

สมาธิบำบัด

สมาธิคืออะไร

สมาธิแปลว่า การมุ่งมั่นกระทำด้วยความตั้งใจ แน่วแน่ของจิต เกิดขึ้นครั้งแรกในภูมิภาคตะวันออก โดยเฉพาะทางศาสนา ศาสนาแรกที่มีการบันทึกไว้ถึงการทำสมาธิคือ ศาสนาฮินดู ในประเทศอินเดีย ซึ่งต่อมาได้ถูกดัดแปลงและนำมาใช้นอกเหนือบริบททางศาสนา เช่นการนำมาใช้ในการออกกำลังกาย เช่น หัตถโยคะ ชีกง การทำสันสกฤตยานา (Sanskrit dhayana) หรือศิลปะแขนงต่างๆ ของประชาชนพื้นบ้านในแถบเอเชีย (martial art) เป็นต้น โดยเน้นเรื่องความสงบเยือกเย็นและการเข้าถึงจิตวิญญาณของธรรมชาติ

รากเหง้าของคำว่า สมาธิ และ Meditation

สมาธิเป็นภาษา มาจากรากศัพท์สองศัพท์สนธิกัน คือ สัม และ อธิ จากนั้นเอา ๐ ที่อยู่บน “ส” เรียกว่า เป็น “ม” ในตัว “ม” มีสระ “อะ” อยู่หลัง “ม” แต่ในภาษาบาลีไม่นิยมใส่สระ “อะ” อยู่หลังพยัญชนะ ด้วยเหตุนี้ คำว่า “สัม” จึงเปลี่ยนรูปเป็น “ม” และ “อธิ” เปลี่ยนรูปเป็น “อา” เมื่อสนธิกัน จึงเป็น สมาธิ ในซีกโลกตะวันออก สมาธิจะใช้มุมมองที่ได้จากการสังเคราะห์ความจริงตามธรรมชาติ (วิริยงค์ สิริธโร, 2548) ขณะที่คำว่า Meditation มาจากภาษาละติน โดยมีจุดเริ่มต้นจากการฝึกร่างกายและจิตใจให้มีความแน่วแน่ และมั่นคง มักจะพบในศาสนาคริสต์ ซึ่งจะกล่าวถึงสมาธิในด้านจิตวิญญาณ (Spiritual) เช่น สมาธิที่มาจากความทนทุกข์ของพระเยซู (Marcus Aurelius, 2006)

ความหมายของสมาธิ

การทำสมาธิ คือ การทำให้จิตว่าง นิ่ง สงบ ไม่ฟุ้งซ่าน ร่างกายทุกส่วนผ่อนคลาย ทำให้จังหวะของคลื่นสมองช้าลง จิตที่มีสมาธิเป็นจิตที่มีพลัง สามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ หรือเกิดไอเดียดีๆ เช่น อีคิวซัง , ตอนนอนหลับก็จะเกิดความคิดปิ้งแว็บ

สมาธิมีกี่ประเภท

มีความพยายามของศาสตร์ทางตะวันตกที่ต้องการจำแนกชนิดของสมาธิ จากการศึกษาของ มาร์คัส อูริเลียส (Marcus Aurelius, 2006) ซึ่งเป็นนักปรัชญาตะวันตก ได้จำแนกชนิดของสมาธิโดยอ้างอิงกับศาสนา ลัทธิ และวิธีการปฏิบัติ มีการแบ่งสมาธิออกเป็น 9 ชนิด

1. **สมาธิตามแนวพุทธศาสนา (Buddhism)** ในทางพุทธศาสนา ได้แบ่งเป็นสมาธิและวิปัสสนา ซึ่งจำเป็นต่อการตรัสรู้ ดังนั้น สมาธิจึงมีสองแบบ คือ สมาธิแบบธรรมชาติ และสมาธิที่สร้างขึ้นด้วยการตั้งใจหรือมุ่งเน้นไปที่สิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อให้เกิดสมาธิ นอกจากนี้ในทางเถรวาทจะเน้น วิปัสณาสมาธิ และอาณานปานสติ

นอกจากนี้ในประเทศญี่ปุ่น มีการผนวกการฝึกสมาธิตามหลัก เทนได (Tendai concentration) เข้าไปรวมกับศาสนาพุทธแบบเซนของจีน (Chinese Chan Buddhism) ซึ่งเป็นการรวมเอาลัทธิเซนแบบญี่ปุ่นและเกาหลีเข้าด้วยกัน (Japanese Zen and Korean Seon)

ส่วนศาสนาพุทธแบบทิเบต จะเน้น ดันตระ ซึ่งเป็นอีกชื่อหนึ่งของพุทธศาสนาแบบวัชรญาณ โดยสมาธิจะเป็นการปฏิบัติที่สูงขึ้นของนักบวช นอกจากนี้การฝึกฝนของนักบวชก็ไม่นิยมฝึกตามลำพัง แต่จะใช้การสวดมนต์หมู่ให้เกิดสมาธิ

2. **สมาธิตามแนวคริสต์ศาสนา (Christianity)** ประเพณีปฏิบัติของชาวคริสต์มีหลากหลาย ซึ่งมีหลายอย่างที่ถูกต้องว่าเป็นส่วนหนึ่งของการฝึกสมาธิ สิ่งเหล่านี้ได้แก่ สวดมนต์ในโบสถ์ ดังนั้นผู้ที่สวดมนต์ในโบสถ์คริสต์ อาทิสวดมนต์และการนับลูกประคำในคริสต์นิกายคาทอลิก หรือการเดินสวดมนต์อย่างเงี้ยวๆในคริสต์นิกายออร์ทอดอกซ์ (Eastern Orthodoxy) เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับสมาธิในแนวตะวันออกซึ่งเน้นไปที่การเพ่งจิตแน่วแนไปที่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง ดังนั้นจะเห็นความคล้ายในบางประเด็นก็คือการเอาจิตใจจดจ่ออยู่กับการสวดมนต์ให้เกิดสมาธิ

