

## การประยุกต์ใช้พุทธปัญญาในการจัดการความเครียดและพัฒนาสุขภาพจิต\*

### An Application of Buddhist Wisdom in Stress Management and Mental Health Development

สุขุมพงศ์ ชาญนวงศ์ (Sukhumpong Channuwong)\*\*

สุวิญ รักษ์สัตย์ (Suvin Ruksat)\*\*\*

สุเชาว์ พลอยชุม (Suchao Ploychum)\*\*\*\*

#### บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้พุทธปัญญาในการจัดการความเครียดและพัฒนาสุขภาพจิต เป็นงานวิจัยเชิงเอกสาร ผู้วิจัยศึกษาข้อมูลปฐมภูมิจากคัมภีร์พระไตรปิฎก และข้อมูลทุติยภูมิจากหนังสือ ตำรา งานวิจัย และบทความที่เกี่ยวข้อง ผลการวิจัยพบว่า ความเครียดคือสภาวะกดดันทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งเป็นผลมาจากสถานการณ์ในทางลบหรือสถานการณ์ที่บีบคั้นอย่างมาก ในยุคโลกาภิวัตน์ ประชาชนประสบกับความเครียดมากกว่าแต่ก่อนเนื่องจากปัญหาต่างๆ เช่น ปัญหาการเงิน ปัญหาการงาน ปัญหาครอบครัว ปัญหาการเมือง และปัญหาสังคม เป็นต้น การแข่งขันที่รุนแรง สภาพเศรษฐกิจและอิทธิพลของเทคโนโลยีได้เปลี่ยนวิถีชีวิตของมนุษย์ให้ดิ้นรนต่อสู้เพื่อความอยู่รอด บางคนอาจรู้สึกว่ามีปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่มากกว่าสมรรถนะที่จะแก้ไขได้ ซึ่งสามารถก่อให้เกิดความเครียดได้ตลอดเวลา เนื่องจากความเครียดเป็นเงื่อนไขเฉพาะบุคคลและมีความสัมพันธ์อย่างสูงกับอารมณ์ ทัศนคติ และปฏิกิริยาที่บุคคลตอบสนองต่อปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ พระพุทธศาสนาสอนให้พัฒนาปัญญาในการคิดเชิงวิเคราะห์ การทำใจให้สงบ ความเข้าใจเรื่องไตรลักษณ์และการควบคุมอารมณ์และความรู้สึก เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตให้บริสุทธิ์ปราศจากความเครียดและความทุกข์

**คำสำคัญ :** พุทธปัญญา/ การจัดการความเครียด/ การพัฒนาสุขภาพจิต/ ความสุขทางจิตใจ

\* บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาด้านหลักสูตรศาสนศาสตร์ดุสิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

\*\* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร., นักศึกษาหลักสูตรศาสนศาสตร์ดุสิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
Asst.Prof.Dr., Candidate, Phd Program in Buddhist Studies, Mahamakut Buddhist University

Email: sukhumpongchan@gmail.com

\*\*\* รองศาสตราจารย์ ดร., อาจารย์ประจำหลักสูตร ศาสนศาสตร์ดุสิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Assoc.Prof.Dr., Lecturer, Phd Program in Buddhist Studies, Mahamakut Buddhist University

\*\*\*\* รองศาสตราจารย์ ดร., อาจารย์ประจำหลักสูตร ศาสนศาสตร์ดุสิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Assoc.Prof.Dr., Lecturer, Phd Program in Buddhist Studies, Mahamakut Buddhist University

## Abstract

The purposes of this research were to study an application of Buddhist wisdom in stress management and mental health development. This is a documentary research. The researcher studied primary data from Tipitaka texts and secondary data from books, texts, research papers, and related articles. The research results showed that stress is a state of physical or mental tension resulting from adverse or very demanding circumstances. In the age of globalization, people face with a tremendous stress more than before due to many problems such as financial problem, work problem, family problem, political problem, and social problem etc. Intensified competition, economic condition and the influence of technology have changed the way of peoples' lives to struggle for survival. Some people may feel that the problems they are facing are over his or her capability to deal with, which can cause stress anytime. As stress is an individual condition, and is highly related to emotion, attitude, and reaction one responds to the experiencing problems, Buddhism teaches about developing wisdom in analytical thinking, calming the mind, understanding the threefold characteristics, and controlling emotion and feeling in order to purify the mind to be free from stress and sufferings.

**Keywords:** Buddhist wisdom/ stress management/ mental health development/ mental happiness

## บทนำ

ในยุคโลกไร้พรมแดน ซึ่งถือเป็นยุคแห่งนวัตกรรม เทคโนโลยี และการสื่อสารที่รวดเร็ว มีการแข่งขันอย่างรุนแรงเพื่อให้ได้มาซึ่งปัจจัยและทรัพยากรในการดำรงชีพ ก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ เช่นปัญหาการเมือง ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาสังคม และปัญหาครอบครัว ซึ่งปัญหาดังกล่าวสามารถก่อให้เกิดความเครียดได้ตลอดเวลา ความเครียดเกิดขึ้นเมื่อบุคคลรู้สึกว่ ปัญหาที่กำลังประสบอยู่นั้นมากเกินไปกว่าความสามารถที่จะรับมือไหว แต่หากบุคคลมีความรู้สึกว่ ปัญหาที่กำลังประสบอยู่นั้นเป็นเรื่องปกติสำหรับทุกคน มิใช่เกิดขึ้นกับเราคนเดียว และปัญหาดังกล่าวมีทางแก้ไขได้ ทุกคนในโลกล้วนแต่เคยประสบกับปัญหาเช่นเดียวกับเรา ความเครียดก็จะลดน้อยลง หรืออาจไม่เกิดขึ้นก็เป็นได้ ความเครียด อาจเกิดจากเหตุการณ์จริง หรืออาจเกิดจากจินตนาการที่เราปรุงแต่ง หรือความวิตกกังวลที่เกินกว่าเหตุการณ์จริง ซึ่งก่อให้เกิดความทุกข์ได้เช่นเดียวกัน ดังที่ Greenberg และ Baron (2003) กล่าวว่า ความเครียดอาจเกิดขึ้นจากแรงผลักดันภายนอกซึ่งมีผลกระทบต่อบุคคลและองค์กร ความเครียดเป็นเหตุการณ์ที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ในชีวิต สิ่งทีก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในชีวิตล้วนแต่ก่อให้เกิดความเครียด บางครั้งความเครียดเกิดจากโลกภายใน คือจินตนาการและความคิดของเราเอง

จินตนาการที่มนุษย์ปรุงแต่งขึ้นในใจโดยคิดว่าตนเองจะประสบกับเหตุร้ายหรือสถานการณ์ที่ไม่พึงปรารถนาสามารถก่อให้เกิดความเครียดเช่นเดียวกับเหตุการณ์จริง

ประเทศไทยมีพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาประจำชาติ หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาংশอนให้พุทธศาสนิกชนปฏิบัติตนอย่างถูกต้องเหมาะสมทั้งกาย วาจา และใจ คนไทยได้นำหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันตั้งแต่อดีตกาล ทำให้มีชีวิตที่สงบร่มเย็น เต็มไปด้วยความเอื้ออาทร และการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน แต่ปัจจุบันนี้ ความเปลี่ยนแปลงทางด้านเทคโนโลยี เศรษฐกิจ สังคม และการเมืองก่อให้เกิดการแข่งขัน การแสวงหาผลประโยชน์ การเอาตัวเอาเปรียบกัน และการทะเลาะวิวาทกันมากขึ้น (วิภาดา พินลา, 2559: 1431) ปัญหาดังกล่าวมานี้ เป็นสาเหตุสำคัญของความเครียดของคนในปัจจุบัน เมื่อมีความเครียด สภาพร่างกายและจิตใจก็จะเกิดความตึงเครียดขึ้นมา จะเกิดความรู้สึกไม่สบายกาย ไม่สบายใจ จิตใจกระสับกระส่าย ดังที่พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ) (2548) กล่าวว่า ความเครียดคือการที่ร่างกายหรือจิตใจ หรือทั้งสองอย่างเกิดความเคร่งเครียดขึ้นมาเพราะได้รับความกดดัน จากสาเหตุและปัญหาหลายอย่าง เช่น ปัญหาการเงิน ปัญหาสุขภาพ ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาชีวิตและสิ่งแวดล้อม ความเครียดก่อให้เกิดความเศร้า ซึม ท้อแท้ หรือไม่สบายใจถึงกับฟุ้งซ่าน ไร้ค่าใจ กินไม่ได้ นอนไม่หลับ หงุดหงิด และโกรธง่าย หรือบางคนชอบเก็บตัว ไม่อยากพูดจากับใคร หากความเครียดนี้มีมากขึ้น จะทำให้ชีวิตไม่ปกติ เช่น เกิดเป็นโรคประสาท นิ่งเหม่อลอย ใจลอย และเกิดเจ็บป่วยในที่สุด

