



Enhancing Resilience in Depression Students Through the Practice of Metta Bhavana According to Buddhist Principles

Pariya Subpavong¹ and Dhanapon Somwang²

The School of General Studies program, Sripatum University, Thailand

¹ E-mail: pariya.su@spu.ac.th, ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0002-9828-7689>

² E-mail: dhanapon.so@spu.ac.th, ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0005-2777-967X>

Received 22/04/2024

Revised 15/06/2024

Accepted 05/07/2024

Abstract

Background and Aims: The challenges and problems that students face grow in number and size as they mature into adulthood, a time of obligations and expectations. Many students find it difficult to adjust, or they may adjust slowly, which can lead to long-term stress and eventually depression. This article therefore offers a way to prevent depression, which over time develops into depression and is found to rise annually due to sick leave taken by students who have been diagnosed and certified by specialized doctors. Instead, it practices loving-kindness meditation by Buddhist principles.

Methodology: This research is based on an analysis of linked scholarly publications. Next, utilize descriptive presentation techniques while analyzing and synthesizing the study's objectives.

Results: Following Buddhist guidelines, students can enhance their ability to recover from depression by engaging in loving-kindness meditation. These guidelines include: Before beginning the activity, set your intention, focus your attention until your mind is still, release a loving-kindness breath, center your thoughts, and humble them toward quiet for five minutes. Spread loving-kindness to yourself when you emerge from meditation, allowing happiness to arise within yourself first. Next, spread loving-kindness to all living things, enabling the happiness stream to expand widely and not just within ourselves. The act of being kind to others Similar to a brain program, meditation necessitates repeated contemplation and thought. It can aid in the development of more powerful positive traits when consistently practiced. There are three advantageous traits in this respect: (1) recognizing your advantages and strengths; (2) contentment with your life; and (3) gratitude for both the people in your life and those around you. The development of a positive outlook raises the bar for interpersonal and adaptive skills, which are the cornerstones of "The Power of Resilience."

Conclusion: By practicing loving-kindness meditation and abiding by Buddhist precepts, students can strengthen their resilience and overcome depression. Positive characteristics like self-awareness, contentment, and thankfulness are fostered by this practice, and they improve the interpersonal and adaptive abilities that are crucial for resilience.

Keywords; Compassion; Metta Bhavana; Loving-Kindness Meditation; Resilience





การเสริมสร้างพลังแห่งการฟื้นตัวจากภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาด้วยการฝึกเมตตาภาวนา ตามหลักพระพุทธศาสนา

ปริยา ศุภวงศ์¹ และ ธนภณ สมหวัง²

สังกัดสำนักวิชาศึกษาทั่วไป มหาวิทยาลัยศรีปทุม

บทคัดย่อ

ภูมิหลังและวัตถุประสงค์: เมื่อนักศึกษากำลังเติบโตเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ วัยที่เต็มไปด้วยความรับผิดชอบและความคาดหวัง การเติบโตนี้จึงมาพร้อมกับจำนวนปัญหาที่มากขึ้นและขนาดของอุปสรรคที่ใหญ่ขึ้น นักศึกษาหลายคนไม่สามารถปรับตัวได้ หรืออาจปรับตัวได้ช้าจนก่อให้เกิดความเครียดเรื้อรังและกลายเป็นภาวะซึมเศร้าในที่สุด บทความนี้จึงเป็นการนำเสนอวิธีการเสริมสร้างพลังแห่งการฟื้นตัว (Resilience) ด้วยการฝึกเมตตาภาวนาตามหลักพระพุทธศาสนา เพื่อป้องกันภาวะอาการซึมเศร้าที่เมื่อนานวันไปจะกลายเป็นโรคซึมเศร้า ซึ่งพบเพิ่มมากขึ้นทุกปีจากโศกนาฏกรรมของนักศึกษาที่วินิจฉัยรับรองโดยแพทย์เฉพาะทาง

ระเบียบวิธีการศึกษา: การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเอกสารทางวิชาการที่เกี่ยวข้อง จากนั้นทำการวิเคราะห์และสังเคราะห์ตามประเด็นวัตถุประสงค์การศึกษาและใช้วิธีการนำเสนอเชิงพรรณนาความ

ผลการศึกษา: แนวทางการเสริมสร้างพลังแห่งการฟื้นตัวจากภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาด้วยการฝึกเมตตาภาวนาตามหลักพระพุทธศาสนา คือ ตั้งเจตนาก่อนเริ่มกิจกรรม รวบรวมสมาธิให้ใจหยุดนิ่ง ให้ลมหายใจออกเป็นตัวเมตตา มีสติมั่นคง จิตอ่อนนุ่มไปยังความสงบสันติ 5 นาที เมื่อออกจากสมาธิให้แผ่เมตตาให้ตนเอง ทำความสุขให้เกิดในจิตตนเองก่อน แล้วแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย ให้กระแสนุภาพแผ่ออกกว้างๆ ไม่จำกัดเฉพาะในตัวเรา การฝึกเมตตาภาวนาต้องอาศัยการคิดทบทวนซ้ำๆ เหมือนโปรแกรมสมอง เมื่อฝึกปฏิบัติให้เคยชินจะสามารถช่วยพัฒนาคุณลักษณะเชิงบวกให้แข็งแกร่งขึ้นได้ คุณลักษณะเชิงบวกในเรื่องนี้มีทั้งหมด 3 ด้าน ได้แก่ (1) มองเห็นข้อดี และจุดแข็งของตัวเอง (2) มีความพอใจในชีวิตของตนเอง และ (3) รู้สึกขอบคุณตนเองและคนรอบข้าง เมื่อทัศนคติเชิงบวกแข็งแกร่งขึ้นจะช่วยให้ระดับทักษะการปรับตัวและทักษะด้านมนุษย์สัมพันธ์สูงขึ้นตาม ซึ่งทักษะทั้ง 2 คือรากฐานของ “พลังแห่งการฟื้นตัว”

สรุปผล: ด้วยการฝึกสมาธิด้วยความเมตตาและปฏิบัติตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา นักเรียนสามารถเสริมสร้างความยืดหยุ่นและเอาชนะภาวะซึมเศร้าได้ ลักษณะเชิงบวก เช่น การตระหนักรู้ในตนเอง ความพึงพอใจ และความขอบคุณ ได้รับการส่งเสริมโดยการฝึกฝนนี้ และจะปรับปรุงความสามารถในการปรับตัวและมนุษย์สัมพันธ์ซึ่งมีความสำคัญต่อความยืดหยุ่น

