

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาวิจัยเรื่องผลของการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบเมตตาภาวนาต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

- 1) นักศึกษาพยาบาล
- 2) การฝึกปฏิบัติสมาธิแบบเมตตาภาวนา
- 3) ความเครียด
- 4) วิจัยที่เกี่ยวข้อง

นักศึกษาพยาบาล

นักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมโครงการวิจัย เป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 2 ภาคการศึกษาที่ 2 ซึ่งนักศึกษาต้องเรียนทั้งรายวิชาทฤษฎี และการฝึกปฏิบัติ นักศึกษาได้ผ่านรายวิชามิปัญญาและการดูแลสุขภาพแบบผสมผสานในภาคการศึกษาที่ 1 ซึ่งได้ฝึกปฏิบัติสมาธิมาบ้างแล้ว และนักศึกษาได้ผ่านการฝึกสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐาน ในโครงการพัฒนาจิต ซึ่งจัดโดยกิจการนักศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ จำนวน 2 วัน โดยมีการ สวดมนต์ เติมน้ำมัน นั่งสมาธิ การกำหนดอิริยาบถ การรับประทานอาหาร การเดินตามธรรมชาติ การแปร่งฟัน และกำหนดอิริยาบถย่อยในการอาบน้ำ แต่งตัว รวมทั้งได้ฟังธรรมะบรรยาย ซึ่งในการเดินจงกรมนักศึกษาได้ฝึกเดินในระยะที่ 1 คือ ขวา-ข้าง-หนอ, ซ้าย-ข้าง-หนอ ฝึกเดินระยะที่ 2 คือ ขก-หนอ-เหยียบ-หนอ และฝึกเดินในระยะที่ 3 คือน ขกหนอ-ข้างหนอ-เหยียบหนอ

การฝึกปฏิบัติสมาธิแบบเมตตาภาวนา

(พระธรรมรัชชิต, 2543: หน้า 1-15)

เมตตา (metta) และความรักความปรารถนาดี (loving kindness) มีความหมายเช่นเดียวกัน อย่างไรก็ตามเมตตามิใช่เพียงความรัก หรือเพียงความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข เมตตาเป็นความปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุขที่ก่อปรด้วยคุณค่าแห่งความรักและความเอื้ออาทร บางครั้งใช้คำว่า “ปรารถนาดี” เมตตาเป็นความปรารถนาดีโดยปราศจากเงื่อนไขที่จะให้ชีวิตทั้งปวงรวมทั้งตัวเราเองมีความสุขและปลอดภัย มีสุขภาพดี และมีความอบอุ่นใจ เมตตาเป็นสิ่งที่ เป็นสากล มิได้เป็นของกลุ่มชน เชื้อชาติหรือศาสนาใด แต่เป็นสิ่งที่เปิดกว้าง และเข้าถึงได้โดยเสรี สำหรับใครก็ตามที่ต้องการทดลองและปฏิบัติด้วยตนเอง ทั้งชาวพุทธ และผู้มิใช่ชาวพุทธทั่วโลกต่างก็ได้รับความสุขใจจากวิถีแห่งเมตตา ซึ่งนำความเอื้อเกื้อนละมุนละไมมาสู่ชีวิตคนในยุคใหม่ การเจริญเมตตาเราอาจจะใช้คำว่า “ปลุกฝัง” เมตตาก็ได้ การปลุกฝังหมายถึง การทำให้เติบโต ความจริงเมตตานั้นเป็นสิ่งที่ทุกสรรพชีวิตมีในตัวเองอยู่แล้ว อย่างไรก็ตามความหนาแน่นของนิเวศ เครื่องปิดกั้นหรือกีดกันในใจของเรานั้นแตกต่างกันไป พวกเราสามารถหยังลึก

ลงไปในจิต และขจัดกิเลส เหล่านี้ออกไปเสียได้ เราก็จะกลับเข้าสู่สภาพธรรมชาติของหัวใจอันบริสุทธิ์ และกอบประคองเมตตา

ในพระพุทธศาสนามีคำเจริญเมตตา 4 ประโยคที่เราอาจคุ้นเคยกันดังนี้

อะหัง อะเวโร โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากเวร
อัปยาปิซโฆ โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากอุปสรรคภัยอันตราย
อะนีโฆ โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากความทุกข์กายทุกข์ใจ
สุขีอัตตานังปะริหะรามิ	ขอให้ข้าพเจ้าจงรักษา คนได้อย่างมีความสุข

เหล่านี้เป็นคำเจริญเมตตาให้กับตนเอง

เมื่อเจริญเมตตาให้ผู้อื่น คำเจริญเมตตาจะเปลี่ยนไปเป็นดังนี้

อะเวรา โหนตุ	ขอให้ท่านทั้งหลายจงปราศจากเวร
อัปยาปิซม โหนตุ	ขอให้ท่านทั้งหลายจงปราศจากเวร
อนีฆา โหนตุ	ขอให้ท่านทั้งหลายจงปราศจากความทุกข์กายทุกข์ใจ
สุขี อัตตานัง ปะริหะวันตุ	ขอให้ท่านทั้งหลายจงรักษาตนได้อย่างมีความสุข

คำแปลข้างต้นค่อนข้างเป็นทางการ เราสามารถใช้คำอื่นๆ แทนบทเมตตาดังกล่าว ดังนี้ (ซึ่งคำข้างล่างนี้จะใช้ในการบริกรรมขณะเจริญเมตตาภาวนา)

1. ขอให้ข้าพเจ้าจงปลอดภัยจากทุกข์ภัยทั้งภายในและภายนอก
May I be safe from inner and outer harm
2. ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุขและความสงบ
May I be happy and peaceful
3. ขอให้ข้าพเจ้าจะมีสุขภาพดีและแข็งแรง
May I be healthy and strong
4. ขอให้ข้าพเจ้าสามารถดูแลรักษาตนได้อย่างเบิกบานมีความสุข
May I be able to take care of myself, joyfully

