การปฏิบัติกรรมฐานเพื่อบำบัดความเครียด
Meditation Practice for Stress Relief

พระมหาอนันต์ อนุตฺตโร, บุญร่วม คำเมืองแสน, และพระมหาพจน์ สุวโจ
Phramaha Anan Anuttaro, Boonruam Khammuangsaen and Phramaha Phocana suvaco,
หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
Doctor of Philosophy Program Buddhism and Philosophy graduate school
Mahamakut Wittayalai University
Email : aunwiseta@gmail.com
Received September 21, 2021, & Revise February 3, 2022 & Accepted February 3, 2022

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ข้อ คือ 1) เพื่อศึกษาการปฏิบัติกรรมฐาน 2) เพื่อศึกษาสาเหตุของความเครียด และ 3) ศึกษาการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อบำบัดความเครียด ผลการศึกษาพบว่า กรรมฐาน หมายถึง วิธีการฝึกหัดจิตหรือการอบรมจิตให้สงบ และมีความสว่างปัญญาจากความทุกข์ที่เกิดขึ้น การเจริญกรรมฐานอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้ร่างกายและจิตของผู้ปฏิบัติมีสุขภาวะที่ดี และควรเจริญในตนเป็นอย่างยิ่ง สำหรับความเครียดเกิดจากสาเหตุหลายอย่าง เมื่อเกิดขึ้นแล้วมีผลกระทบด้านร่างกายและจิตใจ ควรรีบหาวิธีบำบัดรักษา เพื่อไม่ให้เกิดความร้ายแรงต่อร่างกายและจิตใจ และการบำบัดความเครียดด้วยวิธีการปฏิบัติกรรมฐาน เป็นวิธีการหนึ่งในทางพระพุทธศาสนา การปฏิบัติกรรมฐานจะช่วยบริหารจิตให้อยู่กับปัจจุบัน มีความสงบนิ่ง ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่กระวนกระวาย ทำให้จิตมีความสุข การปฏิบัติกรรมฐาน จึงเป็นวิธีการที่มีผลโดยตรงต่อการบำบัดรักษาความเครียดของมนุษย์ได้เป็นอย่างดี เมื่อสุขภาพจิตดีก็จะส่งผลให้สุขภาพกายดีไปด้วย ฉะนั้น การบำบัดรักษาด้วยการปฏิบัติกรรมฐาน จึงเป็นอีกหนึ่งวิธีที่จะสามารถช่วยให้สุขภาวะจิตเป็นปกติ โดยใช้ความเพียรพยาม ความอดทน นำไปสู่ภาวะการปล่อยวางหรือความไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่เกิดขึ้น และการฝึกฝนเรียนรู้อยู่กับความเป็นจริงในปัจจุบัน

คำสำคัญ: การปฏิบัติกรรมฐาน, การบำบัด, ความเครียด

Abstract

This article has 3 objectives: 1) to study the practice of meditation 2) to study the causes of stress and 3) to study meditation practice for stress relief. the results of the study revealed that meditation refers to a method of training the mind or training the mind to be calm. and have light and wisdom from the suffering that arises. regular cultivation It will help the body and mind of the practitioner to be in good health. and should grow in them greatly. for stress caused by many reasons. when it happens, it has physical and mental effects. should hurry to find a cure in order not to cause serious damage to the body and mind. as for stress treatment by meditation practice It is one of the methods in Buddhism. practicing meditation

helps to manage the mind to stay in the present. There is stillness, not distracted, not anxious. make the mind happy. meditation therefore, it is a method that has a direct effect on the treatment of human stress as well. when mental health is good, it will result in good physical health as well. therefore, treatment with meditation practice therefore, it is another method that can help normalize mental health. by using perseverance and patience, it leads to a state of letting go or a lack of confidence in what is happening. and practice learning to live with the current reality.

Keywords: Meditation practice, Relief, Stress

บทนำ

ความเครียดถือว่าเป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้น เมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ และทำให้รู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้น ยิ่งในสถานการณ์ปัจจุบัน มนุษย์เกิดความหวาดกลัวต่อโรคภัยไข้เจ็บที่มีความร้ายแรงถึงแก่ชีวิต กล่าวคือโรคโควิด หรือเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ซึ่งได้สร้างความโกลาหลวุ่นวายให้กับมนุษยชาติทั่วโลกอย่างหนักในทุก ๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นเศรษฐกิจ สังคม การเมือง รวมไปถึงวิถีชีวิตของผู้คนที่ต้องปรับเปลี่ยนไปตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น บางคนถึงกับปรับสภาพไม่ทัน ทำให้เกิดอาการการตึงเครียด มีอารมณ์เครียด กังวลใจ จนเป็นเหตุนอนไม่หลับ พักผ่อนไม่เพียงพอ คิดมากในค่าใช้จ่ายที่ต้องใช้ในชีวิตประจำวัน เมื่อมีความเครียดที่สะสมไว้มาก ๆ อาจเกิดความเครียดเรื้อรัง จนเป็นโรคซึมเศร้า มีความท้อแท้เบื่อหน่าย มีผลส่งต่อสุขภาพกาย ทำให้สุขภาพกายสุขภาพจิตได้รับผลกระทบเกิดเป็นปัญหามากมายที่ตามมา ดังที่เราได้เห็นในข่าวสารต่าง ๆ ทั่วโลกที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน จากการแพร่ระบาดของโควิด-19 แต่ในแง่ของเศรษฐกิจ สถานการณ์โรคระบาดกำลังสร้างความยากลำบากในระยะยาวให้กับกลุ่มคนวัยทำงาน โดยเฉพาะผู้ที่กำลังจบการศึกษาและเข้าสู่ตลาดแรงงาน ซึ่งจะต้องเผชิญกับโอกาสในการทำงานที่ลดลง ท่ามกลางภาวะเศรษฐกิจตกต่ำและไม่มีความแน่นอน (ประชาชาติธุรกิจ, 2563, 1) ผลกระทบเช่นนี้ส่งผลไปในวงกว้างอย่างมากจนเกิดความเครียดขึ้นได้ในผู้คนทุกเพศทุกวัย

การบำบัดรักษาโรคแบบใช้กายและใจ (Mind Body Interventions) ถือว่าเป็นวิธีการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนา ทำให้เกิดสมาธิ ซึ่งมีผลให้จิตใจสงบ มีอารมณ์และความคิดในทางบวก ผ่อนคลายความเครียด ทำให้เกิดสติปัญญา การนำธรรมะมาใช้ในการบำบัดรักษาโรคนับว่าเป็นวิธีการใหม่ การปฏิบัติธรรมเป็นการช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีความสุขทั้งในชาตินี้และชาติหน้า และปัจจุบันเป็นที่นิยมกันมากขึ้น เนื่องจากสามารถปฏิบัติกันได้ทุกเพศ ทุกวัย ทุกเวลา และทุกสถานที่ เสียค่าใช้จ่ายน้อย และไม่เพียงแต่เป็นการบำบัดรักษาโรคทั้งทางกายและทางใจไปพร้อม ๆ กันแล้ว ยังเป็นประโยชน์ต่อการสร้างสุขภาพ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดโรคต่าง ๆ สร้างคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น (ผุสดี โตสวัสดิ์, 2562, 1) ด้วยเหตุดังกล่าว ผู้เขียนเห็นว่าหากนำเอาวิธีการปฏิบัติกรรมฐาน ซึ่งเป็นวิธีการบำบัดความเครียดอย่างหนึ่งทางพระพุทธศาสนามาวิเคราะห์ พร้อมเชื่อมโยงและเปรียบเทียบกับหลักวิชาการสมัยใหม่ น่าจะทำให้เห็นภาพชัดพร้อมเกิดประโยชน์ต่อสังคมปัจจุบัน ซึ่งสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาความเครียดที่เกิดขึ้นได้

