

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาคำรา เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยนำเสนอเป็นลำดับดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล
2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลด้านการเรียน
3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับสมาธิแบบอานาปานสติ
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
5. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการผ่อนคลายด้วยตนเอง
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกผ่อนคลายและการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล

ความหมายของความวิตกกังวล ความวิตกกังวลเป็นสภาวะของอารมณ์ชนิดหนึ่ง ซึ่งนักทฤษฎีทั้งหลายให้คำนิยามแตกต่างกันหลายแนว ซึ่งผู้วิจัยขอนำเสนอเพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาดังนี้

บุคซ์แมน (Boughman, 1966, p. 72) กล่าวว่า ความวิตกกังวล คือ ภาวะอารมณ์ที่ก่อความตึงเครียด กระวนกระวายใจ ไม่สบายใจ รู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย และหวาดกลัวต่อสิ่งที่ไม่พึงพอใจ หรือสิ่งที้อาจทำให้เกิดอันตรายต่อบุคคล

เจอร์ซิลด์ (Jersild, 1968, p. 348) กล่าวว่า ความวิตกกังวล หมายถึง ความวุ่นวายใจที่เกิดขึ้นจากการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะมีสิ่งใดเกิดขึ้น หรือจะมีภัยอันตรายใด ๆ เกิดขึ้นแก่ตน เป็นสภาพทางจิตใจที่ไม่พึงปรารถนา เป็นการตอบสนองสิ่งที่เป็นอันตราย หรือสิ่งที่มาข่มขู่และถ้าเกิดความกลัวหรือความวิตกกังวลในอัตราที่ค่อนข้างสูงแล้วก็จะมีผลต่อปฏิกิริยาเคมีทางร่างกาย ทำให้ระบบประสาทอัตโนมัติทำงานมากกว่าปกติ เกิดอาการหัวใจเต้นเร็ว ระบบย่อยอาหารทำงานช้าลง มีเหงื่อออกมาก และมีการเปลี่ยนแปลงอื่น ๆ

สปีลเบอร์เกอร์ (Spielberger, 1972, p. 5) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกตึงเครียด หวาดหวั่น กลัว ไม่สบายใจต่อสภาพการณ์ที่เผชิญอยู่และจะมีผลทำให้ระบบประสาทอัตโนมัติทำงานมากกว่าปกติ

เคแกน และเฮฟแมน (Kagan & Haveman, 1976, pp. 295–302) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นสภาพที่บุคคลรู้สึกว่าจะไม่สบายใจบอกไม่ได้ว่ากังวลอะไร มีความใกล้เคียงกับความกลัว แต่ยากที่จะแยกสองคำนี้ออกจากกัน ความวิตกกังวลนี้ไม่สามารถจะบอกถึงสิ่งที่กังวลได้อย่างความกลัว ความวิตกกังวลส่วนใหญ่จะหาสาเหตุไม่พบ เพียงแต่มีความรู้สึกกังวลไม่สบายใจ รู้สึกเศร้า อารมณ์ขึ้นลง ได้ตอบซ้ำ โกรธง่าย มีอารมณ์ยากแก่การพยากรณ์

อดัมส (Adams, 1977, p. 71) นักทฤษฎีในแนวจิตวิเคราะห์อธิบายความวิตกกังวลว่าเป็นการตอบสนองของบุคคลต่อสถานการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งที่บุคคลนั้น คิดว่าเป็นอันตรายต่อสวัสดิภาพของตน อันตรายดังกล่าวนี้จะซ่อนเร้นอยู่ในจิตไร้สำนึก และมักเป็นอันตรายที่เกิดขึ้นภายในมากกว่าจะเป็นอันตรายที่เห็นได้จากภายนอก

ไรครอฟท์ (Rycroft, 1978, p. 12) อธิบายว่า ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกของการเตรียมพร้อมเพื่อเผชิญหน้ากับสิ่งที่จะเกิดขึ้นและความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่ไม่คุ้นเคย ภาวะเช่นนี้เกิดขึ้นเมื่อบุคคลตระหนักว่ามีอะไรบางอย่างที่เป็นอันตรายต่อตนเองแต่ยังไม่สามารถลงมือจัดการกับสิ่งนั้นได้ เนื่องจากยังไม่เกิดขึ้นจริง ๆ หากสิ่งนั้นเกิดขึ้นแล้ว หรือบุคคลรับรู้อย่างแจ่มชัด แล้วความวิตกกังวลก็จะหมดไป นอกจากนี้ไรครอฟท์ยังเชื่อว่าเมื่อความวิตกกังวลเกิดกับสิ่งที่บุคคลไม่รู้จกยอมแสดงว่า ประสบการณ์ใหม่ที่บุคคลไม่เคยผ่านพบมาก่อน สามารถก่อให้เกิดความวิตกกังวลได้ทั้งสิ้นไม่ว่าประสบการณ์นั้นน่าจะพึงพอใจหรือไม่ก็ตาม

จำลอง ดิษยวณิช (2520, หน้า 44) กล่าวว่า ความวิตกกังวล คือ ความไม่สบายใจ กระวนกระวายใจ หวาดหวั่น หรือความพรั่นพรึง มีลักษณะคล้ายความกลัวแต่ต่างกันที่ความวิตกกังวลมีต้นตอมาจากภายในจิตใจ ส่วนความกลัวนั้นเกิดจากอันตรายจากภายนอก

ประสาธ อิศระปริดา (2522, หน้า 43) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นความวุ่นวายใจที่เกิดจากการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะมีสิ่งใดเกิดขึ้นหรือจะมีภัยอันตรายใด ๆ เกิดแก่ตน ความวิตกกังวลต่างจากความกลัวตรงที่ว่า ความวิตกกังวลเป็นสิ่งที่เกิดจากการนึกคิดภายในตนเอง ส่วนความกลัวเป็นสิ่งที่เกิดจากภายนอก

พยอม อิงคตานูวัฒน์ (2525, หน้า 340) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นสภาวะอารมณ์ที่ซับซ้อน ประกอบด้วยความรู้สึกหวั่น หวาดกลัว และเกิดความวิตกกังวลโดยไม่ได้สัดส่วนกับสิ่งเร้า หรือเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกดังกล่าว ความวิตกกังวลนี้เป็นความไม่สบายใจ ความกระวนกระวายใจ ความหวาดหวั่น หรือ ความพรั่นพรึง

จากความหมายของความวิตกกังวล พอสรุปได้ว่า ความวิตกกังวลเป็นสภาวะของอารมณ์ที่ก่อให้เกิดความไม่สบายใจ กระวนกระวายใจ หวาดหวั่น ซึ่งเกิดจากการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะมีสิ่งใดเกิดขึ้น หรือจะมีอันตรายใด ๆ เกิดขึ้นกับตน

ประเภทของความวิตกกังวล สปีลเบิร์กเกอร์ (Spielberger, 1972, pp. 487-489)

ได้แบ่งลักษณะความวิตกกังวลออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว (trait anxiety or a-trait) คือ

ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวของแต่ละบุคคล เป็นลักษณะค่อนข้างคงที่ และจะไม่ปรากฏออกมาเป็นพฤติกรรมโดยตรง แต่จะเป็นตัวเสริมความวิตกกังวลที่มีต่อสถานการณ์ (a-state) เช่น บุคคลที่มีความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวค่อนข้างสูง จะรับรู้สิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความพึงพอใจหรือจะเกิดอันตรายได้เร็วกว่าบุคคลที่มีความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวต่ำกว่า นอกจากนี้ระดับความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวที่มีอยู่สูงกว่าจะเป็นตัวเสริมหรือไปประกอบความวิตกกังวลที่มีต่อสถานการณ์ให้มีความรุนแรงและมีระยะเวลาการเกิดนานกว่า บุคคลที่มีความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวต่ำกว่า

ความวิตกกังวลประเภทนี้มักจะเกิดขึ้นกับบุคคลในสถานการณ์ทั่ว ๆ ไปทุกสถานการณ์ จะมีความเข้มในระดับต่ำ แต่จะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน จนเป็นลักษณะประจำตัวของบุคคล ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพ (personality trait)

2. ความวิตกกังวลที่มีต่อสถานการณ์ (state anxiety) คือ ความวิตกกังวลซึ่งเกิดขึ้นเมื่อมีเหตุการณ์เฉพาะ หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ทำให้เกิดความพึงพอใจ หรือจะเกิดอันตรายต่อบุคคล และจะแสดงพฤติกรรมที่สามารถสังเกตได้ในช่วงที่อยู่ในสถานการณ์นั้น ความวิตกกังวลต่อสถานการณ์นี้ส่งผลให้บุคคลเกิดความตึงเครียด หวาดหวั่น กระวนกระวาย ระบบประสาทอัตโนมัติตื่นตัวสูง มีความรุนแรง และระยะเวลาที่จะเกิดความวิตกกังวลต่อสถานการณ์นี้จะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับลักษณะความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว และประสบการณ์ในอดีตของแต่ละบุคคล

ส่วน ซาราสัน (Sarason, 1960, pp. 7-10) ได้แบ่งความวิตกกังวลออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความวิตกกังวลในสถานการณ์ทั่ว ๆ ไป (general anxiety)

2. ความวิตกกังวลเฉพาะบางสถานการณ์ (specific anxiety) เช่น ความวิตกกังวลในการสอบ ความวิตกกังวลในการเรียน

ถ้าพิจารณาแล้ว จะเห็นได้ว่า ความวิตกกังวลในสถานการณ์ทั่ว ๆ ไป (general anxiety) คือ ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว (trait anxiety) ส่วนความวิตกกังวลเฉพาะบางสถานการณ์ (specific anxiety) คือ ความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ (state anxiety)

การแสดงออกเมื่อเกิดความวิตกกังวล เมื่อเกิดความวิตกกังวล จะมีการแสดงออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้ (Trower, 1988, pp. 109-121)

1. การแสดงออกทางสรีระ เป็นลักษณะที่สังเกตได้ง่าย และผู้ที่มีความวิตกกังวลมักจะมีปฏิกิริยาอาการเหล่านี้ โดยส่วนใหญ่จะไม่ได้ตระหนักว่าอาการเหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งของการแสดงออกถึงความวิตกกังวลของตนเอง โดยลักษณะเหล่านี้ อาจเกิดเพียงลักษณะใดลักษณะหนึ่ง หรือบางลักษณะกับบุคคลเหล่านั้น การแสดงออกทางสรีระนี้เป็นการเตรียมพร้อมของร่างกายต่อการที่จะต้องเผชิญกับภาวะคุกคาม เช่น หัวใจเต้นเร็ว ใจสั่น กล้ามเนื้อตึงเครียด เช่น บริเวณท้อง ขา สรีระ ฯลฯ ปวดศีรษะ ปวดปัสสาวะ ท้องเสีย เป็นต้น

2. การแสดงออกทางด้านจิตวิทยา เป็นลักษณะที่รวมลักษณะไว้ 2 ด้าน คือ ด้านอารมณ์ ความรู้สึก และการคิด ที่แสดงออกเมื่อเกิดภาวะความวิตกกังวล

ลักษณะการแสดงออกทางอารมณ์ ความรู้สึก ในภาวะความวิตกกังวลก็เช่น รู้สึกตกใจ เหมือนจะควบคุมตนเองไม่ได้ ก็จะต้องอยู่ในภาวะนี้ต่อไป หรือรู้สึกเหมือนกับว่าปัญหาจะมากขึ้นจนตนเองจะสู้ไม่ไหว ซึ่งเป็นอารมณ์ที่กระตุ้นให้บุคคลตัดสินใจกระทำการใดอย่างหนึ่งต่อสิ่งเร้าที่เข้ามาคุกคาม ส่วนความรู้สึกกระสับกระส่าย ขุ่นเคือง หงุดหงิด ซึ่งเป็นอารมณ์ที่กระตุ้นความรู้สึกตื่นตัวของบุคคลให้เพิ่มมากขึ้น

