้กล่าวไว้แล้วถึงผลที่เกิดขึ้นจากการเจริญวิปัสสนาข้างต้น หลักปฏิบัติทั้ง 2 ประการนี้เป็นธรรม คู่กัน ท่านเรียกว่า วิชาภาคยธรรม คือ เป็นธรรมที่เป็นส่วนแห่งวิชา ทำให้เกิดความรู้แจ้งในอริยสัจ เป็นต้น เมื่อผู้เจริญได้ปฏิบัติตามแล้ว

การปฏิบัติกรรมฐานนั้นเป็นวิธีการที่องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงค้นพบ และถือว่าเป็นวิชาที่ไม่ลึกลับ ไม่ใช่ของยากและก็ไม่ง่ายนัก เป็นสิ่งที่เหมาะแก่การฝึกและปฏิบัติได้ทุกเพศ ทุกวัย ไม่จำกัดกาลเวลา หรือ สถานที่ ให้ผู้เจริญกรรมฐานพึงรู้ได้ด้วยตนเอง ได้ผลจากการปฏิบัติเอง อีกทั้งการปฏิบัติกรรมฐานเป็นยอดแห่ง การบูชาเป็นการปฏิบัติตามหลักคำสอนของพระพุทธองค์ ที่พุทธองค์ทรงแสดงให้เห็นว่าการบูชาด้วย อามิสใด ๆ ก็ไม่เท่ากับการบูชาพระองค์ด้วยการปฏิบัติบูชา ดังที่ได้ทรงตรัสแก่พระอานนท์เถระ เป็นบทพุทธพจน์ว่า “ดูก่อนอานนท์ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกาใด ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ปฏิบัติชอบยิ่งปฏิบัติ

ตามธรรมอยู่ ผู้นั้นชื่อว่าได้สักการะ เคารพ นบถือ บูชา ตถาคต ด้วยการบูชาอย่างสูงสุด” (ที. ม. (ไทย), 10/199/149) แสดงให้เห็น ว่าการปฏิบัติเป็นสิ่งสำคัญอย่างมากในการดำเนินชีวิตการได้ปฏิบัติด้วยการปฏิบัติสมควรแก่ธรรม เท่ากับการได้บูชาพระพุทธเจ้า อีกทั้งทำให้ได้คุณธรรมและคุณค่าเกิดขึ้นแก่ตัวเราเป็นอย่างมาก ฉะนั้น การปฏิบัติกรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนา มีหลักมีวิธีการฝึกการปฏิบัติเพื่อให้เห็นผลของการปฏิบัติได้อย่างแน่นอน เพราะการปฏิบัติกรรมฐานเป็นการเตรียมจิตให้อยู่ในสภาพพร้อมและง่ายแก่การปลุกฝังคุณธรรมต่างๆ เป็นการปลุกฝังนิสัยที่ดี รู้จักวิธีทำให้สงบ และผ่อนคลายความทุกข์ ผู้ปฏิบัติอยู่เป็นประจำย่อมจะมีความมั่นคงทางอารมณ์และมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต เกิดอานิสงส์ในชีวิตประจำวัน กล่าวสรุป คือ

- 1) ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวาย หยุตยั้ง จากความกลัดกลุ้มวิตกกังวล เป็นเครื่องพักผ่อนกาย ให้อุณหภูมิและความสุข
- 2) เป็นเครื่องมือเพิ่มประสิทธิภาพ ในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจทุกอย่าง เพราะจิตที่เป็นสมาธิแน่วแน่อยู่กับสิ่งที่กระทำ ย่อมทำให้คิด รอบคอบและทำงานได้ผลดีและ
- 3) ช่วยเสริมสุขภาพกายและใช้แก้ไขโรคได้ เพราะร่างกายและจิตใจอาศัยกันและมีอิทธิพลต่อกัน ผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์ (จิตเป็นสมาธิ) แม้ยามกายเจ็บป่วยก็ไม่สบายอยู่แค่กายเท่านั้น จิตใจไม่พลอยป่วยไปด้วย ยิ่งไปกว่านั้น กลับใช้ใจที่เข้มแข็งสมบูรณ์นั้นไปผ่อนเบาโรคทางกายได้อีกด้วย

