การเดิน (จงกรม) ส่งผลดีต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตอย่างไร ?
How Does the Walking (Meditation) Affect Physical and Mental Health?

Received: May 16, 2024
Revised: June 06, 2024
Accepted: June 10, 2024

สรรเสริญ จงผดุงสัตย์[1]
Sansern Chongpadoongsath
(sansern44@gmail.com)

บทคัดย่อ

จากสภาพสังคมและสภาพเศรษฐกิจในปัจจุบันที่ใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่มาแทนแรงงานคน ทำให้ผู้คนในสังคมปัจจุบันบันรวมถึงเด็กและเยาวชนเกิดความเครียดและความกังวลใจเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งพนักงานบริษัทฯ และทุกคนก็มีการพยายามหาวิธีที่จะลดความเครียดของตนด้วยวิธีการที่หลากหลายและมีหลายวิธีการที่ผิดและแก้ปัญหาได้ชั่วคราวเท่านั้น ทั้งที่จริงแล้วทุกคนสามารถแก้ปัญหาความเครียดและความกังวลใจได้ด้วยตนเอง เพียงแค่เปลี่ยนวิธีการที่เป็นไปตามธรรมชาติและสามารถทำได้ด้วยตนเอง

การฝึกสติและสมาธิเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถช่วยลดความเครียดและความกังวลใจได้ และการฝึกที่ง่ายและสามารถทำได้ตลอดเวลา คือ การเดินอย่างมีสติและเป็นสมาธิหรือเรียกว่า “การเดินจงกรม” จากงานวิจัย และบทความที่แสดงไว้ที่รายการอ้างอิง พบว่าการเดินจงกรมมีประโยชน์อย่างมากต่อสุขภาพกาย เช่น สุขภาพหัวใจและหลอดเลือดที่ดีขึ้น พัฒนาความแข็งแรงและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ ควบคุมน้ำหนัก สร้างความยืดหยุ่นของข้อต่อและความแข็งแรงของกระดูก และยังสามารถกระตุ้นการไหลเวียนและเพิ่มเพิ่มประสิทธิภาพของประสาทส่วนปลาย ในส่วนของสุขภาพจิต การเดินจงกรมยังช่วยในการพัฒนาสติ ลดความเครียดและความวิตกกังวล การควบคุมอารมณ์ เป็นต้น

การเดินจงกรมมีหลายวิธีซึ่งอาจสรุปได้เป็น การเดินจงกรมโดยแบ่งก้าวเท้าเป็นระยะ การเดินจงกรมโดยการกำหนดบริกรรม และการเดินทั่วไปแต่กำหนดจิตอยู่ที่

[1] นักวิชาการอิสระ, 1403/450 แชปเตอร์ เจริญนคร-ริเวอร์ไซด์, แขวงบางลำพูล่าง เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร
Independent Academic, 1403/450 Chapter Charoennakhon–Riverside, Banglamphu Lang, Khlongsan, Bangkok

กายขณะเดิน แต่ละวิธีมีจุดมุ่งหมายอย่างเดียวกัน คือ ให้เกิดการจดจ่อ เกิดสติ หรือเกิดสมาธิระหว่างที่เดิน จึงถือว่าเป็นการฝึกและพัฒนาสติ สติทำหน้าที่เป็นเหมือนกับผู้เฝ้าระวังการเปลี่ยนแปลงของจิตใจ และกระบวนการที่เกิดขึ้นในจิตใจ สติจึงเป็นส่วนสำคัญที่คอยกำกับพฤติกรรมทั้งภายในและภายนอกให้ถูกต้องเหมาะสม จิตและกายมีการสัมพันธ์อย่างใกล้ชิด เมื่อจิตใจสบาย ก็ทำให้ร่างกายแข็งแรง นอกจากนั้น การเดินยังถือเป็นการออกกำลังกายที่ทำได้ง่าย ไม่จำกัดเวลาและสถานที่ แต่มีคนส่วนน้อยที่เห็นประโยชน์ที่ซ่อนอยู่ของการฝึกสติด้วยการเดินอย่างมีสติ หรือการเดินจงกรม เพราะ “จิตที่ฝึกดีแล้ว นำสุขมาให้ (จิตฺตं ทนฺตं สุขาวหं)”

คำสำคัญ : การเดินจงกรม, สมาธิ, สติ, สุขภาพกาย, สุขภาพจิต

Abstract

In the current social and economic context, modern technology is being used to replace human; hence, all in the today's society including children and youth are facing higher stress and anxiety, especially the employees in the private sector. Hence, everyone is trying to find various solutions to reduce their stress and anxiety; nevertheless, many of those solutions are not the long-term solutions and can only temporarily relieve the problems. In facts, everyone can reduce his or her stress and anxiety by their own by just applying natural method.

Practicing mindfulness and meditation is the method that can help reducing stress and anxiety. The easy but practical method which can be done anytime is the walking with mindfulness. This is also known as the Walking Meditation. From various studies and researches as listed out in appendices, “Walking Meditation” has given significant benefits to physical health, such as improving cardiovascular health, developing muscle strength and flexibility, controlling weight, building joint flexibility and bone strength, and stimulating circulation and increasing the efficiency of peripheral nerves. In terms of mental health, walking meditation also helps in developing mindfulness, reducing stress and anxiety, controlling emotion, etc.

There are a few key methods of walking meditation, which can be summarized as: walking meditation by dividing steps into intervals, walking

meditation by using silent recitation and normal walking but focusing the mind on the body while walking. Each method results in the same objective, which is to create concentration and mindfulness while walking. Therefore, this is how to practice and then to develop the mindfulness. Mindfulness acts like a guardian overseeing the changes in the mind and the processes within it. It is therefore an important aspect that guides Covert Behavior and Overt Behavior appropriately. The mind and the body are closely related. When the mind is at ease, the body will be strong consequently. In addition, walking is considered as an exercise that is easy to do at anytime and anywhere. Nevertheless, a few people know these hidden benefits of mindful walking or the Walking Meditation, as "a well-trained mind brings the happiness."