3. **สมาธิตามแนวศาสนายิว (Judaism)** สมาธิตามศาสนายิวมักจะหมายถึงการติดต่อกับแหล่งกำเนิดของชีวิต และมีความหมายต่อการปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันของเพื่อนมนุษย์ ซึ่งไม่ใช่การสิ้นสุดหรือการทำให้เกิดนิพพานตามหลักศาสนาพุทธ แต่เป็นการเริ่มต้นของสรรพสิ่ง ศาสนายิวมีนัยยะของการปฏิบัติสมาธิเพื่อให้เกิดการระลึกถึงความสุข เฝ้าระวังความสุข และเกิดความเคารพต่อศาสนา การปฏิบัติสมาธิในศาสนายิวนิกายคาบาล่าห์ และฮาสิติก (Kabbalah and Hassidic Judaism) เรียกว่า “hitbonenut” จนมีคำกล่าวถึงการปฏิบัติสมาธิในหมู่ชาวยิวว่า **“อาหารสุขภาพที่เรากินเข้าไปมิไ้บำรุงร่างกายผ่านทางกระแสเลือด แต่การทำสมาธิ เป็นการให้อาหารแก่ร่างกายในรูปการบำรุงทางจิตวิญญาณ”** นอกจากนี้การทำสมาธิของชาวยิว จึงเป็นกระบวนการหนึ่งที่จะทำให้เกิดปัญญาที่บริสุทธิ์ เกิดความสงบสุข และอารมณ์ที่พึงประสงค์ของผู้ปฏิบัติ (Rabbi Goldie Milgram, 2006)

4. **สมาธิตามแนวศาสนาฮินดู (Hinduism)** ในศาสนาฮินดูซึ่งเชื่อในเรื่องการเกิดแก่เจ็บ ตาย ที่เป็นวัฏจักร ดังนั้น สมาธิเป็นการฝึกความสงบให้เกิดขึ้นภายในกาย และมีจุดประสงค์ เพื่อลดความลุ่มร้อน หรือความทุกข์ทรมาน ทางจิตใจ เมื่อปฏิบัติจนถึงส่วนลึกของจิตใจแล้ว สมาธิก็จะทำให้เกิดความสงบ ความสมดุลงภายในร่างกายและจิตใจ และเป็น

เครื่องมือหนึ่งที่จะช่วยให้เกิดความสุขในชีวิตได้ (Alan Spence, 2006) มาคัส อูรีเลียส (Marcus Aurelius, 2006) กล่าวว่าเวदानตา (Vedanta) ก็เป็นอีกรูปแบบหนึ่งของโยคะ ซึ่งเป็นการฝึกสมาธิรูปแบบหนึ่ง โดยการควบคุมจิตใจของมนุษย์ไม่ให้เกิดแกว่งขึ้นลงตามสภาพอารมณ์ที่กำลังเปลี่ยนแปลง ซึ่งลักษณะของการฝึกสมาธิตามแนวศาสนาฮินดูจะมี 7 ชนิด อาทิ การใช้เสียงและแสงในการทำสมาธิ

5. สมาธิตามแนวศาสนาอิสลาม (Islam) ในศาสนาอิสลาม สมาธิเกิดจากแนวคิด 2 แนวคิด ได้แก่

แนวคิดที่ 1 จากอัลกุรอานและสุนัต (Quran and Sunnah) โดยการฝึกสมาธิเป็นการตั้งจิตมุ่งมั่น ที่เรียกว่า Tafakkur โดยสะท้อนให้เห็นสมาธิในเรื่องการเพิ่มผลผลิตจากการคิด และการพัฒนาปัญญาซึ่งเป็นการต่อยอดของการทำสมาธิในระดับสูงขึ้นไป โดยต้องการเข้าถึงพระเจ้า อย่างไรก็ตามกระบวนการพัฒนาปัญญา จะเกิดขึ้นส่วนหนึ่งจะเกิดจากการดลบันดาลของพระเจ้าในการปลุกจิตสำนึกและปลดปล่อยวิญญาณของมนุษย์ ให้เป็นอิสระ นอกจากนั้นการฝึกสมาธิจะช่วยฝึกบุคลิกภาพภายในตัวของบุคคลให้ได้รับการพัฒนาจิตวิญญาณและการได้เข้าถึงพระเจ้า (Maulana Wahududdin Khan, 2006)

แนวคิดที่ 2 จากผู้นับถือมุสลิม (Sufism) ซึ่งเกิดจากการปฏิบัติด้วยวิธี muraqaba โดยสมาธิในมุมมองของ Sufism มีจุดมุ่งเน้นเรื่องการปฏิบัติตนและเป็นกลวิธีหนึ่งที่ใช้การสวดอ้อนวอนให้ชีวิตได้เดินทางไปสู่พระหัตถ์ของพระเจ้า ขณะที่ยังมีชีวิต อย่างไรก็ตามยังเป็นที่ยกย่องและยังไม่เป็นที่ยอมรับของชาวมุสลิมทั่วไปเกี่ยวกับความเชื่อเหล่านี้ตามแนวคิดที่ 2 (Alan Godlas, 2006)

6. สมาธิตามแนวศาสนาซิก (Sikhism) สมาธิตามแนวศาสนาซิก เป็นเพียงส่วนหนึ่งของกฎความเป็นจริง 3 ข้อ ในการใช้ชีวิต ของมนุษย์ ที่คุรุนานัค (Guru Nanak) ได้สอนไว้ ดังนี้ (Society U.K. (Regd.), 2004)

6.1 Nam Japa หมายถึงการตั้งนอนก่อนพระอาทิตย์ขึ้น ทำความสะอาดร่างกายให้ผู้นับถือศาสนาซิกทำสมาธิด้วยการสวดอ้อนวอนพระเจ้าเพื่อชำระจิตใจให้ผ่องใส นอกจากนี้ในระหว่างวันการระลึกถึงพระเจ้าทุกลมหายใจเข้าออกจะช่วยให้จิตใจผ่องใส

6.2 Dharam di Kirat Karni หมายถึง การทำงานและหากินด้วยหยาดเหงื่อการทำงาน เพื่อประทังชีวิตทั้งของตนเองและของครอบครัว อย่างซื่อสัตย์ ดังนั้นผู้นับถือศาสนาซิกต้องนำพาชีวิตไปสู่ความซื่อสัตย์ ความถูกต้อง อย่างมีเกียรติและศักดิ์ศรี

