

ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานาปานสติที่มีต่อ
ภาวะอุเบกขาและปัญญา



นายครรชิต แสนอุบล

ศูนย์วิทยพัทธยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต

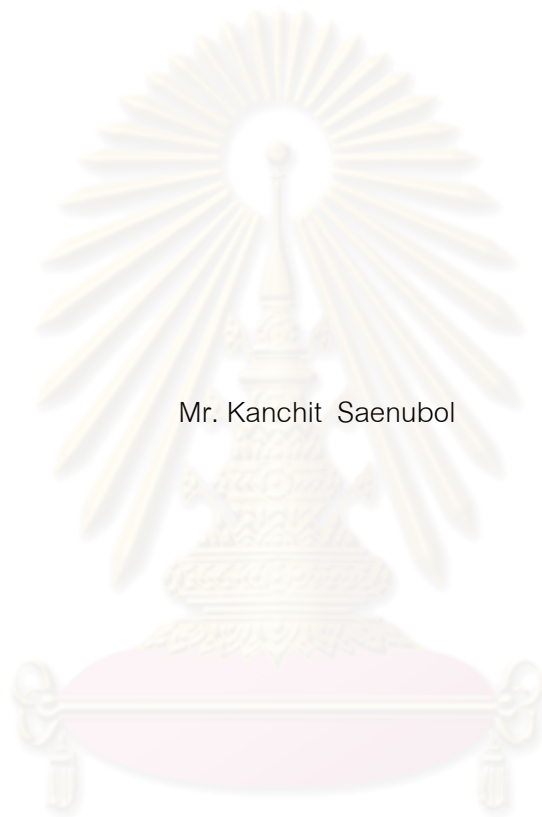
สาขาวิชาจิตวิทยา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2553

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

THE EFFECT OF BUDDHIST PERSONAL GROWTH AND COUNSELING GROUP AND
ĀNĀPĀNASATI TRAINING ON UPEKKHĀ AND PAÑÑĀ



Mr. Kanchit Saenubol

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Doctor of Philosophy Program in Psychology

Faculty of Psychology

Chulalongkorn University

Academic year 2010

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ
และการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา

โดย

นายครรชิต แสนอุบล

สาขาวิชา

จิตวิทยา

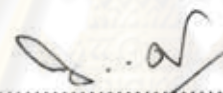
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

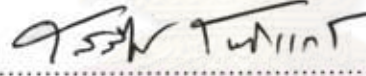
รองศาสตราจารย์ ดร.โสรัช โพธิ์แก้วน

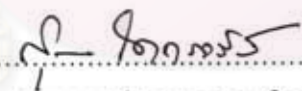
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของ
การศึกษาตามหลักสูตรปริญญาตรีบัณฑิต

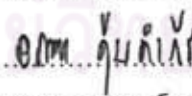
.....  คณบดีคณะจิตวิทยา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คันนางค์ มณีศรี)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....  ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.พวรรณทิพย์ ศิริวรรณบุษย์)

.....  อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(รองศาสตราจารย์ ดร.โสรัช โพธิ์แก้วน)

.....  กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส)

.....  กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์)

.....  กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.แมชีโพเราะ ทิพยทัศน์)

ครรรชิต แสนอุบล : ผลของกรลุ่มพัฒนาตนและการปรึษาเจิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา. (THE EFFECT OF BUDDHIST PERSONAL GROWTH AND COUNSELING GROUP AND ĀNĀPĀNASATI TRAINING ON UPEKKHĀ AND PAÑÑĀ) อ. ที่ปรึษาวิทยานิพนธ์หลัก : รศ. ดร.โสรัช โปธิแก้ว. 419 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกรลุ่มพัฒนาตนและการปรึษาเจิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา รูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลองที่มีกรลุ่มทดลอง 2 กรลุ่มและกรลุ่มควบคุม ทดสอบก่อนและหลังการทดลอง กรลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐจำนวน 41 คน คัดเลือกเป็นกรลุ่มตัว อย่างและเขาจะจง จากนั้นสุ่มอย่างง่ายเข้าเป็นกรลุ่มทดลองที่ 1 จำนวน 14 คนที่เข้ากรลุ่มพัฒนาตนและการปรึษาเจิงจิตวิทยาแนวพุทธในช่วงที่ 1 และฝึกอานาปานสติในช่วงที่ 2 กรลุ่มทดลองที่ 2 จำนวน 13 คนที่ฝึกอานาปานสติในช่วงที่ 1 และเข้ากรลุ่มพัฒนาตนและการปรึษาเจิงจิตวิทยาแนวพุทธในช่วงที่ 2 และกรลุ่มควบคุมจำนวน 14 คนที่ไม่ได้เข้าร่วมทดลองใด ๆ โดยมีระยะเวลาเข้ากรลุ่มพัฒนาตน ฯ และฝึกอานาปานสติ กระบวนการละ 20 ชั่วโมงหรือ 7 ช่วงเวลา และดำเนินการวิจัยใน 2 รุ่น หลังการทดลองสัมภาษณ์เจิงลึกสมาชิกกรลุ่มทดลองจำนวน 7 คน เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เจิงลึก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบวัดภาวะอุเบกขา แบบวัดปัญญาฉบับสั้น บันทึกประจำวัน แบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกกรลุ่ม และแบบประเมินการรับรู้การฝึกอานาปานสติ วิเคราะห์ข้อมูลโดยสถิติ MANOVA และวิเคราะห์ข้อมูลเจิงคุณภาพ

ผลการวิจัยพบว่า 1) หลังการทดลองช่วงที่ 1 กรลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากรลุ่มพัฒนาตนและการปรึษาเจิงจิตวิทยาแนวพุทธมีคะแนนภาวะอุเบกขาและปัญญาสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 และมีคะแนนภาวะอุเบกขาและคะแนนปัญญาสูงกว่ากรลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .01 ส่วนกรลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติมีคะแนนภาวะอุเบกขาสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่มีคะแนนปัญญาไม่แตกต่างจากช่วงก่อนการทดลอง และมีคะแนนภาวะอุเบกขาและคะแนนปัญญาไม่แตกต่างจากกรลุ่มควบคุม แต่คะแนนภาวะอุเบกขาและคะแนนปัญญาของกรลุ่มทดลองทั้ง 2 กรลุ่มไม่แตกต่างกัน 2) หลังการทดลองช่วงที่ 2 กรลุ่มทดลองที่ 1 มีคะแนนภาวะอุเบกขาไม่แตกต่างจากช่วงหลังการทดลองที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่มีคะแนนปัญญาสูงกว่าช่วงหลังการทดลองที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีคะแนนภาวะอุเบกขาและคะแนนปัญญาสูงกว่ากรลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และ .001 ส่วนกรลุ่มทดลองที่ 2 หลังการทดลองช่วงที่ 2 มีคะแนนภาวะอุเบกขาสูงกว่าหลังการทดลองช่วงที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แต่มีคะแนนปัญญาไม่แตกต่างจากหลังการทดลองช่วงที่ 1 และมีคะแนนภาวะอุเบกขาและคะแนนปัญญาสูงกว่ากรลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ .05 อย่างไรก็ตาม หลังการทดลองช่วงที่ 2 คะแนนภาวะอุเบกขาและคะแนนปัญญาของกรลุ่มทดลองทั้ง 2 กรลุ่มไม่แตกต่างกัน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเจิงคุณภาพพบว่า ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เจิงลึกยืนยันยืนยันความเป็นจริงของภาวะอุเบกขาและปัญญาที่เกิดขึ้นในสมาชิกกรลุ่มทดลอง

สาขาวิชา.....จิตวิทยา..... ลายมือชื่อนิสิต.....
ปีการศึกษา.....2553..... ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึษาวิทยานิพนธ์หลัก.....

4978451238 : MAJOR PSYCHOLOGY

KEYWORDS : BUDDHIST PERSONAL GROWTH AND COUNSELING GROUP / ĀNĀPĀNASATI TRAINING/
UPEKKHĀ / PAÑÑĀ

KANCHIT SAENUBOL : THE EFFECT OF BUDDHIST PERSONAL GROWTH AND COUNSELING
GROUP AND ĀNĀPĀNASATI TRAINING ON UPEKKHĀ AND PAÑÑĀ. ADVISOR: ASSOC.
PROF.SOREE POKAEO, Ed.D, 419 pp.

The purpose of this research study was to investigate the effects of a Buddhist personal growth and counseling group and ĀNĀPĀNASATI training on UPEKKHĀ and PAÑÑĀ. The study was conducted in a pre-test and post-test quasi-experimental design with a control group. Forty-one students from public university were purposively sampling and randomly divided into 3 groups for the two experimental conditions and one control group. The first experimental group attended the Buddhist personal growth and counseling group followed by the ĀNĀPĀNASATI training. The second group attended the ĀNĀPĀNASATI training and then the Buddhist personal growth and counseling group. As previously mentioned, the last group was the control one. After the experimental conditions were completed, in-depth interviews were conducted with seven participants from the experimental groups for a qualitative data analysis. The UPEKKHĀ Scale and the abbreviated PAÑÑĀ scale were used for measuring UPEKKHĀ and PAÑÑĀ, respectively. MANOVA statistics were used for data analysis.

Results indicated that, for the first experimental group, after the first treatment, the UPEKKHĀ and PAÑÑĀ scores was significantly higher than the pre-treatment scores at .01 and .05 respectively. Additionally, the scores of this treatment group were significantly higher than those of the control group at .01 and .01, respectively. Only the post-treatments UPEKKHĀ scores of the 2nd period experiment group was higher than its pre-treatment score at .05 significant level, while the PAÑÑĀ scores was not significantly different. However, The UPEKKHĀ and PAÑÑĀ scores were not significantly different from the control group. The UPEKKHĀ and PAÑÑĀ scores were not significantly different compared with before experiment. After the 2nd period experiment, the UPEKKHĀ score were not significantly different compared with the 1st period experiment. However, for the PAÑÑĀ score, the 2nd period experiment score was higher than the 1st period experiment score at .05 significant level. Moreover, the UPEKKHĀ and PAÑÑĀ scores of the 2nd period experiment score are higher compared with the control group at .001 and .001 significant levels. By the way, for the second experimental group, only UPEKKHĀ score of the 2nd period experiment was higher compared with the 1st period experiment score at .01 significant level, while there was not significantly different for the PAÑÑĀ score. When compared with control group, the UPEKKHĀ and PAÑÑĀ scores of the 2nd period experiment were higher at .05 and .05 significant level. Finally, the UPEKKHĀ and PAÑÑĀ scores had no difference between 2 experimental groups. Three key findings were as follows. First, participants who attended the Buddhist personal growth and counseling group followed by the ĀNĀPĀNASATI training significantly higher on the UPEKKHĀ and PAÑÑĀ measures than those attending only the ĀNĀPĀNASATI training and the control group ($p < .05$). Secondly, those attending the ĀNĀPĀNASATI training alone obtained significantly higher on the UPEKKHĀ score at post-treatment, when compared with the pre-treatment score ($p < .05$). Thirdly, participants who attended the Buddhist personal growth and counseling group followed by the ĀNĀPĀNASATI training scored and those attending the ĀNĀPĀNASATI training followed by the Buddhist personal growth and counseling group scored significantly higher than the control group on the UPEKKHĀ and PAÑÑĀ measures, at .001 and .05 respectively.

It was found that qualitative data from depth-interview supported the existence of UPEKKHĀ and PAÑÑĀ in the participants of experimental group.

Field of Study : Psychology.....

Student's Signature

Academic Year : 2010.....

Advisor's Signature

Kanchit Saenubol

Soree Pokaao

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี ล้วนเกิดจากความช่วยเหลือเกื้อกูล เอื้อเฟื้อจาก
กัลยาณชนผู้มีน้ำใจดีงามหลายท่าน

ขอกราบขอบพระคุณ ร.ศ.ดร.โสริช โปธิแก้ว ผู้ประสานชีวิตฆราวาสที่ดั่งามบบวิถีพุทธ
ธรรม ผู้จุดประกายนำพุทธธรรมมาเป็นฐานในงานจิตวิทยาการปรึกษา รศ.ดร.แม่ชีไพเราะ ทิพย
ทัศน์ และ รศ.สุภาพรณ โคตรจรัส ผู้ให้ความอนุเคราะห์ตรวจสอบเครื่องมือวิจัยและแนะนำแก้ไข
วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น รศ.ดร. พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์ ผู้กรุณาให้คำแนะนำแก้ไข
วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ขอขอบพระคุณ ผศ.ดร.อรัญญา ต้อยคัมภีร์ ผู้กรุณาให้
คำแนะนำแก้ไขวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์ ผู้ให้มุมมองที่สำคัญแก่
งานวิจัย และอาจารย์อุบล สาทิตะกร ผู้ให้ความช่วยเหลือผู้วิจัยเป็นอย่างมาก รวมถึงคณาจารย์
เจ้าหน้าที่คณะจิตวิทยาทุกท่านที่ทำให้กำลังใจข้าพเจ้าเสมอ

ขอกราบนมัสการขอบพระคุณพระเทพปัญญาภุมนี พระราชดิลก พระครูปลัด
สัมพิพัฒน์พรหมจริยคุณ (เชิดชัย) พระมหามหวิรินทร์ ปุริสุตตโม (ผศ.ดร.) พระครูศรีศาสนกิจ
พระอาจารย์มหาพิเชษฐวงษ์ ภาทรปญโญ ที่ให้ความอนุเคราะห์ผู้วิจัยตลอดมา

ขอขอบพระคุณคณาจารย์ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะ
ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่เปิดโอกาสในการทำวิจัยและช่วยเหลือการวิจัยครั้ง
นี้อย่างเต็มที่ อ.ภิญญาดาภัทร์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพาที่ให้ความอนุเคราะห์ด้านการ
ดำเนินการวิจัย และนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และนิสิตคณะ
ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่ให้ความร่วมมือในการวิจัยและการพัฒนาเครื่องมือวิจัยเป็นa

ขอขอบพระคุณ ดร.ดลดาว ปุรณานนท์ ที่ให้ความช่วยเหลือทุกอย่างในการวิจัย ดร.
เพริศพรรณ แดนศิลป์ ดร.สุภาพร ประดับสมุทร ที่ให้คำแนะนำเป็นอย่างดีในการวิจัย และ
ขอขอบคุณ สิทธิพร ครามานนท์ ที่ให้ความช่วยเหลือเป็นอย่างมากในการดำเนินการวิจัย วาย
เฮ้าส์ เจียน หลิน ผู้กองเตี้ย ตะวัน และคนอื่น ๆ ที่มีได้เอ่ยนามที่ให้ความช่วยเหลือในการ
ดำเนินการวิจัยและคอยเป็นกำลังใจให้เสมอมา รวมถึงพี่น้อง counseling จุฬา ฯ ทุกคนที่เป็น
กำลังใจให้ผู้วิจัยในการทำวิทยานิพนธ์เล่มนี้