ลักษณะการแสดงออกทางความคิด ในภาวะความวิตกกังวล เช่น ความจำลดลง ความคิดไม่กว้าง หมกมุ่นความคิดอยู่กับเรื่องของตนเอง

3. การแสดงออกทางพฤติกรรม ดังเช่น หลีกหนีสถานการณ์หรือบุคคลที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล ขยับยั้งการแสดงพฤติกรรมบางอย่าง ทำพฤติกรรมบางอย่างซ้ำๆ เช่น เดินไปเดินมา หรือล้างมือบ่อยๆ ไข้ยา สุรา ฯลฯ เพื่อช่วยให้สามารถเผชิญกับภาวะวิตกกังวล มีพฤติกรรมการระแวดระวังเป็นพิเศษ เป็นต้น

ทฤษฎีเกี่ยวกับความวิตกกังวล มีผู้อธิบายไว้หลายประการ ซึ่งขึ้นอยู่กับแนวคิดพื้นฐานทางทฤษฎี ดังนี้

แคทเทล (Cattell, 1965, p. 245) กล่าวว่า นักจิตวิทยาพยายามศึกษาว่า ความวิตกกังวลจะมีผลต่อการเรียนรู้ และการทำงานของคนเราอย่างไร ซึ่งนักจิตวิทยายังมีทัศนะเป็น 2 ฝ่าย กล่าวคือ นักจิตวิทยากลุ่มจิตวิเคราะห์ถึงแม้จะไม่ได้ศึกษาความวิตกกังวลกับการเรียนรู้โดยตรง แต่มีความเชื่อว่าความวิตกกังวลเป็นตัวที่บั่นทอนประสิทธิภาพในการทำงานมีผลร้ายต่อคนเราและเป็นต้นเหตุของโรคจิต ส่วนนักจิตวิทยาอีกพวกหนึ่งได้แก่ สเปนซ์ (Spence) และโมวเรอร์ (Mowrer) มองความวิตกกังวลในแง่ที่ดี ซึ่งจะมีส่วนช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน

เลวิตท์ (Levitt, 1967, pp. 112–113) ได้กล่าวถึงทฤษฎีของสเปนซ์ (Spence) ซึ่งมีชื่อว่า “ทฤษฎีแห่งไอโอวา” (the Iowa theory) ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับผลของความวิตกกังวลที่มีต่อการเรียนรู้ ซึ่งสรุปได้ว่า ความวิตกกังวลเปรียบเสมือนเป็นแรงขับหรือแรงจูงใจซึ่งช่วยให้อินทรีย์เกิดพลังหรือเกิดแรงจูงใจที่จะทำพฤติกรรมบางอย่าง ดังนั้นความวิตกกังวลจึงมีส่วนช่วยส่งเสริมการเรียนรู้และเพิ่มความเร็วและประสิทธิภาพในการทำงาน ผลของความวิตกกังวลจะช่วยให้เกิดความเข้มในการตอบสนอง สำหรับการเรียนรู้ที่สลับซับซ้อนนั้น ผลของความวิตกกังวลอาจจะขัดขวางการเรียนรู้ในระยะแรก ๆ แต่เมื่อผู้เรียนได้คุ้นเคยกับงานที่ทำหรือสร้างนิสัยในการเรียนรู้ที่ถูกต้องแล้ว ความวิตกกังวลจะช่วยการเรียนรู้ในที่สุด

เลวิตท์ (Levitt, 1967, pp. 114–137) ได้กล่าวถึงทฤษฎีความวิตกกังวลของซาราตัน หรือที่เรียกว่า “ทฤษฎีมหาวิทยาลัยเยล” (Yale theory) สรุปได้ว่า ความวิตกกังวลจะมีผลต่อคนเราอย่างไรขึ้นอยู่กับสถานการณ์และสิ่งเร้า รวมทั้งลักษณะของบุคคลด้วย อันได้แก่ เป้าหมายและค่านิยมของเขา ดังนั้นความวิตกกังวลอาจจะมีทั้งผลดีและผลเสีย นอกจากนั้นบุคคลอาจพัฒนาวิธีการตอบสนองต่อความวิตกกังวล ซึ่งวิธีการตอบสนองนั้นอาจสัมพันธ์หรือไม่สัมพันธ์กับงานที่ทำก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับธรรมชาติของงานและขึ้นอยู่กับว่าบุคคลรับรู้งานในลักษณะอย่างไร

นอกจากนี้ เลวิตท์ (Levitt, 1967, pp. 116–120) ได้กล่าวถึงกฎของเยอร์คส์และดอดสัน (the Yerkes–Dodson law) ซึ่งมีใจความสำคัญว่าความวิตกกังวลหรือความหวาดกลัวจะสัมพันธ์ในแบบตรงข้ามกับงานที่สลับซับซ้อน แต่โดยทั่วไปความวิตกกังวลจะสัมพันธ์กับการเรียนรู้ในลักษณะเป็นเส้นโค้ง (curvilinear) ซึ่งหมายความว่าความวิตกกังวลในระดับต่ำจะส่งผลต่อการเรียนรู้น้อยมาก หรืออาจไม่ช่วยเลย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าแรงจูงใจที่เกิดขึ้นไม่เพียงพอ ที่จะก่อให้เกิดผลในการทำงาน แต่ความวิตกกังวลหรือแรงขับซึ่งอยู่ในระดับสูงเกินไปก็จะไปขัดขวางต่อขบวนการเรียนรู้ ทำให้ผลการเรียนรู้คล้ายกับเมื่อมีความวิตกกังวลหรือแรงขับในระดับต่ำหรืออาจเลวกว่า แต่ความวิตกกังวลในระดับปานกลางช่วยให้การเรียนรู้ดีขึ้น

กฎนี้ยังกล่าวไว้ว่า ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและการทำงานหรือการเรียนรู้ย่อมขึ้นอยู่กับความสลับซับซ้อนของงานอีกด้วย ระดับของแรงขับที่เกิดขึ้นจะเป็นผลดีต่องานที่ง่ายมากกว่างานที่ยาก แต่แรงขับที่ช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ที่ง่ายนั้น อาจกลายเป็นตัวขัดขวางเมื่องานนั้นยากขึ้น

ดังนั้นสามารถสรุปได้ว่า ความวิตกกังวลอาจจะมีทั้งผลดีและผลเสีย ซึ่งขึ้นอยู่กับสถานการณ์และสิ่งเร้า รวมทั้งลักษณะของบุคคลด้วย

สาเหตุของความวิตกกังวล ลินน์ (Linn, 1980, pp. 1022–1023) ได้อธิบายถึงสาเหตุของความวิตกกังวลไว้ ดังนี้คือ

1. เกิดจากสาเหตุทางร่างกายและพันธุกรรม ความเชื่อในเรื่องนี้ยังไม่แน่นอน เช่น บางคนเชื่อว่าพวกที่มีรูปร่างผอม สูง มีแนวโน้มที่จะเกิดความวิตกกังวลได้ง่าย ส่วนพันธุกรรมนั้น มีความสำคัญในแง่ที่ว่าอาจเป็นตัวกำหนดว่าคน ๆ นั้น ถูกกระตุ้นให้เกิดความวิตกกังวลโดยสิ่งเร้าจากภายนอกได้รวดเร็วเพียงใด อย่างไรก็ตามเรื่องนี้ยังต้องการการศึกษาค้นคว้าต่อไป
2. ปัจจัยทางจิตใจ ส่วนมากมีความเชื่อว่าเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญมากกว่าอย่างอื่น ความกังวลเป็นสัญญาณบอกให้มนุษย์รับรู้ถึงอันตรายที่จะเกิดจากสภาวะการณ์ต่าง ๆ ในแต่ละวัยของชีวิต เช่น กลัวสูญเสียความรักจากพ่อแม่ หรือของรัก กลัวการพลัดพราก
3. ปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรม ด้านขนบธรรมเนียมประเพณี เศรษฐกิจ ลัทธิการเมือง กฎหมาย ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ล้วนมีผลต่อพัฒนาการของมนุษย์ตั้งแต่วัยเด็ก เพราะสังคมและวัฒนธรรมจะถูกถ่ายทอดจากผู้เลี้ยงดู เมื่อสภาพเหล่านี้เปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา ล้วนคุกคามต่อภาวะทางจิตใจ อันเป็นผลให้เกิดความวิตกกังวลได้
4. การเรียนรู้ มีทฤษฎีที่อธิบายพฤติกรรมนี้ 3 แนวคิด คือ
 - 4.1 การเรียนรู้โดยการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก (classical conditioning) เช่น ในการที่บุคคลมีความวิตกกังวลอยู่เดิมอยู่แล้วต้องไปพบกับนายจ้างซึ่งเคยดูเขาหลายครั้ง การดูเป็นการสร้างเงื่อนไขขึ้นในทางที่ไม่พึงพอใจจนเกิดความกังวลเมื่อสิ่งเร้า 2 อย่าง คือ การถูกดู และนายจ้าง เกิดรวมกันบ่อย ๆ จะทำให้บุคคลนั้นเกิดความวิตกกังวลเมื่อพบนายจ้างไม่ว่าจะถูกดูหรือไม่ก็ตาม
 - 4.2 การเรียนรู้โดยการวางเงื่อนไขแบบกระทำ (operant conditioning) ความวิตกกังวลในเรื่องต่าง ๆ ถ้าได้รับการเสริมแรง (reinforcement) โดยไม่รู้ตัวจากพ่อแม่หรือคนใกล้ชิด ด้วยการเอาใจใส่ให้ความช่วยเหลือเมื่อบุคคลนั้นเกิดความวิตกกังวล ถ้าเขาได้รับการเสริมแรงบ่อย ๆ ความวิตกกังวลจะฝังแน่นจนกลายเป็นนิสัย
 - 4.3 วิธีลอกเลียนแบบ (modeling imitation) โดยบุคคลได้พบเห็นจากการที่พ่อแม่มีความวิตกกังวลเสมอ ๆ และได้เรียนรู้พฤติกรรมของพ่อแม่เป็นประจำก็เลยลอกเลียนแบบมาเป็นบุคลิกลักษณะของตนได้
5. อายุ พัฒนาการในแต่ละวัยจะส่งเสริมให้เกิดความวิตกกังวลได้ต่าง ๆ กัน
 - 5.1 ในวัยเด็ก ความวิตกกังวลเรื้อรังก่อให้เกิดพฤติกรรมเบี่ยงเบน เช่น การกัดเล็บ การปัสสาวะรดที่นอน เป็นต้น

5.2 ในวัยรุ่น ความวิตกกังวลเกี่ยวกับลักษณะเพศที่เปลี่ยนแปลงทางฮอร์โมนของร่างกาย ปัญหาด้านการเรียน ความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ การเลือกอาชีพ และเรื่องการเงิน ซึ่งยังต้องพึ่งพาผู้ใหญ่ ล้วนเป็นสาเหตุให้วัยรุ่นเกิดความวิตกกังวลได้มากวัยนี้เป็นวัยประลองชีวิตแบบผู้ใหญ่ เขาจะสร้างเอกลักษณ์ของตนเอง มีความรู้สึกต่อต้านผู้ใหญ่ มีความต้องการแข่งขันกับผู้อื่น วัยนี้จึงเป็นวัยที่สำคัญสำหรับการพัฒนาบุคลิกภาพ เพราะเป็นวัยที่บุคลิกภาพจะสร้างเสร็จสมบูรณ์ บุคลิกภาพใดที่เกิดขึ้นจะแก้ได้ยาก ถ้าปล่อยให้ผ่านวัยนี้ไป