การปฏิบัติกรรมฐาน

การปฏิบัติธรรมเป็นการฝึกอบรมจิตใจและอบรมปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนาเรียกว่า “กรรมฐาน” แปลว่า ที่ตั้งแห่งการงาน เป็นคำที่ถูกนำมาใช้ มีนัยตรงกับคำว่า “ภาวนา” ที่ปรากฏในพระไตรปิฎกมี 2 ประการ คือ 1) สมถกรรมฐาน หรือ สมถภาวนา การฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ หรือการฝึกสมาธิ และ 2) วิปัสสนากรรมฐาน หรือ วิปัสสนาภาวนา การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามเป็นจริง หรือการเจริญปัญญา (ที.ปา. 11/304/256) ตามนัยนี้พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) อธิบายว่า กรรมฐาน หมายถึง ที่ตั้งแห่งการงาน อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ อุบายทางใจ วิธีฝึกอบรมจิต 2 ประเภท คือ สมถกรรมฐาน อุบายสงบใจ วิปัสสนากรรมฐานอุบายเรืองปัญญา (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2538, 11) เช่นเดียวกับสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ซึ่งนิยามความหมายของกรรมฐานไว้ว่า 1) สมถกรรมฐาน กรรมฐานเป็นอุบายสงบใจ และ 2) วิปัสสนากรรมฐาน กรรมฐานเป็นอุบายเรืองปัญญา ขยายเนื้อความได้อีกว่า กรรมฐานเนื่องด้วยบริกรรม ไม่เกี่ยวกับปัญญา จัดเป็นสมถกรรมฐาน กรรมฐานเนื่องด้วยทัศนะทางใจ คติของธรรมดา ปรารภสภาธรรมและสามัญญลักษณะ จัดเป็นวิปัสสนากรรมฐาน กรรมฐาน 2 อย่างดังกล่าวนี้ เรียกภาวนา 2 ก็เรียก อีกประการหนึ่ง กรรมฐาน คือที่ตั้งของการงานทางใจไว้ 2 อย่าง คือ สมถกรรมฐาน แปลว่า ที่ตั้งของการงานทางใจ ซึ่งจะทำใจให้เป็นสมถะ คือให้สงบ และวิปัสสนากรรมฐาน แปลว่า ที่ตั้งของการงานทางใจ อันจะทำใจให้เกิดเป็นวิปัสสนา คือความรู้แจ้งเห็นจริง (สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒโน), 2558, 40)

สำหรับหลักการของสมถกรรมฐาน “สมถะ” คือ กำหนดใจไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง (เรียกว่าอารมณ์) ให้แน่วแน่จนจิตน้อมดิ่งอยู่ในสิ่งนั้นสิ่งเดียว (เรียกว่า จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง) เมื่อสมาธิแนบสนิทเต็มที่แล้ว ก็จะเกิดภาวะจิตที่เรียกว่าฌาน ซึ่งแบ่งเป็นระดับต่าง ๆ ระดับที่กำหนดเอารูปธรรมเป็นอารมณ์ เรียกว่า รูปฌาน มี 4 ขั้น ระดับที่กำหนดอรูปธรรมเป็นอารมณ์เรียกว่าอรูปฌาน มีภาวะจิตในฌานนั้นปราศจากนิวรณ์ ท่านอนุโลมว่าเป็นความหลุดพ้นจากกิเลสตลอดเวลาขณะที่ยังอยู่ในฌานนั้น ๆ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2542, 855) สำหรับวิธีการของสมถกรรมฐาน คือ การเอาจิตไปผูกเพ่งไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือคำใดคำหนึ่ง หากเพ่งดิน น้ำ ลม หรือไฟ ก็ให้จิตผูกเพ่งอยู่ที่ดิน น้ำ ลม หรือไฟ เพียงอย่างเดียวไม่ใส่ใจสิ่งอื่น ไม่ใส่ใจความคิด จิตอยากคิดเรื่องอื่นก็ไม่คิด ไม่เอา หากเป็นคำบริกรรม สมถกรรมฐานเป็นวิธีการทำให้จิตสงบระงับโดยไม่ใส่ใจรายละเอียดของจิตว่าเป็นอย่างไร จิตจะเป็นอย่างไร มีพฤติกรรมอย่างไร ชอบอะไร เกลียดอะไร ไม่ต้องการรู้ ต้องการเพียงอย่างเดียวคือ จิตต้องหยุดคิด จิตต้องสงบ ต้องทำให้จิต สยบยอมอยู่กับที่ให้ได้ก็ผูกเพ่งอยู่ที่คำบริกรรม โดยวิธีนี้ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดปัญญารู้เท่าทันจิต เป็นเหตุให้เข้าใจตัวเอง แล้วเกิดความสงบนิ่งเป็นสมาธิ แม้การปฏิบัติสมาธิจะมีสองวิธี แต่ทั้งสองวิธีก็ไม่สามารถแยกออกจากกันได้อย่างเบ็ดเสร็จ เรียกว่าสมถะเจือวิปัสสนา (พระวิจิตรธรรมาภรณ์, 2552, 17-19)

ด้านวิปัสสนากรรมฐาน “วิปัสสนา” หมายถึง ความเห็นแจ้ง การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งในสังขารทั้งหลายว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา” (ราชบัณฑิตยสถานสถาน, 2525, 757) การรู้แจ้ง คือ การทำจิตให้สงบระงับหมดจากความฟุ้งซ่าน โดยการเพ่งสิ่งหนึ่งสิ่งใดเป็นอารมณ์ เพื่อพิจารณาให้เห็นแจ้งรู้ตามความเป็นจริงในชีวิต ท่านแสดงให้เห็นอีกว่า การเห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวธรรมได้แก่ ปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์ อันให้ถอนความหลงผิดในสังขารเสียได้ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดภาวะของสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นของมันเอง (พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), 2535, 276) จะเห็นได้จากวิปัสสนากรรมฐานเป็นอุบายเรืองปัญญา เป็นคำสอนเพื่อพัฒนาจิตยกระดับจิตของปุถุชนธรรมดาให้ขึ้นสู่ระดับจิตความเป็นอริยบุคคล ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา วิปัสสนากรรมฐานเป็นหลักปฏิบัติในด้านปัญญาเพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้พิจารณาด้วยปัญญาอันหยั่งถึงในรูปและนาม ตามสภาวะความเป็นจริง การเจริญวิปัสสนานั้น

จุดมุ่งหมายเพื่อให้จิตได้เห็นแจ้งเป็นพิเศษ ในรูปนาม และในขันธ์ 5 ว่า เป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง ทุกขัง เป็นทุกข์ อนัตตา ไม่ใช่เป็นตัวบุคคล ตัว ตน เรา เขา คือเราไม่สามารถที่จะบังคับบัญชามันได้ตามที่คนทั่วไปเข้าใจกัน ความเห็นแจ้งเป็นพิเศษนี้ เรียกว่า วิปัสสนา คือ ปัญญาเจตสิก ที่ปรากฏในมหากุศลญาณสัมปยุตตจิต (สมาน บุญยารักษ์, 2526, 15) แสดงให้เห็นว่าการเจริญวิปัสสนานั้น จุดมุ่งหมายเพื่อให้จิตได้เห็นแจ้งในรูปนาม หรือในขันธ์ 5 นั่นเอง คัมภีร์สังยุตตนิกาย ขันธวารวรรค อธิบายว่า ขันธ์ 5 (กองอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น เป็นภาระอันหนัก) ประกอบไปด้วย 1) รูปักขันโธ ความยึดมั่นในกองรูป 2) เวทนากขันโธ ความยึดมั่นในกองเวทนา 3) สัญญากขันโธ ความยึดมั่นในกองสัญญา 4) สังขารักขันโธ ความยึดมั่นในกองสังขาร 5) วิญญาณักขันโธ ความยึดมั่นในกองวิญญาณ “ขันธ์ 5” คือ ภาระ บุคคล คือ ผู้ที่แบกภาระ การถือภาระเป็นทุกข์ในโลก บุคคลวางภาระหนักได้แล้ว ไม่ถือภาระอื่นไว้ ถอนตัณหาพร้อมทั้งราก สิ้นความอยาก ดับสนิทแล้ว (สำ.ข. 17/22/34) พระพรหมคุณาภรณ์ อธิบายให้เห็นอีกว่า วิปัสสนา คือ การพิจารณาสังขารให้เกิดความเห็นแจ้งเข้าใจชัด รู้จักมองสิ่งทั้งหลายตามสภาวะที่เป็นจริง ความเที่ยงและความสุขเป็นต้น ซึ่งมหาชนในโลกรู้เห็นกันในขันธ์ทั้งหลาย วิปัสสนากัมมัฏฐาน จึงหมายถึง ที่ตั้งแห่งการงาน หรืออารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงานเพื่อให้จิตเกิดปัญญาเข้าไปเห็นแจ้งในรูปนาม พระไตรลักษณ์ อริยสัจ และมรรค ผล นิพพาน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552, 343)