6.3 Van Ke Chakna หมายถึง การแบ่งปัน อาหาร แรงงาน กับผู้อื่นอย่างมีเหตุมีผล โดยเฉพาะการแบ่งปันสิ่งต่างๆ โดยมีจุดประสงค์เพื่อการศาสนา และชุมชน

7. สมาธิตามแนวลัทธิเต๋า (Taoism) สมาธิตามแนวลัทธิเต๋า เกิดขึ้นเพื่อฝึกจิตใจ และร่างกายให้สู่ความสงบ โดยอาศัยปรัชญาในเรื่องของความสมดุลของหยินหยางอันเป็นพลังของจักรวาล ซึ่งการทำสมาธิเป็นการฝึกจิตที่จะกำจัดความคิดที่ชั่วร้าย และใช้เป็นเครื่องมือหนึ่งที่ใช้ในการทำให้จิตใจสงบ นอกจากนี้การฝึกสมาธิตามแนวลัทธิเต๋าสสามารถทำได้ทั้งในยามหลับและยามตื่น โดยการใช้การควบคุมอารมณ์ จิตใจ มีการฝึกสมาธิแนวลัทธิเต๋าที่หลากหลาย อาทิ I Ching, Tao Te Ching, Chuang Tzu และ Tao Tsang ดังที่เราคุ้นเคย เช่น การฝึกซึ้ง การฝึกไถก เป็นต้น ด้วยการควบคุมลมหายใจเข้าออก ในขณะที่ออกกำลังกายหรือในขณะที่พักผ่อน (Marcus Aurelius, 2006)

8. สมาธิตามแนวการปฏิบัติแบบTM (Transcendental Meditation) เป็นเทคนิคการทำสมาธิที่คิดโดยมหาฤษี Mahes Yogi ครูสอนศาสนาชาวอินเดีย ซึ่งมีพื้นฐานมาจากการผสมผสานเทคนิค วิชาตันตริค ของศาสนาฮินดู และมานตราของผู้สอน เน้นการทำสมาธิด้วยการฝึกหายใจเข้าออกลึกๆ และเพ่งไปที่ลมหายใจ เพื่อให้เกิดการผ่อนคลาย อันเป็นการปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสงบ สุขภาพดี และสามารถต่อสู้กับเหตุการณ์ต่างๆ ที่เข้ามากระทบในชีวิตได้ (Maharishi Vedic Education Development Coporation,2005)

9. สมาธิตามแนวการปฏิบัติแบบซีคูล่า (Secular) เป็นการพัฒนาจากนักจิตวิทยา ชาวเยอรมัน ชื่อโจฮานนา ชูลท์ (Jahannes Schultz) ในปี ค.ศ. 1932 เป็นการนำแนวคิดตะวันออก คือการฝึกสมาธิมาใช้ในการพัฒนากายและจิตใจ ให้มีความเข้มแข็ง สงบ มีความเป็นอยู่และคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น การทำสมาธิตามแนวการปฏิบัติแบบซีคูล่า เป็นการนั่งบนเก้าอี้หลังตรง หลับตาและนับลมหายใจเข้าออก โดยไม่คิดเรื่องใดๆแต่ให้ทำจิตมุ่งมั่นไปที่ลมหายใจเข้าออก (Susan Kramer, 2006)

จากลักษณะการจำแนกชนิดของสมาธิดังกล่าว มาคัส อูรีเลียส ได้อธิบายความหมายหรือนัยยะของสมาธิ ให้ครอบคลุมตามการจำแนกชนิดของสมาธิทั้ง 9 ชนิดไว้ว่ามีลักษณะโดยรวมดังนี้

1. เป็นสภาวะที่จิตใจถูกปล่อยให้ว่างจากความคิด
2. เป็นการตั้งมั่นของจิตใจไปที่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง
3. เป็นการเปิดรับจิตใจให้สัมผัสถึงความบริสุทธิ์ หรือพลังงานต่างๆ เช่น การปฏิบัติแบบซีคูล่า เป็นต้น
4. เป็นการหาเหตุผลทางปรัชญาของศาสนา เช่น การเข้าสู่นิพพานของศาสนาพุทธ เป็นต้น

ในมุมมองของมาคัส เขาเชื่อว่า ในศาสนาทางซีกโลกตะวันออก การสวดมนต์เป็นการสื่อสารของมนุษย์ไปสู่เบื้องบนได้แก่ พระผู้เป็นเจ้า เทวดาหรือเทพ พรหมต่างๆ แต่สมาธิเป็นการสื่อสารที่ตรงกันข้าม คือเป็นการที่พระผู้เป็นเจ้าหรือเทวดาหรือเทพ พรหมต่างๆ เป็นผู้สื่อสารโดยตรงกับมนุษย์ นอกจากนี้ เขายังเชื่อว่าการฝึกสมาธิเป็นการมุ่งเน้นการพัฒนาตนเอง

สมาธิแบ่งออกเป็น 3 ระดับ

1. ขณิกสมาธิ คือ สมาธิชั่วขณะ ซึ่งบุคคลทั่วไปสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติหน้าที่กิจการงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี
2. อุปจารสมาธิ สมาธิเฉียด ๆ หรือจวนจะแน่นอน
3. อัปปนาสมาธิ สมาธิที่แน่นอนแนบสนิท เป็นการเจริญสมาธิในชั้นฌาน ถือเป็นความสำเร็จสูงสุดของการเจริญสมาธิ

สมาธิในเชิงจิตวิทยา

ในทางจิตวิทยา สมาธิถูกนำไปใช้ในการอธิบายระดับของจิตสำนึก (Consciousness) มีการนำไปใช้ประโยชน์และมีจุดมุ่งหมายที่หลากหลาย เริ่มตั้งแต่ทำจิตใจให้สงบ น้อมนำไปสู่การปรับเปลี่ยนทัศนคติและการมีสุขภาพของร่างกาย หัวใจ ระบบหลอดเลือดที่ดี ถ้านำมาใช้สำรวจสภาวะจิตอย่างซ้าๆ ในอดีต และในอนาคต จะช่วยให้เกิดความสงบในจิตใจ และส่งผลต่อการใช้ชีวิตในปัจจุบัน ดังนั้นสมาธิ จึงเป็นอีกวิธีหนึ่งที่น่าสนใจในเชิงจิตวิทยา