5.3 วัยผู้ใหญ่ วัยนี้ผ่านระยะการพัฒนาบุคลิกภาพมาโดยสมบูรณ์แล้ว มีเอกลักษณ์ของตนเองมีบทบาททางเพศถูกต้อง มีความรับผิดชอบ พร้อมจะดำเนินชีวิตการงาน สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาวะทางสังคม และปัญหาทางอารมณ์ได้เหมาะสม สามารถประกอบการทำงานได้ตามความสามารถของตน และประสบความสำเร็จเท่าที่ความสามารถและโอกาสจะอำนวย ความวิตกกังวลในวัยนี้มักเกิดจากความไม่สูงมากเกินไป และความพยายามที่จะบรรลุเป้าหมายซึ่งไม่อาจเป็นไปได้ ทำให้ตนเองรู้สึกไม่มีคุณค่า แสดงความวิตกกังวลออกมาในรูปแบบต่าง ๆ ไป เช่น เกิดเป็นโรคประสาท

5.4 วัยสูงอายุ เป็นวัยที่ความวิตกกังวลมักเป็นผลจากความขัดเคือง และความโกรธที่ถูกเก็บกดเอาไว้ ความรู้สึกเช่นนี้เกี่ยวข้องกับความรู้สึกกลัวว่าจะถูกทอดทิ้ง ไม่มีใครเอาใจใส่ดูแล ความรู้สึกเหวว่า เดียวดาย

6. ปัจจัยทางชีวเคมี (biochemical factors) ผู้ป่วยที่เป็นโรคประสาทจะเป็นพวกที่ไว (sensitive) เป็นพิเศษต่อแลคเตท (lactate) ที่ถูกสร้างขึ้นอย่างมาก แลคเตทที่เพิ่มขึ้นนี้เกิดจากอิพิเนฟริน (epinephrine) ที่ถูกผลิตเพิ่มขึ้น การไวต่อแลคเตทนี้มีส่วนสัมพันธ์กับอิพิเนฟรินที่ถูกผลิตขึ้นเป็นระยะเวลานาน ทำให้มีการกระตุ้นระบบประสาทกลางมากขึ้น หรือขึ้นกับความบกพร่องในกระบวนการเผาผลาญอาหาร (metabolism) ซึ่งมีผลทำให้แลคเตทถูกสร้างออกมามากเกินไป หรือขึ้นกับความบกพร่องในกระบวนการเผาผลาญแคลเซียม (calcium metabolism) หรือกับสถานการณ์ต่าง ๆ เหล่านี้รวมกัน

ฟิลลิปส์, มาร์ติน, และเมเยอร์ (Phillips, Martin, & Meyer, 1972, p. 412) ได้แบ่งกระบวนการเกิดความวิตกกังวลออกเป็น 3 ระดับ คือ

ระดับที่ 1 เมื่อบุคคลปะทะสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นจะอยู่ในระบบความรู้สึก และการเคลื่อนไหว (sensory motor) ซึ่งเป็นกลไกทางสรีระ

ระดับที่ 2 ความวิตกกังวลที่บุคคลประสบจะแปรรูปไปสู่การรับรู้โดยประสบการณ์นั้นจะถูกเปลี่ยนแปลงไปเป็นภาพพจน์และจินตนาการต่าง ๆ

ระดับที่ 3 ความวิตกกังวลจะผสมผสานกันระหว่างการสร้างสัญลักษณ์และการให้ความหมายซึ่งเกิดจากกระบวนการทางความคิด ในระดับสุดท้ายนี้ความวิตกกังวลจะแสดงออกในเชิงลบ เช่น การถดถอยและมีแนวโน้มที่จะเกิดกลไกป้องกันตนเองในรูปแบบต่าง ๆ

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า ความวิตกกังวลเกิดจากการกระตุ้นของภาวะกดดันทางจิต ภาวะนี้เกิดขึ้นเพราะบุคคลเกรงว่าความคาดหวังของตนจะไม่ได้รับผลที่น่าพอใจ ทำให้บุคคลขาดความมั่นใจต่อเหตุการณ์ข้างหน้า ความหวั่นเกรงดังกล่าวเกิดจากการปะทะกับสิ่งแวดล้อมและจากความคิดของบุคคลนั่นเอง

ลาซารัส และอเวอร์ริลล์ (Lazarus & Averill, 1972, pp. 242-244) ได้ศึกษากระบวนการทางความคิดที่เชื่อมโยงระหว่างสถานการณ์จากสภาพแวดล้อมกับปฏิกิริยาตอบสนองทางอารมณ์ โดยการวิเคราะห์อารมณ์ว่าเกิดขึ้นได้จากการประเมิน 3 ขั้นตอน คือ

การประเมินขั้นแรก บุคคลจะตัดสินว่าสถานการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นเกี่ยวข้องกับตนเองหรือไม่และจะก่อให้เกิดผลในทางดีหรือทางร้าย

การประเมินขั้นที่ 2 บุคคลจะพิจารณาเพื่อเลือกวิธีจัดการกับสิ่งร้ายที่อาจเกิดขึ้นหรือส่งเสริมสิ่งที่น่าจะได้รับ

การประเมินขั้นที่ 3 เป็นการทบทวนผลและประสิทธิภาพของการตอบสนองและการเปลี่ยนแปลงการตอบสนองที่บกพร่องเสียใหม่ให้เหมาะสมกับข้อมูลเดิมซึ่งได้จากการประเมินขั้นแรก

ซึ่งการประเมินทั้ง 3 ขั้นนี้ ได้อิทธิพลจากตัวแปร 2 ประเภท คือ ตัวแปรด้านสิ่งแวดล้อม เช่น องค์ประกอบทางด้านสิ่งแวดล้อมที่เป็นตัวเราให้เกิดการตอบสนอง ตัวเรานี้อาจอยู่โดยที่บุคคลรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ได้ และตัวแปรประเภทที่ 2 คือ ตัวแปรด้านลักษณะบุคคล เช่น เจื่อนใจทางสรีระ การสั่งสมทางสังคม และความเป็นมาจากอดีตของบุคคล เป็นต้น ซึ่งการประเมินขั้นที่ 2 แสดงออกในรูปของการจัดการต่อสิ่งเร้านั้น แยกได้ 2 ประเภท คือ การแสดงออกเป็นพฤติกรรมโดยตรง ได้แก่ การสู้ การหลีกเลี่ยง การดิ้นรนให้ถึงเป้าหมาย เป็นต้น ส่วนอีกประเภทหนึ่ง คือ การแสดงออกเป็นกระบวนการภายในของบุคคล เช่น ความฟุ้งซ่าน การคิดฝัน การป้องกันตนเอง เป็นต้น

จากแนวคิดนี้ ลาซารัส และอเวอร์ริลล์ นำความวิตกกังวลมาวิเคราะห์ว่า เป็นอารมณ์ที่มีพื้นฐานมาจากการประเมินของบุคคลต่อภาวะที่คุกคามตนเอง

เอปสไตน์ (Epstein, 1972, pp. 303-305) ได้สรุปว่า ความวิตกกังวลเกิดจาก เจื่อนใจ 3 แบบ คือ

1. ความวิตกกังวลซึ่งเกิดจากการเร้าเกินระดับ เป็นการเร้าทางกายภาพ ซึ่งมีมากเกินไปจนขีดความสามารถที่อินทรีย์จะรับได้ ปฏิกริยาตอบสนองของอินทรีย์ต่อสิ่งเร้านี้ เป็นการตอบสนองที่ถูกวางเงื่อนไขมาจากความเจ็บปวดทางกายภาพ แล้วก่อให้เกิดความกลัวและความวิตกกังวลขึ้นและขีดความสามารถของอินทรีย์ที่จะต้านรับสิ่งเร้านี้ขึ้นอยู่กับความสำคัญของสิ่งเร้าที่อินทรีย์เคยถูกวางเงื่อนไขมาก่อน

2. ความวิตกกังวลซึ่งเกิดจากความไม่กลมกลืนกันของความคิด หมายถึง การจัดประสบการณ์ของตนไม่สอดคล้องกับความคาดหวัง นั่นคือ ความคาดหวังไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง ก็จะทำให้เกิดความกดดันและนำไปสู่ความวิตกกังวลได้

3. ความวิตกกังวลซึ่งเกิดจากความไม่สามารถตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นได้เนื่องด้วยเงื่อนไขต่าง ๆ ที่บีบคั้นไว้ ได้แก่ การไม่รู้ต้นตอของตัวเร้าที่ชัดเจน การตอบสนองที่ต้องใช้ระยะเวลารอคอยที่ยาวนาน ความขัดแย้งระหว่างการตอบสนองที่ต้องเลือก หรือการตอบสนองที่ควรจะเป็นไม่อยู่ในวิสัยที่จะจัดให้มีเกิดขึ้นได้ เงื่อนไขเหล่านี้ก่อให้เกิดความคับข้องใจและนำไปสู่ความวิตกกังวล และสภาพความรู้สึกเฉพาะบุคคลที่สัมพันธ์กับความวิตกกังวล ลักษณะนี้คือภาวะอับจนหนทาง

จะเห็นได้ว่า ความวิตกกังวลในแต่ละบุคคลในแต่ละสถานการณ์ อาจเกิดจากสาเหตุเพียงอย่างเดียวหรือหลายสาเหตุประกอบกัน โดยอาจเกิดเนื่องจากทั้งองค์ประกอบภายในของบุคคล และองค์ประกอบภายนอก ฉะนั้นถ้าบุคคลรับรู้สาเหตุอย่างแท้จริงก็ย่อมจะหาทางแก้ไขปัญหาได้ ซึ่งจะทำให้ความวิตกกังวลลดลงอยู่ในระดับที่จะทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพขึ้น

ระดับของความวิตกกังวล ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในบุคคลแต่ละครั้งมีความรุนแรงไม่เท่ากัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสิ่งกระตุ้น ความหมายของเหตุการณ์และบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล ถ้าเป็นบุคคลที่หวั่นไหวง่ายเหตุการณ์เพียงเล็กน้อยก็ทำให้เกิดความวิตกกังวลในระดับรุนแรงได้เหมือนกัน ระดับความเข้มของความวิตกกังวลจะมีมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับบุคคลและเหตุการณ์โดยทั่ว ๆ ไป ซึ่ง สจิวต์ และซันดีน (Stuart & Sundeen, 1979, p. 76) แบ่งระดับความวิตกกังวลไว้ 4 ระดับดังนี้

1. ความวิตกกังวลเล็กน้อย (mild anxiety) เป็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นเนื่องจากการดำรงชีวิตประจำวันเป็นระดับที่ทำให้บุคคลตื่นตัว มีการรับรู้กว้างขึ้น มีความสามารถในการเรียนรู้และการแก้ปัญหาดีขึ้น รวมทั้งมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในตัวบุคคล

2. ความวิตกกังวลระดับปานกลาง (moderate anxiety) เป็นระดับที่ทำให้บุคคลสนใจต่อความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นทันที การรับรู้แคบลง บุคคลจะเลือกสนใจเฉพาะบางส่วนของ

สถานการณ์ความสามารถในการเรียนรู้ลดลง อาจมีอาการทางร่างกาย เช่น การหายใจเข้า-ออกแรง มีความรู้สึกปั่นป่วนในกระเพาะอาหารหรือปวดศีรษะ เป็นต้น

3. ความวิตกกังวลระดับรุนแรง (severe anxiety) เป็นระดับที่ทำให้เกิดการรับรู้แคบมาก การมองสภาพแวดล้อมบิดเบือนจากสภาพความเป็นจริง มีความไม่สบายทั้งร่างกายและจิตใจเพิ่มขึ้นพฤติกรรมที่แสดงออกมีเป้าหมายเพื่อบรรเทาอาการวิตกกังวลที่เกิดขึ้น

4. ความวิตกกังวลระดับรุนแรงที่สุดหรือกลัวสุดขีด (panic anxiety) การรับรู้แคบมาก ไม่ตรงตามความเป็นจริง บุคคลจะสูญเสียการควบคุมตนเอง บุคลิกภาพและความคิดจะผิดปกติ ความสามารถในการติดต่อกับผู้อื่นและการเรียนรู้เสียไป

