

การฝึกสมาธิเพื่อการจัดการความทุกข์ : การวิเคราะห์เชิงแนวคิด
ระหว่าง MBSR กับอานาปานสติ
Meditation for Managing Suffering: A Conceptual Analysis
Between MBSR and *Ānāpānasati*

Nantarsiri

วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Lamphun Buddhist College, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding Author E-mail: nantarsiri.ms@gmail.com

Received: 2025-03-01 Revised: 2025-03-28 Accepted: 2025-05-17

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์การฝึกสมาธิในการจัดการความทุกข์ผ่านกรอบแนวคิดเชิงเปรียบเทียบระหว่างแนวทางจิตวิทยาตะวันตก โดยเฉพาะโปรแกรมการลดความเครียดด้วยสติ (Mindfulness-Based Stress Reduction: MBSR) กับหลักการเจริญอานาปานสติในพระพุทธศาสนา การศึกษานี้เป็นบทความเชิงวิเคราะห์เอกสารที่สังเคราะห์แนวคิดจากงานวิจัยในด้านจิตวิทยา สุขภาพจิต และพระพุทธศาสนา เพื่ออธิบายความแตกต่างเชิงเป้าหมาย กลไก และความหมายของการฝึกสมาธิในแต่ละกรอบความคิด ผลการวิเคราะห์พบว่าการฝึกสมาธิในกรอบจิตวิทยาตะวันตกและการเจริญอานาปานสติในพุทธศาสนามีเป้าหมายในการจัดการความทุกข์ในมิติต่างกัน โดยการฝึกสมาธิในกรอบจิตวิทยาตะวันตกมุ่งเน้นที่ระดับการบำบัดเชิงจิตวิทยา ใช้เทคนิค MBSR เพื่อปรับกระบวนการรับรู้และการกำกับอารมณ์ เพื่อบรรเทาความเครียดและเพิ่มสมรรถนะในการดำเนินชีวิต ผ่านการพัฒนาทักษะทางจิตใจ เช่น การสังเกตตนเองและการควบคุมอารมณ์ ส่วนการฝึกสติแบบอานาปานสติในพุทธศาสนาเน้นที่ระดับการพัฒนาปัญญาเพื่อการพ้นทุกข์ โดยบูรณาการสติ สมาธิ และปัญญา (อานาปานสติ) เพื่อทำความเข้าใจถึงเหตุแห่งทุกข์และคลายการยึดมั่นในตัวตน เป้าหมายคือการเปลี่ยนแปลงเชิงโครงสร้างของประสบการณ์ทางจิตใจ กรอบแนวคิดนี้ช่วยอธิบายบทบาทและขอบเขตของการฝึกสมาธิในบริบทข้ามศาสตร์ได้อย่างมีระบบ และมีคุณค่าสำหรับการประยุกต์ใช้สมาธิในการบำบัดสุขภาพจิตในปัจจุบันอย่างมีวิจารณญาณ

คำสำคัญ: MBSR, การฝึกสติ, การตามลมหายใจ, การลดความเครียด, อานาปานสติ

Abstract

This academic article aimed to analyze meditation practice in managing suffering through a comparative conceptual framework between Western psychology approaches, particularly the Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) program, and the principles of *Ānāpānasati* meditation in Buddhism. This study was an analytical literature review synthesizing ideas from research in psychology, mental health, and Buddhism to explain the differences in goals, mechanisms, and meanings of meditation practice within each framework. The analysis revealed that meditation practices in Western psychology and *Ānāpānasati* meditation in Buddhism had different aims in managing suffering. Western psychology focused on psychological therapy, using MBSR techniques to adjust perception and regulate emotions to alleviate stress and enhance life performance by developing mental skills such as self-observation and emotional control. In contrast, *Ānāpānasati* meditation in Buddhism emphasized the development of wisdom to overcome suffering by integrating mindfulness, concentration, and insight (*Ānāpānasati*) to understand the causes of suffering and loosen attachment to the self. The goal was to achieve structural changes in mental experiences. This conceptual framework systematically explained the role and scope of meditation practice in a cross-disciplinary context and was valuable for critically applying meditation in contemporary mental health therapy.

Keywords: MBSR, Mindfulness Practice, Breathing Awareness, Stress Reduction, *Ānāpānasati*

บทนำ

ข้อมูลจากองค์การอนามัยโลก (WHO) ระบุว่า มีผู้คนมากกว่า 1 พันล้านคนที่ประสบปัญหาสุขภาพจิต เช่น โรคเครียด โรควิตกกังวลและซึมเศร้า ซึ่งส่งผลกระทบต่อทั้งด้านมนุษยธรรมและเศรษฐกิจ โดยทำให้เกิดความพิการและเพิ่มค่าใช้จ่ายในการรักษาทั่วโลก

โดย WHO เรียกร้องให้ทุกประเทศเร่งลงทุนและปฏิรูประบบสุขภาพจิตให้ทั่วถึงและเท่าเทียม เนื่องจากการดูแลสุขภาพจิตควรถือเป็นสิทธิพื้นฐานของมนุษย์ ไม่ใช่สิทธิพิเศษ ซึ่งยังพบว่า มีเพียงบางประเทศที่ได้ออกกฎหมายเพื่อค้ำประกันสิทธิในการดูแลสุขภาพจิตตามมาตรฐานสิทธิมนุษยชนระหว่างประเทศ (World Health Organization, 2025) ข้อมูลจากรายงาน World Happiness Report ระบุความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและการขาดการเชื่อมโยงทางสังคม รวมถึงการสนับสนุนจากผู้อื่น ซึ่งมีผลต่อความสุขของบุคคล การมีเครือข่ายสังคมที่ดีและการช่วยเหลือผู้อื่น เช่น การบริจาคหรือการช่วยเหลือคนแปลกหน้า สามารถเพิ่มความสุขและลดความเครียดได้ ขณะที่การขาดการสนับสนุนทางสังคมทำให้เกิดความเครียดและความเหงามากขึ้น (World Happiness Report, 2025) นอกจากนี้ ความเครียดยังพบได้ในทุกช่วงวัย โดยในแต่ละช่วงวัยมีปัจจัยที่แตกต่างกัน เช่น เด็กพบความเครียดจากการเรียนและปัญหาครอบครัว วัยรุ่นเผชิญกับความเครียดจากการแสวงหาตัวตนและการขาดเป้าหมายชีวิต วัยทำงานเจอกับความคาดหวังจากครอบครัวและสังคม รวมถึงปัญหาจากระบบการทำงานและค่าตอบแทนที่ไม่เหมาะสม และผู้สูงอายุอาจรู้สึกไร้คุณค่าและเป็นภาระหากไม่มีการเตรียมตัวทางการเงินอย่างเพียงพอ (พระมหาระพิน ธิรจิตโต และศิริโรจน์ นามเสนา, 2568 : 366)