บริบทของสมาธิ

ส่วนใหญ่สมาธิจะถูกกล่าวถึงในแง่บวกได้แก่ การฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง การทำให้เกิดการมุ่งมั่นตั้งใจในการทำงาน การปรับเปลี่ยนชีวิตประจำวันของบุคคล หรือการปรับเปลี่ยนทัศนคติต่อสิ่งต่างๆ รอบตัว ในนิกายเซน (Zen) การปฏิบัติสมาธิมีเพื่อทำให้จิตใจเข้มแข็งและควบคุมความโกรธ ดังนั้น สมาธิส่วนใหญ่จึงถูกนำเสนอในรูปของ กิจกรรมเดี่ยวๆ ที่สามารถนำมาปฏิบัติได้ในการฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง ปัจจุบัน การทำสมาธิได้ถูกนำมาประยุกต์ใช้ในบริบทต่างๆ มากมาย อาทิการทำสมาธิเพื่อปลูกฝังจริยธรรม คุณธรรม ศิลปะป้องกันตัว หรือค่านิยมเชิงบวกต่างๆ ในสังคม

สมาธิบำบัด : การบริหารใจ ด้วยสมาธิ

งานถ่ายถอดเทคโนโลยี กองการแพทย์ทางเลือก ได้กล่าวถึงลักษณะของการทำสมาธิบำบัดไว้ดังนี้

1. มหัตศจรรยาภายในร่างกาย ใจเป็นนายกายเป็นบ่าว / ใจรักษากาย
 2. สาเหตุของโรคมัก จะพบว่าเป็นสาเหตุด้วยใจมีอำนาจเหนือกว่ากาย
 3. ความสุขอย่างอื่นที่ยิ่งกว่าความสงบ ร่างกายก็จะได้รับการพักผ่อนไปด้วยการฝึกสมาธิ เพราะการฝึกสมาธิช่วยแก้ปัญหาชีวิตที่ตรงจุด และเป็นความสุขที่แท้จริงหาได้จากใจที่อยู่ภายในตัว ซึ่งก็มีผลต่อร่างกาย ทำให้สุขภาพกาย – ใจดีด้วย
 4. การฝึกสมาธิเป็นการเปลี่ยนคลื่นความถี่ของใจให้เกิดความถี่ที่สูงขึ้นและสมองจะสร้างสนามพลังออกมาหุ้มห่อร่างกายที่เรียกว่า ออร่า
 5. การฝึกสมาธิทำให้ใจอยู่ในอารมณ์สงบ ร่างกายก็จะได้รับการพักผ่อนไปด้วย การฝึกสมาธิเป็นยาอายุวัฒนะอย่างหนึ่ง
 6. การฝึกสมาธิควรยึดหลักสายกลางคือ ไม่เคร่งครัดและไม่หย่อนยานกับตนเองจนมากเกินไป การฝึกจะทำให้การนึกคิดเปลี่ยนไปทำให้เกิดความเข้มแข็งทางใจ
 7. ยึดหลักสายกลาง ใจนั้นมีอำนาจทุกครั้งที่มีความสมดุลทางอารมณ์ การฝึกสมาธิเป็นการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ และการรับรู้ต่อสิ่งภายนอก เมื่อฝึกแล้วจะรู้สึกว่าคุณใจเย็นลง ไม่เร้าร้อนมีความมั่นคงทางใจ และตอบสนองต่อสิ่งรอบตัวอย่างไม่เคยเป็นมาก่อน มีความเชื่อมั่นเป็นการเปลี่ยนพฤติกรรมแบบค่อยเป็นค่อยไป สามารถนำมาใช้กับชีวิตประจำวันได้
 8. การอยู่คนเดียวเป็นการพัฒนาระดับใจให้สูงขึ้น ด้วยการฝึกความสงบรับประทานอาหารน้อย นอนน้อย พูดน้อยหรือพูดเท่าที่จำเป็น ไม่ติดกับความสะดวกสบายเป็นการเปิดโอกาสให้ใจมีอิสระ สามารถพัฒนาไปได้อย่างรวดเร็ว และเป็นการสร้างสนามพลังให้กับตนเอง
 9. สิ่งสำคัญของการฝึกสมาธิขึ้นอยู่กับความตั้งใจ ความเพียรพยายาม ความศรัทธา ความอดทน และความสม่ำเสมอ
- สิ่งสำคัญของสมาธิบำบัดก็คือ การใช้สมาธิเพื่อฝึกใจให้มีพลังและมีอำนาจสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ ในที่นี้ใช้เป็นยารักษาโรคที่เกิดจากความเครียด ความกังวล ไม่เกี่ยวกับโรคที่มีเชื้อโรคโดยตรง แต่สามารถรักษาใจที่เป็นทุกข์ที่เกิดจากโรคได้ วิธีการฝึกสมาธิบำบัดมีหลายวิธีได้แก่

1. การนั่งภาวนา
2. การเดินจงกรม
3. การใช้พลังภายในร่างกาย
4. การใช้พลังภายนอก
5. การฝึกเพ่งลูกแก้ว
6. การอธิฐานจิต
7. การแผ่เมตตา
8. การใช้พลังของคนอื่น (หมอหมู่)

การฝึกสมาธิเป็นการเปลี่ยนคลื่นความถี่ที่หยาบไปสู่ความละเอียด เมื่อใจสงบกายกับใจก็จะแยกกัน เมื่อสามารถรู้จักใจได้ก็สามารถให้ใจทำอะไรได้ตามต้องการเท่าที่พลังของใจจะทำได้ ก่อนถึงขั้นนั้นใจต้องสงบเสียก่อน ผู้ฝึกต้องมีความอดทน มีศรัทธาและมีความสม่ำเสมอในการฝึกก็จะบรรลุถึงสิ่งที่ต้องการ

การบริหารกาย – ใจโดยใช้หลักพระพุทธศาสนา

1. การให้ทาน มุ่งหวังจะจุนเจือให้ผู้อื่น ได้รับประโยชน์และความสุขด้วยความเมตตาจิตของตน มีองค์ประกอบ 3 ประการ คือ

