



## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและได้รวบรวมไว้เป็นหัวข้อต่างๆดังนี้

1. ความหมายวิธีการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นและแนวคิดที่สำคัญ
2. ทฤษฎีจิตวิทยามนุษยนิยมและแนวคิดที่สำคัญเกี่ยวกับสัจจการแห่งตนตามทฤษฎีของมาสโลว์
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผลของการปฏิบัติสมาธิต่อสัจจการแห่งตน (Self-Actualization)

### ความหมายของสมาธิ วิธีการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นและแนวคิดที่สำคัญ

**สมาธิ** แปลว่า ความตั้งมั่นแห่งจิตในภาษาอังกฤษจะใช้คำว่า Meditation หรือ Intensive Thinking หรือ Condensed Thought (17) เป็นภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง เมื่อฝึกสมาธิอย่างถูกต้องย่อมจะเห็นผลคือ มีความตั้งมั่นในจิต จิตไม่ฟุ้งซ่านหรือซัดส่าย ก่อให้เกิดความสว่างภายในใจ ซึ่งในความเป็นจริงมนุษย์มีสมาธิเป็นธรรมชาติอยู่แล้วเช่นการอ่าน การเขียน แต่เป็นสมาธิในระดับหนึ่ง การฝึกสมาธิเพื่อเพิ่มศักยภาพให้มีความสามารถในการทำงานมากขึ้นจนก่อให้เกิดความเข้าใจเห็นแจ้งในธรรมชาติของจิตเริ่มต้นจากการฝึกจิตให้หยุด ให้นิ่ง หากจะกล่าวถึงเป้าหมายของการปฏิบัติสมาธิตามแนวทางต่างๆในพระพุทธศาสนานั้นทุกวิธีต่างก็มุ่งไปสู่เป้าหมายสูงสุดคือพระนิพพาน (18) เพียงแต่การจะไปให้ถึงเป้าหมายนั้นอาจจะมีวิธีการที่ไม่เหมือนกันและอาจจะมีสาเหตุมาจากจริตหรือความชอบที่แตกต่างกันรวมไปถึงการยอมรับในแนวทางการปฏิบัติของครูบาอาจารย์ที่ตนเคารพนับถือ

### การฝึกสมาธิโดยทั่วไปที่ปรากฏสามารถแบ่งได้ง่ายๆ 3 แบบคือ (19)

- ♦ แบบที่1 คือการเอาใจไว้นอกตัว เอาความรู้สึกนึกคิดไปจรดจอกับสิ่งภายนอกเช่น พยายาม ฟังปลุกเสกเพื่อให้เกิดอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ เป็นการทำสมาธิที่ไม่ใช่แนวทางในพระพุทธศาสนา มีโชทางพันทุกข์เสี่ยงต่อการเสียชีวิตได้
- ♦ แบบที่2 เอาใจไว้ในตัว คือเอาความรู้สึกนึกคิดตั้งอยู่ภายในตัว พิจารณาความเป็นไปของร่างกายและปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกระทบกับร่างกาย เช่น การกำหนดลมหายใจ

♦ แบบที่3 คือ การเอาใจไว้กลางตัวเป็นการทำสมาธิที่เอาความรู้สึกนึกคิดตั้งไว้ที่ ศูนย์กลางกาย

### ระดับขั้นของสมาธิ (20)

ในคัมภีร์ชั้นอรรถกถาจัดสมาธิออกเป็น 3 ระดับคือ

1. ชนิกสมาธิ (Momentary Concentration) เป็นสมาธิที่เกิดขึ้นชั่วขณะหนึ่งๆแล้วก็หายไป สมาธิระดับนี้จะเกิดแก่ผู้ปฏิบัติสมาธิทุกๆไปเป็นอันดับแรก ในคัมภีร์ปรมัตถมัญจุสา เรียกสมาธิระดับนี้ว่า มุลสมาธิ ซึ่งแปลว่าสมาธิขั้นมูลฐานหรือสมาธิขั้นแรก ผู้ปฏิบัติจะต้องเจริญให้ได้เสียก่อนจึงจะเจริญสมาธิในระดับสูงขึ้นไปได้

2. อุปจารสมาธิ (Access Concentration) ได้แก่สมาธิที่ได้รับการพัฒนามาจากชนิกสมาธิมีกำลังแก่กล้ากว่าชนิกสมาธิ แต่ยังไม่มั่นคง

3. อับปนาสมาธิ (Attainment Concentration) ได้แก่สมาธิที่ได้รับการพัฒนามาจากอุปจารสมาธิเป็นสมาธิขั้นถาวรซึ่งมีกำลังมากกว่าสมาธิสองอย่างข้างต้น

### ระดับการฝึกสมาธิ จำแนกออกเป็น 2 ระดับ (9)

♦ ระดับที่1 เป็นการฝึกเบื้องต้นสำหรับผู้เริ่มฝึกใหม่หรือนิสิตนักศึกษาที่ต้องการพัฒนาจิตใจ สถิติปัญญาความทรงจำหรือสำหรับประชาชนทั่วไปเพื่อความเป็นสุขและความก้าวหน้าในชีวิตปัจจุบัน

♦ ระดับที่2 เป็นการฝึกที่สูงขึ้นไปอีกระดับหนึ่ง เหมาะสำหรับผู้ที่มีอุปนิสัยที่จะมุ่งปฏิบัติเพื่อการบรรลุมรรคผลนิพพาน

การปฏิบัติสมาธิในพระพุทธศาสนาได้รับการจัดบันทึกไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคซึ่งถือว่าเป็นคัมภีร์ที่รวบรวมหรือประมวลแนวทางการสอนและวิธีการเจริญสมาธิตามหลักในพระไตรปิฎก ผู้แต่งคัมภีร์นี้คือพระพุทธโฆษาจารย์ กล่าวไว้ว่ามีอยู่ 40 วิธี (21) แต่ละวิธีแตกต่างกันออกไปตามประเภทของอารมณ์ที่ใช้เป็นสื่อ ถ้าเป็นประเภทที่ใช้วัตถุหรือสิ่งของที่มองเห็นด้วยตา เช่น กสิณหรืออสุภะ ก็ใช้วิธีเพ่งหรือพิจารณาให้ภาพติดตาฝังใจ ถ้าเป็นประเภทที่ไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตา ก็ใช้วิธีน้อมจิตระลึกถึงให้จิตใจจดจ่อกับสิ่งที่ระลึกนั้น

### วิธีปฏิบัติที่จะทำให้เกิดสมาธิ (21)

วิธีปฏิบัติหรืออุบายที่จะทำให้เกิดสมาธิจะต้องอาศัยหลักการและวิธีการที่เหมาะสมอย่างใดอย่างหนึ่ง หลักการและวิธีการที่ว่่านี้เรียกว่า "กัมมัฏฐาน" ซึ่งแปลว่าที่ตั้งแห่งการงาน ในที่นี้หมายถึงงานทางใจแบ่งออกเป็น 2 ประเภทคือ สมถกัมมัฏฐาน กับ วิปัสสนากัมมัฏฐาน

**สมถกัมมัฏฐาน (Concentrative Meditation)** หมายถึง การปฏิบัติบำเพ็ญเพียรเพื่อทำใจให้สงบ ผู้ปฏิบัติจะต้องบังคับใจให้อยู่กับสิ่งที่กำหนด (อารมณ์) ให้ได้โดยอาศัยหลักกรรมเมื่อผู้ปฏิบัติกรรมไปเรื่อยๆจิตจะเกาะเกี่ยวอยู่กับนิมิตนั้นไม่คิดถึงเรื่องอื่นจิตจึงมีความตั้งมั่นเป็นสมาธิ

**วิปัสสนากัมมัฏฐาน (Insight or Mindfulness Meditation) (22)** หมายถึง การปฏิบัติบำเพ็ญเพียรเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งทุกสิ่งทุกอย่างไปตามความเป็นจริง คือให้เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้นดำรงอยู่ชั่วขณะหนึ่งแล้วก็ดับไป

**อารมณ์ (21)** คือ สิ่งที่จิตเข้าไปยึดเหนี่ยวแล้วเกิดความสงบ ตามวิธีการเจริญสมาธิแบบสมถะจะใช้อะไรก็ได้ที่จิตไปเกาะเกี่ยว ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคแสดงอารมณ์ของสมถะหรืออุบายที่จะทำให้อจิตสงบไว้ 40 ประการแบ่งเป็น 7 หมวด ดังนี้

#### ก. กสิณ 10

1. ใช้ดินเป็นอารมณ์ (ปฐวีกสิณ)
2. ใช้น้ำเป็นอารมณ์ (อาโปกสิณ)
3. ใช้ไฟเป็นอารมณ์ (เตโชกสิณ)
4. ใช้ลมเป็นอารมณ์ (วาโยกสิณ)
5. ใช้สีเขียวเป็นอารมณ์ (นีลกสิณ)
6. ใช้สีเหลืองเป็นอารมณ์ (พีตกสิณ)
7. ใช้สีแดงเป็นอารมณ์ (โลหิตกสิณ)
8. ใช้สีขาวเป็นอารมณ์ (อิทาทกสิณ)
9. ใช้แสงสว่างเป็นอารมณ์ (อาโลกกสิณ)
10. ใช้ช่องอากาศเป็นอารมณ์ (อากาสกสิณ)

#### ข. อสุภ 10 ได้แก่ การพิจารณาซากศพเป็นอารมณ์

#### ค. อนุสสติ 10 ได้แก่ พุทธานุสสติ ธรรมานุสสติ สังฆานุสสติ สีลานุสสติ จาคานุสสติ

เทวตานุสสติ อุปสมานุสสติ มรณัสสติ กายคตาสติ อานาปานัสสติ

ฆ. พรหมวิหาร 4 ได้แก่ เมตตาพรหมวิหาร กรุณาพรหมวิหาร มุทิตาพรหมวิหาร อุเบกขาพรหมวิหาร

ง. อารูปปะหรือ อรูปฌาน 4 ได้แก่ อากาสนัญญายตนะ วิญญาณัญญายตนะ อากิญจัญญายตนะ เนวสัญญานาสัญญายตนะ

จ. อาหาเรปฏิกูลสัญญา ได้แก่ การพิจารณาอาหารที่บริโภคให้เห็นเป็นของไม่สะอาด

ฉ. จตุธาตุววัฏฐาน ได้แก่ การพิจารณาแยกส่วนต่างๆของร่างกายเช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ว่าเป็นเพียงธาตุ 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ มาประชุมรวมกัน