ความเครียดเป็นปฏิกิริยาโต้ตอบทางด้านร่างกายและจิตใจต่อสภาวะที่กดดัน ผลกระทบของความเครียดจะมีความแตกต่างกันขึ้นอยู่กับภูมิหลังและการตอบสนองต่อปัญหาที่มากกระทบของแต่ละบุคคล (Mondy, Noe and Preneaux, 2002) ดังนั้น จึงอาจกล่าวได้ว่า สาเหตุและผลกระทบของความเครียดเป็นเงื่อนไขเฉพาะบุคคล เมื่อเจอกับปัญหาแบบเดียวกัน บางคนอาจรู้สึกหนักอกหนักใจและก่อให้เกิดความเครียดมาก แต่บางคนอาจปล่อยวางได้โดยรู้สึกว่าเป็นเรื่องธรรมดา สำหรับคนที่มีจิตใจไม่ย่อท้อต่อปัญหาและอุปสรรค ความเครียดอาจเป็นแรงผลักดันให้เกิดการปฏิบัติงานที่ท้าทายให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดีก็เป็นได้ แต่อย่างไรก็ตาม หากความเครียดดำรงอยู่เป็นเวลานาน และไม่สามารถหาวิธีการแก้ไขและเยียวยาที่เหมาะสม ความเครียดนั้นอาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพเช่นเดียวกับการประสบอุบัติเหตุก็เป็นได้ ดังที่ Lasky (1995) กล่าวว่า ความเครียดอาจนำไปสู่การขาดงานบ่อย การติดเหล้าหรือสิ่งเสพติด ประสิทธิภาพการทำงานตกต่ำ ซึ่งทั้งหมดอาจส่งผลที่ไม่ดีต่อสุขภาพร่างกายในภาพรวม

มนุษย์ไม่ต้องการประสบกับความเครียด และความทุกข์ แต่ต้องการความสุขโดยถือว่าความสุขคือเป้าหมายอันสูงสุด และเป็นสิ่งที่มนุษย์ปรารถนาเหนือสิ่งอื่นใด มนุษย์ต้องการทรัพย์สินสมบัติ เกียรติยศ ชื่อเสียง และความเคารพนับถือจากผู้อื่นเพราะคิดว่าสิ่งเหล่านั้นสามารถก่อให้เกิดความสุขได้ แต่ความสุขที่ได้รับจากสิ่งเหล่านั้นจะมีหรือไม่ย่อมขึ้นอยู่กับความพึงพอใจและความภาคภูมิใจในสิ่งที่ตนมีอยู่นั้นเป็นสำคัญ ถ้ามีความพอใจในสิ่งที่ตนมีและสิ่งที่ตนเป็นก็มีความสุข ถ้าขาดความพอใจในสิ่งที่ตนมีหรือสิ่งที่ตนเป็น ก็หาความสุขมิได้ ย่อมต้องดิ้นรนไขว่คว้าหาสิ่งใหม่เรื่อยๆ ซึ่งทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าตัณหา คือ ความทะยานอยาก มีอยู่ 3 ประการ คือ กามตัณหา ตัณหาในกาม คือ ความต้องการรูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัสเพื่อมาปรนเปรอร่างกายและจิตใจ ภวตัณหา ตัณหาในภพ คือ ความอยากมี อยากเป็น ไม่เบื่อหน่ายในภพชาติที่เต็มไปด้วยความแก่ ความเจ็บ ความ

ตายและความพลัดพราก และ วิภวตัณหา คือ ความไม่อยากมี ไม่อยากเป็น ความเบื่อหน่ายในสิ่งที่ตนมีอยู่ เป็นอยู่ แม้แต่ความอยากตายเพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาที่ประสบอยู่ก็จัดเป็น วิภวตัณหาเหมือนกัน (อง.ฉก 22/377/494 อ้างถึงในพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2558: 86) ตัณหา 3 ประการนี้จัดเป็นบ่อเกิดแห่งทุกข์ เพราะทำให้มนุษย์ต้องดิ้นรน โหยหาสิ่งต่างๆ เพื่อนำมาปรนเปรอและตอบสนองความต้องการ ไม่มีที่สิ้นสุด ซึ่งสอดคล้องกับวิกิพีเดีย (Wikipedia, n.d.) ที่กล่าวว่า ตัณหาเป็นหลักคำสอนข้อหนึ่งในพระพุทธศาสนา หมายถึงความอยาก ความติดใจ ความยินดี หรือติดใจในรสอร่อยของโลก ประกอบด้วยความกำหนดด้วยอำนาจ ความพอใจ ความเพลิดเพลินในอารมณ์ที่มากระทบ ซึ่งเป็นบ่อเกิดแห่งความทุกข์เพราะนำไปสู่การเกิด แก่ เจ็บ ตาย และเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ พระพุทธศาสนาถือว่า ตัณหาครอบงำบุคคลใด บุคคลนั้นย่อมมีแต่ความเศร้าโศกและเสียใจ ความทุกข์ย่อมเกิดขึ้นบ่อยๆ เมื่อบุคคลไม่สามารถถอนเชื้อแห่งตัณหาให้หมดไปได้ การศึกษา จะช่วยทำให้เกิดปัญญาในการรู้เท่าทันและควบคุมตัณหา และรู้วิธีปฏิบัติเพื่อบริหารจัดการความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังที่ Davis, Eshelman and McKay (1995) กล่าวไว้ว่า ประโยชน์ที่สำคัญประการหนึ่งที่มนุษย์ ได้รับจากการศึกษาคือความรู้ในการจัดการความเครียดอย่างมีประสิทธิภาพ เพราะหากเรียนรู้มากแต่ไม่สามารถจัดการกับความทุกข์และความเครียดที่มีอยู่ได้ สิ่งที่เราเรียนรู้นั้นก็ไม่สามารถก่อให้เกิดประโยชน์ได้อย่างแท้จริง พนักงานทุกคนจะต้องใช้ปัญญาในการจัดการความเครียด ซึ่งจะช่วยให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยลดวันลาป่วย ช่วยสร้างอารมณ์ให้มีความสุขและสดใสตลอดเวลา

การพัฒนาปัญญาในพระพุทธศาสนา คือการฝึกฝนอบรมตนให้เกิดความรู้แจ้งสรรพสิ่งตามความเป็นจริง มีสติรู้เท่าทันอารมณ์ และความคิด สามารถรักษาไว้ซึ่งอารมณ์ที่เป็นกุศลและละเว้นจากอารมณ์ที่เป็นอกุศล ซึ่งจะสามารถช่วยพัฒนาสุขภาพจิตได้ ตามหลักการทางพระพุทธศาสนา สุขภาพจิต คือสภาพของจิตใจที่มีความสุข ไม่เศร้าโศก (อโศก) ปราศจากอริหรือไม่มีความขุ่นมัว (วิโรช) เป็นจิตที่เกษม (เกษม) มีความรู้สึกเอิบอิ่ม มีปีติและพึงพอใจกับสิ่งที่ตนมีอยู่ สุขภาพจิตเป็นสภาวะที่จิตปราศจากอารมณ์ที่เข้ามาก่อความทุกข์ ปราศจากความเครียด สามารถดำรงไว้ซึ่งความผ่อนคลายทุกขณะ ความสุขดังกล่าวย่อมขึ้นอยู่กับความฉลาดของจิตซึ่งเป็นปัญญาภายในในการตอบสนองต่อสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่มากระทบ เพื่อให้บรรลุถึงสุขภาพจิตดังกล่าว จะต้องมียุติกำหนดรู้ความรู้สึกของตนทุกขณะ หลีกเลี่ยงอารมณ์ที่ก่อความทุกข์ และความทุกข์เชิงลบ และจะต้องเรียนรู้วิธีประคับประคองสภาวะทางจิตเพื่อมิให้จิตตกไปในอารมณ์ฝ่ายอกุศล หลักคำสอนของพระพุทธเจ้า มุ่งเน้นให้เกิดปัญญา คือความรู้แจ้งสรรพสิ่งตามความเป็นจริง และสามารถดับทุกข์ทางใจได้โดยสิ้นเชิง ผู้มีปัญญาหยั่งรู้ความเป็นธรรมชาติของสรรพสิ่งซึ่งเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และแตกสลายไป ย่อมไม่หวั่นไหวไปกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ย่อมสามารถประคับประคองจิตและเอาชนะปัญหาและอุปสรรคที่บังเกิดขึ้นได้ บทความวิจัยนี้นำเสนอมุมมองและแนวทางการประยุกต์ใช้พุทธปัญญาในการจัดการความเครียดและพัฒนาสุขภาพจิต