คำสำคัญ เมตตา; เมตตาภาวนา; เจริญเมตตา; พลังแห่งการฟื้นตัว





บทนำ

นักบวช นักจิตวิทยา รวมทั้งนักวิทยาศาสตร์ ต่างกล่าวไปในทิศทางเดียวกันว่าผู้คนบนโลกใบนี้พบเรื่องทุกข์มากกว่าเรื่องสุขเสมอ ในขณะที่งานวิจัยพบว่ามีประชากรเพียง 1 ใน 3 เท่านั้น ที่มีความอดทนสูงต่อความทุกข์ยากในชีวิต (คิมจูฮวัน, 2564) นั่นหมายความว่ามีความอดทนสูงต่อความทุกข์ยากเพียง 1 ใน 3 ที่อยู่ในกลุ่มเปราะบาง ดังนั้นเมื่อประชากรเพิ่มมากขึ้นประกอบกับสภาวะสังคมที่ซับซ้อนมากขึ้นเราจึงพบผู้คนที่มีความเครียดเพิ่มขึ้นทุกปีโดยเฉพาะวัยรุ่น ผลสำรวจในต่างประเทศพบว่าภาวะซึมเศร้าเกิดขึ้นได้บ่อยในนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับ อุดมศึกษา (Davies et al., 2014) อันมีสาเหตุจากทั้งความเครียดในการเรียนและการใช้ชีวิตตามลำพัง (Islam et al., 2018) เกาหลีใต้ประเทศที่มีอัตราการฆ่าตัวตายของประชากรในวัย 10-29 ปี สูงเป็นอันดับหนึ่งของโลกก็มีสาเหตุมาจากโรคซึมเศร้า (คิมจูฮวัน, 2564) สอดคล้องกับผลสำรวจความชุกของภาวะซึมเศร้าและความเสี่ยงฆ่าตัวตายจากวัยรุ่นอายุระหว่าง 11-19 ปี ทั่วประเทศไทย พบว่ามีวัยรุ่นกลุ่มตัวอย่างมากถึง '2 ใน 3' ที่มีความเสี่ยงเป็นภาวะซึมเศร้า โดยเพศหญิงจะมีความเสี่ยงเป็นภาวะซึมเศร้ามากกว่าเพศชาย (วิมลวรรณ ปัญญาอ่อน และคณะ, 2563) และสำหรับคนที่อยู่ในกลุ่มเปราะบาง หากปล่อยให้มีความเครียด (depression) เรื้อรัง ก็อาจพัฒนากลายเป็นโรคซึมเศร้า (depressive disorder) ได้

ประชากร 1 ใน 3 ที่มีความอดทนสูง คือคนกลุ่มเดียวกับผู้มีพลังแห่งการฟื้นตัว (Resilience) สูง เพราะคุณลักษณะทั้งสองอย่างต้องมีทัศนคติเชิงบวกเป็นจุดเริ่มต้น ดังเช่น อาจารย์อิชังมุก (สตีเฟน ฮอว์กิง ของเกาหลีใต้) อาจารย์ประจำภาควิชาวิทยาศาสตร์โลกและสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยแห่งชาติโซล ที่ต้องประสบอุบัติเหตุรถยนต์พลิกคว่ำในขณะที่มีอายุ 45 ปี ส่งผลให้เป็นอัมพาตทั้งตัวทำได้แค่กระพริบตา อาจารย์ยอมรับเคราะห์ร้ายที่เกิดขึ้นและกลับคืนสู่ชีวิตปกติได้ภายในเวลา 6 เดือน ซึ่งผู้ป่วยอัมพาตทั่วไปต้องใช้เวลามากกว่า 3 ปี ทัศนคติเชิงบวกที่อาจารย์มักกล่าวแก่คนอื่นคือ “โชคยังดีที่เจ็บแค่นี้” และ “แม้จะเป็นเรื่องร้าย แต่หากเอาชนะได้ก็เป็นเรื่องดี” อาจารย์ไม่คิดว่าอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นเป็นจุดเริ่มต้นของความโชคร้าย แต่คิดว่ามันเป็นจุดเปลี่ยนไปสู่ทิศทางใหม่ที่ทำให้เห็นโลกอีกใบที่ไม่เคยรู้จัก (คิมจูฮวัน, 2564)

จากกรณีศึกษาของอาจารย์อิชังมุกพบว่าทัศนคติเชิงบวกคือรากฐานของพลังแห่งการฟื้นตัว ด้วยเหตุนี้จึงนำมาสู่การนำเสนอวิธีการเสริมสร้างพลังแห่งการฟื้นตัว (Resilience) ด้วย “การแผ่เมตตา” ซึ่งเป็นวิธีการเสริมสร้างทัศนคติเชิงบวกที่สังคมไทยคุ้นเคยที่สุดวิธีหนึ่ง การแผ่เมตตาตามหลักพุทธศาสนานั้น ทำได้ง่าย ทำได้ทันที ทำแล้วก่อให้เกิดความรู้สึกเชิงบวกได้ทันที เหมาะกับผู้ที่อยู่ในกลุ่มเปราะบางที่ต้องการการฝึกฝนเพื่อเสริมสร้างให้มีเกราะป้องกันที่แข็งแกร่งขึ้น และสามารถย้ายมาอยู่กลุ่มผู้มีพลังแห่งการฟื้นตัวสูงได้ทันเวลา ดังนั้นบทความนี้จึงเป็นการนำเสนอวิธีการเสริมสร้างพลังแห่งการฟื้นตัว (Resilience) ด้วยการฝึกเมตตาภาวนาตามหลักพุทธศาสนา เพื่อป้องกันภาวะอาการซึมเศร้าที่เมื่อนานวันไปจะกลายเป็นโรคซึมเศร้า





กำเนิดแนวคิดพลังแห่งการฟื้นตัว (Resilience)