### โครงการปฏิบัติสมาธิ 7วัน

ความเป็นมา : การที่บุคคลจะปฏิบัติสมาธิให้ได้ผลดีนั้นจำเป็นต้องอาศัยปัจจัยหลายประการ ทั้ง อาหาร สถานที่ บุคคลรอบข้างและธรรมชาติ เรียกว่า สัมปายะ 4 อันจะก่อให้เกิดความสบาย ทั้ง ร่างกายและจิตใจซึ่งเป็นหัวใจของการปฏิบัติธรรมพระราชภาวนาวิสุทธิ วัดพระธรรมกาย จังหวัดปทุมธานี ได้ดำริให้มีการปฏิบัติธรรมนอกสถานที่ขึ้น เพื่อตัดเครื่องกังวลต่างๆจากทางบ้านและที่ทำงาน

#### วิธีฝึกสมาธิเบื้องต้น (23) ในโครงการปฏิบัติสมาธิ 7วัน

ท่านั่งจะนั่งขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย นิ้วชี้ขวาจรดนิ้วหัวแม่มือซ้าย ร่างกายตั้งตรงมีความรู้ตัวว่ากำลังจะทำอะไร การกำหนดจิตให้เกิดสมาธินั้นอาศัยปริกรรม 2 อย่างเพื่อเป็นการยึดเหนี่ยวเบื้องต้นได้แก่ ปริกรรมนิมิตและ ปริกรรมภาวนา

**ปริกรรมนิมิต** ก็คือ สัญลักษณ์หรือเครื่องหมายที่กำหนดขึ้นในใจโดยจะใช้ดวงแก้วหรือองค์พระแก้วใสอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งจัดว่าเป็นกสิณอย่างหนึ่ง เรียกว่า อาโลกสิณ หรือกสิณแสงสว่าง

**ปริกรรมภาวนา** หมายถึง สิ่งที่จะนึกท่องในใจ เพื่อเป็นการประดับประดาใจอย่างหนึ่ง โดยให้ท่องในใจว่า "สัมมาอะระหัง" ซึ่งหมายถึงผู้บริสุทธิ์ห่างไกลจากกิเลส คือพระสัมมาสัมพุทธเจ้า อันเป็นอนุสติอย่างหนึ่งเรียกว่า พุทธานุสติ เมื่อกายและใจผ่อนคลายดีแล้วก็กำหนดนึกถึง ปริกรรมนิมิตดวงแก้วที่ใสสะอาดหรือองค์พระแก้วใส อยู่ที่ศูนย์กลางกาย ขณะที่กำลังนึกถึงภาพดวงแก้วก็ให้ท่องปริกรรมภาวนาว่า สัมมาอะระหัง ไปเรื่อยๆโดยให้เสียงนี้ดังออกมาจากศูนย์กลางกายดังกล่าวจนกว่าจะปรากฏภาพดวงแก้วได้ชัดเจน อนึ่ง เมื่อนิมิตดวงใส กลมสนธิปรากฏอยู่ ณ กลางกาย ให้วางอารมณ์สบายๆกับนิมิตนั้น จนเหมือนกับว่าดวงนิมิตนั้นเป็นส่วนหนึ่งของอารมณ์

ข้อแนะนำคือ ต้องทำให้สมาธิเป็นประจำ ทำเรื่อยๆ ทำอย่างสบายๆ ไม่เร่งไม่บังคับทำ ได้แก่ไหนให้พอใจแค่นั้น อันจะเป็นเครื่องสกัดกั้นมิให้เกิดความอยากจนเกินไป จนถึงกับทำให้ใจ

สูญเสียความเป็นกลาง และเมื่อการปฏิบัติบังเกิดผลแล้วให้หมั่นตรีกะลือกอยู่เสมอ มีรายละเอียดของโครงการดังต่อไปนี้

#### กิจวัตรประจำวัน

- 04.30 น. ตื่นนอน
- 05.00 น. นั่งสมาธิ สวดมนต์ทำวัตรเช้า
- 06.20 น. ออกกำลังกาย
- 07.20 น. รับประทานอาหารเช้า
- 08.50 น. ฟังธรรมนั่งสมาธิ
- 11.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.20 น. ฟังธรรม นั่งสมาธิ
- 16.00 น. แลกเปลี่ยนประสบการณ์ พักผ่อน ดื่มน้ำปานะ
- 18.20 น. ฟังธรรม ทำวัตรเย็น นั่งสมาธิ
- 21.00 น. ดื่มน้ำปานะ พักผ่อน

#### ทฤษฎีการพัฒนาบุคลิกภาพ (24 )

มีทฤษฎีหลายทฤษฎีที่กล่าวถึงการพัฒนาบุคลิกภาพ แต่ละทฤษฎีมีความแตกต่างกันในความคิดเห็นและจุดมุ่งหมาย ไม่มีทฤษฎีใดที่สมบูรณ์ที่จะอธิบายการพัฒนาบุคลิกภาพ (Personality) ได้ทั้งหมดแต่ต้องนำมาประกอบกัน ทฤษฎีที่เป็นที่รู้จักแพร่หลาย คือ

1. ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic Theory) ของ ฟรอยด์
2. ทฤษฎีการพัฒนาทางจิตใจและสังคม (Psychosocial Approach) ของ อีริกสัน
3. ทฤษฎีการพัฒนาด้านความคิดและสติปัญญา (Cognitive and Intellectual development) ของ เพียร์เจท์
4. ทฤษฎีการเรียนรู้ (Learning Theories)

#### แนวคิดที่สำคัญ

ทฤษฎีมนุษยนิยม (Humanistic Theory) (14) เป็นทฤษฎีการพัฒนาบุคลิกภาพ ที่ร่วมสมัยที่สุดในปัจจุบัน โดย Abraham H Maslow เป็นผู้ตั้งทฤษฎีนี้ขึ้นโดยมีชื่อเรียกต่างๆเช่น

- ❖ ทฤษฎีบุคลิกภาพมนุษยนิยม (A Humanistic Theory of Personality) หรือ
- ❖ ทฤษฎีการเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (Self - Actualizationism Theory)

**ทฤษฎีมนุษยนิยม (14)** เป็นทฤษฎีที่กล่าวถึงบุคลิกภาพโดยมีความเชื่อพื้นฐานว่ามนุษย์นั้นมีความดีและมีคุณค่าต่อการยอมรับ มนุษย์มีความต้องการที่จะมุ่งไปสู่ความเข้าใจในศักยภาพของตนเองถ้าสภาพแวดล้อมของเขาดีพอและเอื้ออำนวยดังนั้นทฤษฎีนี้จึงมีมโนคติพื้นฐานการศึกษาบุคคลในเรื่องของความบริบูรณ์เจริญงอกงามและการสร้างสรรค์ของมนุษย์ มาสโลว์เชื่อว่าการศึกษาเพื่อเข้าใจมนุษย์อย่างถ่องแท้ต้องศึกษาจาก :

1. บุคคลที่มีสุขภาพจิตดี มีอารมณ์ จิตใจและบุคลิกภาพมั่นคงเพื่อค้นหาว่าคุณลักษณะของบุคลิกภาพที่ดีต้องมีองค์ประกอบอะไรบ้าง มีแนวทางพัฒนาอย่างไร
2. ต้องศึกษาคนอย่างเป็นองค์รวม วงการจิตวิทยา สังคมวิทยาและจิตเวชศาสตร์ถ้าศึกษาและวินิจฉัยปัญหาของคนแบบแยกเป็นชิ้นเป็นส่วนแล้วนำมาวิเคราะห์สรุปเป็นกฎเกณฑ์เพื่อการบำบัดรักษา วิธีการเช่นนี้เสี่ยงต่อการผิดพลาดได้มากเพราะคนประกอบด้วยกาย อารมณ์ ความคิดฯลฯ ประสมประสานกัน

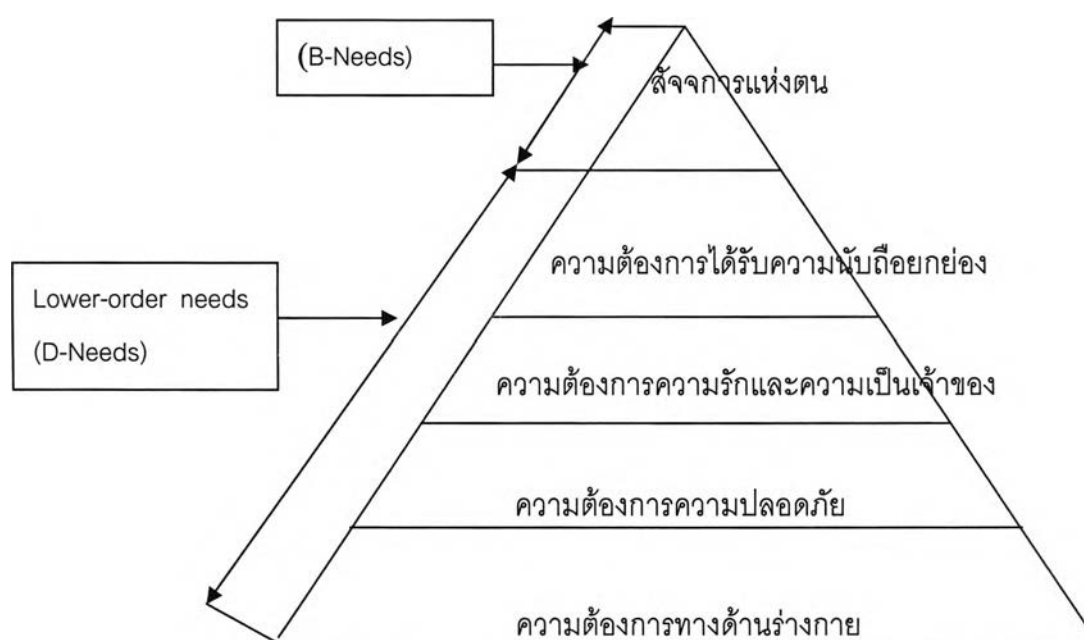
**กระบวนการพัฒนาบุคลิกภาพ (The Process of Personality Development) (14)**  
กระบวนการพัฒนาบุคลิกภาพในทัศนะของมาสโลว์คือการได้รับความพึงพอใจจากความต้องการขั้นต่ำไปสู่ความต้องการขั้นที่สูงขึ้นไปตามลำดับ การผ่านพ้นความต้องการแต่ละขั้นขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมของบุคคลนั้น สิ่งแวดล้อมมีความสำคัญมากในความต้องการขั้นแรกๆของพัฒนาการ เช่น ความต้องการความปลอดภัย ความรักและความเป็นเจ้าของ ซึ่งเป็นความต้องการที่ขึ้นอยู่กับบุคคลอื่นที่จะทำให้เกิดความพึงพอใจ ส่วนความต้องการในระดับสูง บุคคลจะพึงพาสิ่งแวดล้อมน้อยลงแต่จะให้ประสบการณ์ภายในตนเพื่อชี้นำพฤติกรรม ดังนั้นพฤติกรรมในระดับสูง พฤติกรรมจึงถูกกำหนดโดยธรรมชาติภายในของบุคคล เช่น ความสามารถ ศักยภาพ ความสามารถพิเศษ และแรงกระตุ้นทางการสร้างสรรค์ เมื่อถึงลำดับขั้นนี้ บุคคลจะต้องการรางวัลหรือความเห็นชอบจากผู้อื่นน้อยลง เป็นการเปลี่ยนการเรียนรู้จากการเชื่อมโยงความสัมพันธ์ไปสู่การเรียนรู้โดยวิธีการเรียนรู้ด้วยตนเอง (Associative Learning to Perceptual Learning) การเรียนรู้โดยวิธีรับรู้ด้วยตนเองจะเป็นการเรียนรู้โดยสมัครใจ มีความสามารถในการหยั่งเห็น (Insight) มีความสามารถเข้าใจตนเองและนำไปสู่พัฒนาการของบุคลิกภาพขั้นสุดท้ายคือมีความเข้าใจตนเองและโลกอย่างแท้จริง