ฉะนั้น การเจริญสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ถือว่าเป็นหลักปฏิบัติเพื่อการรู้แจ้ง เป็นหลักปฏิบัติที่สำคัญ อันบุคคลควรเจริญหรือทำให้เกิดขึ้นในตนอย่างยิ่งยวด โดยธรรมทั้ง 2 ประการนี้เป็นธรรมคู่กันในการปฏิบัติ ในพระไตรปิฎกได้อธิบายถึงผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติสมถะและวิปัสสนาไว้ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรม 2 อย่างเป็นไปในส่วนแห่งวิชชา ธรรม 2 อย่างเป็นไฉน คือ สมถะ 1 วิปัสสนา 1 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สมถะที่ภิกษุเจริญแล้ว ย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมอบรมจิต จิตที่อบรมแล้ว ย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมละราคะได้ วิปัสสนาที่อบรมแล้ว ย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมอบรมปัญญา ปัญญาที่อบรมแล้ว ย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมละอวิชชาได้” (อง. ทุก., 33/275/353) พุทธพจน์เบื้องต้น ชี้ให้เห็นถึงหลักการของสมถะ คือ การอบรมจิต หรือตัวของสมาธิ ส่วนวิปัสสนา คือ การอบรมปัญญา เป็นปัญญาในขั้นสูงที่เรียกว่าภาวนามยปัญญา นอกจากนี้ ยังได้กล่าวถึงผลที่เกิดขึ้นจากการเจริญสมถะว่าให้ผล คือ การละราคะ เมื่อละราคะได้ จิตย่อมสงบตั้งมั่น เป็นหนึ่งเดียว ไม่หวั่นไหวในอารมณ์ต่าง ๆ ส่วนผลที่เกิดขึ้นจากการเจริญวิปัสสนาทำให้ละอวิชชาได้ ดังได้กล่าวไว้แล้วถึงผลที่เกิดขึ้นจากการเจริญวิปัสสนาข้างต้น หลักปฏิบัติทั้ง 2 ประการนี้เป็นธรรมคู่กัน ท่านเรียกว่า วิชชาภาคิยธรรม คือ เป็นธรรมที่เป็นส่วนแห่งวิชชา ทำให้เกิดความรู้แจ้งในอริยสัจ เป็นต้น เมื่อผู้เจริญได้ปฏิบัติตามแล้ว

การปฏิบัติกรรมฐานนั้นเป็นวิธีการที่องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงค้นพบ และถือว่าเป็นวิชาที่ไม่ลึกลับ ไม่ใช่ของยากและก็ไม่ง่ายนัก เป็นสิ่งที่เหมาะแก่การฝึกและปฏิบัติได้ทุกเพศ ทุกวัย ไม่จำกัดกาลเวลาหรือสถานที่ ให้ผู้เจริญกรรมฐานพึงรู้ได้ด้วยตนเอง ได้ผลจากการปฏิบัติเอง อีกทั้งการปฏิบัติกรรมฐานเป็นยอดแห่งการบูชา เป็นการปฏิบัติตามหลักคำสอนของพระพุทธองค์ ที่พุทธองค์ทรงแสดงให้เห็นว่าการบูชาด้วยอามิสใด ๆ ก็ไม่เท่ากับการบูชาพระองค์ด้วยการปฏิบัติบูชา ดังที่ได้ทรงตรัสแก่พระอานนท์เถระ เป็นบทพุทธพจน์ว่า “ดูก่อนอานนท์ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกาใด ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ปฏิบัติชอบยิ่งปฏิบัติตามธรรมอยู่ ผู้นั้นชื่อว่าได้สักการะ เคารพ นับถือ บูชา ตถาคต ด้วยการบูชาอย่างสูงสุด” (ที. ม. 10/199/149) แสดงให้เห็นว่าการปฏิบัติเป็นสิ่งสำคัญอย่างมากในการดำเนินชีวิต การได้ปฏิบัติด้วยการปฏิบัติสมควรแก่ธรรม เท่ากับการได้บูชาพระพุทธเจ้า อีกทั้งทำให้ได้คุณธรรมและคุณค่าเกิดขึ้นแก่ตัวเราเป็นอย่างมาก ฉะนั้น การปฏิบัติกรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนา มีหลักมีวิธีการฝึกการปฏิบัติเพื่อให้เห็นผลของการปฏิบัติได้อย่างแน่นอน

เพราะการปฏิบัติกรรมฐานเป็นการเตรียมจิตให้อยู่ในสภาพพร้อมและง่ายแก่การปลูกฝังคุณธรรมต่าง ๆ เป็นการปลูกฝังนิสัยที่ดี รู้จักวิธีทำใจให้สงบ และผ่อนคลายความทุกข์ ผู้ปฏิบัติอยู่เป็นประจำย่อมจะมีความมั่นคงทางอารมณ์และมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต เกิดอานิสงส์ในชีวิตประจำวัน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2557, 788-789) กล่าวสรุป คือ 1) ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวาย หยุดยั้งจากความกลัดกลุ้มวิตกกังวล เป็นเครื่องพักผ่อนกาย ให้ใจสงบและมีความสุข 2) เป็นเครื่องมือเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจทุกอย่าง เพราะจิตที่เป็นสมาธิแน่วแน่อยู่กับสิ่งที่กระทำ ย่อมทำให้คิดรอบคอบและทำงานได้ผลดี และ 3) ช่วยเสริมสุขภาพกายและใช้แก้ไขโรคได้ เพราะร่างกายและจิตใจอาศัยกันและมีอิทธิพลต่อกัน ผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์ (จิตเป็นสมาธิ) แม้ยามกายเจ็บป่วยก็ไม่สบายอยู่แค่กายเท่านั้น จิตใจไม่พลอยป่วยไปด้วย ยิ่งไปกว่านั้น กลับใช้ใจที่เข้มแข็งสมบูรณ์นั้นไปผ่อนเบาโรคทางกายได้อีกด้วย

สำหรับอานิสงส์หรือผลจากการปฏิบัติกรรมฐานนั้น ผู้ปฏิบัติควรปฏิบัติอยู่เนือง ๆ และมีการบริหารกายบริหารจิตที่ดี ตามหลักปฏิบัติกรรมฐานและเลือกกรรมฐานที่เหมาะสมแก่จริตของตนด้วย เช่นเดียวกับครูบาอาจารย์สายกรรมฐานท่านจะแนะนำอยู่บ่อย ๆ ในการปฏิบัติกรรมฐาน ดังนั้นกรรมฐานอย่างหนึ่งที่ควรปฏิบัติอยู่เนือง ๆ เรียกว่า อารักขกรรมฐาน คือ กรรมฐานที่พึงสงวนรักษาไว้ มีข้อปฏิบัติอยู่ 4 ประการ คือ 1) พุทธานุสสติ ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า 2) อสุภกรรมฐาน พิจารณากายให้เป็นของอสุภะ เป็นสิ่งที่น่าเกลียดโสโครก ปฏิกูล 3) การเจริญเมตตา แผ่ความปรารถนาดี ไม่อาฆาตพยาบาทกัน และ 4) มรณัสสติ การระลึกถึงความตาย (พระราชสังวรญาณ (พุธ ฐานิโย), 2540, 156) เพื่อเป็นการย้ำเตือนไม่ให้เกิดความประมาทในการดำรงชีวิต กรรมฐานจึงเป็นวิธีปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา ซึ่งหมายถึงการฝึกหัดจิตหรือการอบรมจิตให้สงบสงัดและสว่างจากความทุกข์นั่นเอง กรรมฐานเป็นศาสตร์และศิลป์แห่งการดำเนินชีวิตและเป็นธุระอันสำคัญยิ่งทางพระพุทธศาสนา เรียกการปฏิบัติกรรมฐานว่า การบริหารจิตหรือการพัฒนาจิต ซึ่งมีความหมายให้เรารู้จักการรักษาคุ้มครองจิตด้วย วิธีการฝึกอบรมอย่างสม่ำเสมอ เพื่อลดละความวุ่นวาย และความเครียดที่เกิดกับร่างกายและจิตของเรา ให้เกิดความเข้มแข็งนำมาใช้ในการปฏิบัติงานทุกอาชีพและก่อให้เกิดสุขภาพจิตที่ดี มีความมั่นใจและมีความสุขใจ เพราะจิตที่พัฒนาดีแล้วย่อมมีความสงบสุข และมีความเกษมสำราญในการทำงาน ประกอบกรรมดีและเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมและตนเอง กรรมฐานเป็นกรรมวิธีในการฝึกอบรมจิต เป็นหน้าที่ที่ควรปฏิบัติเป็นงานของจิตที่ยกระดับให้จิตสูงขึ้น (วริยา ชินวรรโณ และคณะ, 2548, 17) แสดงให้เห็นว่าเมื่อสุขภาพจิตดีก็ส่งผลให้สุขภาพกายดีไปด้วยเช่นกัน