เอมมี เวอร์เนอร์ (Emmy Werner) นักจิตวิทยาผู้ก่อตั้งแนวคิด “พลังแห่งการฟื้นตัว” (Resilience) ได้ศึกษาพฤติกรรมของเด็กที่เกิดและเติบโตในสถานที่ที่รวบรวมความโชคร้ายไว้ทั้งหมด คุณเอมมีเลือกเกาะคาไว (Kauai) เกาะเล็กๆสุดทิศตะวันออกเฉียงเหนือ ของรัฐฮาวายที่มีประชากรเพียง 30,000 คน งานวิจัยนี้ศึกษายาวนานถึง 40 ปี (เริ่มวิจัยหลังสิ้นสุดสงครามเกาหลี ค.ศ.1954) ด้วยสภาพแวดล้อมบนเกาะคาไวที่เต็มไปด้วยปัญหาทางเศรษฐกิจปัญหาสังคมที่รุมเร้า ประชากรส่วนใหญ่ยากจนมาก สภาพครอบครัวย่าแม่ท้องแท้และสิ้นหวัง คุณเอมมีเลือกกลุ่มตัวอย่างจำนวน 201 คน ทั้งหมดเติบโตในสภาพแวดล้อมอันเลวร้ายที่สุด พบว่ามีเด็กถึง 72 คนที่ไม่มีปัญหาใดๆเป็นพิเศษ พวกเขาเติบโตเป็นหนุ่มสาวที่สมบูรณ์แบบราวกับว่าเกิดในครอบครัวที่ร่ำรวย เข้ากับครอบครัวและเพื่อนได้ดี มองโลกในแง่ดี ไม่มีใครที่ปรับตัวเข้ากับสังคมไม่ได้ หรือมีความบกพร่องด้านการเรียนรู้หรือพฤติกรรม คำถามของงานวิจัยนี้คือ อะไรคือความลับที่ทำให้เด็ก 72 คนนี้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ยอดเยี่ยมปรับตัวเข้าสังคมได้ดีกว่าเด็กที่เกิดและเติบโตในสภาพแวดล้อมที่ตี คำตอบที่พบคือ “ความรัก” จากผู้ใหญ่เพียงหนึ่งคน ที่เข้าใจและยอมรับสถานะของตนอย่างไม่มีเงื่อนไข คอยเฝ้าดูอย่างใกล้ชิดและให้ความรักโดยไม่มีเงื่อนไข เป็นที่พึ่งให้เขาได้ทุกเมื่อ ซึ่งไม่จำเป็น ต้องเป็น พ่อ แม่ อาจจะเป็น ปู่ ย่า ตา ยาย ลุง ป้า อา หรือใครก็ได้ เพียงหนึ่งคน ความรักจะมอบพลังให้พวกเขา รักและเคารพตนเอง มีน้ำใจและรักผู้อื่น และสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ (Werner, 1989) สอดคล้องกับแนวความคิดของอีดิธ กรอทเบิร์ก (Edith Grotberg) ผู้ก่อตั้งโครงการวิจัยพลังแห่งการฟื้นตัวระหว่างประเทศที่สรุปว่า พลังแห่งการฟื้นตัวคือความสามารถของแต่ละบุคคลที่สามารถเอาชนะอุปสรรคความยากลำบากหรือวิกฤตของชีวิตไปได้ พลังนี้มาจากความรู้สึก 3 เรื่อง ได้แก่ (1) สิ่งที่มี (I have) มีคนรอบข้างที่สามารถไว้วางใจ เชื่อใจ พร้อมจะให้กำลังใจและสนับสนุน (สะท้อนความรู้สึกปลอดภัย : มาจากบุคคลภายนอก) (2) สิ่งที่มี (I am) เป็นคนมีความเข้าใจตนเองเข้าใจผู้อื่น ภูมิใจในตนเอง ห่วงใยคนรอบข้าง มีความรับผิดชอบ ยอมรับความจริง (สะท้อนการรับรู้ : มาจากความเข้มแข็งภายใน) และ (3) สิ่งที่มี (I can) มีความมุ่งมั่นสามารถหาทางออกหรือมีวิธีการใหม่ๆ (สะท้อนศักยภาพ : มาจาก ความภูมิใจภายใน) (Grotberg, 1999) นอกจากนั้น กรมสุขภาพจิต (2551) สรุปว่าพลังแห่งการฟื้นตัว (Resilience) คือความสามารถทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัวและฟื้นตัวกลับสู่สภาวะปกติภายหลังที่พบกับเหตุการณ์วิกฤตหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบากในชีวิต อันเป็นคุณสมบัติหนึ่งซึ่งช่วยให้บุคคลผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคและดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

ดังนั้นสรุปได้ว่า พลังแห่งการฟื้นตัว คือความสามารถกลับสู่สภาวะปกติได้อย่างรวดเร็ว โดยความสามารถนี้ต้องเชื่อมโยงกับอีกหนึ่งพลังนั่นคือ “ความรัก” พลังของความรักจะช่วยให้รู้สึกปลอดภัย (I have) ภูมิใจในตนเอง (I am) และมีความมุ่งมั่น (I can) ซึ่งพลังของความรักนี้เป็นเรื่องที่คุณคนบนโลกรู้จักกันดีมานานนับพันปี พลังนี้ส่งมาทางคำสอนของทุกศาสนาบนโลกใบนี้ ศาสนายูดาห์ คริสต์ อิสลาม มาในนามของคำว่า “รัก” ศาสนาพราหมณ์





และพุทธมาในนามของคำว่า “เมตตา” และหากเราต้องการเสริมความแข็งแกร่งให้กับพลังแห่งการฟื้นตัว เราควรต้องเสริมความแข็งแกร่งให้กับ “ความรัก” ด้วย

องค์ประกอบพลังแห่งการฟื้นตัว

คิมจูฮวัน นักวิจัยเพื่อพัฒนาทักษะทางการสื่อสารโดยใช้ความรู้ทางประสาทวิทยาเป็นหลัก นำเสนอทักษะที่จำเป็น 2 อย่าง สำหรับการสร้างพลังแห่งการฟื้นตัว