Keywords: Walking Meditation, Meditation, Mindfulness, Physical Health, Mental Health

บทนำ

จุดประสงค์ของการเขียนบทความนี้ เพื่อส่งเสริมให้มีการเดินอย่างมีสติและมีสมาธิ หรือเรียกว่า การเดินจงกรม ให้แพร่หลายมากขึ้น โดยอ้างถึงงานวิจัยและบทความสุขภาพทั้งในและต่างประเทศ เช่น สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) Harvard Health Publishing รวมถึงงานวิจัยที่ได้แจงไว้ในรายการอ้างอิง ได้มีหลักฐานเชิงประจักษ์ว่า การเดิน รวมถึงการเดินจงกรมมีผลดีต่อทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต

บทความภาวะสังคมไทย ไตรมาสหนึ่ง ปี 2567 ประเทศไทยอาจจะมีผู้มีปัญหาทางจิตมากถึง 10 ล้านคน ซึ่งเป็นสัดส่วนที่สูงกว่าค่าเฉลี่ยระดับโลกและยังผู้มีความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิตในสัดส่วนสูง โดยอ้างถึงข้อมูลจากการประเมินสุขภาพจิตตนเอง (Mental Health Check In) ของกรมสุขภาพจิต ในช่วงปีงบประมาณ พ.ศ. 2567 โดยมีผู้เข้ารับการประเมิน 7.5 แสนคนและพบว่า ผู้มีความเครียดสูงถึงร้อยละ 15.5 เสี่ยงซึมเศร้าร้อยละ 17.2 และเสี่ยงฆ่าตัวตายร้อยละ 10.6

วัยเด็กและเยาวชนมีปัญหาสุขภาพจิตที่น่ากังวลหลายเรื่อง เช่น ปัญหาความรุนแรงในครอบครัว ปัญหาการกลั่นแกล้ง (Bully) ในโรงเรียนและปัญหายาเสพติด เป็นต้น

ส่วนคนวัยทำงาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งช่วงวัยกลางคน ยังมีความเครียดและความกังวลจากสภาพเศรษกิจและการลดจำนวนพนักงาน โดยใช้เทคโนโลยีและระบบปัญญาประดิษฐ์ (Artificial Intelligence) เข้ามาทดแทน ทำให้ต้องทำงานหนักมากขึ้นและใช้ชีวิตในบริษัทมากขึ้นและการนั่งนาน ๆ หน้าเครื่องคอมพิวเตอร์ ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพกายที่เรียกว่าออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome) ตามมาอีกด้วย

ปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิตนี้ อาจสามารถแก้ได้ด้วยตนเองโดยการเดินและเดินอย่างมีสติและเป็นสมาธิ ซึ่งเรียกว่า “การเดินจงกรม” การเดินจงกรมนี้ ง่ายต่อการปฏิบัติและแทบไม่มีค่าใช้จ่ายใด ๆ ซึ่งตรงกันข้ามกับการแก้ปัญหาด้วยวิธีอื่น เช่น ชอปปิ้ง เสพสิ่งมึนเมา หรือเข้ากลุ่มเพื่อสร้างการยอมรับอย่างผิด ๆ ซึ่งมีค่าใช้จ่ายสูงและเป็นการชั่วคราว

การเดินจงกรม : การเดินอย่างมีสติและมีสมาธิ

พระสุตตันตปิฎกเล่มที่ 14 หน้า 41 ว่าด้วยการเดินจงกรม ได้แสดงอานิสงส์แห่งการเดินจงกรมไว้ 5 ประการ คือ

1. เป็นผู้มีความอดทนต่อการเดินทางไกล
2. เป็นผู้มีความอดทนต่อการบำเพ็ญเพียร
3. เป็นผู้มีอาพาธน้อย
4. อาหารที่กิน ดื่ม เคี้ยว ลิ้มแล้วย่อยได้ง่าย
5. สมาธิที่ได้เพราะการเดินจงกรมตั้งอยู่ได้นาน

ความหมายและวิธีการของการเดินจงกรมในพระไตรปิฎก เป็นการตรัสไว้อย่างกว้าง ๆ ดังนั้น พระอรรถกถาจารย์จึงได้มีการอธิบายวิธีการเดินจงกรมในลักษณะต่าง ๆ เพื่อให้ง่ายต่อการปฏิบัติ

การเดินจงกรมนี้ เป็นหนึ่งในอิริยาบทสี่ของการทำสมาธิ ได้แก่ การยืน การเดิน การนั่งและการนอน ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง หรือนอน ก็สามารถเป็นสมาธิได้ เนื่องจากสมาธินั่นสำคัญอยู่ที่ใจ เมื่อใจสงบ ใจนิ่ง ไม่นึกคิดเรื่องอื่นใดนอกจากสิ่งที่ตนกำลังตั้งใจและจอจ่ออยู่ ก็ถือว่าเป็นสมาธิ การที่จะได้สมาธิจากการเดินจึงเป็นสิ่งที่ไม่ยาก เพราะสามารถทำได้ทุกขณะในกิจวัตรประจำวัน

คำว่า “จงกรม” มาจากภาษาสันสกฤต ซึ่งมีรากศัพท์มาจากภาษาบาลี “จงกรม” จึงมีความหมายว่า “การเดินกลับไปกลับมา” ดังนั้น เมื่อรวมคำว่า เดินและจงกรม เข้าด้วยกัน ก็จะมีความหมายว่า การเดินไปและเดินกลับอย่างมีสติและสมาธิ เป็นการปรับแต่งอิริยาบถและร่างกายให้มีเกิดความสมดุล

การทำสมาธิแบบเดินที่เน้นไปที่ทำด้วยตัวเอง โดยให้ความจดจ่ออยู่กับความรู้สึก หรืออารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง เช่น การเคลื่อนไหว คำบริกรรม ลมหายใจและหรือสภาพแวดล้อม แตกต่างจากการทำสมาธิแบบนั่งตรงที่ รูปแบบการเดินจะเป็นจังหวะควบคู่กับการมีสติและสมาธิในแต่ละก้าวของการเดินหรือคำบริกรรม

การเดินยังถือเป็นการออกกำลังกายที่ถือว่ามีประโยชน์ต่อร่างกาย เมื่อนำการเดินมาเป็นส่วนหนึ่งของการทำสมาธิ การเดินจงกรมจึงจะทำให้เกิดประโยชน์ต่อทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต เนื่องจากกายกับจิตนั้น มีความสัมพันธ์กันอย่างลึกซึ้ง เมื่ออะไรกระทบกายก็จะถึงจิต อะไรกระทบจิตก็จะถึงกาย ถ้าสุขภาพกายดี สุขภาพจิตก็ย่อยจะดีตามไปด้วย