การประชุมวิชาการสุขภาพจิตนานาชาติ ครั้งที่ 24 ประจำปี 2568 เน้นถึงปัญหาสุขภาพจิตในประเทศไทยที่ทวีความรุนแรง โดยเฉพาะภาวะซึมเศร้าและความเครียดสูง ซึ่งมีผลกระทบต่อความรุนแรงในสังคม โดยเฉพาะในครอบครัว สาเหตุหลักมาจากยาเสพติดและปัญหาสุขภาพจิต ข้อมูลจาก WHO ระบุว่า ประชากรกว่า 970 ล้านคนทั่วโลกมีปัญหาสุขภาพจิต และสถานการณ์นี้ทวีความรุนแรงขึ้นหลังจากวิกฤตโควิด-19 การศึกษาของอนรรักษ์ ธิญญะเจริญและคณะได้ระบุปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความเครียด ได้แก่ ความสัมพันธ์ในครอบครัว สถานภาพทางการเงิน สภาพแวดล้อมทางสังคมและชุมชน สุขภาพทางร่างกาย และสุขภาพทางจิต (อนรรักษ์ ธิญญะเจริญ และคณะ, 2566)

การศึกษาวិเคราะห์การฝึกสมาธิในการจัดการกับความเครียดจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากสามารถนำไปสู่ความเข้าใจที่ลึกซึ้งซึ่งเกี่ยวกับประสิทธิภาพของแต่ละแนวทางในการจัดการกับความเครียด โดยเฉพาะ Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) ซึ่งพัฒนาโดย Jon Kabat-Zinn (2003) และการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติพุทธศาสนา ทั้งสองระบบนี้มุ่งเน้นการลดความเครียดและการจัดการกับความทุกข์ในทางที่ต่างกัน ถึงแม้ว่าจะมีการศึกษามากมายเกี่ยวกับการลดความเครียด แต่ยังคงขาดการศึกษาเชิงเปรียบเทียบที่เชื่อมโยงทฤษฎีจากทั้งสองด้านนี้ งานวิจัยนี้มุ่งหวังที่จะเชื่อมโยงทฤษฎีจากทั้งฝั่งตะวันตกและพุทธศาสนา เพื่อเข้าใจความสัมพันธ์และประสิทธิภาพที่อาจเกิดขึ้นจากการฝึกสมาธิในทั้งสองมิติ ความสำคัญ

ของการศึกษาในครั้งนี้คือการสร้างกรอบแนวคิดเชิงเปรียบเทียบที่สามารถอธิบายการฝึกสมาธิในสองระบบความคิดได้อย่างเป็นระบบ และการเข้าใจถึงความแตกต่างในเป้าหมาย กลไก และความหมายของการจัดการความทุกข์ในกรอบจิตวิทยาตะวันตกและพุทธศาสนา โดยเฉพาะในการจัดการกับ “ความทุกข์” และบทบาทของสติ ซึ่งเป็นปัญหาวิจัยที่ยังขาดกรอบการตีความที่เชื่อมโยงทั้งสองแนวทางอย่างครบถ้วน

ทฤษฎี Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

หลักสูตรการฝึกสติในการลดความเครียด (MBSR) ในระยะเวลา 8 สัปดาห์เป็นกระบวนการฝึกที่ถูกพัฒนาขึ้นโดย Jon Kabat-Zinn ตั้งแต่ปี 1979 ซึ่งมีจุดมุ่งหมายในการฝึกทักษะการตระหนักรู้ในปัจจุบัน Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) เพื่อช่วยลดความเครียดและส่งเสริมสุขภาพจิตและร่างกายของบุคคล การฝึกในแต่ละสัปดาห์มีลำดับที่ช่วยเสริมสร้างพื้นฐานจิตใจและทักษะในการรับมือกับความเครียดในชีวิตประจำวัน โดยใช้การปฏิบัติที่ถูกออกแบบให้สอดคล้องกับกระบวนการทางจิตวิทยาและทฤษฎีทางพฤติกรรมศาสตร์อย่างลึกซึ้ง

สัปดาห์ที่ 1 การตื่นตัวรับสัมผัส

ในสัปดาห์แรก กระบวนการหลักที่นำเสนอคือการฝึก “การตื่นตัวรับสัมผัส” ซึ่งเป็นการช่วยให้ผู้เรียนสามารถตระหนักถึงประสบการณ์ในร่างกายและอารมณ์ในปัจจุบันได้อย่างตรงไปตรงมา การฝึกนี้มุ่งเน้นการปรับตัวจากสภาวะ “โหมดอัดโนมตี” หรือการกระทำที่เกิดขึ้นโดยไม่รู้ตัวไปสู่การมีสติในการรับรู้ทุกรายละเอียดของความรู้สึกที่เกิดขึ้นในร่างกาย การฝึกสแกนร่างกาย (Body Scan) ทำให้ผู้เรียนสามารถเฝ้าสังเกตความรู้สึกที่มีในร่างกายอย่างไม่ตัดสิน ซึ่งเป็นทักษะที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อเพิ่มความตระหนักรู้ในการจัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สัปดาห์ที่ 2 การสำรวจขอบเขตของเราและการกลับสู่ร่างกาย