ขอบคุณ เรวดี สกุลอารียะ ผู้มอบน้ำใจที่ดั่งามและแรงใจที่ยิ่งใหญ่ให้แก่ผู้วิจัยอยู่เสมอ
จนก้าวเข้าสู่ความสำเร็จแห่งการทำวิทยานิพนธ์และการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ และความสำเร็จของชีวิตใน
ครั้งนี้ขอมอบแด่คุณพ่อสีดา-คุณแม่บุญมี แสนอุบลที่เป็นทั้งหมดของชีวิต ตลอดถึงพี่น้อง ญาติ
และมีมิตรสหายทุกคนที่เกื้อกูลกันมา

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฎ
สารบัญภาพ.....	ฏ
คำอธิบายการใช้อักษรย่อคัมภีร์และเลขหน้า.....	ฒ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	12
ปัญหาการวิจัย.....	12
สมมุติฐานการวิจัย.....	13
ขอบเขตของการวิจัย.....	16
ประชากร.....	16
กลุ่มตัวอย่าง.....	16
ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย.....	18
คำนิยามที่ใช้ในการวิจัย.....	18
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	22
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	23
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	24
กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ.....	24
ความเป็นมา.....	24
ความหมายและลักษณะ.....	25
เป้าหมาย.....	26
ขอบเขต.....	27
แนวคิดพื้นฐาน.....	27

กระบวนการกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ.....	37
วิธีการ.....	39
ผู้นำกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ.....	42
กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธกับการเกิดภาวะ อูเบกขา และปัญญา.....	44
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ.....	47
การฝึกอานาปานสติ.....	53
ความเป็นมา.....	53
ความหมายและคุณลักษณะ.....	54
หลักการฝึก.....	56
องค์ประกอบของการฝึกอานาปานสติ.....	58
วิธีฝึกอานาปานสติ.....	59
กระบวนการอริยสัจ 4 ในอานาปานสติ.....	61
ความแตกต่างและความเหมือนระหว่างอานาปานสติกับจิตบำบัด.....	65
ผลที่เกิดขึ้นจากการฝึกอานาปานสติ.....	66
การฝึกอานาปานสติกับการเกิดภาวะอูเบกขาและปัญญา.....	68
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอานาปานสติ.....	69
ภาวะอูเบกขา.....	72
ความหมายของภาวะอูเบกขา.....	72
ภาวะอูเบกขาในพระไตรปิฎกและอรรถกถา.....	77
บุคคลที่มีภาวะอูเบกขา.....	82
การเกิดภาวะอูเบกขา.....	83
นิยามภาวะอูเบกขาที่ใช้ในการสร้างแบบวัดตามงานวิจัย.....	84
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอูเบกขา.....	85
ปัญญา.....	87
นิยามและความหมาย.....	87
นิยามปัญญาที่ใช้ในงานวิจัย.....	88
กระบวนการพัฒนาปัญญาในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ.....	88
แบบวัดปัญญา.....	89
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญญา.....	90

สรุป.....	92
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูล.....	94
รูปแบบการวิจัย.....	94
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย.....	94
ตัวแปรในการวิจัย.....	95
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	95
แบบวัดภาวะอุเบกขา.....	96
แบบวัดปัญญา.....	109
กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ.....	113
การฝึกอานาปานสติ.....	122
เครื่องมือตรวจสอบการดำเนินกลุ่มพัฒนาตน ฯ และการฝึกอานาปานสติ.....	127
ผู้วิจัยในฐานะเครื่องมือ.....	128
การดำเนินการวิจัย.....	130
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	137
ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ.....	137
ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ.....	161
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	206
สมมติฐานการวิจัย.....	206
กลุ่มตัวอย่าง.....	208
เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย.....	209
ขั้นตอนการทดลองและเก็บข้อมูล.....	209
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	211
สรุปผลการวิจัย.....	212
อภิปรายผลการวิจัย.....	215
ข้อจำกัดของการวิจัย.....	237
ข้อเสนอแนะ.....	238
รายการอ้างอิง.....	239
ภาคผนวก.....	246

ภาคผนวก ก.....	247
ภาคผนวก ข.....	272
ภาคผนวก ค.....	280
ภาคผนวก ง.....	308
ภาคผนวก จ.....	354
ภาคผนวก ฉ.....	382
ภาคผนวก ช.....	399
ภาคผนวก ซ.....	404
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	406



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
ตารางที่ 3.1	แบบวัดภาวะอุเบกขาที่สร้างขึ้นครั้งแรก.....	98
ตารางที่ 3.2	แบบวัดภาวะอุเบกขาที่ปรับแก้รอบที่ 1 ตามผู้ทรงคุณวุฒิ.....	99
ตารางที่ 3.3	แบบวัดภาวะอุเบกขาที่ปรับแก้รอบที่ 2 ตามผู้ทรงคุณวุฒิ	100
ตารางที่ 3.4	แบบวัดภาวะอุเบกขาที่ปรับแก้รอบที่ 3 ตามข้อเสนอแนะของ รศ.สุภาพวรรณ โคตรจรัส และ รศ.ดร.โสรัจ โปธิแก้ว.....	101
ตารางที่ 3.5	ข้อกระทงที่คัดออกและข้อกระทงที่คงเหลือไว้ในแบบวัดภาวะอุเบกขาสำหรับ ทดลองใช้ (try out)	102
ตารางที่ 3.6	ข้อมูลนิสิตที่ตอบแบบวัดฉบับสมบูรณ์จำนวน 260 ชุด.....	103
ตารางที่ 3.7	ผลการคัดเลือกข้อกระทงตามเกณฑ์ในรอบที่ 1.....	104
ตารางที่ 3.8	ค่าแอลฟาแบบวัดภาวะอุเบกขารายด้านและรวมทั้งฉบับหลังคัดเลือกเหลือ ข้อกระทง 89 ข้อ.....	105
ตารางที่ 3.9	ค่าแอลฟาแบบวัดภาวะอุเบกขารายด้านและรวมทั้งฉบับหลังคัดเลือกเหลือ ข้อกระทง 83 ข้อ.....	105
ตารางที่ 3.10	ค่าแอลฟาแบบวัดภาวะอุเบกขารายด้านและรวมทั้งฉบับของแบบวัดภาวะ อุเบกขาที่มีข้อกระทง 64 ข้อ.....	106
ตารางที่ 3.11	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของรายด้านของแบบวัดภาวะอุเบกขา.....	106
ตารางที่ 3.12	แบบวัดภาวะอุเบกขาที่มีข้อกระทง 64 ข้อที่ใช้ในการวิจัย.....	108
ตารางที่ 3.13	ข้อมูลเบื้องต้นของนิสิตกลุ่มตัวอย่างในการทดลองใช้ (tryout) แบบวัด ปัญญาเพื่อพัฒนาเป็นแบบวัดฉบับสั้น (short-form).....	111
ตารางที่ 3.14	ค่าแอลฟารายด้านและคะแนนรวมของแบบวัดปัญญาที่มีข้อกระทง 74 ข้อ.....	112
ตารางที่ 3.15	ข้อกระทงแยกตามรายด้านของแบบวัดปัญญาฉบับสั้น.....	112
ตารางที่ 3.16	จำนวนนิสิตที่ตอบแบบวัดปัญญาฉบับตัดข้อกระทงในรูปแบบของแบบวัด ฉบับสั้น (short-form).....	113
ตารางที่ 3.17	ค่าแอลฟารายด้านและรวมทั้งฉบับของแบบวัดปัญญาที่มีข้อกระทง 45 ข้อ.....	113

ตารางที่ 3.18	โครงสร้างกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเพื่อพัฒนาภาวะอุเบกขาและปัญญา.....	114
ตารางที่ 3.19	กระบวนการฝึกอานาปานสติในแต่ละกลุ่มทดลอง.....	124
ตารางที่ 3.20	การจัดกลุ่มตัวอย่างและกระบวนการทดลองในการวิจัย.....	132
ตารางที่ 4.1	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนภาวะอุเบกขาและปัญญาของแต่ละกลุ่มตัวอย่าง.....	144
ตารางที่ 4.2	ผลการทดสอบการกระจายของข้อมูลจากแบบวัดอุเบกขา.....	145
ตารางที่ 4.3	ผลการทดสอบการกระจายของข้อมูลจากแบบวัดปัญญา.....	145
ตารางที่ 4.4	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบหลายตัวแปร (MANOVA) จำแนกตามช่วงการทดลอง.....	148
ตารางที่ 4.5	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One way ANOVA) จำแนกตามตัวแปรตาม.....	149
ตารางที่ 4.6	ผลการทดสอบค่าเฉลี่ยรายคู่ในช่วงหลังการทดลองครั้งที่ 1.....	150
ตารางที่ 4.7	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One way ANOVA) จำแนกตามตัวแปรตาม.....	151
ตารางที่ 4.8	ผลการทดสอบค่าเฉลี่ยรายคู่ในช่วงหลังการทดลองครั้งที่ 2.....	152
ตารางที่ 4.9	สรุปผลการตรวจสอบสมมติฐานการวิจัย.....	152
ตารางที่ 4.10	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบหลายตัวแปรที่มีการวัดซ้ำ (repeated measure MANOVA) จำแนกตามกลุ่มการทดลอง.....	155
ตารางที่ 4.11	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวที่มีการวัดซ้ำ (repeated measure ANOVA) จำแนกตามกลุ่มการทดลอง.....	156
ตารางที่ 4.12	ผลการทดสอบค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีการ Bonferroni.....	157
ตารางที่ 4.13	สรุปผลการตรวจสอบสมมติฐานการวิจัยชุดที่ 2.....	158
ตารางที่ 4.14	สรุปผลคะแนนภาวะอุเบกขาและคะแนนปัญญาที่สูงขึ้นในช่วงการทดลองที่ 1 และช่วงการทดลองที่ 2.....	160
ตารางที่ 4.15	สรุปผลการเปรียบเทียบค่าคะแนนภาวะอุเบกขาและปัญญาที่เพิ่มขึ้นระหว่างการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน ๙ กับการฝึกอานาปานสติ และระหว่างการฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตน ๙ กับการเข้ากลุ่มพัฒนาตน ๙ หลังการฝึกอานาปานสติ.....	160

ตารางที่ 4.16	สรุปภาวะฉุกเฉินและปัญหาที่เกิดขึ้นในแต่ละเครื่องมือทดลองของแต่ละ ช่วงการทดลอง.....	163
ตารางที่ 4.17	ประเด็นที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงของการทดลองที่ได้จากการรวบรวมข้อมูลแบบ สัมภาษณ์เชิงลึก.....	165
ตารางที่ 4.18	สรุปภาวะฉุกเฉินและปัญหาที่เกิดขึ้นจากการรายงานตนเองในแบบ ประเมินการรับรู้ของสมาชิกกลุ่ม แบบประเมินการรับรู้การฝึกอานาปานสติ และบันทึกประจำวัน.....	168



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
ภาพที่ 2.1	กระบวนการสร้างสัมมาทิฐิ.....	31
ภาพที่ 2.2	การเคลื่อนย้ายฐานจากอวิชาไปสู่สัมมาทิฐิด้วยศีล สมาธิ ปัญญา.....	38
ภาพที่ 2.3	จุดลมกระทบหายใจเข้า-ออก.....	59
ภาพที่ 3.1	โมเดลการวัดของตัวแปรภาวะอุเบกขา.....	107
ภาพที่ 3.2	ขั้นตอนการทดลองและเก็บข้อมูล.....	134
ภาพที่ 4.1	ขั้นตอนการทดลองและการเก็บข้อมูลในการวิจัย.....	143

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คำอธิบายการใช้อักษรย่อคัมภีร์และเลขหน้า

คัมภีร์พระไตรปิฎกที่อ้างอิงในหนังสือเล่มนี้ ใช้พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับสยามรัฐ จำนวน 45 เล่ม พ.ศ.2525 (คัดลอกจาก www.84000.org) โดยในการอ้างอิงคัมภีร์พระไตรปิฎกนั้น จะใช้อักษรย่อนำหน้า หมายถึง อักษรย่อชื่อคัมภีร์ แล้วตามด้วยตัวอักษร 3 ชุด เพื่อระบุ เล่ม / ข้อ/หน้า ตัวอย่าง เช่น ชุ.ธ. 25/15/24 หมายความว่า การอ้างอิงนั้นระบุถึงคัมภีร์ ชุททกนิกาย ธรรมบท พระไตรปิฎกเล่มที่ 25 ข้อที่ 15 หน้าที่ 24 เป็นต้น

พระวินัยปิฎก

วิ.มหา. (ไทย) = วินัยปิฎก มหาวิภังค์

พระสุตตันตปิฎก

ที.สี.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	สีลขันธวรรค
ที.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค
ที.ปา.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฎีกวรรค
ม.มู.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลปัณณาสก์
ม.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมปัณณาสก์
ม.อุ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปริปัณณาสก์
ลั.ส.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สคาถวรรค
ลั.นิ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	นิทานวรรค
ลั.สพฺวา.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สพฺวาตนวรรค
ลั.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวารวรรค
อญ. เอกก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	เอกกนิบาต
อญ. ทุก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ทุกนิบาต
อญ. จตุกก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	จตุกกนิบาต
อญ. ปญจก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ปญจกนิบาต
อญ. สตุตก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	สตุตกนิบาต
ชุ.อิติ	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ชุตทกนิกาย	อิติวุตตกะ
ชุ.ชา	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ชุตทกนิกาย	ชาดก
ชุ.ม	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ชุตทกนิกาย	มหานิทเทส

ช.จ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ชุตทกนิกาย	จุฬินเทส
ช.ป.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ชุตทกนิกาย	ปฏิสัมภิตามรรค
ช.อป.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ชุตทกนิกาย	อปทาน

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.สง.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	ธรรมสังคณี
อภิ.ปุ.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	บุคคลบัญญัติ