วิธีการเดินจงกรม

การเดินจงกรมนั้นมีหลายวิธี แต่ละวิธีนั้นก็มีจุดมุ่งหมายอย่างเดียวกันคือต้องการให้เกิดการจดจ่อ เกิดสติหรือเกิดสมาธิระหว่างที่เดิน เมื่อมีการจดจ่อ (Focus Attention) อารมณ์หลายหลายที่มีอยู่จะลดลงไปเรื่อย ๆ จนเหลือเพียงอารมณ์เดียว คืออารมณ์ที่แน่วแน่เป็นสมาธิ เช่น อาการก้าวของระยะเท้าหรือคำบริกรรมขณะที่เดินนั้น ความคิดหรืออารมณ์หลากหลายต่าง ๆ ที่มีอยู่ก่อน หรือเกิดขึ้นขณะการเดินนั้นจะถูกกรองออกไปเรื่อย ๆ และทำให้มีสติอยู่กับปัจจุบัน นั่นคือ อาการกิริยาที่ทำในขณะนั้นหรือการเดินในขณะนั้นเท่านั้น

วิธีการเดินขึ้นอยู่กับจริตของแต่ละบุคคลว่าใช้วิธีใดแล้วจะทำให้เกิดการจดจ่อและมีสติ มีสมาธิได้เร็วกว่ากัน เพราะความจริงแล้วสมาธินั่นอยู่ที่จิต การเดินไม่ว่าจะเป็นวิธีลักษณะใด ถ้าทำให้จิตหรือใจของผู้นั้นสามารถจดจ่อได้ จิตสงบและจิตรวมถือว่าถูกจริตกับคนคนนั้นและวิธีการเดินจงกรมอาจแยกตามลักษณะใหญ่ ๆ ได้ดังต่อไปนี้

1. การเดินจงกรมโดยแบ่งก้าวเท้าเป็นระยะ

สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้อธิบายการเดินลักษณะนี้ว่า เป็นการแบ่งก้าวเท้าเป็นระยะต่าง ๆ ซึ่งระยะการก้าวยิ่งมาก ก็ต้องมีการจดจ่อและมีสมาธิที่มากขึ้นและระยะในการก้าวมากขึ้น ต้องอาศัยความชำนาญและการฝึกฝนที่มากขึ้น ในการก้าวเท้าสามารถแบ่งได้เป็นแบบ 2 ระยะ แบบ 3 ระยะ แบบ 4 ระยะ แบบ 5 ระยะ และ แบบ 6 ระยะ โดยแบบ 6 ระยะ จะถือว่าเป็นแบบที่ยากที่สุด

การเดินจงกรมโดยแบ่งก้าวเท้าในระยะต่าง ๆ ของสถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย สามารถเทียบได้กับการเดินจงกรมตามหลักของวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร สามารถสรุปได้ดังนี้

ระยะที่ 1 ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ
ระยะที่ 2 ยกหนอ เหยียบหนอ
ระยะที่ 3 ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ
ระยะที่ 4 ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ถูกหนอ
ระยะที่ 5 ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ
ระยะที่ 6 ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ

สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้ให้คำอธิบายหมายของแต่ละระยะไว้ ดังนี้

1. การยกเท้าขึ้นจากพื้น ชื่อว่า อุทธรณะ เทียบได้กับ “ยกส้นหนอ” (การยกส้นเท้าขึ้นอย่างเดียว)

2. การยื่นเท้าไปข้างหน้า ชื่อว่า อติหรณะ เทียบได้กับ “ยกหนอ” (ยกปลายเข้าขึ้น)

3. เมื่อผู้ปฏิบัติเห็นตอ หนาม หรืองูเป็นต้น อย่างใดอย่างหนึ่งแล้วย้ายเท้าไปข้างนี้และข้างนี้ เรียกว่า วิตีหรณะ เทียบได้กับ “ย่างหนอ” (ย่างเท้าไปข้างหน้า)

4. เมื่อลดหย่อนเท้าให้ต่ำลงกับพื้น เรียกว่า โวสัชชนะ เทียบได้กับ “ลงหนอ” (ลดระดับเท้าลงแต่ยังไม่ถึงพื้น)

5. เมื่อวางเท้าลงที่พื้นดิน เรียกว่า สันนิเขปนะ เทียบได้กับ “ถูกหนอ” (ปลายเท้าแตะพื้น)

6. ขณะยกเท้าก้าวไปข้างหน้าอีกก้าวหนึ่งกดเท้าอีกหนึ่งไว้กับพื้น เรียกว่า สันนิรุมภนะ เทียบได้กับ “กดหนอ” (วางเฉพาะส้นเท้าลง)

เมื่อเวลาเดินให้จดจ่ออยู่การเคลื่อนของเท้าในแต่ละจังหวะและนึกถึงลักษณะการเคลื่อนไหวในแต่ละจังหวะ เช่น ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ หรือ กดหนอ ให้ตรงกับจังหวะการเคลื่อนของเท้าและตัวควรตั้งตั้ง ไม่ก้าวเท้ามากเกินไปและสายตามองไปด้านหน้าประมาณ 2 เมตร

2. การเดินจงกรมโดยการกำหนดบริกรรม

การเดินจงกรมโดยการกำหนดบริกรรม (หรือการท่องคำหนึ่งคำใดในใจไม่ออกเสียง) นั้น เป็นการเดินตามปกติ โดยให้กำหนดความยาวของการเดินและเวลาเดินไม่ให้แขนเคลื่อนไหว เดินไปและเดินกลับตามทางยาวที่กำหนด ซึ่งสถาบันพลังจิตตานุภาพใน สมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร) ได้ใช้วิธีการเดินจงกรมแบบนี้ในการเรียนการสอนวิชาสมาธิในหลักสูตรต่าง ๆ ของสถาบัน การเดินจงกรมโดยกำหนดบริกรรมมีลักษณะการเดินดังต่อไปนี้

1. ยืนตรงจุดเริ่มต้นทางเดินจงกรม พนมมือระหว่างอก แล้วหลับตา กล่าวคำอธิษฐานการเดินจงกรม

2. เอามือลง ใช้มือขวาจับมือซ้าย ห้อยมือพอสบาย ไม่เกร็ง

3. กำหนดจิตไว้ที่ฐานของจิต ไม่ต้องหลับตา ตามองทางเดินจงกรมไกลกว่าตัวประมาณ 1.5 – 2 เมตร

4. เริ่มบริกรรมคำ เช่น คำว่า “พุทโธ ๆ” อยู่ในใจ พร้อมก้าวเท้าขวาเดินตามด้วยเท้าซ้าย ไม่ช้าหรือเร็วเกินไป เดินในลักษณะเดินปกติ

5. เมื่อเดินสุดทางจงกรม ให้ค่อย ๆ หมุนตัวกลับทางขวา ยืนทรงตัวตรงแล้วจึงเริ่มก้าวด้วยเท้าขวาเหมือนตอนเริ่มต้น