การสำรวจขอบเขตทางร่างกายและอารมณ์เป็นการขยายขอบเขตการรับรู้ที่เกิดขึ้นในสัปดาห์แรก เพื่อให้ผู้เรียนสามารถเข้าใจและรับรู้การตอบสนองต่อความเครียดได้อย่างชัดเจน การฝึกนี้เน้นการรับรู้ถึงความรู้สึกทางร่างกายที่เกิดขึ้นเมื่อมีการตอบสนองต่อสถานการณ์ที่เครียด ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจถึงกลไกทางชีววิทยาและจิตใจที่เกิดขึ้นเมื่อรับมือกับความเครียด และสามารถใช้เทคนิคการมีสติในการปรับเปลี่ยนการตอบสนองเหล่านั้นได้ในระดับที่มีประสิทธิภาพ

สัปดาห์ที่ 3 การอยู่ในปัจจุบัน

การฝึกในสัปดาห์นี้เน้นการมีสติในปัจจุบัน โดยการลดความวิตกกังวลจากอดีตหรืออนาคต การฝึกสมาธิที่ใช้การเคลื่อนไหวและการรับรู้สัมผัสจากร่างกายอย่างมีสติจะช่วยให้ผู้เรียนสามารถดึงจิตใจกลับมาสู่ปัจจุบันอย่างเต็มที่ การตระหนักรู้ในปัจจุบันช่วยลดความเครียดจากการคิดถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในอดีตหรืออนาคต ซึ่งเป็นการเสริมสร้างทักษะในการจัดการกับปัจจัยที่นำไปสู่ความเครียดในชีวิตประจำวัน

สัปดาห์ที่ 4 ความเครียดคืออะไร

การทำความเข้าใจเกี่ยวกับความเครียดจากมุมมองของการมีสติเป็นการสำรวจความเข้าใจในธรรมชาติของความเครียด ไม่เพียงแต่การตอบสนองต่อเหตุการณ์ภายนอก แต่ยังรวมถึงวิธีการที่แต่ละบุคคลจัดการกับความเครียดในมิติของจิตใจและร่างกาย การฝึกการมีสติช่วยให้ผู้เรียนสามารถสังเกตการตอบสนองภายในจิตใจในช่วงเวลาที่เกิดความเครียด และเข้าใจว่าการปรับเปลี่ยนทัศนคติและการมีสติสามารถเป็นเครื่องมือที่ทรงประสิทธิภาพในการลดความเครียดในระยะยาว

สัปดาห์ที่ 5 การตอบสนองต่อความเครียดอย่างมีประสิทธิภาพ

ในสัปดาห์นี้ ผู้เรียนจะได้รับการฝึกทักษะการนำทฤษฎีการมีสติไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง เช่น การตอบสนองต่อสถานการณ์ที่ทำให้ท้อหรือความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน การใช้การฝึกสมาธิในชีวิตจริงช่วยให้ผู้เรียนสามารถปรับตัวจากการตอบสนองโดยอัตโนมัติไปสู่การตอบสนองที่มีสติ ซึ่งไม่เพียงแต่ช่วยลดความเครียด แต่ยังช่วยให้การรับมือกับปัญหาหรือสถานการณ์ที่ทำให้ท้อสามารถทำได้อย่างมีประสิทธิภาพและสมดุล

สัปดาห์ที่ 6 การรับมือกับผู้อื่น

การฝึกในสัปดาห์นี้เน้นการสื่อสารอย่างมีสติและการฟังอย่างมีสติ ซึ่งเป็นทักษะสำคัญในการลดความเครียดในความสัมพันธ์ การฝึกฟังและการพูดอย่างมีสติจะลดความเครียดที่เกิดจากความเข้าใจผิดหรือความไม่เข้าใจระหว่างบุคคล การสื่อสารอย่างมีสติช่วยให้สามารถสร้างความเข้าใจร่วมกันและทำให้การรับมือกับความเครียดในความสัมพันธ์เป็นไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สัปดาห์ที่ 7 การดูแลตัวเองมากขึ้น

การดูแลตัวเองที่เน้นการมีสติและเมตตาต่อตนเองช่วยให้ผู้เรียนสามารถสร้างสมดุลระหว่างการดูแลร่างกายและจิตใจ โดยการลดความเครียดและความวิตกกังวลที่เกิดจากความรู้สึกวิจารณ์ตัวเอง การเรียนรู้การปรับทัศนคติในเชิงบวกและการดูแลตัวเองอย่างมีสติเป็นส่วนสำคัญในการสร้างความสงบภายในจิตใจ และช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดีในระยะยาว

สัปดาห์ที่ 8 การรักษาความต่อเนื่อง

สัปดาห์สุดท้ายนี้มุ่งเน้นการตั้งเป้าหมายในการรักษาความต่อเนื่องของการฝึกสติในชีวิตประจำวัน โดยการพัฒนาความสามารถในการมีสติอย่างยั่งยืน ผู้เรียนจะได้เรียนรู้วิธีการที่จะนำการฝึกนี้ไปใช้ในชีวิตจริงเพื่อรักษาความสงบสุขทางจิตใจและการลดความเครียดได้อย่างต่อเนื่อง ซึ่งเป็นการสร้างพื้นฐานทางจิตใจที่มั่นคงและยั่งยืนในชีวิตประจำวัน (Jon Kabat-Zinn, 2003) การฝึก MBSR ใน 8 สัปดาห์นี้ไม่เพียงแต่เป็นกระบวนการที่ช่วยให้ผู้เรียนสามารถลดความเครียดได้ในระยะสั้น แต่ยังเป็นการพัฒนาทักษะการมีสติที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตจริงเพื่อจัดการกับปัญหาหรือความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการฝึกนี้เชื่อมโยงกับทฤษฎีทางจิตวิทยาและพฤติกรรมศาสตร์ที่ส่งเสริมการมีสติ การรับรู้ตนเอง และการมีทัศนคติที่เหมาะสมต่อสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต

หลักการเจริญอานาปานสติ

การฝึกอานาปานสติภาวนา ถือเป็นการเจริญสมาธิที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในพระพุทธศาสนา เนื่องจากเป็นวิธีการที่สามารถปฏิบัติได้ง่ายและสะดวก เนื่องจากไม่ต้องการอุปกรณ์พิเศษหรือวัสดุใด ๆ ผู้ปฏิบัติสามารถฝึกได้ทุกที่ทุกเวลา เพราะลมหายใจเข้าออกเป็นสภาวะที่เกิดขึ้นอยู่ในร่างกายของทุกคนตลอดเวลา ซึ่งทำให้การฝึกสามารถเริ่มต้นได้ทันทีโดยไม่ต้องเตรียมการล่วงหน้า หรือแยกแยะพิจารณาสภาวะธรรมอย่างละเอียดเหมือนการฝึก กสิณ ซึ่งมักจะต้องการสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมหรือการเตรียมตัวที่ยาวนานกว่า (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 22 ข้อ 97: 167) พระพุทธเจ้าได้กล่าวกับภิกษุว่า “ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติสมาธินี้แล ใครเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นสภาพสงบประณีต สดชื่น เป็นธรรมเครื่องอยู่อาศัยที่นำไปสู่ความสุข และทำให้การกระทำอันไม่ดีที่เกิดขึ้นแล้วสามารถสงบไปได้ทันที เปรียบเหมือนฝนตกหนักในฤดูร้อนที่ชำระล้างฝุ่นละอองที่ลอยขึ้นในช่วงทำยฤดูร้อนให้หมดไปโดยทันที” การฝึก อานาปานสติไม่เพียงแต่มีความสะดวกในการปฏิบัติ แต่ยังได้รับการสรรเสริญจากพระพุทธเจ้าที่ทรงใช้วิธีนี้ทั้งก่อนและหลังการตรัสรู้ พระพุทธองค์ทรงตรัสถึงประโยชน์ของการฝึกอานาปานสติว่าเป็นวิธีที่ทำให้จิตใจสงบประณีต สดชื่น และสามารถนำไปสู่ความสุขได้ นอกจากนี้ยังช่วยในการลดความทุกข์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะในการลดอารมณ์ไม่ดีที่เกิดจากความเครียดหรือความวิตกกังวล การฝึกนี้จึงไม่เพียงแต่ช่วยให้เกิดสภาวะสงบภายในจิตใจ แต่ยังสามารถสงบการกระทำอันไม่ดีที่เกิดขึ้นแล้วได้ทันที โดยเปรียบเสมือนการฝนตกในฤดูร้อนที่ช่วยชำระล้าง

ผู้ละอองให้หมดไปในทันที (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 1 ข้อ 165: 136; พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 19 ข้อ 985: 465) เมื่อสังเคราะห์ อานาปานสติ ในแง่ของการพัฒนาจิตใจ การฝึกนี้จึงเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการลดความเครียดและปรับสมดุลของจิตใจ ไม่ว่าในกรณีของความเครียดจากเหตุการณ์ภายนอกหรือความวิตกกังวลที่เกิดจากภายในจิตใจ การฝึกอานาปานสติทำให้เราสามารถรับรู้และจัดการกับอารมณ์ต่าง ๆ ได้ดียิ่งขึ้น และนำไปสู่การเพิ่มความสุขในชีวิตประจำวัน โดยการพัฒนาความตระหนักรู้ในปัจจุบัน ซึ่งจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีการตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ด้วยความสงบและมีสติ ความสำคัญของการฝึกอานาปานสติจึงไม่เพียงแต่ช่วยในการลดความเครียดในระดับบุคคล แต่ยังมีผลต่อการพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีและการสร้างสมดุลในชีวิตทั้งในระดับจิตใจและสังคม

ผลลัพธ์ Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

งานวิจัยเกี่ยวกับโปรแกรมการลดความเครียดโดยใช้สติ (Mindfulness-Based Stress Reduction: MBSR) สามารถสังเคราะห์ร่วมกันได้ว่า มีบทบาทสำคัญในการลดความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า ผ่านการเปลี่ยนแปลงทั้งในระดับกลไกทางสมอง

ในทางระดับกลไกทางประสาท งานของ Philippe Goldin และ James J. Gross (2010) แสดงให้เห็นว่า MBSR สามารถลดการตอบสนองทางอารมณ์เชิงลบผ่านการลดกิจกรรมของ amygdala และเพิ่มการทำงานของสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมความสนใจและการกำกับอารมณ์ โดยเฉพาะในผู้ป่วยโรควิตกกังวลทางสังคม (SAD) ซึ่งมีลักษณะเด่นด้านความลำเอียงในการประมวลผลข้อมูลเกี่ยวกับตนเองในเชิงลบ ผลลัพธ์ดังกล่าวสะท้อนว่า MBSR ช่วยลด “emotional reactivity” และเพิ่ม “attentional control” ซึ่งเป็นกลไกหลักของการควบคุมอารมณ์ (Goldin & Gross, 2010: 83–85)

ในส่วนระดับกระบวนการทางเชิงจิตวิทยา งานวิจัยได้ชี้ให้เห็นว่า MBSR นั้น มีบทบาทในการปรับโครงสร้างในด้านของการรับรู้ cognitive restructuring โดยเฉพาะด้านการลดความยึดติดกับความคิดเชิงลบเกี่ยวกับตนเอง และเพิ่มความสามารถในการรับรู้ประสบการณ์อย่างไม่ตัดสิน (non-judgmental awareness) ซึ่งเป็นกลไกสำคัญของการลดความเครียดและความวิตกกังวล นอกจากนี้ การทบทวนวรรณกรรมของ Julie Anne Irving และคณะ (2009) ยังชี้ให้เห็นว่า ในบริบทของผู้ประกอบวิชาชีพด้านสุขภาพ การฝึก MBSR ช่วยลดภาวะหมดไฟ (burnout) ผ่านการเพิ่มความตระหนักรู้ในตนเองและการปรับรูปแบบการตอบสนองต่อแรงกดดันจากสิ่งแวดล้อม (Irving et al., 2009: 63–65)