เมื่อเราพิจารณาจากประโยคทั้งสี่ข้างต้น เราจะเห็นว่าคำเจริญเมตตาดังกล่าวเป็นความปรารถนาแห่งชีวิต ซึ่งครบถ้วนบริบูรณ์ในทุกด้าน เราจะเริ่มการแผ่เมตตาให้ตัวเราก่อนเสมอ หากเราไม่มีเมตตาในหัวใจของเราเองอย่างแท้จริงแล้ว หรือหากเมตตาของเรายังมีไม่มากพอ และเราพยายามที่จะแผ่เมตตาออกไปให้ผู้อื่นก็จะไม่ได้ผลดี หรือมีประสิทธิภาพมากนัก ในเบื้องต้นเราควรรู้คุณภาพของเมตตาในหัวใจของเรานั้นว่ามีมากน้อยเพียงใด เราขอมอบของขวัญที่ด้อยค่าให้ผู้อื่น เมตตาเป็นสิ่งที่ปราศจากเงื่อนไข หมายความว่า เมตตาเป็นเพียงปรารถนาดี ปรารถนาความดีงาม ความอยู่ดีมีสุข ให้เกิดขึ้นกับตัวเราและสิ่งมีชีวิตอื่นๆ โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน แม้เราจะตั้งปรารถนาให้สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นกับตัวเรา และ

ความปรารถนานั้นอาจเป็นจริง หรือไม่จริง ในปัจจุบันหรือในอนาคต แต่เราก็ดังปรารถนาให้สิ่งดีดีเหล่านั้นเป็นจริงอยู่ดี โดยปราศจากความคาดหวัง หมายมั่น แต่ด้วยจิตใจที่ยอมรับทุกสิ่งอย่างเบิกบานจริงๆ แล้วอาจเป็นเรื่องที่ทำได้ยาก เราจึงต้องเริ่มต้นที่ตนเองก่อน หากเราสามารถให้ความเมตตากับตนเองได้อย่างแท้จริงแล้ว เราก็จะสามารถมีเมตตาให้กับคนอื่นอย่างแท้จริงได้ หากเราเมตตาตนเองอย่างแท้จริงแล้ว เราก็จะไม่ทำร้ายชีวิตผู้อื่น เมตตาต่อตนเองนั้นเป็นเมตตาเดียวที่แน่แท้ หากเราแผ่เมตตาให้ชีวิตอื่นๆ เราไม่อาจเชื่อมั่นได้เต็มร้อยว่าชีวิตเหล่านั้นจะได้รับเมตตาของเราเต็มร้อยหรือไม่ เช่นเดียวกับพวกชีวิตอื่นแผ่เมตตาให้เรา เราก็ไม่อาจมั่นใจว่าเราจะได้รับเมตตาของเขาเหล่านั้นเต็มร้อยหรือไม่ อย่างไรก็ตาม หากเราเจริญเมตตาให้ตัวเอง เราจะเชื่อมั่นได้เต็มที่ว่าเราจะได้รับเมตตาในหัวใจเราเต็มร้อยเปอร์เซ็นต์ เมื่อเรารู้ซึ่งถึงเมตตาในหัวใจเราแล้ว เราก็จะเข้าใจคุณค่าที่แท้จริงของเมตตา เราก็สามารถที่จะแผ่เมตตาเหล่านั้นให้กับผู้อื่นได้ อีกประเด็นหนึ่งคือเราไม่สามารถอาจฟังฟังอาศัยเมตตาจากปัจจัยภายนอกหรือจากชีวิตอื่นได้ แต่พวกเราเจริญเมตตาให้ตัวเอง เราจะสามารถฟังพาและวางใจในเมตตาเหล่านั้นได้ เมตตาที่ให้กับตัวเองนั้นเป็นเมตตาเดียวที่เราจะวางใจฟังฟังได้อย่างแท้จริงในสากลจักรวาลนี้ การเจริญเมตตาเป็นการเจริญสมถภาวนา ซึ่งเน้นสมาธิเป็นสำคัญ คือเราจะท่องบทปริกรรม 4 ประโยคแรกทีกล่าวไว้ข้างต้น เราจะเริ่มประโยคแรก ที่จริงเราบริกรรมประโยคแรกเพียงประโยคเดียวก็นับว่าเพียงพอแล้ว เราจะกล่าวคำบริกรรมซ้ำแล้วซ้ำอีก โดยจิตตั้งมั่นอยู่ที่ประโยคและความหมายของถ้อยคำในประโยคนั้น กล่าวคำบริกรรมซ้ำๆ จนกว่าเราจะเริ่มรู้สึกที่ “คำเจริญเมตตานั้นมีความหมายต่อเราจริง” เราควรเชื่อมั่นในสิ่งนี้ เราควรรู้สึกในหัวใจของเราเลยว่า “ใช่เลย เราต้องการเมตตาให้กับตัวเอง” ถ้าเรารู้สึกว่าเราไม่ต้องการเมตตา หรือมีอะไรมาขัดกั้นความรู้สึกนี้ในใจของเราก็อย่าไปสนใจสิ่งนั้น เพียงแต่บริกรรมประโยคนี้ซ้ำแล้วซ้ำอีกต่อไปอย่างต่อเนื่อง การกระทำเช่นนี้เป็น การเจริญสมถภาวนา เราจะบริกรรมเรื่อยไป และไม่ปล่อยให้ให้หยุดเจริญภาวนา