- 1) วัตถุทานที่ให้ต้องบริสุทธิ์
- 2) เจตนาการให้ทานต้องบริสุทธิ์
- 3) เนื่อนานุญต้องบริสุทธิ์

ทานที่ให้ผลมากคือ อภัยทาน การให้ธรรมทาน 100 ครั้งก็ยังไม่เท่าการให้อภัยทาน คือการไม่ผูกโกรธ ไม่อาฆาต จองเวร ไม่พยาบาทคิดร้ายผู้อื่นแม้แต่ศัตรู เพราะเป็นการบำเพ็ญเพียรเพื่อละ โทสะ กิเลส และเป็นการเจริญ เมตตาพรหมวิหารธรรม (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) ละความพยาบาท

2. การรักษา คือ แปลว่า ปกติ คือสิ่งหรือกตีกาที่บุคคลจะต้องระวังรักษาตามเพศและตามฐานะ เป็นการตั้งใจรักษาความปกติของตนเอง ในที่นี้คือศีล 5

- ข้อที่ 1 ไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ความโกรธและขาดเมตตา มีผลต่อ ตับ
- ข้อที่ 2 ไม่ถือเอาทรัพย์ของผู้อื่นที่เจ้าของมิได้เต็มใจให้ มีผลต่อ ปอด
- ข้อที่ 3 ไม่ล่วงประเวณีในคูครองหรือคนในปกครองของคนอื่น มีผลต่อหัวใจ
- ข้อที่ 4 ไม่กล่าวมุสา มีผลต่อ ม้ามและกระเพาะ

ข้อที่ 5 ไม่ดื่มสุราเมรัย เครื่องหมักดอง ของมีเมา ทำให้ขาดสติ สัมผัสญะ มีผลต่อได้

3. การภาวนา เป็นการสร้างบุญบารมีที่สูงที่สุดและยิ่งใหญ่ที่สุดในพระพุทธศาสนา การภาวนามี 2 อย่าง คือ

3.1 สมถภาวนา (การทำสมาธิ) ได้แก่การทำจิตให้เป็นสมาธิ คือ ทำให้ใจที่ตั้งมั่น อยู่ในอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่านแผ่สายไปยังอารมณ์อื่น ๆ วิธีภาวนามี 40 วิธี ซึ่งจะใช้วิธีใดก็ได้ สุดแล้วแต่อุปนิสัยและวาสนาบารมีที่เคยสร้างสมอบรมมาแต่ในอดีตชาติ การเจริญภาวนาก็ก้าวหน้าเร็วและง่าย

3.2 วิปัสสนาภาวนา (การเจริญปัญญา) ไม่ใช่ให้จิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว แต่เป็นจิตที่คิดและใคร่ครวญหาเหตุและผลในสภาวะธรรมทั้งหลายและสิ่งที่เป็น อารมณ์ของวิปัสสนานั้น มีเพียงอย่างเดียวคือขั้น 5 (รูปเวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ) สมาธิเปรียบเหมือน หินลับมีด ส่วนวิปัสสนาเหมือนมีดย่อมมีอำนาจถากถางกิเลส คือคลายจากอุปทาน คือ ความยึดมั่น ถือมั่น ลาก ยศ สรรเสริญ สุข ทุกข์ ความโกรธ ความหลง ดังนั้น การเจริญวิปัสสนาต้องพยายามทำสมาธิให้ได้เสียก่อน

จุดประสงค์และผลที่เกิดขึ้นของการทำสมาธิ

จุดประสงค์ของการปฏิบัติสมาธิส่วนใหญ่คล้ายคลึงกัน คือการผ่อนคลายจากชีวิตที่ยุ่งเหยิง สภาพจิตใจที่ว้าวุ่น การพบหนทางหรือสาเหตุแห่งความเป็นจริง การติดต่อกับพระเจ้า เป็นเจ้า และการหลุดพ้นตามความเชื่อทางศาสนา ดังนั้นงานวิจัยส่วนใหญ่จึงมุ่งเน้นไปที่การฝึกสมาธิอย่างเข้มข้นเพื่อการรู้แจ้ง การตระหนักถึงเหตุแห่งความเป็นจริง การสร้างวินัยในตนเอง การควบคุมจิตใจและร่างกาย และความสงบหรือปล่อยวางสิ่งต่างๆ ที่เข้ามากระทบกับชีวิต นักเขียนหลายๆท่านหลีกเลี่ยงที่จะกล่าวถึงโทษของสมาธิ บางครั้งทำให้บางคนยึดติดกับภาวะจิตนิ่งอยู่กับที่ จนเกิดความประมาท เกียจคร้าน ทำให้ผู้สอนการฝึกสมาธิกลัวว่าจะกระทบกับความรู้สึกของผู้ที่กำลังฝึกสมาธิอยู่ นอกจากนี้ถ้าฝึกสมาธิเพียงลำพังบางครั้งอาจทำให้เกิดความรู้สึกฟุ้งซ่าน งมงายได้ มาคัส อูริเลียส (Marcus Aurelius, 2006) กล่าวว่า ผลที่เกิดขึ้นของสมาธิได้แก่

1. เกิดความเชื่อในอำนาจที่ยิ่งใหญ่
2. เพิ่มความอดทน ความเมตตา คุณธรรม และศีลธรรม
3. ความรู้สึกสงบ สันติ และความสุข

4. ความละเอียดต่อความผิด ความเกรงกลัวต่อบาป ความรู้สึกเสียใจต่อความผิดที่ได้กระทำให้
5. เกิดแสงสว่าง หรือการรับรู้พิเศษต่างๆ
6. เปรียบเทียบกับความผิดพลาดในอดีต รวมทั้งความทรงจำต่างๆในอดีตหรือผลของการกระทำต่างๆ ในอดีต และทำการกำจัดสิ่งเหล่านี้
7. ประสบการณ์ของสัมผัสพิเศษ การหยั่งรู้เหตุการณ์ต่างๆ เป็นต้น
8. สิ่งเหนือธรรมชาติที่ไม่สามารถอธิบายได้เช่นพลังเหนือธรรมชาติต่างๆ อาทิ การลอยได้ของโยคี
9. แง่มุมทางจิตเวช