ในผลลัพธ์เชิงประจักษ์ งานวิจัยเชิงทดลองสนับสนุนประสิทธิภาพของ MBSR อย่างต่อเนื่อง โดยการศึกษาของ Klatt, Buckworth และ Malarkey (2008) พบว่า แม้โปรแกรมแบบลดระยะเวลา (low-dose MBSR) ก็สามารถลดความเครียดที่รับรู้ (perceived stress) เพิ่มระดับสติ และปรับปรุงคุณภาพการนอนหลับได้อย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความยืดหยุ่นของโปรแกรมในการประยุกต์ใช้ในบริบทการทำงาน (Klatt et al., 2008: 149–151)

ในภาพรวม การวิเคราะห์อภิมานของ Bassam Khoury และคณะ (2015) ซึ่งครอบคลุมงานวิจัย 29 ฉบับ ($n = 2,668$) ยืนยันว่า MBSR มีประสิทธิภาพในระดับปานกลางต่อการลดความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า รวมถึงการเพิ่มคุณภาพชีวิต โดยผลลัพธ์ยังคงปรากฏในระยะติดตามผล อย่างไรก็ตาม ความแปรปรวนของผลลัพธ์สะท้อนถึงความแตกต่างของรูปแบบการศึกษาและโปรโตคอลที่ใช้ (Khoury et al., 2015: 525–527)

แม้ว่างานวิจัยทั้งหมดจะชี้ไปในทิศทางเดียวกันเกี่ยวกับประสิทธิผลของ MBSR แต่เมื่อพิจารณาเชิงแนวคิดพบว่า งานส่วนใหญ่ยังคงมุ่งเน้นการอธิบายในระดับ “การลดอาการ” (symptom reduction) และ “การปรับตัวเชิงจิตวิทยา” มากกว่าการวิเคราะห์ “โครงสร้างของความทุกข์” ในระดับลึก นอกจากนี้ การใช้แนวคิด “mindfulness” ในบริบทตะวันตกยังมีลักษณะคลุมเครือ และอาจไม่สอดคล้องกับแนวคิด “สติ (sati)” ในพุทธศาสนาอย่างสมบูรณ์

ดังนั้น เมื่อสังเคราะห์โดยรวม สามารถกล่าวได้ว่า MBSR เป็นแนวทางที่มีประสิทธิภาพในการลดความเครียดผ่านการปรับกลไกทางอารมณ์และการรับรู้ อย่างไรก็ตาม ข้อจำกัดสำคัญขององค์ความรู้ในปัจจุบันคือการขาดกรอบวิเคราะห์เชิงเปรียบเทียบที่สามารถอธิบายความแตกต่างระหว่าง “การลดความทุกข์ในระดับอาการ” กับ “การดับทุกข์ในระดับโครงสร้างของการดำรงอยู่” ซึ่งเป็นประเด็นสำคัญในพุทธศาสนา

ผลลัพธ์หลักการฝึกสมาธิของชาวศาสนาพุทธ

เมื่อพิจารณาผลงานวิจัยด้านการฝึกสติในบริบทของพุทธศาสนาโดยภาพรวม จะเห็นได้ว่าประเด็นร่วมที่ปรากฏอย่างต่อเนื่องคือ สติ ถูกใช้เป็นเครื่องมือหรือกลไกสำคัญในการจัดการความทุกข์ ทั้งในระดับชีวิตประจำวันและในระดับที่ลึกไปถึงโครงสร้างของจิต แม้ว่าการวิจัยแต่ละชิ้นจะมีบริบทและวิธีการศึกษาที่แตกต่างกัน แต่สามารถสังเคราะห์ให้เห็นแนวโน้มร่วมได้ใน 3 มิติหลัก ได้แก่ การพัฒนาสุขภาวะภายใน การออกแบบการปฏิบัติให้เหมาะสมกับบุคคล และความแตกต่างของเป้าหมายในการฝึก

ในมิติของการพัฒนาสุขภาพภายใน งานของรารากรณ์ ศิริโอวัฒนนะ และพระปราโมทย์ วาทโกวิโท ชี้ให้เห็นว่า ปัญหาความเครียดในชุมชนไม่ได้เกิดจากปัจจัยเดียว แต่เป็นผลจากเศรษฐกิจ ความสัมพันธ์ในครอบครัว และการขาดทักษะในการจัดการกับความทุกข์ทางจิตใจ การฝึกสติในชีวิตประจำวันตามหลักสติปัฏฐาน 4 (กาย เวทนา จิต ธรรม) จึงถูกนำมาใช้เป็นเครื่องมือในการรู้เท่าทันประสบการณ์ภายใน ซึ่งช่วยให้เกิดการตระหนักรู้และนำไปสู่การแก้ไขปัญหาอย่างเป็นระบบ แนวคิด “ปลูกต้นแห่งสติ” ที่ประกอบด้วยการพัฒนา 5 ด้าน ได้แก่ กาย ศิล จิต ปัญญา และกัลยาณมิตร แม้จะเป็นโมเดลเชิงปฏิบัติ แต่ก็สะท้อนโครงสร้างการพัฒนามนุษย์แบบองค์รวมได้ค่อนข้างชัด (รารากรณ์ และพระปราโมทย์, 2024: 50–52)