เราอาจใช้ประโยคเหล่านั้นเหมือนมนตรา หรือบทสวด คือท่องบริกรรมซ้ำแล้วซ้ำอีกต่อเนื่องกันไป การเจริญเมตตาเป็นสมถภาวนา หมายความว่า มีสิ่งที่ใช้ผูกจิตให้ตั้งมั่น ในขณะที่ภาวนาเพียงอย่างเดียว เราก็จะพยายามตั้งจิตจดจ่ออยู่กับสิ่งนั้นเพียงสิ่งเดียว คือเราพยายามตั้งจิตมั่น โดยการจดจำถ้อยคำที่บริกรรม และบริกรรมซ้ำแล้วซ้ำอีกเรื่อยไป เรามีได้เจริญเมตตาในท่านั่ง (สมาธิ) เท่านั้น เราเจริญเมตตาได้เมื่อเราเดิน ยืน นอนลง เราอาจเจริญเมตตาขณะที่เราเดินจากตึกหนึ่งไปอีกตึกหนึ่ง ขณะที่รับประทานอาหาร ขณะที่ไปเข้าห้องน้ำ หรือทำกิจกรรมอื่นๆ อะไรก็ได้ ไม่ว่าเราทำอะไรเราจนวน้อมใจให้อยู่กับความคิดเกี่ยวกับเมตตาอยู่เสมอ สำหรับผู้ที่ได้ศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนาภาวนามาแล้ว เราจะพบว่าจิตเรามักจะกลับมาที่สภาพธรรมที่ปรากฏอยู่จริงในปัจจุบันขณะ ที่จริงการเป็นดังนี้ก็มีใช้เรื่องไม่คืออะไร แต่พวกเราต้องการเจริญเมตตาจะเป็นการดีถ้าเราสามารถรักษาความจดจ่อต่อเนื่องในการบริกรรมคำเจริญเมตตาต่างๆ ได้ หากจิตที่ตั้งมั่นขาดตอนไปเพราะเรามองเห็น ได้ยิน หรือ คิดเรื่องต่างๆ เราก็เพียงน้อมใจกลับมาที่บทบริกรรมเมตตาอีกครั้ง

ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา พวกกิเลสหรือนิวรณ์เกิดขึ้นในใจของเรา เราก็ใช้สิ่งนั้นเป็นอารมณ์ในการภาวนา แต่ในการเจริญสมถภาวนา เราจะไม่สนใจสิ่งเหล่านั้น และจดจ่อจิตที่อารมณ์เดียวไปเรื่อยๆ กล่าวคือ เราจะน้อมจิตกลับมาท่องคำบริกรรมเมตตาซ้ำแล้วซ้ำอีกอยู่อย่างนั้น

เมื่อเราเจริญเมตตา เราไม่ควรมีความรู้สึกเจ็บปวดในร่างกาย เมื่อเรานั่งสมาธิเราสามารถเปลี่ยนท่านั่งได้ เพราะเวลาที่เรานั่งปวดร่างกาย ความรู้สึกที่ไม่ดีก็อาจจะเกิดขึ้นในใจ เราควรนั่งให้สบาย เช่นเดียวกับเวลาเรานั่งฟังธรรม เราควรทำใจให้ผ่อนคลายและนั่งให้สบายๆ หากเกิดนิวรณ์หรือเรื่องกีดกันความสงบใดๆ ขณะที่นั่งภาวนาอยู่เราไม่ควรไปสนใจสิ่งเหล่านั้น และเพียงแต่น้อมจิตกลับมาที่ท่าบริกรรมภาวนา หากง่วงนอนเราอาจลืมตาเพื่อหลีกเลี่ยงความง่วงได้ การเจริญเมตตาภาวนานั้นเป็นการอบรมจิตที่ไม่มีรูปแบบตายตัว เราอาจอยู่ในท่าใดก็ได้ ดังนั้นหากรู้สึกไม่สบายขณะนั่งภาวนา เราอาจเปลี่ยนลุกขึ้นหรือเดินไปมาก็ได้ แต่ก็ไม่ควรปล่อยตัวให้สบายเกินไปจนเกิดง่วงนอน นั่งตัวตรง รักษา ภายให้ตื่นและจิตใจให้เข้มแข็งอยู่เสมอ

เมตตาภาวนามีใช้หนทางสู่พระนิพพาน แต่เป็นหนทางและแนวทางปฏิบัติที่จะนำไปสู่เทวโลกหรือมนุษย์ภูมิที่เป็นสุข เนื่องจากเมตตาเป็นคุณธรรมแห่งทเวะ (พรหมวิหาร) และการเจริญเมตตาอาจช่วยประคับประคองเราในขณะที่เจริญวิปัสสนาได้ เมตตาช่วยหล่อหลอมให้เราเป็นผู้มีอุปนิสัยมั่นคงไม่หวั่นไหว เมตตายังนำความละมุนละไมมาสู่การปฏิบัติเพื่อประจักษ์แจ้งความจริงของเรา การเจริญเมตตาโดยลำพังมีใช้หนทางเดียวสู่ความสันติสุขแห่งนิพพาน อย่างไรก็ตามการเจริญเมตตาถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของมรรค ๘ เช่น การคิดถึง ความอยู่ดีมีสุขของตนเอง และสรรพชีวิตอื่นๆ ก็เป็นความคิดชอบ คำพูดที่เกี่ยวกับเมตตาก็เป็นวาจาชอบ การกระทำที่ปราศจากโทษของเราก็เป็นการกระทำชอบ ขณะอยู่ในการปฏิบัติการดำเนินชีวิตของเราก็เป็นไปโดยชอบ การเจริญเมตตาของเรา หากเราสามารถเรียนรู้วิถีแห่งเมตตาในช่วงที่มีอบรมเมตตาภาวนาได้แล้ว ก็น่าจะหวังได้ว่า เราจะนำความรู้นี้กลับบ้าน และใช้ใน ชีวิตประจำวัน ดังนี้ การดำรงชีวิต การกระทำกิจการงานของเราก็จะประกอบด้วยความเมตตา คือ ปราศจากโทษ หรือการประทุษร้าย ความปรารถนามิให้ชีวิตอื่นเดือดร้อน ซึ่งจะนำไปสู่การดำเนินชีวิต และการประกอบอาชีพของเราปราศจากโทษ การเมตตาในการดำเนินชีวิตประจำวัน ในความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กับบุคคลอื่นนับว่าเป็นสิ่งสำคัญมาก

เมื่อเราพากเพียรที่จะเจริญเมตตาก็นับว่าเรามีความเพียรของเรา มีสติชอบ เนื่องจากเราจดจำคำเจริญเมตตาที่เราบริกรรมอยู่ สติอาจหมายถึงการจดจำ จดจำสิ่งที่ไม่ประทุษร้าย จดจำที่จะเมตตา เมื่อเราดังมั่นอยู่ที่ดีเจริญเมตตา เรามีสมาธิชอบ เมื่อเรามีสติและสมาธิชอบ เราก็อาจจะประจักษ์แจ้งความจริงบางอย่างซึ่งนับว่าเป็นการเห็นชอบ เราก็จะมีความคิดชอบ เมื่อมีความคิดชอบ สติเราก็บริสุทธิ์ เมื่อสติบริสุทธิ์ สมาธิก็พัฒนามาไปสู่ปัญญาในที่สุด ดังนั้นการฝึกฝนเจริญเมตตาก็เป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาปัญญาสู่ความรู้แจ้ง แต่มีใช้หนทางโดยตรงเป็นเพียงเครื่องสนับสนุนค้ำจุนระหว่างทาง