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในช่วงสามทศวรรษที่ผ่านมา แนวคิดทางพุทธศาสนาเข้ามามีบทบาทในวงการจิตวิทยามากขึ้น มีการนำหลักการเจริญสติ (mindfulness meditation) หรือการฝึกสมาธิเข้ามาใช้ในการบำบัดหรือร่วมกับการบำบัดเชิงจิตวิทยาเป็นจำนวนมาก และนำไปผสมผสานประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการให้บริการจิตบำบัดในโรงพยาบาล ในองค์กรต่างๆ ในโรงเรียนและสถานศึกษาอื่นๆ เป็นต้น รวมถึงนำหลักพุทธธรรมมาใช้เป็นฐานแนวคิด (Philosophical Framework) ในกระบวนการทางจิตวิทยาและจิตบำบัด โดยการประยุกต์พุทธธรรมไปสู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา การรักษาจิตใจ การพัฒนาจิตใจ และการแก้ปัญหา นอกจากนี้ยังมีการนำหลักพุทธศาสนาไปใช้ในวิถีทางแห่งการฝึกฝนตนเองของนักจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาจิตใจและความสงบส่วนตน

โดยพื้นฐาน พุทธศาสนามีหลักคำสอนมุ่งสู่การพ้นทุกข์ของมนุษย์ โดยให้ความสำคัญสาเหตุที่ทำให้มนุษย์เกิดความทุกข์ และสภาวะเป็นอิสระจากความทุกข์ รวมถึงหนทางที่จะเข้าถึงความเป็นอิสระจากทุกข์ (Wallace, 2006) ดังนั้น พุทธศาสนาจึงนำเสนอโมทัศน์ที่จะหลอมรวมหลักแห่งการค้นคว้าเชิงทดลอง การพิสูจน์ประจักษ์ การคิดวิเคราะห์ และวิถีปฏิบัติต่าง ๆ เข้ากับธรรมชาติของใจหรือเชื่อมโยงกับปรากฏการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นภายในใจ (Segal, 2003) เพื่อฝึกฝนหรือพัฒนาใจให้เป็นอิสระจากทุกข์

พุทธศาสนาเสนอแนวคิดว่าการเข้าถึงสัจธรรมของธรรมชาติและทำความเข้าใจโลกและชีวิตด้วยปัญญาภายในทำให้ได้รับความสงบ (โสริช โปธิแก้ว, สัมภาษณ์, 16 กรกฎาคม 2553) หลักพุทธธรรมชี้ให้เห็นความจริงแห่งสัมพันธภาพทั้งภายในและภายนอกระหว่างตนเองกับสิ่งรอบตัวว่าเป็นสัมพันธภาพที่มีการเปลี่ยนแปลงซ่อนซ่อนอยู่ เมื่อเข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง ก็สามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับโลกได้อย่างกลมกลืน และมีสันติสุขอยู่ภายใน ความเข้าใจดังกล่าวคือความเข้าใจอริยสัจ 4 อทิปปัจจยตา ปฏิจจสมุปบาท และไตรลักษณ์ ในขั้นประจักษ์แจ้งด้วยตนเอง หากมนุษย์ไม่สามารถยกระดับความเข้าใจของตนให้กลมกลืนเป็นเนื้อเดียวกับธรรมชาติ ก็จะไปสู่ความทุกข์น้อยใหญ่ และนำไปสู่การเบียดเบียนทั้งตนเอง ทั้งเพื่อนมนุษย์ และสิ่งแวดล้อม (โสริช โปธิแก้ว, 2547ก: 2)

ความเข้าใจขั้นประจักษ์แจ้งด้วยตนเองนี้เป็นกระบวนการที่อาศัยการเฝ้าสังเกตภายในตนเองอย่างชัดเจนและสม่ำเสมอ โดยการเฝ้าดูตามรักษาใจ ความคิด การพูด การกระทำที่ตนเองมีปฏิริยาต่อสิ่งแวดล้อมซึ่งประกอบด้วยคุณลักษณะเป็นรูปร่าง เป็นเสียง

เป็นรส เป็นกลิ่น เป็นความแข็งกระด้าง นุ่มนวล ซึ่งสัมผัสใจได้ แล้วตามดูความเคลื่อนไหวของ อารมณ์ที่เกิดขึ้น การแสดงออกซึ่งอารมณ์อาจอยู่ในสภาวะได้ตอบอย่างรุนแรงฉับไว หรือค่อยๆ ปรับการโต้ตอบเป็นอย่างอ่อนโยน นุ่มนวล กระบวนการสังเกตความจริงต่างๆ ซึ่งเกิดขึ้นใน ประสบการณ์การรับรู้เช่นนี้อุปมาได้กับจิตวิทยาบุรุษที่หนึ่ง (First person psychology) เทียบเท่ากับ “สันติภูมิจิโก” เป็นสังขธรรมข้อหนึ่งของสวากขาตธรรม (โสริช โปธิแก้ว, 2549)

การสังเกตตนเองจากภายในโดยแท้จริงคือกระบวนการฝึกสติที่พัฒนาจนถึงขั้น วิปัสสนาในวิถีแห่งการปฏิบัติธรรมซึ่งสามารถสะท้อนให้เห็นภาพของแนวคิดทฤษฎีจิตวิทยาอื่นๆ ที่นำมาใช้ในกระบวนการบำบัดและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

“การสังเกต(ตนเอง)อย่างชัดเจนต่อเนื้อเรื่องทำให้เรารู้จักกับ “จิตใต้สำนึก” ซึ่งเป็นแนวคิดโดดเด่นของ Freud ทำให้เรารู้จักกับ “ความคิดผิด” หรือ “irrational thought” ของ Ellis ทำให้เรารู้จักกับ “Here and now” ของ Gestalt therapy ทำให้เรารู้จักกับ “Conditioning” ที่ปรากฏอยู่ทั้งในจิตใจและการกระทำของเรา ทำให้เราเห็น “failure identity และ “success identity” ในแนวคิดของ William Glasser ทำให้เราเข้าใจ “meaning” ในมิติของ “Viktor Frankl ทำให้เราชัดเจนกับ “Parent ego state” “Adult ego state” “Child ego state” ของ Eric Burne ทำให้เรารู้จัก “fully functioning” ของ Carl R. Rogers และ “actualizing” ของ Maslow มากขึ้น จนสามารถเทียบเคียงให้เข้าประสานกับปรากฏการณ์แห่ง “วงจรรปฏิจจสมุปบาท” และ “วิถีแห่งมรรคมืองค์ 8” อันประเสริฐได้”

(โสริช โปธิแก้ว, 2549)

หลักพุทธธรรมจึงเป็นกรอบแนวคิดการทำงานของจิตที่ลึกซึ้งและกว้างขวาง และยังครอบคลุมแนวคิดจิตวิทยาอื่นๆ ไว้ครบถ้วน (โสริช โปธิแก้ว, 2553) นักจิตวิทยาสามารถทำงานกับเพื่อนมนุษย์ได้หลากหลายมิติ หลากหลายประเด็น หลากหลายปัญหา หลากหลายระดับ และหลากหลายรูปแบบ ตามระดับวัตถุประสงค์และระดับความสามารถของนักจิตวิทยา การปรึกษา (โสริช โปธิแก้ว, ไม่ระบุปีที่พิมพ์ ก: 3-4) ด้วยเหตุนี้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (Buddhist Counseling) จึงให้ความสำคัญในการเชื่อมหลักพุทธธรรมเข้ากับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาทางตะวันตกในปัจจุบัน

กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (Buddhist Personal Growth and Counseling group) เป็นกลุ่มทางจิตวิทยาที่ผสมผสานระหว่างความรู้ความเข้าใจ ทฤษฎีจิตวิทยาตะวันตกในด้านการพัฒนา รักษา เยียวยา และความเข้าใจโลกและชีวิตตามหลักพุทธธรรม ตลอดถึงประสบการณ์การปฏิบัติกรกลุ่มจิตวิทยาการปรึกษาเป็นเวลากว่า 30 ปีของ

รองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โภธิแก้ว คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สังเคราะห์ออกมาเป็นกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่นำหลักพุทธธรรมเป็นพื้นฐานการทำงาน (philosophical framework) โดยมีขอบเขตการทำงานครอบคลุมสภาวะจิตใจและพฤติกรรมของสมาชิกที่เข้ากลุ่มทั้งในมิติพัฒนา (personal growth) และมิติแก้ปัญหาในใจ (counseling) อย่างผสมผสานเป็นเนื้อเดียวกัน

กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธอาศัยรากฐานของหลักธรรมในพุทธศาสนาคือหลักอริยสัจ 4 ซึ่งครอบคลุมปรากฏการณ์ของชีวิตมนุษย์ ครอบคลุมคุณภาพการดำรงชีวิต โดยมีสมมติฐานว่าชีวิตที่ดำเนินภายใต้การกำกับของอริยาคือความเข้าใจไม่ถูกต้องตามความเป็นจริง จะไม่สามารถยอมรับกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเอง ผลก็คือความทุกข์หรือภาวะบีบคั้นจิตใจ ผู้ดำรงชีวิตภายใต้อริยาคือจะคิดพูดทำที่ก่อทุกข์ เป็นโทษทั้งแก่ตนเองทั้งแก่ผู้อื่น ต่อเมื่อเกิดปัญญา สัมมาทิฐิหรือความเห็นชอบ จึงสามารถใช้ชีวิตด้วยความสงบสุข เมื่อความสงบเกิดขึ้น ช่องว่างสำหรับใคร่ครวญพิจารณาความจริงแห่งโลกและชีวิตก็มากขึ้น ขยายกว้างขึ้น ความสงบก็ยิ่งเพิ่มเข้ามาในใจมากขึ้นตามลำดับ (โสริช โภธิแก้ว, 2544)

เมื่อความสงบเกิดขึ้นภายในใจ ความฟุ้งซ่านและความคับแค้นภายในใจก็หายไป ผลที่ได้คือความผ่อนคลาย ความกว้าง ความยืดหยุ่น ฯลฯ เข้ามาแทนที่ ความสงบภายในช่วยสร้างระเบียบและการเคลื่อนไหวรับรู้ที่ละปรากฏการณ์ เรียกสภาวะเช่นนี้ว่าสมาธิ เมื่อเกิดสมาธิ ก็เกิดความรู้สึกเป็นหนึ่งขึ้น เกิดภาวะอุเบกขาขึ้นภายในใจ (โสริช โภธิแก้ว, 2543)

กระบวนการกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเป็นกระบวนการพัฒนาและเยียวยา (healing) เชิงจิตวิทยาที่เป็นแบบวิปัสสนาสมาธิ (โสริช โภธิแก้ว, สัมภาษณ์, 16 กรกฎาคม 2554) หรือในพระไตรปิฎกเรียกว่าแบบสมถะและวิปัสสนาคบคู่กันไป (ช.ปฎิ.31/313-325/534 -543) กระบวนการแบบสมถะ (สงบใจ) และวิปัสสนา (ใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญจนยอมรับความเป็นจริงของโลกและชีวิต)นี้ เริ่มต้นจากการที่ผู้นำกลุ่มซึ่งเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธได้อาศัยหลักอริยสัจ 4 เป็นแผนที่ในการเอื้อหรือชวนให้สมาชิกกลุ่มได้เปิดเผยหรือบอกเล่าเรื่องราวประเด็นที่เป็นปมปัญหาในใจ (self-disclosure) กลยุทธ์คือผู้นำกลุ่มต้องสามารถผสานเป็นเนื้อเดียวกันกับสมาชิกกลุ่มด้วยน้ำเสียง จังหวะ ท่าทาง และคำพูดเสมือนหนึ่งเป็นเพื่อนร่วมทุกข์ จนเป็นที่ไว้วางใจของสมาชิกกลุ่มและสามารถเปิดเผยเรื่องราวจากนั้นผู้นำกลุ่มจึงชวนสมาชิกกลุ่มสังเกต ประจักษ์ ยอมรับความทุกข์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น แล้วค่อยๆ จูงหรือชวนให้เห็นสาเหตุแห่งปมปัญหาภายในใจรวมถึงการไม่อยู่กับความจริง (อริยาค) หลงไปอยู่กับความคาดหวัง (ตัณหา) จนเกิดการยึดมั่นถือมั่น (อุปาทาน) เมื่อถึงตรงนี้สมาชิกกลุ่มจะเริ่มมีสติ เริ่มรู้สึกตัว (สัมปชัญญะ) จากนั้นผู้นำกลุ่มจะเอื้อหรือชวนสมาชิกกลุ่มให้ใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญความเป็นจริงของโลกและชีวิต จนในที่สุดสมาชิกสามารถขจัดความทุกข์

ออกไปจากใจ กลับมาอยู่กับความเป็นจริง และสงบมั่นคงได้ กระบวนการดังกล่าวแสดงถึง กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (counseling) ที่มีหลักพุทธธรรมเป็นฐานแนวคิด

จากงานวิจัยที่ผ่านมาพบว่า กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ สามารถพัฒนาตัวแปรทางจิตวิทยาที่มีบริบทจากทฤษฎีตะวันตกให้เพิ่มขึ้นได้อันได้แก่ ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง (สุภาวดี ดิสโร, 2551) ความเข้มแข็งในการมองโลก (สิทธิ จิตต์นิลวงค์, 2549) สุขภาวะทางจิต (ยุวดี เมืองไทย, 2552) ความเอื้อเฟื้อ (จรินทร์ทิพย์ โคธีรานุรักษ์, 2551) ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต (วิยะดา แซ่ตั้ง, 2551) ความเข้มแข็งอดทน (สิริกาญจน์ สง่า, 2551) ภาวะสัจจะการแห่งตน (สหรัฐ จेतมโนรมย์, 2548) ความพึงพอใจในชีวิต (ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล, 2549) เขาวนอารมณ์ (นิลภา สุขเจริญ, 2550) สุขภาวะทางจิตวิญญาณ (ธีรวรรธ ณะพานิช, 2550) การปรับตัว (มัลลิกา บุญสืบ, 2550) ความสงบ ความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต และความจริงแท้ (กนิษฐา ต้นโพธิ์ทอง, 2550)