ระดับความวิตกกังวลดังกล่าวจึงมีผลต่อการปรับตัวของบุคคล ความวิตกกังวลระดับเล็กน้อยจะช่วยให้เกิดความสำเร็จในการปรับตัวในชีวิตประจำวัน เพราะทำให้บุคคลมีการตื่นตัว การรับรู้ และการเรียนรู้ดีขึ้น แต่ถ้าระดับความวิตกกังวลเพิ่มขึ้นจะสูญเสียความสามารถในการทำหน้าที่ให้มีประสิทธิภาพขณะนั้น

การวัดระดับความวิตกกังวล การวัดระดับความวิตกกังวลสามารถวัดได้ 4 วิธี

(Endler & Edward, 1982, p. 41)

1. การวัดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา โดยดูจากอาการที่แสดงออกทางระบบประสาทอัตโนมัติ เช่น การวัดอัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ ระดับความดันโลหิต การหลั่งของน้ำลาย การหลั่งฮอร์โมนจากต่อมหมวกไต การดึงของกล้ามเนื้อ ความเกร็งของผิวหนัง การตรวจคลื่นสมอง เป็นต้น

2. การวัดโดยตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง (self-report questionnaire) เป็นการประเมินความวิตกกังวลซึ่งเป็นความรู้สึกที่ตนเองรับรู้ได้โดยการตอบแบบสอบถาม แล้วนำมาประเมินความวิตกกังวลว่ามีขนาดใด แบบสอบถามความวิตกกังวลมีผู้สร้างขึ้นใช้ ได้แก่ แบบวัดความวิตกกังวลแบบ เอสทีเอไอ (STAI = The State-Trait Anxiety Inventory)

3. การวัดโดยใช้เทคนิคการฉายภาพ (projective technique) ได้แก่ แบบวัดของรอสชาค (Rorschach) ซึ่งต้องใช้ผู้ชำนาญเป็นผู้แปลผล

4. การวัดโดยการสังเกตพฤติกรรมที่แสดงออกของบุคคล โดยการสังเกตอาการที่แสดงออก ซึ่งเป็นปฏิกิริยาสะท้อนจากอารมณ์ภายในใจ เช่น อาการกระสับกระส่ายลูกลิ้นลูกกลอนหายใจ พุดรั่วเร็ว หงุดหงิด ขาดสมาธิ นอนไม่หลับ เป็นต้น

ผลของความวิตกกังวล ความวิตกกังวลมีผลต่อบุคคลทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ ความคิดและพฤติกรรม ซึ่งสรุปผลของความวิตกกังวลได้ดังนี้ (สุวณีย์ ดันติพัฒนานันท์, 2522, หน้า 127-130)

1. ผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านชีวเคมีและสรีรวิทยา

1.1 ผลต่อการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นที่ระบบประสาท กระตุ้นให้ต่อมพิทูอิทารี (pituitary gland) หลั่งฮอร์โมนคอร์ติคอล (cortical hormone) มีผลให้ทำร่างกายทนทานต่อภาวะวิตกกังวล และกระตุ้นไฮโปทาลามัส หรือศูนย์กลางของอารมณ์ (the seat of emotions) ซึ่งมีผลทำให้กล้ามเนื้อหดตัว เกร็ง เตรียมตัวต่อสู้ (fight) หรือหนี (flight)

1.2 มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านชีวเคมี ในภาวะวิตกกังวลฮอร์โมนต่างๆ จะถูกขับออกมาสู่กระแสเลือดมากขึ้น ซึ่งฮอร์โมนที่ถูกขับออกมานั้นมีหน้าที่ควบคุมความสมดุลของเกลือแร่ในร่างกาย การเผาผลาญอาหาร มีผลต่อระบบกล้ามเนื้อ

1.3 มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีรวิทยา การเปลี่ยนแปลงนี้ขึ้นอยู่กับระดับความวิตกกังวล โดยทั่วไปความวิตกกังวลในระดับต่ำ (mild) และระดับปานกลาง (moderate) จะเพิ่มการทำงานของระบบต่างๆ ภายในร่างกาย แต่ถ้าถึงระดับสูง (severe) และระดับรุนแรง (panic) แล้วจะทำให้ระบบต่างๆ หยุดทำงานได้เช่นกัน การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้แก่ หัวใจจะเต้นเร็ว และถี่ขึ้น การหายใจจะลึกและเร็วขึ้นมีการเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิในร่างกายและความดันโลหิต ประจำเดือนมีการเปลี่ยนแปลง ปัสสาวะบ่อย ความอยากอาหารลดลง เหงื่อออกตัวเย็น ผิวหนังซีดเย็น นอนไม่หลับ ม่านตาขยายใหญ่ขึ้น น้ำตาลถูกขับออกจากตับมากขึ้น ทำให้มีพลังงานส่วนเกินมากขึ้น มือเย็นขึ้น มีเหงื่อออกตามฝ่ามือ กล้ามเนื้อเกร็งโดยเฉพาะกล้ามเนื้อที่คอ ตัวสั่น ใจเต้น เป็นต้น ถ้ามีความวิตกกังวลมากขึ้นการทำงานของระบบต่างๆ อาจหยุดชะงักไป (paralyze)

2. ผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ ความวิตกกังวล ทำให้บุคคลรู้สึกหวาดหวั่น ความตึงเครียดและความกลัวซึ่งอาจแสดงออกมาในลักษณะต่างๆ เช่น ตกใจง่าย หงุดหงิด โกรธ กระสับกระส่าย โสกเศร้าเสียใจ ร้องไห้ เหนื่อยหน่าย เป็นต้น

3. ผลต่อความสามารถในการสังเกต การสังเกต ได้แก่ การรับรู้โดยประสาทสัมผัสทั้งห้า ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้นและผิวหนัง ความวิตกกังวลในระดับเล็กน้อย และความวิตกกังวลในระดับปานกลาง จะช่วยให้ความสามารถในการสังเกตเพิ่มขึ้น และประสาทสัมผัสทั้งห้าตื่นตัว ส่วนความวิตกกังวลในระดับรุนแรง จะทำให้ความสามารถในการสังเกตและการรับรู้ลดลง

4. ผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านความคิด ความจำ และการเรียนรู้ ระบบความคิดถูกรบกวน เช่น สับสน ย้ำคิดย้ำทำ การตัดสินใจช้า ความคิดคับแคบและไม่ยืดหยุ่นในการแก้ปัญหา ความสนใจลดลง ขาดสมาธิ การรับรู้ผิดพลาด นอกจากนั้นประสิทธิภาพในการจำลดลงทำให้ลืมง่าย

5. ผลต่อพฤติกรรมการแสดงออก เมื่อเกิดความวิตกกังวลขึ้น พฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกโดยมากจะเป็นพฤติกรรมอัตโนมัติ พฤติกรรมเหล่านี้จำแนกได้ 4 กลุ่มใหญ่ คือ

5.1 พฤติกรรมที่แสดงความรู้สึกภายในออกมาทั้งอย่างเปิดเผยและอย่างซ่อนเร้น เช่น ความหงุดหงิดง่าย โมโหง่าย กระสับกระส่ายไม่อยู่นิ่ง ความรู้สึกขุ่นเคืองไม่เป็นมิตร เป็นต้น และอาจแสดงออกในรูปอื่น เช่น พฤติกรรมโรคจิต โรคประสาท

5.2 พฤติกรรมที่เบนความสนใจจากภาวะวิตกกังวลไปสู่การเจ็บป่วยทางร่างกาย ได้แก่ จิตสรีระแปรปรวน (psychophysiological disorders) ทำให้ความสามารถในการกระทำสิ่งต่าง ๆ น้อยลง

5.3 การชะงักงันอยู่ในภาวะที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล พฤติกรรมการแสดงออก ได้แก่ การถอนตัวหนีจากเหตุการณ์ การเก็บความรู้สึกไว้ภายในและกลายเป็นอาการซึมเศร้า มีพฤติกรรมถดถอยไปสู่พัฒนาการในวัยต้น ๆ

5.4 พฤติกรรมที่พยายามทำความเข้าใจถึงสาเหตุของความวิตกกังวล และวิธีการที่ตนเองใช้ เพื่อจัดภาวะวิตกกังวลซึ่งอาจทำให้ตนอึดอัดไม่สบายใจนั้นเสีย

ลักษณะอาการที่แสดงถึงความวิตกกังวล ชุง (Zung, 1971, pp. 371-372) ได้กล่าวถึงลักษณะแสดงถึงความวิตกกังวลไว้ดังนี้

1. ลักษณะอารมณ์ ผู้ที่มีอาการวิตกกังวลจะมีลักษณะดังต่อไปนี้ คือ รู้สึกหวาดหวั่น จิตใจฟุ้งซ่าน กังวล หงุดหงิดเสียใจ กลัวอย่างไม่มีเหตุผล ตกใจง่าย รู้สึกตนเอง ไร้ประโยชน์ คาดคิดถึงอันตราย กลัวตาย

2. อาการทางกาย ได้แก่ อาการดังต่อไปนี้ คือ

2.1 ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก ได้แก่ กล้ามเนื้อตึง ตัวสั่น กระดุกเมื่อขยับลำ อ่อนเพลีย ไม่มีแรง ปวดศีรษะ คอ และหลัง

2.2 ระบบหัวใจและหลอดเลือด ได้แก่ อาการใจสั่น หัวใจหรือชีพจรเต้นเร็ว หอบ เหนื่อยง่าย

2.3 ระบบทางเดินอาหาร ได้แก่ การคลื่นไส้ เบื่ออาหาร อาเจียน ท้องเดิน

2.4 ระบบหายใจ ได้แก่ หายใจแรงเร็ว หายใจตื้น วิงเวียน แน่นหน้าอก หรือหายใจไม่ออก เป็นลม

2.5 ระบบขับถ่าย ได้แก่ อาการปัสสาวะบ่อย กลั้นปัสสาวะไม่อยู่

2.6 ระบบผิวหนัง ได้แก่ อาการหน้าแดง หรือบางคนจะหน้าซีด โดยเฉพาะบริเวณฝ่ามือ ทั้งนี้เนื่องมาจากต่อมเหงื่อที่ฝ่ามือมีลักษณะพิเศษ คือ ไม่ช่วยในการควบคุมอุณหภูมิ

ของร่างกายและพบว่า เมื่อระบบประสาทซิมพาเทติกถูกกระตุ้น เช่น ถ้าคนมีความวิตกกังวลมาก เหนือจะออกที่ฝ่ามือเพิ่มขึ้นมาก

2.7 ระบบประสาทกลาง ได้แก่ อาการหลงลืมง่าย ขาดสมาธิ ฉุนเฉียวง่าย นอนไม่หลับหรือมีอาการหลับ ๆ ตื่น ๆ ฝันร้าย

จะเห็นว่า ความวิตกกังวลเป็นองค์ประกอบทางอารมณ์ที่มีความสำคัญเป็นตัวบั่นทอนประสิทธิภาพทางการเรียน ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ดังนั้นการลดความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับที่ต่ำลง จึงเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนรู้ให้ดีขึ้นได้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาวิธีลดความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักเรียนให้อยู่ในระดับที่ต่ำลง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลด้านการเรียน