การนำสมาธิมาประยุกต์ใช้เชิงสุขภาพและการศึกษาทางคลินิก

ในช่วงหลายปีที่ผ่านมา มีความสนใจในเรื่อง การทำสมาธิกับการแพทย์เชิงจิตวิทยา (Venkatesh et al.,1997; Peng et al.,1999; Lazar et al.,2000; Carol et al., 2001) แนวคิดในเรื่องสมาธิได้ถูกนำมาใช้ในเชิงคลินิกเพื่อที่จะวัดประสิทธิผลของระบบต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากการทำสมาธิในร่างกายมนุษย์ เช่น ระบบหัวใจและหลอดเลือด และระบบการหายใจ ระยะเวลาที่มีการพยายามนำสมาธิมาใช้อธิบายปรากฏการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น ต่อมาสมาธิได้ถูกผลักดันเข้าสู่ระบบการดูแลสุขภาพในเรื่องการลดความเครียด ความเจ็บปวด เช่น ในปี พ.ศ. 1972 ได้มีการนำการทำสมาธิแบบ TM มาใช้เพื่อลดภาวะการเผาผลาญพลังงาน การลดชีวะเคมีในกระแสเลือดอันเนื่องมาจากความเครียด ได้แก่สารแลคเตต (Lactate) การลดอัตราการเต้นของหัวใจ และการลดความดันโลหิต รวมทั้งการเหนี่ยวนำคลื่นสมองที่จำเป็น (Scientific American 226:84-90 (1972))

ในแง่มุมของการลดความเครียด สมาธิมักถูกใช้ในโรงพยาบาลในผู้ป่วยโรคเรื้อรังและผู้ป่วยระยะสุดท้ายเพื่อลดความเครียดหรือความวิตกกังวล รวมทั้งผู้ป่วยที่มีภาวะลดลงของภูมิคุ้มกันในร่างกาย จากการศึกษาของ ดร.เฮอริเบิร์ต เบนสัน สถาบันจิตวิทยา ในมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด และโรงพยาบาลบอสตัน พบว่าการทำสมาธิทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสารเคมีบางอย่างในร่างกาย จนทำให้เกิดระยะของการผ่อนคลาย (Lazar et al.,2003) โดยระยะผ่อนคลายทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของการเผาผลาญในร่างกาย การเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต และสื่อเคมีในสมอง นอกจากนี้จากการวิจัยอื่นเช่น จอน กาเบตซินและคณะ ในมหาวิทยาลัยแมตซาชูเซต พบว่าผลของการทำสมาธิช่วยลดความเครียดได้ (Kabat-Zinn et al., 1985;Davidson et al.,2003)

การทำสมาธิและสมอง

การทำสมาธิด้วยการใช้เทคนิคแบบมุ่งเน้นการพัฒนาจิตมีจุดประสงค์เพื่อให้เห็นความคิดภายในใจของตนเอง การคิดเช่นนี้ช่วยลดภาวะสมาธิสั้น ความตั้งใจที่มุ่งเน้นการจับจ้องไปที่อารมณ์จะช่วยให้เราสามารถควบคุมสถานการณ์ อารมณ์ และสถานการณ์ที่ยุ่งยาก ผิดศีลธรรม รวมทั้งทำให้เรารับผิดชอบสถานการณ์ต่างๆ ได้ดีขึ้น เกิดความคิดในการเพื่าระวังเหตุการณ์ต่างๆ และทำให้สิ่งต่างๆ สิ้นไหลไปได้อย่างถูกต้อง

หนึ่งในทฤษฎีที่เสนอโดย เดเนียล กอลแมน และ ทาร่า – เบนเน็ต กอลแมน ใน ค.ศ. 2001 ได้อธิบายการทำงานของสมาธิว่าเป็นเพราะความสัมพันธ์ระหว่าง amygdala ซึ่งเป็นเนื้อสมองที่มีรูปร่างคล้ายเม็ดแอลมอนต์ ทำหน้าที่เกี่ยวกับการรับรู้ทางอารมณ์ ความโกรธ ความกลัว และ บริเวณเนื้อสมองส่วน prefrontal cortex กล่าวคือ เมื่อเรารู้สึกโกรธ หรือวิตกกังวลในเรื่องต่างๆ amygdala เป็นส่วนหนึ่งของสมองที่ทำให้เรารับรู้ความรู้สึกต่างๆ นี้ได้ จากนั้น pre-frontal cortex จะทำหน้าที่หยุดและคิดถึงสิ่งต่างๆ ที่เรารู้กันโดยทั่วไปว่าเป็นศูนย์หลังสารยับยั้งต่างๆ หรือ (inhibiter center) ดังนั้น prefrontal cortex จึงทำหน้าที่ได้อย่างดีเยี่ยมในการวิเคราะห์และวางแผนในระยะยาว ในทางกลับกัน amygdala เป็นสารที่ทำให้มนุษย์เกิดการตัดสินใจแบบเฉียบพลันและจะส่งผลอย่างยิ่งยวดในการควบคุมอารมณ์และพฤติกรรม ซึ่งจะสัมพันธ์กับการเอาชีวิตรอดของมนุษย์ ตัวอย่างเช่น ถ้ามนุษย์เห็นสิ่งใดกำลังคืบคลานเข้ามา amygdala จะทำหน้าที่เป็นกลไกในการต่อสู้หรือตอบสนองในการถอยหนีก่อนที่ pre-frontal cortex จะทำหน้าที่ตอบสนอง แต่เมื่อต้องการใช้การตัดสินใจแบบเฉียบพลัน ถ้า amygdala เกิดความบกพร่องก็จะทำให้เราเผชิญกับอันตราย อย่างไรก็ตามในความเป็นจริงเมื่อสังคมเกิดการขัดแย้งซึ่งแตกต่างจากเหตุการณ์ข้างบนที่มนุษย์เผชิญกับผู้ล่าคือสิงห์โต เราพบว่าเหตุการณ์ที่ทำให้มนุษย์รับรู้ว่าจะเกิดความไม่สุขสบาย หรือรับรู้ว่าจะเกิดอารมณ์เปลี่ยนแปลง ไม่สุขสบาย กลัว วิตกกังวล เครียด และสับสน ก็จะทำให้เกิด amygdala บกพร่องด้วยเช่นกัน