**ทฤษฎีแรงจูงใจที่เป็นไปตามลำดับความต้องการ (Hierarchical Theory of Motivation) (25)** มาสโลว์เชื่อว่าพฤติกรรมของมนุษย์จำนวนมากสามารถอธิบายได้โดยใช้แนวโน้มของบุคคลในการค้นหาเป้าหมายที่ทำให้ชีวิตของเขาได้รับความสมปรารถนาและได้รับสิ่งที่มีความหมายต่อตน การเรียงลำดับความต้องการข้างต้นนี้ ความต้องการที่อยู่ในขั้นต่ำสุดจะต้อง

ได้รับความพึงพอใจเสียก่อน บุคคลจึงจะสามารถผ่านพ้นไปสู่ความต้องการที่อยู่ในขั้นสูงขึ้นไปตามลำดับได้

**แรงจูงใจเบื้องต้น (Deficiency Motivation Or D Motive) (26)** เป็นแรงจูงใจที่อยู่ในลำดับต่ำเกี่ยวกับความต้องการใน 4 ลำดับขั้นแรก เช่นความต้องการ ทางด้านร่างกาย ความต้องการ ความปลอดภัย และความต้องการได้รับความรักความนับถือ จุดมุ่งหมายของแรงจูงใจแบบนี้คือ การขจัดความคับข้องใจจากสภาพความขาดแคลน เช่น ความหิว ความรู้สึกไม่ปลอดภัย

**แรงจูงใจระดับสูง(Growth Motive Or B Motive) (26)** แรงจูงใจระดับสูงจะตรงกันข้ามกับแรงจูงใจเบื้องต้นเพราะเกี่ยวข้องกับพลังที่ติดตัวมาแต่กำเนิดเพื่อที่จะพัฒนาศักยภาพของบุคคล ทำให้มนุษย์สามารถฝึกตน ให้มีคุณค่าในตนเอง ต่อสังคมและต่อผู้อื่น



### ทฤษฎีจิตวิทยาว่าด้วยเรื่อง Self (6)

คาร์ล กุสตาฟ จุง (1875-1961) กล่าวว่า Self คือแกนกลางของบุคลิกภาพ เป็นจุดรวมลักษณะอื่นๆของบุคลิกภาพให้มีการประสมประสานกันอย่างมีความสมดุล บุคคลจะบรรลุภาวะ Self เต็มที่ด้วยมรรคทางศาสนา โดยเฉพาะอย่างยิ่งศาสนาตะวันออก คนส่วนมากเริ่มแสวงหา Self เมื่ออย่างเข้าสู่วัยกลางคน Self เป็นจุดกึ่งกลางระหว่างจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก ถ้าบุคคลพัฒนาบุคลิกภาพได้อย่างสมดุล ผู้นั้นจะบรรลุภาวะที่เรียกว่าเป็นคนเต็มคนสมบูรณ์ (Self-

Actualized) ซึ่งมนุษย์ทุกคนแสวงหาเพื่อบรรลุถึง ความคิดนี้จึงได้มาจากการศึกษาคำสอนในศาสนาต่างๆรวมทั้งพระพุทธศาสนาด้วย

**คาเรน ฮอร์นาย (1885-1952)** อธิบายว่า คนทั่วไปมีภาวะของตน (Self) อยู่ 2 อย่างคือ ตนจริงกับตนในอุดมคติ ตนจริงคือ สภาพที่เกี่ยวกับตนเอง ข้อดีข้อเสีย ความสามารถตามที่เป็นจริง ส่วนตนในอุดมคติคือ สภาพที่ใฝ่ฝันว่าอยากมีอยากเป็นอย่างไร คนที่มีสุขภาพจิตดีคือคนที่มีตนจริง กับ ตน ในอุดมคติไม่แตกต่างกันมากนัก

**คาร์ล โรเจอร์ (1902-1985)** (16) ได้เสนอแนวคิดที่สำคัญคือ ทฤษฎีตัวตน (Self Theory) ซึ่งเชื่อว่า บุคลิกภาพของคนจะเป็นเช่นไรเกิดจากตัวตน 3 ลักษณะได้แก่

1. ตน ที่ตนมองเห็น (Self Concept) คือภาพของตนที่เห็นว่าตนเป็นคนอย่างไรมีความรู้ความสามารถเฉพาะตนแค่ไหน
2. ตนตามที่เป็นจริง (Real Self) คือลักษณะตัวตนตามที่เป็นไปตามข้อเท็จจริง
3. ตนตามอุดมคติ (Ideal Self) คือตัวตนที่อยากมีอยากเป็นแต่ยังไม่มีไม่เป็นในสภาวะปัจจุบัน

**สัจจการแห่งตน (Self-Actualization)** เป็นลำดับขั้นสุดท้ายของความต้องการของมนุษย์ (The Need-Hierarchy Conception of Human Motivation) (26) ตามหลักทฤษฎีจิตวิทยา มนุษยนิยม ของ Abraham Maslow สัจจการแห่งตนนี้มีแนวคิดสำคัญเกี่ยวกับการพัฒนาตนเอง และศักยภาพของมนุษย์ กล่าวคือมนุษย์จะไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้เลยหากไม่พัฒนาตนเองซึ่งสอดคล้อง กับพระพุทธศาสนาในเรื่องของการพัฒนามนุษย์ มาสโลว์ มองแนวคิดของนักจิตวิทยา กลุ่มจิตวิเคราะห์และพฤติกรรมนิยมว่า เป็นการมองมนุษย์ในแง่ลบ และจำกัดแนวคิดเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ เขาจึงเสนอทฤษฎีขั้นนี้ขึ้น เพื่อศึกษามนุษย์อย่างเป็นองค์รวมและให้ความสำคัญแก่จิตใจที่สมบูรณ์ มนุษย์ในทฤษฎีนี้มีฐานะเป็นมนุษย์มากกว่าเป็นเพียงสิ่งที่ถูกศึกษา ดังนั้นทฤษฎีนี้จึงให้ความสำคัญกับมนุษย์คล้ายคลึงกับหลักธรรมของพระพุทธศาสนา (27) ในประเด็นที่ว่าด้วยธรรมชาติ และศักยภาพของมนุษย์ (28) คือ ธรรมชาติมนุษย์เดิมมันดีและมนุษย์เป็น สิ่งมีชีวิตที่มีศักยภาพ แต่ทั้งสองมติดีก็ยอมรับว่า มนุษย์มีธรรมชาติที่ชั่วร้ายอยู่ โดยจิตวิทยามนุษยนิยมอธิบายว่าเกิดจากสิ่งแวดล้อม ในขณะที่พระพุทธศาสนาอธิบายว่าเป็นการแสดงออกของกิเลส ซึ่งเป็นอำนาจฝ่ายต่ำที่อยู่ในตัวมนุษย์ จิตวิทยามนุษยนิยมจึงเน้นการปรับแต่งสิ่งแวดล้อมให้สอดคล้องกับทิศทางของพฤติกรรมมนุษย์ในขณะที่พระพุทธศาสนาเน้นการปฏิบัติเพื่อชำระจิต อันเป็นส่วนที่ควบคุมพฤติกรรมของมนุษย์โดยตรง พระพุทธศาสนามีทัศนะว่ามนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่สามารถพัฒนาได้ (29) ถ้าเราเทียบศัพท์ปัจจุบันก็เรียกว่า มนุษย์มีศักยภาพ



### ลักษณะของบุคคลผู้ซึ่งค้นพบศักยภาพสูงสุดภายในตนเองหรือสังจการแห่งตน

#### (26) (Characteristics of Self-Actualized People)

1. ความสามารถรับรู้ความเป็นจริงและมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับความเป็นจริงนั้นๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (More Efficient perception of Reality and More Comfortable Relations with It) ภาวะนี้เป็นภาวะที่บุคคลสามารถเข้าใจถึงมายาหรือภาพลวงของชีวิตและบุคคลจนสามารถเข้าใจบุคคลอื่นและชีวิตได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพตลอดจนสามารถรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นจากความ เป็นจริงที่ปรากฏ

2. ความสามารถยอมรับตนเอง ยอมรับผู้อื่น และความเป็นจริงของธรรมชาติมนุษย์ (Acceptance Self, Others, Nature) หมายถึงภาวะที่บุคคลยอมรับตนเองและธรรมชาติของตนเองโดยไม่มีความเสียใจ ละอาย หรือรู้สึกผิดบาปกับสิ่งที่เป็นอยู่ สามารถยอมรับความบกพร่อง ข้อผิดพลาดและความอ่อนแอของตนและผู้อื่น