งานวิจัยในประเทศ ประสิทธิ์ ชาญศิริ (2533, หน้า 47) ได้ศึกษาถึง การศึกษาความวิตกกังวลในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในจังหวัดมหาสารคาม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในจังหวัดมหาสารคาม ที่มีความถนัดทางการเรียนคณิตศาสตร์ปานกลาง จำนวน 180 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า ได้แก่ แบบทดสอบวัดความถนัดทางการเรียนคณิตศาสตร์ แบบสอบถามวัดความวิตกกังวลในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์และแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีความวิตกกังวลในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ต่างกัน มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ต่างกัน เมื่อเปรียบเทียบเป็นรายคู่แล้วพบว่านักเรียนที่มีระดับความวิตกกังวลในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ปานกลางและต่ำ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์สูงกว่านักเรียนที่มีระดับความวิตกกังวลในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์สูงและนักเรียนที่มีระดับความวิตกกังวลในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ปานกลาง มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์สูงกว่านักเรียนที่มีระดับความวิตกกังวลในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อนรรฆพร ศรีวิสัย (2534, หน้า 58) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพ ด้านแสดงตัว-เก็บตัว ความวิตกกังวลกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2531 จังหวัดเชียงราย กลุ่มประชากรเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 16,776 คน เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล คือ แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ภาควิชาความรู้และแบบสอบถามบุคลิกภาพด้านแสดงตัว-เก็บตัว ตามแนวคิดของแคทเทิล จากการศึกษาพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวล กล่าวคือ นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงจะมีความวิตกกังวลใน

ระดับต่ำปานกลาง คือ อารมณ์มั่นคง ควบคุมตนเองได้ ประสาหมั่นคงและผ่อนคลาย ส่วนนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำจะมีความวิตกกังวลสูง คือ อารมณ์อ่อนไหว ไม่มีวินัยในตนเอง หวาดกลัวและเคร่งเครียด

นิตยา พงศ์พานานาญเวช (2535, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความวิตกกังวลในการศึกษาต่อและการเผชิญปัญหาของนักเรียนตามตัวแปร เพศ แผนการเรียน ความคาดหวังของนักเรียน อาชีพของผู้ปกครองฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว และความคาดหวังของผู้ปกครอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 444 คน พบว่านักเรียนโดยส่วนรวมทั้งแผนการเรียนวิทยาศาสตร์และแผนการเรียนศิลปะ มีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลในการศึกษาต่ออยู่ในระดับปานกลาง นักเรียนหญิงกับนักเรียนชายมีความวิตกกังวลในการศึกษาต่อแตกต่างกัน โดยนักเรียนหญิงมีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลในการศึกษาต่อสูงกว่านักเรียนชาย ไม่พบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของความวิตกกังวลในการศึกษาต่อของนักเรียนตามตัวแปรด้านแผนการเรียน ความคาดหวังของนักเรียน อาชีพของผู้ปกครอง ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวและความคาดหวังของผู้ปกครอง นักเรียนโดยส่วนรวมทั้งแผนการเรียนวิทยาศาสตร์และแผนการเรียนศิลปะ มีการเผชิญปัญหาแบบรอมชอม นักเรียนแผนการเรียนวิทยาศาสตร์กับนักเรียนแผนการเรียนศิลปะมีคะแนนเฉลี่ยในการเผชิญปัญหาแตกต่างกัน โดยนักเรียนแผนการเรียนวิทยาศาสตร์มีคะแนนเฉลี่ยในการเผชิญปัญหามากกว่านักเรียนแผนการเรียนศิลปะ นักเรียนที่มีความคาดหวังสูงมีคะแนนการเผชิญปัญหามากกว่านักเรียนที่มีความคาดหวังปานกลางและต่ำ โดยนักเรียนที่มีความคาดหวังสูงมีคะแนนเฉลี่ยของความวิตกกังวลในการศึกษาต่อสูงกว่านักเรียนที่มีความคาดหวังปานกลางและคาดหวังต่ำ นักเรียนที่ผู้ปกครองมีความคาดหวังสูง กับคาดหวังปานกลางและนักเรียนที่ผู้ปกครองมีความคาดหวังสูง กับคาดหวังต่ำ มีคะแนนการเผชิญปัญหาแตกต่างกัน ส่วนนักเรียนที่มีผู้ปกครองมีความคาดหวังปานกลางกับคาดหวังต่ำมีคะแนนการเผชิญปัญหาไม่แตกต่างกัน ไม่พบความแตกต่างของคะแนนการเผชิญปัญหาของนักเรียนตามตัวแปรเพศ อาชีพของผู้ปกครอง และฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว นักเรียนที่มีความวิตกกังวลในการศึกษาต่อสูง กับปานกลาง และนักเรียนที่มีความวิตกกังวลในการศึกษาต่อสูง กับต่ำ มีคะแนนการเผชิญปัญหาแตกต่างกัน ส่วนนักเรียนที่มีความวิตกกังวลในการศึกษาต่อปานกลางกับต่ำ มีคะแนนเผชิญปัญหาไม่แตกต่างกัน

งานวิจัยต่างประเทศ แพทเทน (Patten, 1978, p. 224-A) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของความภาคภูมิใจในตนเอง ความวิตกกังวลและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนที่มีความสามารถทางการเรียนต่ำ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับอนุบาลถึงเกรด 6 ที่มีความสามารถทางการเรียนต่ำ เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ได้แก่

แบบสำรวจความภาคภูมิใจในตนเอง และแบบสอบถามวัดความวิตกกังวลฉบับที่ใช้กับเด็ก ผลการศึกษาพบว่า ความภาคภูมิใจในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ส่วนความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์ทางลบกับความภาคภูมิใจในตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

สวีนน์ และเอ็ดเวิร์ด (Svinn & Edward, 1982, pp. 576–580) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีความวิตกกังวลในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์สูงมีเกรดเฉลี่ยในวิชาคณิตศาสตร์ต่ำ

สเปนเซอร์ (Spencer, 1987, p. 296-A) ได้ศึกษาสภาพความมั่นคงทางอารมณ์ของนักเรียนที่มีความสามารถทางสติปัญญาสูง เปรียบเทียบกับนักเรียนประถมศึกษาทั่วไป โดยเปรียบเทียบด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและสภาพความวิตกกังวลของนักเรียนเกรด 3–6 พบว่านักเรียนทั้งสองกลุ่ม นักเรียนหญิงมีความวิตกกังวลสูงกว่านักเรียนชาย และนักเรียนที่มีระดับสติปัญญาสูงจะมีระดับความวิตกกังวลต่ำและมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง ซึ่งตรงข้ามกับนักเรียนทั่วไปซึ่งจะมีระดับความวิตกกังวลสูงและมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับสมาธิแบบอานาปานสติ

ความหมายของสมาธิ ได้มีผู้ให้ความหมายของสมาธิไว้อย่างต่าง ๆ กัน ดังนี้ วุฑฒิน อินทสระ (2516, หน้า 570–575) กล่าวว่า คือความสงบของใจเป็นขั้น ๆ จนใจสงบประณีตขึ้นโดยลำดับ

พุทธทาสภิกขุ (2523, หน้า 12) ได้ให้ความหมายของสมาธิไว้ว่า สมาธิ คือ จิตที่ตั้งมั่นในอารมณ์หนึ่งเดียว

ราชบัณฑิตยสถาน (2525, หน้า 774) ได้ให้ความหมายไว้ว่า “สมาธิ” เป็นคำนาม คือความตั้งมั่นแห่งจิต ความสำรวมใจแน่วแน่ เพื่อเพ่งเล็งในสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยพิจารณาอย่างเคร่งเครียด เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งในสิ่งนั้น

นงเยาว์ ชาญณรงค์ (2525, หน้า 8) ได้กล่าวว่า สมาธิ คือ จิตสงบพระพุทธรเจ้าตรัสเทศนาธรรมเสวยการทำให้จิตสงบว่า “ความเข้าไปสงบจิตเป็นยอดคำสั่งสอนของพระพุทธรเจ้าทั้งหลาย” เมื่อจิตสงบ กายสงบ วาจาสงบ เมื่อกายวาจาสงบก็เป็นศีลสังวร เมื่อรักษาศีลได้สงบแล้ว ก็บริบูรณ์พร้อมทั้ง ศีล สมาธิ ปัญญา หาอุบายทำให้จิตสงบได้เมื่อใด เมื่อนั้นก็จะเป็นผู้บริบูรณ์ไปด้วยศีล ด้วยสมาธิ ด้วยปัญญา

พระเทพเวที (2532 ข, หน้า 824-825) กล่าวว่า สมาธิ คือ ความตั้งมั่นของจิต หรือ ภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด คำจำกัดความของสมาธิที่พบเสมอ คือ “จิตตัสเสกคคตา” หรือ เรียกสั้น ๆ ว่า “เอกคคตา” ซึ่งแปลว่าภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง คือ การที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไป สมาธิมี 2 ประเภท คือ

1. สัมมาสมาธิ เป็นสมาธิที่ถูกต้อง เพื่อจุดหมายในทางหลุดพ้นเป็นไปเพื่อปัญญาที่รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง มิใช่เพื่อผลในทางสนองความอยากของตัวเอง เช่น จะอวดฤทธิ์ อวดความสามารถ เป็นต้น (พระเทพเวที, 2532 ข, หน้า 826)

2. มิจฉาสมาธิ เป็นสมาธิในทางที่ผิด คือ มีเจตนาในการทำสมาธิด้วยโลภะ โทสะ และ โมหะ

2.1 โลภะ คือ หวังผลต่าง ๆ ที่คิดว่าเกิดขึ้นจากการทำสมาธิ เช่น อยากได้ อิทธิฤทธิ์ อยากเห็นสิ่งต่าง ๆ อยากได้กุศลมาก ๆ อยากเรียนเก่ง เป็นต้น

2.2 โทสะ คือ มีจิตคิดร้ายต่อผู้อื่น เช่น ทำพิธีกรรมไสยศาสตร์ ทำร้ายผู้อื่น เป็นต้น

2.3 โมหะ คือ ความหลง เช่น การทำสมาธิที่ทำให้ใจให้เฉย ๆ ไม่รับรู้อารมณ์ใด ๆ ทั้งหมด ไม่มีการรับรู้ความเป็นจริงตามธรรมชาติที่เกิดขึ้น หรือทำสมาธิด้วยความมกมายปราศจาก เหตุและผล

พระภิกษุญาณพิศาลเถร (พุทธ ฐานิโย) (2535, หน้า 83) กล่าวถึง การทำสมาธิว่า คือ อุบายที่พยายามพรากความคิดที่แผ่ซ่านอยู่ทั่วทุกทิศ ให้ไปอยู่ร่วมกับสิ่ง ๆ หนึ่ง

พระครูวรจิตรัตนโสภณ (พระมหาสุรจิตโชติญาโณ) (2535, หน้า 6) กล่าวว่า สมาธิ คือ ความที่จิตตั้งมั่น จิตมั่นคงแน่วแน่ ไม่หวั่นไหว ไม่กระสับกระส่ายกระวนกระวาย

สำหรับในภาษาต่างประเทศ พจนานุกรมของเว็บสเตอร์ (Webster' new world dictionary of the American language, 1979, p. 1118) ได้ให้ความหมายว่า สมาธิ (meditation) เป็นการนึกคิดถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่ง การพิจารณาไตร่ตรอง ความหมายของคำว่าสมาธิในภาษาอังกฤษ มีคำที่มีความหมายคล้าย ๆ กัน และมักใช้ปะปนไม่แน่นอน คือคำว่า เมดิเทชัน (meditation) คอนเทมเพลชัน (contemplation) และคอนเซนเทรชัน (concentration) ซึ่งผู้วิจัยจะยึดความหมายที่พระราชาวรมณีได้เรียบเรียงไว้ในหนังสือพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับที่กรมการศาสนาจัดพิมพ์ พ.ศ. 2520 เป็นหลัก คือคำว่า concentration ในภาษาอังกฤษ คำว่า วิปัสสนา ซึ่งหมายถึง การพิจารณาไตร่ตรองด้วยปัญญาจะเทียบกับคำว่า contemplation ส่วนคำว่า สมถภาวนานั้น ซึ่งเป็นคำเรียก การฝึกสมาธิทุกแบบรวม ๆ กันจะเทียบกับคำว่า meditation ในภาษาอังกฤษ

จากความหมายของสมาธิ สรุปได้ว่า สมาธิคือ ภาวะที่จิตมั่นคงแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่หวั่นไหว