1. ทักษะการปรับตัว จะต้องอาศัยพลังในการเข้าใจตนเอง ซึ่งประกอบไปด้วยทักษะย่อยอีก 3 ทักษะ ได้แก่ (1) ทักษะในการปรับอารมณ์ คือสามารถควบคุมอารมณ์เชิงลบ ปลุกอารมณ์เชิงบวก สามารถตระหนักรู้อารมณ์ของตัวเองและรู้จักปรับอารมณ์ให้เหมาะสม (2) ทักษะยับยั้งชั่งใจ คือสามารถข่มการตอบสนองตามอารมณ์ได้ และ (3) ทักษะการวิเคราะห์ปัญหา คือ สามารถประเมินสถานการณ์ที่ตัวเองกำลังเผชิญอยู่อย่างถูกต้อง และหาวิธีจัดการกับสถานการณ์นั้นได้ ซึ่งทักษะการวิเคราะห์ปัญหานี้พัฒนาได้จากการฝึกเล่าเรื่อง (Storytelling) เราต้องฝึกนิสัยเล่าเหตุการณ์ต่างๆในชีวิตไปในทางบวก

2. ทักษะมนุษยสัมพันธ์ มีงานวิจัยจำนวนมากที่พบว่าคนที่มีความสัมพันธ์ที่ดีกว่า ไปโรงพยาบาลน้อยกว่า มีโอกาสเป็นโรคหัวใจน้อยกว่า มีภูมิคุ้มกันร่างกายที่แข็งแรง คนเราไม่อาจเข้มแข็งได้เมื่ออยู่ตามลำพัง คนเหงาจะอ่อนแอได้ง่าย คนที่เป็นมิตรกับคนรอบข้างและได้รับการสนับสนุนทางใจอย่างอบอุ่นจะมีจิตใจแข็งแรง ซึ่งทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์จะพัฒนาได้ด้วยการพัฒนาได้ด้วยทักษะย่อยอีก 3 ทักษะ ได้แก่ (1) ทักษะการสื่อสาร คือสามารถสร้างความประทับใจให้คู่สนทนาได้ (2) ทักษะการเข้าใจผู้อื่น คือสามารถเอาใจเขามาใส่ใจเราได้ (3) ทักษะการขยายตัวตน คือสามารถรักษาความสัมพันธ์ที่กว้างและลึกซึ้งได้

โดยที่ทักษะทั้งสองนี้จำเป็นต้องอาศัย ทักษะคิดเชิงบวก ได้แก่ 1. มองเห็นข้อดี และจุดแข็งของตัวเอง 2. มีความพอใจในชีวิตของตนเอง และ 3. รู้สึกขอบคุณตนเองและคนรอบข้าง คุณลักษณะเชิงบวกทั้งสามจะแข็งแรงขึ้นนี้ต้องอาศัยการคิดทบทวนซ้ำๆเหมือนโปรแกรมสมอง ทักษะคิดเชิงบวกจึงจะแข็งแรงขึ้น ซึ่งจะช่วยให้ระดับทักษะการปรับตัวและทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์สูงขึ้นตาม (คิมจูฮวัน, 2564)

Gilligan (2000) กล่าวว่า การเสริมสร้างพลังแห่งการฟื้นตัวต้องอาศัยความรู้สึก 3 อย่าง ได้แก่ (1) ความรู้สึกปลอดภัย (Secure Base) (2) ความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง (Self-Esteem) (3) ความรู้สึกเชื่อมั่นในสมรรถนะของตนเอง (Self-Efficacy) ดังนั้นความรู้สึกทั้ง 3 สามารถสร้างได้ด้วย “ความรัก” เพราะเมื่อบุคคลหนึ่งได้รับความรัก ย่อมเกิดความสุขสบายใจ วางใจ มั่นใจในตัวเอง ส่งผลให้ความคิดมีประสิทธิภาพ สามารถคิดแก้ปัญหาหรือคิดสร้างสรรค์ได้โดยง่าย

กรมสุขภาพจิต (2551) นำเสนอ 3 องค์ประกอบหลักของพลังแห่งการฟื้นตัว ได้แก่ (1) ความมั่นคงทางอารมณ์ มีความจำเป็นมากในระยะแรกที่เผชิญสถานการณ์วิกฤต (2) ความหวังและกำลังใจ จำเป็นต้องมีอยู่ในทุก





ระยะของการฟื้นตัว (3) ความมั่นใจและความพร้อม ความพร้อมหมายถึงความรู้ เมื่อมีความรู้จะเกิดความมั่นใจ ความมั่นใจจึงหมายถึงตระหนักในความสามารถของตนเอง จึงจำเป็นต้องเตรียมพร้อมความรู้ไว้แม้ยังไม่มีสถานการณ์วิกฤต

สรุปว่า การจะเสริมสร้างพลังแห่งการฟื้นตัวจำเป็นต้องอาศัยหลายทักษะร่วมกัน ซึ่งทุกทักษะมีจุดเริ่มต้นเดียวกัน คือ ทศนคติเชิงบวก เมื่อทศนคติเชิงบวกแข็งแกร่งก็จะช่วยให้ทักษะที่จำเป็นต่างๆแข็งแกร่งขึ้นตามกล่าวคือ การสร้างความยืดหยุ่นเกี่ยวข้องกับการบูรณาการทักษะต่างๆ ซึ่งทั้งหมดเริ่มต้นจากรากฐานของทศนคติเชิงบวก เมื่อทศนคติเชิงบวกมีความแข็งแกร่ง ก็จะเสริมสร้างทักษะที่จำเป็นต่อการฟื้นตัว ซึ่งหมายความว่า มุมมองเชิงบวกทำหน้าที่เป็นตัวเร่งปฏิกิริยา เพิ่มความสามารถต่างๆ เช่น ความสามารถในการปรับตัว การแก้ปัญหา และการควบคุมอารมณ์ ซึ่งท้ายที่สุดแล้วจะทำให้บุคคลสามารถฟื้นตัวจากความยากลำบากได้มากขึ้น

องค์ความรู้เกี่ยวกับเมตตา

เมตตาเป็นองค์ธรรมสำคัญทั้งในศาสนาพุทธและศาสนาอื่น เป็นคุณธรรมที่ขาดไม่ได้ในหมู่มนุษชาติจนสามารถกล่าวได้ว่าเป็นหลักธรรมสากล เมตตา (Metta) และความรักความปรารถนาดี (loving kindness) มีความหมายเช่นเดียวกัน เมตตาเป็นความปรารถนาดีโดยปราศจากเงื่อนไข เมตตานำความเอื้อเฟื้อละมุนละไมมาสู่ชีวิตคนในยุคใหม่ (พระธรรมรักขิต, 2543) ในศาสนาพุทธคำสอนเรื่องเมตตานี้กระจายอยู่ในหมวดธรรมต่างๆ และที่คุ้นเคยมากที่สุดคือ หมวดธรรมชุดพรหมวิหาร 4 โดยหมวดธรรมชุดพรหมวิหาร 4 นี้เป็นเรื่องทำที่ของจิตใจในการเกี่ยวข้องกันและปฏิบัติต่อเพื่อนมนุษย์ จึงเป็นหลักธรรมสำหรับใช้ในความสัมพันธ์กันในสังคม ในหมู่มนุษย์เพื่อรักษาสังคมให้อยู่ในความดีงาม ความสุข ความมั่นคง