3. ความเป็นธรรมชาติ ความเรียบง่ายทั้งในด้านความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม (Spontaneity, Simplicity, Naturalness) ภาวะนี้เป็นภาวะที่บุคคลมีความเป็นธรรมชาติทั้งในด้านพฤติกรรมและชีวิตภายใน คือความคิดและความรู้สึกต่างๆ ซึ่งแสดงออกมาในลักษณะที่เรียบง่ายและมีความเป็นธรรมชาติโดยไม่เสแสร้งหลอกลวงหรือพยายามใช้การบีบบังคับเพื่อให้ได้ผลตามที่ตนต้องการ

4. การยึดสิ่งที่เป็นปัญหาเป็นหลัก (Problem Centering) เป็นภาวะที่บุคคลไม่เป็นปัญหากับตัวเองหรือหมกมุ่นกับตัวเอง มีความตระหนักในหน้าที่และภารกิจบางอย่างในชีวิตที่จะทำให้สำเร็จซึ่งเป็นภารกิจที่ต้องใช้พลังความสามารถในตนเองและภารกิจนี้ไม่จำเป็นต้องเป็นสิ่ง ที่บุคคลชอบทำหรือเลือกที่จะทำเพื่อตัวเอง หากแต่เป็นการอุทิศตนเพื่อภารกิจซึ่งเป็นเรื่องของส่วนรวม

5. ความไม่ยึดติดและความปรารถนาความเป็นส่วนตัว (The Quality of Detachment; The Need for Privacy) ภาวะนี้เป็นภาวะที่บุคคลสามารถดำรงอยู่ได้โดยลำพังและไม่มีความรู้สึก อึดอัดไม่สบายใจ มีความปรารถนาความเป็นส่วนตัวมากกว่าบุคคลทั่วไป และสามารถมีชีวิตอยู่ได้ภายใต้ภาวะแห่งการต่อสู้ หรือการรบกวนใดๆ จากบุคคลอื่นด้วยความสงบ ไม่หวั่นไหว และไม่กระทำการตอบสนองที่รุนแรงใดๆ

6. ความเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy) ภาวะเช่นนี้คือภาวะที่บุคคลคงความเป็นตัวของตัวเองไว้ได้ เป็นภาวะที่บุคคลมีความเป็นอิสระพึงพอใจในโลกแห่งความเป็นจริง เป็นอิสระจากวัฒนธรรม ตลอดจนเป็นอิสระจากการต้องการทำเพื่อสนองความพึงพอใจจากสังคมภายนอก

7. ความรู้สึกสดชื่นและซาบซึ้งกับประสบการณ์ธรรมดาๆ ของชีวิต (Continued Freshness of Appreciation) ภาวะนี้เป็นภาวะที่บุคคลสามารถสัมผัสกับความซาบซึ้งในประสบการณ์ของชีวิตที่มีทั้งความสุข ความสดชื่น ความปีติปลาบปลื้มและความฉงนสนเท่ห์ แม้ว่าประสบการณ์นั้นจะเป็นประสบการณ์เก่าที่เคยเกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำเล่า แต่ ณ ภาวะนั้น ประสบการณ์เหล่านี้คือ "ความใหม่" (Newness) ที่สร้างความตื่นตัวซาบซึ้งได้แม้ในงานประจำที่ปฏิบัติอยู่ก็สามารถทำให้เขาตื่นตื่นซาบซึ้งมีความสุข

8. การสัมผัสประสบการณ์ลึกซึ้งที่มีความหมายต่อชีวิต (The Mystic Experiences; The Peak Experiences) ภาวะเช่นนี้เป็นประสบการณ์ลึกซึ้งซึ่งเป็นความรู้สึกภายในที่มีอาณาเขตกว้างไกลเกินกว่าจะเห็นได้ด้วยตา เป็นความปีติสุข ปลาบปลื้มเต็มค้ำกับความรู้สึกที่ไม่มีขอบเขตจำกัด ไม่ตกอยู่ภายใต้เงื่อนไขของเวลาและสถานที่ คืออยู่ในภาวะที่ไร้ตัวตน มีจิตใจที่แน่วแน่เป็นสมาธิ มีความเป็นหนึ่งเดียวกับสรรพสิ่งในชั่วขณะนั้น

9. ความรู้สึกเกี่ยวพันฉันท์พี่น้องกับมนุษย์ทั้งหมด (Social Interest) ภาวะนี้เป็นภาวะที่บุคคลมีความรู้สึกต่อมนุษย์ทั้งหมดว่ามีความผูกพันเป็นหนึ่งเดียวมีความรู้สึกเห็นอกเห็นใจความรู้สึกรักและมีความปรารถนาอย่างจริงใจที่จะช่วยเหลือมนุษยชาติราวกับว่ามนุษยชาติทั้งหลายมาจากครอบครัวเดียวกัน

10. ความสัมพันธ์ใกล้ชิดและความจริงใจกับผู้อื่น (Interpersonal Relations) ภาวะนี้เป็นภาวะที่บุคคลมีความสามารถในการสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ใกล้ชิดและลึกซึ้งกว่าคนอื่นๆ เป็นสายสัมพันธ์เกี่ยวโยงและเชื่อมต่อกันด้วยความรักและความเป็นหนึ่งเดียวกัน และสามารถจะลบล้างขอบเขตของความยึดถือตัวตนได้มากกว่าบุคคลอื่น

11. การเห็นคุณค่าและให้เกียรติผู้อื่น (The Democratic Character Structure) ภาวะนี้เป็นภาวะที่บุคคลมีการเห็นคุณค่าของผู้อื่นในความหมายที่ลึกซึ้ง คือ ความสามารถที่จะมีไมตรีกับบุคคลอื่นอย่างเหมาะสมโดยไม่พิจารณาถึงชนชั้น การศึกษา ความคิดทางการเมือง เชื้อชาติ หรือสีผิว มีความอ่อนน้อมถ่อมตนไม่ยึดถือเกียรติยศหรือศักดิ์ศรีจากภายนอก และจะแสดงความเคารพอ่อนน้อมต่อบุคคลที่มีทักษะหรือมีความรู้ที่ตนไม่มี ตลอดจนมีทัศนคติที่ตระหนักถึงความเท่าเทียมกันของมนุษย์

12. ความสามารถที่จะแยกวิธีการและจุดมุ่งหมายตลอดจนมีความรู้สึกผิดชอบชั่วดีในระดับสูง (Discrimination between Means and End, between Good and Evil) ภาวะนี้เป็นภาวะที่บุคคลมีจริยธรรมสูง แม้ว่ามาตรฐานการตัดสินความถูกหรือความผิดอาจไม่เหมือนกับมาตรฐานของสังคมก็ตาม บุคคลจะยึดถือจุดมุ่งหมายมากกว่าวิธีการ วิธีการเป็นสิ่งสำคัญ

รองลงมา แต่อย่างไรก็ตาม ในภาวะเช่นนี้บุคคลจะตระหนักชัดว่ากิจกรรมหรือประสบการณ์ที่บุคคลทั่วไปถือว่เป็นวิธีการนั้น แท้จริงก็มีจุดมุ่งหมายอย่างสมบูรณ์ภายในตัวของมันเช่นกัน

13. ความมีอารมณ์ขันที่แสดงไม่ตรีและแฝงไว้ด้วยปรัชญา (Philosophical Unhostile Sense of Humor) ภาวะนี้เป็นภาวะที่บุคคลสามารถมีอารมณ์ขันที่ให้แก่คิดในเชิงปรัชญาเป็นอารมณ์ขันที่มีอยู่ในสถานการณ์นั้นๆ มากกว่าจะมาจากที่อื่น เกิดขึ้นมาอย่างเป็นธรรมชาติมากกว่าจะคิดไว้ล่วงหน้าและสามารถทำให้ผู้อื่นยิ้มหรือขันได้ในรูปคดีสอนใจทำให้ผู้อื่นหัวเราะได้ในความเชื่อช้า หลงลืมของตัวเองซึ่งมักจะเกิดขึ้นในชีวิตของมนุษย์ทุกๆ ไป

14. ความคิดสร้างสรรค์ (Creativeness) ภาวะนี้เป็นภาวะที่บุคคลมีความคิดที่สร้างสรรค์อันเปรียบเสมือนภาวะที่ไร้เดียงสาและบริสุทธิ์ของเด็กซึ่งคนโดยส่วนใหญ่ต้องสูญเสียความคิดสร้างสรรค์นี้ไปเพราะอิทธิพลครอบงำของวัฒนธรรม เป็นสิ่งที่มีได้จำกัดเฉพาะบุคคลในบางอาชีพ เช่น นักวิทยาศาสตร์หรือศิลปินเท่านั้น แต่จะสามารถเกิดขึ้นได้ในกลุ่มบุคคลอีกมากมาย เช่น คนทำรองเท้า ช่างไม้ เสมียน ฯลฯ

15. ความต้านทานการครอบงำทางวัฒนธรรม (Resistance to Enculturation) ภาวะนี้เป็นภาวะที่บุคคลมีความเป็นอิสระจากวัฒนธรรมไม่ยอมให้วัฒนธรรมเข้ามาครอบงำต่อวิถีชีวิตของตน โดยเฉพาะอิทธิพลของวัฒนธรรมที่จะเข้ามาครอบงำวิถีชีวิตซึ่งเป็นสิ่งที่น่ารำคาญและอาจเป็นอันตรายต่อวิถีชีวิตของมนุษย์

คุณสมบัติดังกล่าวข้างต้นนี้บ่งชี้ถึงความเป็นคนมีสุขภาพจิตดี มีบุคลิกภาพเจริญ  
วัฒนะ (Growth Personality) (6)

**งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผลของการปฏิบัติสมาธิต่อสุขภาพจิตและสัจจการแห่งตน**

พริ้มเพรา ดิษยวาณิช และ จำลอง ดิษยวาณิช (1) ศึกษาการเปลี่ยนแปลงของสุขภาพจิตภายหลังการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานและผลของ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และประสบการณ์ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ผู้เข้าร่วมโครงการเป็นชาย 13คน หญิง 38 คน อายุระหว่าง 17-72 ปี ระหว่างวันที่ 17-24 ตุลาคม 2542 ใช้แบบสำรวจสุขภาพจิตทั่วไปฉบับภาษาไทย (General Health- Questionnaire: Thai version) GHQ-60 และ GHQ-28 ซึ่งประกอบด้วยมาตราย่อย 4 อย่างเกี่ยวกับ 1. อาการทางร่างกาย 2. อาการวิตกกังวลและการนอนไม่หลับ 3. ความบกพร่องทางสังคม 4. อาการซึมเศร้าที่รุนแรง ผลการศึกษาพบว่าผู้เข้าร่วมโครงการมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้นและระดับมาตราย่อยทั้ง 4 ลดลงอย่างมีนัยสำคัญ ( $p < 0.05$ ) สัดส่วนของกลุ่มที่มีสุขภาพจิตปกติและกลุ่มที่มีปัญหาสุขภาพจิตมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ก่อนการ

ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยมีสัดส่วนของกลุ่มที่มีปัญหาสุขภาพจิตลดลงภายหลังการปฏิบัติ ( $p < 0.05$ ) ระดับการศึกษาเป็นตัวแปรตัวเดียวที่มีผลต่อการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐาน

เก็จนก เลื่อนวงศ์ (12) ศึกษาผลของการปฏิบัติธรรมภายใต้การนำของสิริ กรินชัย ต่อภาวะสัจจะแห่งตน (Self - Actualization) พบว่าภาวะสัจจะแห่งตนของกลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการอบรมในโครงการปฏิบัติธรรมของสิริ กรินชัย เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ดุจเดือน ชินเจริญทรัพย์ (13) ศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาเพื่อภาวะสัจจะแห่งตนตามแนวคิดของชอสดรอมที่มีต่อภาวะสัจจะการแห่งตนในนักศึกษามหาวิทยาลัยพบว่านักศึกษามหาวิทยาลัย สงขลานครินทร์ที่ได้เข้ากลุ่มจิตวิทยามีภาวะสัจจะการแห่งตนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 แสดงให้เห็นว่าการเข้ากลุ่มจิตวิทยาเพื่อภาวะสัจจะการแห่งตนมีผลต่อการเพิ่มภาวะ สัจจะการแห่งตนของนักศึกษามหาวิทยาลัย

สร้อยสุดา อิมอรุณรักษ์ (30) ศึกษาผลของการฝึกอานาปานสติภาวนาต่อภาวะสุขภาพจิตของบุคคล ณ ธรรมมาศรมนานาชาติ สวนโมกขพลาารามระหว่างวันที่ 19-26 พฤษภาคม 2542 จำนวน 63 คนผู้เข้าร่วมโครงการเป็นชาย 38 คน หญิง 25 คน อายุระหว่าง 17-72 ปี โดยใช้แบบสำรวจสุขภาพจิตสำหรับคนไทย (The Thai Mental Health Questionnaire : TMHQ) พัฒนาโดย สุชีรา ภัทรายุตวรรรณ เก็บข้อมูลทั้งก่อนและหลังเข้ารับการอบรม ผลการศึกษาพบว่า สุขภาพจิตของผู้เข้ารับการอบรมที่มีภาวะสุขภาพจิตเป็นปกติมีลักษณะไม่เปลี่ยนแปลงแต่มีแนวโน้มที่ดีขึ้น ส่วนกลุ่มที่มีแนวโน้มภาวะสุขภาพจิตไม่ดีตอบว่ารู้สึกดีในทุกด้าน ยกเว้นผู้ที่มีการรับรู้ผิดปกติที่เห็นว่าเหมือนเดิม

พรเทพ รุ่งคุณากร (31) ศึกษาผลของการฝึกอานาปานสติต่อความสงบ ความหมายและความมุ่งหวังในชีวิตและความจริงแท้ของผู้เริ่มฝึกในโครงการอานาปานสติภาวนาประจำเดือน ณ ธรรมมาศรมนานาชาติสวนโมกขพลาาราม ผลการวิจัย พบว่าหลังการทดลองผู้ที่ฝึกอานาปานสติมีคะแนนความสงบเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และคะแนนความหมายและความมุ่งหวังในชีวิตของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมระยะก่อนและหลังการทดลองมีผลไม่แตกต่างกัน หลังการทดลองคะแนนความจริงแท้ของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ทิพาวดี เอมะวรรณะ และ คริสโตเฟอร์ ดี โทริ (32) ใช้แบบวัดอัตมโนทัศน์ของเทนเนสซี (Tennessee Self-Concept Scale) ทำการศึกษาอัตมโนทัศน์และกลไกป้องกันทางจิตโดยเปรียบเทียบ กลุ่มที่ฝึกวิปัสสนากับกลุ่มควบคุมทำการศึกษาไปข้างหน้า (Cohort Study) เป็น

ระยะเวลา 7 วัน พบว่ากลุ่มที่ฝึกวิปัสสนามีผลในทางบวกต่ออัตมโนทัศน์และกลไกป้องกันทางจิตมากกว่าในกลุ่มควบคุม

อวยชัย โรจนนิรันดร์กิจ (33) ได้ศึกษาถึงผลของการฝึกสมาธิในพุทธศาสนาแบบอานาปานสติ ต่อการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของนักศึกษามหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยนักศึกษา คณะวิทยาศาสตร์ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยมหิดล ปีการศึกษา 2525-2526 อายุระหว่าง 17-20 ปี จำนวน 71 คน แบ่งออกเป็น 3 กลุ่มคือ 1) กลุ่มฝึกอานาปานสติจำนวน 20 คน 2) กลุ่มนั่งหลับตา จำนวน 18 คน 3) กลุ่มที่มีกิจกรรมปกติ จำนวน 33 คน นักศึกษาทั้ง 3 กลุ่มได้รับการทดสอบการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม โดยใช้แบบทดสอบ The Definite Issues Test (The D.I.T. ของ James Rest, 1974) ก่อนและหลังการทดลองห่างกันเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่าการทดลอง การใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม ไม่มีความแตกต่างกันหลังการทดลอง การใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของกลุ่มฝึกสมาธิสูงกว่าของกลุ่มนั่งหลับตาหลังการทดลอง การใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของกลุ่มฝึกสมาธิสูงกว่ากลุ่มที่มีกิจกรรมปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p < 0.05$

ภายในกลุ่มฝึกสมาธิ การใช้เหตุผลจริยธรรมหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p < 0.01$

ดวงใจ กสานติกุล จิระภา สุทธิพันธ์ และพวงสร้อย วรกุล (34) ทำการวิจัยเรื่องผลของการฝึกสมาธิต่อสุขภาพจิต การวิจัยนี้ศึกษาผลของการฝึกสมาธิภาคฤดูร้อน ประจำปี พ.ศ. 2527 ของเยาวชนอายุ 15 - 25 ปี จำนวน 136 คน ณ ศูนย์พุทธจักรปฏิบัติธรรม (วัดพระธรรมกายในปัจจุบัน) จังหวัดปทุมธานี โดยใช้แบบทดสอบวัดอารมณ์เศร้า (Center for Epidemiology Studies - Depression Scale) ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนแบบวัดอารมณ์เศร้ามลดลงอย่างมีนัยสำคัญภายหลังโปรแกรมการฝึก มีผลทำให้สุขภาพจิต และความรู้สึกต่อชีวิตดีขึ้น

ชมชื่น สมประเสริฐ (35) ได้ศึกษาถึงผลการฝึกสมาธิต่อระดับความวิตกกังวลของนักศึกษามหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยมหิดล ปีการศึกษา 2524-2525 อายุระหว่าง 17-21 ปี จำนวน 64 คน ซึ่งนักศึกษาทุกคนได้รับการทดสอบระดับความวิตกกังวลก่อนและหลังการฝึกอานาปานสติด้วยแบบทดสอบ State-Trait Anxiety Inventory (STAI) ของ Charles D. Speibeger, Richard L. Gorsuch and Robert E. Lushene (1967) ได้มีการจัดบันทึกจำนวนครั้งของการฝึกสมาธิของนักศึกษา ระยะเวลาการฝึกสมาธิ 3 เดือน ได้กลุ่มตัวอย่าง 3 กลุ่มจำแนกตามความถี่ของการเข้าร่วมการฝึกสมาธิ คือ กลุ่ม

นักศึกษาที่มาฝึกสมาธิโดยมีระยะเวลาฝึกมากกว่าร้อยละ 75 นักศึกษาที่มาฝึกสมาธิโดยมีระยะเวลาฝึกสมาธิร้อยละ 50-75 และกลุ่มนักศึกษาที่ไม่ได้ฝึกสมาธิ ผลการศึกษาพบว่า

1. ระดับความวิตกกังวล ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม ก่อนและหลังการฝึกไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ )

2. ระดับความวิตกกังวลของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม หลังการฝึกไม่ได้มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ )

3. ระดับความกังวล ของกลุ่มทั้ง 3 กลุ่ม หลังการฝึกมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) โดยที่กลุ่มฝึกสมาธิที่มีระยะเวลาการฝึกมากกว่าร้อยละ 75 มีความวิตกกังวลน้อยกว่ากลุ่มที่มาฝึกสมาธิระหว่างร้อยละ 50-75 และกลุ่มที่มาฝึกสมาธิระหว่างร้อยละ 50-75 มีความวิตกกังวลไม่แตกต่างกับกลุ่มที่ไม่ได้ฝึก กลุ่มที่ฝึกสมาธิระหว่างร้อยละ 50-75 มีความวิตกกังวลมากกว่ากลุ่มที่มาฝึกสมาธิมากกว่าร้อยละ 75 และกลุ่มที่ไม่ได้ฝึกสมาธิ

4. หลังการฝึกสมาธิ นักศึกษาที่ฝึกมากกว่าร้อยละ 75 มีระดับความวิตกกังวลลดลงกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ )

กลุ่มนักศึกษาที่ฝึกสมาธิระหว่างร้อยละ 50-75 และกลุ่มที่ไม่ได้ฝึกสมาธิมีระดับความวิตกกังวลก่อนและหลังการฝึกสมาธิไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ )

Lesh (22) ศึกษาถึงผลการฝึกสมาธิต่อประสบการณ์ของความเข้าใจจิตใจผู้อื่น (Empathy) หรือ ความมีเมตตา (Compassion) โดยทำการศึกษาในนักศึกษาจิตบำบัด 16 คน ที่ทำการฝึกสมาธิแบบ Zazen เป็นเวลา 4 สัปดาห์เปรียบเทียบกับกลุ่มนักศึกษาที่ไม่ได้มีความสนใจต่อการปฏิบัติสมาธิ พื้นฐานของความสามารถในการเข้าใจถึงจิตใจผู้อื่นมีความเกี่ยวข้องกับระดับของสัจจการแห่งตน (ได้รับการประเมินโดยแบบวัด POI) ผลการวิจัยพบว่าค่าคะแนนสัจจการแห่งตนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญในกลุ่มที่ทำการฝึกสมาธิแบบ Zazen

Seeman, Nidich and Banta (36) ได้ศึกษาถึงผลการฝึกสมาธิตามแบบล่องพ้น (Transcendental Meditation) ที่มีต่อสัจจการแห่งตน (Self-Actualization) โดยใช้รูปแบบการวิจัยเป็นการทดสอบเบื้องต้นและภายหลัง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยซินซินเนติ เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบประเมินบุคลิกภาพของ ชอร์สตรอม (POI: Shostrom's Personal Orientation Inventory) ซึ่ง กลุ่มที่เข้าร่วมการศึกษประกอบด้วยนักศึกษาชาย 8 คน นักศึกษาหญิง 7 คน ได้รับการสอนเทคนิคการฝึกสมาธิทุกวัน วันละ 2 ครั้ง ๆ ละ 15-20 นาที เป็นเวลา 2 เดือน ส่วนกลุ่มควบคุมประกอบด้วยนักศึกษาชาย 10 คน ไม่ได้รับการฝึกสมาธิ ผลการทดลองปรากฏว่า คะแนนของกลุ่มทดลองที่เข้ารับการฝึกสมาธิเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้

รับการฝึกสมาธิมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.02 คะแนนในมาตรย่อยด้านความเป็นตัวของตัวเอง (Other-directed/inner directed) มาตรย่อยด้านคุณค่าในการดำเนินชีวิต (Self-actualization value) และด้านการสร้างความสัมพันธ์ที่อบอุ่น (Capacity for intimate contact) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ส่วนคะแนนในมาตรย่อยด้านการนับถือตนเอง (Self Regard) และการยอมรับความก้าวร้าว (Acceptance of aggression) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.02 และคะแนนในมาตรย่อยด้าน ความเป็นธรรมชาติ (Spontaneity) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001

Nidich, Seeman and Dreshin (37) ศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบ ที.เอ็ม. ต่อระดับความวิตกกังวล โดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวล STAI (State-Trait Anxiety Inventory : A – State Scale) กับกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม แบ่งเป็นกลุ่มฝึกสมาธิ 8 คน และกลุ่มควบคุม 9 คน ทั้งสองกลุ่มได้รับการสอนเกี่ยวกับความรู้ในหลักการฝึกของที.เอ็ม. และได้ทำแบบทดสอบเบื้องต้นก่อนการฝึกสมาธิคะแนนความวิตกกังวลก่อนการฝึกสมาธิของทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกัน หลังจากนั้นให้กลุ่มทดลองได้รับการสอนเทคนิคการฝึกสมาธิแบบ ที.เอ็ม. ส่วนกลุ่มควบคุมให้นั่งหลับตาภายหลังการฝึกภายในระยะเวลา 6 สัปดาห์ก็ทำการทดสอบอีกครั้งหนึ่ง พบว่ากลุ่มฝึกสมาธิแบบ ล่วงพ้น มีความวิตกกังวลลดลง แสดงให้เห็นว่าการที่มีความวิตกกังวลลดลงนั้น เป็นเพราะการได้รับประสบการณ์การฝึกสมาธิแบบล่วงหน้า มิใช่มีความรู้แต่เพียงอย่างเดียว

Dick (12) ศึกษาถึงผลของการฝึกสมาธิในระหว่างการบริหารให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา ต่อระดับปรีชิตและอัตลิติต (Internal-External Locus of Control) ความสามารถในการจัดเวลา (Time Competence) และการควบคุมตนเอง (Inner Directed) กลุ่มตัวอย่างได้รับการเลือกแบบ สุ่มตัวอย่างจากผู้รับการปรึกษาในศูนย์การให้คำปรึกษาของมหาวิทยาลัย แบ่งเป็น 3 กลุ่มคือ 1) กลุ่มทดลอง ประกอบด้วยนักศึกษา 9 คน ที่ได้รับการสอนการฝึกสมาธิแบบ T.M. 2) กลุ่มควบคุม กลุ่มที่ 1 ประกอบด้วยนักศึกษา 9 คน ซึ่งถูกกำหนดให้นั่งอย่างสงบเฉย ๆ วันละ 15 นาทีในช่วงเวลาเช้าและเย็น 3) กลุ่มควบคุมกลุ่มที่ 2 ประกอบด้วยนักศึกษาจากชุมนุมต่าง ๆ ในมหาวิทยาลัย 8 คน ซึ่งจะเข้ามาฝึกสมาธิด้วยตัวเองในช่วงเวลาเพียง 1 สัปดาห์ ในขณะที่กลุ่มทดลองกำลัง ดำเนินการฝึก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดปรีชิตและอัตลิติตในผู้ใหญ่ของโนวิกและ สตริคแลนด์ (Adult Nowicki and Strickland Internal-External Locus of Control Scale) แบบ วัดความสามารถในการจัดเวลา (Time Competence) และการควบคุมตนเอง (Inner Directed) ซึ่งเป็น 2 มาตรฐานหลักในแบบวัดทีโอไอ (POI : Personal Orientation Inventory) แบบทดสอบ เหล่านี้ได้ให้กลุ่มตัวอย่างทำการทดสอบเบื้องต้นและภายหลังตามระยะเวลาที่กำหนด ผลปรากฏ

ว่าจากการทำแบบทดสอบเบื้องต้นของทั้ง 3 กลุ่ม พบว่า มีระดับคะแนนเท่า ๆ กันในมาตราย่อยต่าง ๆ กลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิจะมีการเปลี่ยนแปลงในทางบวกมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกฝนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Walder (12) ได้ศึกษาถึงผลของการเพิ่มโปรแกรมการฝึกสมาธิในกลุ่มการฝึกความไวในการรับรู้ความรู้สึก (Sensitivity Group) ที่มีผลต่อสัจการแห่งตนโดยใช้การฝึกสมาธิ 2 แบบ คือ 1) การฝึกการตระหนักรู้โดยให้ใจจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ในที่นี้ใช้การฝึกแบบมนตรา (Mantra) 2) การฝึกการตระหนักรู้หรือรับรู้ทางประสาทสัมผัส รูปแบบการวิจัยเป็นการทดลองแบบทดสอบก่อนและทดสอบหลัง กลุ่มตัวอย่างมีจำนวนทั้งสิ้น 31 คน ซึ่งถูกแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 2 กลุ่มที่จะได้รับการฝึกสมาธิในแต่ละแบบ โดยให้ฝึกสมาธิประมาณ 30 นาทีใน 1 วันร่วมไปกับการได้รับประสบการณ์กลุ่ม ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับประสบการณ์กลุ่มเพียงอย่างเดียว การทดลองนี้ใช้เวลาทั้งหมด 3 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้คือแบบวัด POI : Personal Orientation Inventory โดยเลือกมาตราย่อย 3 ด้าน คือ ด้านความเป็นตัวของตัวเอง (Inner/Outer Directed) ด้านความสามารถในการจัดเวลา (Time Competence) และด้านความยืดหยุ่นต่อค่านิยมต่าง ๆ (Existentiality) ผลการทดลองปรากฏว่า คะแนนที่ได้จากการทดสอบเบื้องต้น (Pretest) มีคะแนนสูงมาก แม้ว่าคะแนนจากการทดลองครั้งหลัง (Posttest) จะเพิ่มขึ้นก็ตาม คะแนนที่เพิ่มขึ้นไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Kornfield (38) ได้ศึกษาถึงผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน (Intensive Insight Meditation) การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาปรากฏการณ์ภายใน (subjective reporting) การศึกษา ครั้งนี้เน้นถึงการพัฒนาทางจิตใจหลังจากปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอันจะเป็นประโยชน์ต่อการวางแผนทางและรูปแบบการฝึกฝน อันจะเป็นประโยชน์ต่อการศึกษารื่องสมถวิปัสสนากรรมฐานต่อไป โดยไม่เน้นเรื่องการแปรผลทางสถิติแต่ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงบรรยาย (descriptive) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ 1) กลุ่มที่ฝึกปฏิบัติวิปัสสนา ในระยะเวลา 2 สัปดาห์ มีจำนวน 100 คน 2) กลุ่มที่ฝึกปฏิบัติวิปัสสนาในระยะเวลา 3 เดือน มีจำนวน 63 คน 3) กลุ่มควบคุม มีจำนวน 21 คน เข้าร่วมการศึกษาในช่วงระยะเวลา 5 สัปดาห์ กลุ่มควบคุมมิได้รับการฝึกสมาธิแต่เป็นกลุ่มที่มีอายุ เพศ และพื้นฐานทางจิตใจใกล้เคียงกับกลุ่มทดลอง สำหรับกลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกสมาธิโดยกำหนดให้มีการนั่งสมาธิวันละ 7-8 ช่วง ช่วงละ 45 นาทีถึง 1 ชั่วโมง แล้วจึงเดินจงกรมหรือเดินช้า ๆ อย่างมีสติวันละ 4-5 ครั้งๆละ 30-40 นาทีเวลาที่เหลือ นักศึกษาต้องฝึกสติให้รู้ทันการเคลื่อนไหว ในช่วงเย็นมีการบรรยายธรรมเพื่อความออกงามของจิตใจ และมีเวลาอีก 15 นาที ที่จะได้มีโอกาสซักถามผู้สอนในทุก ๆ 2 วัน ในการศึกษา