ความเป็นมาของการฝึกสมาธิ จากการศึกษาเรื่องการทำสมาธิ (เกรียงศักดิ์ จรรย์ยานนท์, 2532, หน้า 79) พบว่าการทำจิตใจให้สงบเป็นวิชาที่เก่าแก่นับย้อนหลังไปได้หลายพันปี หากดูหลักฐานทางโบราณคดีในหลายประเทศ พบว่าการทำสมาธิเคยแพร่หลายในจีน อินเดีย อาฟริกา และบางเขตในทวีปยุโรป ถ้าดูจากหลักฐานอ้างอิงจากพระคัมภีร์ของศาสนาต่าง ๆ จะพบว่าหลักวิชาการทำให้ใจสงบมีในหลายศาสนา เช่น ศาสนาอิสลาม ฮินดู และศาสนาพุทธ ดูตามหลักฐานประวัติของศาสนา เหล่านี้ก็ยังไม่สามารถหาข้อยุติได้ว่าการฝึกสมาธิ เริ่มเมื่อใด และใครเป็นผู้เริ่มสอนวิชานี้เป็นคนแรก ซึ่ง พุทธทาสภิกขุ (2535, หน้า 60-61) กล่าวว่าคนโบราณได้สังเกตเห็นประโยชน์ของสมาธิ เขาจึงคิดนึกหาวิธีพัฒนา มันให้มากขึ้น ๆ เขาก็ได้รับประโยชน์มากขึ้น ๆ จนเป็นที่นิยมว่าถ้าจะทำงานให้ดีทางจิตใจต้องมีสมาธิ มีคนออกไปฝึกในป่า เรียกว่า มุนี บ้าง ฤๅษี บ้าง เขาก็ฝึกสมาธิทั้งนั้น การฝึกสมาธิแบบต่าง ๆ มีรากฐานมาจากกฎเกณฑ์เก่าแก่ของการฝึกโยคะ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของปรัชญาฮินดูโยคะเป็นคำสันสกฤต มาจากคำว่า “โยค” (yoke) ซึ่งหมายถึง รวมกัน (union or conjunction) มีเรื่องเล่าว่าปรัชญาของโยคะเกิดขึ้นมาจากคำสั่งสอนของพระเจ้าในคัมภีร์ภควัด-คีตา การที่โยคีปฏิบัติโยคะนั้นเพื่อเป็นการควบคุมตนเองทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยการออกกำลังกายและงดเว้นบางอย่าง พร้อมกับการฝึกสมาธิเพื่อให้มีสุขภาพและความเป็นอยู่ที่มีความสุขและการหลุดพ้นทางวิญญาณ มีโยคีไม่กี่คนที่แสดงความสามารถในการเปลี่ยนแปลงการไหลเวียนของโลหิต อุณหภูมิของผิวหนัง อัตราการเต้นของหัวใจ การย่อยอาหาร การใช้ออกซิเจน โดยขบวนการที่ไม่ได้ตั้งใจมีบางพวกสามารถที่จะเข้าไปอยู่ในหีบที่แทบจะไม่มีอากาศเลย หรือฝังทั้งเป็นเป็นเวลาหลายชั่วโมง หรือเดินบนถ่านที่ร้อนแดงด้วยเท้าเปล่า หรือทำความสะอาดลำไส้ด้วยการกลืนผ้าขาว ๆ หลายฟุต

ส่วนการฝึกสมาธิในพุทธศาสนานั้นพระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ว่ามีถึง 40 วิธี โดยเริ่มแรกหลังจาก พระพุทธองค์ได้ตัดสินพระทัยอันแน่วแน่จะหาทางเพื่อบรรลุมกขธรรมแล้วก็เสด็จไปยังสำนักของลัทธิอาฬาระ กาลามะ (อาฬารดาบส) และสำนักของอุทกกระพมบุตร (อุทก ดาบส) ตามลำดับ พระพุทธองค์ทรงได้ศึกษาและปฏิบัติทางจิตจนได้ฌานสมาบัติสูงถึงขั้นที่ 7 คือ อากิญจัญญายตนะ และฌานสมาบัติขั้นที่ 8 คือ เนวสัญญานาสัญญายตนะ จากสำนักทั้งสองตามลำดับ จนท่านอาจารย์รู้สึกว้าวุ่นใจ พระพุทธองค์ก็ทรงรู้หมดแล้ว แม้พระพุทธองค์จะทรงได้ฌานจิตขั้นสูงถึงเพียงนั้นแล้ว ก็ยังไม่พอพระทัย เพราะนั่นเป็นแต่เพียงทำให้จิตสงบได้อย่างสูงเท่านั้น พระองค์จึงทรงลาท่านอาจารย์ แล้วจากไปเพื่อแสวงหามกขธรรมต่อไปจนในที่สุดด้วยความอดสาหะพากเพียรเป็นเวลาถึง 6 ปี พระพุทธองค์ก็พบทาง

แห่งโมกขธรรมด้วยการใช้ปัญญาแทนที่จะให้จิตจมดิ่งลงสู่สมาธิจมลึกอยู่ในอารมณ์ของสมาธินั้น มาพิจารณากาย และจิต เพื่อหาความจริง พระองค์พิจารณากายและจิตอยู่เช่นนั้นปัญญาก็ถูกอบรม โดยสมาธิทำให้เกิดวิปัสสนาญาณ ปัญญาที่เกิดขึ้นโดยการอบรม ของสมาธิเป็นปัญญาที่เฉียบแหลมคม ทำให้เกิดสว่างไสวขึ้นภายในจิต และทำให้พระพุทธองค์บรรลุถึงโมกขธรรมตั้งแต่บัดนั้นเป็นต้นมา

สาเหตุที่วิธีการฝึกสมาธิกล่าวถึงไว้หลายวิธีก็เพื่อที่จะสนองความต้องการระหว่างบุคคล ในด้านต่าง ๆ เช่น บุคลิกภาพ ทักษะคติ หรือภูมิหลังที่ต่างกัน เป็นต้น เพราะวิธีการฝึกแบบหนึ่ง อาจเหมาะสมกับคนหนึ่ง แต่อาจไม่เหมาะสมกับอีกคนหนึ่งก็ได้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึง ทรงสอนไว้หลายวิธี เพื่อความเหมาะสมในแต่ละคน พระพุทธศาสนาถือว่าการฝึกสมาธิเป็นเพียง วิธีการเพื่อเข้าถึงจุดหมายไม่ใช่ตัวจุดหมาย การฝึกสมาธิก็เพื่อให้จิตใจสงบนุ่มนวล ควรแก่งาน สมาธิจึงเป็นตัวช่วย เพื่อให้เกิดสติไม่ปล่อยใจให้เลื่อนลอย ไม่ปล่อยให้ความคิดฟุ้งซ่านไปใน อารมณ์ต่าง ๆ แต่คอยเฝ้าระวังอารมณ์ที่ผ่านมาแต่ละอย่าง เมื่อต้องการกำหนดอารมณ์ใดแล้ว ก็เฝ้าพิจารณาตลอดไป ใช้สติเป็นตัวควบคุมการปฏิบัติหน้าที่ของปัญญา และเป็นสิ่งคอยป้องกันยับยั้ง ตนเองตลอดเวลา ไม่ให้ตั้งอยู่ด้วยความประมาท สมาธิจึงเป็นสิ่งที่ช่วยเพื่อเข้าถึงจุดหมายของ พุทธธรรม (โมกขธรรม) โดยใช้ปัญญาพิจารณาตรวจสอบ และทำหน้าที่อย่างได้ผลดีที่สุด ดังนั้น การฝึกสมาธิเพื่อสิ่งนี้จึงไม่จำเป็นต้องเป็นขั้นที่เจริญสูงสุด

ส่วนการใช้สมาธิและญาณเพื่อประโยชน์อื่นนั้น ถือว่าเป็นผลได้พิเศษ พระพุทธองค์ ไม่ทรงสนับสนุนให้มีการบำเพ็ญสมาธิเพื่ออธิปาฏิหาริย์เพราะอาจก่อให้เกิดอันตรายเสียได้และ เป็นเหตุให้หมกมุ่นหลงเพลิดเพลน และอาจไม่บรรลุถึงพุทธธรรมได้ แม้พระพุทธองค์จะมี อธิปาฏิหาริย์มากมาย แต่พระพุทธองค์ทรงใช้เพื่อระงับปาฏิหาริย์ หรือเพื่อระงับความอยากใน อธิปาฏิหาริย์เท่านั้น

การฝึกสมาธิได้รับการถ่ายทอด และฝึกปฏิบัติเรื่อยมา และ เกรียงศักดิ์ จรรย์ยานนท์ (2532, หน้า 79-80) กล่าวว่า ปัจจุบันการฝึกสมาธิเป็นที่นิยมกัน ทั้งในโลกตะวันตกและ ตะวันออก มีการกล่าวถึงสมาธิกันกว้างขวาง และมีหนังสือที่เกี่ยวกับสมาธิพิมพ์ออกจำหน่าย อย่างแพร่หลาย บทความเกี่ยวกับสมาธิได้ถูกตีพิมพ์อยู่ตามวารสารชั้นนำต่าง ๆ ซึ่งแตกต่างจาก เมื่อก่อนที่เรื่องนี้จะมิกล่าวกันเฉพาะในวัด และกลุ่มบุคคลที่อุทิศตนให้กับศาสนาเท่านั้น ในสหรัฐ และอังกฤษมีการเปิดสำนักการฝึกสมาธิขึ้นเป็นจำนวนมาก มีการจัดสัมมนาตามโรงแรม ขนาดใหญ่ นายแพทย์ในปัจจุบันบางคนได้แนะนำคนไข้ให้ฝึกสมาธิ เพื่อรักษาโรคที่เป็นอยู่ ให้หายเร็วขึ้นอีกทางหนึ่งด้วย สมาธิยังได้รับการปฏิบัติในหมู่นักกีฬาและผู้บริหารระดับสูง แสดงให้เห็นว่าการฝึกสมาธิได้เป็นที่นิยม และยอมรับกันมากขึ้นในหลาย ๆ ประเทศ สำหรับ

ประเทศไทย พุทธศาสนาได้เข้ามาเผยแผ่ยาวนานนับพันปีแล้วซึ่ง ประเสริฐ วิทยารัฐ (2528, หน้า 81-89) กล่าวว่าพุทธศาสนาได้เข้ามาเผยแผ่ตั้งแต่สมัยอาณาจักรโคตรบูร ราวพุทธศตวรรษที่ 12-16 และได้มีอิทธิพลต่อวิถีชีวิตของประชาชนชาวไทย เรื่อยมาจนปัจจุบัน

ระดับของสมาธิ พระราชวรมุนี (2529, หน้า 826) ได้แบ่งระดับสมาธิเป็น 3 ระดับ ดังนี้

ระดับที่ 1 เรียกว่า ขณิกสมาธิ หรือสมาธิชั่วขณะ (momentary concentration) เป็นสมาธิขั้นต้น ซึ่งคนทั่วไปอาจใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติหน้าที่การงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี และจะให้เป็นจุดเริ่มต้นในการฝึกให้มีสมาธิขั้นต่อไปได้

ระดับที่ 2 เรียกว่า อุปจารสมาธิ หรือสมาธิเฉียด ๆ หรือสมาธิจวนจะแน่วแน่ (access concentration) เป็นสมาธิขั้นรับนิเวรมิได้ก่อนที่จะเข้าสู่ภาวะ แห่ง ฌาน หรือสมาธิในนุภาคแห่งอัปปนาสมาธิ และ นางเยาว์ ชาญณรงค์ (2525, หน้า 13) กล่าวว่าคนที่บุคคลเพียรพยายามฝึกสมาธิควบคุมจิตนาน ๆ เข้า สมาธิก็เข้มแข็งขึ้น ทำให้จิตเป็นสมาธิได้เร็วขึ้น ๆ จนสามารถบังคับจิต ควบคุมอารมณ์ให้เกิดสมาธิได้แม้ในสภาพแวดล้อมที่วุ่นวาย จอแจ มีเสียงดังรบกวน เป็นลักษณะของผู้ที่ทาสมาธิอยู่ในระดับอุปจารสมาธิ ลักษณะจิตที่เป็นอุปจารสมาธิจิตจะสงบ ไม่ซัดส่ายสนใจในสรรพสิ่งใด ๆ รอบข้าง คือได้ยินเหมือนไม่ได้ยิน ไม่ใส่ใจแม้จะลืมตาฝึกจิตก็นิ่งสงบได้ เนื่องจากสายตาจับนิ่งอยู่ที่สิ่งเดียวหรือภาพที่ปรากฏเพียงภาพเดียว ตาไม่ส่ายดูสนใจสิ่งใด คือเห็นเหมือนไม่เห็น