สาเหตุของความเครียด

“ความเครียด” มีสาเหตุมากมายที่ทำให้เกิด เมื่อเกิดขึ้นแล้วมีผลกระทบต่อด้านร่างกาย และจิตใจ เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นควรรีบผ่อนคลายหรือหาวิธีบำบัดรักษา เพื่อไม่ให้เกิดความรุนแรงจนส่งผลกระทบร้ายแรงต่อร่างกายและจิตใจในอนาคต ความเครียดถือว่าเป็นอาการอย่างหนึ่งที่มีผลกระต่อร่างกายและจิตใจ เมื่อมีอาการเครียดเกิดขึ้นควรที่จะได้รับการบำบัดเพื่อให้ร่างกายมีสภาวะที่ผ่อนคลายลงและมีสุขภาวะที่ดีขึ้น การบำบัดความเครียดนั้นสามารถแยกความหมายได้สองคำคือ บำบัด + ความเครียด คำว่า “บำบัด คือ รักษา เยียวยา ทำให้หาย ทำให้เสื่อมคลาย” (มานิต มานิตเจริญ, 2509, 752) คำว่า “ความเครียด หมายถึง “จัด” เช่น ตึงเครียด อาการที่สมองไม่ผ่อนคลายเพราะคร่ำเคร่งอยู่กับงานจนเกินไป เช่น หน้าเครียด อารมณ์เครียด (ราชบัณฑิตยสถาน, 2525, 193) โดยคนทั่ว ๆ ไป เข้าใจความหมายของความเครียดว่าเป็นภาวะที่ไม่พึงประสงค์ ภาวะที่ทำให้ขัดข้องใจ และรู้สึกยุ่งยากลำบากใจในการขจัดให้หมดไป ทำให้เกิดความวิตกกังวลและเกิดภาวะภายในร่างกาย ซึ่งเป็นภาวะที่ตรงข้ามกับความสงบและผ่อนคลาย เป็นภาวะเดียวกับที่วิศวกรใช้เรียก

ความเครียดของวัตถุ โดยมีรากเดิมมาจากภาษาละตินว่า “Stringere” ซึ่งหมายถึง ความกดดัน ความตึงเครียด หรือความพยายามอย่างแรงกล้า ต่อมาภายหลังใช้เป็นความหมายในด้านของพลังที่มีต่อบุคคล ซึ่งหมายถึง แรงกดดันจากสิ่งแวดล้อมภายนอกที่ทำให้เกิดความเครียดที่เรียกว่า “Stringere” ภาวะความเครียด ถือว่าเป็นอาการที่มีผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจเป็นอย่างมาก โดยมีสาเหตุอยู่ 3 ประการ คือ 1) สาเหตุทางด้านจิตใจ ได้แก่ ความกลัวว่าจะไม่ได้ดังหวัง กลัวจะไม่สำเร็จ หนักใจในงานที่ได้รับมอบหมาย รู้สึกว่าตนเองต้องทำสิ่งที่ยากเกินความสามารถ มีความวิตกกังวลล่วงหน้ากับสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น 2) สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ได้แก่ การเปลี่ยนวัย การแต่งงาน การตั้งครรภ์ การเริ่มเข้าทำงาน การเปลี่ยนงาน การเกษียณอายุ การย้ายบ้าน การสูญเสียคนรัก และ (3) สาเหตุจากการเจ็บป่วยทางกาย ได้แก่ การเจ็บไข้ไม่สบายที่ไม่รุนแรงจนถึงการเจ็บป่วยด้วยโรคที่รุนแรง และเรื้อรัง เช่น เบาหวาน มะเร็ง ความดันโลหิตสูง (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2540, 3) จะเห็นได้ว่า ความเครียด เป็นภาวะทางจิตใจที่กำลังเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาในตัวคนหรือนอกตัวคน เป็นปัญหาเกิดขึ้นจริงหรือคาดว่าจะเกิดขึ้น เป็นปัญหามาจากความผิดปกติทางร่างกายหรือความผิดปกติทางจิตใจ ความเครียดเป็นปฏิกิริยาทางจิตใจตอบสนองต่อสิ่งเร้า หรือสิ่งที่มากระตุ้นซึ่งเป็นปัญหาที่กำลังเผชิญ ความเครียด เป็นความรู้สึกไม่พอใจ ไม่สบายใจ เสมือนจิตใจถูกบีบคั้นให้ต้องเผชิญกับสิ่งเร้า ความรู้สึกดังกล่าวทำให้เกิดความแปรปรวนทั้งร่างกายและจิตใจ (ชูทิตย์ ปานปรีชา, 2539, 482) มีผลกระทบทั้งภายนอกและภายใน

ความเครียด จึงเป็นต้นเหตุขัดขวางหรือสิ่งเร้าที่ทำให้มนุษย์พยายามหลีกเลี่ยง หรือทำให้การเปลี่ยนแปลงทางสรีระ หรืออารมณ์ร่วมกัน (พะยอม อิงคตานุวัฒน์, 2535, 340) แสดงให้เห็นว่าความเครียดเป็นปฏิกิริยาของร่างกายและจิตใจที่เกิดขึ้น เมื่อคนได้รับรู้ว่าเกิดความไม่สมดุลระหว่างระดับความต้องการที่เข้ามากับความสามารถในการตอบสนองความต้องการเหล่านั้น (มนูญ ตนะวัฒนา, 2537, 23) แม้ด้านนักวิชาการยังอธิบายว่าภาวะความเครียดของมนุษย์มีสาเหตุที่เกิดจากจิตใต้สำนึก กล่าวคือ จิตใต้สำนึกเป็นสิ่งที่ถูกเก็บกดไว้เพราะเป็นสิ่งที่ไม่งาม ไม่เหมาะสม น่ารังเกียจ ถ้าเราไม่ต้องการซูเปอร์อีโก้จะทำหน้าที่กำจัดสิ่งที่ไม่ดีเหล่านี้ออกไป จะทำให้เกิดอาการเครียดอย่างมหาศาลทำให้ป่วยทางจิต ความคิดใดก็ตามที่ถูกเก็บกดสั่งสมไว้นี้อยู่ภายใต้อิทธิพลจิตสำนึกอย่างเข้มงวด ความคิดเหล่านี้คือสาเหตุทำให้เกิดพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ไม่ได้ตั้งใจในการกระทำออกมาเรียกว่าการผิดปกติ (โยสไตน์ เบอร์เดอร์, สายพิณ ศุพุทธมงคล (แปล), 2545, 454)

เมื่อกล่าวถึงภาวะความเครียดของมนุษย์ว่าสืบเนื่องมาจากการสั่งสมของจิตในรูปแบบของจิตใต้สำนึก ดังเช่น บุคคลโดยทั่วไปจะมีความสุขได้นั้นเกิดจากการที่บุคคลเราสามารถตอบสนองความต้องการของตนตั้งแต่ความต้องการทางกาย ความต้องการทางจิต และความต้องการทางสังคมแต่ทำให้ชีวิตของบุคคลมีความวิตกกังวล ความเครียดอยู่เสมอเป็นเหตุให้เกิดความสุขภาพทางจิตใจเสีย และถูกเก็บกดสั่งสมไว้ภายในจิตใต้สำนึก จากนั้น จะแสดงพฤติกรรมออกมาตามรูปแบบต่าง ๆ เช่น โรคจิต จิตแปรปรวน ติดเหล้า ติดสารเสพติด ความผิดปกติทางเพศ และบุคลิกภาพแปรปรวน (ดวงมณี จงรักษ์, 2549, 58) การแสดงออกในลักษณะของความวิตกกังวล ความกลัว ไม่สบายใจ ไม่พอใจ รู้สึกสูญเสีย เบื่อหน่าย โดยมีสาเหตุมาจากหลาย ๆ เรื่อง เช่น พ่อแม่หย่าร้างกันหรือแยกกันอยู่ การสูญเสียบุคคลใกล้ชิดปัญหาทางเศรษฐกิจ การเข้าโรงเรียนใหม่ การปรับตัวกับเพื่อน (วิไล ตั้งจิตสมคิด, 2539, 36) ก็เป็นสาเหตุให้เกิดความเครียดขึ้นมาได้ กล่าวได้ว่า เป็นความเครียดทางร่างกาย และ ความเครียดทางจิตใจ