บางครั้งเราชอบพูดว่า “สติเป็นงานหลัก” หรือความรับผิดชอบหรือหน้าที่ของเรา และ “เมตตาเป็นงานอดิเรก” แม้การรักษาสติก็อาจกล่าวว่าเป็นพฤติกรรมแห่งเมตตา

การกล่าววาทกรรมซ้ำไปซ้ำมา คำเจริญเมตตาตั้งกล่าวเพิ่มพูนความสุขและความสงบที่เรา รู้สึกในหัวใจ ดังนั้นเราจะรู้สึกเป็นสุขและสงบจริงๆ ในขณะที่เราบริกรรมเช่นนี้ซ้ำแล้วซ้ำอีก เรา ปราศจากความหม่นหมองในจิตใจ สมานที่จดจ่ออยู่กับคำบริกรรมเหล่านี้จะปิดกั้นกิเลสและนิวรณ์ทั้งปวง ทำให้เรา รู้สึกเป็นสุขและสงบขึ้นมาเองตามธรรมชาติ และการบริกรรมคำเจริญเมตตาในประโยคอื่นๆ ก็ ให้ผลเช่นเดียวกันทุกครั้งกับที่เราเจริญเมตตาตามประโยคทั้ง 4 ข้างต้น ความรู้สึกดีๆ ที่เกิดขึ้นขณะ เจริญเมตตาภาวนา ทำให้เราเจริญเมตตาต่อไปและความสงบสุขเยือกเย็นก็จะทวีขึ้น นี่คือเหตุผลของการ เจริญเมตตาภาวนา ซึ่งก็คือเพื่อพัฒนาความสุขให้เกิดขึ้นในหัวใจเรา เมื่อเราได้สัมผัสกับความรู้สึกเช่นนี้ แล้ว เราก็สามารถแผ่แผ่ความรู้สึกดังกล่าวให้แก่ผู้อื่นได้

มีบุคคลอยู่ห้าประเภทที่เราอาจแผ่เมตตาให้โดยลำดับเพื่อให้เมตตานั้นมีกำลังกล้ายิ่งขึ้น บุคคล เหล่านี้ ได้แก่

1. ตนเอง
2. บุคคลที่เราเคารพ
3. เพื่อนผู้เป็นที่รัก
4. บุคคลที่เรา รู้สึกเฉยๆ ไม่ชอบไม่ชัง
5. บุคคลที่เป็นปฏิปักษ์ต่อเรา

เราจะไม่แผ่เมตตา ให้บุคคลที่เราพึงพอใจด้านรูปลักษณ์ หรือกามอารมณ์ เนื่องจากการกระทำ เช่นนี้จะทำให้เราเพื่อฝันหรือฝันเพื่องได้ ส่วนบุคคลอีกจำพวกหนึ่งที่เราไม่ควรแผ่เมตตาให้คือ บุคคลที่ ตายไปแล้ว เพราะเราไม่ทราบว่าเขาอยู่ที่ไหนแล้วในขณะนี้ เมตตาที่เราแผ่ไปย่อมจะแผ่ผ่านกระจัด กระจาย

สรุปการฝึกสมาธิแบบเมตตาภาวนาเป็นการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบสมถ โดยเราต้องท่องคำบริกรรม ไปเรื่อยๆ ที่ละ ประโยคอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย และต้องเข้าใจความหมายของคำบริกรรมที่ท่องอยู่ด้วย ซึ่งการฝึกเจริญเมตตาทำให้เรามีความสงบ มีสมาธิ มีความสุข ซึ่งกล่าวสั้นๆ คือ การเจริญเมตตา เพื่อ พัฒนาความสุขให้เกิดขึ้นในหัวใจเรา

ต่อไปสาระเนื้อหาของ การเจริญเมตตา ดังปรากฏข้างล่างนี้ได้ยืมมาจากสาระเนื้อหาของเมตตา ภาวนากัมมัท ของท่านอาจารย์ชานกสิวิวงศ์ ซึ่งพระคันธสารวิวงศ์ได้จัดรวบรวมเผยแพร่ (พระคันธสา ราวิวงศ์, 2547)

เมตตาเป็นหนึ่งในธรรมที่นับเนื่องในพรหมวิหารสี่ คือ

เมตตา คือ ความปรารถนาดีอย่างจริงใจ มีไมตรีจิตต่อเพื่อนมนุษย์

กรุณา คือ ความสงสาร ในขณะที่พบเห็นผู้อื่นประสบความทุกข์

มุทิตา คือ ความพลอยยินดีในเมื่อพบเห็นผู้อื่นประสบความสุข

อุเบกขา คือ การวางเฉย ในเวลาที่ไม่สามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้ พิจารณาว่าเขาได้ประสบ ความทุกข์เช่นนี้เพราะกรรมของเขา

การเจริญพรหมวิหารเป็นสมถกรรมฐาน โดยตรง เพราะเป็นการฝึกจิตให้สงบ ไม่ฟุ้งซ่าน

อารมณ์ของเมตตา คือ เหล่าสัตว์ทั้งปวงในสากลโลก

อารมณ์ของกรุณา คือ คนที่ประสบทุกข์อยู่

อารมณ์ของมุทิตา คือ คนที่มีความสุขอยู่

อารมณ์ของอุเบกขา คือ คนที่เราวางเฉย ไม่รักหรือชัง

พระพุทธศาสนามีสองนิกาย คือนิกายเถรวาทซึ่งเป็นนิกายที่ยอมรับคำสอนของพระบรมศาสดา ส่วนนิกายมหายานเป็นนิกายที่เกิดภายหลังเป็นนิกายที่ยอมรับคำสอนตามความเห็นของสาวกรุ่นหลัง นิกายมหายานนั้นสอนเรื่องการเจริญกรุณาโดยตรง แต่นิกายเถรวาทเน้นการปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์จากการเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ จึงไม่เน้นการเจริญกรุณา เพราะสอนวิธีแผ่เมตตาไว้แล้ว และผู้ที่มีเมตตาก็จะประกอบด้วยกรุณาและมุทิตาโดยอ้อม ทั้งนี้เพราะผู้ที่มีความปรารถนาดีต่อผู้อื่นก็ย่อมประกอบด้วยกรุณาไปพร้อมกัน