6. เมื่อครบตามเวลาที่กำหนด ให้ยืนตรงจุดเริ่มต้นเดิน พนมมือระหว่างอกและกล่าวคำแผ่เมตตาหลังเดินจงกรม

3. การเดินโดยกำหนดจิตอยู่กับกายขณะเดิน

วิธีสุดท้าย อาจถือได้ว่า เป็นการเดินจงกรมแบบไม่เป็นทางการ จึงสามารถทำได้ในชีวิตประจำวันตามปกติ เพราะเป็นการเดินแบบปกติ แต่เอาจิตอยู่กับปัจจุบันขณะ โดยตัดความนึกคิดอื่น ๆ ทิ้งไป ไม่ว่าจะเป็นการนึกถึงอดีต หรือเป็นการคิดถึงอนาคต แต่เอาจิตตั้งมั่นอยู่กับการเดินและทิศทางที่กำลังเดินอยู่เท่านั้น จึงเป็นการทำสมาธิที่ลดอารมณ์ต่าง ๆ ลง และจดจ่ออยู่กับสิ่งที่กำลังทำอยู่ในขณะนั้น คือ การเดิน จึงสามารถนำมาใช้ในการเดินปกติในชีวิตประจำวันได้ เช่น เดินไปเดินมาเหมือนเดินไปขึ้นรถ เดินไปทำงาน เดินไปสถานที่ต่าง ๆ แต่เพียงเอาจิตอยู่กับกายหรืออยู่กับปัจจุบันขณะอย่าให้จิตไปคิดโน่นคิดนี่ เมื่อสามารถเอาจิตอยู่กับกายได้เมื่อไหร่ ก็ถือจิตนั้นมีความตั้งมั่นและเป็นสมาธิแล้ว จึงเป็นการเดินอย่างมีสมาธิที่สดวกและง่ายต่อการปฏิบัติและสามารถใช้ได้ทุกที่ ทุกเวลา ในชีวิตประจำวัน การเดินโดยกำหนดจิตนั้นสามารถนำไปประยุกต์ในการเดินประเภทต่าง ๆ เช่น การเดินในน้ำสำหรับคนที่มีอาการปวดข้อเข่าหรือข้อเท้า เพราะการเดินในน้ำนั้นสามารถช่วยลดแรงกดที่ข้อต่าง ๆ และแรงต้านในน้ำจะช่วยทำให้กล้ามเนื้อและเอ็นรอบข้อแข็งแรงขึ้น เพียงแต่ให้กำหนดจิตอยู่กับสิ่งที่กำลังทำอยู่นั้น คือ การเดิน

ประโยชน์ของการเดินจงกรม

ประโยชน์การเดินจงกรมไม่ใช่มีเพียงการพัฒนาทางด้านจิตใจ แต่ยังมีผลต่อรายกายด้วย ตามรายงานของ Dustin W. Davis et al ในบทความ International Journal of

Exercise Science (2022) ได้สรุปว่า จากการศึกษางานวิจัยจำนวน 13 เรื่อง พบว่า การเดินอย่างมีสติ มีผลในทางบวกต่อร่ายกายหรือทางจิตใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติอย่างน้อยหนึ่งผลลัพธ์ ซึ่งได้แก่ระบบหัวใจและระบบหลอดเลือด ความดันโลหิตที่ลดลงหรือการเดินที่ดีขึ้น นอกจากนั้น ผลจากเดินจงกรมยังเป็นปัจจัยบวกทำให้ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า ความทุกข์ทรมานใจ ความเครียด ลดลงอย่างมีนัยสำคัญด้วย นอกจากนี้ พุธิธาดา เดชพิทักษ์ (2561) ให้สรุปคำว่า ความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยา จากการพัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของความสุขจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวพุทธจิตวิทยา คือ ความชื่นบานใจ ความสงบเย็นกายใจ ความผ่อนคลาย มีความสุข ได้แก่ ความสุขทางกาย ความสุขทางใจ ความสุขทางสังคมและความสุขความสุขทางปัญญา

เพื่อเกิดความกระจ่างในแต่ละประเด็น ผู้เขียนขอแยกประโยชน์ของการเดินอย่างมีสติ หรือที่เรียกว่า การเดินจงกรมเป็นสองส่วน คือ ประโยชน์ต่อสุขภาพกายและประโยชน์ต่อสุขภาพจิต ดังนี้

1. ประโยชน์การเดินจงกรมที่มีต่อสุขภาพร่างกาย

การเดินถือว่ามีประโยชน์อย่างมากต่อร่างกายและสุขภาพกาย มีบทความทางวิขาการและผลงานวิจัยหลากหลายได้ออกมายืนยันว่า การเดินถือว่าเป็นการออกกำลังกายประเภทหนึ่ง ซึ่งสามารถทำได้ในทุกเพศ ทุกสถานะทางเศรษฐกิจ ทุกวัยและเหมาะอย่างมากสำหรับผู้สูงอายุ เนื่องจากไม่เป็นการออกกำลังอย่างหลักโหมและอาจไม่มีผลต่อข้อเข่าของผู้เดิน

1.1 มีผลต่อสุขภาพหัวใจและหลอดเลือดที่ดีขึ้น

การเดินจงกรมเป็นประจำสามารถช่วยให้สุขภาพหัวใจดีขึ้นโดยการเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจและการไหลเวียนโลหิต ช่วยในการรักษาความดันโลหิตให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม เป็นการลดความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจ จากรายงานของ Harvard Health Publishing การฝึกการทำสมาธิจะให้สามารถรับมือกับความเครียดได้อย่างดี โดยผู้ที่ทำสมาธิจะถูกกระตุ้นและตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มากระตุ้นได้ดีกว่าและผ่อนคลายกว่า จึงทำให้ความดันโลหิตลดลง อัตราการเต้นของหัวใจลดลง อัตราการหายใจลดลง การใช้ออกซิเจนก็ลดลงและฮอร์โมนความเครียดก็ยังลดลงด้วย

จากการศึกษาในประเทศสหรัฐอเมริกาที่ระบุในหนังสือ “แน่ใจไหมว่าคุณไม่อ้วน” ของ สสส. พบว่า ผู้หญิงอายุ 45 ปีขึ้นไป เมื่อลองเดินเร็วหรือเดินจนรู้สึกเหนื่อยพอประมาณเพียงวันละนิด สัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง ก็สามารถช่วยลดความเสี่ยงจาก

การเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจตีบได้ถึงร้อยละ 50 ดังนั้น ถ้าสามารถเดินได้อย่างน้อยวันละ 9 นาที ก็เพียงพอแล้วสำหรับการเคลื่อนไหวร่างกายที่ทำจะให้สุขภาพกายดีกว่าเดิม และหากเดินสะสมได้วันละ 30 นาที อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ ก็จะยิ่งได้ประโยชน์มากขึ้น นอกจากนี้ ในหนังสือ “แน่ใจไหมว่าคุณไม่อ้วน” ยังได้บอกเคล็ดลับการเดินที่เป็นประโยชน์ไว้ว่า เดิน 1 ชั่วโมงต่อวัน ลดโอกาสการเป็นเบาหวานได้ถึงร้อยละ 34 และเดิน 10,000 ก้าวต่อวัน นาน 12 สัปดาห์ สามารถลดความดันโลหิต ได้ถึง 8-12 มิลลิเมตรปรอท

1.2 พัฒนาความแข็งแรงและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและร่างกาย

การเดิน ถือเป็นการออกกำลังกายแบบเบา ๆ เมื่อทำเป็นประจำก็จะสามารถปรับปรุงระดับสมรรถภาพโดยรวมของร่างกายได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ความแข็งแรงและการยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อได้ดีขึ้น ถ้ากล้ามเนื้อถูกใช้งานแต่ไม่มีความยืดหยุ่นเพียงพอ หรือกล้ามเนื้อขาดความยืดหยุ่น ก็จะส่งผลให้ปวดเมื่อย ไม่สบายตัวและมีโอกาสจะทำให้เกิดอาการบาดเจ็บในระยะยาวได้ ไม่ว่าจะทำภาระกิจที่ใช้กำลัง นั่งเล่นมือถือ หรือนั่งทำงานเป็นเวลานาน ๆ กล้ามเนื้อที่มีความยืดหยุ่นที่ดีกว่าจะส่งผลให้ร่างกายสดชื่น กระปรี้กระเปร่า จะเหลียวซ้าย เอี้ยวขวา ก็ไม่ต้องฝืน ก้ม บิด ลุก ก็ไม่ต้องกลัวเคล็ด

นอกจากนี้ จากงานวิจัยของ ภูชิต สุวรรณวัฒน์ พบว่า ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยเวลาในการทรงตัวหลังจากการฝึกเดินจงกรมในสัปดาห์ที่ 4 และหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ดีกว่าก่อนการฝึก แสดงให้เห็นว่า การฝึกเดินจงกรมมีผลทำให้การทรงตัวพัฒนาที่ดีขึ้น ตั้งแต่สัปดาห์ที่ 4 ของการฝึกและดีกว่ากลุ่มควบคุมหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและยังมีการศึกษาแสดงว่าการฝึกเดินจงกรมตามโปรแกรมการฝึกที่ประยุกต์จากท่าการเดินจงกรมตามแบบของ ดร.สิริ กรินชัย วันละ 1 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 5 วันจำนวน 8 สัปดาห์ สามารถพัฒนาการทรงตัวของผู้สูงอายุเพศชายที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปได้ดีขึ้น

1.3 ควบคุมน้ำหนัก

การทำสมาธิด้วยการเดินอย่างสม่ำเสมอ ยังสามารถช่วยควบคุมน้ำหนักได้ บทความสุขภาพของโรงพยาบาลพญาไท ระบุไว้ว่า การเดินทำให้กระเพาะลำไส้มีการเคลื่อนไหว ส่งผลให้การย่อยอาหารและการขับถ่ายดีขึ้น การเดินสามารถลดน้ำหนัก ยังทำให้มีรูปร่างที่สมส่วน หุ่นดีอีกด้วย ในผู้ที่มีน้ำหนักตัวมาก อาจใช้การเดินช่วยลดน้ำหนักตัวได้ โดยเดินวันละประมาณ 1 ชั่วโมง จะทำให้การเผาผลาญพลังงานในร่างกายเพิ่มขึ้น ในหนังสือ “แน่ใจไหมว่าคุณไม่อ้วน” ของ สสส. ระบุว่า เดินเร็ว 1 ชั่วโมงต่อวัน นานรวม 3 เดือน ร่วมกับการควบคุมอาหาร สามารถลดน้ำหนักได้ถึง 7 กิโลกรัม

1.4 สร้างความยืดหยุ่นของข้อต่อและความแข็งแรงของกระดูก

การเดิน เป็นการเคลื่อนไหวอย่างซ้ำ ๆ จึงถือว่า เป็นการออกกำลังกายที่ช่วยรักษาระดับการเคลื่อนไหวและเพิ่มความยืดหยุ่นของข้อต่อ โดยเฉพาะบริเวณสะโพก เข่าและข้อเท้า นอกจากนั้น ยังสามารถสร้างความสมดุลของร่างกายให้ดีขึ้น เมื่อนำการฝึกสติระหว่างการเดินเข้ามาเสริม จะทำให้การรับรู้ถึงท่าทางและการจัดตำแหน่งของร่างกายดีมากยิ่งขึ้นและเป็นการพัฒนาท่าทางและความสมดุลของร่างกายให้ดีขึ้น

โรงพยาบาลพญาไท ได้ระบุในบทความสุขภาพไว้ว่า การเดินช่วยลดความเสี่ยงโรคกระดูกพรุน สร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ การเดินที่ถูกสุขลักษณะอย่างสม่ำเสมอ สามารถเพิ่มความหนาแน่นของกระดูกในผู้หญิงวัยหมดประจำเดือนได้ เพราะช่วยลดความเสี่ยงโรคกระดูกพรุน ชะลอการสูญเสียมวลกระดูก เพราะการเดินเป็นการออกกำลังกายแบบต้านแรงโน้มถ่วงโลก ทำให้กระดูกถูกกระตุ้นให้ผลิตเซลล์ออกมามากขึ้น คนที่นอนหรือนั่งทั้งวัน พบว่า มวลกระดูกจะลดลง กล้ามเนื้อลีบเหลวไม่กระชับ การเดินออกกำลังเพียงวันละ 30 นาที จะช่วยให้กระดูกแข็งแรงขึ้นและลดความเสี่ยงรวมทั้งผลกระทบอันเกิดจากโรคกระดูกพรุนได้ด้วย แถมยังสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เอ็นที่ต้นขา เข่า น่อง ข้อเท้า ช่วยกระชับหน้าท้องและสะโพกได้