การดำเนินชีวิตของมนุษย์มีทั้งความสุขและความทุกข์ ความสุขและความทุกข์นั้นเป็นสภาวะที่เกิดขึ้นจากการกระทำของมนุษย์เองที่มีบทบาทหน้าในการดำเนินชีวิต มนุษย์เป็นสัตว์สังคมการอยู่ร่วมกันย่อมมีความขัดแย้งเป็นเรื่องธรรมดา ความขัดแย้งนั้นเรียกว่าปัญหา ปัญหาก็นำมาซึ่งความเครียดได้ เช่น ปัญหา

ครอบครัว ปัญหาความขัดแย้งกับคนอื่น ปัญหาด้านเศรษฐกิจสังคมและการเมือง เป็นต้น ปัญหาเหล่านี้มีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต ทั้งด้านสุขภาพและด้านจิตใจ ผลกระทบต่อด้านสุขภาพ ถือว่าเป็นปัญหาที่เกิดทางร่างกายมีผลอันเป็นปัญหาด้านสุขภาวะ ที่ทำให้สุขภาพเสื่อมโทรม อ่อนเพลีย อ่อนแอลง เพราะธรรมชาติของคนมีการปรับตัว มีความสามารถควบคุมและคงทนต่อความเครียดได้ระดับหนึ่ง โดยทำให้จิตใจอยู่ในสมดุล (Psychological Equilibrium) หรือเป็นปกติเหมือนคนทั่วไป แต่ถ้าความเครียดเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ และปล่อยให้มีอยู่นานต่อไป เกิดความสามารถที่คนทั่วไปจะปรับตัว ควบคุม หรือคงทนต่อไปได้ จะเกิดผลเสียต่อร่างกาย จิตใจ และชีวิตความเป็นอยู่ได้ ดังนั้น ความเครียดทำให้ร่างกายเกิดความแปรปรวน และผิดปกติได้หลายชนิด ได้แก่ 1) ทำให้ร่างกายอยู่ในสภาพเหมือนทำงานหนัก อ่อนเพลีย อ่อนแอ แม้จะไม่ได้ออกแรงทำงานเลยก็ตาม ความอ่อนแอของร่างกายทำให้ภูมิคุ้มกันในตัวต่ำลง มีโอกาสติดเชื้อโรคได้ง่าย คนที่เครียดจึงมักจะเป็นหวัด ป่วยเป็นโน่นเป็นนี่เล็ก ๆ น้อย ๆ อยู่เสมอ เป็นแล้วหายยาก และ 2) เกิดโรคต่าง ๆ ในกลุ่มที่เรียกว่า ความผิดปกติทางสรีรวิทยา เนื่องจากสาเหตุทางจิต (Psycho physiological Disorders) โรคที่พบบ่อยในกลุ่มนี้ ได้แก่ ปวดศีรษะโดยทั่ว ๆ ไป ปวดต้นคอ ปวดหลัง ปวดเมื่อยตามตัว เหมือนคนทำงานหนัก เนื่องจากกล้ามเนื้อลาย (Skeleton Muscle) ทั่วตัวเกร็งตัวขณะเครียด ปวดศีรษะข้างเดียว หรือไมเกรน (Migraine Headache) เนื่องจากหลอดเลือดในสมองขยายตัว เวลามีความเครียด ความดันโลหิตสูง ความเครียดทำให้เส้นเลือดหดตัวเล็กลงตามคำสั่งของสมองและจากสารเคมีที่ถูกขับจากต่อมไร้ท่อ ความดันจะเพิ่มขึ้นทีละน้อย ๆ โดยที่เจ้าตัวไม่รู้ มักพบในกลุ่มคนที่รับผิดชอบในระดับงานสูง บางคนเรียกโรคนี้ว่า “โรคผู้บริหาร” แผลในกระเพาะและลำไส้เล็กส่วนต้น เวลาเครียดจะมีความแปรปรวนของจิตใจ ส่งผ่านไปทางระบบประสาทอัตโนมัติ ไปควบคุมกระเพาะทำให้มีการหลั่งน้ำย่อยออกมาในกระเพาะ (ความเครียดลงกระเพาะ) (ยุทธชัย กิตติโยธิน, 2545, 1)

สาเหตุการเกิดภาวะความเครียดทางร่างกาย คือ เป็นภาวะบางอย่างของร่างกายที่ทำให้เกิดความเครียด เนื่องจากร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งที่แยกกันไม่ได้ เมื่อส่วนหนึ่งส่วนใดชำรุดหรือเจ็บป่วย จะทำให้อีกส่วนหนึ่งชำรุดหรือเจ็บป่วยไปด้วย ฉะนั้น เมื่อร่างกายเครียดจะทำให้จิตใจเครียดด้วย ภาวะต่าง ๆ ที่เป็นสาเหตุของความเครียดนี้ ได้แก่ ความเมื่อยล้าทางร่างกาย เป็นสภาพของร่างกายที่ไม่สมบูรณ์แข็งแรง หรือได้ผ่านการทางานมาอย่างหนักและนาน ร่างกายได้รับการพักผ่อนไม่เพียงพอ เป็นสภาพของร่างกายที่เกิดจากการตรากตราทางานติดต่อกันนาน รับประทานอาหารไม่เพียงพอ ไม่ถูกสุขลักษณะ ทำให้ร่างกายหิวโหย น้ำตาลในเลือดต่ำ ร่างกายขาดวิตามินและเกลือแร่ ซึ่งเป็นส่วนประกอบที่สำคัญในการให้พลังงานแก่ร่างกาย ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย เกิดความเครียดได้ ความเจ็บป่วยทางร่างกาย เช่น มีโรคประจำตัวได้รับการผ่าตัดใหม่ทำให้ไม่ค่อยอยากอาหาร เนื้อเยื่อของอวัยวะที่ป่วยถูกทำลาย หรือทำงานไม่ดี เสียน้ำเสียเลือด เป็นผลให้ร่างกายอ่อนเพลีย ภาวะติดสุราและยาเสพติด สุราและยาเสพติดไปกดประสาททำให้ร่างกายต้องใช้พลังงานมาก เป็นผลให้ร่างกายอ่อนเพลีย อ่อนแอมากขึ้นทุกขณะ (ชูทิตย์ ปานปรีชา, 2539, 486-488) แสดงให้เห็นว่าผลกระทบต่อด้านสุขภาพ เกิดจากปัญหาในหลาย ๆ ด้านของสังคมที่มีการดำรงชีวิตในแต่ละวันที่ต้องประกอบอาชีพ เพื่อเลี้ยงตนเองและครอบครัว มีค่าใช้จ่ายในการครองชีพสูง รายรับไม่พอกับรายจ่าย จึงทำให้เกิดความเครียด เช่น ค่าน้ำ ค่าไฟฟ้า ค่าใช้จ่ายจิปาถะต่าง ๆ ค่าภาษีทางสังคม เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ มีส่วนทำให้เกิดภาวะเครียด และในสถานการณ์ปัจจุบัน ยิ่งแสดงให้เห็นถึงปัญหาที่เกิดขึ้นจากการแผ่ระบาดของโรคโควิด-19 ทำให้มนุษย์ต้องรับภาระมากมายตามมาเป็นผลกระทบไปวงกว้าง ทำให้เกิดภาวะความเครียดขึ้นในสังคม ส่วนผลกระทบต่อทางด้านจิตใจ คือ สภาพจิตใจที่อาจก่อให้เกิดความเครียดได้ กล่าวคือ อารมณ์ไม่ดีทุกชนิด ได้แก่ ความกลัว ความวิตกกังวล ความโกรธ ความเศร้า อารมณ์ดังกล่าวก่อให้เกิดความรู้สึกทุกข์ใจ ไม่สบายใจ โดยเฉพาะความเศร้า ทำให้เกิดความรู้สึกสิ้นหวัง ไม่คิดต่อสู้ ความรู้สึกทั้งหมดนี้ทาให้เกิดความเครียด ความคับข้องใจ เป็นภาวะ