ลักษณะของเมตตา คือ ปรารถนาดีต่อผู้อื่น

หน้าที่ของเมตตา คือ ก่อประโยชน์สุขแก่บุคคลอื่น

อาการปรากฏของเมตตา คือ กำจัดความอาฆาตพยาบาท

เหตุใกล้เคียงของเมตตา คือ ความรักอันบริสุทธิ์ที่มีต่อบุคคลอื่น

ประเภทของเมตตามี 2 ประเภทคือ

1. เมตตาที่มีขอบเขต จำกัดบุคคล
2. เมตตาที่ไม่มีขอบเขต ไม่จำกัดบุคคล

การนั่งสมาธิเจริญเมตตากรรมฐานก็เหมือนกับการนั่งสมาธิตามปกติ โดยนั่งหลับตาแล้วแผ่เมตตาแก่บุคคลอื่น แต่ไม่พึงคิดถึงภาพให้ปรากฏ เพียงแต่แผ่เมตตาในบางขณะอาจมีรูปภาพปรากฏ บางขณะไม่มี นักปฏิบัติพึงสำนึกว่าเราจะไม่สร้างภาพในปรากฏให้ระหว่างปฏิบัติ การสร้างภาพขึ้นจินตนาการดังกล่าวไม่ใช่เมตตา จึงควรเจริญเมตตาจิตเพียงอย่างเดียว

ในขณะที่เดินจงกรม พึงจดจ่อกับเมตตากรรมฐานที่ปฏิบัติอยู่

การเจริญเมตตาเป็นการก่อให้เกิดสมาธิ ทำให้จิตสงบเยือกเย็นจึงนับว่าเป็นการพักผ่อนที่ดีที่สุด บุคคลที่เป็นอารมณ์ของการแผ่เมตตาที่มีขอบเขต จำกัดบุคคลในเบื้องต้นของการปฏิบัติมี 5 จำพวก คือ

1. คนที่เราเคารพนับถือ
2. มิตรสหายที่สนิทสนม
3. คนที่เราวางเฉย ไม่รักหรือชัง
4. คนที่เราไม่พอใจ
5. ศัตรูของเรา

นักปฏิบัติจะทราบว่าสมาธิตั้งมั่นอยู่ในกรรมฐาน เมื่อรู้สึกว่าจะจิตเราสงบเยือกเย็น ผ่องใส อิ่มเอิบใจ และเป็นสุขใจ บางครั้งรู้สึกว่าร่างกายเราสบาย ผิวพรรณผ่องใส

บางขณะฝึกปฏิบัติไม่อาจเกิดเมตตาโดยพลันได้ แม้ว่าจะใช้คำบริกรรมเป็นเครื่องช่วยก็ตาม จึงควรระลึกถึงคุณธรรมของบุคคลนั้น แล้วจึงบริกรรมแผ่เมตตาต่อไป เพราะการระลึกถึงคุณความดีดังกล่าวเป็นเครื่องช่วยให้เกิดความปรารถนาดีได้ ช่วงเวลาที่ระลึกถึงคุณธรรมของเขา อาจเป็นช่วงสั้นๆ ประมาณ 30 วินาที หรือหนึ่งนาที แล้วจึงแผ่เมตตาตามปกติ หลังจากที่ปฏิบัติให้ระยะหนึ่งแล้ว ถ้ารู้สึกว่ามีสมาธิมากขึ้น จิตที่แผ่เมตตามีความต่อเนื่องสม่ำเสมอ ไม่ถูกความฟุ้งซ่านรบกวน ก็พึงแผ่เมตตาต่อไป แต่ถ้าปฏิบัติต่อแล้วรู้สึกว่าจะสักแต่บริกรรม ปราศจากเมตตาจิต ก็พึงหยุดบริกรรมแผ่เมตตาชั่วคราว แล้วหวนไประลึกถึงปฏิบัติตามสบาย

อานิสงส์ของการเจริญเมตตากรรมฐานมี 11 ประการดังนี้

1. กลับเป็นสุข (หลับสนิท ไม่กระสับกระส่าย)
2. ตื่นเป็นสุข (สดชื่น แจ่มใส ในขณะที่ตื่น)
3. ไม่ฝันร้าย
4. เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย
5. เป็นที่รักของเหล่ามนุษย์
6. ทวยเทพพิทักษ์รักษา
7. ภัยอันตรายต่างๆ เช่น ไฟ ยาพิษ หรือ ศาสดรา ไม่สามารถถล่มร้ายได้
8. จิตเป็นสมาธิง่าย
9. ใบหน้าผ่องใส มีสิริมงคล
10. ไม่หลงลืมสติ ระลึกถึงกุศลกรรมได้ในเวลาเสียชีวิต
11. จะเกิดในพรหมโลก ถ้ายังไม่บรรลุนิพพาน

สมาธิในเมตตากรรมฐานมี 2 ประเภท คือ

1. อุปจารสมาธิ (สมาธิใกล้ฉาน)
2. อัปปนาสมาธิ (ฉานสมาธิ)

ฉานสมาธิ มี 4 ประเภท คือ

1. ปฐมฉาน ประกอบด้วยองค์ห้าคือ

วิตก	คือ	สภาพที่ยกจิตขึ้นสู่อารมณ์
วิจารณ์	คือ	สภาพที่เคล้าคลึงอารมณ์
ปีติ	คือ	ความอิ่มใจ
สุข	คือ	ความสุขใจ
เอกัคคตา	คือ	สภาพที่จิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่าน
2. ทุติฉาน ประกอบด้วยองค์สาม คือ ปีติ สุข เอกัคคตา

3. คติขมาน ประกอบด้วยองค์สอง คือ สุข เอกัคคตา
4. จตุตถขมาน ประกอบด้วยองค์สอง คือ อุเบกขา เอกัคคตา