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้พุทธปัญญาในการจัดการความเครียดและพัฒนาสุขภาพจิต

## วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบวิจัยเอกสาร (Documentary Research) โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัยดังนี้

1. รวบรวมและเรียบเรียงหลักคำสอนและข้อมูลเกี่ยวกับสาเหตุแห่งความเครียดและการใช้พุทธปัญญาในการจัดการความเครียดและพัฒนาสุขภาพจิตในพระพุทธศาสนาจากคัมภีร์ปฐมภูมิ (Primary data) คือ พระไตรปิฎกภาษาไทย (2525) ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์ (ภาษาไทย) และอรรถกถา (แปล) ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย และพระไตรปิฎกภาษาไทย (2539) ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
2. รวบรวมเนื้อหาและข้อความเกี่ยวกับสาเหตุแห่งความเครียด และการใช้พุทธปัญญาในการจัดการความเครียดและพัฒนาสุขภาพจิต จากแหล่งข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary data) คือ หนังสือ ตำรา บทความ งานวิจัย วรรณกรรมและงานนิพนธ์เกี่ยวกับความเครียดและการจัดการความเครียด
3. เมื่อได้ข้อมูลจากแหล่งข้อมูลปฐมภูมิและทุติยภูมิแล้วก็นำมาศึกษา วิเคราะห์ สังเคราะห์แนวทางการบูรณาการปัญญาในการจัดการความเครียดและพัฒนาสุขภาพจิต โดยผู้วิจัยทำการเขียนงานวิจัยเป็นข้อมูลเชิงพรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive Analysis)

## ผลการวิจัย

ตามหลักการทางพระพุทธศาสนา แม้มนุษย์ไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ภายนอกได้เพราะอยู่นอกเหนืออำนาจและการควบคุมของมนุษย์ เนื่องจากสรรพสิ่งเกิดขึ้นและดำรงอยู่ตามเหตุปัจจัยในตัวของมันเองก็ตาม แต่มนุษย์ก็สามารถที่จะควบคุมจิตใจของตนเพื่อมิให้เป็นทุกข์ไปกับสิ่งที่มากระทบได้ การพัฒนาสุขภาพจิตจะต้องอาศัยปัญญาคือความรู้แจ้งในหลักธรรมคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จะต้องรู้จักสร้างขวัญและกำลังใจให้กับตนเอง ดังที่ Dalai Lama (2001) สอนว่า เราจะต้องเรียนรู้ที่จะสร้างขวัญและกำลังใจ รู้จักสร้างความรู้สึกเชิงบวก รู้จักกลบใจในยามที่ต้องเจอกับเหตุการณ์อันไม่น่าปรารถนา เราจะต้องคิดเสมอว่า ทรายในไตที่ชีวิตเรายังมีอยู่ เรายังมีโอกาสเสมอ

พระพุทธศาสนาได้สอนวิธีการบูรณาการพุทธปัญญาในการบริหารจัดการความเครียดและพัฒนาสุขภาพจิต ดังนี้

### 1. การพัฒนาปัญญาในการคิดเชิงวิเคราะห์ (Development of Wisdom in Analytical Thinking)

ปัญญา คือ ความรู้ ความเข้าใจอย่างชัดแจ้งในสภาวะธรรม ข้อเท็จจริง หรือปรากฏการณ์ พร้อมทั้งสามารถหาทางดับทุกข์หรือแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ศาสนาพุทธ เป็นศาสนาแห่งผู้รู้ ผู้ตื่น และผู้เบิกบาน การรู้แจ้งและการบรรลุธรรมย่อมเกิดขึ้นได้ด้วยปัญญาของผู้ปฏิบัติ ในขณะที่เดียวกัน ศาสนาพุทธถือว่ามนุษย์สามารถปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทางศาสนาเพื่อดับความทุกข์และความเครียดได้ โดยมนุษย์มีแนวทางในการพัฒนาปัญญาหลายวิธี ดังที่ท่านกล่าวไว้เกี่ยวกับปัญญา 3 ประการ คือ

(1) สุตมยปัญญา คือ ปัญญาเกิดจากการฟัง การศึกษาเล่าเรียน การรับรู้จากผู้อื่น ซึ่งเป็นปัญญาที่อาศัยประสาทสัมผัสที่เป็นอายตนะภายใน เช่น ทางตา มีการเรียนรู้จากการพบเห็นพฤติกรรมการแสดงออก หรือ กิริยาท่าทาง ทางหู มีการเรียนรู้จากการรับฟังข้อมูลที่ท่านผู้รู้ถ่ายทอดให้ (ที.ปา 11/228/231, อ้างถึงในพระ

พรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2558) ศาสนาพุทธสอนให้ฟังอย่างตั้งใจ ฟังอย่างมีสติในการไตร่ตรองเพราะการฟังที่ดีย่อมก่อให้เกิดปัญญา ดังพุทธศาสนสุภาษิตใน สังยุตตนิกาย สคาถวรรค ว่า “สุสสุสฺส ลภเต ปญฺญํ ฟังด้วยดี ย่อมได้ปัญญา” (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2525)

(2) จินตามยปัญญา คือ ปัญญาเกิดจากการคิด การวิเคราะห์ การไตร่ตรองหาเหตุผลด้วยตนเอง เมื่อได้ฟังจากผู้อื่นแล้วก็มี การนำมาคิดต่อเพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ หรือบางครั้งอาจไม่ได้ฟังจากผู้อื่น แต่ใช้ความคิดของตนพิจารณาตามหลักของเหตุผลจนเกิดความรู้แจ้งในศาสตร์ วิชา หรือแนวทางในการแก้ปัญหาที่นับเป็น จินตามยปัญญาเหมือนกัน (ที.ปา 11/228/231, อ้างถึงในพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2558) จินตามยปัญญาเป็นปัญญาที่เกิดจากวิเคราะห์ แยกแยะ และสังเคราะห์ เชื่อมโยง จัดเป็นปัญญาขั้นที่สองของมนุษย์ ส่วนระดับของความรู้ขึ้นอยู่กับกำลังแห่งสติ หากคิดและวิเคราะห์อย่างมีสติมาก ความรู้และความเข้าใจก็จะมีมากไปด้วย หากมีสติน้อย ปัญญาที่เกิดจากการคิดก็จะน้อยไปด้วย นักวิทยาศาสตร์ส่วนใหญ่ใช้ปัญญาที่เกิดจากความคิดและการวิเคราะห์โดยวางอยู่บนพื้นฐานของโลกียะสมาธิ เมื่อคิดและวิเคราะห์อย่างมีสติ มีจิตตั้งมั่น โดยปราศจากอารมณ์ปรุงแต่งก็เกิดเป็นความรู้ที่สามารถนำมาทดลองให้เห็นเป็นจริงได้ แต่นักวิทยาศาสตร์มุ่งเน้นที่จะศึกษาสิ่งที่เป็นวัตถุภายนอก โดยใช้จิตไปศึกษาและกำหนดรู้สิ่งภายนอก มิได้ย้อนกลับมาศึกษาพิจารณาจิตของตนจึงไม่สามารถบรรลุโลกุตระธรรมได้ (สุขุมพงษ์ ชาญนุวงศ์, 2555) ปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดเกิดขึ้นจากอารมณ์ที่เข้ามาปรุงแต่งในจิตซึ่งมีมากกว่าการพิจารณาหาข้อเท็จจริง ก่อให้เกิดความวิตกกังวลเกินขอบเขต จินตนาการที่มีอยู่ในจิตจะปรุงแต่งและสร้างภาพของปัญหาให้มีความสำคัญและดูเหมือนใหญ่โตเกินกว่าที่จะแก้ไข