นี้ คอร์นฟิลใช้แบบสอบถามให้ผู้เข้าร่วมการศึกษาตอบโดยเฉลี่ยแล้วประมาณ 2-3 วันต่อ 1 ครั้ง แบบสอบถามมีข้อคำถามอยู่ 3 ประการด้วยกันคือ ก) ท่านนอนหลับมากน้อยเท่าไร รับประทานอาหารมากหรือน้อยลง ข) ท่านสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงของความชัดเจนในการรับรู้ การมีจิตใจแจ่มแจ้งหรือการมีช่วงเวลาแจ่มแจ้ง หรือการมีช่วงเวลาที่ท่านสามารถกำหนดสติได้ชัดเจนบ่อยครั้งเพียงใด ค) มีเหตุการณ์ผิดปกติอะไรเกิดขึ้นกับท่านบ้าง ซึ่งสรุปผลได้คือ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีประสบการณ์พิเศษใน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย (somatic experiences) ด้านการมองเห็น (visual experiences) และประสบการณ์ภายใน (mental experiences) เช่น การรับรู้เกี่ยวกับรูปร่างที่ผันแปร (alteration of body image perception) อันเกี่ยวข้องกับขณะที่จิตเป็นสมาธิ (concentration) มีความปีติ (rapture) และความรู้สึกที่เข้มข้น (intense feeling) เกิดขึ้นเป็นการเปลี่ยนแปลงอย่างที่ไม่น่าจะเป็นไปได้ (dramatic changes) ผลของการศึกษาสรุปได้ว่า มีความแตกต่างอย่างชัดเจนระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง กลุ่มทดลองจะมีการเติบโตทางจิตใจเพิ่มขึ้นผ่านการฝึกวิปัสสนา ซึ่งเป็นสิ่งที่ลึกซึ้งยากต่อการอธิบายเป็นการเปลี่ยนแปลงด้านการรับรู้และการเกิดปัญญา การเติบโตทางจิตใจที่เกิดขึ้นเช่นนี้เกินกว่าขอบเขตที่จะทำความเข้าใจได้ด้วยแบบวัดทางจิตวิทยา

Scott (12) ได้ศึกษาถึงผลของการฝึกสมาธิแบบ T.M. (Trancedental Meditation) ที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงสัจการแห่งตน มีรูปแบบการวิจัยเป็นแบบการทดสอบเบื้องต้นและทดสอบภายหลัง กลุ่มตัวอย่างอาสาสมัครเข้ารับการทดลอง 43 คน โดยได้รับการสอนและฝึกสมาธิเป็นเวลา 2 เดือน เครื่องมือที่ใช้วัดคือ แบบวัดสัจการแห่งตน (POI : Personal Orientation Inventory) และแบบวัดของศูนย์สุขภาพนักเรียน (Student Health Center Check Lists) ผลการทดลองปรากฏว่าระดับคะแนนของกลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการฝึกสมาธิมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 มาตราวัดย่อยที่มีการเปลี่ยนแปลงสูงสุดคือ ด้านความเป็นตัวของตัวเอง (Inner Directed) และด้านการรับรู้ความสัมพันธ์ของธรรมชาติ (Synergy) การเปลี่ยนแปลงในระดับรองลงมาคือ ด้านความเป็นธรรมชาติ (Spontaneity) การสร้างความสัมพันธ์ที่อบอุ่น (Capacity of Intimate Contact) และด้านการยอมรับตนเอง (Self-Acceptance)

Handmacher (12) ศึกษาในเรื่องเวลาที่ใช้ในการฝึกสมาธิและความแตกต่างด้านเพศซึ่งมีผลต่อตัวแปรภายในบุคคลและตัวแปรระหว่างบุคคล แฮนมาซเซอร์มีแนวคิดพื้นฐานว่า การฝึกสมาธิสามารถนำมาใช้ในกระบวนการปรึกษาและก่อให้เกิดผลที่เป็นประโยชน์ต่อการปรึกษา ได้ ดังนั้นเขาจึงทำการศึกษาโดยมีจุดมุ่งหมายดังนี้คือ

1. เพื่อศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างเวลาในการฝึกสมาธิกับการเปลี่ยนแปลงลักษณะบุคลิกภาพของผู้ฝึกสมาธิที่มีความวิตกกังวล ความซึมเศร้า ความรู้สึกเป็นศัตรู ความมีใจกว้าง การควบคุมตนเอง และความรู้สึกพึงพอใจ
2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนในด้านบุคลิกภาพระหว่างผู้ที่ได้รับการฝึกสมาธิและผู้ที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิ
3. เพื่อศึกษาถึงความสัมพันธ์ของเพศที่แตกต่างกันและความสัมพันธ์ของช่วงเวลาและเพศที่มีต่อตัวแปรด้านบุคลิกภาพ

เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรภายในบุคคล ความวิตกกังวล ความซึมเศร้าและความรู้สึกเป็นศัตรู กับตัวแปรระหว่างบุคคล ความมีจิตใจกว้างขวาง การควบคุมตนเองและความรู้สึกพึงพอใจ กลุ่มตัวอย่างได้รับการสุ่มเลือกจากนักศึกษาระดับปริญญาตรีทั้งหมด 71 คน เป็นนักศึกษาชาย 37 คน นักศึกษาหญิง 34 คน นักศึกษาทั้งหมดจะได้รับการฝึกสมาธิในระยะเวลาที่แตกต่างกัน คือ ระยะเวลาฝึกโดยเฉลี่ย 1.1 ปี จำนวน 25 คน ระยะเวลาฝึกโดยเฉลี่ย 2.2 ปี จำนวน 23 คน และระยะเวลาฝึกเฉลี่ย 3.9 ปี จำนวน 23 คน ส่วนกลุ่มควบคุมนั้นได้รับการสุ่มเลือกจากนักศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน 62 คน กลุ่มนี้จะไม่ได้รับการฝึกสมาธิ รูปแบบการวิจัยเป็นการทดลองแบบก่อนและหลัง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ State-Trait Anxiety Inventory (STAI), Multiple Affect Adjective Check List (MAACL) และ Fundamental Interpersonal Relations Orientation-Behavior (FIRO-B) การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การวิเคราะห์ตัวประกอบแบบ 2X3 ผลปรากฏว่า ในกลุ่มฝึกสมาธิไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในการฝึกสมาธิตามระยะเวลาที่ต่างกันทั้ง 3 ระยะ การเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองนั้นใช้การวิเคราะห์ตัวประกอบแบบ 2X2 ผลปรากฏว่า กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.001 ในคะแนนความวิตกกังวล ความรู้สึกเศร้าซึม และในด้านการจัดการควบคุม ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 ส่วนในด้านความแตกต่างระหว่างกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงและเพศชายภายในกลุ่มนั้นไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Joscelyn (12) ศึกษาถึงผลของการฝึกสมาธิต่อสัจจการแห่งตน (Self-Actualization) ต่อระดับอัตลิติตและต่อแนวโน้มในการตอบสนองตามทิศทางที่สังคมปรารถนา เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดพีโอไอ (POI : Personal Orientation Inventory) แบบวัดอัตลิติตและปรลิติตของรอตเตอร์ (I-E Scale : Internal External Scale) และแบบวัดความปรารถนาทางสังคมของมารโลว์คราวน์ (Marlow-Crowne Social Desirability Scale, MCSD) รูปแบบการวิจัยเป็นการ

ทดลองก่อนและหลัง กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ใหญ่ที่ประกอบอาชีพและแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มคือ กลุ่มทดลองซึ่งได้รับการฝึกสมาธิเป็นเวลา 2 เดือน ประกอบด้วยสมาชิกที่เป็นชาย 11คน เป็นหญิง 13 คน กลุ่มควบคุมกลุ่มที่ 1 เป็นกลุ่มที่มีกิจกรรมมนุษย์สัมพันธ์ ประกอบด้วยสมาชิกชาย 8 คน หญิง 11 คน และกลุ่มควบคุมกลุ่มที่ 2 ประกอบด้วยสมาชิกชาย 1 คน หญิง 9 คน กลุ่มนี้มิได้จัดกิจกรรมใดๆไว้ให้ ผลการทดลองปรากฏว่า ภายในกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิมีคะแนนการทดสอบก่อนและหลังแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจากในมาตรย่อย 8 ด้านของแบบวัด POI ส่วนกลุ่มควบคุมที่จัดกิจกรรมมีคะแนนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในมาตรย่อย 4 ด้านของแบบวัด POI และในกลุ่มที่มีได้จัดกิจกรรมมีความแตกต่างกันในมาตรย่อย 1 ด้านของแบบวัด POI

Throll (36) ใช้แบบวัด 2 อัน คือ Eysenck Personality Inventory และ State Trait Anxiety Inventory ทำการประเมินกลุ่มตัวอย่าง 39 คน ก่อนทำการปฏิบัติสมาธิแบบล่องพ้น (Transcendental Meditation) และ Progressive Relaxation โดยจะทำการประเมินอีกครั้งหลังจากที่ได้ปฏิบัติสมาธิด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง และจะทำการประเมินผลอีกในสัปดาห์ที่ 5, 10, 15 พบว่าไม่มีความแตกต่างระหว่าง 2 กลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเกี่ยวกับตัวแปรทางด้านจิตวิทยา (Psychological Variables) ก่อนการศึกษา แต่หลังจากทำการศึกษาพบว่าในกลุ่มที่ปฏิบัติสมาธิแบบล่องพ้น มีอาการทางประสาท (Neuroticism) และการใช้สารเสพติด (Drug Use) ลดน้อยลงมากกว่าในกลุ่มที่ปฏิบัติสมาธิแบบ Progressive Relaxation Group ผลการวิจัยแสดงให้เห็นถึงการลดลงของ State and Trait Anxiety ของทั้ง 2 กลุ่มและผลของการปฏิบัติสมาธิจะมีผลดีเพียงใดขึ้นอยู่กับระยะเวลาอย่างน้อยในการปฏิบัติ

Turnbull and Norris (36) ทำการศึกษาในกลุ่มทดลอง 7 คนที่ปฏิบัติสมาธิแบบ TM และในกลุ่มควบคุม 7 คน โดยใช้แบบทดสอบ Role Construct Repertory Grid และ Eysenck Personality Questionnaire วัด 1 ครั้งก่อน และ 2 ครั้งหลังจากที่ปฏิบัติสมาธิแบบ TM ไปแล้ว ในกลุ่มทดลอง พบว่ามีการเปลี่ยนแปลงในมุมมองเกี่ยวกับ Self อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติใน 3 ด้านเกี่ยวกับผู้ปฏิบัติสมาธิ (Came to Perceive) เข้าใจตัวตนตามที่เป็นจริง (Actual Self) ตัวตนในอุดมคติ (Ideal Self) และตัวตนที่ปรากฏต่อสังคม (Social Self) และพัฒนาความคิดเกี่ยวกับมุมมองต่อตนเองตามที่เป็นจริงชัดเจนขึ้น โดยผู้วิจัยสรุปว่าการปฏิบัติสมาธิแบบ TM มีคุณค่าต่อการใช้นำบำบัดรักษา (Therapeutic Value)