ในมิติของการออกแบบการปฏิบัติให้สอดคล้องกับลักษณะบุคคล งานของ (พระครูพิศาลโชติวัฒน์ และคณะ, 2566: 112–120) เน้นบทบาทของ “จิต” ในฐานะตัวกำหนดแนวทางการปฏิบัติธรรม โดยเสนอว่าการเลือกก็มีพื้นฐานให้เหมาะสมกับจริต เช่น รากจิต โทสจริต หรือโมหจริต เป็นเงื่อนไขสำคัญที่ทำให้การฝึกเกิดผลจริง ทั้งในระดับสมณะและวิปัสสนา นอกจากนี้ ยังมีการเชื่อมโยงจิตกับสติปัฏฐาน 4 เพื่ออธิบายเส้นทางการพัฒนาปัญญาที่นำไปสู่การเห็นไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) และการคลายความยึดติด ซึ่งประเด็นนี้สะท้อนให้เห็นว่าการฝึกสติในพุทธศาสนามีลักษณะเฉพาะบุคคลสูง ไม่ได้ใช้แนวทางเดียวกับทุกคน ในระดับประสบการณ์ของผู้ปฏิบัติ

งานของ (ปฐมพร โพธิ์ถาวร และสาวิตรี วงศ์ประดิษฐ์ 2560: 78–85) พบว่า การฝึกสมาธิด้วยการตามลมหายใจส่งผลให้ผู้ปฏิบัติเกิดความสงบ ความผ่อนคลาย ลดความเครียดและความวิตกกังวล รวมถึงสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น ผลลัพธ์เหล่านี้สอดคล้องกับงานวิจัยทางจิตวิทยาสมัยใหม่ อย่างไรก็ตาม งานลักษณะนี้มักเน้นผลลัพธ์เชิงประสบการณ์มากกว่าการอธิบายกลไกเชิงลึกของการเปลี่ยนแปลงทางจิต ซึ่งอาจทำให้การเชื่อมโยงเชิงทฤษฎียังไม่ชัดเจนเท่าที่ควร

อีกประเด็นหนึ่งที่สำคัญคือ ความแตกต่างของเป้าหมายในการฝึกสติ ซึ่งหิมาพรณ รักแตงาม ได้เสนอว่าการฝึกสติสามารถแบ่งออกเป็นสองกระแสหลัก ได้แก่ กระแสที่มุ่งสู่การดับทุกข์ในระดับลึกตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร และกระแสที่มุ่งบรรเทาความทุกข์ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียดจากการทำงานหรือความสัมพันธ์ ความแตกต่างนี้ไม่ได้อยู่เพียงในวิธีปฏิบัติ แต่ยังรวมถึงการให้ความหมายของ “ทุกข์” ที่ต่างกัน ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อเป้าหมายและผลลัพธ์ของการฝึก (หิมาพรณ, 2020: 138–140)

โดยสรุปงานวิจัยในกลุ่มนี้สะท้อนให้เห็นว่า การฝึกสติในพุทธศาสนาเป็นระบบการพัฒนามนุษย์ที่ครอบคลุมทั้งระดับกายจิตและปัญญาและสามารถปรับให้เหมาะสมกับ

บริบทของบุคคลได้อย่างไรก็ตาม ยังมีข้อจำกัดในเชิงวิชาการ เช่น การอธิบายกลไกเชิงลึกของจิต และการเปรียบเทียบเป้าหมายของการฝึกในแต่ละแนวทาง ซึ่งหากไม่แยกให้ชัด อาจทำให้เกิดความคลาดเคลื่อนในการตีความได้

การผสาน MBSR และการฝึกสมาธิในศาสนาพุทธ

สติเป็นองค์ธรรมหลัก MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) และการฝึกสมาธิในศาสนาพุทธมุ่งเน้นการฝึกสติเป็นเครื่องมือหลักในการบำบัดความเครียดและปัญหาทางจิตใจ โดยใน MBSR สติช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า ในขณะที่การฝึกสมาธิของพุทธศาสนาใช้สติเป็นเครื่องมือในการเข้าใจความทุกข์และพัฒนาจิตให้เห็นความจริงของชีวิต

การตามลมหายใจ ทั้งสองวิธีการฝึกสติใช้เทคนิคการตามลมหายใจเป็นเครื่องมือหลักในการฝึกสมาธิ โดยใน MBSR การตามลมหายใจช่วยให้ผู้อยู่ในปัจจุบันและลดการหมกมุ่นทางจิตใจ ขณะที่ในพุทธศาสนา การตามลมหายใจ อานาปานสติ ช่วยให้จิตใจสงบและสามารถพัฒนาไปสู่การเห็นไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

การควบคุมอารมณ์ ทั้ง MBSR และการฝึกสมาธิในพุทธศาสนานำเน้นการควบคุมอารมณ์ โดยการฝึกสติช่วยให้ผู้ฝึกสามารถรับรู้และควบคุมอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ ซึ่งเป็นการลดการตอบสนองที่ไม่เหมาะสมและเพิ่มการรับมือกับอารมณ์อย่างมีสติ

แนวทางการบูรณาการ

1) การใช้สติในชีวิตประจำวันเพื่อจัดการความเครียด การฝึกสติในชีวิตประจำวันเป็นเครื่องมือหลักในทั้ง MBSR และการฝึกสมาธิของพุทธศาสนา โดยใน MBSR มุ่งเน้นการใช้สติในกิจกรรมประจำวัน เช่น การหายใจเข้าออกอย่างมีสติและการรับรู้ความรู้สึกเพื่อช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวล ขณะที่การฝึกสมาธิของพุทธศาสนาใช้สติในการรับรู้ความรู้สึกในชีวิตประจำวันตามหลักสติปัฏฐาน 4 ทั้งกาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งช่วยในการวิเคราะห์ทุกข์และลดการยึดติดได้อย่างลึกซึ้ง

2) การพัฒนาจิตให้มีความตระหนักรู้ในตัวเอง MBSR ช่วยเพิ่มความตระหนักรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันโดยไม่ตัดสิน เช่น การฝึกสติในลมหายใจและการรับรู้ความรู้สึกต่าง ๆ ซึ่งช่วยให้ผู้ฝึกเข้าใจตนเองมากขึ้น ในขณะที่การฝึกสมาธิของพุทธศาสนาช่วยพัฒนาปัญญาและการตระหนักรู้ถึงธรรมชาติของจิตและความทุกข์ โดยเน้นการฝึกสติในระดับลึก เพื่อเห็นความจริงที่เกิดขึ้นในจิตใจและไม่ยึดติด