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต) (2560) อธิบายเรื่องเมตตาไว้ว่า “ในกรณีที่ความใฝ่ดีหรืออยากให้มันดีนั้นไปเกี่ยวข้องกับคน มันก็กลายเป็นความหวังดีความปรารถนาดี คือ อยากให้เขาอยู่ในภาวะที่ดี เช่น อยากให้เขามีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ อยากให้เขามีความสุข ความอยากให้มันดีที่มีต่อคนต่อสัตว์ทั้งหลายนี้ มีชื่อพิเศษเรียกว่าเมตตา ย้ำว่าเมตตานี้เป็นอาการของฉันทะนี้แหละที่แสดงออกต่อเพื่อนมนุษย์ตลอดจนสัตว์ทั้งหลายอื่นๆ”

ราชบัณฑิตยสถาน (2556) พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานได้ให้ความหมายของเมตตาเอาไว้ว่า เมตตา คือ ความรักและเอ็นดู, ความปรารถนาจะให้ผู้อื่นได้สุข, เป็น 1 ในพรหมวิหาร 4 คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เมื่อผู้คนบนโลกใบนี้ล้วนแต่ได้รับความสุขใจจากวิถีแห่งเมตตา พุทธศาสนาจึงมีวิธีปลูกฝังเมตตาให้ ก่อเกิดเติบโตในจิตใจ ซึ่งเรียกว่า เจริญเมตตา หรือ เมตตาภาวนา หรือ แผ่เมตตา

สรุปได้ว่าคำว่า "เมตตา" หมายถึง ความปรารถนาดีและความรักใคร่ที่ไม่มีเงื่อนไขต่อผู้อื่น โดยไม่หวังผลตอบแทนหรือประโยชน์ส่วนตัว เป็นความรู้สึกที่อยากให้อื่นมีความสุขและปลอดภัย การแสดงออกของเมตตาอาจมีลักษณะต่างๆ เช่น การช่วยเหลือผู้อื่น การแสดงความเข้าใจและเห็นใจ และการไม่ทำร้ายผู้อื่นทั้งทางกาย





และจิตใจ ในทางพระพุทธศาสนา เมตตาเป็นหนึ่งในพรหมวิหารสี่ หรือคุณธรรมสี่ประการที่พระพุทธเจ้าสอนให้ปฏิบัติ ซึ่งประกอบด้วย เมตตา (ความรักใคร่กรุณา), กรุณา (ความสงสารและช่วยเหลือผู้อื่นที่มีทุกข์), มุทิตา (ความยินดีเมื่อผู้อื่นมีความสุข) และ อุเบกขา (ความเป็นกลางทางจิตใจ ไม่นินดีหรือยินร้ายในสิ่งที่เกิดขึ้น)

การพัฒนาจิตด้วยหลักธรรมเมตตาภาวนา

การพัฒนาจิตด้วยหลักธรรมเมตตาภาวนา คือ พัฒนาจิตด้วยการแผ่ความรักให้ผู้อื่น พระพุทธศาสนามีคำสอนในเรื่องความเมตตาว่าเป็นความรัก ปราธมนาคืออยากให้เขามีความสุข มีจิตอันแผ่ไมตรีและคิดทำประโยชน์ แก่มนุษย์สัตว์ ถ้วนหน้า มีคุณสมบัติสงบหายไร้ความแค้นเคืองไม่พอใจ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). 2545; ชันทอง วิชาเดช. 2561) จิตที่ประกอบด้วยเมตตาจะเป็นจิตที่เยือกเย็น สอดคล้องกับผลการวิจัยของ อารี นุ้ยบ้านด่าน และคณะ (2551) ที่ได้ศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบเมตตาภาวนาต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ โดยให้นักศึกษาแผ่เมตตาให้ตนเองวันละ 40 นาที (ทำในขณะที่เดินจงกรม 20 นาที และนั่งสมาธิ 20 นาที) เป็นเวลา 10 วัน พบว่าการฝึกสมาธิแบบเมตตาภาวนาช่วยลดความเครียดในนักศึกษาพยาบาลได้ เช่นเดียวกับ จันทร์จิรา วสุนธราวัฒน์ และคณะ (2557) ที่ศึกษาผลของการสวดมนต์และแผ่เมตตาต่อการสร้างเสริมสุขภาวะในผู้สูงอายุ (71+1 ปี) พบว่าผู้สูงอายุที่สวดมนต์และแผ่เมตตาระยะเวลา 1.30 ชั่วโมง ทุกวันเป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์ มีความจำและการรู้คิดมากกว่ากลุ่มควบคุม ค่าความดันเลือดคงเดิม และมีการเพิ่มระดับ serotonin ในเลือดมากกว่าการเพิ่มขึ้นในกลุ่มควบคุมถึง 7 เท่า แสดงให้เห็นว่า การสวดมนต์และแผ่เมตตาเป็นประจำเป็นเวลานาน มีผลดีต่อร่างกาย จิตใจและสังคม สามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมได้

ในสหราชอาณาจักร Mark John Quirk และ Itai Ivztan ได้ทำการศึกษาตรวจสอบพลังแห่งการฟื้นฟูด้วยการทำสมาธิแบบ Loving-Kindness Meditation (LKM) กับพนักงานของ Microsoft Corporation เป็นเวลา 7 สัปดาห์ พบว่าพลังแห่งการฟื้นฟูในกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ พร้อมด้วยภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความเครียดที่ลดลง พนักงานสามารถปรับตัวให้เข้ากับภาวะเครียดในที่ทำงาน และสามารถทำงานได้มีประสิทธิภาพขึ้น (Quirk & Ivztan. 2018)