สำหรับอานิสงส์หรือผลจากการปฏิบัติกรรมฐานนั้น ผู้ปฏิบัติควรปฏิบัติอยู่เรื่อยๆ และมีการบริหารกายบริหารจิตที่ดี ตามหลักปฏิบัติกรรมฐานและเลือกรมณฐานที่เหมาะสมแก่จริตของตนด้วย เช่นเดียวกับครูบาอาจารย์สายกรรมฐานท่านจะแนะนำอยู่บ่อยๆ ในการปฏิบัติกรรมฐาน ดังนั้นกรรมฐานอย่างหนึ่งที่ควรปฏิบัติอยู่เรื่อยๆ เรียกว่า อารักขกรรมฐาน คือ กรรมฐานที่พึงสงวนรักษาไว้ มีข้อปฏิบัติอยู่ 4 ประการ คือ

- 1) พุทธานุสสติ ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า
- 2) อสุภกรรมฐาน พิจารณากายให้เป็นของอสุภะ เป็นสิ่งที่น่าเกลียด โสโครก ปฏิกุศล
- 3) การเจริญเมตตา แผ่ความปรารถนาดีไม่เอาฆาตพยาบาทกัน และ
- 4) มรณสสติ การระลึกถึง ความตาย

เพื่อเป็นการย้ำเตือนไม่ให้เกิดความประมาทในการดำรงชีวิต กรรมฐานจึงเป็นวิธีปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา ซึ่งหมายถึงการฝึกหัดจิตหรือการอบรมจิตให้สงบสงัดและสว่างจากความทุกข์นั่นเอง กรรมฐานเป็นศาสตร์และศิลป์แห่งการดำเนินชีวิตและเป็นฐานะอันสำคัญยิ่งทางพระพุทธศาสนา เรียกการปฏิบัติกรรมฐานว่า การบริหารจิตหรือการพัฒนาจิต ซึ่งมีความหมายให้เรา รู้จักการรักษาคุ้มครองจิตด้วยวิธีการฝึกอบรมอย่างสม่ำเสมอ เพื่อลดละความวุ่นวายและความเครียดที่เกิดกับร่างกายและจิตของเรา ให้เกิดความเข้มแข็งนำมาใช้ในการปฏิบัติงานทุกอาชีพและก่อให้เกิดสุขภาพจิตที่ดี มีความมั่นใจ และมีความสุขใจ เพราะจิตที่พัฒนาดีแล้วย่อมมีความสงบสุข และมีความเกษมสำราญในการทำงานประกอบกรรมดีและเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมและตนเอง กรรมฐานเป็นกรรมวิธีในการฝึกอบรมจิต เป็นหน้าที่ที่ควรปฏิบัติเป็นงานของจิตที่ยกระดับให้จิตสูงขึ้น แสดงให้เห็นว่าเมื่อสุขภาพจิตดีก็ส่งผลให้สุขภาพกายดีไปด้วยเช่นกัน

## ความเครียด

ความเครียดมีสาเหตุมากมายที่ทำให้เกิด เมื่อเกิดขึ้นแล้วมีผลกระทบต่อด้านร่างกาย และจิตใจ เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นควรรีบผ่อนคลายหรือหาวิธีบำบัดรักษา เพื่อไม่ให้เกิดความรุนแรงจนส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจในอนาคต ความเครียดถือว่าเป็นอาการอย่างหนึ่งที่มีผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ เมื่อมีอาการเครียดเกิดขึ้นควรที่จะได้รับการบำบัดเพื่อให้ร่างกายมีสภาวะที่ผ่อนคลายลงและมีสภาวะที่ดีขึ้น การบำบัดความเครียดนั้นสามารถแยกความหมายได้สองคำคือ บำบัด + ความเครียด คำว่า “บำบัด คือ รักษา เยียวยา ทำให้หาย ทำให้เสื่อมคลาย” คำว่า “ความเครียด หมายถึง “จัด” เช่น ตึงเครียด อาการที่สมองไม่