ผู้เจริญเมตตากรรมฐานจะบรรลุอุปปาสนาสมาธีก่อน ถ้าหากเพียรปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ ก็ จะบรรลุ อัมปนาสมาธิต่อๆ มา ตั้งแต่ปฐมขมานจนถึงคติขมานเพราะคติขมานเป็นขมานชั้นสูงสุดของ เมตตากรรมฐาน

ความเครียด

แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด

ความหมาย

ความเครียดเป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ตลอดจน ถูกบีบคั้น (ธงชัย ทวีชาติและคณะ, 2539; วรรณวิไล ชุ่มภิรมย์และคณะ, 2547) เกิดจากการที่บุคคลรับรู้ หรือประเมินสิ่งที่เข้ามาในประสบการณ์ของตนว่าเป็นสิ่งที่ถูกคามจิตใจหรือก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย เป็นผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป ทำให้บุคคลเกิดปฏิกิริยาตอบสนองต่าง ๆ เช่น การ ใช้กลไกป้องกันตนเอง การเปลี่ยนแปลงด้านสรีระ ด้านพฤติกรรม ด้านความนึกคิด และด้านอารมณ์ ความรู้สึก เพื่อให้ความเครียดเหล่านั้นคลายลง และสามารถกลับเข้าสู่ภาวะสมดุลอีกครั้งหนึ่ง (ธงชัย ทวีชาติและคณะ, 2539)

ลาซารัส (Lazarus) ได้กล่าวถึงความเครียดว่าเป็นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม โดยบุคคลเกิดการรับรู้และประเมินค่าสิ่งแวดล้อมที่เข้ามากระทบตนเองว่าไม่สามารถรับมือได้ หรือ ประเมินว่าสิ่งแวดล้อมนั้นเข้ามาคุกคามหรือเป็นอันตรายต่อตนเอง

การประเมินค่าทางปัญญา (Cognitive Appraisal) ตามแนวคิดของลาซารัสและโฟล์คแมน (Lazarus&Folkman, 1984) เชื่อว่าเป็นตัวกลางในการตัดสินใจหรือประเมินสถานการณ์ที่เข้ามากระทบชีวิต มีผลให้แต่ละบุคคลรับรู้ความเครียดแตกต่างกัน นั่นคือบุคคลจะรับรู้ว่าเป็นเครียดหรือไม่ขึ้นอยู่กับ การประเมินค่าทางปัญญาของแต่ละบุคคล การประเมินค่าทางปัญญาเป็นกระบวนการที่บุคคลใช้ความคิด ตัดสินสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองว่าสถานการณ์นั้นมีผลต่อตนเองอย่างไร และส่งผลกระทบต่อ สุขภาพของตนหรือไม่ การประเมินค่าทางปัญญาเป็นกระบวนการที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลาที่บุคคลยังมี การรับรู้ต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งแบ่งได้ 3 อย่าง คือ

1. การประเมินชนิดปฐมภูมิ (primary appraisal) เป็นการประเมินถึงความสำคัญและความรุนแรงของเหตุการณ์นั้นต่อสวัสดิภาพของตน ซึ่งแบ่งออกได้ 3 ลักษณะ ได้แก่

- 1.1 ไม่มีผลใดต่อตนเอง (irrelevant) บุคคลประเมินสถานการณ์แล้วรู้สึกว่าสิ่งที่เข้ามา

กระทบไม่มีผลต่อความผาสุกในชีวิต

- 1.2 เกิดผลในทางที่ดีต่อคน (benign-positive) บุคคลพิจารณาว่าสถานการณ์นั้นเกิดประโยชน์กับคน ทำให้เกิดความรู้สึกยินดี
- 1.3 เป็นภาวะเครียด (stress) การที่บุคคลประเมินว่าสถานการณ์ที่เข้ามากระทบนั้นตนเองต้องใช้แหล่งประโยชน์ที่มีอยู่อย่างเต็มที่หรือเต็มกำลังหรือรู้สึกว่าเป็นกำลังของแหล่งประโยชน์ที่มีอยู่ และส่งผลกระทบต่อตนเองในลักษณะใดลักษณะหนึ่งดังนี้
 - เป็นอันตรายหรือสูญเสีย (harm/loss) เป็นการประเมินว่าในสถานการณ์นั้นคนเกิดความเสียหาย หมดโอกาส เกิดความสูญเสีย การประเมินเช่นนี้ทำให้เกิดความรู้สึกสูญเสียคุณค่าในตนเอง
 - คุกคาม (threat) เป็นการประเมินหรือคาดการณ์ของบุคคลต่อสถานการณ์ที่กำลังจะเกิดในอนาคตว่าตนเองอาจได้รับอันตรายหรือสูญเสีย
 - เป็นสิ่งท้าทาย (challenge) เป็นการประเมินว่าสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอาจเป็นอันตรายแต่มองเห็นโอกาสที่จะสามารถควบคุมได้ ซึ่งต้องอาศัยแหล่งประโยชน์เพิ่มมากขึ้นกว่าปกติ

2. การประเมินทุติยภูมิ (secondary appraisal) คือการที่บุคคลใช้สติปัญญา ความรู้ ประสบการณ์ เพื่อประเมินแหล่งประโยชน์ ความพร้อม ศักยภาพของคน และทางเลือกของคนเพื่อจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น เช่น การคิดหาหนทางเพื่อให้งานสำเร็จ “หากวิธีการนี้ไม่สำเร็จฉันรู้จักอีกคนที่จะให้ความช่วยเหลือได้”

3. การประเมินตัดสินใหม่ (reappraisal) เป็นการประเมินโดยรับข้อมูลใหม่เพิ่มเติมเข้ามา รวบรวมประมวลกับวิธีการเผชิญความเครียดที่ใช้ไปแล้ว เพื่อนำมาประเมินสถานการณ์ซ้ำ เพื่อพิจารณาอันตรายที่ตนรับรู้แล้วยังมีอยู่ ลดลง หรือถูกกำจัดไปแล้ว

ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด

ความเครียดเกิดขึ้นได้จากสาเหตุหลายประการ ไรส์ (Rice, 1999; Rice, 2000) อ้างอิงมาจากพรหมพิไล ศรีอาภรณ์และสุจิตรา เทียนสวัสดิ์, 2548) ได้กล่าวถึงสาเหตุของความเครียด ดังนี้