3) การลดความเครียดและการควบคุมอารมณ์ ทั้ง MBSR และการฝึกสมาธิพุทธศาสนา มุ่งเน้นการลดความเครียดและควบคุมอารมณ์ โดยใน MBSR ผู้ฝึกจะเรียนรู้การสังเกตอารมณ์และความคิด โดยไม่ยึดติดหรือปรุงแต่ง ขณะที่การฝึกสมาธิพุทธศาสนาให้การพิจารณาอารมณ์ในเชิงลึกตามหลักธรรม เช่น การเห็นอารมณ์ว่าเป็นสิ่งไม่เที่ยงและไม่ควรยึดมั่น ซึ่งช่วยให้ผู้ฝึกมีความสงบและเข้าใจอารมณ์ได้ดีขึ้น

4) การสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับทุกข์ในระดับลึก MBSR ช่วยให้ผู้ฝึกเข้าใจความเครียดในชีวิตประจำวันและบริหารจัดการกับมันอย่างมีสติ ส่วนการฝึกสมาธิของพุทธศาสนา เน้นการเข้าใจทุกข์ในเชิงลึกและการดับทุกข์ตามหลักพระพุทธศาสนา โดยการฝึกสมาธิพุทธศาสนาใช้การพัฒนาปัญญาในการเห็นทุกข์ในระดับที่ลึกยิ่งขึ้น เพื่อเข้าใจสาเหตุของทุกข์และการดับทุกข์อย่างสมบูรณ์

5) การพัฒนาจิตใจให้มีความยืดหยุ่นและเข้มแข็ง MBSR มุ่งเน้นการฝึกฝนการรับมือกับความเครียดในชีวิตประจำวันและพัฒนาความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ขณะที่การฝึกสมาธิของพุทธศาสนาเสริมการพัฒนาจิตใจให้มีความสงบและมั่นคง ด้วยการฝึกปฏิบัติภาวนาในระดับจิตวิญญาณ ทั้งสองวิธีการนี้ร่วมกันจะช่วยให้ผู้ฝึกมีความยืดหยุ่นและความเข้มแข็งในการรับมือกับชีวิต

6) การพัฒนาความสัมพันธ์กับตัวเองและผู้อื่น การฝึกสติใน MBSR ช่วยให้ผู้ฝึกเข้าใจตนเองและสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้มากขึ้น ส่วนการฝึกสมาธิในพุทธศาสนา เน้นการพัฒนาความเมตตาและการไม่ยึดมั่นในตัวเอง การบูรณาการทั้งสองแนวทาง ช่วยให้เกิดการเข้าใจตนเองและผู้อื่นในระดับที่ลึกซึ้งและเป็นธรรมชาติ

มุมมอง	MBSR	พุทธศาสนา
1) เป้าหมายทางการบำบัดและทางจิตวิญญาณ	ถูกออกแบบมาเพื่อใช้ในการบำบัดความเครียด ความวิตกกังวล และปัญหาทางจิตใจในชีวิตประจำวัน โดยมีเป้าหมายในการลดอาการและปรับปรุงความเป็นอยู่ที่ดี	การฝึกสมาธิในพุทธศาสนา มุ่งเน้นไปที่การดับทุกข์ อย่างลึกซึ้ง โดยการพัฒนาสติและปัญญาเพื่อให้เห็นใจธรรมชาติของทุกข์และพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด
2) การรับรู้เกี่ยวกับทุกข์	ให้ความสำคัญกับการบรรเทาความเครียดและวิตกกังวลในชีวิตประจำวัน เช่น การเครียดจากงาน หรือความสัมพันธ์	การฝึกสมาธิในพุทธศาสนา เข้าไปในระดับลึกของการทำความเข้าใจ “ทุกข์” ที่เกี่ยวข้องกับสาเหตุ และการดับทุกข์ตามหลักธรรมของพุทธศาสนา ซึ่งหมายถึงการดับทุกข์ในระดับจิตวิญญาณที่ลึกซึ้ง
3) แนวทางการปฏิบัติ	ใช้เทคนิคการฝึกที่มุ่งเน้นการบำบัดในชีวิตประจำวัน เช่น การฝึกสติในการหายใจและการเบี่ยงเบนความสนใจจากความเครียด	การฝึกสมาธิในพุทธศาสนา มุ่งเน้นการฝึกในเชิงลึกตามหลักมหายาน ปฏิจจสมุปบาท เพื่อการเข้าใจธรรมชาติของทุกข์ในระดับจิตวิญญาณ

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบการลดความเครียด

จากตาราง อธิบายได้ว่า MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) และการฝึกสมาธิในพุทธศาสนามีเป้าหมายที่คล้ายคลึงกันในการใช้สติบำบัดความเครียดและปัญหาทางจิตใจ แต่มีความแตกต่างในแง่ของลึกซึ้งและเป้าหมายหลัก โดย MBSR เน้นการลดความเครียดในชีวิตประจำวัน เช่น ความวิตกกังวลและความเครียดจากการทำงาน ผ่านการฝึกสติในการหายใจและการเปลี่ยนความสนใจไปที่ปัจจุบัน ขณะที่การฝึกสมาธิในพุทธศาสนา เน้นการดับทุกข์ในระดับลึก โดยใช้สติและปัญญาในการเข้าใจธรรมชาติของทุกข์ และมุ่งไปที่การพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดผ่านการเจริญสติในทุกขณะและการเข้าใจไตรลักษณ์ การฝึกทั้งสองมีการใช้เทคนิคการตามลมหายใจ แต่การฝึกในพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการเข้าใจทุกข์ในเชิงจิตวิญญาณที่ลึกซึ้งกว่า

องค์ความรู้

จากการที่ได้วิเคราะห์การฝึกสมาธิเพื่อลดความเครียดตามแนวของ MBSR และอานาปานสติในพุทธศาสนา สามสรุปเป็นองค์ความรู้ได้ดังนี้