ระดับที่ 3 เรียกว่า อัปปนาสมาธิ หรือสมาธิแน่วแน่ หรือสมาธิที่แนบสนิท (attainment concentration) เป็นสมาธิระดับสูงสุด ซึ่งมีในฌานทั้งหลาย ถือว่าเป็นผลสำเร็จที่ต้องการของการเจริญสมาธิ และ นางเยาว์ ชาญณรงค์ (2525, หน้า 15-16) กล่าวว่าการทำสมาธิเป็นเวลานาน ๆ อย่างสม่ำเสมอ จิตจะมีความแน่วแน่นมั่นคง และแม่นยำมีคุณภาพมาก

ฌาน (absorption) ตามความหมายของ ราชบัณฑิตยสถาน (2525, หน้า 228) คือ การเพ่งอารมณ์จนใจแน่วแน่เนื่องมาจากการเพ่งอารมณ์ และ พระราชวรมุนี (2529, หน้า 867-868) กล่าวว่า การเจริญสมาธินั้นจะประณีตขึ้นไปเป็นขั้น ๆ โดยลำดับ ภาวะจิตที่มีสมาธิถึงขั้นอัปปนาสมาธิแล้วเรียกว่า ฌาน โดยทั่วไปฌานแบ่งเป็น 2 ระดับใหญ่ ๆ และแบ่งย่อยออกไปอีกระดับละ 4 รวมเป็น 8 อย่าง เรียกว่า ฌาน 8 หรือ สมาบัติ 8 คือ

1. รูปฌาน 4 ได้แก่

- 1.1 ปฐมฌาน (ฌานที่ 1) มีองค์ประกอบ 5 คือ วิทก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา
- 1.2 ทุติยฌาน (ฌานที่ 2) มีองค์ประกอบ 3 คือ ปีติ สุข เอกัคคตา
- 1.3 ตติยฌาน (ฌานที่ 3) มีองค์ประกอบ 2 คือ สุข เอกัคคตา

1.4 จตุตถฌาน (ฌานที่ 4) มีองค์ประกอบ 2 คือ อุเบกขา เอกัคคตา

2. อรูปฌาน 4 ได้แก่

2.1 อากาสนัญญายตนะ ฌานที่กำหนดอากาศ-อันอนันต์

2.2 วิญญาณัญญายตนะ ฌานที่กำหนดวิญญาณอันอนันต์

2.3 อากิญจัญญายตนะ ฌานที่กำหนดภาวะที่ไม่มีสิ่งใด ๆ

2.4 เนวสัญญานาสัญญายตนะ ฌานที่เลิกกำหนดสิ่งใด ๆ โดยทั้งปวง เข้าถึงภาวะมีสัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่

ส่วนฌานขั้นที่ 9 ต่อจากฌาน 8 คือ สัญญาเวทิตินิโรธ หรือ นิโรธสมาบัติ คือ ความดับแห่งสัญญาและเวทนา เป็นภาวะที่ประณีตสูงสุด การที่จะบรรลุผลขั้นนี้ต้องใช้สมาธิและปัญญา และผู้ที่บรรลุผลขั้นนี้จะเป็นพระอนาคามีหรือพระอรหันต์

นอกจากนี้ พระราชานิโรธรังสีคัมภีรปัญญาจารย์ (เทศก์ เทศรังสี) (2534, หน้า 313-314) ท่านได้จัดระดับสมาธิและฌานไว้ ดังนี้คือ

สมาธิแบ่งเป็น 3 ชั้น ได้แก่ 1. ขณิกสมาธิ 2. อุปจารสมาธิ และ

3. อัปปนาสมาธิ

ขณิกสมาธิ ได้แก่ จิตของผู้ฝึกหัดสมาธิใหม่ ๆ รวมเข้าเป็นสมาธิ บางครั้งบางครั้งว้าวุ่นแล้วก็ถอนออกมา

อุปจารสมาธิ ได้แก่ จิตผู้ฝึกหัดได้ แต่ไม่ชำนาญ จิตรวมเข้าเป็นสมาธิอยู่ได้นานหน่อยแล้วก็ถอนออกมา

อัปปนาสมาธิ ได้แก่ จิตของผู้ฝึกหัดเข้าสมาธิได้แนบเนียน

ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ มีผู้กล่าวไว้ ดังนี้

วรศักดิ์ วรรณโม (2525, หน้า 22-23) กล่าวถึงจิตที่เป็นสมาธิว่าจะต้องประกอบด้วยจิตที่บริสุทธิ์ปราศจากสิ่งรบกวน มีความมั่นคงของอารมณ์ไม่ออกแวกจิตมีความว่องไวในการทำงาน ระดับของจิตสามารถแบ่งได้เป็น 3 ระดับ คือ ระดับธรรมดา สามารถเกิดความตั้งใจ ระดับกลางทำให้เกิดความสงบจิตแน่วแน่ สมองโปร่ง ระดับสูงจิตเกิดความแม่นยำเกิดปัญญา

พระราชวรมุนี (2529, หน้า 830) ได้อธิบายถึงลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิไว้ว่า จะต้อง มีลักษณะแข็งแรง มีพลังมาก ราบเรียบสงบเหมือนกับน้ำในสระที่นิ่งใสกระจ่างมองเห็นได้ชัด นุ่มนวลควรแก่งาน ไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่วุ่น ไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย

นอกจากนี้ วินิตร มาติ (2533, หน้า 20) กล่าวว่า ในพระสูตรได้แสดงลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิไว้ 8 ประการ ดังนี้

1. ตั้งมั่น (สมาหิตะ)
2. บริสุทธิ์ (ปาริสុทธะ)
3. ผ่องใส (ปรีโยหิตะ)
4. ปอดโปร่งไร้กังวล (อนังคณะ)
5. ปราศจากสิ่งมัวหมอง (วิคตูปกิเลสะ)
6. นุ่มนวล (มุกฺขุตะ)
7. ควรแก่การงาน (กัมมณียะ)
8. ไม่หวั่นไหว (อาเนญฺยูปปตตะ)

จะเห็นได้ว่าสมาธิเป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องมีการดำรงชีวิตของมนุษย์เรา สมาธิที่มีอยู่ตามธรรมดาในมนุษย์ทุกคนนั้นยังไม่เพียงพอ กำลังใจที่จะตั้งมั่นให้จิตมีสมาธิยังอ่อนแอ กวัดแกว่ง กระสับกระส่าย หวั่นไหวไปตามอารมณ์ และเรื่องราวต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตประจำวัน ทำให้ยากที่จะมีสมาธิในการเรียนและการทำงาน ดังนั้นจึงจำเป็นที่จะต้องมีการฝึกสมาธิ เพื่อรักษาสมาธิที่มีอยู่และเพิ่มสมาธิในจิตให้มีมากขึ้น

วิธีฝึกสมาธิในพระพุทธศาสนา การฝึกสมาธิมีหลายวิธี ในคัมภีร์อภิธรรมมัตถสังคหะ และคัมภีร์วิสุทธิมรรค ซึ่ง พระศรีวิสุทธิกวี (พิจิตร จูตยาณโม) (2530, หน้า 35-37) กล่าวว่า พระพุทธองค์ได้แสดงไว้มี 40 วิธีและแต่ละวิธีมีรูปแบบและวิธีฝึกแตกต่างกันออกไป ผู้ที่จะฝึกสมาธิสามารถเลือกใช้ได้ตามความถนัดและความสามารถของแต่ละบุคคล วิธีฝึกสมาธิที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้และใช้มากที่สุดวิธีหนึ่งได้แก่ การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ซึ่งเป็นหลักวิธีที่จัดว่า สะดวก ง่ายที่สุดกว่าทุกวิธี ธรรมรักษา (2530, หน้า 1-4) กล่าวว่า มีผู้นิยมใช้วิธีนี้กันอย่างแพร่หลายตั้งแต่สมัยพุทธกาลมาจนถึงปัจจุบัน สามารถฝึกได้ด้วยตนเองในทุกเพศทุกวัย แม้กระทั่งนักเรียนในทุกระดับชั้น ก็สามารถที่จะฝึกเพื่อพัฒนาศักยภาพของตน พัฒนาชีวิตไปสู่ความสุข ความสำเร็จในชีวิตทุกระดับได้ นอกจากนี้ พุทธทาสภิกขุ (2523, หน้า 56-57) ก็ได้กล่าวถึงวิธีฝึกสมาธิแบบอานาปานสติว่า มีข้อดีหลายประการ คือ เป็นการฝึกสมาธิเพื่อการอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน คือ จิตเกิดความสงบ คล่องแคล่ว เพื่อทำให้สติสัมปชัญญะเกิดความสงบสมบูรณ์ และเพื่อความสิ้นอาสวะกิเลสโดยตรง ซึ่งหมายถึงการตัดกิเลสออกให้หมด แล้วทำจิตใจให้สงบเสียบ เมื่อจิตเป็นสมาธิก็นำจิตไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในกิจการงานต่าง ๆ ได้ นอกจากนี้ การฝึกด้วยวิธีนี้สามารถทำติดต่อกันได้ โดยไม่ต้องเปลี่ยนเรื่อง หรือไม่ต้องเปลี่ยนอารมณ์ คือสามารถฝึกเพื่อให้เกิดสมาธิในระยะแรก และเกิดปัญญาในระยะกลาง ส่วนในระยะสุดท้ายก็เกิดปัญญาอันสูงสุด หรือที่เรียกว่า หมดกิเลสตนเอง จึงนับว่าวิธีฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีความเหมาะสมที่จะนำมาใช้เป็นวิธีฝึกเพื่อจะให้เกิดผลแก่ผู้ฝึกในแง่ของการนำจิตที่สงบ

คล่องแคล่วว่องไว มีสติสัมปชัญญะ มีปัญญามีพลัง และมีสมรรถภาพไปใช้ให้เกิดประโยชน์ ในกิจกรรมงานต่าง ๆ ที่กระทำได้ตามที่กล่าวอ้างถึงคุณประโยชน์และความเหมาะสม ดังที่กล่าวมานั้น

ความหมายของสมาธิแบบอานาปานสติ ได้มีผู้ให้ความหมายของสมาธิแบบ อานาปานสติไว้หลายท่าน ดังนี้

พุทธทาสภิกขุ (2525, หน้า 572-573) ให้ความหมายของอานาปานสติว่า หมายถึง สติกำหนดที่ธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก กล่าวให้เข้าใจง่ายขึ้นก็คือ การกำหนดจิตอยู่ที่สิ่งหนึ่งสิ่งใดอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก เช่น เมื่อนึกถึงอะไรอยู่ คิดถึงอะไรอยู่ พิจารณาอะไรอยู่ หรือรู้สึกอะไรอยู่ทุกครั้งที่หายใจเข้าออกแล้วก็เรียกว่า อานาปานสติทั้งนั้น และ ต้องควบคุมให้การนึกหรือการระลึก หรือการรู้สึกนั้นเป็นไปอย่างสม่ำเสมอทุกครั้งที่ลมหายใจ เข้าออกด้วยและสอดคล้องกับ พระราชวรมุนี (2528, หน้า 409) กล่าวว่า อานาปานสติ หมายถึง สติกำหนดลมหายใจเข้าออก (ข้อ 9 ในอนุสสติ 10 ข้อ 10 ในสัญญา 10 เป็นต้น) บัดนี้นิยมเขียนอานาปานสติ