Combom and Becker (36) ทดสอบสมมติฐานเกี่ยวกับความสัมพันธ์ที่ไม่คงที่ระหว่างการปฏิบัติสมาธิแบบเซน (Zen Meditation) กับการค้นหาศักยภาพสูงสุดภายในตนเอง (Self-Actualization) ด้วยการให้ Personal Orientation Inventory (POI) ทดสอบนักศึกษาของ Soto

Zen จำนวน 36 คน และนักศึกษาที่กำลังศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน 34 คน ที่ไม่เคยปฏิบัติสมาธิมาก่อน การศึกษาใช้เวลาประมาณ 12 เดือน ไม่พบว่าการเพิ่มขึ้นของสัจการแห่งตนในกลุ่มทดลอง แต่หลังจากการศึกษาสิ้นสุดลงพบว่าในกลุ่มทดลองมีสัจการแห่งตนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Bono (36) ศึกษาถึงอัตมโนทัศน์ (Self-Concept) ในกลุ่มทดลองจำนวน 16 คนที่ปฏิบัติสมาธิแบบล่องพัน (Transcendental Meditation) กับกลุ่มควบคุมจำนวน 20 คน การศึกษานี้พบว่าผู้ปฏิบัติสมาธิมีคะแนนของอัตมโนทัศน์เพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัด โดยไม่เกี่ยวข้องกับเรื่องของระยะเวลาในการปฏิบัติว่าจะป็นช่วงสั้นหรือยาว แต่เนื่องจากในกลุ่มทดลองมีคะแนนอัตมโนทัศน์ (Self-Concept) ต่ำกว่ากลุ่มควบคุมก่อนการทดลองอยู่แล้ว Bono มีความเห็นว่าในกลุ่มทดลองมีความไม่พอใจในตนเอง (Self) อย่างมากอยู่ก่อนแล้วและพร้อมที่จะปรับปรุงตนเอง ในกรณีเช่นนี้ กลุ่มทดลองจึงสามารถให้รูปแบบการฟื้นฟูแบบต่างๆ เช่น การทำจิตบำบัด (Psychotherapy) การปรับปรุงตนเองด้วยโปรแกรมใดๆก็อาจจะได้ผลเช่นเดียวกับการปฏิบัติสมาธิ Transcendental Meditation

Alexander และคณะ (39) ศึกษาถึงผลของปฏิบัติสมาธิแบบล่องพัน (Transcendental Meditation) กับการปฏิบัติสมาธิแบบอื่นที่มีต่อสัจการแห่งตน (self-actualization) รวบรวมจากงานวิจัยทั้งหมด 42 ชิ้น (Meta-Analysis) งานวิจัยชิ้นนี้ได้ชี้ให้เห็นถึงประสบการณ์ภายในที่บ่มเพาะจากการปฏิบัติสมาธิแบบล่องพัน (Transcendental Meditation) ซึ่งทำให้เกิดสัจการแห่งตนเพิ่มขึ้น ในขณะที่การเติบโตอย่างมีเสถียรภาพของระดับจิตสำนึกที่สูงขึ้นดำเนินอยู่นั้น การคาดการณ์ที่สามารถพิสูจน์ได้ ได้แก่

- การเปลี่ยนแปลงของระดับจิตสำนึก (Consciousness) ที่เกิดขึ้น ก่อนและหลังการปฏิบัติสมาธิเป็นผลมาจากประสบการณ์ภายใน
- การปฏิบัติสมาธิแบบล่องพัน (Transcendental Meditation) สามารถพัฒนาให้เกิดสัจการแห่งตนเพิ่มขึ้นได้อย่างรวดเร็วกว่าการปฏิบัติสมาธิในแบบวิธีอื่น
- ผู้ปฏิบัติสมาธิแบบล่องพัน อย่างสม่ำเสมอจะมีพัฒนาการของสัจการแห่งตนในระดับที่สูง
- พัฒนาการของสัจการแห่งตนจะทำลายขีดจำกัดของบุคคลที่มีพัฒนาการหยุดนิ่งอยู่กับที่หรือมีคุณภาพด้อย (impaired) จากการศึกษาข้อมูลพบว่ากระบวนการของพัฒนาการสัจการแห่งตนจะลดพยาธิสภาพทางจิต (Psychopathology) และจะเพิ่มพูนให้เกิดสุขภาพของจิตใจให้ดีขึ้น (Psychological Health) การศึกษาแบบติดตามผลระยะยาว (Longitudinal Study)

เป็นจำนวนมากที่ศึกษาผลของการปฏิบัติสมาธิแบบล่งพันและการปฏิบัติสมาธิแบบอื่นๆมีผล สอดคล้องกันกับการคาดการณ์ดังกล่าวข้างต้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งใน Meta-Analysis ที่มีการ วิเคราะห์ทางสถิติอย่างละเอียดถี่ถ้วน ขนาดที่ทำให้เกิดความแตกต่าง (The Effect Size) ของ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ในการปฏิบัติสมาธิแบบล่งพัน ES (Effect Size) = .78 การ ปฏิบัติสมาธิแบบอื่น ES = .26 การผ่อนคลาย (Relaxation) ES = .27

การควบคุมระยะเวลาของการปฏิบัติสมาธิและจุดแข็งของการออกแบบงานวิจัยเชิง ทดลอง ( $p = .0002$ )

การวิเคราะห์ปัจจัย (Factor Analysis) ของแบบวัด POI ในมาตรวัดย่อยทั้ง 12 ด้านแสดง ให้เห็นถึงปัจจัยอิสระ 3 ด้านได้แก่

- ความมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ (Affective maturity)
- ทักษะคิดต่อการประสานประสานกันของตนเองกับโลกภายนอก (Integrative Perspective on Self and World)
- ความเข้าใจตนเองอย่างยืดหยุ่น (Resilient Sense of Self)

การวิเคราะห์ปัจจัยของการปฏิบัติสมาธิแบบล่งพันมีขนาดใหญ่กว่าการปฏิบัติ สมาธิแบบอื่นๆถึง 3 เท่า ( $p = .0001, .005$  และ  $.005$  ตามลำดับ) และพบว่าคะแนนของผู้ที่เข้า ร่วมการปฏิบัติสมาธิแบบ TM มีการปรับตัวเพิ่มขึ้นก่อนการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิถึง 30% และ 22% จากคะแนนในองค์ประกอบ 2 ด้านหลักของแบบวัด POI อันได้แก่ ความเป็นตัวของ ตัวเอง (Inner Directedness) และ ความสามารถจัดการกับเวลา (Time Competence) ภายใน ระยะเวลา 12 สัปดาห์

Astin Ja (40) ศึกษาผลของโปรแกรมการลดความเครียดระยะเวลา 8 สัปดาห์บนพื้นฐาน การฝึกวิปัสสนา (Mindfulness Meditation) งานวิจัยชิ้นนี้พยายามชี้ให้เห็นว่าโปรแกรมการฝึก ดังกล่าวช่วยให้ผู้ป่วยลดความเครียดที่เกี่ยวข้องกับอาการรวมของโรค (Symptomatology) และ อาการป่วยเรื้อรัง ผู้สมัครใจเข้าร่วมโครงการที่ได้รับเลือกจากการสุ่มตัวอย่างจำนวน 28 คนแบ่ง ออกเป็นกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง ผลการวิจัยพบว่า

1. พบการลดลงในภาพรวมของ Psychological symptomatology
2. พบการเพิ่มขึ้นในภาพรวมของการควบคุมความรู้สึก (Sense of Control) และการ ยอมรับผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำของตนเอง
3. พบการเพิ่มขึ้นของคะแนนในด้านประสบการณ์ทางจิต (Spiritual experiences)

ผู้เข้าร่วมโครงการจะมีศักยภาพเพิ่มขึ้นในด้านการป้องกันการกลับเป็นซ้ำของโรคที่มีความผิดปกติทางอารมณ์ (Affective disorders)

Majumdar M (41) และคณะทำการศึกษาว่าการปฏิบัติสมาธิแบบ Mindfulness meditation ช่วยส่งเสริมสุขภาพหรือไม่ คณะผู้ทำการวิจัยทำการศึกษาถึงผลของโครงการปฏิบัติสมาธิแบบ Mindfulness meditation ระยะเวลาของโครงการ 8 สัปดาห์ ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างชาวเยอรมัน 21 คนที่มีปัญหาทางกายเรื้อรัง, Psychologic และ Psychosomatic (24) รูปแบบการวิจัยเป็นแบบติดตามผลในระยะเวลา 3 เดือนโดยทำการประเมินเบื้องต้นและภายหลัง (Pretest-Posttest) ข้อมูลทั้งในเชิงคุณภาพและปริมาณได้รับการเก็บรวบรวมและประเมินด้วยแบบวัดที่ได้มาตรฐาน ข้อมูลที่ทำการเก็บรวบรวมได้แก่ ลักษณะทางอารมณ์, ลักษณะทางกายภาพทั่วไป, Sense of Coherence , ภาพรวมของความทุกข์ใจ ไม่สบายใจ (Psychological distress), ความพึงพอใจในชีวิต ผลการวิจัยพบว่าการแทรกแซงคือการทำปฏิบัติสมาธิแบบ Mindfulness meditation ทำให้เกิดอาการของโรคลดลงอย่างมีประสิทธิภาพโดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่อง Psychological distress และการเปลี่ยนแปลงในทางบวกเกี่ยวกับ ความผาสุก (Well-being) และคุณภาพชีวิต การเปลี่ยนแปลงของขนาดที่ทำให้เกิดผลแตกต่าง (Effect size) เกิดขึ้นตั้งแต่ระดับกลางไปจนถึงมาก ผลดีของการทำจิตบำบัดพบร่วมด้วยเช่นกัน สรุปผลการศึกษาว่าเป็นการประเมินประสิทธิภาพการปฏิบัติสมาธิแบบ Mindfulness บนหลักการของการลดความเครียดว่าเป็นรูปแบบการแทรกแซงแบบหนึ่งสำหรับการเจ็บป่วยทางกายเรื้อรังและ Psychosomatic ในประเทศเยอรมัน