ผ่อนคลายเพราะคร่ำเคร่งอยู่กับงานจนเกินไป เช่น หน้าเครียด อารมณ์เครียด โดยคนทั่วๆ ไป เข้าใจความหมายของความเครียดว่าเป็นภาวะที่ไม่พึงประสงค์ ภาวะที่ทำให้ขัดข้องใจและรู้สึกยุ่งยากลำบากใจในการจัดให้หมดไป ทำให้เกิดความวิตกกังวลและเกิดภาวะ ภายใในร่างกาย ซึ่งเป็นภาวะที่ตรงข้ามกับความสงบและผ่อนคลาย เป็นภาวะเดียวกับที่วิศวกรใช้เรียก ความเครียดของวัตถุ โดยมีรากเดิมมาจากภาษาละตินว่า “Stringere” ซึ่งหมายถึง ความกดดัน ความตึงเครียด หรือความพยายามอย่างแรงกล้า ต่อมาภายหลังใช้เป็นความหมายในด้านของพลังที่มีต่อบุคคล ซึ่งหมายถึง แรงกดดันจากสิ่งแวดล้อมภายนอกที่ทำให้เกิดความเครียดที่เรียกว่า “Stringere” ภาวะความเครียด ถือว่าเป็น อาการที่มีผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจเป็นอย่างมาก โดยมีสาเหตุอยู่ 3 ประการ คือ (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2540 : 3)

1) สาเหตุทางด้านจิตใจ ได้แก่ ความกลัวว่าจะไม่ได้ดังหวัง กลัวจะไม่สำเร็จ หนักใจในงานที่ได้รับมอบหมาย รู้สึกว่าตนเองต้องทำสิ่งที่ ยากเกินความสามารถ มีความวิตกกังวลล่วงหน้ากับสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น

2) สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ได้แก่ การเปลี่ยนวัย การแต่งงาน การตั้งครรรภ์ การเริ่มเข้าทำงาน การเปลี่ยนงาน การเกษียณอายุ การย้ายบ้าน การสูญเสียคนรัก และ

(3) สาเหตุจากการเจ็บป่วยทางกาย ได้แก่ การเจ็บไข้ไม่สบายที่ไม่รุนแรงจนถึงการ เจ็บป่วยด้วยโรคที่รุนแรง และเรื้อรัง เช่น เบาหวาน มะเร็ง ความดันโลหิตสูง

จะเห็นได้ว่า ความเครียดเป็นภาวะทางจิตใจที่กำลังเผชิญกับปัญหาต่างๆ ไม่ว่าจะปัญหาในตัวคนหรือนอกตัวคน เป็นปัญหาเกิดขึ้นจริงหรือคาดว่าจะเกิดขึ้น เป็นปัญหาจากความผิดปกติทางร่างกายหรือความผิดปกติทางจิตใจ ความเครียดเป็นปฏิกิริยาทางจิตใจตอบสนองต่อสิ่งเร้าหรือสิ่งที่มากระตุ้น ซึ่งเป็นปัญหาที่กำลังเผชิญ ความเครียดเป็นความรู้สึกไม่พอใจไม่สบายใจ เสมือนจิตใจถูกบีบคั้นให้ต้องเผชิญ กับสิ่งเร้า ความรู้สึกดังกล่าวทำให้เกิดความแปรปรวนทั้งร่างกายและจิตใจ (ชูทิติย์ ปานปรีชา, 2539 : 482)

ความเครียดจึงเป็นต้นเหตุขัดขวางหรือสิ่งเร้าที่ทำให้มนุษย์พยายามหลีกเลี่ยง หรือทำให้การเปลี่ยนแปลงทางสรีระหรืออารมณ์ร่วมกัน แสดงให้เห็นว่าความเครียดเป็นปฏิกิริยาของร่างกายและจิตใจที่เกิดขึ้น เมื่อคนได้รับรู้ว่าเกิดความไม่สมดุลระหว่างระดับความต้องการที่เข้ามา กับความสามารถในการตอบสนองความต้องการเหล่านั้น แม้ด้านนักวิชาการยังอธิบายว่าภาวะความเครียดของมนุษย์มีสาเหตุที่เกิดจากจิตใต้สำนึก กล่าวคือ จิตใต้สำนึกเป็นสิ่งที่ถูกเก็บกดไว้ เพราะเป็นสิ่งที่ไม่งาม ไม่เหมาะสม น่ารังเกียจ ถ้าเราไม่ต้องการซูเปอร์ฮีโร่ก็จะทำหน้าที่กำจัดสิ่งที่ไม่ดีเหล่านี้ออกไป จะทำให้เกิดอาการเครียดอย่างมหาศาลทำให้ป่วยทางจิต ความคิดใดก็ตามที่ถูกเก็บกดสั่งสมไว้นี้อยู่ภายใต้อิทธิพลจิตสำนึกอย่างเข้มงวด ความคิดเหล่านี้คือสาเหตุทำให้เกิดพฤติกรรมต่างๆ ที่ไม่ได้ตั้งใจในการกระทำออกมาเรียกว่าการผิดปกติ