1.5 กระตุ้นการไหลเวียน เพิ่มเพิ่มประสิทธิภาพของประสาทส่วนปลาย

การเดินเป็นการกระตุ้นการไหลเวียนและเพิ่มออกซิเจนในร่างกาย จึงทำให้รู้สึกมีชีวิตชีวาและความตื่นตัว จากบทความใน AppalachianToday ระบุว่าเป็นเบาหวานชนิดที่ 2 การออกกำลังกายในระยะใกล้ 30 ถึง 60 นาที เช่น การเดินเร็ว จะกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันซึ่งจะเป็นตัวตรวจจับและทำลายไวรัส ผลลัพธ์ที่ได้คือการลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อทางเดินหายใจ รวมถึงโรคไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ และปอดบวมลดลง 25%–50% ในบทความได้ยกตัวอย่างของชาวญี่ปุ่นที่มีสุขภาพแข็งแรงไม่อ้วน เพราะถูกฝึกให้ขยันเดินตั้งแต่เด็ก ยกตัวอย่างเช่น การเดิน 100 ก้าวเท่ากับ 1 นาทีของการยกน้ำหนัก และการเดิน 150 ก้าวเท่ากับ 1 นาทีของการว่ายน้ำและการปั่นจักรยาน

การผลงานวิจัยของ สุรพินิจ สายสถิตย์ (2562) เรื่อง ผลของการเดินจงกรมในผู้ที่มีภาวะเส้นประสาทส่วนปลายเสื่อมจากเบาหวานชนิดที่ 2 พบว่า การฝึกเดินจงกรมอย่างน้อยวันละ 30 นาที 3 วันต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 4 สัปดาห์ จะมีการปรับปรุงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของผู้ที่เป็นเบาหวานชนิดที่ 2 โดยโรคปลายประสาทอักเสบจะดีขึ้น ดังนั้น การเดินจงกรมจึงสามารถประยุกต์เป็นการออกกำลังกายทางเลือกเพื่อส่งเสริมความสมดุลของผู้ป่วยได้

ผลการศึกษาเรื่อง ผลของการเดินจงกรมต่อการควบคุมความดันโลหิตในผู้ป่วยที่มีประวัติความดันโลหิตสูงวิกฤตของ สุภาพ อิ่มอ้วน และคณะ (2565) สรุปได้ว่า การเดินจงกรมมีประสิทธิผลและสามารถนำไปใช้เป็นการบำบัดเสริมกับการรักษาปกติในผู้ป่วยที่มีประวัติความดันโลหิตสูงวิกฤตเพื่อให้ควบคุมความดันโลหิตได้ดีขึ้น

2. ประโยชน์การเดินจงกรมที่มีต่อสุขภาพจิต

เมื่อสุขภาพร่างกายดีขึ้น สุขภาพจิตก็จะได้ด้วย เนื่องจากกายกับจิตหรือใจนั้นมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด เมื่อร่างกายดี จิตใจก็จะดีตามไปด้วยและถ้าจิตใจมีความรู้สึกดี ร่างกายก็จะดีขึ้นเช่นกัน ดังนั้น การเดินจงกรมจึงมีประโยชน์ต่อสุขภาพจิตทั้งทางตรงและทางอ้อม สามารถสรุปได้ดังนี้

2.1 พัฒนาสติ

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต) (2540) ได้อธิบายคำว่าสติที่ได้จากการพัฒนาของสมาธิ คือ ความระลึกนึกได้ ไม่เผลอเรอ ไม่เลื่อนลอย ตามทันต่อสิ่งที่เกิดขึ้น การกำหนดจิตไว้กับกิจหน้าที่ หรือยั้งใจจากสิ่งที่ไม่ดี สิ่งที่เสียหาย สิ่งที่เป็นโทษและไม่ปล่อยให้โอกาส หรือความดีงามความเจริญเสียไป ในทางพุทธศาสนาได้ให้ความหมายของคำว่า “สติ” ไว้ว่า เป็นการระลึกได้ การไม่ลืม การไม่เผลอ การไม่เลินเล่อ การไม่ฝันเฟื่อง การไม่เลื่อนลอย การระมัดระวัง การตื่นตัวต่อหน้าที่ การมีสมาธิที่จิตอยู่กับสิ่งที่กำลังทำอยู่ในขณะนั้น สภาวะที่มีความตื่นตัวต่อการรับรู้และตระหนักรู้ว่าควรโต้ตอบต่อสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นอย่างเหมาะสมได้อย่างไร โดยสติจะทำหน้าที่เป็นเหมือนกับผู้เฝ้าระวังการเปลี่ยนแปลงของจิตใจและกำหนดรู้ต่อประสาทสัมผัสทั้ง 5 (รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส) และรวมถึงกระบวนการที่เกิดขึ้นในจิตใจ สติจึงเป็นส่วนสำคัญที่คอยกำกับพฤติกรรมทั้งภายในและภายนอกให้เป็นไปอย่างถูกต้องเหมาะสม

นอกจากนั้น Oliver Carmack (2020) ระบุในงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์เชิงลึกและออกแบบงานวิจัยว่า การการเดินจงกรมนี้ จะช่วยเพิ่มความคิดสร้างสรรค์ได้โดยเฉพาะการคิดที่พิจารณาในสิ่งที่ซับซ้อน (Divergent Thinking) ผู้เขียนจึงสรุปได้ว่าเมื่อคนเรานั้นมีสติ ก็สามารถพินิจพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ได้อย่างแม่นยำ ถูกต้อง ชัดเจน เนื่องจากความคิด หรืออารมณ์อื่น ๆ นั้น ได้ลดระดับลง หรือถูกขจัดออกไป จึงทำให้เกิดการจดจ่ออยู่สิ่งที่กำลังคิด หรือทำอยู่เท่านั้น การเดินจงกรมจึงเป็นการฝึกสติที่ง่าย สะดวกและเหมาะสมในสังคมปัจจุบัน

2.2 ลดความเครียดและความวิตกกังวล

จากงานวิจัยของหลายสถาบัน ได้สรุปผลการวิจัยไปในทางเดียวกันว่า การเดินใด ๆ ที่ทำให้มีสมาธิหรือมีสติ จะสามารถลดความวิตกกังวล หรือภาวะ