แผนภาพที่ 1 องค์ความรู้ที่ได้รับจากการฝึกสมาธิเพื่อการจัดการความทุกข์: การวิเคราะห์เชิงแนวคิดระหว่าง MBSR กับอานาปานสติ

จากแผนภาพองค์ความรู้ใหม่ อธิบายได้ว่า แนวคิดในการจัดการความทุกข์ในกรอบจิตวิทยาตะวันตกและพุทธศาสนา ที่มีแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ โดยบทความนี้ได้เสนอให้มองการฝึกสมาธิผ่านกรอบสองระดับในการจัดการทุกข์ ได้แก่ ระดับการบำบัดเชิงจิตวิทยา (therapeutic level) และระดับการพัฒนาปัญญาเพื่อการพ้นทุกข์ (soteriological level) ในระดับการบำบัดเชิงจิตวิทยา การฝึกสมาธิแบบ MBSR ถูกอธิบายเป็นเครื่องมือในการปรับกระบวนการรับรู้และการกำกับอารมณ์ โดยมีเป้าหมายในการลดความเครียดและความทุกข์ทางจิตใจภายใต้กรอบของการฟื้นฟูสมรรถนะในการดำเนินชีวิต ขณะที่ในระดับการพัฒนาปัญญา อานาปานสติในพุทธศาสนาถูกนำเสนอในฐานะระบบการปฏิบัติที่บูรณาการสติ สมาธิ และปัญญา เพื่อทำความเข้าใจถึงเหตุแห่งทุกข์และการคลายการยึดมั่นในตัวตน ซึ่งนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงเชิงโครงสร้างของประสบการณ์ทางจิตใจ ไม่ใช่เพียงการบรรเทาอาการของความ

นี้ยังได้เสนอกรอบการตีความใหม่ของแนวคิดสติ โดยแยกความแตกต่างระหว่าง สติในฐานะเครื่องมือเชิงเทคนิคสำหรับการจัดการความเครียด และสติในฐานะกระบวนการพัฒนาปัญญาที่นำไปสู่การเข้าใจธรรมชาติของจิตและความไม่เที่ยงของสภาวะทั้งปวง การแยกกรอบแนวคิดดังกล่าวช่วยอธิบายความแตกต่างเชิงโครงสร้างระหว่างการประยุกต์สมาธิในบริบทการแพทย์และจิตวิทยา กับการปฏิบัติสมาธิในกรอบพุทธศาสนาได้อย่างเป็นระบบ

สรุป

กรอบแนวคิดเชิงบูรณาการเพื่อการทำความเข้าใจการฝึกสมาธิข้ามศาสตร์ ซึ่งช่วยหลีกเลี่ยงการเหมารวมสมาธิเป็นเพียงเทคนิคการผ่อนคลาย และเปิดพื้นที่ทางวิชาการให้เห็นความแตกต่างเชิงเป้าหมาย หน้าที่ และความหมายของการฝึกสมาธิในแต่ละระบบความคิด กรอบแนวคิดดังกล่าวมีคุณค่าอย่างยิ่งต่อการศึกษาพุทธศาสนาเชิงเปรียบเทียบ จิตวิทยา ศาสนา และการออกแบบการประยุกต์สมาธิในบริบทสุขภาพจิตในปัจจุบันอย่างมีวิจารณ์ญาณ

บรรณานุกรม

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

ปฐมพร โพธิ์ถาวร และสาวิตรี วงศ์ประดิษฐ์. (2560). ประสบการณ์การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ เพื่อลดความเครียดในการสอบวิชาปฏิบัติการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ 2 ของนักศึกษาพยาบาล. *วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้*, 4(1), 78–85.

พระครูพิศาลโชติวัฒน์ (วิฑูรย์ โชติปญโญ) และคณะ. (2566). ความสัมพันธ์ของจิตกับหลักปฏิบัติกัมมัฏฐาน. *วารสารวิจัยวิชาการ*, 6(1), 112–120.

พระมหาระพิน ธีรจิตโต (กลิ้งกลิน) และศิริโรจน์ นามเสนา. (2568). การจัดการความเครียดในพระพุทธรูป. *วารสารวิจัยวิชาการ*, 8(3), 366.

ราภรณ์ ศิริโอวัฒนนะ. (2020). สองกระแสแห่งคำสอนว่าด้วยสติ: มหาสติปัฏฐานสูตรและการลดความเครียดด้วยสติ. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์*, 8 (เพิ่มเติม), 343.

ราภรณ์ ศิริโอวัฒนนะ และ พระปราโมทย์ วาทโกวิโท. (2567). กระบวนการฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวัน ผ่านการโค้ชที่มีสติเป็นฐาน. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์*, 12(2), 50–52.

- Gallagher-Thompson, D., & Coon, D. W. (2007). Evidence-based psychological treatments for distress in family caregivers of older adults. *Psychology and Aging, 22*(1), 37.
- Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2010). Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion, 10*(1), 1-13.
- Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D., De Neve, J.-E., Aknin, L. B., & Wang, S. (Eds.). (2025). *World happiness report 2025*. Wellbeing Research Centre: University of Oxford.
- Hfocus. (2025). ปัญหาสุขภาพจิต. แหล่งที่มา: <https://www.hfocus.org/content/2025/07/34568> [12 มกราคม 2569].
- Irving, J. A., Dobkin, P. L., & Park, J. (2009). Cultivating mindfulness in health care professionals: A review of empirical studies of mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Complementary Therapies in Clinical Practice, 15*(2), 97-106.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 144-156.
- Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research, 78*(6), 519-528.
- Klatt, M. D., Buckworth, J., & Malarkey, W. B. (2008). Effects of low-dose mindfulness-based stress reduction (MBSR-ld) on working adults. *Sage Journals, 36*(3), 601-614.
- World Health Organization. (2025). *Over a billion people living with mental health conditions – services require urgent scale-up*. แหล่งที่มา: <https://www.who.int/news/item/02-09-2025-over-a-billion-people-living-with-mental-health-conditions-services-require-urgent-scale-up> [12 มกราคม 2569].