เมื่อกล่าวถึงภาวะความเครียดของมนุษย์ว่าสืบเนื่องมาจากการสั่งสมของจิตในรูปแบบของจิตใต้สำนึก ดังเช่น บุคคลโดยทั่วไปจะมีความสุขได้นั้นเกิดจากการที่บุคคลเราสามารถตอบสนองความต้องการของตน ตั้งแต่ความต้องการทางกาย ความต้องการทางจิต และความต้องการทางสังคมแต่ทำให้ชีวิตของบุคคลมีความวิตกกังวล ความเครียดอยู่เสมอเป็นเหตุให้เกิดความสุขภาพทางจิตใจเสียและถูกเก็บกดสั่งสมไว้อยู่ในจิตใต้สำนึก จากนั้น จะแสดงพฤติกรรมออกมาตามรูปแบบต่างๆ เช่น โรคจิต จิตแปรปรวน ติดเหล้า ติดสารเสพติด ความผิดปกติทางเพศ และบุคลิกภาพแปรปรวน การแสดงออกในลักษณะของ ความวิตกกังวล ความกลัวไม่สบายใจ ไม่พอใจ รู้สึกสูญเสีย เปื่อหน่าย โดยมีสาเหตุมาจากหลายๆ เรื่อง เช่น พ่อแม่หย่าร้างกันหรือแยกกันอยู่ การสูญเสียบุคคลใกล้ชิดปัญหาทางเศรษฐกิจ การเข้าโรงเรียนใหม่ การปรับตัวกับเพื่อนก็เป็นสาเหตุให้เกิดความเครียดขึ้นมาได้กล่าวได้ว่า เป็นความเครียดทาง ร่างกาย และ ความเครียดทางจิตใจ (ดวงมณี จงรักษ์, 2549 : 58)

ฉะนั้นการบำบัดความเครียด คือ การลดความกดดัน ความตึงเครียดให้ลดลง ทูเลาเบาลง อันมีสาเหตุเกิดจากความวิตกกังวลและเกิดภาวะภายในร่างกายที่ไม่มีความสงบและไม่มีความผ่อนคลาย ดังที่กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ได้กล่าวถึงความเครียดว่า “เป็นเรื่องของจิตใจที่เกิดความตื่นตัวเตรียมรับเหตุการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งไม่น่าพึงพอใจ และเป็นเรื่องที่เราคิดว่าหนักหนาสาหัส เกินกำลังความสามารถที่จะแก้ไขได้ ทำให้เกิดความรู้สึกหนักใจ และพลอยทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายขึ้นด้วย หากความเครียด นั้นมีมาก และคงอยู่เป็นเวลานาน” (กรมสุขภาพจิต, 2542) เพื่อการคลายความเครียดที่เกิดขึ้นนี้ควรมีวิธีการ ในการบำบัดความเครียดที่ถูกต้อง แสดงให้เห็นว่า ความเครียด คือ กลุ่มอาการปรับตัวหรือภาวะที่ร่างกายมี ปฏิกริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคาม เป็นผลให้มีการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายเกิดขึ้น ความเครียดมีลักษณะ และส่วนประกอบของตัวเองแต่ไม่มีสาเหตุเฉพาะ สิ่งที่สำคัญที่สุดคือร่างกายจะต้องมีการปรับตัว เพื่อให้ร่างกายปรับตัว จิตใจที่อยู่ภายในควรได้รับการบำบัดไปด้วยโดยผ่านวิธีการ มีการฝึก ปฏิบัติกรรมฐานเพื่อบำบัดความเครียด ซึ่งเป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยบรรเทาอาการเครียดที่เกิดขึ้นจากปัญหาทางกายและทางใจอันเป็นผลให้เกิดความเครียดขึ้นให้มีอาการลดน้อยลงและหายเป็นปกติได้ (กนกรัตน์ สายเชื้อ, 2536)