ซึมเศร้าได้ ผู้ฝึกทำสมาธิจะให้สามารถรับมือกับความเครียดได้อย่างดี เนื่องจากผู้ที่ทำสมาธินั้น เมื่อถูกกระตุ้นจากสภาวะ หรือสิ่งแวดล้อมภายนอก ก็จะสามารถตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มากระตุ้นได้ดีกว่า จึงมีความรู้สึกที่ผ่อนคลายกว่าผู้ที่ไม่ได้ฝึกทำสมาธิ จิตที่เป็นสมาธินั้น สามารถลดฮอร์โมนความเครียด ได้ Dustin W. Davis (2022) ได้รายงานในบทความของ International Journal of Exercise Science ว่าการศึกษาในด้านสุขภาพจิตด้วยการเดินอย่างมีสติมีนัยสำคัญ ในการลดความวิตกกังวลและยังเป็นการพัฒนาการจดจ่ออย่างสมาธิ ความสุข การนับถือตนเองและสติสภาวะโดยรวม และ Sara Spowart (2014) ได้ระบุในงานวิจัยของเขาว่า การฝึกสติมีศักยภาพในการจัดการความเครียดอย่างมีนัยสำคัญ ดังนั้น ในปัจจุบันการทำสมาธิแบบเจริญสติถือเป็นแนวทางปฏิบัติทางเลือกหนึ่งของระบบสาธารณสุขและระบบการรักษาพยาบาลในประเทศสหรัฐอเมริกา

2.3 การควบคุมอารมณ์

การฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอจะพัฒนาสติของผู้ฝึกให้สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดียิ่งขึ้นเป็นลำดับ เนื่องจากสมาธิเป็นการฝึกจิตใจให้อยู่กับปัจจุบัน ทำให้เกิดรู้สึกสงบจากภายใน พร้อมกับสร้างสมดุลของอารมณ์ภายในใจ ซึ่งที่มีความสำคัญอย่างมากในการทำงานให้มีประสิทธิภาพ นักบริหารระดับสูงหลายท่าน ได้กล่าวว่าความสามารถในการจัดการและควบคุมอารมณ์ มีความสำคัญมากกว่าความเก่งในด้านทฤษฎีในการทำงาน เพราะทฤษฎี สามารถสอนได้ แต่การที่จะเปลี่ยนอุปนิสัยของคน มีความยากลำบากมากกว่า โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ถ้าผู้นั้นไม่มีความสนใจที่จะเปลี่ยน

ในงานวิจัยของ Ryan & Deci (2000) พบว่า สติ มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางจิต โดยสติคือการรับรู้ต่อประสบการณ์และกระบวนการทางจิตที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง ไม่นึกถึงอดีต หรือ อาจเรียกว่า ประสบการณ์เก่าและทำให้เกิดความตระหนักรู้ตนเอง โดยไม่มีการปรุงแต่งจากประสบการณ์ในอดีต หรือการคาดหวังที่มาจากอารมณ์และความคิด จึงเป็นการคิดและตัดสินใจอย่างมีสติและสัมปชัญญะ โดยไม่เป็นไปตามความรู้สึกและอารมณ์ แต่พิจารณาไปตามเหตุและผล

2.4 พัฒนาสมาธิตื้น

การเดินจงกรม หรือการเดินอย่างมีสมาธิถือว่าเป็นฝึกและพัฒนาสมาธิตื้น เนื่องจากผู้ปฏิบัติยังมีความรู้สึกอยู่ที่กาย ดังนั้น สมาธิตื้น ถือได้ว่าเป็นการได้มาซึ่งสมาธิและยังมีสติระลึกอยู่ สมาธิตื้นจึงเป็นสมาธิใช้งานซึ่งมีความสำคัญ ต่อกิจการประจำวันของทุก ๆ คน เช่น การทำงานอย่างมีสมาธิ หมายถึง การมีสติในงานนั้น ๆ ไม่

พลาดพลั้ง แม้นเวลาพูดกับเพื่อนร่วมงานก็ไม่พลาดพลั้งพูด เพราะมีสมาธิและสติควบคุมอยู่ เป็นต้น การงานที่ทำจึงประสบความสำเร็จตามที่ได้ตั้งเป้าหมายไว้ เพราะการมีสมาธิกับการงานที่ทำอยู่นั้น ความคิดในเรื่องอื่น ๆ นอกจากงานที่ทำได้ถูกตัดออกไป จึงเป็นการจดจ่ออยู่กับเรื่องที่ทำและได้คิดทบทวนอย่างดีก่อนจะลงมือทำ สำหรับผู้สูงอายุ ถ้าได้ฝึกสมาธิตื้นบ่อย ๆ ความย้ำคิดย้ำทำก็จะลดน้อยลง เพราะมีความรู้อยู่กับสิ่งที่ได้ทำหรือกำลังทำ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง สมาธิตื้นนี้ มีประโยชน์อย่างมากกับนักเรียน นักศึกษา เพราะจะทำให้ นักเรียน นักศึกษา สามารถจดจ่อกับงานที่ได้ทำ ทำให้ผลการเรียนดีขึ้น

2.5 พัฒนาจนกระทั่งเจริญวิปัสสนา เมื่อฝึกทำสมาธิได้ลึกซึ้งมากขึ้น

สติที่ถูกพัฒนาขึ้นมาจากที่ได้ทำสมาธิและสะสมมาเป็นลำดับ เมื่อมีพลังเพียงพอก็สามารถนำมาดำเนินวิปัสสนาได้ สมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร) ได้เปรียบการทำสมาธิอย่างต่อเนื่องเหมือนการสะสมเงิน สะสมได้มากเท่าไร ก็ถือว่าดีเท่านั้น เมื่อมีมากพอก็สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้มาก และเมื่อพลังมากพอก็สามารถนำมาเจริญวิปัสสนาได้ นอกจากนี้ Kasper Meulesteen MA (2021) ได้ระบุในงานวิจัยของเขาว่า การเดินจงกรมสามารถนำไปสู่การเจริญสติ สัมปชัญญะ สมาธิ ความสงบ พรหมวิหาร 4 ญาณวิปัสสนาและปัญญาตามความเป็นจริง สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระพรสิทธิ์ เตชปญฺโญ (2558) สรุปไว้ว่า การเดินจงกรม มีความสำคัญต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา โดยพระพุทธองค์ทรงเน้นการเดินจงกรมก่อนจะนั่งกรรมฐานก็เพราะว่าการเดินจงกรมนั้นก่อให้เกิดสมาธิได้เร็วและสมาธิสามารถตั้งอยู่ได้นานกว่าการนั่งกรรมฐาน ซึ่งทั้งหมดเป็นปัจจัยส่งเสริมกันและกันระหว่างสติและสมาธิ