นอกจากนี้ การพัฒนาตัวแปรจิตวิทยาตะวันออกที่มีบริบทอยู่ในหลักพุทธธรรม และนำมาใช้ในฐานะเป็นตัวแปรตามของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธก็มีมากขึ้น จากผลศึกษาพบว่า กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธสามารถพัฒนา หรือเพิ่มตัวแปรเหล่านี้ได้คือ สันติภาวะและเมตตา (ดลดาว ปุรณานนท์, 2551) สัมมาทิฏฐิ (บวร สุวรรณผา, 2548) วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ (จรัสเดช เกียรติเดชปัญญา, 2550) และ สัมพันธภาพของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (ธีรวรรธ ธีระพงษ์, 2549) นอกจากนี้ เพรศพรณ แคนศิลป์ (2550) ศึกษาพบว่า นักศึกษาที่เข้ากลุ่มโยนิโสมนสิการซึ่งมีพุทธธรรมเป็นฐานแนวคิดมีคะแนนด้านปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลงเพิ่มสูงขึ้น

ยิ่งกว่านั้น บุคคลที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธได้ รายงานตนเองในมิติความงอกงามด้านในของบุคคล (intrapersonal) ในด้านตระหนักรู้ในตนเอง เปิดใจกว้างยอมรับและเข้าใจผู้อื่น เข้าใจชีวิตยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เรียนรู้แก้ปัญหา พร้อมทั้งจะปรับปรุงตนเอง กล่าวแสดงออกและกล้าทำในสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสม มีพลังและกำลังใจ ในการดำเนินชีวิต มองเห็นและเข้าใจเหตุแห่งทุกข์ รู้วิธีการจัดการคลี่คลายสลายทุกข์ แก้ไขใจภัย ความไม่สอดคล้องกันระหว่างความคาดหวังกับความจริงได้ มองเห็นและตระหนักถึงการเปลี่ยนแปลงในชีวิต เข้าใจสุขและทุกข์ที่เกิดขึ้นในชีวิต และเห็นคุณค่าของชีวิต นอกจากนี้ ยังได้ รายงานตนเองในมิติความงอกงามด้านระหว่างบุคคล (interpersonal) ในด้านเปิดใจกว้างรับฟัง ความรู้สึกของผู้อื่น สร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น ตระหนักเห็นคุณค่าและความสำคัญของบุคคล และสิ่งที่เกื้อกูลตนเอง เป็นเพื่อนร่วมทุกข์ร่วมสุข มีเมตตา เห็นอกเห็นใจผู้อื่น เอื้อเฟื้อ และสำนึกที่จะช่วยเหลือทำเพื่อผู้อื่น รู้สึกสำนึกขอบคุณผู้คนและสิ่งแวดล้อม มองเห็นคุณค่าของผู้คนและสรรพสิ่งที่เกื้อกูลชีวิตตน (สิทธิ จิตต์นิลวงค์, 2549; ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล, 2549; สัณห์ชಾಯ

โมลิกัรต์น, 2549; ศิวพร ชูรัตน์, 2549; มัลลิกา กุลสีบ, 2550; อธิวรรธ ณะพานิช, 2550; นิลภา สุขเจริญ, 2550; กนิษฐา ต้นโพธิ์ทอง, 2550; นฤมล วิจารณ์กุล, 2550; จรัสเดช เกียรติเดชปัญญา , 2550)

จากที่กล่าวมาแสดงให้เห็นว่า การนำหลักพุทธธรรมเข้ามาเป็นฐานแนวคิด (philosophical framework) ในกระบวนการบำบัดรักษาเชิงจิตวิทยาและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เริ่มมีมากขึ้นตามลำดับและสามารถเป็นเครื่องมือพัฒนาตัวแปรทางจิตวิทยาได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่ผสมผสานระหว่างกระบวนการทางจิตวิทยาเพื่อการเยียวยาและพัฒนา กับหลักพุทธธรรมนั้นแสดงให้เห็นผลที่เพิ่มขึ้นในสมาชิกกลุ่มที่เข้ากลุ่มพัฒนาตน ฯ ทั้งตัวแปรทางจิตวิทยาบนฐานทฤษฎีตะวันตกและตัวแปรทางจิตวิทยาบนฐานพุทธธรรม ดังนั้นผู้วิจัยจึงเห็นว่า กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจะเป็นกระบวนการทางจิตวิทยาในการพัฒนาตัวแปรทางจิตวิทยาตามกรอบแนวคิดหลักพุทธธรรมอีกตัวแปรหนึ่งคือภาวะอุเบกขา

ภาวะอุเบกขาเป็นคุณภาพของจิตใจที่มั่นคง สงบนิ่ง ไม่หวั่นไหว ไม่เอนเอียงไปตามความคาดหวัง ความขัดเคืองโกรธแค้น ความลุ่มหลง และความหวาดกลัว ภาวะใจเช่นนี้จะไม่ยึดหวังผลของสิ่งที่ได้ทุ่มเททำลงไป ไม่ปล่อยใจให้ยึดเกาะสิ่งทั้งปวงจนทุกขใจและเดือดร้อนใจไม่ทิ้งภารกิจหน้าที่ที่รับผิดชอบ ไม่คาดหวังผลให้เป็นไปตามความต้องการของตนอย่างเดียว ไม่เอาตนเองเป็นที่ตั้ง ไม่ยึดความคิดความเข้าใจของตนเองฝ่ายเดียว วางใจให้อยู่กับการประกอบเหตุอย่างเดียว ปล่อยวางความยึดมั่นสำคัญผิด อ่อนน้อมถ่อมตัว พร้อมทำทุกอย่างด้วยใจที่เมตตา กรุณา และมุทิตา (อมรา มะลิลา, 2535) พร้อมทั้งจะทำ พูด หรือคิดในสิ่งที่ก่อประโยชน์ และพร้อมที่จะหยุดสิ่งที่ไม่ก่อประโยชน์ (ชยสาโร ภิกขุ, 2551) เอื้อเพื่อเกื้อกูลตนเองและคนอื่นอย่างเต็มที่ (อมรา มะลิลา, 2535) มีสติ มีใจกว้าง ยืดหยุ่น อยู่กับความจริงแต่ละขณะเบิกบาน ผาสุก อิ่มเต็ม (อมรา มะลิลา, 2535) มีปัญญา อิศระ โล่งๆ ปลอดโปร่ง (โสรัช โพธิ์แก้ว, 2540) ภาวะอุเบกขาจึงเป็นภาวะใจที่สงบ มั่นคง เกิดขึ้นได้เพราะมองเห็นสิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามความเป็นจริง (สัมมาทิฐิ) มองเห็นทุกสิ่งว่าเป็นเช่นนั้นเอง (suchness) เป็นไปตามเหตุปัจจัย มีภาวะแห่งความเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ไม่สามารถคงอยู่ในสภาพเดิมได้ ไม่มีภาวะที่ใครจะยึดถือครอบครองได้ รวมถึงมองเห็นทุกสรรพสิ่งล้วนเกี่ยวข้อสัมพันธ์เนื่องโยงกัน (โสรัช โพธิ์แก้ว, 2549)

Fronsdal (2004) ครูสอนวิปัสสนาภาวนา (insight meditation) ที่ศูนย์ในเมือง redwood แคลิฟอร์เนีย กล่าวถึงภาวะอุเบกขาที่เขาเรียกว่า equanimity ว่า เป็นหนึ่งในผลดีที่ดีที่สุดของการปฏิบัติตามแนวพุทธ เป็นพื้นฐานแห่งปัญญา (wisdom) และความหลุดพ้น (อิสรภาพ) และเป็นเครื่องคุ้มครองความกรุณาและความรัก อุเบกขาที่ออกงามเต็มที่ (mature) จะช่วยสร้างแสงประกายและความอบอุ่นให้แก่ชีวิต เข้าถึงความรู้สึกความสงบอย่างลึกซึ้ง

(inner peace) ความสบายใจไร้กังวล (ease) และยังคงอยู่เป็นกลางๆ กับทุกสิ่งที่เกิดขึ้นซึ่งได้มาจากความเข้มแข็งมั่นคงภายใน การมีความสงบภายในอย่างเข้มแข็ง สุขภาวะ ความเชื่อมั่น ความกระปรี้กระเปร่า (vitality) หรือ ความยึดมั่นกับคุณธรรมทำให้ตั้งตรงเป็นกลางๆ ได้ เปรียบเหมือนก้อนหินที่มั่นคงต่อกระแสลมแรง ฉะนั้น เมื่อความเข้มแข็งองกามขึ้น การวางใจเป็นกลางก็ตามมา ฉะนั้น ภาวะอุเบกขาจึงเป็นการยอมรับความจริงและดึงตนเองออกมาจากความรู้สึกหรืออารมณ์ทั้งหมด (Dhammacaro, 2006) ขณะเดียวกันก็สอดคล้องกลมกลืนไปกับความผันแปรของโลก (Buddhadasa Bhikku, 1998)

ในทางกลับกัน หากบุคคลมีใจขาดภาวะอุเบกขา ก็จะเป็นคนขึ้นๆ ลงๆ ตลอดเวลา เจอสิ่งที่ชอบก็ดีใจ เจอสิ่งที่ไม่ชอบก็เสียใจ ผิดหวัง โกรธ เหนื่อยใจ ไม่มีสิ่งที่เป็นตัวค้ำหรือหนุนใจ ไม่มีจุดยืนของตัวเอง ปล่อยอารมณ์ให้ไปไปตามสิ่งแวดล้อมหรือเหตุการณ์ภายนอก รวมถึงความรู้สึกของคนอื่น ไม่รู้สึกปลอดภัยหรือสบายได้ เพราะหวังพึ่งสิ่งที่คุณควบคุมไม่อยู่ที่พร้อมจะเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา (ชยสาโรภิกขุ, สัมภาษณ์, 12 กรกฎาคม 2553) ใจจะเหวี่ยงไปตามแรงโลภะที่มาเหนี่ยวนำ ทำให้คาดหวัง เรียกร้องให้เป็นไปตามความปรารถนาหรือความต้องการของตนเอง เหวี่ยงไปตามแรงโทสะ เกิดความโกรธแค้นเมื่อสิ่งที่เรียกร้องไม่เป็นตามความปรารถนา หรือได้ในสิ่งที่ไม่ต้องการตามที่เรียกร้อง หรือเหวี่ยงไปตามความกลัวในใจ ทำให้ไม่กล้าหรือพร้อมที่จะทำหรือจัดการในสิ่งที่เหมาะสมที่ควรกระทำในขณะนั้นหรือในสภาพการณ์นั้น ๆ (อมรา มลิลลา, สัมภาษณ์, 6 สิงหาคม 2553) เมื่อใจภายในไม่สงบนิ่งมั่นคง บั่นป่วนไปด้วยแรงคาดหวัง เรียกร้อง ปรารถนา โมโห ผลักไส หวาดกลัว และลุ่มหลง ก็ส่งผลกระทบต่อสัมพันธภาพที่มีกับสิ่งรอบข้างทั้งคนและสิ่งแวดล้อม ที่ไม่เป็นไปเพื่อความเอื้อเพื่อเกื้อกูลซึ่งกันและกัน

ขณะเดียวกัน บุคคลที่มีภาวะอุเบกขามีจิตใจสงบนิ่ง ไม่หวั่นไหว ไม่ว่าจะุ่นไม่ฟุ้งซ่าน มีสมาธิพอที่จะเอื้อเพื่อเกื้อกูลต่อตนเองและคนอื่นได้อย่างเต็มที่ (อมรา มลิลลา, 2537) มีสติไวทันต่อใจแรงของโลภะ ไม่ปรารถนาให้เป็นไปตามใจตน ทันต่อแรงของโทสะ ไม่ผลักไสในสิ่งที่ไม่เป็นไปตามความปรารถนาของตนเอง และทันต่อแรงกลัวในใจ กล้าหรือพร้อมที่จะทำในสิ่งที่เหมาะสม ดังนั้น บุคคลที่มีภาวะอุเบกขาจึงไม่เอาตนเองเป็นที่ตั้ง ไม่ยึดความคิดความเข้าใจของตนเองฝ่ายเดียว แต่ใจกว้าง ปล่อยวาง ยืดหยุ่น อยู่กับความจริงแต่ละขณะ (อมรา มลิลลา, 2535) มีปัญญา (โสริช โปธิแก้ว, 2540) มีใจเป็นกลาง หนักแน่น มองเห็นสิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามความเป็นจริง (ชยสาโรภิกขุ, 2551)

จากที่กล่าวมา ภาวะอุเบกขาเกี่ยวเนื่องกับปัญญาตามหลักพุทธธรรมอย่างแยกกัน不得ยาก ภาวะใจที่สงบนิ่ง มั่นคง ไม่หวั่นไหว ยังคงความเป็นกลางๆ ไว้ได้ล้วนเชื่อมโยงกับใจที่สงบนิ่งเป็นสมาธิ (สมณะ) และปัญญาซึ่งเป็นความเข้าใจความเป็นจริงของสรรพสิ่งที่ล้วนสัมพันธ์เชื่อมโยงในบทบาทเป็นเหตุปัจจัยของกันและกัน (อิทัปปัจจยตา) และล้วนเปลี่ยนแปลง

แปรไปอยู่เสมอ (ไตรลักษณ์) (วิปัสสนา) จิตใจที่สงบนิ่งด้วยสมาธิช่วยให้เรามีภาวะอุเบกขาได้ในระดับเบื้องต้น หากบุคคลมีปัญญาเข้าใจความเป็นจริงของสรรพสิ่งแล้ว ภาวะอุเบกขาที่เกิดขึ้นในใจก็แน่นอนและมั่นคงมากยิ่งขึ้น ดังนั้น ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยจึงได้นำตัวแปรทางจิตวิทยาที่มีกรอบแนวคิดตามหลักพุทธธรรมอีกตัวแปรหนึ่งคือปัญญา มาเป็นตัวแปรศึกษาในงานวิจัยนี้ด้วย

ปัญญา หมายถึง ความรู้ทั่วหรือรู้ชัด ความเข้าใจ ความหยั่งรู้เหตุผล การแยกแยะ คัดสรร และ วินิจฉัยได้ว่า จริง เท็จ ดี ชั่ว ถูก ผิด ควร ไม่ควร คุณ โทษ ประโยชน์ มิใช่ประโยชน์ รู้ความสัมพันธ์ระหว่างเหตุและผลหรือปัจจัยต่างๆ รู้ภาวะความเป็นจริงของสิ่งต่างๆ เข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริงหรือรู้เท่าทันคติธรรมดาสงสารของโลกและชีวิต ความรู้ดังกล่าวมานี้เป็นคุณภาพของจิตใจที่สูงส่ง ใสสะอาด เป็นภาวะจิตใจที่นำไปสู่ความเจริญก้าวหน้าและการยกระดับจิตใจ (เพริศพรณ แดนศิลป์, 2551) เป็นภาวะใจที่ไม่ถูกรอบงำด้วยความใคร่ ความอาฆาตพยาบาท ความท้อแท้หดหู่ ความฟุ้งซ่านรำคาญ และความลังเลสงสัย ไม่ถูกรอบงำด้วยความทุกข์ใจ ดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องดีงาม (พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), 2542) จัดการและอยู่กับ “สิ่งนั้น ๆ” ได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ (เพริศพรณ แดนศิลป์, 2551)