### การปฏิบัติกรรมฐานเพื่อบำบัดความเครียด

เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นควรรีบผ่อนคลาย หาวิธีบำบัดความเครียดนั้นเพื่อไม่ให้เกิดความรุนแรงจนส่งผลต่อร่างกายและจิตใจ จากที่ศึกษามาแล้วข้างต้นทราบว่า “ความเครียด” นั้นมีสาเหตุมาจากอะไรบ้าง เมื่อ เกิดขึ้นแล้วมีผลกระทบเป็น 2 ด้าน คือ ด้านร่างกาย และด้านจิตใจ เพื่อให้ความเครียดนั้นเบาบาง ควรมีแนวทางในการปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหาความเครียด จะเห็นได้ว่าการบำบัดความเครียดมีหลายวิธีในการรักษา แต่ในที่นี้การปฏิบัติกรรมฐานเพื่อบำบัดความเครียดจะเป็นทางเลือกอีกวิธีหนึ่งในการรักษาให้หายขาดลงได้ กล่าวได้ว่า ควรบำบัดด้วยการปฏิบัติกรรมฐานในทางพุทธศาสนา เช่น การบำบัดความเครียดด้วยการฝึกอานาปานสติ โดยมีแนวทางการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อแก้ปัญหาความเครียด และผลที่เกิดหลังจากการปฏิบัติแล้วดังต่อไปนี้

การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ เป็นอีกแนวการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อบำบัดความทุกข์ “การฝึกสมาธิ คือ การใช้อารมณ์ หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งมาเป็นเครื่องฝึกหัดให้จิตกำหนดเพื่อให้จิตอยู่ในความควบคุม สามารถจับอยู่กับอารมณ์อันนั้นอันเดียวได้ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่เลื่อนลอยไปหาอารมณ์อื่น วัตถุ สิ่งของ หรือ อารมณ์ที่จะเอามาให้จิตกำหนดนี้ เป็นอะไรก็ได้ แต่ให้เป็นกลางๆ คือ ไม่ล่อให้จิตปรุงแต่ง ซึ่งโดยมากจะใช้สิ่งดีงาม เช่น พระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ ความเมตตากรุณา เป็นต้น ซึ่งสามารถนำมาใช้เป็นอารมณ์ หรือสิ่งที่จิตเกาะเกี่ยวยึดเหนี่ยวได้หรืออาจใช้สิ่งกลางๆ คือ สิ่งที่ไม่ได้มีความหมายทางบวกหรือทางลบ เช่น ลมหายใจซึ่งเป็นกลางๆ หรือ วัตถุสิ่งต่างๆ ไฟ แสงสว่าง เป็นต้น เมื่อเอามาให้จิตกำหนดก็ทำให้จิตกำหนดจับแน่นพยายามให้จิตอยู่กับสิ่งนั้นสิ่งเดียว ไม่เลื่อนลอย ไม่ฟุ้งซ่านไปหาอารมณ์อื่น ถ้าหากทำให้จิตกำหนดแน่วแน้อยู่กับสิ่งนั้นสิ่งเดียวได้สำเร็จ เรียกว่า “การฝึกสมาธิ” เพราะการกำหนดจิตให้ตั้งมั่น เช่น บริกรรมว่า พุทโธ เป็นต้น จะช่วยให้จิตสงบ สบาย เยือกเย็น ผ่อนคลายจากความเครียดลงได้การฝึกสมาธิก็คล้ายๆ กับการย้ำกับตัวเองว่า มีสติ อยู่เสมอ ไม่ว่าตอนนั้นกำลังทำอะไรอยู่ แม้กระทั่งตอนเราหลับหรือตื่นก็ตาม ในช่วงเริ่มต้นการฝึกสมาธิจะเป็นกระบวนการของการปลดปล่อยจิตให้ปลอดจากปัญหาความยุ่งยากที่ขมวดเป็นปม เป็นขั้นตอนของการเรียนรู้วิธีคิดคล้ายปมต่างๆ เหล่านั้น สมองกับหัวใจต้องรวมเป็นหนึ่งเดียวกัน พุดง่ายๆ ก็คือ เมื่อสมองเราเปิดหัวใจของเราก็จะทำงานเบาขึ้นสบายใจมากขึ้น (ปัญญวัฒน์, 2548 : 17-18) อย่างไรก็ตาม การจะทำให้จิตสงบ หรือมีความสงบ แน่ใจ ต้องอาศัยการฝึกปฏิบัติบ่อยๆ เพื่อให้เกิดความชำนาญ และการรู้เท่าทันอารมณ์ที่