ของจิตใจเกิดขึ้นเมื่อความต้องการถูกขัดขวาง ทำให้มีปัญหาต้องเผชิญ เกิดความรู้สึกไม่พอใจ โกรธ วิตกกังวล จิตใจเหมือนถูกบีบคั้น เกิดความเครียดขึ้นมาได้ (ชูทิตย์ ปานปรีชา, 2539, 486-488) แสดงให้เห็นว่าความเครียดด้านจิตใจมีผลต่อชีวิตและความเป็นอยู่ ความเครียดทำให้จิตใจ และชีวิตความเป็นอยู่ของมนุษย์แปรปรวนและเกิดความผิดปกติได้หลายชนิด เช่น ชีวิตไม่มีความสุข ความเครียดทำให้จิตใจไม่สดชื่นเบิกบาน

ฉะนั้นการบำบัดความเครียด คือ การลดความกดดัน ความตึงเครียดให้ลดลง ทุเลาเบาลง อันมีสาเหตุเกิดจากความวิตกกังวลและเกิดภาวะภายในร่างกายที่ไม่มีความสงบและไม่มีความผ่อนคลาย ดังที่กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ได้กล่าวถึงความเครียดว่า “เป็นเรื่องของจิตใจที่เกิดความตื่นตัวเตรียมรับเหตุการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งไม่น่าพึงพอใจ และเป็นเรื่องที่เราคิดว่าหนักหนาสาหัส เกินกำลังความสามารถที่จะแก้ไขได้ ทำให้เกิดความรู้สึกหนักใจ และพลอยทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายขึ้นด้วย หากความเครียดนั้นมีมาก และคงอยู่เป็นเวลานาน” (กรมสุขภาพจิต, 2542, 1) เพื่อการคลายความเครียดที่เกิดขึ้นนี้ควรมีวิธีการในการบำบัดความเครียดที่ถูกต้อง แสดงให้เห็นว่า ความเครียด คือ กลุ่มอาการปรับตัวหรือภาวะที่ร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคาม เป็นผลให้มีการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายเกิดขึ้น ความเครียดมีลักษณะและส่วนประกอบของตัวเองแต่ไม่มีสาเหตุเฉพาะ สิ่งที่สำคัญที่สุดคือร่างกายจะต้องมีการปรับตัว (กนกรัตน์ สายเชื้อ, 2536, 1) เพื่อให้ร่างกายปรับตัว จิตใจที่อยู่ภายในควรได้รับการบำบัดไปด้วยโดยผ่านวิธีการ มีการฝึกปฏิบัติกรรมฐานเพื่อบำบัดความเครียด ซึ่งเป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยบรรเทาอาการเครียดที่เกิดขึ้นจากปัญหาทางกายและทางใจอันเป็นผลให้เกิดความเครียดขึ้นให้มีอาการลดน้อยลงและหายเป็นปกติได้

การปฏิบัติกรรมฐานเพื่อบำบัดความเครียด

เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นควรรีบผ่อนคลาย หาวิธีบำบัดความเครียดนั้นเพื่อไม่ให้เกิดความรุนแรงจนส่งผลต่อร่างกายและจิตใจ จากที่ศึกษามาแล้วข้างต้นทราบว่า “ความเครียด” นั้นมีสาเหตุมาจากอะไรบ้าง เมื่อเกิดขึ้นแล้วมีผลกระทบเป็น 2 ด้าน คือ ด้านร่างกาย และด้านจิตใจ เพื่อให้ความเครียดนั้นเบาบาง ควรมีแนวทางในการปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหาความเครียด จะเห็นได้ว่าการบำบัดความเครียดมีหลายวิธีในการรักษา แต่ในที่นี้การปฏิบัติกรรมฐานเพื่อบำบัดความเครียด จะเป็นทางเลือกอีกวิธีหนึ่งในการรักษาให้หายขาดลงได้ กล่าวได้ว่า ควรบำบัดด้วยการปฏิบัติกรรมฐานในทางพุทธศาสนา เช่น การบำบัดความเครียดด้วยการฝึกอานาปานสติ โดยมีแนวทางการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อแก้ปัญหาความเครียด และผลที่เกิดหลังจากการปฏิบัติแล้ว ดังต่อไปนี้

การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ เป็นอีกแนวการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อบำบัดความทุกข์ “การฝึกสมาธิ คือ การใช้อารมณ์ หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งมาเป็นเครื่องฝึกหัดให้จิตกำหนดเพื่อให้จิตอยู่ในความควบคุม สามารถจับอยู่กับอารมณ์อันนั้นอันเดียวได้ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่เลื่อนลอยไปหาอารมณ์อื่น วัตถุ สิ่ง หรือ อารมณ์ที่จะเอามาให้จิตกำหนดนี้ เป็นอะไรก็ได้ แต่ให้เป็นกลาง ๆ คือ ไม่ล่อให้จิตปรุงแต่ง ซึ่งโดยมากจะใช้สิ่งดีงาม เช่น พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ความเมตตากรุณา เป็นต้น ซึ่งสามารถนำมาใช้เป็นอารมณ์ หรือสิ่งที่จิตเกาะเกี่ยวยึดเหนี่ยวได้ หรืออาจใช้สิ่งกลาง ๆ คือ สิ่งที่ไม่ได้มีความหมายทางบวก หรือทางลบ เช่น ลมหายใจซึ่งเป็นกลาง ๆ หรือวัตถุสีต่าง ๆ ไฟ แสงสว่าง เป็นต้น เมื่อเอามาให้จิตกำหนดก็ทำให้จิตกำหนดจับแน่วแน่พยายามให้จิตอยู่กับสิ่งนั้นสิ่งเดียว ไม่เลื่อนลอย ไม่ฟุ้งซ่านไปหาอารมณ์อื่น ถ้าหากทำให้จิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งนั้นสิ่งเดียวได้สำเร็จ เรียกว่า “การฝึกสมาธิ” (สุจิตรา อ่อนค้อม, 2547, 3-4) เพราะการกำหนดจิตให้ตั้งมั่น เช่น บริกรรมว่า พุทโธ เป็นต้น จะช่วยให้จิตสงบ สบาย เยือกเย็น ผ่อนคลายจากความเครียดลงได้ การฝึกสมาธิก็คล้าย ๆ กับการย้ำกับตัวเองว่า มีสติอยู่เสมอ ไม่ว่าตอนนั้นกำลังกระทำสิ่งใดอยู่ แม้กระทั่งตอนเราหลับหรือตื่นก็ตาม ในช่วงเริ่มต้นการฝึกสมาธิจะเป็นกระบวนการของการปลดปล่อยจิตให้ปลอดจากปัญหาความยุ่งยากที่ขมวดเป็นปม

เป็นขั้นตอนของการเรียนรู้วิธีคลี่คลายปมต่าง ๆ เหล่านั้น สมองกับหัวใจต้องรวมเป็นหนึ่งเดียวกัน พูดง่าย ๆ ก็คือ เมื่อสมองเราเปิดหัวใจต้องรวมกันเป็นหนึ่งเดียวกัน พูดง่าย ๆ ก็คือ เมื่อสมองเราเปิด หัวใจของเราก็จะทำงานเบาขึ้น สบายใจมากขึ้น (ปัณณวัฒน์, 2548, 17-18) อย่างไรก็ตาม การจะทำให้จิตสงบ หรือมีความสงบแน่นิ่ง ต้องอาศัยการฝึกปฏิบัติบ่อย ๆ เพื่อให้เกิดความชำนาญ และการรู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้น การฝึกจิตให้สงบนั้นยังไม่พอต่อการภาวนาต้องอาศัยการเจริญวิปัสสนาเพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจ เพื่อเป็นภูมิคุ้มกันและอยู่กับความเป็นจริงได้อย่างมีความสุขตลอดเวลา ในกลุ่มแพทย์แผนปัจจุบันยังให้ยอมรับว่า “จิตใจและร่างกายมีความสัมพันธ์กันจริง และสมาธิมีผลต่อการรักษาโรค คือ ช่วยรักษาโรคได้ เพราะสมาธิทำให้จิตใจและร่างกายผ่อนคลายจนระบบต่าง ๆ ในร่างกายจะทำงานช้าลง เมื่อร่างกายผ่อนคลายไม่เครียด อัตราการป่วยก็จะต่ำ หรือในกรณีที่ป่วยแล้ว และโรคนั้นเกิดจากความเครียดของร่างกายและจิตใจ สมาธิที่ทำให้เกิดความผ่อนคลาย จะมีผลเทียบเท่ากับยาที่ทำให้ผู้ป่วยอาการดีขึ้น หรือบางรายช่วยให้หายป่วยได้” (พรมงคล ฉันท์รัตนโยธิน, 2561, 60)