ปัญญาเป็นความเข้าใจหรือการหยั่งเห็นความจริงของชีวิต การหยั่งเห็นความจริงหรือความไม่สบายใจที่เกิดขึ้นได้อย่างชัดเจน และตระหนักรู้ลึกถึงต้นเหตุหรือรากเหง้าของปัญหาในจิตใจนั้น ซึ่งโดยแท้จริงแล้วก็คือการยึดมั่น การหลงผิด หรือความปรารถนาซึ่งอยู่ในส่วนลึกที่ปรากฏออกมากักขังและบีบคั้นไม่ให้สรภาพหรือความโล่งโปร่งเกิดขึ้นได้ (เพริศพรณ แดนศิลป์, 2551) ดังนั้น ปัญญาจึงมีคุณลักษณะตรงข้ามกับความหลง ความไม่รู้ ความเข้าใจผิดตามความเป็นจริง (พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), 2543) ทั้งนี้พุทธทาสภิกขุ (2545) กล่าวว่า เมื่อเอาวิชาคือความไม่เข้าใจความเป็นจริงของโลกและชีวิตที่เข้ามาครอบงำจิตใจ ทำให้ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวตนหรือของตนอยู่ออกไปเสีย จิตก็ถึงสภาพเดิมของจิตที่เป็นจิตเดิมแท้ คือปัญญาหรือสติปัญญา ซึ่งหมายถึง จิตที่ว่างนั่นเอง

จากงานของ เพริศพรณ แดนศิลป์ (2550) ที่ศึกษาปัญญาในภาวะความสัมพันธ์ เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลงในนักศึกษาที่เข้ากลุ่มโยนิโสมนสิการซึ่งมีฐานแนวคิดพุทธธรรมซึ่งเธอเป็นผู้นำกลุ่มเองพบว่า ภายหลังจากกลุ่ม นักศึกษาเกิด 18 เนื้อหาประสบการณ์ซึ่งสอดคล้องกับปัญญาทั้ง 2 มิติในงานวิจัย และจำแนกได้เป็น 2 มิติคือมิติความงอกงามภายในบุคคล (intrapersonal) และมิติความงอกงามระหว่างบุคคล (interpersonal) ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเห็นว่า กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีกรอบแนวคิดหลักพุทธธรรมเหมือนกันกับกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบโยนิโสมนสิการน่าจะเป็นอีกกระบวนการหนึ่งที่สามารถพัฒนาปัญญาในกลุ่มตัวอย่างได้เช่นเดียวกัน

นอกจากกลุ่มทางจิตวิทยาที่มีกรอบแนวคิดหลักพุทธธรรมและสามารถพัฒนาตัวแปรทางจิตวิทยาในบริบทพุทธธรรมคือ ปัญญา เมตตา สันติภาวะ และวิถีคิดแบบโยนิโสมนสิการ ซึ่งเชื่อมโยงกับการเกิดภาวะอุเบกขาแล้ว ในพุทธศาสนาเอง กระบวนการในการพัฒนาตัวแปรเหล่านี้ให้เกิดขึ้นภายในใจได้ที่นิยมและแพร่หลายคือ การฝึกอานาปานสติ

การฝึกอานาปานสติมีจุดเริ่มต้นอยู่ที่การมีสติอยู่กับลมหายใจ โดยการกำหนดลมหายใจเข้าออกจากยาวไปสั้นหรือเอาลมหายใจมาไว้ในความสนใจอยู่ตลอดเวลา อานาปานสติมีบันทึกไว้ในอานาปานสติสูตร (ม.อ.14/190/282) เป็นระบบการฝึกจิตที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบและฝึกจนตรัสรู้เมื่อกว่า 2,500 ปีที่ผ่านมา (พุทธทาสภิกขุ, 2530) มุ่งเน้นให้เกิดความสงบและความเข้าใจชัดด้วยปัญญา (พุทธทาสภิกขุ, 2530) จนกระทั่งเข้าถึงความจริงขั้นสูงสุดของธรรมชาติ (พุทธทาสภิกขุ, 2530) การฝึกอานาปานสติเป็นการฝึกเพื่อให้เกิดสมาธิในระยะแรกและสมาธิที่เจือปัญญาในระยะกลาง และเกิดปัญญาอันสูงสุดในระยะสุดท้าย (พุทธทาสภิกขุ, 2533)

การฝึกอานาปานสติเป็นวิธีการฝึกฝนแบบวิปัสสนา (mindfulness meditation or insight meditation) ที่มีสมาธิ (concentrative meditation) เป็นเบื้องต้น (ช.ปฎิ. 31/313-325/534-543) โดยลำดับของการฝึกฝนหรือภาวะใจที่เคลื่อนไปในการฝึกอานาปานสตินั้นเริ่มต้นจากการมุ่งทำให้จิตใจสงบระงับโดยใช้ลมหายใจเป็นเครื่องมือฝึกใจให้สงบเรียกว่า *สมถะ* จากนั้นจึงมุ่งขยายความรู้แจ้งเห็นจริงจนสามารถเห็นความเป็นจริงของโลกและชีวิตได้อย่างลึกซึ้งที่สุดซึ่งเรียกว่า *วิปัสสนา* ดังนั้น การฝึกอานาปานสติแบ่งเป็น 2 ระดับ คือ การฝึกระดับสมถะในเบื้องต้นด้วยการกำหนดลมหายใจ และ การฝึกระดับวิปัสสนา โดยการพิจารณาในวัตถุการฝึกจิตโดยปราศจากปฏิกริยาตอบโต้ ทำให้ผู้ฝึกสามารถเห็นกระแสความเคลื่อนไหวภายในจิตใจอย่างชัดเจนและลึกซึ้ง จนสามารถประจักษ์แจ้งในความเป็นจริงของสิ่งทั้งปวงว่ามีลักษณะสากล 3 ประการคือ ความไม่เที่ยงของสรรพสิ่ง ความไม่คงที่ของสรรพสิ่ง และความปราศจากลักษณะที่เป็นตัวตนถาวร ทำให้ช่วยปลดปล่อยจิตใจจากการยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่างๆ (Trungpa, 1976; Welwood, 1996) อย่างไรก็ตาม พุทธทาสภิกขุ (2530) กล่าวเสริมไว้ว่า การฝึกอานาปานสติในสวนวิปัสสนาจะกระทำได้อีกต่อเมื่อได้ฝึกฝนในส่วนสมถะคือทำความสงบแห่งจิตใจให้ได้จนชำนาญเป็นเบื้องต้น

การฝึกอานาปานสติในเบื้องต้น (สมถะ) นั้นมุ่งให้จิตใจสงบนิ่งเป็นสมาธิปล่อยวางอารมณ์ เกิดภาวะอุเบกขา ดังที่ พุทธทาสภิกขุ (2533) กล่าวว่า

“เมื่อกำหนดลมหายใจนาน ๆ เข้า ก็เกิดความพอใจ (ฉันท์) เมื่อเกิดความพอใจ ลมหายใจก็ปรากฏว่ายาวไปกว่าเดิมด้วยความละเอียดยิ่งกว่าเดิม ผู้ฝึกอานาปานสติอาศัยพลังแห่งความยินดีอ่อน ๆ กำหนดลมหายใจที่ยาว

กว่าเดิม หรือละเอียดกว่าเดิมขึ้นไปอีก นานเข้าความยินดีอ่อน ๆ (ปราโมทย์) ก็เกิดขึ้น ลมหายใจก็ยาวไปกว่าเดิม ละเอียดไปกว่าเดิมและตั้งอยู่ได้อย่างแน่นแฟ้น มีอารมณ์หนึ่งเดียวเกิดขึ้นแก่จิตในขณะนั้น จากนั้นอุเบกขาหรือความวางเฉยต่ออารมณ์ทางโลกไม่ถูกนิเวศน์ต่างๆรบกวนได้อีกต่อไปก็ปรากฏชัดขึ้น”

ชยสาโรภิกขุ (สัมภาษณ์, 12 กรกฎาคม 2553) กล่าวว่า การเอาลมหายใจมาไว้ในความสนใจเป็นการกลับมาอยู่กับลมหายใจทุกครั้งเมื่อคิดเรื่องในอดีตหรืออนาคต เมื่อสติรู้ตัวแล้วก็วาง การคอยตื่นและกลับมาอยู่กับลมหายใจไม่ว่าไปคิดเรื่องที่น่ายินดีน่ายินร้าย เป็นการฝึกในการเปลี่ยนท่าที่ต่ออารมณ์ต่างๆ รู้แล้วก็วาง รู้แล้วก็วาง แทนที่จะตะครุบเอาสิ่งที่ชอบและก็พยายามผลักดันสิ่งที่ไม่ชอบซึ่งเป็นความเคยชินและเป็นสัญชาตญาณของปุถุชน การฝึกอานาปานสติเป็นการสร้างนิสัยใหม่ โดยเฉพาะท่าที่ต่ออารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในจิตใจ ดังนั้นการเจริญอานาปานสตินี้เองที่นำไปสู่อุเบกขา เกิดความมั่นคงทางอารมณ์ (E.Q.) และมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2551)

เมื่อจิตใจสงบนิ่ง เป็นสมาธิ เกิดภาวะอุเบกขาขึ้น การฝึกอานาปานสติก็จะเลื่อนไหลของใจไปสู่ขั้นที่ 2 คือ วิปัสสนา กล่าวคือ เมื่อจิตใจสงบนิ่ง เกิดภาวะอุเบกขาขึ้นในเบื้องต้นก็จะเอื้อให้เกิดการใคร่ครวญเรื่องราวต่าง ๆ ทั้งประเด็นคงค้างภายในใจและทั้งประเด็นความรู้สึกถึงความมีคุณค่า เมื่อใคร่ครวญเรื่องราวต่างๆด้วยจิตใจที่สงบเช่นนี้อยู่เรื่อย ๆ จิตใจก็ถอนออกมาจากสิ่งที่ยึดมั่นไว้ซึ่งทำให้ทุกข์ใจ (พุทธทาสภิกขุ, 2533) สามารถชำระล้างความขุ่นข้องหมองใจให้หายไปได้ (พุทธทาสภิกขุ, 2530) กลับมาอยู่กับความจริงได้อย่างอิมเม็บ ปล่อยวางสดชื่น อยู่ในปัจจุบันขณะอย่างเป็นสุข ทำให้รับรู้ตัวตนและปรากฏการณ์ภายในได้อย่างชัดเจนและลึกซึ้ง (Kenneth, 1975 cited in Satyapremananda, 1994) สามารถสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ ทำให้รู้จักจิตใจที่แท้จริงของตนเองได้ ไม่ติดอยู่กับอดีตหรือเฝ้าฝันอยู่กับอนาคต แต่อยู่กับปัจจุบันทุก ๆ ขณะ ส่งผลให้รู้ตัวทั่วพร้อม (awareness) อยู่กับความจริงเสมอ (อมรา มะลิลา, 2540) ความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง (สัมมาทิฐิ) ก็เพิ่มมากขึ้น (พุทธทาสภิกขุ, 2530) กลายเป็นปัญญาที่เข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง

ผลการวิจัยที่ผ่านมาพบว่า การเจริญสติ (mindfulness meditation) ที่มีกระบวนการแบบวิปัสสนาซึ่งเป็นกระบวนการต่อเนื่องจากสมถะของการฝึกอานาปานสตินี้สามารถพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ ความเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง การรู้เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลง การรู้จักบริหารเวลาได้อย่างเหมาะสม การรู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง ความเอื้อเฟื้อเกื้อกูลช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การไม่คิดเบียดเบียนผู้อื่น และการมีไมตรีต่อผู้อื่น (เอี่ยมพร พิมพ์ไกร, 2546) สามารถพัฒนาความเข้าใจโลกและชีวิตที่เพิ่มขึ้น ความยอมรับ ปล่อยมั่นไป ความกรุณา ความรู้สึกมีกำลังใจ ความสงบ ความมอญงามส่วนบุคคล (Sikorski และ

Victoria, 2007) และสามารถลดอาการทางร่างกาย ลดอาการวิตกกังวลและการนอนไม่หลับ ลดความบกพร่องทางสังคม และลดอาการซึมเศร้าที่รุนแรงได้ลง (พริ้มเพรา ดิษยวณิช, 2544) อย่างไรก็ตาม Sikorski และ Victoria (2007) ให้ข้อเสนอแนะว่าควรมีการนำการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีประสิทธิภาพมาประยุกต์ร่วมด้วย

จากที่กล่าวมาแสดงให้เห็นว่า การฝึกอานาปานสติสามารถพัฒนาตัวแปรภาวะอุเบกขาและปัญญาได้เช่นเดียวกับกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้นำการฝึกอานาปานสติมาเป็นกระบวนการหนึ่งในการพัฒนาตัวแปรภาวะอุเบกขาและปัญญาในงานวิจัยนี้

อย่างไรก็ตาม กระบวนการทั้ง 2 คือกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานาปานสติมีพลังความสามารถในการพัฒนาตัวแปรภาวะอุเบกขาและปัญญาที่แตกต่างกันดังที่ผู้วิจัยเกริ่นไว้ในตอนต้น กล่าวคือ กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเป็นกระบวนการที่ดำเนินไปในรูปแบบสมถะและวิปัสสนาไปพร้อม ๆ กัน นั่นคือความสงบ (สมถะ) ที่เกิดจากการที่สมาชิกกลุ่มได้บอกเล่าปมปัญหาภายในใจและมองเห็นปมปัญหาภายในใจได้อย่างชัดเจนที่ส่วนที่เป็นปมความคิดและความรู้สึกและทั้งส่วนที่เป็นสาเหตุที่มาของปมนั้นด้วยการเอื้อของผู้นำกลุ่ม และด้วยกระบวนการกลุ่มที่ดำเนินต่อไปผู้นำกลุ่มจะชวนให้สมาชิกกลุ่มได้พิจารณาใคร่ครวญเรื่องราวปมปัญหาในใจที่แสดงถึงการที่ใจของสมาชิกกลุ่มหลุดออกไปจากความจริง (วิปัสสนา) จากนั้นสมาชิกกลุ่มจะค่อยๆ เกิดปัญญาและกลับมาอยู่กับความจริงมากขึ้นๆ ตามลำดับจนสนิทใจ กระบวนการเช่นนี้ในพุทธศาสนาหมายถึงกระบวนการที่อาศัยสัมมาทิฐิหรือความเห็นที่ถูกต้องตามความเป็นจริงซึ่งเป็นหัวข้อหนึ่งในมรรค 8 เป็นปัจจัยเหนี่ยวนำเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดปัญญาพิจารณาใคร่ครวญจนสามารถปมประเด็นปัญหาภายในใจ (ทุกข์) กลับมาอยู่กับความจริงของโลกและชีวิตได้ในที่สุด และส่งผลให้เกิดความสงบมั่นคงภายในใจด้วย กระบวนการนี้สอดคล้องกับวาระของพระพุทธเจ้าในสฬายตนวิภังคสูตร (ม.จ. 14/450/829) ในพระไตรปิฎกที่ตรัสบอกว่า