เนื่องจากมีความแตกต่างของเวลาเมื่อมนุษย์เผชิญกับเหตุการณ์คับขัน amygdala และ prefrontal cortex จะทำหน้าที่ด้วยตัวของมันเอง การฝึกสมาธิจะทำให้สมองส่วน left pre-frontal cortex ทำงานได้ดีขึ้น สุดท้ายจะทำให้มนุษย์เราสามารถควบคุมเหตุการณ์ต่างๆ ได้โดยตรง และเกิดความรู้สึกในด้านบวกขึ้น ความแตกต่างในเรื่องบทบาทของสมองส่วน amygdala และ prefrontal cortex เราสามารถสังเกตการทำงานได้ง่ายๆ จากการใช้ยาเสพติดชนิดต่างๆ โดยทั่วไปการใช้แอลกอฮอล์ จะกีดการทำงานของสมองโดยเฉพาะในส่วนของ prefrontal cortex โดยจะทำให้เกิดการหลั่งสารยับยั้งต่างๆ ลดลง ความตั้งใจในการทำงานลดลง และลดสถานะความมั่นคงของอารมณ์ และเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวได้ (Daneil Goleman

&Tara Bennett–Goleman, 2001) นอกจากนี้ในการศึกษาวิจัยบางชิ้น ยังพบว่าการทำสมาธิจะสัมพันธ์กับความมีสมาธิ การวางแผน การรับรู้ การคิด และผลในเชิงบวกทางด้านอารมณ์ ยังมีงานวิจัยที่คล้ายกันซึ่งพบว่าการทำสมาธิจะช่วยลดความรู้สึกหุนหันุนใจ ความวิตกกังวล และเพิ่มการทำงานของสมองในส่วนซีกซาย (prefrontal cortex)

สมาธิและคลื่นสมอง (EEG's)

คลื่นไฟฟ้าในสมองจากการทำสมาธิพบว่าเกิด gamma wave activity ค่อยๆ เพิ่มขึ้น ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการเชื่อมประสานระหว่างส่วนต่างๆ ของสมอง ขณะทำสมาธิ มีการศึกษาเรื่องการทำสมาธิ ในแนวพุทธ เพื่อฝึกจิตใจ และมีการวัดคลื่นสมองผู้ฝึกสมาธิมาเป็นระยะเวลา 10 ถึง 40 ปี พบว่าบุคคลกลุ่มนี้สามารถทำให้ gamma wave activity ในสมองค่อยๆ เพิ่มขึ้นได้ ถึง แม้ว่าผู้นั้นจะอยู่ในภาวะพักผ่อนหรือไม่ได้ทำสมาธิอยู่ก็ตาม สิ่งเหล่านี้แสดงให้เห็นว่าการฝึกสมาธิจะช่วยทำให้บุคคลสามารถควบคุมการเกิด gamma wave activity ได้ ที่สำคัญคือสามารถวัดผลที่ได้จากเครื่องวัดคลื่นสมอง (EEG Machine) ในขณะที่ตื่นพบว่าคลื่น Beta จะอยู่ในช่วงคลื่นความถี่ 14–21 รอบต่อวินาที ขณะอยู่ในสมาธิสมองจะช่วยควบคุมคลื่น Alpha ให้อยู่ในช่วง 7–14 รอบ ต่อวินาที บุคคลแรกที่ค้นพบวิธีการวัดคลื่นสมองคือ Jose Silva และเรียกวิธีการวัดนี้ว่า Silva Method โดย Silva ค้นพบว่าการทำสมาธิจะช่วยลดความเครียด ช่วยเพิ่มขีดความสามารถในการมองตนเองเชิงประจักษ์และความคิดสร้างสรรค์

ผลกระทบในทางตรงข้ามของสมาธิ

งานวิจัยส่วนใหญ่ชี้ให้เห็นถึงผลลัพธ์เชิงบวกของสมาธิอย่างไรก็ตามยังมีงานวิจัยบางส่วนที่ค้นพบถึงผลกระทบในทางตรงข้ามของสมาธิ (Lukoff , Lu & Turner, 1998; Perez–De–Albeniz & Holmes, 2000) โดยกล่าวว่าถ้าบุคคลฝึกปฏิบัติอย่างเคร่งครัด การทำสมาธิอาจทำให้เกิดปัญหาทางจิตใจได้ เช่น Kundalini Syndrome หรือ Shamanic illness (ความเชื่อว่าการฝึกสมาธิจะทำให้เกิดอำนาจพิเศษ) และเกิดปัญหาทางด้านร่างกาย เช่น การฝึกชี่กึ่งเป็นต้น อย่างไรก็ตามจากแนวคิดทางตะวันออกซึ่งมีการนำสมาธิมาใช้เพื่อปรับปรุงสุขภาพและจิตวิญญาณ การที่ชาวตะวันตกนำมาประยุกต์ใช้โดยไม่ได้ศึกษาบริบททางด้านศาสนาจนทำให้เกิดปัญหาโรคจิตเรื้อรัง รวมทั้งปัญหาทางสุขภาพร่างกายมีการศึกษาผู้ฝึกสมาธิในระยะเวลานานจำนวน 27 คนพบว่า เกิดความรู้สึกซึมเศร้า หนีความจริง และเกิดความรู้สึกว่าตนเองเป็นผู้วิเศษ (Perez–De–Albeniz & Holmes, 2000)

ประโยชน์ของการทำสมาธิ

ทศิตา รังสฤษฏ์รัตมี (บ้านชีวิสุข) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการทำสมาธิไว้ดังนี้