มีผลการวิจัยพบว่า สมาธิช่วยบำบัดความเครียดได้ผลดี จากผลการวิจัยทางตะวันตก ของนายแพทย์ เบนสัน (Benson) ปี ค.ศ.1930 ทำให้การปฏิบัติสมาธิ เป็นวิทยาศาสตร์ทางจิตแขนงหนึ่ง และเป็นเทคนิคหนึ่งของศาสตร์การดูแลสุขภาพทางเลือกในด้าน จิตประสานกาย (Mind-body Medicine) สมาธิได้รับการยอมรับว่าเป็นเทคนิคเพื่อการผ่อนคลาย (Relaxation technique) เป็นเทคนิคของการเยียวยา (Therapy) เป็นวิธีที่พิสูจน์ได้ตามหลักวิทยาศาสตร์ (Scientific based) ว่ามีผลต่อร่างกาย อารมณ์ และจิตใจของมนุษย์ (Physical, Mental, Emotional) นอกจากนี้ ผลการวิจัยมากกว่า 1,000 เรื่อง พบว่า การปฏิบัติสมาธิสามารถนำมาประยุกต์ผสมผสาน (Complementary therapy and healing) ร่วมกับการรักษาในระบบการแพทย์แผนปัจจุบัน (Allopathy, Orthodox, Conventional, Modern medicine) ได้ (พรมงคล ฉันท์รัตนโยธิน, 2561, 59) แสดงให้เห็นว่าสมาธิเป็นสิ่งสากล ช่วยผ่อนคลายอาการเครียดได้ แต่หากได้ฝึกสมาธิแบบสมถ-กรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานในทางพระพุทธศาสนาจะยิ่งมีผลเป็นอย่างมากต่อผู้ปฏิบัติและมีความเข้าใจในสาเหตุต่าง ๆ จนเกิดภูมิคุ้มกันขึ้นมาได้ในระยะยาว

จากปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจนทำให้เกิดความเครียดตามมา เมื่อผู้ปฏิบัติได้ปฏิบัติตามหลักการปฏิบัติกรรมฐาน ถือว่าได้ผลลับเป็นอย่างดีสามารถช่วยคลายความเครียดลงได้ จะเห็นได้จากงานวิจัยเกี่ยวกับการทดลองในพนักงานบัญชี ซึ่งสามารถสรุปดังนี้ ดังนี้ 1) ความเครียดในการทำงานของพนักงานบัญชี โดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง 2) ความเครียดในการทำงานของพนักงานบัญชีที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติในระยะก่อนการทดลองมีมากกว่าระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 3) ความเครียดในการทำงานของพนักงานบัญชีที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติในระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 4) ความเครียดในการทำงานของพนักงานบัญชีที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีมากกว่าพนักงานบัญชีที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติในระยะหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ 5) ความเครียดในการทำงานของพนักงานบัญชีที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติจำแนกตามลักษณะประสบการณ์ทำงานและลักษณะงานไม่แตกต่าง (กันธัชกร โบว์แดง, เบญจวรรณ บุณยะประพันธ์ และ ราชันย์ บุญธิมา, 2558, 91) งานวิจัยอีกเล่มหนึ่งสรุปว่า 1) นักศึกษาที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและนักศึกษาที่เรียนตามปกติ มีการเรียนรู้อย่างมีความสุขแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) นักศึกษาที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ มีการเรียนรู้อย่างมีความสุขมากกว่านักศึกษาที่เรียนตามปกติ (วรวุฒิ อินทนนท์, 2554, 14) และจากผลการวิจัยทางตะวันตก ของนายแพทย์ เบนสัน (Benson) ปี ค.ศ.1930 ทำให้การปฏิบัติสมาธิ เป็นวิทยาศาสตร์ทางจิตแขนง

หนึ่ง และเป็นเทคนิคหนึ่งของศาสตร์การดูแลสุขภาพทางเลือกในด้าน จิตประสานกาย (Mind-body Medicine) นอกจากเป็นเครื่องพักผ่อนอย่างดียิ่งแล้ว ยังใช้ป้องกันและแก้ไขปัญหาทั้งหลายในทางจิต (พรมงคล ฉันท์รัตนโยธิน, 2561, 58)

สำหรับการบำบัดความเครียดด้วยการฝึกวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งการฝึกวิปัสสนากรรมฐาน ถือว่าเป็นวิธีการปฏิบัติอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นว่าธรรมชาติ ความเป็นจริงของโลกไม่หลงจนยึดติดหรือเพลิดเพลิน ควบคู่กับสมถกรรมฐานไปด้วย แสดงให้เห็นว่า “การฝึกวิปัสสนากรรมฐานเป็นเครื่องมือหรือทางเลือกที่สำคัญ เพราะการฝึกวิปัสสนากรรมฐานเป็นการฝึกการหยุดคิด โดยการให้จิตใจจับอยู่ที่ลมหายใจเข้า-ออก หรือส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย คือการเจริญสติปัฏฐาน 4 ได้แก่ ใช้สติกำหนด กาย เวทนา จิต และธรรม องค์ดาไลลามะซึ่งเป็นองค์ประมุขของชาวพุทธทั่วโลก ได้ออกมาแสดงความห่วงใยมวลมนุษยชาติด้วยการแนะนำให้พวกเราสวดมนต์ ทำสมาธิและใช้การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมาเป็นทางออกในการในการต่อสู้กับภัยโควิด-19 ในครั้งนี้ เพราะการปฏิบัติดังกล่าวจะส่งผลให้จิตเรามีพลังงานในด้านบวกที่สามารถรู้เท่าทันความกลัวต่อโรคภัย และเมื่อมีจิตที่เข้มแข็งก็สามารถเยียวยาสุขภาพกายภายนอกได้ และท่านยังได้นำหลักปฏิบัติของชาวพุทธไปเชื่อมประสานกับงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ตะวันตก ซึ่งก็ได้พิสูจน์ให้เห็นแล้วว่าแนวทางปฏิบัติแบบนี้ช่วยในการบำบัดโรคได้ทั้งทางกายและทางใจ ช่วยให้จิตอยู่กับเวลาปัจจุบัน สามารถทิ้งความนึกคิดทำให้รู้สึกเบากายและใจ เพราะการหยุดความคิดช่วยบำบัดโรคต่าง ๆ ได้ (พระครูวิโรจน์กาญจนเขต และ พระครูสิริกาญจนาภิรักษ์, 2563, 409)

ฉะนั้น แนวทางในการบำบัดรักษาความเครียดด้วยวิธีการปฏิบัติกรรมฐาน เป็นวิธีการปฏิบัติธรรมอีกวิธีหนึ่งในทางพระพุทธศาสนา ที่สามารถนำมาบริหารจิต อบรมจิต พัฒนาจิตให้แน่วแน่อยู่กับปัจจุบัน มีความสงบนิ่ง จิตใจไม่ฟุ้งซ่าน กระวนกระวาย กล่าวคือการเจริญสมาธิภาวนา เรียกอีกอย่างว่า “การเจริญสมถกรรมฐาน” หรือการฝึกอบรมจิตให้เกิดความรู้แจ้งเห็นตามความเป็นจริง เพื่อพัฒนาจิตให้สูงขึ้น ยอมรับความเป็นจริงของชีวิต ของโลก ของสัจธรรม จนสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข กล่าวคือการเจริญวิปัสสนา เรียกอีกอย่างว่า “การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน” จะเห็นได้ว่าการบำบัดรักษาโรคด้วยวิธีการปฏิบัติกรรมฐานนั้น เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้สุขภาวะเป็นปกติโดยไม่ต้องใช้ทุนมากมายในการรักษา ไม่ต้องมีค่าใช้จ่าย เหมือนกับการรักษาโรคอื่น ๆ ทั่วไป เพียงแค่ใช้เวลาในการบำบัด ความเพียรพยาม อดทน และการฝึกฝนเรียนรู้อยู่กับความเป็นจริงให้มาก ๆ การได้นำเอาหลักการปฏิบัติกรรมฐานมาปฏิบัติย่อมทำให้สภาพร่างกายมีพละกำลังเข้มแข็ง สภาพจิตใจมีกำลังมากขึ้น สามารถที่จะต่อสู้แล้วก้าวผ่านอุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันไปได้อย่างมีเหตุมีผล