“เมื่อบุคคลนั้นเจริญอัฐสังคิมรรคอันประเสริฐนี้อยู่อย่างนี้ ชื่อว่ามีสติ ปัญญา 4 สัมมัปปธาน 4 อธิธิบาท 4 อินทรีย์ 4 พละ 4 โพชฌงค์ 4 ถึงความเจริญบริบูรณ์ บุคคลนั้นย่อมมีธรรมทั้งสองดังนี้ คือสมถะและวิปัสสนาคู่เคียงกันเป็นไป เขาชื่อว่ากำหนดรู้ธรรมที่ควรกำหนดรู้ด้วยปัญญาอันยิ่ง ละธรรมที่ควรละด้วยปัญญาอันยิ่ง เจริญธรรมที่ควรเจริญด้วยปัญญาอันยิ่ง ทำให้แจ้งธรรมที่ควรทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่ง”

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน (2542) เรียกกระบวนการเช่นนี้ว่า “ปัญญาอบรมสมาธิ” เหมาะสำหรับบุคคลที่มีเรื่องราวหรือปมปัญหาค้างคาอยู่ภายในใจ เกิดความฟุ้งซ่านอยู่ภายในใจ ไม่สามารถที่จะทำจิตใจให้สงบนิ่งได้ บุคคลประเภทนี้ต้องอาศัยปัญญาในการพิจารณาไตร่ตรองให้เห็นความจริงเพื่อตัดความฟุ้งซ่านหรือปมปัญหาค้างคาภายในใจได้ จากนั้นความสงบใจที่เกิดขึ้นด้วยปัญญาก็จะเป็นปัจจัยหนุนให้เกิดปัญญามากยิ่งขึ้นอีกครั้งซึ่งเรียกว่า “สมาธิอบรมปัญญา” (หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน, 2542) ดังคำกล่าวที่ว่า

“คนบางประเภทมีสิ่งแวดล้อมเป็นภาระกดดันใจมาก และเป็นนิสัยชอบคิดอะไรมาอย่างนี้ จะอบรมด้วยคำบริกรรมอย่างทีกล่าวมาแล้วนั้น ไม่สามารถที่จะยังจิตให้หยั่งลงสู่ความสงบเป็นสมาธิได้ ต้องใช้ปัญญาไตร่ตรองเหตุผล ตัดต้นเหตุของความฟุ้งซ่านด้วยปัญญา เมื่อปัญญาได้หว่านล้อมในสิ่งที่จิตติดข้องนั้นไว้อย่างหนาแน่นแล้ว จิตจะมีความรู้เหนือปัญญาไปไม่ได้ และจะหยั่งลงสู่ความสงบเป็นสมาธิได้ ฉะนั้นคนประเภทนี้ จะต้องฝึกฝนจิตให้เป็นสมาธิได้ด้วยปัญญา ที่เรียกว่า ปัญญาอบรมสมาธิ เมื่อสมาธิเกิดมีขึ้นด้วยอำนาจปัญญา อันดับต่อไปสมาธิก็กลายเป็นต้นทุนหนุนปัญญาให้มีกำลังก้าวหน้า สุดท้ายก็ลงรอยเดียวกันกับหลักเดิมที่ว่า สมาธิอบรมปัญญา”

(หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน, 2542)

ดังนั้นกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่ผู้นำกลุ่มซึ่งฝึกฝนตนเองในหลักอริยสัจ 4 อาศัยอริยสัจ 4 ซึ่งมีสัมมาทิฐิเป็นแผนที่ในการทำงานพาสมาชิกกลุ่มให้เกิดความงอกงามทั้งในมิติภายในบุคคล (intrapersonal) และมีติระหว่างบุคคล (interpersonal) โดยอาศัยการทำงานทั้งในเชิงแก้ปมปัญหาค้างคาภายในใจ (counseling) และทั้งในเชิงให้เกิดความงอกงามในใจ (growth) น่าจะสามารถพัฒนาปัญญาซึ่งเป็นความเข้าใจโลกและชีวิตในแง่ความสัมพันธ์และความเปลี่ยนแปลงได้ เมื่อปัญญาเกิดขึ้น ภาวะอุเบกขาซึ่งเป็นความสงบมั่นคงเป็นกลาง ไม่ไหวไปกับแรงเหวี่ยงนำของโลภะ โทสะ และโมหะ ก็จะเกิดขึ้นพร้อม ๆ กัน ขณะเดียวกันภาวะอุเบกขาซึ่งเป็นความสงบมั่นคง เป็นสมาธิ ก็น่าจะเป็นตัวแปรที่ส่งผลให้ปัญญาเพิ่มสูงยิ่งขึ้นอีกครั้ง

ผลดังกล่าวจะเป็นไปในทิศทางที่ต่างกันกับการฝึกอานาปานสติ ทั้งนี้เนื่องจากการฝึกอานาปานสติเป็นกระบวนการเจริญวิปัสสนาที่มีสมถะเป็นเบื้องต้น (ขุ.ปฎิ. 31/313-325/534-543) กระบวนการฝึกอานาปานสติจะอาศัยใจที่สงบมั่นคง เป็นสมาธิ ไปหนุนให้เกิดปัญญาหรือให้ปัญญาเพิ่มขึ้นต่อไป กระบวนการฝึกใจให้เป็นไปตามกระบวนการเลื่อนไหลของใจ

ที่เริ่มต้นด้วยสมาธิ สมาธิเจือปัญญาในระยะกลาง และเป็นปัญญาในที่สุด (พุทธทาสภิกขุ, 2530) นี้จำเป็นต้องอาศัยเวลาและความพร้อมในการฝึก

กระบวนการฝึกอานาปานสติ ในพุทธศาสนาเรียกว่า “สมาธิอบรมปัญญา” เหมาะกับบุคคลที่ไม่มีเรื่องทุกข์ใจ ดังที่ หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน (2542) กล่าวไว้ว่า

“คนบางประเภทไม่ค่อยมีสิ่งแวดล้อมเป็นภาระกดดันใจมาก เพียงใช้คำ
 บริกรรมภาวนา พุทโธ ธัมโม สังโฆ เป็นต้น บทใดบทหนึ่งเข้าเท่านั้น ใจก็
 ได้รับความสงบเยือกเย็นเป็นสมาธิลงได้ กลายเป็นต้นทุนหนุนปัญญา ให้
 ก้าวหน้าต่อไปได้อย่างสบายที่เรียกว่า สมาธิอบรมปัญญา”

จากที่กล่าวมา ด้วยรูปแบบกระบวนการฝึกอานาปานสติน่าจะสามารถพัฒนา
 ภาวะอุเบกขาซึ่งเป็นความสงบมั่นคง เป็นกลาง ไม่ไหวไปกับแรงเหนี่ยวนำของโลกะ โทสะ และ
 โมหะ ให้เกิดขึ้นได้เป็นเบื้องต้น จากนั้นก็จะเป็นตัวแปรที่ส่งผลให้ปัญญาเกิดขึ้น เมื่อปัญญา
 เกิดขึ้นก็น่าจะเป็นตัวแปรที่ส่งผลให้ภาวะอุเบกขาเพิ่มสูงขึ้นด้วย

ดังนั้น ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเปรียบเทียบผลของ
 กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา โดยมีจุดสนใจว่า
 กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธซึ่งเป็นกระบวนการเรียนรู้โดยการอาศัย
 ผู้นำกลุ่มและปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม กับ อานาปานสติซึ่งมีลักษณะเป็นกระบวนการฝึกแบบ
 ปัจเจกบุคคล (individual) และใช้เวลาที่เท่ากันคือ 20 ชั่วโมงหรือ 7 ช่วงเวลา (session) จะส่งผล
 ให้ภาวะอุเบกขาและปัญญาสูงขึ้นหรือไม่ และแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร อีกทั้งเมื่อฝึก
 อานาปานสติหลังจากการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแล้ว และเมื่อ
 เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังจากการฝึกอานาปานสติแล้ว จะส่งผล
 ให้ภาวะอุเบกขาและปัญญาสูงขึ้นหรือไม่ อย่างไร และแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิง
 จิตวิทยาแนวพุทธและการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา

ปัญหาการวิจัย

1. กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีผลต่อภาวะอุเบกขาและปัญญาอย่างไร
2. การฝึกอานาปานสติมีผลต่อภาวะอุเบกขาและปัญญาอย่างไร

3. กลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ มีผลต่อภาวะอุเบกขา และปัญญาแตกต่างจากการฝึกอานาปานสติอย่างไร

4. การเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังการฝึกอานาปานสติมีผลต่อภาวะอุเบกขาและปัญญาอย่างไร

5. การฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีผลต่อภาวะอุเบกขาและปัญญาอย่างไร

6. การเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังการฝึกอานาปานสติ มีผลต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา แตกต่างจากการฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธอย่างไร

7. ภาวะอุเบกขาและปัญญาที่เกิดขึ้นจากการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแล้วฝึกอานาปานสติ และที่เกิดขึ้นจากการฝึกอานาปานสติแล้วเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเป็นอย่างไร

สมมุติฐานการวิจัย

1. สมมุติฐานกลุ่มที่ 1 ผลของการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา

1.1. ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา

- หลังการทดลองครั้งที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจะมีคะแนนภาวะอุเบกขาสูงกว่าช่วงก่อนเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ
- หลังการทดลองครั้งที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจะมีคะแนนภาวะอุเบกขาสูงกว่ากลุ่มควบคุมเมื่อวัดในช่วงเวลาเดียวกัน
- หลังการทดลองครั้งที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจะมีคะแนนปัญญาสูงกว่าช่วงก่อนเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ
- หลังการทดลองครั้งที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจะมีคะแนนปัญญาสูงกว่ากลุ่มควบคุมในช่วงเวลาเดียวกัน

1.2 ผลของการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา

- หลังการทดลองครั้งที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติจะมีคะแนนภาวะอุเบกขาสูงกว่าช่วงก่อนการฝึก
- หลังการทดลองครั้งที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติจะมีคะแนนภาวะอุเบกขาสูงกว่ากลุ่มควบคุมเมื่อวัดในเวลาเดียวกัน
- หลังการทดลองครั้งที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติจะมีคะแนนปัญญาสูงกว่าช่วงก่อนการฝึก
- หลังการทดลองครั้งที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติจะมีคะแนนปัญญาสูงกว่ากลุ่มควบคุมเมื่อวัดในเวลาเดียวกัน

1.3 ความแตกต่างระหว่างกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ กับการฝึกอานาปานสติที่มีผลต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา

- หลังการทดลองครั้งที่ 1 คะแนนภาวะอุเบกขาของกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติ จะสูงกว่าคะแนนภาวะอุเบกขาของกลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ
- หลังการทดลองครั้งที่ 1 คะแนนปัญญาของกลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ จะสูงกว่าคะแนนปัญญาของกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติ

2. สมมุติฐานกลุ่มที่ 2 ที่ศึกษาผลของการสลับกระบวนการทดลองทั้ง 2 คือกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา

2.1 ผลของการฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา

- หลังการทดลองครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่ฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ จะมีคะแนนภาวะอุเบกขาสูงกว่าก่อนการฝึกอานาปานสติ
- หลังการทดลองครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่ฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจะมีคะแนนภาวะอุเบกขาสูงกว่ากลุ่มควบคุมเมื่อวัดในเวลาเดียวกัน

- หลังการทดลองครั้งที่ 2 คะแนนปัญญาของกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ จะสูงกว่าคะแนนปัญญาของกลุ่มทดลองที่ 2 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังการฝึกอานาปานสติ

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง ใช้การทดสอบก่อนและหลังการทดลอง โดยมีกลุ่มควบคุม (Quasi-Experimental Pretest-Posttest Control Group Design) ศึกษาผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญาของนิสิต โดยใช้แบบวัดภาวะอุเบกขาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นและแบบวัดปัญญาฉบับสั้นที่ผู้วิจัยพัฒนาจากแบบวัดปัญญาที่สร้างขึ้นโดย เพรศพรธรณ แดนศิลป์ (2550) เป็นเครื่องมือรวบรวมข้อมูล

นอกจากนี้ ในการวิจัยครั้งนี้ ได้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ตัวแทนสมาชิกของกลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธก่อนการฝึกอานาปานสติ และตัวแทนสมาชิกของกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติก่อนการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเพื่อศึกษาภาวะอุเบกขาและปัญญาหลังการเข้าวิจัย

อนึ่ง ภาวะอุเบกขาและปัญญาในฐานะตัวแปรตามที่ปรากฏในการวิจัยนี้เป็นข้อธรรมในระดับโลกิยะที่ใช้กันในระดับบุคคลทั่วไปที่แก้ปัญหาทุกข์อันเนื่องกับการใช้ชีวิตประจำวันในระดับชั่วคราว มิใช่อุเบกขาและปัญญาของพระอริยะเจ้าที่มั่นคงแน่นอนหา คงที่ไม่หวั่นไหว ซึ่งเป็นระดับขั้นสูงสุดในพุทธศาสนา