(3) ภาวนามยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการบำเพ็ญสมาธิ หรือการทำใจให้สงบ (ที.ปา 11/228/231, อ้างถึงในพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2558) การบำเพ็ญสมาธิทำให้เกิดปัญญา ดังพระพุทธพจน์ในสังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค ว่า “สมาธิ ภิกขเว ภาเวถ, สมาธิโต ทิ ยถาภูตํ ปชานาติ ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอจงบำเพ็ญสมาธิเถิด เพราะผู้มีใจเป็นสมาธิย่อมรู้ตามความเป็นจริง” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) การบำเพ็ญสมาธิ คือ การทำใจให้สงบปราศจากอารมณ์ที่เข้ามารบกวน เป็นบ่อเกิดแห่งปัญญาอย่างดียิ่ง ปัญญาที่เกิดจากสมาธิจึงเป็นปัญญาที่มีความถูกต้อง แม่นยำ เพราะไม่มีอารมณ์อื่นมาก่อความเกิดความเข้าใจผิด เป็นปัญญาที่นำไปสู่การบรรลุโลกุตระธรรม

## 2. การทำใจให้สงบ (Calming the mind)

การทำใจให้สงบสามารถช่วยแก้ปัญหาคความเครียดได้ เพราะความเครียดมักเกิดขึ้นจากจิตที่ฟุ้งซ่านและปรุงแต่งอย่างไร้สติคอยควบคุม ความสงบทางจิตใจเป็นบ่อเกิดแห่งความสุข ดังพระพุทธพจน์ในขุททกนิกายธรรมบท ว่า “นตถิ สนฺติปริ สฺขํ สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) เมื่อจิตไม่มีสิ่งใดรบกวน ปราศจากความวิตกกังวล ไม่มีเรื่องใดให้หนักใจ จิตก็จะมีพลังอำนาจและหลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวง จิตที่มีความผ่อนคลาย มีความปลอดโปร่ง เบาสบาย ย่อมสามารถประกอบหน้าที่การงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถรู้แจ้งสรรพสิ่งตามความเป็นจริงได้ แต่ถ้าจิตเต็มไปด้วยอารมณ์ขุ่นมัวและความวิตกกังวล จิตจะถูกบรจุไว้ด้วยข้อมูลเชิงลบ ย่อมมีแต่ความทุกข์และไม่สามารถพัฒนาปัญญาเพื่อนำมาแก้ปัญหาได้ นักวิชาการ

ตะวันตกยอมรับว่า การทำใจให้สงบด้วยการบำเพ็ญสมาธิ สามารถทำให้ได้ความรู้ใหม่ที่สามารถนำมาแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ โดยผู้ปฏิบัติ เมื่ออยากรู้อะไรสิ่งหนึ่ง ก็ตั้งใจบำเพ็ญภาวนา ทำใจให้สงบ เมื่อความสงบเกิดขึ้นถึงจุดหนึ่งแล้ว ปัญญา ก็จะปรากฏขึ้นเอง คำตอบที่ต้องการอยากรู้ก็จะปรากฏขึ้นมาทันที ดังที่ Nakai and Schultz (2001) กล่าวไว้ว่า คุณควรสร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้เพียงพอที่จะทราบว่า เมื่อต้องการคำตอบหรือกรอบแนวคิด เพียงแต่ตั้งใจให้สงบ แทนการบรรจุให้เต็มไปด้วยข้อมูลมากมาย ก็จะสามารถได้รับคำตอบ หรือแนวทางแก้ปัญหาที่เป็นไปได้ที่ดีที่สุด

พระพุทธศาสนามีหลักคำสอนที่มุ่งให้ผู้ปฏิบัติบรรลุถึงความสุขที่สูงสุดคือนิพพาน อันได้แก่การดับความร้อน เหลือแต่ความสงบเย็น ความร้อนก็คือ ความยึดมั่นถือมั่นในร่างกาย ในทรัพย์สมบัติในโลก ความยึดมั่นทั้งหมดเป็นความทุกข์ เมื่อสามารถสละและปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นได้แล้วก็จะสามารถเข้าถึงนิพพานอันเป็นธรรมชาติที่ว่างจากกิเลส ตัณหา อุปาทาน และทุกข์ทั้งปวง นิพพานเป็นสภาวะที่เป็นสุข เพราะว่างเปล่าจากกิเลส และความทุกข์ ดังพระพุทธพจน์ในอังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาตว่า “นิพพานัม ปรมํ สุขญํ นิพพานเป็นธรรมชาติว่างอย่างยิ่ง” (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2525) คำว่า สุขญํ แปลว่า ว่างจากกิเลส ตัณหาและอุปาทานอันเป็นสาเหตุให้เกิดทุกข์ ดังนั้น นิพพานจึงมีแต่ความสุขอย่างเดียว ดังพระพุทธพจน์ในอังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาตว่า “นิพพานัม ปรมํ สุขํ นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง” (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2525) นิพพานมีสภาวะที่บริสุทธิ์สะอาด ปราศจากกิเลส นิพพานจึงมีความแน่นอน มีความสุข เป็นอมตะ ไม่มีคำว่าสูญสลาย ไม่มีอดีต ไม่มีอนาคต มีแต่ปัจจุบัน เพราะไม่มีการเกิด การตายอีก (พันธุภูมิกสงสาร) จิตที่เสวยสุขในนิพพานเป็นจิตทิพย์ กายทิพย์ กายเบา จะไปไหนจะคิดอะไรก็ได้รวดเร็วตามความปรารถนา มีหูทิพย์ ตาทิพย์ มีอิสระอย่างแท้จริง ไม่อยู่ในอำนาจของกฎแห่งกรรมหรือกฎธรรมชาติ (พระราชพรหมญาณ (หลวงปู่ฤๅษีลิงดำ), 2551) วิธีการทำใจให้สงบในพระพุทธศาสนามีหลายวิธี แต่การฝึกสมาธิเพื่อให้จิตใจแน่วแน่จดจ่ออยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งเป็นวิธีที่นิยมมาก โดยธรรมชาติของจิต ย่อมตื่นรณกวัดแกว่งไปสู่อารมณ์ที่ก่อให้เกิดทุกข์ ดังนั้น จึงต้องฝึกสมาธิเพื่อให้จิตตั้งมั่นและเพื่อสร้างสติในการควบคุมอารมณ์และรู้เท่าทันอารมณ์ที่ปรุงแต่ง เมื่อฝึกจิตดีแล้ว ย่อมมีสติในการควบคุมจิต นำมาซึ่งความสุข ดังพุทธศาสนสุภาษิตในขุททกนิกาย ธรรมบทว่า “ทุนนิกคหสส ลหุโน, ยตถ กามนิปาตีโน, จิตตสส ทมโถ สารุ, จิตตํ ทนตํ สุขาวหํ การฝึกจิตที่ข่มยาก ที่เบา มักตกไปในอารมณ์ที่น่าใคร่ เป็นความดี (เพราะว่า) จิตที่ฝึกดีแล้ว นำสุขมาให้” (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2525)

### 3. ความเข้าใจเรื่องไตรลักษณ์ (Understanding the three characteristics)

การพัฒนาปัญญาให้เข้าใจเรื่องไตรลักษณ์เป็นหลักปฏิบัติที่สำคัญที่สุด ซึ่งนำไปสู่การรู้แจ้งเห็นจริงในสภาวะธรรมทั้งปวง ไตรลักษณ์ คือ ลักษณะที่เป็นความจริงสากลซึ่งครอบคลุมสรรพสิ่งที่เกิดขึ้นในโลก มีลักษณะ 3 ประการ คือ (1) อนิจจตา คือ ความไม่เที่ยง ความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา (2) ทุกขตา คือ ความทุกข์ ความทนอยู่ได้ยาก ความหมดไป ความสิ้นไป และ (3) อนัตตตา คือ ความไม่มีตัวตน ความไม่มีสิ่งใดเป็นของตน โดยมีรายละเอียดดังนี้

(1) ความไม่เที่ยง (อนิจจตา) สรรพสิ่งในโลกล้วนมีความเปลี่ยนแปลง ไม่มีความเที่ยงแท้แน่นอน ดังพระพุทธพจน์ในอังคุตตรนิกาย ติกนิบาตว่า “สพเพ สงขารา อนิจจา สังขารคือสังขตธรรมทั้งปวงไม่เที่ยง” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ความหยุดนิ่งที่มองเห็น แท้จริงแล้วเต็มไปด้วยความเปลี่ยนแปลงและแปรเปลี่ยนตลอดเวลา เพียงแต่มนุษย์ไม่มีสติปัญญาซึ่งละเอียดพอที่จะกำหนดเห็นความเปลี่ยนแปลงที่ซับซ้อนและต่อเนื่อง ความเปลี่ยนแปลงทั้งหมดเกิดจากปัจจัยที่อยู่นอกเหนือการควบคุมของมนุษย์ทั้งสิ้น ดังนั้น ความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ไม่เที่ยงจึงเป็นบ่อเกิดแห่งความทุกข์ การรับรู้ตามความเป็นจริงและปล่อยวางได้จึงเป็นทางแห่งความดับทุกข์