สรุปได้ว่า การวิจัยและวรรณกรรมก่อนหน้านี้นี้ระบุว่าการฝึกเมตตาภาวนาหรือการทำสมาธิด้วยความรักเป็นกลยุทธ์ที่มีประสิทธิภาพสูงในการพัฒนาจิตใจ แนวทางปฏิบัตินี้มีจุดเริ่มต้นร่วมกับทักษะที่จำเป็นสำหรับการสร้างความยืดหยุ่น ซึ่งก็คือทัศนคติเชิงบวก ด้วยการปลูกฝังกรอบความคิดที่เน้นไปที่ความเมตตาและความเห็นอกเห็นใจ แต่แต่ละบุคคลสามารถยกระดับความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตและพัฒนาทัศนคติต่อชีวิตที่มีความยืดหยุ่นมากขึ้น นอกจากนี้การใช้กระบวนการการทำสมาธิด้วยความรักเพื่อเพิ่มความเข้มแข็งในการฟื้นฟู นำไปสู่ชีวิตที่มีประสิทธิภาพและเต็มเต็มมากขึ้น ด้วยการฝึกเมตตาภาวนาอย่างต่อเนื่อง แต่ละบุคคลไม่เพียงแต่ส่งเสริมทัศนคติเชิงบวก แต่ยังเสริมสร้างทักษะความยืดหยุ่นที่จำเป็น เช่น การควบคุมอารมณ์และการปรับตัว การผสมผสาน





ระหว่างการพัฒนาจิตใจและการสร้างความยืดหยุ่นผ่านการทำสมาธิด้วยความรักใคร่จะช่วยสนับสนุนแนวทางที่สมดุลและยืดหยุ่นมากขึ้นต่อความท้าทายของชีวิต

ช่วงเวลาแห่งเมตตาภาวนา

การฝึกเมตตาภาวนาค่อนข้างใช้เวลานานในแต่ละครั้ง จึงเป็นเรื่องยากต่อคนปกติทั่วไปที่จะปฏิบัติได้อย่างสม่ำเสมอ หลวงพ่อปราโมทย์แนะนำว่าแม้ว่าการปฏิบัติกรรมฐานเป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อนเข้าใจยาก และต้องใช้เวลา แต่ก็สามารถเริ่มต้นได้ด้วยวิธีง่ายๆ โดยใช้วิธีเจริญเมตตาไปเรื่อย ๆ พร้อมกับบริกรรมกำกับลงไป เช่น “เมตตา คุณัง อะระหัง เมตตา” เตือนใจตัวเองไป คำบริกรรมจะมีลักษณะของความเป็น rhythm มีจังหวะทำให้สมาธิเกิด แล้วพ่วงด้วยความเมตตาเข้าไป พอจิตรวมลงไปจะเรียกว่า เมตตาเจโตวิมุตติ คำว่า เจโตวิมุตติ คือ จิตเข้ามานั่นเอง (หลวงพ่ปราโมทย์ ปาโมชโช, 2565)

หลวงพ่จารย์ ฐิตธมโม (2537) อธิบายวิธีแผ่เมตตาและอุทิศส่วนกุศลแก่พระนวกะว่า

“ตั้งสติหายใจยาวๆ ตอนที่กรวดน้ำเสร็จและอธิฐานจิตไว้ก่อน อธิฐานจิตหมายความว่า ตั้งสติสัมปชัญญะไว้ที่ล้นปี สำรวมกาย วาจา จิต ได้ตั้งมั่นแล้ว จึงขอแผ่เมตตาไว้ในใจสักครู่หนึ่ง แล้วก็ขออนุทิศให้บิดามารดาของเรา เราได้บำเพ็ญกุศล ท่านจะได้บุญได้ผลแน่ๆ เดียวนี้ด้วย...

.....ท่านทำประโยชน์อะไรในวันนี้ เอามาตีความ สำรวมตั้งสติไว้ก่อน ว่าขาดทุนหรือได้กำไรชีวิต และจะไปเรียงสถิติในจิตใจเรียกว่าเมตตา แปลว่าระลึกก่อน เมตตาแปลว่าปรารถนาดีกับตัวเอง สงสารตัวเองที่ได้สร้างความดีหรือความชั่วเช่นนี้.....

วันนี้เราดูหนังสือได้อะไรบ้าง ไม่จำเป็นต้องเอาสตางค์ไปทำบุญเลย วันนี้เราอ่านหนังสือ ท่องนวโกวาทได้วันนี้ดูธรรมะได้ วันนี้ท่องสวดมนต์ไหว้พระได้ นั่นแหละท่านจะตื่นต้น ท่านจะปิติ ท่านจะยินดีที่อ่านหนังสือ ท่องบ่น ท่องจำ นวโกวาทได้ นั่นแหละเป็นบุญเป็นคุณประโยชน์ของท่านเอง ในเมื่อเป็นคุณประโยชน์ของท่านแล้วท่านได้อะไรต่อไป เกิดปิติตอบแทน ปลื้มใจ ดีใจ อันถูกต้องเป็นมงคล มงคลเรียกว่าการปลื้มปิติยินดีในธรรม ได้ผลสมคาศปรารถนา เป็นการสร้างกุศลให้แก่ชีวิตของตนใช่หรือไม่”

หลวงปู่ทิวา อาภากร แนะนำให้เจริญเมตตาที่มีความเสมอกันจนมีเมตตาเป็นอัตโนมัติ ท่านอธิบายว่า ขั้นแรกเป็นการแผ่ให้กับตนเองและบุคคลประเภทต่างๆ อย่างเสมอกันซึ่งจะทำให้จิตมีเมตตา ขั้นที่สองเป็นการแผ่แก่สรรพสัตว์ทั้งหลายออกไปรอบทิศทางและขยายขอบเขตออกไปอย่างไม่จำกัด ขั้นนี้ทำให้จิตมีพลังในสมาธิ ขั้นที่สามเป็นการทำให้จิตมีวิงวรณ์อยู่ในเมตตา ซึ่งเป็นการพักจิตและมีสุขเป็นวิหารธรรม ส่วนการแผ่เมตตาที่มีบทสั้นหรือสั้นมากๆ ก็มีประโยชน์อย่างยิ่ง กระทำได้ตลอดเวลาและในทุกอิริยาบถ เมตตาในวิถีจิตหนึ่งๆ เมื่อออกจากโทสะและความเศร้าหมองก็จะมีคุณค่าอย่างมาก (ติรณ พงศ์มพัฒน์, 2563) สรุปได้ว่าแม้เมตตาภาวนาจะเป็นเรื่องยาก แต่เราสามารถเริ่มต้นง่ายๆ ให้คุ้นเคยได้ โดยผู้สอน สามารถสอดแทรกการฝึกเมตตาภาวนาได้ในทุกคาบ