สรุป

กรรมฐานเป็นวิธีปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา ซึ่งหมายถึงการฝึกหัดจิตหรือการอบรมจิตให้สงบสงัดและมีความสว่างปัญญาจากความทุกข์ที่เกิดขึ้น วิธีการฝึกอบรมอย่างสม่ำเสมอ เพื่อลดละความวุ่นวาย และความเครียดที่เกิดกับร่างกายและจิตของเราได้ และยกระดับให้จิตสูงขึ้น การเจริญสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานเป็นหลักปฏิบัติเพื่อการรู้แจ้ง อันบุคคลควรเจริญหรือทำให้เกิดขึ้นในตนอย่างยิ่งยวด โดยธรรมทั้ง 2 ประการนี้เป็นธรรมคู่กันในการปฏิบัติ สำหรับวิธีบำบัดความเครียดด้วยวิธีการปฏิบัติกรรมฐาน เป็นวิธีการบำบัดอีกวิธีหนึ่งในทางพระพุทธศาสนา ที่จะช่วยบริหารจิต ให้อยู่กับปัจจุบัน มีความสงบนิ่ง ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่กระวนกระวาย เมื่อสุขภาพจิตดีก็จะส่งผลให้สุขภาพกายดีไปด้วย ฉะนั้น การบำบัดรักษาด้วยวิธีนี้จึงเป็นอีกหนึ่งวิธีที่จะช่วยให้สุขภาวะเป็นปกติโดยไม่ต้องใช้ทุนมากมายในการรักษา เพียงแค่ใช้เวลา ความเพียรพยาม ความอดทน ในการบำบัด และการฝึกฝนเรียนรู้อยู่กับความเป็นจริงให้ได้ในปัจจุบัน ฉะนั้น การปฏิบัติกรรมฐาน เป็นวิธีการที่มี

ผลโดยตรงต่อการบำบัดรักษาความเครียดของมนุษย์ได้เป็นอย่างดี การปฏิบัติตนให้มีสุขภาพจิตที่ดี สุขภาพกายที่แข็งแรง จะช่วยรักษาความสมดุลของร่างกาย จิตใจและอารมณ์ การปฏิบัติกรรมฐานด้วยการเจริญสมาธิยังช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด บรรเทาอาการเจ็บปวด รักษาโรคซึมเศร้า อาการนอนไม่หลับหรือภาวะอื่น ๆ ที่เกิดขึ้นตามมาได้ และการเจริญปัญญาในระดับหนึ่งด้วยวิปัสสนากรรมฐานย่อมทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความรู้ความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง ที่มีลักษณะเป็นไตรลักษณ์ คือ มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปในที่สุด นำไปสู่ภาวะการปล่อยวางหรือความไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่เกิดขึ้น ดังนั้นการนำหลักพุทธรรมในทางพระพุทธศาสนามาใช้เป็นแนวทางปฏิบัติ เป็นเส้นทางหนึ่งที่จะช่วยให้มีสุขภาพจิตและสุขภาพกายที่ดีขึ้นในสถานการณ์ปัจจุบัน

เอกสารอ้างอิง

กนกรัตน์ สายเชื้อ. (2536*). "ความเครียดในการปฏิบัติงานการเงินและบัญชีของครูโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสานักงานการประถมศึกษา จังหวัดมุกดาหาร",* วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2540). *คู่มือคลายเครียด,* นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2542). *คู่มือคลายเครียดด้วยตนเอง*, กรุงเทพมหานคร: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

กันธัชกร โบว์แดง. เบญจวรรณ บุณยะประพันธ์ และ ราชันย์ บุญธิมา. (2558). *การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีผลต่อความเครียดในการทำงานของพนักงานบัญชี*, วารสารวิชาการศิลปศาสตร์ประยุกต์ กรกฎาคม-ธันวาคม 2558)

ชูทิตย์ ปานปรีชา. (2539). *"ความเครียด" ใน จิตวิทยาทั่วไป*, นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

ชูทิตย์ ปานปรีชา. (2539). *จิตวิทยาทั่วไป*, กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

ดวงมณี จงรักษ์. (2549). *ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น*, กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ ส.ส.ท.

ประชาชาติธุรกิจ. (2563). *Gen Z ซมพิษ "โควิด-19" เศรษฐกิจพัง-งานหด.* (ลงวันที่ 16 พฤษภาคม 2563 - 17:10 น.) สืบค้นเมื่อ 18 กรกฎาคม 2564, จาก <https://www. prachachat.net/world-news/news-465182>.

ปัณณวัฒน์. (2548). *ฝึกสมาธิอย่างง่าย ๆ คลายทุกข์มีสติ*, กรุงเทพมหานคร: บริษัท ไพลินบุ๊คเน็ต จำกัด.

ผุสดี โตสวัสดิ์. *การบำบัดรักษาโรคด้วยวิธีการปฏิบัติกรรมฐาน*. วารสารปรัชญาปริทรรศน์.24(2) 1-17

พรมงคล ฉันท์รัตนโยธิน.(2561) *สมาธิ และพุทธจิต ช่วยบำบัดความเครียด*, วารสารพุทธจิตวิทยา 3(2) 57-64

พระครูวิโรจน์กาญจนเขต และ พระครูสิริกาญจนาภิรักษ์.(2563) *วิปัสสนากรรมฐานเพิ่มพลังจิตสู้ภัยโควิด 19 : บทเรียนจากองค์ดาไลลามะ*. วารสารศิลปการจัดการ, 4(2). 409-418

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). (2535). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2542). *พุทธธรรม.* (พิมพ์ครั้งที่ 8), กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต).. (2538). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์.* (พิมพ์ครั้งที่ 9), กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก,.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2552). *พุทธธรรม.* (พิมพ์ครั้งที่ 15), กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2557). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*. (พิมพ์ครั้งที่ 39), กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระราชสังวรญาณ (พุธ ฐานิโย). (2540). *ธรรมปฏิบัติและตอบปัญหาการปฏิบัติธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 2), กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.

พระวิจิตรธรรมาภรณ์ (เทอด ญาณวชิโร). (2552). *สมาธิเบื้องต้นสำหรับชาวบ้าน,* กรุงเทพฯ: แม็บบุค.

พะยอม อิงคตานุวัฒน์. (2535). *ศัทพ์ทางจิตเวช*, กรุงเทพมหานคร: ไพศาลศิลป์การพิมพ์.

มนูญ ตนะวัฒนา. (2537). *การบริหารความเครียด*, กรุงเทพมหานคร: ธีรพงษ์การพิมพ์.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2535). *พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเตปิฎกं 2500,* กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,* กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มานิต มานิตเจริญ. (2509). *พจนานุกรมไทย*. (พิมพ์ครั้งที่ 3), กรุงเทพฯ: บริษัทแพร่พิทยาวังบูรพา.

ยุทธชัย กิตติโยธิน. (2545) *"ความเครียดและวิธีลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายแห่งหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ"*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

โยสไตน์ เบอร์เดอร์. (สายพิณ ศุพุทธมงคล (แปล). (2545). *โลกของโซฟี*, กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์คบไฟ.

วรวุฒิ อินทนนท์. *การเปรียบเทียบการเรียนรู้อย่างมีความสุขของนักศึกษาที่ได้รับการฝึกสมาธิ แบบอานาปานสติ และนักศึกษาที่เรียนตามปกติของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครพนมวารสารมหาวิทยาลัยนครพนม*, 1(1)

วริยา ชินวรรโณ และคณะ. (2548). *สมาธิในพระไตรปิฎกวิวัฒนาการการตีความคาสอนเรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนา ฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย*, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วิไล ตั้งจิตสมคิด. (2539). *การศึกษาไทย*, กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒโน). (2558).*การปฏิบัติอบรมจิต*. (พิมพ์ครั้งที่ 2), กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด โรงพิมพ์สุรวัฒน์.

สมาน บุญยารักษ์. (2526). *พจนานุกรมอภิธรรม 7 คัมภีร์*, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อักษรสาสน์.

สุจิตรา อ่อนค้อม. (2547). *การฝึกสมาธิ*. (พิมพ์ครั้งที่ 8), กรุงเทพฯ: ดับเบิ้ลนายน์.