1. สาเหตุภายในบุคคล

1.1 สาเหตุทางร่างกาย

1.1.1 ความเมื่อยล้าทางร่างกาย

1.1.2 ร่างกายได้รับการพักผ่อนไม่เพียงพอ

1.1.3 รับประทานอาหารไม่เพียงพอ

1.1.4 ความเจ็บป่วยทางร่างกาย เช่น มีโรคประจำตัว

1.2 สาเหตุทางจิตใจ

- 1.2.1 อารมณ์ทางลบทุกชนิด เช่น ความกลัว ความโกรธ ความเศร้า เป็นต้น
- 1.2.2 ความซับซ้อนใจ เป็นภาวะของจิตใจที่เกิดขึ้นเมื่อความต้องการถูกขัดขวาง
- 1.2.3 บุคลิกของบุคคลบางประเภททำให้เกิดความเครียดได้
 - 1) บุคลิกเป็นคนที่จริงจังกับชีวิต เป็นบุคคลที่มีมาตรฐานในการดำเนินชีวิตสูง ทุกอย่างต้องการความสมบูรณ์แบบ เป็นคนตรง เจ้าระเบียบ มีความสามารถในการทำงานเหนือกว่าผู้อื่น ชอบทำงานทุกอย่างด้วยตนเอง จึงทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย
 - 2) บุคลิกเป็นคนใจร้อน ก้าวร้าว ควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ อารมณ์เปลี่ยนแปลงได้ง่าย
 - 3) บุคลิกพึ่งพาผู้อื่น บุคคลประเภทนี้จะขาดความเชื่อมั่นในตนเอง มีความรู้สึกด้อยในตนเอง ไม่กล้าตัดสินใจและไม่กล้าทำอะไรด้วยตนเอง
2. สาเหตุภายนอกบุคคล หมายถึงปัจจัยต่างๆ นอกตัวบุคคลที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียด ได้แก่
 - 2.1 การสูญเสียสิ่งที่รัก
 - 2.2 การเปลี่ยนแปลงในชีวิต ในระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตจะทำให้บุคคลมีจิตใจที่แปรปรวนทำให้เกิดความเครียดได้ เช่น เข้าโรงเรียนครั้งแรก ทำงานครั้งแรก การโยกย้ายที่อยู่ใหม่ เป็นต้น
 - 2.3 ภัยอันตรายต่างๆ ที่คุกคามชีวิตและทรัพย์สิน ได้แก่ ภัยธรรมชาติ ไฟไหม้ เป็นต้น ภาวะดังกล่าวทำให้เกิดความกดดันทางด้านจิตใจอย่างรุนแรง และเกิดความเครียดตามมา
 - 2.4 การทำงานที่ก่อให้เกิดความเครียด เช่น ขาดความปลอดภัยในการทำงาน งานที่เสี่ยงต่ออันตราย การท้อแท้สิ้นหวังในการทำงาน เป็นต้น

ระดับความเครียด

สามารถแบ่งความเครียดออกได้เป็น 3 ระดับ คือ

1. ระดับเล็กน้อย (mild) ความเครียดในระดับนี้มีน้อยและจะหมดไปในระยะเวลาอันสั้นเป็นนาทีหรือชั่วโมง พบได้ในชีวิตประจำวันของทุกคน
2. ระดับปานกลาง (moderate) ความเครียดนี้รุนแรงกว่าประเภทแรก เป็นระยะที่ร่างกายต่อสู้กับความเครียดที่มี แสดงออกให้เห็น โดยมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของร่างกาย ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม
3. ระดับรุนแรง (severe) เป็นภาวะที่บุคคลมีความเครียดรุนแรงมาก ร่างกายและจิตใจพ่ายแพ้ต่อความเครียด การช่วยเหลือตัวเองเพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอ จำเป็นต้องมีผู้อื่นเข้ามาช่วยด้วย

ปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียด

เมื่อเกิดความเครียดบุคคลจะเกิดปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดใน 4 ทาง (ธงชัย ทวีชาชาติ และคณะ, 2539) ได้แก่

1. การตอบสนองทางความนึกคิดและการรับรู้
 - 1.1 การหนีและเลี่ยง
 - 1.2 การยอมรับและการเผชิญกับความเครียด
 - 1.3 การเรียนรู้ที่จะอยู่กับความเครียด
2. การตอบสนองทางอารมณ์และความรู้สึก
3. การตอบสนองทางพฤติกรรม
4. การตอบสนองทางสรีระ
 - 4.1 ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก
 - 4.2 ระบบประสาทอัตโนมัติพาราซิมพาเทติกและซิมพาเทติก
 - 4.3 ระบบฮอร์โมน
 - 4.4 ระบบภูมิคุ้มกัน

วิธีการจัดการกับความเครียด

เมื่อบุคคลเกิดความเครียดจะรับรู้ได้จากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจ บุคคลจะหาวิธีการจัดการกับอาการหรือการตอบสนองนั้น ซึ่งลักษณะการเผชิญความเครียดมี 2 ลักษณะ คือ

1. การมุ่งแก้ปัญหา (problem-focused coping)
2. การจัดการกับอารมณ์ (emotional-focused coping)

การเผชิญความเครียดมี 5 วิธี

1. การแสวงหาข้อมูล (information seeking)
2. การกระทำโดยตรง (direct action)
3. การหยุดยั้งการกระทำ (inhibition of action)
4. การแสวงหาความช่วยเหลือหรือแรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลในเครือข่าย
5. การใช้กลไกทางจิต (intrapsychic)