ประชากร

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิตชั้นปีที่ 4 คณะศึกษาศาสตร์ ของมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ 2 แห่ง ที่มีค่าคะแนนในแบบวัดภาวะอุเบกขาและคะแนนในแบบวัดปัญญาต่ำกว่าค่าเฉลี่ยจำนวน 73 คน ซึ่งผู้วิจัยคัดเลือกจากการให้นิสิตชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ 2 แห่ง ตอบแบบวัดภาวะอุเบกขาและแบบวัดปัญญาพร้อมทั้งระบุความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้คือ นิสิตชั้นปีที่ 4 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ 2 แห่ง ซึ่งผู้วิจัยใช้การคัดเลือกโดยการสุ่มแบบเจาะจง (purposive sampling) จาก

ประชากรที่มีค่าคะแนนภาวะสุขภาพและคะแนนปัญญาต่ำกว่าค่าเฉลี่ย และมีความสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 41 คน ซึ่งมีรายละเอียดของการจัดกระทำในกลุ่มตัวอย่างดังนี้

1. ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มตัวอย่างจำนวน 41 คน ออกเป็น 2 รุ่นวิจัยๆ ละ 3 กลุ่ม กลุ่มละ 6-8 คน รวมทั้งสิ้น 6 กลุ่ม

2. ในแต่ละรุ่นวิจัย ผู้วิจัยใช้การเลือกสุ่มกลุ่มตัวอย่างเพื่อรับการทดลอง (random treatment) เป็น 3 กลุ่ม คือ

2.1 กลุ่มทดลองที่ 1 เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในช่วงการทดลองที่ 1 และฝึกอานาปานสติในช่วงการทดลองที่ 2

2.2 กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกอานาปานสติในช่วงการทดลองที่ 1 และเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในช่วงการทดลองที่ 2

2.3 กลุ่มควบคุม

นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้ควบคุมตัวแปรแทรกซ้อน ดังนี้

1. การเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานาปานสติในกลุ่มทดลองจัดกระทำในช่วงเวลาที่พร้อมกัน และใช้ระยะเวลาที่เท่ากัน

2. กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและทั้งกลุ่มควบคุมไม่เคยเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และไม่เคยเข้ารับการฝึกอานาปานสติมาก่อน

3. ทั้ง 2 กลุ่มทดลองคือกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ในแต่ละรุ่นวิจัย ผู้วิจัยให้เข้าร่วมการวิจัยในสถานที่แห่งเดียวกัน แต่การเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานาปานสติของกลุ่มทดลองทั้ง 2 จัดกระทำการทดลองแบบแยกบริเวณห่างกัน มิดชิดและเป็นสัดส่วน เพื่อป้องกันตัวแปรแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้น นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังจัดกระทำมิให้ทั้ง 2 กลุ่มทดลองได้พูดคุยกันเกี่ยวกับประเด็นของการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานาปานสติเพื่อป้องกันตัวแปรแทรกซ้อนเกิดขึ้น

อนึ่ง ผู้วิจัยได้ดำเนินการพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมวิจัย ดังนี้

1. ในการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ผู้วิจัยเก็บรักษาข้อมูลของกลุ่มทดลองไว้เป็นความลับ และให้กลุ่มทดลองเก็บเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกกลุ่มไว้เป็นความลับด้วย ส่วนเทพบันทึกเสียงในช่วงระหว่างการเข้ากลุ่ม ผู้วิจัยนำเทพบันทึกเสียงมาถอดความเพื่อวิเคราะห์กระบวนการกลุ่ม จากนั้นผู้วิจัยทำลายเทพบันทึกเสียงนั้น

2. กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเข้าร่วมการวิจัยโดยสมัครใจ และมีสิทธิ์ที่จะปฏิเสธหรือถอนตัวจากการเข้าร่วมการวิจัยโดยไม่จำเป็นต้องแจ้งเหตุผล และการปฏิเสธของกลุ่มตัวอย่างไม่มีผลใดๆ ต่อตัวกลุ่มตัวอย่าง

ตัวแปรที่ใช้ในวิจัย

1. ตัวแปรอิสระหรือตัวแปรจัดกระทำ คือ กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานาปานสติ
2. ตัวแปรตาม คือ ภาวะอุเบกขาที่วัดได้จากแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และปัญญาที่วัดได้จากแบบวัดฉบับสั้นที่ผู้วิจัยพัฒนาจากแบบวัดปัญญาของ เพรศพรณ แคนศิลป์ (2550)

คำนิยามที่ใช้ในการวิจัย

1. **กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ** หมายถึง กลุ่มทางจิตวิทยาที่มีเป้าหมายเพื่อการพัฒนาและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ประกอบด้วยผู้นำกลุ่มคือนักการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ได้รับการฝึกฝนอบรม พัฒนา และรักษาจิตใจตามแนวพุทธมาในระดับหนึ่ง อาศัยหลักพุทธธรรมคืออริยสัจ 4 ที่ซ่อนซ่อนหลักไตรลักษณ์และอิทัปปัจจยตา เป็นโครงสร้างความคิดในการดำเนินการเอื้อให้สมาชิกกลุ่มจำนวน 6-8 คน ได้ใคร่ครวญความคิด ความรู้สึก การรับรู้ การเรียนรู้ของตนเองผ่านเรื่องราวและประสบการณ์ที่ได้แบ่งปันในกลุ่ม และอาศัยเรื่องราวและประสบการณ์นั้นเป็นเสมือนเมล็ดพันธุ์ให้เกิดมิติความงอกงามภายในตนเอง (Intrapersonal) มิติความงอกงามระหว่างบุคคล (Interpersonal) และอยู่กับความจริงได้อย่างแนบสนิท ในการดำเนินกลุ่ม ผู้นำกลุ่มปฏิบัติงานทั้งในมิตigroup คือ เอื้อให้เกิดการเปิดเผยตนเอง (Facilitate disclosure) เอื้อให้เกิดการปฏิสัมพันธ์ (Facilitate Interaction) เอื้อให้เกิดความงอกงาม (Facilitate Growth) และเอื้อให้เกิดการแก้ปมประเด็นค้างค้ำในใจ (Facilitate Counseling) หรือ 4 F และทั้งในมิติบุคคล คือ การเชื่อมสมาน (Tuning in) การพินิจรอยแยก (Identify split) และการอยู่กับความจริง (Realization) หรือ TIR

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการจัดการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มให้เป็นเครื่องมือเพื่อพัฒนาการเกิดภาวะอุเบกขาและปัญญาในกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 รุ่นวิจัย โดยใช้ระยะเวลา 20 ชั่วโมงหรือ 7 ช่วงเวลาต่อการเข้ากลุ่มของแต่ละกลุ่มทดลอง ทั้งนี้ในแต่ละรุ่นวิจัยได้ดำเนินการทดลองดังนี้

กลุ่มทดลองที่ 1 จัดให้เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธก่อนฝึกอานาปานสติ

กลุ่มทดลองที่ 2 จัดให้ฝึกอานาปานสติก่อนเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

2. **การฝึกอานาปานสติ** หมายถึง การนั่งฝึกสมาธิด้วยการตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก ฟังดูที่ลมหายใจเข้าออกทั้งในอิริยาบถยืน เดิน(เดินจงกรม) นั่ง และนอน รวมถึง

การฟังบรรยายธรรม และการทบทวนผลการฝึก ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำการฝึกอานาปานสติ มาเป็นเครื่องมือพัฒนาภาวะอุเบกขาและปัญญาของกลุ่มทดลองที่ 1 ในช่วงการทดลองที่ 2 และของกลุ่มทดลองที่ 2 ในช่วงการทดลองที่ 1 โดยใช้ระยะเวลาเท่ากันกับระยะเวลาเข้ากลุ่มพัฒนา ตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธคือ 20 ชั่วโมงหรือ 7 ช่วงเวลาต่อการฝึกแต่ละช่วงการทดลอง โดยการฝึกอานาปานสตินี้ ผู้วิจัยได้อาราธนาพระสงฆ์คือพระอาจารย์มหาพิเชษฐวงศ์ ภาทรูปุญญ ผู้เชี่ยวชาญและผ่านการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมาเป็นเวลาอย่างน้อย 10 ปี เป็นผู้นำฝึก

3. ภาวะอุเบกขา หมายถึง ค่าคะแนนของแบบวัดภาวะอุเบกขาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ที่แสดงถึงภาวะใจปลอดโปร่ง สงบ มั่นคง 'ไม่ยึดติด ไม่ขัดเคือง ไม่กังวล เข้าใจสิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามความเป็นจริงว่าเป็นไปตามเหตุปัจจัยและสามารถเปลี่ยนแปลงได้อยู่เสมอ ภาวะใจนี้ครอบคลุมมิติเหล่านี้ คือ

3.1 อโลภะ หมายถึง ภาวะใจที่ละวางหรือคลายความยึดติดกับสิ่งที่ตนรู้สึกชอบหรือพอใจด้วยความรู้สึกหวงแหนเป็นเจ้าของ เมื่อประสบในสิ่งที่ตนรัก ชอบ หรือ พอใจ ก็ไม่ดีใจหลงใหลจนขาดสติ กับทั้งไม่คาดหวังหรือปรารถนาให้สิ่งนั้นคงอยู่ดังใจตลอดไป และหากสิ่งนั้นผ่านพ้นไปก็ไม่บ่นถึงหรือโยนหาเรียกร้องให้ได้กลับคืน เมื่อคราวประสบกับสิ่งที่ตนไม่ชอบใจก็ไม่คร่ำครวญเสียใจจนเกินงาม ด้วยตระหนักว่าความสุขหรือความทุกข์นั้นเป็นเพียงประสบการณ์ที่ผ่านมาแล้วก็จะผ่านไป

3.2 อโทสะ หมายถึง ภาวะใจที่ละวางหรือคลายความโกรธเคือง เมื่อประสบสิ่งที่ทำให้ไม่พอใจ ไม่รู้สึกหงุดหงิดรำคาญใจ ยินดีให้อภัยกับบุคคลที่ทำร้ายตน ไม่พยายามเคียดแค้น ไม่คิดจองเวรหรืออาฆาตมาดร้าย ไม่คิดทำร้ายตนเองและบุคคลอื่น ยอมรับและเข้าใจบุคคลอื่น

3.3 อโมหะ หมายถึง ภาวะใจที่ไม่ท้อแท้ ไม่หดหู่ ไม่เศร้าใจ ไม่ลังเลสงสัย ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ยึดตนเองเป็นที่ตั้ง เห็นคุณค่าในตนเอง คลายความวิตกกังวลที่มี มีความกล้าและพร้อมที่จะเผชิญความจริงที่ผ่านเข้ามาในชีวิตและสิ่งที่จะต้องเผชิญในอนาคต เปิดใจกว้างรับประสบการณ์ต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิตและพร้อมที่จะเรียนรู้อยู่เสมอ สามารถจัดการชีวิตได้อย่างเหมาะสม ตลอดจนยินดีที่จะถือกุศลสิ่งดีมีประโยชน์ทั้งต่อตนเองทั้งต่อบุคคลอื่นอยู่เสมอ

3.4 ภาวะสงบมั่นคง หมายถึง ภาวะใจที่สามารถละวางจากปัญหาในปัจจุบัน มีสติในการดำเนินชีวิตประจำวัน สงบนิ่ง มีสมาธิ เิบอิม เบิกบาน อ่อนโยน มีความสุขอยู่กับปัจจุบัน ดำเนินไปชีวิตด้วยความไม่ประมาท มองเห็นความเป็นจริงของโลกและชีวิตทั้งในด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยงและในด้านภาวะที่มีการเปลี่ยนแปลง

อนึ่ง ภาวะอุเบกขาที่ครอบคลุมมิติทั้ง 4 นี้ เป็นภาวะอุเบกขาที่ผู้วิจัยรวบรวมได้จากหัวข้ออุเบกขาในพระไตรปิฎกที่มีเนื้อหาหลุ่มลึกและกว้าง และต้องใช้เวลาในการฝึกฝนเพื่อเข้าถึงภาวะอุเบกขาทั้ง 4 มิติ แต่ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้ใช้ภาวะอุเบกขาที่ครอบคลุมทั้ง 4 มิตินี้เป็นกรอบในการพัฒนาแบบวัดภาวะอุเบกขาที่มีข้อกระทงสอดคล้องกับมิติทั้ง 4 ในระดับที่พอสามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นได้ในกลุ่มทดลองซึ่งเป็นนิสิตมหาวิทยาลัยด้วยเครื่องมือวิจัยคือกลุ่มพัฒนาตนเองและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและการฝึกอานาปานสติ ในช่วงระยะเวลาดำเนินการของแต่ละกระบวนการทดลองคือ 20 ชั่วโมงเท่านั้น

4. **ปัญญา** หมายถึง ค่าคะแนนของแบบวัดปัญญาที่ผู้วิจัยพัฒนาเป็นแบบวัดฉบับสั้นจากแบบวัดปัญญาที่พัฒนาขึ้นโดยเฟริตพรรณ แคนศิลป์ (2550) มุ่งวัดใน 2 มิติ คือ

4.1 **ปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง** หมายถึง ความเข้าใจว่าชีวิตคือการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันทั้งมนุษย์กับมนุษย์ มนุษย์กับสิ่งแวดล้อม ภาวะจิตใจเกิดสำนึกขอบคุณ กตัญญูต่อเหตุปัจจัยต่าง ๆ ที่เกื้อหนุนในชีวิต ส่งผลให้บุคคลเกิดการตระหนักรู้ในกระทำของตนเองที่ส่งผลเชื่อมโยงกับสรรพสิ่งรอบตัว ทำให้บุคคลตระหนักใฝ่ใจว่าการกระทำ ความคิด และพฤติกรรมของตนเป็นเหตุปัจจัยเชื่อมโยงต่อสรรพสิ่ง ลักษณะดังกล่าวสามารถแบ่งออกเป็นองค์ประกอบรายด้านได้ดังนี้คือ

4.1.1 ความเข้าใจว่าชีวิตคือการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ และมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม

4.1.2 ภาวะจิตใจที่เกิดขึ้นเมื่อเข้าใจความสัมพันธ์เชื่อมโยง คือ ความสำนึกขอบคุณ ความกตัญญูกับเหตุปัจจัยต่าง ๆ ที่เอื้อเพื่อเกื้อกูลต่อชีวิต

4.1.3 การตระหนักถึงการกระทำของตนเองที่ส่งผลเชื่อมโยงกับสรรพสิ่งรอบตัว ทำให้บุคคลตระหนัก ใฝ่ใจว่าการกระทำ ความคิด และพฤติกรรมของตนเป็นเหตุปัจจัยเชื่อมโยงต่อสรรพสิ่ง