เรียนช่วงก่อนเริ่มกิจกรรมการเรียน เริ่มจากผู้สอนจะแนะนำให้เป็นกติกาสำหรั้งการเรียนทุกครั้ง เริ่มด้วย ตั้งเจตนา รวบรวมสมาธิให้ใจหยุดนิ่ง ให้ลมหายใจออกเป็นตัวเมตตา มีสติมั่นคง จิตอ่อนนุ่มไปยังความสงบสันติพร้อมกับบริกรรมกำกับลงไป เช่น “เมตตา คุณัง อะระหัง เมตตา” (แล้วแต่ผู้สอนเห็นว่าสมควรเหมาะสมแก่วัยของผู้เรียน) ใช้เวลาประมาณ 5 นาที เมื่อออกจากสมาธิให้แผ่เมตตาให้ตนเอง ทำความสุขให้เกิดในจิตตนเองก่อน แล้วแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย ให้กระแสนุสุขแผ่ออกกว้างๆไม่จำกัดเฉพาะในตัวเรา

บทแผ่เมตตาให้ตัวเองนั้น มีดังต่อไปนี้

อะหัง สุขิโต โหมิ ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข

อะหัง นิททุกโข โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากความทุกข์

อะหัง อะเวโร โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากเวร

อะหัง อภัยาปัชฌ โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากอันตรายทั้งปวง สุขี อัตตานัง ปะริหะรามิ ขอให้ข้าพเจ้าจงมีแต่ความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งปวงเถิด

บทแผ่เมตตาสำหรับคนอื่นนั้น มีดังต่อไปนี้

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

อะเวรา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรซึ่งกันและกันเลย

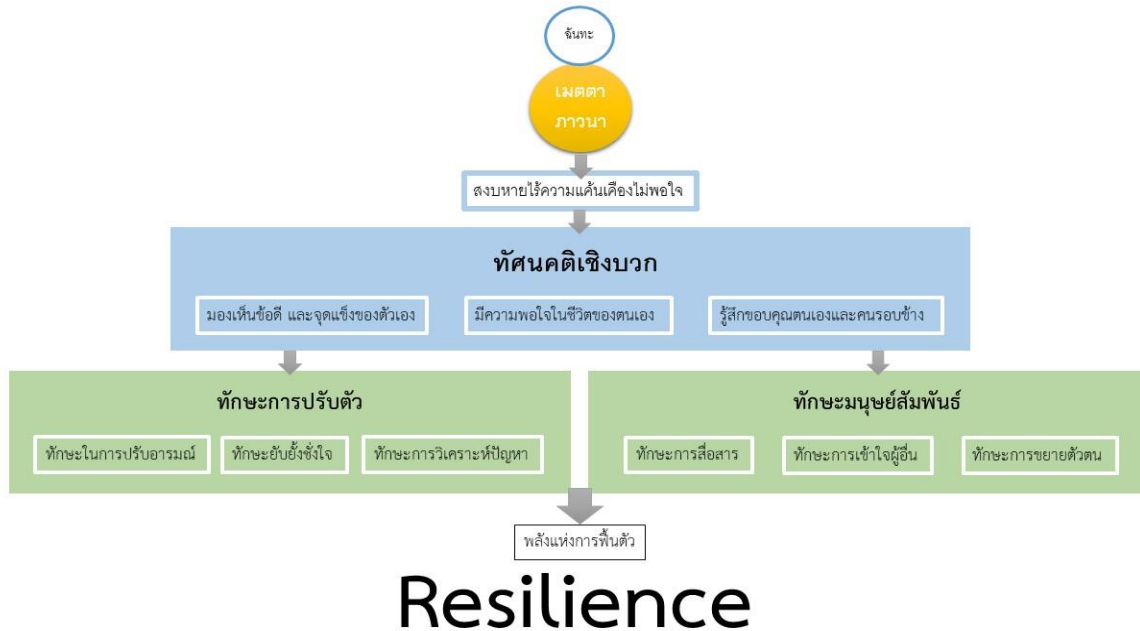
อภัยาปัชฌา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

อะนีฆา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย

สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ จงมีแต่ความสุขกาย สุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเทอญ

การฝึกเมตตาภาวนาต้องอาศัยการคิดทบทวนซ้ำๆเหมือนโปรแกรมสมอง ควรให้ผู้เรียนปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง เมื่อฝึกปฏิบัติให้เคยชินจะสามารถช่วยพัฒนาคุณลักษณะเชิงบวกให้แข็งแกร่งขึ้นได้ ดังแผนภาพ





แผนภาพที่ 1 : การเสริมสร้างพลังแห่งการฟื้นฟูตัวจากการฝึกเมตตาภาวนา

จากแผนภาพจุดเริ่มต้นของเมตตาภาวนาคือจันตะ (ความรัก) “หากคุณต้องการทำให้คนอื่นมีความสุข ต้องเจริญเมตตาภาวนา หากคุณต้องการทำให้ตัวเองมีความสุข ก็ต้องเจริญเมตตาภาวนา” ผลของการเจริญเมตตา คือ ความสงบหาใจความแค้นเคืองไม่พอใจ ความไม่โกรธเคืองนี้ เป็น ทัศนคติเชิงบวก เมื่อเราเป็นคนคิดบวก จิตใจจะผ่อนคลาย สมองปลอดโปร่ง เราจะมองเห็นข้อดีและจุดแข็งของตนเองได้ง่ายขึ้น เราจะมี ความพอใจในชีวิตของตนเองได้ง่ายขึ้น เราจะรู้สึกชอบคุณตนเองและคนรอบข้างได้อย่างง่ายดาย และเมื่อเราเจริญเมตตาภาวนาอย่างต่อเนื่อง ทัศนคติเชิงบวกทั้งสามก็จะแข็งแกร่งขึ้นตาม ส่งผลให้ทักษะการปรับตัว (ปรับอารมณ์ ยับยั้งชั่งใจ การวิเคราะห์ปัญหา) และทักษะมนุษยสัมพันธ์ (การสื่อสาร การเข้าใจผู้อื่น การขยายตัวตน) มีประสิทธิภาพมากขึ้นด้วยซึ่งทักษะทั้ง 2 คือรากฐานของ “พลังแห่ง การฟื้นฟูตัว”