(2) ความเป็นทุกข์ (ทุกข์ตา) สรรพสิ่งทั้งปวงที่ปัจจัยปรุงแต่งล้วนเป็นทุกข์ ทนอยู่ได้ยาก ดังพระพุทธพจน์ในอังคุตตรนิกาย ติกนิบาตว่า “สพเพ สงขารา ทุกขา สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ความเป็นทุกข์ มีความหมาย 2 อย่าง คือ ความหมายในทางกายภาพ หรือสิ่งที่เป็นวัตถุสามารถจับต้องได้ หมายถึง ความทนอยู่ไม่ได้หรือความแตกสลายของสิ่งทั้งปวง สิ่งทั้งปวงรวมทั้งโลกธาตุที่เราอาศัยอยู่ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ชั่วระยะเวลาหนึ่งแล้วก็แตกสลายไป อาจกล่าวได้ว่า สิ่งที่อยู่ภายใต้แสงอาทิตย์และกาลเวลาย่อมมีความแตกดับ และหมดสิ้นไปตามกฎธรรมดา ส่วนในความหมายทางจิตภาพ ทุกข์ หมายถึง ความทุกข์ใจ ความเศร้าโศกเสียใจ ความสูญเสียสุขภาพจิต ซึ่งเกิดจากความกังวลใจ ความผิดหวัง ซึ่งเป็นสภาวะปกติที่มนุษย์ทุกคนต้องพบเห็น ในบรรดาความทุกข์สองอย่างนี้ มนุษย์มีความทุกข์ทางใจมากกว่าความทุกข์ทางกาย ความทุกข์ทางกาย อาจเกิดขึ้นไม่บ่อยครั้งนักสำหรับคนที่มีความสุขที่ดี ส่วนความทุกข์ทางใจ เกิดขึ้นหลายครั้งในแต่ละวันเพราะอารมณ์และความคิดของมนุษย์เปลี่ยนแปลงรวดเร็ว ดังนั้น ความทุกข์จึงเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วตามอารมณ์ที่เข้ามากระทบจิตใจ หากมีสติ รู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ ทำใจให้เป็นกลาง และปล่อยวางได้ ความทุกข์ทางใจก็จะไม่เกิดขึ้น ดังที่ สุขุมพงษ์ ชาญนวงศ์ อาชวีภุริชญ์ น้อมเนียน และบุญวาทิ มนตรีกุล ญ อยุธยา (2017) กล่าวว่า ความทุกข์ย่อมไม่เกิดขึ้นแก่ผู้มีใจเป็นกลาง พิจารณาเห็นปรากฏการณ์หรือสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง ผู้มีใจเป็นกลางย่อมปราศจากอคติ คือ ความลำเอียง 4 ประการ คือ ความลำเอียงเพราะรัก ความลำเอียงเพราะเกลียดชัง ความลำเอียงเพราะกลัว และความลำเอียงเพราะหลง

(3) ความไม่มีตัวตนที่แท้จริง (อนัตตตา) สรรพสิ่งทั้งปวง (สภาวะธรรม) ที่ปัจจัยปรุงแต่งและไม่ปรุงแต่ง ล้วนเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตนของเรา ดังพระพุทธพจน์ในอังคุตตรนิกาย ติกนิบาตว่า “สพเพ ฌมา อนตตา ธรรมคือสังขตธรรมและอสังขตธรรมเป็นอนัตตา” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) สิ่งทั้งปวงไม่อยู่ในอำนาจที่จะบังคับให้เป็นไปตามใจของตนเอง สิ่งทั้งปวงเกิดขึ้นในโลกตามเหตุปัจจัย และแตกดับตามเหตุปัจจัยเช่นเดียวกัน ซึ่งเหตุปัจจัยเหล่านั้นเป็นกฎธรรมชาติที่อยู่นอกเหนือการบังคับและการควบคุมของมนุษย์ ผู้ไม่สามารถทำใจยอมรับความจริงข้อนี้ จึงเต็มไปด้วยความทุกข์ และความผิดหวังเพราะสรรพสิ่งล้วนเกิดมาจากการปรุงแต่ง หรือการรวมตัวกันของสิ่งตั้งแต่สองสิ่งขึ้นไป ไม่มีสิ่งใดเกิดขึ้นโดยปราศจากการปรุงแต่ง สิ่งที่ปรุงแต่งทั้งปวงย่อมเข้าถึงภาวะแตกสลาย หรือเข้าสู่สภาพเดิมแท้กลายเป็นอนัตตา หาตัวตนที่แท้จริงมิได้ แม้จิตก็ถูกปรุงแต่งโดยอารมณ์และความคิดน่านปการ เมื่อสามารถปล่อยวางอารมณ์และความคิดได้ ความทุกข์และความเครียดก็ไม่มี (สุขุมพงษ์ ชาญนวงศ์, 2554)



#### 4. การควบคุมอารมณ์และความรู้สึก (Controlling Emotion and Feeling)

การควบคุมอารมณ์และความรู้สึกเป็นวิธีการที่สำคัญมากในการจัดการความเครียดและพัฒนาสุขภาพจิตเพราะสาเหตุแห่งความเครียดมักเกิดขึ้นจากอารมณ์และความรู้สึกมากกว่าเหตุการณ์จริง ดังนั้นจึงควรมีสติกำหนดรู้อยู่กับปัจจุบัน ไม่ระลึกรถึงเรื่องไม่ดีในอดีตและไม่วิตกกังวลกับเรื่องที่ยังมาไม่ถึงมากเกินไป ดังพุทธศาสนสุภาษิตในภทเทภรตตสูตร มัชฌิมนิกาย อุปริปันณาสกั ว่า “อดีต นานาวาเคเมย, นปปฏิกกงเขอนาคต, ยทตติมบหีนนต, อปุตตตยจ อนาคต, ปจจุปปนณจ โย ธมม, ตตถ ตตถ วิปสสติ, อสงหิริ อสงกุปป, ต วิทธา มนุพฺรหเย บุคคลไม่ควรคำนึงถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว ไม่ควรพะวงถึงสิ่งที่ยังมาไม่ถึง สิ่งที่เป็นอดีตก็ได้ล่วงไปแล้ว สิ่งที่เป็นอนาคตก็ยังไม่ถึง ก็บุคคลใดเห็นแจ้งชัดปัจจุบันธรรม ในที่นั้นๆ (มีใจ) ไม่หวั่นไหว ไม่คลอนแคลน บุคคลนั้นรู้แจ้งแล้วพึงเจริญธรรมนั้นเนื่องๆ เกิด” (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2525) เรื่องที่ล่วงแล้ว ไม่สามารถเรียกคืนมาได้ หากคำนึงถึงมาก จะก่อให้เกิดความทุกข์ได้ตลอดเวลา จึงควรปล่อยวาง ไม่เก็บมาไว้เป็นอารมณ์ส่วนเรื่องอนาคตเป็นเรื่องที่ไม่แน่นอน หากคาดหวังมากเกินไปก็เป็นทุกข์ได้เช่นเดียวกัน ทั้งนี้ เนื่องจากมีเหตุปัจจัยหลายอย่างที่ทำให้เรื่องที่ยังมาไม่ถึงหรือเรื่องที่เป็นอนาคตสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา

เมื่ออารมณ์ไม่ดี ไม่ควรพูดหรือคิดเรื่องที่ไม่ดีเพิ่มอีก เพราะจะทำให้อารมณ์ที่ไม่ดีนั้นได้รับการหล่อเลี้ยงให้อยู่ในใจยาวนานกว่าปกติ และเมื่อนานวันเข้าก็กลายเป็นอารมณ์ที่ขุ่นมัว เศร้าหมอง ซึ่งเข้ามามากตรอนทำลายสุขภาพจิต ควรงดเว้นการพูดในขณะที่อารมณ์ไม่ดี เพราะการพูดขณะอารมณ์ไม่ดีจะเป็นการเติมเชื้อเพลิงแห่งความขุ่นมัวและเศร้าหมองให้เกิดขึ้น ควรพูดคำสุภาษิต ดังพระพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ในอังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาตว่า “ภิกษุทั้งหลาย วาจาที่ประกอบด้วยองค์ 5 นับเป็นสุภาษิต ไม่เป็นทุพภาษิต ไม่มีโทษ อันผู้รู้ดีเตยนไม่ได้ คือ 1. วาจาที่กล่าว (ถูกต้อง) ตามกาล 2. วาจาที่กล่าวเป็นความจริง 3. วาจาที่กล่าวอ่อนหวาน 4. วาจาที่กล่าวประกอบด้วยประโยชน์ และ 5. วาจาที่กล่าวด้วยจิตประกอบด้วยเมตตา” (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2525) การพูดวาจาสุภาษิตทำให้จิตใจของผู้พูดและผู้ฟังมีความสุข มีความผ่อนคลายและเบิกบาน