ความเครียดในนักศึกษาพยาบาล

จากการศึกษาของอัศวิน นามะกันคำและคณะ (2547) ได้ศึกษาความเครียดและปัจจัยเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักศึกษาพยาบาลในการฝึกปฏิบัติงานที่หอผู้ป่วยพบว่า ระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ประเมินระดับความเครียดในการฝึกปฏิบัติการพยาบาลทางคลินิก ที่หอผู้ป่วยจิตเวชอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 46.88 หอผู้ป่วยศัลยกรรมและห้องคลอดอยู่ในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 76 และ 52 ตามลำดับ ผู้วิจัยอธิบายสาเหตุที่นักศึกษาพยาบาลประเมินความเครียดอยู่ในระดับสูงที่หอผู้ป่วยจิตเวชเนื่องจาก ความแปลกใหม่ในหอผู้ป่วยจิตเวช ซึ่งถือว่าเป็นสถานการณ์ที่แปลกใหม่ที่นักศึกษาไม่เคยมีประสบการณ์มาก่อน ในการ

ควบคุมสถานการณ์นั้น ๆ นักศึกษาจึงประเมินเป็นลักษณะความเครียดที่ระดับค่อนข้างสูง การประเมินตัดสินนักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่ประเมินตัดสินการฝึกปฏิบัติการพยาบาลทั้งในหอผู้ป่วยจิตเวช ห้องคลอด และหอผู้ป่วยหนักศัลยกรรมว่าเป็นความท้าทาย คิดเป็นร้อยละเฉลี่ย 68.22 โดยคิดเป็นร้อยละ 53.12, 72, 76 ตามลำดับ รองลงมานักศึกษาประเมินตัดสินการฝึกปฏิบัติในลักษณะถูกความคิดเป็นร้อยละเฉลี่ย 16.82 สำหรับปัจจัยเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดในการศึกษาครั้งนี้มี 5 สาเหตุได้แก่

1. ลักษณะส่วนตัวของอาจารย์นิเทศ
2. ลักษณะการฝึกงานและการดูแลผู้ป่วย
3. ลักษณะเจ้าหน้าที่และบุคลากรบนหอผู้ป่วย
4. ลักษณะของสถานที่ฝึกปฏิบัติงาน
5. ลักษณะส่วนตัวของนักศึกษา

วิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาของแน่งน้อยและจิราภรณ์ (2546) เรื่อง การรับรู้ของนักศึกษาต่อประสบการณ์การเรียนการสอนรายวิชาทางการพยาบาลในหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ผู้ให้ข้อมูลได้พรรณนาว่าเป็นการเรียนที่เหนื่อยแต่สนุก ตื่นเต้น ไม่นั่นใจในตนเอง เครียดและกลัว

การศึกษาของ ทิพย์ภา และดาวลอย (2539) เรื่องการเปลี่ยนแปลงของชีวิตขณะเรียนพยาบาลและวิธีการเผชิญความเครียดของนักศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ พบว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นมากที่สุดในแต่ละชั้นปี คือ ความเครียดจากการเรียน รองลงมา คือ การเปลี่ยนศูนย์สัขในการนอนหลับ

การศึกษาวิจัยของคนอื่นๆ พบว่า ความเครียดของนักศึกษาพยาบาลอยู่ในระดับปานกลาง (ขนิษฐาและกนกวรรณ, 2545; นัยนาและกฤษณา, 2545; ประภาพรและ จอนพะจง, 2545; สมพิศกฤษณา และบุศรินทร์, 2545; สมพิศและบุศรินทร์, 2545)

จากการศึกษาเกี่ยวกับคุณลักษณะของอาจารย์พยาบาลที่สอนภาคปฏิบัติ ของสุภาพ และสิริยา (2542). พบว่า อาจารย์พยาบาล มีคุณสมบัติด้านเหล่านี้ต่ำ คือ อารมณ์ขัน แก้ไขข้อผิดพลาดของนักศึกษา โดยไม่ตำหนิตีติชน ไม่วิพากษ์วิจารณ์นักศึกษาต่อผู้อื่น ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวอาจก่อความเครียดในการเรียนภาคปฏิบัติได้

จากการศึกษาของพริ้มเพราและจำลอง (2544) เรื่อง ภาวะสุขภาพจิตกับการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน พบว่า ผู้เข้าร่วม โครงการมีสุขภาพจิตดีขึ้น

การศึกษาของพริ้มเพราและวาสนา (2542) เรื่องการใช้วิปัสสนากรรมฐานในการฟื้นฟูสมรรถภาพของเด็กวัยรุ่นที่ติดสารเสพติดประเภทยาบ้า พบว่าภายหลังการฝึกวิปัสสนากรรมฐาน ระดับความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม

การศึกษาของ เสาวนีย์ (2543) เรื่องผลของการฝึกสมาธิ (วิปัสสนากรรมฐาน) ต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดี และภาวะสุขภาพในผู้สูงอายุ พบว่า กลุ่มทดลอง ภายหลังจากทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดี ภาวะสุขภาพ การนำไฟฟ้าทางผิวหนัง อุณหภูมิปลายนิ้วสูงกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

การศึกษาของสมภาร (2542) เรื่องการนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการลดภาวะแปรปรวนทางอารมณ์ในสตรีวัยทอง พบว่า ภายหลังจากทดลองอาการทางจิตประสาท อาการทางประสาทอัตโนมัติ และอาการทางกายดีขึ้น และเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม พบว่าอาการดังกล่าวทั้ง 3 ของกลุ่มทดลองดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

การศึกษาของ นิภาพร (2542) เรื่องผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม การฝึกสมาธิ และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มร่วมกับการฝึกสมาธิต่อสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล พบว่า หลังได้รับการฝึกสมาธิ 1 สัปดาห์ นักศึกษาสามารถจัดการความเครียดดีขึ้นกว่าก่อนได้รับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

การศึกษาของ อารี โขมพักตร์ และทิพวรรณ (2547) เรื่อง การศึกษาชีวิตประจำวันของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ภายหลังจากฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐาน พบว่า นักศึกษามีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมคือ มองตัวเองมากขึ้น ควบคุมอารมณ์ได้ ปกติขวาง ปลงยอมรับ ไม่หลง ไม่ยึด คิดรอบคอบ มีเหตุผล รู้จักแก้ไข

จากการศึกษาของ อารีและคณะ (2549) เรื่องผลของการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐาน ต่อความเครียดและระดับสติของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ พบว่า การฝึกสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐานเป็นเวลา 1 ชั่วโมง ต่อสัปดาห์ เป็นระยะเวลาานาน 6 สัปดาห์ช่วยลดความเครียดในนักศึกษาได้