1. ทำให้ร่างกายได้ผ่อนคลายได้ลึก ลดการทำงานหนักของหัวใจ อัตราการเต้นของหัวใจลดลง)
2. ช่วยปรับอากาศให้ไหลถ่ายเทเข้าปอดได้ดี หายใจดีขึ้น สะดวกขึ้น ช่วยบรรเทาและรักษาโรคหืดหอบได้ดี
3. ผิวหนังมีความด้านทานสูง เพราะสารเคมีที่เกี่ยวข้องกับความเครียดลดลง อันได้แก่ คอร์ติโซล (Cortisol) และ แลคเตท (Lactate)
4. ลดอนุมูลอิสระ ความดันโลหิต คอเลสเตอรอล ความวิตกกังวล อาการซึมเศร้า หงุดหงิด
5. ทำให้สมองทำงานสัมพันธ์กับการทำกิจกรรมต่างๆ ได้ดี เพิ่มความสามารถในการเรียนและการจดจำ
6. เมื่อนั่งสมาธิเป็นประจำจะมีความมั่นคงทางอารมณ์สูงขึ้น อารมณ์แปรปรวน หวาดกลัวซัดใจ เกรี้ยวกราดลดลง เพราะสมองในส่วนที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์และความคิดด้านบวกจะทำงานดีขึ้น กระฉับกระเฉง ความเครียดลดลง สมองส่วนที่เป็นศูนย์กลางความทรงจำ ด้านร้ายสงบลง
7. ชะลอวัย แก่ช้า
8. จิตมีพลังอำนาจเหนือสสาร เกิดดุลยภาพของสุขภาพ สามารถแก้ไขปัญหาโรคและปัญหาต่างๆได้ เช่น คนเป็นมะเร็งในมดลูกมาปฏิบัติธรรมที่สำนักแม่ชี เพื่อให้จิตสงบก่อนจากโลกนี้ไป ผลคือ หายจากการเป็นมะเร็ง เพราะการทำสมาธิจะทำให้จิตสงบนิ่งและจะรู้สึกสบายขึ้นเพราะร่างกายหลั่งฮอร์โมนเอนโดฟิน (Endorphins) ต่อมหวมวกโตจะหยุดหลั่งฮอร์โมนอะดรีนัล ส่วนต่อมไฮโปไธอะมัส (Hypothalamus) จะสั่งให้เม็ดเลือดขาวแข็งแรงขึ้นภูมิคุ้มกันก็เพิ่มขึ้น กระบวนการกำจัดเซลล์มะเร็งก็เกิดขึ้น
9. หากเจ็บป่วยก็หายเร็วกว่าปกติหรือได้ผลข้างเคียงจากยาน้อยกว่าผู้ที่มีความวิตกกังวลซึ่งมีภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลง
10. ได้รับสิ่งที่ปรารถนามากขึ้น เพราะการปล่อยให้จิตใจว่างหรือปล่อยวาง เป็นการลดแรงต้านทานสิ่งที่จะเข้ามาจนเหลือน้อยที่สุด จึงทำให้สิ่งที่ตั้งามที่ปรารถนาถูกดึงดูดเข้ามาในชีวิต

จากการที่คลื่นสมองของการทำสมาธิเป็นคลื่นสมองต่ำเหมือนการสังจิตใต้สำนึก จึงสามารถนำการสังจิตใต้สำนึกมาช่วยในการทำสมาธิเพื่อการบำบัดพัฒนาในเรื่องต่างๆได้ เช่น สมาธิต่อมไร้ท่อบำบัด สมาธิจักระ สมาธิพลังแสงสีขาว ฯลฯ

Reference

1. วิริยงค์ สิริธนโร. (2548). พื้นฐานการทำสมาธิ. บริษัทประชาชน จำกัด .กรุงเทพฯ 10500.
2. Marcus Aurelius. (2006).Meditation. <http://en.wikipedia.org/wiki/Meditation>.
3. Robbi Goldie Milgram.(2006). Reclaiming Judaism as a Spiritual Practice. <http://www.rebgoldie.com/Meditation.htm>.
4. Alan Spence. (2006).Sufism . <http://www.arches.uga.edu/~godlas/Sufism.html>.
5. Maulona Wahudduddin Khan.(2006). Meditation in Islamism. <http://www.alrisala.org/Articles/mysticism/meditation.htm>.
6. Society U.K.(Reg).(2006). The Sikh concepts I . <http://www.allaboutsikhs.basics/intro-05.htm>.
7. Maharishi Vedic Education Development Coperation. (2005). Transcendental Meditation. <http://www.maharichi.org>.
8. Susan Kramer.(2006). Meditation and Secular Spirituality. <http://www.bellaonline.com/articles/art41804.asp>
9. Venkatesh S, Raju TR, Shivani Y, Tompkins G, Meti BL.(1997). A study of structure of phenomenology of conciousness in meditative and non-meditative states. Indian J Physiol Pharmacol. 1997 Apr;41(2): 149-53. PubMed Abstract PMID 9142560. <http://wwqw.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?>
10. Peng CK, Mietus JE,Lui Y, Khalsa G,Douglas PS, Benson H, Golberger AL. (1999). Exaggerated heart rate oscillations during two meditation techniques. Int J Cardiol. 1999 Jul 31;70(2):101-7. Pubmed Abstract PMID 10454297. <http://wwqw.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?>
11. Lazer,Sara W.;Bush,George;Gollub,Randy L; Fricchione,Gregory L.;Khalsa, Gurucharan;Benson,Herbert.(2000). Functional brain mapping of the relaxation response and meditation [Autonomic Nervous System] Neuroreport. Volume 11 (7) 15 May 2000 p

1581–1585 PubMed abstract PMID 10841380.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?>

12. Kabat–Zin J, Lipworth L, Burney R.(1985). The clinical use of mindfulness meditation for the self–regulation of chronic pain. *Jour. Behav.Medicine.* Jun;8(2):163–90.PubMed abstract PMID 3897551. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?>

13. Davidson RJ,Kabat–Zinn J,Schumacher J, Rosenkranz M,Muller D,Santorelli SF, Urbanowski F, Harrington A, Bonus K, Sheridan JF.(2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine* 2003 Jul–Aug;65(4):564–70. PubMed abstract PMID 3897551.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?>

14. American Psychiatric Association.(1994). *Diagnostic and Statistical Manual Disorders.* Fourth edition. Washington ,D.C.: American Psychiatric Association.

15. Lukoff,David;Lu Francis G.&Turner, Robert P.(1998). From spiritual emergency to spiritual problem;The Transpersonal Roots of The New DSM–IV Category. *Journal of Humanistic Psychology*,38(2),21–50.

16. Perez–De–Albenia, Alberto &Holms, Jeremy. (2000). *Meditation:Concepts,Effects And Uses In Therapy.*International Journal of Psychotherapy, March 2000, Vol.5 Issue 1,p49,10p.