บุคคลไม่ควรคิดเรื่องที่ไม่ดี เรื่องที่เป็นทุกข์หรือสาเหตุแห่งปัญหาเพราะจะทำให้จิตใจขุ่นมัวเนื่องจากถูกบรรจุไว้ด้วยข้อมูลเชิงลบ ไม่ควรพูดคำหยาบคายเพราะจะทำให้จิตใจตึงตึงแต่สิ่งที่ไม่ดี ทำให้กำลังความคิดในการปฏิบัติงานลดลง เพราะฉะนั้น ในตอนเช้าควรทำใจให้หนึ่งด้วยการกำหนดจิตให้เป็นสมาธิ คิด พูด และกระทำแต่สิ่งดี ๆ เพื่อให้วันนั้นเป็นวันแห่งความสุข นอกจากนี้ การคิดเรื่องเดิมซ้ำๆ วกลงไปมาก ก็อาจเป็นสาเหตุทำให้ใจเศร้าหมองได้เช่นเดียวกัน จึงควรคิดเรื่องใดเรื่องหนึ่งแล้วก็ปล่อยวาง ไม่เก็บมาไว้ให้เป็นอารมณ์ค้าง เพราะอาจทำให้เกิดอารมณ์ขุ่นมัว เช่นเดียวกับน้ำที่ขังอยู่กับที่นานๆ เมื่อไม่ได้ระบายออก อาจกลายเป็นน้ำเน่าเสียได้(สุขุมพงษ์ ชาญนวงศ์, 2555) หากฝึกได้ดังนี้ ความทุกข์ทั้งปวงก็จะค่อย ๆ หดไป คลายไปจากจิต การกำหนดสติให้อยู่กับลมหายใจจะสามารถควบคุมอารมณ์และความรู้สึกได้ และช่วยทำให้จิตใจมั่นคง ไม่หวั่นไหวไปกับอารมณ์ที่มากกระทบดังพุทธศาสนสุภาษิตในขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรคว่า “อานาปานสสติ ยสส, ปริปุณณา สุภาวิตา, กาโยปิ อนินฺชิตโต โหติ, จิตตมปิ โหติ อนินฺชิตโต การมีสติกำหนดลมหายใจเข้าออก (อานาปานสติ) อันผู้ใดอบรมบริบูรณ์ดีแล้ว ทั้งกายและจิตของผู้ผู้นั้นย่อมไม่หวั่นไหว” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ดังนั้น ผู้ต้องการสุขภาพแข็งแรง ต้องการความสุขในชีวิต และความมั่นคงทางด้านจิตใจ จึงควรบำเพ็ญอานาปานสติอย่างสม่ำเสมอโดยอานาปานสติสามารถบำเพ็ญตามแนวสติปัฏฐานสี่เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

ดั่งที่ ฌอนักย พวงมะลิ มนัส สุวรรณ สมาน พูแสง และเรื่องวิทย์ นนทภา (2561) ที่พบว่า การปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานสี่ทำให้เกิดสมาธิและปัญญา สามารถนำไปใช้เป็นประโยชน์ในการทำงาน สามารถจัดทำเป็นหลักสูตรในการศึกษาและดำเนินชีวิตเพื่อให้เกิดความสุขและพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน

### สรุปและอภิปรายผล

ความเครียด คือความรู้สึกถูกกดดัน ถูกบีบคั้นเมื่อประสบกับปัญหาที่คิดว่าหนักเกินกว่าความสามารถที่จะแก้ไข ซึ่งก่อให้เกิดความรู้สึกเหนื่อยหน่ายเหมือนกับหมดหวังสิ้นหนทาง โดยทั่วไปแล้ว ความเครียดสามารถจำแนกได้เป็นสองประเภทคือ ความเครียดที่เกิดจากเหตุการณ์จริง เช่นความพลัดพรากจากบุคคลอันเป็นที่รัก การประสบอุบัติเหตุ ความยากจน และความทุกข์จากโรคร้าย เป็นต้น และความเครียดที่เกิดจากจินตนาการ คือ อารมณ์ ความวิตกกังวลและความคิดที่จัดปรุงแต่งขึ้นโดยที่เรื่องนั้นอาจไม่ได้เกิดขึ้นจริงก็ได้ เช่น ความกลัวต่อสิ่งเลวร้ายที่ยังไม่เกิดขึ้น ความหวาดระแวงว่าคู่ครองของตนจะไปมีคนใหม่ ความกลัวต่อความเปลี่ยนแปลงในชีวิต รวมถึงความคิดเชิงลบอื่น ๆ อีกเป็นจำนวนมาก เนื่องจากความเครียดเป็นปัญหาและอุปสรรคอันสำคัญต่อความสุขของคนในสังคม ผู้ถูกความเครียดครอบงำจะมีการท้อแท้ หงุดหงิด จิตใจหดหู่และรู้สึกหมดหวัง ความเครียดจึงได้ชื่อว่าเป็นนักล่าที่ซุ่มอยู่อย่างเงียบ ๆ คอยทำลายและกัดกร่อนสภาวะจิตให้อ่อนแอและหมดกำลังใจในการต่อสู้ชีวิต และทำลายความสุขให้ลดน้อยลงโดยลำดับจนกระทั่งไม่ต้องการมีชีวิตอยู่ในโลกก็เป็นได้ คนที่มีความเครียดอยู่เป็นประจำจะมีความสุขในการทำงานและการดำเนินชีวิต ดังนั้น การเรียนรู้วิธีบริหารความเครียดและการพัฒนาสุขภาพจิตตามหลักการทางพระพุทธศาสนาจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในการช่วยขจัดปัญหาและอุปสรรคในการทำงานและการดำเนินชีวิต ช่วยทำให้ชีวิตมีความสุขอย่างยั่งยืน

พระพุทธศาสนามีหลักคำสอนและการปฏิบัติเพื่อบรรลุถึงความสุขทุกระดับ เช่นคำสอนเรื่องความสุขของผู้ครองเรือน หรือสุขของคฤหัสถ์ (กามโภคีสุข) ดังปรากฏในอังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต 4 ประการ คือ 1. อตถิสุข สุขเกิดจากความมีทรัพย์ คือความภูมิใจ เอิบอิ่มและอุ่นใจว่าตนมีโภคทรัพย์ที่ได้มาด้วยน้ำพักน้ำแรง และความขยันหมั่นเพียรของตนโดยชอบธรรม 2. โภคสุข คือความสุขที่เกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์ คือ ความภูมิใจและเอิบอิ่มใจว่า ตนได้ใช้ทรัพย์ที่ได้มาโดยชอบเลี้ยงตัว เลี้ยงครอบครัว และบำเพ็ญคุณประโยชน์ 3. อนณสุข สุขเกิดจากความไม่เป็นหนี้ คือ ความภูมิใจว่าตนเป็นไท ไม่มีหนี้สินติดค้างใคร ไม่ต้องดิ้นรนหรือทุกข์ร้อนใจในการหาเงินมาใช้หนี้ และ 4. อนวัชชสุข สุขเกิดจากความประพฤติที่ไม่มีโทษ คือความภูมิใจ และอุ่นใจว่าตนมีความประพฤติที่สุจริต ไม่บกพร่องเสียหาย ใครติเตียนไม่ได้ทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ บรรดาสุข 4 อย่างนี้ ท่านว่าอนวัชชสุขมีค่ามากที่สุด (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2555) คำสอนสำคัญที่เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนาที่ควรส่งเสริมให้เกิดการปฏิบัติอย่างกว้างขวางในสังคมไทย คือการชักชวนจงใจและสร้างปัจจัยแวดล้อมที่ส่งเสริมให้คนไทยละการทำชั่วและทำความดีให้มากขึ้น ตลอดจนส่งเสริมการพัฒนาด้านจิตใจให้มีศักยภาพที่จะลดปัจจัยที่เป็นสาเหตุให้เกิดทุกข์และความเครียด โดยส่งเสริมให้คนในชุมชนเห็นถึงความสำคัญและประโยชน์ของการสร้างสุข (สุทธิลักษณ์ สมิตะสิริ และประภา คงปัญญา, 2553)