บทสรุป

การฝึกเมตตาภาวนาตามหลักพุทธศาสนานั้นมีความเรียบง่ายแต่ลึกซึ้ง สามารถทำได้ทุกที่ทุกเวลาในทุกสถานการณ์ เพียงเริ่มด้วยการแสดงความรักและตั้งเจตนาที่มั่นคง เจตนาที่มั่นคงจะช่วยส่งเสริมให้เราสามารถทำทุกสิ่งได้ด้วยสิ่งที่มี ในเวลาที่เรา มี และในที่ที่เราอยู่ การฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจนร่างกายเกิดความเคยชิน จะทำให้ร่างกายจดจำการกระทำได้โดยไม่ต้องคิด ซึ่งทัศนคติเชิงบวกจะเข้มแข็งขึ้นโดยอัตโนมัติ โดยที่เราไม่ต้องพยายามคิดบวกอีกต่อไป



เมื่อฝึกเมตตาภาวนาจนเป็นกิจวัตร เราจะมองเห็นข้อดีและจุดแข็งของตัวเองได้ชัดเจนขึ้น มีความพอใจในชีวิตของตนเอง และรู้สึกขอบคุณตนเองและคนรอบข้างได้ง่ายขึ้น การมีทัศนคติเชิงบวกที่เข้มแข็งจะช่วยให้เราสามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบากได้อย่างไม่ยากเย็น และมีความสามารถในการฟื้นตัว (Resilience) อย่างมีประสิทธิภาพ การฝึกเมตตาภาวนาจึงไม่เพียงช่วยให้เรามีจิตใจที่สงบสุข แต่ยังเป็นวิธีการเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นตัวจากความยากลำบากได้อย่างดีเยี่ยม

สำหรับบทความนี้ได้นำเสนอวิธีการเสริมสร้างพลังแห่งการฟื้นตัวด้วยการฝึกเมตตาภาวนา แต่ยังคงขาดการประเมินผลลัพธ์ ซึ่งผู้เขียนมุ่งหวังจะนำเสนอผลการประเมินเหล่านั้นในลำดับต่อไป เพื่อให้ผู้อ่านได้เห็นถึงประสิทธิภาพและประโยชน์ที่ชัดเจนของการฝึกเมตตาภาวนาในการเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นตัวและความสุขในชีวิต

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2551). เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี พลังสุขภาพจิต RQ: Resilience Quotient. กรุงเทพฯ: สำนักวิชาการสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมสุขภาพจิต. (2551). RQ พลังสุขภาพจิตพาคุณก้าวผ่านวิกฤตและความไม่แน่นอนของชีวิตได้อย่างสง่างาม. กรุงเทพฯ : ดีน่าดู.
- ชั้นทอง วิชาเดช. (2561). การแผ่เมตตาในสังคมไทยตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์ ดุษฎีบัณฑิต : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- คิมจูฮวน. (2564). ยืนหยัดได้ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น. กรุงเทพฯ : อมรินทร์ฮาวทู อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- จันทร์จิรา วสุนธราวัฒน์ และคณะ. (2557). ผลของการสวดมนต์และแผ่เมตตาต่อการตอบสนองด้านร่างกายในผู้สูงอายุ. พิษณุโลก : มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- ติรณ พงศ์มณฑิพัฒน์. (2563). ผลของเมตตา. Retrieved on 3 June 2020, from http://www.maticchon.co.th/columnists/news_2386311
- พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต). (2545). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพฯ : สหธรรมิกจำกัด.
- พระธรรมรักขิต. (2543). เมตตาภาวนา. กรุงเทพฯ: ธรรมมะอินเทรนด์.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2556). พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ. สำนักงานราชบัณฑิตยสถาน.





- วิมลวรรณ ปัญญาว่าวอง, รัตนศักดิ์ สันติธาดากุล, โชชิตา ภาวสุทธิไพจิฐ. (2563). ความชุกของภาวะซึมเศร้าและความเสี่ยงฆ่าตัวตายในวัยรุ่นไทย : การสำรวจโรงเรียนใน 13 เขตสุขภาพ. *Journal of Mental Health of Thailand*. 28(2), 136-149.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตโต). (2560). ตามพระใหม่ไปเรียนธรรม. Retrieved on 3 April 2024, from: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLYawXfPOTSVuDN7GXfupsin1SOcmR6ETf>
- หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมโม. (2537). วิธีแผ่เมตตาและอุทิศส่วนกุศล. Retrieved on 3 April 2024, from <https://www.amphawan.net/กฎแห่งกรรม-เล่ม-๘/วิธีแผ่เมตตาและอุทิศ/>
- หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช. (2565). เมตตาเป็นธรรมสำคัญมาก. Retrieved on 3 April 2024, from <https://www.dhamma.com/compassion/>
- อารี น้อยบ้านด่าน และคณะ. (2551). ผลของการฝึกสมาธิแบบเมตตาภาวนาต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาล. สงขลา : มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- Davies, E.B., Morriss, R., & Glazebrook, C. (2014). Computer-delivered and web-based interventions to improve depression, anxiety, and psychological well-being of university students: a systematic review and meta-analysis. *Journal of medical Internet research*, 16 (5), 103-107.
- Gilligan, R. (2000). Adversity, resilience, and young people: the protective value of positive school and spare time experiences. *Children & Society*, 14 (1), 37-47.
- Grotberg, E.H. (1999). *Tapping your inner strength: How to find the resilience to deal with anything*. New Harbinger Pubns Inc.
- Islam, M.A., Low, W.Y., Tong, W.T., Yuen, C.W., & Abdullah, A. (2018). Factors associated with depression among University Students in Malaysia: A cross-sectional study. *KnE Life Sciences*, 4 (4), 415- 427.
- Quirk, M.J., & Ivtzan, I. (2018). Soft is hard: building resilience with loving-kindness meditation at work. *Int J Complement Alt Med*, 11 (3),125-131.
- Werner, E.E. (1989). Children of the Garden Island. *Scientific American*. 260 (4), 106-111.