เกิดขึ้น การฝึกจิตใจให้สงบนั้นยังไม่พอต่อการภาวนาต้องอาศัยการเจริญวิปัสสนาเพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจ เพื่อเป็นภูมิคุ้มกันและอยู่กับความเป็นจริงได้อย่างมีความสุขตลอดเวลา ในกลุ่มแพทย์แผนปัจจุบันยังให้ยอมรับว่า “จิตใจและร่างกายมีความสัมพันธ์กันจริง และสมาธิมีผลต่อการรักษาโรค คือ ช่วยรักษาโรคได้ เพราะสมาธิทำให้จิตใจและร่างกายผ่อนคลายจนระบบต่างๆ ในร่างกายจะทำงานช้าลง เมื่อร่างกายผ่อนคลายไม่เครียด อัตราการป่วยก็จะต่ำ หรือ ในกรณีที่ป่วยแล้วและโรคนั้นเกิดจากความเครียดของร่างกายและจิตใจ สมาธิที่ทำให้เกิดความผ่อนคลาย จะมีผลเทียบเท่ากับยาที่ทำให้ผู้ป่วยอาการดีขึ้น หรือบางรายช่วยให้หายป่วยได้” (พรมงคณ ฉันทร์รัตนโยธิน, 2561 : 60)

## สรุป

ความเครียดเกิดจากแรงกดดันและปัจจัยต่าง ๆ ในสภาพแวดล้อมการทำงาน ซึ่งส่งผลกระทบต่อทั้งร่างกายและจิตใจ การปฏิบัติกรรมฐาน เช่น สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน จึงเป็นวิธีฝึกจิตใจให้สงบ เกิดสติ และสามารถปล่อยวางความเครียดได้ กรรมฐานช่วยฟื้นฟูสุขภาพจิตและร่างกาย โดยไม่ต้องพึ่งพายา หรือการรักษาที่มีค่าใช้จ่ายสูง บทความเสนอให้สถานที่ทำงานส่งเสริมกิจกรรมสมาธิอย่างง่าย เช่น การเจริญสติหรือการนั่งสมาธิช่วงสั้นๆ เพื่อสร้างความสมดุลทางอารมณ์และเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน การมีสุขภาพจิตที่ดีจะช่วยให้ทำงานได้อย่างมีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นในระยะยาว ดังนั้นการใช้การปฏิบัติกรรมฐานจึงเป็นแนวทางในการบำบัดความเครียดจากการทำงานได้เป็นอย่างดี

## เอกสารอ้างอิง

- กนกรัตน์ สายเชื้อ. (2536). ความเครียดในการปฏิบัติงานการเงินและบัญชีของครูโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดมุกดาหาร. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒมหาสารคาม.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2540). คู่มือคลายเครียด, นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- \_\_\_\_\_ (2542). คู่มือคลายเครียดด้วยตนเอง, กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- ชูทิพย์ ปานปรีชา. (2539). “ความเครียด” ในจิตวิทยาทั่วไป. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ดวงมณี จงรักษ์. (2549). ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ ส.ส.ท.
- ปิ่นฉวีวัฒน์. (2548). ฝึกสมาธิอย่างง่ายๆ คลายทุกข์ มีสติ. กรุงเทพฯ: บริษัท ไพลินบุ๊คเน็ต จำกัด.
- มุสตี โตสวัสดิ์. (2562). การบำบัดรักษาโรคด้วยวิธีการปฏิบัติกรรมฐาน. วารสารปรัชญาปริทรรศน์, 24(2): 1-17.
- พรมงคณ ฉันทร์รัตนโยธิน. (2561). สมาธิและพุทธจิตช่วยบำบัดความเครียด. วารสารพุทธจิตวิทยา, 3(2)
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2552). พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2538). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.