การมีสติรู้เท่าทันอารมณ์ที่เข้ามากระทบทางจิตใจและสามารถปล่อยวางได้ ย่อมทำให้จิตใจมั่นคง ไม่ยึดติดและหลงใหลไปกับสิ่งที่มีความแปรปรวนและเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เพราะตราบดีที่ความสุขของมนุษย์ยังต้องอาศัยสิ่งที่ไม่เที่ยง ความสุขนั้นก็ย่อมไม่เที่ยงเช่นเดียวกัน ผู้มองเห็นความไม่เที่ยงของสรรพสิ่งย่อมสามารถทำจิตให้หลุดพ้นจากความยึดมั่นถือมั่น ย่อมปฏิบัติธรรมเพื่อมุ่งไปสู่ความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงด้วยปัญญา ดังนั้น การมีปัญญาจึงเป็นบ่อเกิดแห่งความสุข ดังพระพุทธพจน์ในขุททกนิกาย ธรรมบทว่า “สุโข ปณฺญปฏิลาโภ การได้ปัญญา ก่อให้เกิดความสุข” (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2525) คนทั่วไป ย่อมให้ความสำคัญเกี่ยวกับเรื่องร่างกายมากกว่าจิตใจ (กัญญณัฐ โภคาพันธ์, นรินทร์ สังข์รักษา, สวรรยา ธรรมอภิพล, 2561) เมื่อร่างกายเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลาที่ไม่สามารถทำใจยอมรับได้ จึงก่อให้เกิดความทุกข์ไปพร้อมๆ กับความเสื่อมของร่างกาย ส่วนผู้ปฏิบัติธรรมย่อมมีความสุขทางจิตใจ ซึ่งเกิดจากความสงบ การรู้แจ้งและการยอมรับความจริงได้ จึงไม่มีความทุกข์กับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย

พระพุทธศาสนาสอนให้พัฒนาปัญญาและการคิดเชิงวิเคราะห์เพื่อให้เข้าใจและยอมรับความจริงของสรรพสิ่งเพื่อให้คลายความยึดมั่นถือมั่นหรือคลายความคาดหวังในสิ่งที่อยู่นอกเหนือการควบคุมของมนุษย์ คนจำนวนมากคาดหวังกับสิ่งต่างๆ ในโลกมากเกินไป เมื่อผิดหวังก็ไม่สามารถทำใจได้ ชีวิตจึงประสบแต่ความทุกข์ พระพุทธศาสนาสอนให้ทำใจให้สงบเพราะความสงบเป็นบ่อเกิดแห่งความสุขและปัญญา การบรรจุข้อมูลมากมายเข้าไปในระบบความคิด ก่อให้เกิดความสับสนวุ่นวาย สมองจะเหนื่อยล้าไปด้วยข้อมูลที่บรรจุเข้าไป จิตใจย่อมว้าวุ่นไปด้วยอารมณ์ที่ก่อวน และความคิดวกวนกลับไปกลับมาอยู่ที่เดิม สภาวะจิตขุ่นมัว มองหาทางออกไม่ได้ การทำใจให้สงบก่อให้เกิดปัญญา ซึ่งสามารถนำมาใช้ในการแก้ปัญหาได้อย่างดีเยี่ยม เพราะปัญญาที่แท้จริงย่อมเกิดขึ้นบนสภาวะจิตที่สงบ ผ่องใสแล้วเท่านั้น นักปราชญ์จึงสอนให้บำเพ็ญสมาธิเพื่อให้จิตใจผ่องใส ก่อให้เกิดปัญญาและความสุขในชีวิต จิตที่ได้รับการฝึกอบรมดีแล้ว ย่อมผ่องใส และไม่หวั่นไหวไปกับโลกธรรมที่มาสัมผัส ดังพระพุทธพจน์ในขุททกนิกาย ธรรมบทว่า “เสโล ยถา เอกฆโน, วาเตน น สมิริติ, เหว นิินทาปสฺสาสุ, น สมินฺขนติ ปณฺชิตา ภูเขาศิลาแห่งทิบ ไม่สั่นสะเทือนเพราะลมฉันใด บัณชิตย่อมไม่หวั่นไหวเพราะค่านินทาและสรรเสริญ ฉนนัน” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

การพิจารณาเรื่องไตรลักษณ์ก็เพื่อให้เข้าใจเรื่องความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความเป็นอนัตตาของสรรพสิ่ง เมื่อรู้ความจริงว่า สิ่งทั้งปวงเกิดขึ้นจากการปรุงแต่งของธาตุ สสาร และวิญญาณ มีความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เมื่อแยกออกจากกันแล้ว ตัวตนที่แท้จริงของสิ่งนั้นก็ไม่มีเลย เมื่อรวมกันแล้วจึงสมมติเรียกว่าเป็นคน เป็นสัตว์ หรือสิ่งของ ดังนั้น จึงไม่ควรแก่การยึดมั่น ถือมั่น เมื่อคลายความยึดมั่น ถือมั่นได้ ความทุกข์ก็ไม่มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความรู้สึกของตนไม่ให้อึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรมทั้งปวงเป็นบ่อเกิดแห่งความสุข ซึ่งพระพุทธศาสนาได้แบ่งความสุขออกหลายระดับ สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุทธิลักษณ์ สมิตะสิริ และประภา คงปัญญา (2553) ที่กล่าวว่า คำสอนในพระพุทธศาสนาจัดแบ่งความสุขไว้หลายระดับตามระดับสภาวะจิตใจของแต่ละบุคคล แต่ละระดับมีความหยาบ ละเอียด ประณีตแตกต่างกัน ตั้งแต่ความสุขขั้นพื้นฐาน ได้แก่ความสุขที่เกิดจากการได้และเสพวัตถุไปจนถึงขั้นสูง ซึ่งเป็นความสุขที่เกิดจากการหลุดพ้นหรือเป็นอิสระจากสภาวะจิตใจที่ยึดติดกับปัจจัยภายนอก ซึ่งถือเป็นความสุขที่แท้จริงและมีความประณีตที่สุด อันเป็นเป้าหมายของการพัฒนาจิต

การควบคุมอารมณ์และความรู้สึกเป็นแนวทางสำคัญประการหนึ่งในการจัดการความเครียดและพัฒนาสุขภาพจิต มนุษย์จะต้องมีความฉลาดในการบริหารอารมณ์และรู้จักวิธีควบคุมอารมณ์และความรู้สึก มีความฉลาดในการคิดสิ่งที่ควรคิด งดเว้นจากการคิดในเรื่องที่ไม่ควรคิด รักษาอารมณ์ให้ปกติด้วยการคิด พูด ทำแต่สิ่งที่เป็นกุศล และทำจิตให้ผ่องใส ดังพระพุทธพจน์ในขุททกนิกาย ธรรมบทว่า “สพฺพปาปสฺส อกรรม, กุสลสฺสุปสมปทา, สจฺจิตตปริโยทปนํ, เอตํ พุทฺธานสาสนํ การไม่ทำบาปทั้งปวง การยังกุศลให้ถึงพร้อม การทำจิตของตนให้ผ่องแผ้ว นี่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย” (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2525) ความคิดของมนุษย์เป็นเสมือนเข็มทิศที่สามารถนำไปสู่ความทุกข์หรือความสุขก็ได้ หากเราคิดบวก คิดเรื่องที่เป็นกุศล ความสุขย่อมติดตามเราไป ในขณะที่เดียวกัน หากเราคิดแต่ในแง่ลบ คิดเรื่องที่เป็นอกุศล ความทุกข์ย่อมติดตามเราไปเหมือนเงาติดตามตัวฉะนั้น ดังนั้น จึงอาจกล่าวได้ว่า โลกถูกกำหนดด้วยความคิดและจินตนาการ ดังพระพุทธพจน์ในสังยุตตนิกาย สคาถวรรคว่า “จิตฺเตน นียติ โลกํ, จิตฺเตน ปริกสฺสติ, จิตฺตสฺส เอกธมฺมสฺส, สพฺเพว วสมนฺวคู โลกํถูกจิตนำไป ถูกจิตชักไป สัตว์ทั้งปวงไปสู่อำนาจแห่งจิตอย่างเดียว” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