ชินโอสถ หัสปาเรอ (2530, หน้า 36) กล่าวว่า “อานาปานะ” หมายถึง การหายใจ เข้าออก และสติหมายถึงการระลึกรู้ถึง ดังนั้น “อานาปานสติ” จึงหมายความว่า การระลึกรู้ ถึงถึงการหายใจเข้าออก

พระศรีวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณโณ) (2530, หน้า 80) ได้ให้ความหมายว่า “อานาปานะ” หรือ “อานาปาน” แปลว่า ลมหายใจเข้าออก ถ้ามีสติต่อมาข้างท้ายเรียกว่า “อานาปานสติ” แปลว่า สติกำหนดลมหายใจเข้าออก ถ้าต่อภาวนาเข้าข้างท้าย เรียกว่า “อานาปานสติภาวนา” แปลว่าการอบรมจิตโดยมีสติกำหนดลมหายใจเข้า-ออก

เอก ธนะศิริ (2533, หน้า 92) กล่าวว่า อานาปานสติสมาธิ หมายถึง การระลึกอยู่ใน ลมหายใจเข้าและออก (อาน+ปาน หรือ อปาน + สติ) อานะ = หายใจเข้า (breathing in) ปาน หรือ อปาน = หายใจออก (breathing out) สติ = ความระลึกได้ (mindfulness) รวมแล้ว คือ การระลึกอยู่ในลมหายใจเข้าออก (mindfulness of breathing in and out) อันเป็นการ เจริญสติหรือคุ้มครองรักษาจิต

จากความหมายของอานาปานสติสมาธิ สรุปได้ว่า “อานาปานสติสมาธิ” หมายถึง การฝึกความตั้งมั่นของจิตใจให้อยู่ที่สิ่งหนึ่งสิ่งใดทุกลมหายใจเข้าออก

ระดับการฝึกอานาปานสติสมาธิ การฝึกอานาปานสติสมาธิที่สมบูรณ์แบบ แบ่งออกเป็น 4 หมวด ๆ ละ 4 ขั้น รวมเป็น 16 ขั้น ซึ่ง พุทธทาสภิกขุ (2530, หน้า 7-11) ได้แปลจาก

พระไตรปิฎก เพื่อให้ศึกษาง่ายขึ้น ดังนี้คือ

หมวดที่ 1 กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (สติพิจารณากาย) มี 4 ชั้น คือ

ขั้นที่ 1 กำหนดลมหายใจ (ปชานาติ) โดยการกำหนดลมหายใจยาวทุกครั้งที่มีการหายใจเข้า-ออก

ขั้นที่ 2 กำหนดลมหายใจ (ปชานาติ) โดยการกำหนดลมหายใจสั้นทุกครั้งที่มีการหายใจเข้า-ออก

ขั้นที่ 3 รู้ (ปฐิสังเวติ) กายทั้งปวง คือ การระลึกถึงข้อเท็จจริงที่ว่าลมหายใจเป็นเครื่องปรุงแต่งร่างกายทุกครั้งที่ยาใจเข้า-ออก

ขั้นที่ 4 การทำลายสังขารให้ระงับหรือสงบลง (ปัสสัมภยะ) โดยการกำหนดให้ลมหายใจสงบลงจนถึงที่สุดทุกครั้งที่ยาใจเข้า-ออก

หมวดที่ 2 เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (สติพิจารณาเวทนา) มี 4 ชั้น คือ

ขั้นที่ 5 รู้ (ปฐิสังเวติ) ความรู้สึกปิติ คือการเอาปิติ-ความรู้สึกที่เกิดจาก ขั้นที่ 4 มากำหนดทุกครั้งที่ยาใจเข้า-ออก

ขั้นที่ 6 รู้ (ปฐิสังเวติ) ความสุข คือ การเปลี่ยนจากปิติเป็นความสุขแล้วกำหนดความสุคนั้นทุกครั้งที่ยาใจเข้า-ออก

ขั้นที่ 7 รู้ (ปฐิสังเวติ) เวทนา คือ กำหนดข้อเท็จจริงที่ว่า ทั้งปิติและสุข คือเวทนาเป็นเครื่องปรุงแต่งจิตเท่านั้นทุกครั้งที่ยาใจเข้า-ออก

ขั้นที่ 8 การทำจิตสังขารหรือเวทนาให้ระงับลง (ปัสสัมภยะ) คือ การพยายามกำหนดการกระทำทำให้เวทนาที่ทำหน้าที่ปรุงแต่งจิต จนกระทั่งไม่มีการปรับปรุงแต่งจิตทุกครั้งที่ยาใจเข้า-ออก

หมวดที่ 3 จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (สติพิจารณาจิต) มี 4 ชั้น คือ

ขั้นที่ 9 รู้ (ปฐิสังเวติ) ลักษณะของจิต คือ กำหนดอยู่ที่ลักษณะของจิตนานาชนิดที่กำลังเป็นไปหรือเปลี่ยนไปอยู่ในเวลานั้นทุกครั้งที่ยาใจเข้า-ออก

ขั้นที่ 10 ทำจิตให้ปราโมทย์ คือ กำหนดอยู่ที่การกระทำจิตให้อยู่ในอำนาจของเราในลักษณะที่เป็นความเบิกบานปราโมทย์

ขั้นที่ 11 ทำจิตใจให้ตั้งมั่นอยู่ คือ กำหนดความคิดที่จิตให้อยู่ในอำนาจของเราในการที่เราสามารถทำให้มันตั้งมั่นได้ตามต้องการ

ขั้นที่ 12 ทำจิตให้ปล่อย คือ กำหนดความคิดที่เราสามารถทำจิตให้ปลดปล่อยจากสิ่งที่มีมากลุ่มรมจิต

หมวดที่ 4 ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (สติพิจารณาธรรมต่าง ๆ) มี 4 ชั้น คือ

ขั้นที่ 13 กำหนดความไม่เที่ยง (อนุปัสสี) คือ กำหนดความไม่เที่ยงที่เรียกว่า อนิจจัง ของสังขารทั้งปวง เช่นร่างกาย ลมหายใจ หรือความเปลี่ยนแปลงทางจิตทุกครั้งที่ยาใจเข้า-ออก

ขั้นที่ 14 กำหนดความจางคลาย (วิราคะ) คือ กำหนดให้จิตลดหรือหลุดออกจากความ ยึดมั่น ถือมั่น หรือกิเลสที่เป็นอารมณ์อยู่ในขณะนั้นทุกครั้งที่มีการหายใจเข้า-ออก

ขั้นที่ 15 กำหนดความดับทุกข์ (นิโรธนะ) คือ กำหนดให้จิตคิดถึงความทุกข์ที่ดับลง ไปอยู่ทุกครั้งที่ยาใจเข้า-ออก

ขั้นที่ 16 สลัดสิ่งยึดมั่นทิ้งกลับไป (ปฏินิสสัคคะ) คือ กำหนดให้จิตสลัดสิ่งที่ตัวเรา ยึดมั่นกลับไปทุกครั้งที่ยาใจเข้า-ออก เช่น ถ้าเคยเอาสิ่งของจากธรรมชาติมาครอบครองไว้ก็ให้ เอาการกลับไปคืนเจ้าของ คือ ให้เป็นของธรรมชาติเหมือนเดิม

ขั้นตอนการฝึกอานาปานสติสมาธิ

1. ขั้นตอนการเตรียม

1.1 การเตรียมกายและใจ ควรอาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาดหมดจด ไม่ควร รับประทานอาหารมากหรือน้อยเกินไป เพราะอาจทำให้รู้สึกง่วงหรือหิว สวมเสื้อผ้าที่ไม่หลวม หรือคับเกินไป และสีสนของเสื้อผ้าเรียบ ๆ ที่ทำให้จิตใจสดชื่น ไม่ควรเป็นสีฉูดฉาด นอกจากนี้ พวกเครื่องหอม เช่น แป้ง หรือน้ำหอมที่มีกลิ่นฉุนหรือกลิ่นหอมมากเกินไป ไม่ควรใช้ เพราะจะ ทำให้จิตใจผูกพันกับสิ่งนี้โดยตลอด โดยเฉพาะผู้ที่ฝึกใหม่ยังจำเป็นต้องคงเว้นเป็นอย่างยิ่ง ควร สละความโกรธ ความเกลียดชัง ความโลภ ความหลง ความรัก ตลอดจนความกังวลต่าง ๆ ออกไปให้หมด อาจกล่าวได้ว่าเป็นการตัดใจจากโลกภายนอก พยายามทำจิตใจให้สดชื่นเบิกบาน แจ่มใส เต็มไปด้วยความเมตตา กรุณา

1.2 การเตรียมสถานที่ สถานที่ฝึกควรเงียบสงบ มีเสียงรบกวนจากบุคคลหรือ สิ่งต่าง ๆ น้อยที่สุด อากาศ เสียง แสง เหมาะสม และมีความปลอดภัยจากแมลงหรือสิ่งต่าง ๆ

1.3 การเลือกท่านั่ง จะใช้ท่านั่งแบบใดก็ได้ที่ทำให้ร่างกายอยู่ในภาวะผ่อนคลาย ที่สุด แม้ปฏิบัติอยู่นาน ๆ ก็ไม่เมื่อยล้า และทั้งช่วยในการหายใจคล่องสะดวก แต่ท่านั่งที่ได้รับการยอมรับว่าได้ผลดีที่สุดตามหลักการที่กล่าวมา ได้แก่ ท่านั่งขัดสมาธิ หรือที่ พระเรียกว่า นั่งคู่ บัลลังก์ (ตั้งกายตรง) คือ นั่งขัดสมาธิราบ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย หรือมือชนกัน นอกจากนี้ยังมีท่า นั่งขัดสมาธิเพชร คือ นั่งขาไขว้กัน เท้าซ้ายทับขาขวา เท้าขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตัวตั้งตรง และสำหรับผู้ที่นั่งขัดสมาธิไม่ได้ จะนั่งพับเพียบหรือ นั่งเก้าอี้ ห้อยเท้าก็ได้ ส่วนตาจะหลับหรือลืมก็ได้

2 ขั้นปฏิบัติ ตามหลักปฏิบัติในทางพุทธศาสนาโดยตรง มีลำดับขั้นตอนในการฝึกสมาธิดังนี้

2.1 บูชาพระรัตนตรัย (กล่าวคำบูชาพระรัตนตรัยและบูชาด้วยเครื่องสักการะ)

อิมิณา สักการเณระ พุทธัง อะภิปูชะยามิ

อิมิณา สักการเณระ ฐัมมัง อะภิปูชะยามิ

อิมิณา สักการเณระ สังฆัง อะภิปูชะยามิ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทธธัสสะ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทธธัสสะ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทธธัสสะ

2.2 นมัสการพระรัตนตรัย (กล่าวคำนมัสการพระรัตนตรัย)

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ

สวากขาโต ภะคะวะตาธัมโม ฐัมมัง นมัสสามิ

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สังฆัง นะมามิ

2.3 สมาทานศีล (กล่าวคำสมาทานศีล)

มะยัง ภันเต วิสุงวิสุง รักษนัตถายะ ติสระเนนะ สะหะ ปัญจะ
สีลานิ ยาจามะ

ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุงวิสุง รักษนัตถายะ ติสระเนนะ สะหะ
ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ

ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุงวิสุง รักษนัตถายะ ติสระเนนะ สะหะ
ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทธธัสสะ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทธธัสสะ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทธธัสสะ

ทุติยัมปิ พุทธัง สะระนัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ ฐัมมัง สะระนัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ สังฆัง สะระนัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ พุทธัง สะระนัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ ฐัมมัง สะระนัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ สังฆัง สะระนัง คัจฉามิ

ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