บทสรุป

เพียงแค่พัฒนาการเดินในชีวิตประจำวันมาเป็นการเดินอย่างมีสติและเป็นสมาธิ หรือเรียกอย่างว่า “การเดินจงกรม” ก็สามารถส่งผลในทางบวกต่อทั้งร่างกายและจิตใจ การเดินถือเป็นการออกกำลังกายประเภทหนึ่งและการเดินอย่างมีสติและสมาธิ เป็นการฝึกและพัฒนาสติไปในตัว เมื่อมีสมาธิจดจ่อกับสิ่งที่กำลังทำอยู่ ก็สามารถตอบสนองสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม โดยสติจะทำหน้าที่เป็นเหมือนกับผู้เฝ้าระวังการเปลี่ยนแปลงของจิตใจและกระบวนการที่เกิดขึ้นในจิตใจ สติจึงเป็นส่วนสำคัญที่คอยกำกับพฤติกรรมทั้งภายในและภายนอกให้เป็นไปอย่างถูกต้องเหมาะสม

การเดินจงกรมมีความง่ายต่อการปฏิบัติ โดยไม่มีค่าใช้จ่ายใด ๆ ซึ่งตรงกันข้ามกับการแก้ปัญหาด้วยวิธีอื่น ที่เป็นเพียงชั่วคราวเพียงเพื่อลืมปัญหาเพียงชั่วขณะเท่านั้น เช่น

การใช้จ่ายเงินในการซอปปิ้ง เข้ากลุ่มสังสรรค์ หรือเสพสุราหรือสิ่งเสพติดต่าง ๆ เป็นต้น ซึ่งมีค่าใช้จ่ายสูงและเป็นเพียงชั่วคราว เมื่อหยุดกระทำปัญหาเหล่านั้นก็ยังอยู่ดังเดิม เนื่องจากมิได้เป็นการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ หรือหากอยากมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี ต้องเริ่มต้นด้วยการเดินอย่างมีสติและสมาธิและทำอย่างต่อเนื่อง เพราะ “จิตที่ฝึกดีแล้ว นำสุขมาให้ (จิตฺตํ ทนฺตํ สุขาวหํ)”

รายการอ้างอิง

กรุงเทพธุรกิจ. (2567). *บริษัทเทคโนโลยีเลย์ออฟปี 66 ต่อเนื่องปี 67 ทะลุ 30,000 ตำแหน่ง*. สืบค้น 10 เมษายน 2567, จาก https://www.bangkokbiznews.com/world/1111866

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎก เล่มที่ 22 พระสุตตันตปิฎกเล่มที่ 14.* กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ธนาวุฒิ เลิศเอกธรรม. (2563). *มหัศจรรย์ของการเดิน เดินให้ถูกยืดชีวิตให้ยาวขึ้น.* สืบค้น 15 มีนาคม 2567, จาก https://url.in.th/gTQUO

พระพรสิทธิ์ เตชปญฺโญ (พรมพิมาย). (2558). *การศึกษาความเข้าใจเรื่องการเดินจงกรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนของอุบาสกอุบาสิกา วัดหทัยนเรศวร์ อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม* (วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.

พุธิธาดา เดชพิทักษ์. (2561). *การพัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของความสุขจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวพุทธจิตวิทยา* (ดุษฎีนิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.

ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ. (2562) *หนังสือแนใจไหมว่าคุณไม่อ้วน.* กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.).

สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. *การเดินจงกรม ยืน นอน.* สืบค้น 15 มีนาคม 2566, จาก https://adm-vipassana.mcu.ac.th/index.php/meditation-2/

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2540). *พระพุทธศาสนาพัฒนาคนและสังคม.* กรุงเทพฯ : กระทรวงมหาดไทย.

“_____”. (2545). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ : บริษัท สื่อตะวัน จำกัด.

สมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร). (2540). *หลักสูตรครูสมาธิ เล่ม 1*. กรุงเทพฯ: สถาบันพลังจิตตานุภาพ.

“_____”. (2540). *หลักสูตรครูสมาธิ เล่ม 2*. กรุงเทพฯ : สถาบันพลังจิตตานุภาพ.

สุภาพ อิ่มอ้วน, แพรว โคตรุฉิน, ฐปนวงศ์ มิตรสูงเนิน และ มณีนุช ดอมไธสง. (2565). ผลของการเดินจงกรมต่อการควบคุมความดันโลหิตในผู้ป่วยที่มีประวัติความดันโลหิตสูงวิกฤต. *วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ, ปีที่ 45*(1), 47-60.

สุรพินิจ สายสถิตย์. (2562). *ผลของการเดินจงกรมต่อการทรงท่าในผู้ที่มีภาวะเส้นประสาทส่วนปลายเสื่อมจากเบาหวานชนิดที่ 2* (วิทยานิพนธ์ดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ.

สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2567) *ภาวะสังคมไทย ไตรมาสหนึ่ง ปี 2567.* สืบค้น 15 มีนาคม 2566, จาก https://www.nesdc.go.th/main.php?filename=socialoutlook_report

อุษณา จันทร์กล่ำ. (2566). *What worries Thailand ปีแห่งการสู้ต่อไป! ปี 2567 คนไทย 50% มองเศรษฐกิจเข้าขั้น ‘แย่’ ราคาสินค้า-ค่าครองชีพสูงขึ้น*. สืบค้น 15 มีนาคม 2567, จาก https://www.brandbuffet.in.th/2023/12/half-thais-rate-current-economic-situation-in-the-country-as-bad-in-2024/

David Nieman. (2020). *Physical Activity, Weight Management Bolster Immune Defense against Respiratory Diseases, including COVID-19, App State professor reports*. Retrieved 20 March 2024, from https://today.appstate.edu/2020/06/23/coronavirus-disease

Dustin W. Davis et all. (2022). A Systematic Review of the Effects of Meditative and Mindful Walking on Mental and Cardiovascular Health. *International Journal of Exercise Science, 15*(2), 1692-1734.

Jon Kabat-Zinn. (2021). *Mindfulness Meditation for Everyday Life*. London: Piatkus Books.

Kasper Meulesteen MA. (2021). *Walking Meditations: The Potential Role and Challenges of Walking Meditation for Buddhist Spiritual Care*. Vrije Universiteit, Amsterdam.

Oliver Carmack. (2020). *Enhancing Creative Thinking Through Open Awareness Walking Meditation*. Graduate School of Arts and Social Sciences (GSASS) Lesley University.

Ramp up your resilience! (Harvard Health Publishing). (2017). Retrieved 20 March 2024, from https://url.in.th/bGxqs

Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2000). *Self-determination Theory and the Facilitation Of Intrinsic Motivation, Special Development, and Well-being*. American Psychologist.

Sara Spowart. (2014). Long-Term Mindfulness Meditation: Anxiety, Depression, Stress And Pain, Is There A Connection For Public Health?. University of South Florida.