การพัฒนาปัญญาในการคิดเชิงวิเคราะห์ การทำให้สงบ ความเข้าใจเรื่องไตรลักษณ์ และการควบคุมอารมณ์และความรู้สึก สามารถช่วยพัฒนาจิตให้ปราศจากความเครียดและความทุกข์ หากจิตของมนุษย์ถูกอวิชชา คือความเขลาครอบงำ จิตย่อมเต็มไปด้วยอารมณ์ที่เป็นทุกข์และไม่สามารถหลีกเลี่ยงจากความเครียดไปได้ หลักคำสอนในพระพุทธศาสนาให้แก่มืดและนำเสนอแนวทางปฏิบัติที่เป็นประโยชน์ในการรับมือกับปัญหาต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดอย่างมีสติและรู้เท่าทัน

### ข้อเสนอแนะ

- 1) ควรมีการศึกษาการประยุกต์ใช้หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาในการจัดการความเครียดและพัฒนาสุขภาพจิตในองค์การภาครัฐและภาคเอกชน
- 2) ควรมีการศึกษาสาเหตุแห่งความเครียดของประชาชนในยุคโลกาภิวัตน์ พร้อมทั้งมีการสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการประยุกต์ใช้หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา
- 3) ควรมีการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดและสุขภาพจิตของประชาชน รวมทั้งนำเสนอวิธีการบริหารจัดการความเครียดและพัฒนาสุขภาพจิตตามหลักการทางพระพุทธศาสนาที่เหมาะสมกับสังคมปัจจุบัน

## เอกสารอ้างอิง

### ภาษาไทย

Channuwong, S., Nomnian, A., and Montrikul Na Ayudhaya. (2016). “khwāmyuttitham nai miti dān watthanatham chāriyatham thāng sātanā læ thammāphibān” [Justice in cultural,religious ethics, and good governance dimensions]. *Veridian E-Journal, Silpakorn University* 9,3 ( September – December ) : 1370-1381.

สุขุมพงษ์ ชาญนวงศ์ อาชวีฤทธิชัย น้อมเนียน และบุญวาทิ มนตรีกุล ณ ออยุธยา. (2560). “ความยุติธรรมในมิติด้านวัฒนธรรม จริยธรรมทางศาสนา และธรรมาภิบาล”. *Veridian E-Journal, Silpakorn University* 9, 3 (กันยายน – ธันวาคม ) : 1370-1381.

Channuwong, S. (2012). “*sing thi Phraphutthachao soṅ ‘aisatai hai chalaṭ læ mī khwām suk*” [What the Buddha taught Einstein to be intelligent and have a happy life]. Nonthburi: Think Beyond Publishing.

สุขุมพงษ์ ชาญนวงศ์. (2555). *สิ่งที่พระพุทธเจ้าสอนไอน์สไตน์ให้ฉลาดและมีความสุข*. นนทบุรี: สำนักพิมพ์จึงค์ปิยอนต์ จำกัด.

Channuwong, S. (2011). “*chīwit khit buāk*” [Positive thinking, positive life]. Bangkok: Se-ed Book Center.

สุขุมพงษ์ ชาญนวงศ์. (2554). *ชีวิตคิดบวก*. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์หนังสือซีเอ็ด.

Mahamakut Buddhist University. (1981). “*phratraipitok phāsā Thai phim nuāng nai warokāt khrop roṅ soṅgroṅ pī hāng krung Rattanakosin*” [Thai Version Tipitaka, printed on the anniversary of 200 years of Bangkok Capital City]. Bangkok: Mahamakut Buddhist University Press.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2525). *พระไตรปิฎกภาษาไทย พิมพ์เนื่องในวโรกาสครบรอบ 200 ปี แห่งกรุงรัตนโกสินทร์*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.

Mahachulalongkornrajavidyalaya. (1995). “*phratraipitok phāsā Thai*” [Thai version Tipitaka]. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya Press.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย*. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

Phinla, W. (2016). “krabūānkān chātkaṅ rianrū tam nāo phut sat samrap khru sangkhommasuksā phūā plūkfang chāriyatham nai phū rian yuk satawat thī yīsip‘et” [Buddhism-based learning management process for social studie teachers to instill ethics in the 21<sup>st</sup> century learners]. *Veridian E-Journal, Silpakorn University* 9,1 ( January – April ) : 1430-1442.

- วิภาดา พินลา. (2559). “กระบวนการจัดการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์สำหรับครูสังคมศึกษาเพื่อปลูกฝังจริยธรรมในผู้เรียนยุคศตวรรษที่ 21”. *Veridian E-Journal, Silpakorn University* 9,1 ( มกราคม – เมษายน ) : 1430-1442.
- Phokapunt, K., Sangrugsa, N., and Thamma-apipon, S. (2018). “*patchai thī song phon to khwām tangchāi thī chā tham ngān phāi lang kasīan ‘āyū rāchakan khōng khārāchakan Krung Thēp Maha Nakhōn*” [Factors impact on the intention of working after retirement of Bangkok Metropolitan Administrations Officials]. *Veridian E-Journal, Silpakorn University* 11,1 ( January – April ) : 136-149.
- กัญญณัฐ โภคาพันธ์, นรินทร์ สังข์รักษา, และ สวรรยา ธรรมอภิพล. (2561). “ปัจจัยที่ส่งผลต่อความตั้งใจที่จะทำงานภายหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการกรุงเทพมหานคร”. *Veridian E-Journal, Silpakorn University* 11, 1 ( มกราคม – เมษายน ) : 136-149.
- Phra Rajaprahmayan. (2008). “*tham wimōk : phra nipphān pensuk yāng ying*” [Dharma liberation: Nivarna is the utmost happiness]. Uthai Thani: Wat Tha Sung.
- พระราชพรหมญาณ. (2551). *ธรรมวิโมกข์: พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง*. อุทัยธานี: วัดท่าซุง.
- Phra Prahmagunabhorn, (P.A. Payutto). (2012). “*thammanū chīwit*” [A constitution for living]. Bangkok: Akaliko Publishing.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2555). *ธรรมนุญชีวิต*. กรุงเทพมหานคร: บริษัท อากาโลโก พับลิชชิง จำกัด.
- Phra Prahmagunabhorn, (P.A. Payutto). (2015). “*photchanānukrom phutthasāt chabap primal tham*” [Dictionary of Buddhism]. Bangkok: Pet and Home Press.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2558). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด.
- Phra Dharmvisuddhikawi (Pijit Thitavanno). (2005). “*ubāi khlaī khriāt*” [Stress management strategies]. Bangkok: Watsomanasvihara.
- พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ). (2548). *อุบายคลายเครียด*. กรุงเทพมหานคร: วัดโสมนัสวิหาร
- Puangmali, N., Suwan, M., Foosang, S., and Nontapa, R. (2018). “*kānphatthana saphayākōn manut doī kān patibat wipatsanā kammathān tām nāo satipat thān sī*”. [The four focuses insight meditation practice for the human resource development]. *Veridian E-Journal, Silpakorn University* 11,1 ( January – April ) : 1588-1604.
- ณอภัย พวงมะลิ มนัส สุวรรณ สมาน พูแสง และเรื่องวิทย์ นนทภา. (2561). “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์โดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่”. *Veridian E-Journal, Silpakorn University* 11,1 ( มกราคม – เมษายน ) : 1588-1604.

Wikipedia. (n.d). “*tanhā*” [*Craving*]. Retrieved from <https://th.wikipedia.org/wiki/>

วิกิพีเดีย. (ไม่มีวันที่). *ตัณหา*. สืบค้นจาก <https://th.wikipedia.org/wiki/>

Samitasiri, S., and Kongpanya, P. (2010). “*khwām suk chumchon læ withī : rūāngrāo čāk phut monthon*” [*Happiness, community and ways: A story from Phuttamonthon*]. Nakhon Pathom: Contemplative Education Center, Mahidol University.

สุทธิลักษณ์ สมิตะสิริ และประภา คงปัญญา. (2553). *ความสุข ชุมชน และวิถี: เรื่องราวจากพุทธมณฑล*. นครปฐม: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.

### ภาษาต่างประเทศ

Dalai Lama, H.H. (2001). *An open heart: Practicing compassion in everyday Life*. New York: Time Warner Trade.

Davis, M., Eshelman, E.R., & McKay, M. (1995). *The relaxation & stress reduction workbook (4<sup>th</sup> ed.)*. Oakland, CA: New Harbinger.

Greenberg, J., & Baron, R. (2003). *Behavior in organizations: Understanding and managing the human side of work*. New Jersey: Pearson Education.

Lasky, R.G. (1995). *Occupational stress: A disability management perspective*. United Kingdom: Pan Books.

Mondy, W., Noe, R., & Preneaux, S. (2002). *Human resource management*. New Jersey: Prentice Hall.

Nakai, P., & Schultz, R. (2001). *The mindful corporation: Liberating the human spirit at work*. Long Beach, CA: Leadership Press.