4.2 **ปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง** หมายถึง ความเข้าใจในความเปลี่ยนแปลง ไม่ยั่งยืน ไม่คงที่ ซึ่งปรากฏอยู่ในสิ่งต่าง ๆ เมื่อบุคคลเข้าใจว่าสิ่งต่าง ๆ อยู่ภายใต้กฎการเปลี่ยนแปลงส่งผลให้เกิดการยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น แม้ไม่เป็นไปตามความต้องการ ความรารถนาของตน สามารถดำรงอยู่อย่างไม่ยึดมั่นให้สิ่งต่าง ๆ เป็นไปตามใจตน ทำให้บุคคลสามารถคิดพิจารณาจัดการแก้ไขสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น ลักษณะดังกล่าวสามารถแบ่งออกเป็นองค์ประกอบรายด้านได้ดังนี้

4.2.1 การยอมรับความเปลี่ยนแปลง แม้ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจะไม่น่าประหลาดก็มองและพิจารณาตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ไม่มองตามความประหลาด ความต้องการของตน

4.2.2 สามารถแก้ไขและปฏิบัติภาระหน้าที่ตามความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น โดยสอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ และเกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น

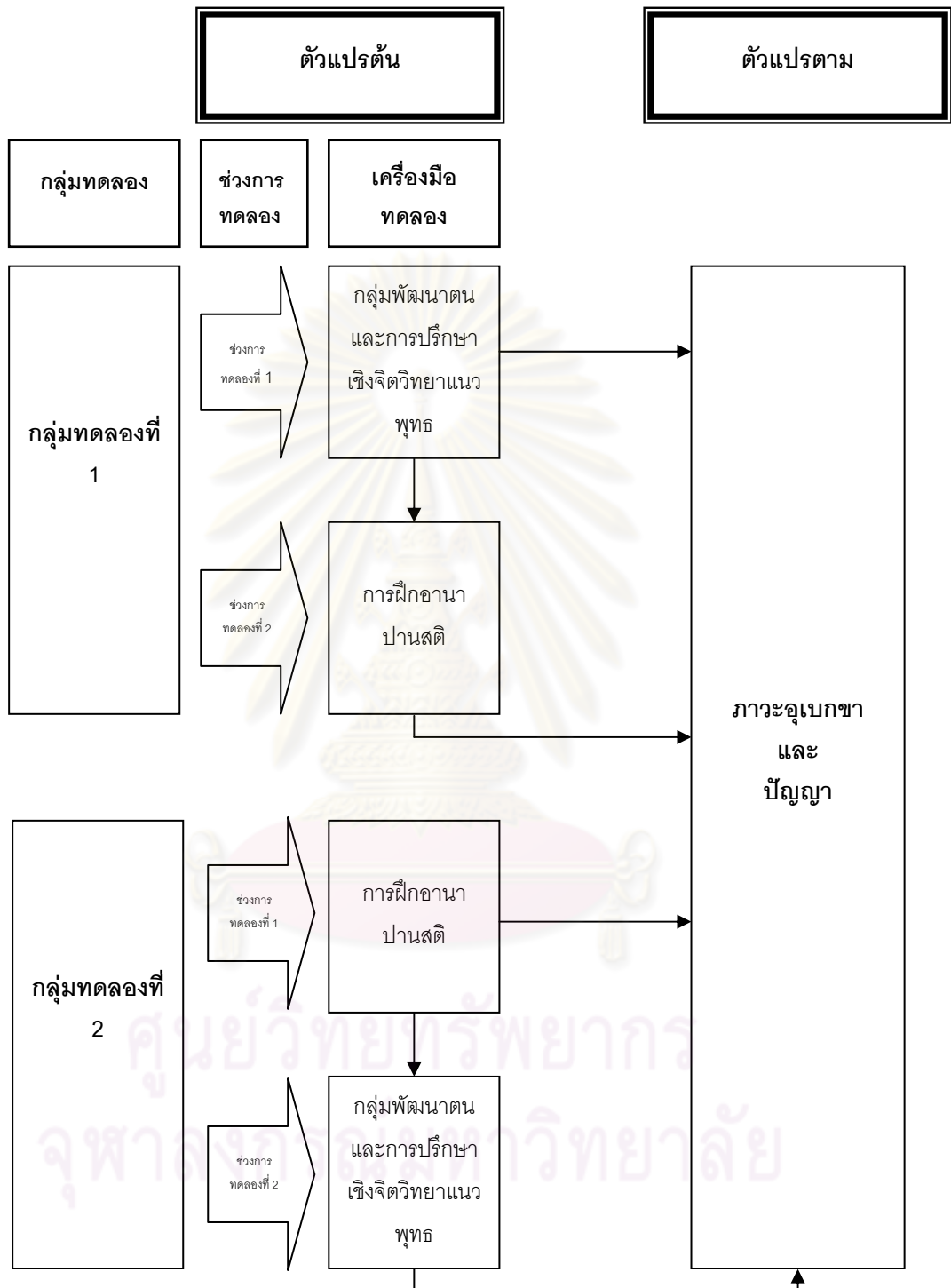
5. กลุ่มทดลอง หมายถึง กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตชั้นปีที่ 4 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ 2 แห่ง ที่มีค่าคะแนนในแบบวัดภาวะอุเบกขาและแบบวัดปัญญาต่ำกว่าค่าเฉลี่ย สมัครใจเข้าร่วมการวิจัยตลอดทั้ง 5 วันตามกระบวนการวิจัย ที่ผู้วิจัยสุ่มแบบเจาะจงเข้าเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม ๆ ละ 6 และ 8 คน ต่อ 1 รุ่นวิจัย ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยใน 2 รุ่นวิจัย รวมกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองทั้งสิ้น 27 คน

6. กลุ่มควบคุม หมายถึง กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตชั้นปีที่ 4 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ 2 แห่ง ที่มีค่าคะแนนในแบบวัดภาวะอุเบกขาและแบบวัดปัญญาต่ำกว่าค่าเฉลี่ย สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย ที่ผู้วิจัยสุ่มแบบเจาะจงเป็นกลุ่มควบคุมใน 2 รุ่นวิจัย ๆ ละ 1 กลุ่ม ๆ ละ 6 และ 8 คน รวม 14 คน ทั้งนี้ นิสิตที่อยู่ในกลุ่มควบคุมเป็นกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกใดๆ หรือไม่ได้รับเครื่องมือทดลองใดๆ ตลอดช่วงดำเนินการทดลอง

7. นิสิต หมายถึง นิสิตชั้นปีที่ 4 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ 2 แห่ง ที่มีค่าคะแนนในแบบวัดภาวะอุเบกขาและแบบวัดปัญญาต่ำกว่าค่าเฉลี่ย สมัครใจเข้าร่วมการวิจัยตลอดทั้ง 5 วันตามกระบวนการวิจัยใน 2 รุ่นวิจัย ที่ผู้วิจัยสุ่มแบบเจาะจงเข้าเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มควบคุม 1 กลุ่มในแต่ละรุ่นวิจัย รวมนิสิตเข้าร่วมวิจัยใน 2 รุ่นวิจัยทั้งสิ้น 41 คน

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้องค์ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาภาวะอุเบกขาด้วยการปฎิภาสะเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม และการฝึกอานาปานสติ
2. ได้เห็นความแตกต่างระหว่างการปฎิภาสะเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม และการฝึกอานาปานสติในฐานะที่เป็นเครื่องมือพัฒนาภาวะอุเบกขา
3. ได้นำเสนอเครื่องมือพัฒนาภาวะอุเบกขาสำหรับบุคคลทั่วไปที่มีใช้นักบวชในพุทธศาสนาซึ่งเป็นบุคคลกลุ่มใหญ่ในสังคม
4. ได้แบบวัดภาวะอุเบกขาที่มีหลักพุทธธรรมเป็นกรอบแนวคิด ซึ่งสามารถนำไปใช้ในงานด้านจิตวิทยาอื่น ๆ และนำไปใช้ในงานวิจัยอื่น ๆ ได้



ศูนย์วิทยพัทพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การทบทวนวรรณกรรมทั้งเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องถือเป็นกระบวนการแรกที่เปิดไปสู่ความเข้าใจเนื้อหาสาระเกี่ยวกับสิ่งที่ต้องการวิจัย ดังนั้น ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงได้ค้นคว้าหลักกรรมในพุทธศาสนา แนวคิด ทฤษฎีทางจิตวิทยา และงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศเพื่อเป็นแนวทางในการวิจัย โดยนำเสนอตามหัวข้อดังนี้

1. กลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ
2. การฝึกอานาปานสติ
3. ภาวะอุเบกขา
4. ปัญญา

1. กลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

1.1 ความเป็นมา

กลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเป็นกลุ่มทางจิตวิทยาที่ผสมผสานระหว่างกลุ่มพัฒนาตน การศึกษาเชิงจิตวิทยา และหลักกรรมในพุทธศาสนา พัฒนาขึ้นโดย รองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โภธิแก้ว คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ศึกษาแนวคิดทฤษฎีจิตวิทยาตะวันตกด้านการบำบัดรักษาและการพัฒนาบุคคล เช่น Encounter Group ของ Carl R. Rogers, Gestalt Group ของ Fritz Perls, Basic Encounter Group ของ William Schultz, Sensitivity Training Group ของ Kurt Lewin เป็นต้น และศึกษาแนวคิดเรื่องการพัฒนาตนเองของนักจิตวิทยาคนอื่น ๆ เช่น Rollo May, Viktor Frankl, Nataniel Brandon, Eric Berne, Eric Fromm เป็นต้น ตลอดจนศึกษาแนวคิดจิตวิทยาตะวันออกและจิตวิทยาแนวพุทธธรรมของนักจิตวิทยาร่วมสมัย เช่น John Welwood, Ken Wilber และ Ralph Metzner เป็นต้น นอกจากนี้ การสังสมประสบการณ์ด้านจิตวิทยาจากการทำกลุ่มจิตสัมพันธ์ (Encounter Group) ตามแนวคิดของ Carl R. Rogers กลุ่ม Gestalt กลุ่ม RT กลุ่ม REBT และกลุ่ม Logotherapy การศึกษางานเขียนของกฤษณมูรติ และการศึกษาพุทธธรรมจากพุทธทาสภิกขุ แห่งสวนโมกขพลาราม รวมถึงงานเขียนเกี่ยวกับหลักพุทธธรรมกับความมั่งคั่งแห่งชีวิตของนักปราชญ์ท่านอื่น ๆ ช่วยให้เราเข้าใจได้ครอบคลุม ผสมกลมกลืนหลักพุทธธรรมเข้าสู่ความเข้าใจธรรมชาติและชีวิต เชื่อมโยงสู่การเรียนรู้การสอนและการบริการการศึกษาเชิงจิตวิทยาตามลำดับ

1.2 ความหมายและลักษณะ

กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ คือกลุ่มทางจิตวิทยาที่นักจิตวิทยาการปรึกษามีความรู้ความเข้าใจโลกและชีวิตที่เกิดจากการฝึกฝนตนเองตามหลักธรรมในพุทธศาสนา และอาศัยหลักธรรมในพุทธศาสนา (อริยสัจ 4) เป็นฐานกรอบแนวคิดในการทำงาน (Philosophical Framework) ในการเอื้อให้กระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเกิดพลังขับเคลื่อนให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้จนเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง เกิดความมั่งคั่งเบิกบาน ต้อนรับทุกสรรพสิ่งและอยู่อย่างกลมกลืนกับชีวิตได้

การที่บุคคลไม่สามารถอยู่อย่างกลมกลืนกับชีวิต ไม่อยู่กับโลกและชีวิตตามความเป็นจริง ขาดความสงบสุขอย่างลึกซึ้งภายในจิตใจได้นั้น ก็เนื่องจากจิตใจคับแคบ คิดแยกแยะ มองไม่เห็นความสัมพันธ์กันของสรรพสิ่งที่ต่างพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันอย่างแยกจากกันไม่ได้ มองไม่เห็นลักษณะร่วมกันของสรรพสิ่งที่มีลักษณะความไม่คงที่ เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ยึดถือครอบครองไม่ได้ ไม่สามารถยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงของธรรมชาติได้ จึงทำให้เกิดการขัดแย้งในใจ ปรารถนาอยากให้เป็นไปตามที่ใจตนต้องการหรือยึดครองไว้ต่อผู้ใดจนหนีความเป็นจริงตามธรรมชาติ ส่งผลให้เกิดปัญหาทั้งแก่ตนเองและปัญหาทางด้านการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ๆ ตามมาอีกมากมาย (โสรัช โภธิแก้ว, 2549ก)

กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจึงเป็นกลุ่มของการปรับเปลี่ยน ขยับขยาย เพิ่มเติมความเข้าใจโลกและชีวิต รวมถึงอุดหนุน ส่งเสริมความมั่งคั่งเบิกบานภายในจิตใจของสมาชิกกลุ่มให้มากยิ่งขึ้น ทำให้อยู่กับความจริงตามธรรมชาติได้อย่างกลมกลืนและแนบสนิทที่สุด

การดำเนินกลุ่มตามแนวคิดนี้ ผู้นำกลุ่มจึงอาศัยภาวะจิตใจที่สงบลึกซึ้งเป็นรากฐาน นำตนเองเข้าเชื่อมโลกแห่งความคิด ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่ม เอื้อให้ได้แบ่งปันประสบการณ์ระหว่างสมาชิกกลุ่ม และพิจารณาใคร่ครวญประสบการณ์นั้นอย่างลึกซึ้ง เมื่อสมาชิกกลุ่มเปิดเผยเรื่องราว ประสบการณ์ที่ดีงาม นำชื่นชม ผู้นำกลุ่มต้อนรับประสบการณ์นั้นด้วยการเชิญชวนให้สมาชิกได้สัมผัสคุณค่าแห่งประสบการณ์นั้น เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สัมผัสคุณค่าของประสบการณ์นั้นที่ไม่เคยตระหนักรู้มาก่อน รวมถึงชวนเพื่อนสมาชิกกลุ่มได้ร่วมรู้สึกชื่นชมยินดีต่อประสบการณ์นั้นด้วยการต้อนรับและเอื้ออำนวยให้สัมผัสคุณค่าของประสบการณ์เช่นนี้ ความนอบน้อมและยินดีต้อนรับกับความดีงามที่เกิดจากการเอื้อของผู้นำกลุ่มเช่นนี้จะทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความมั่งคั่งเบิกบานขึ้นภายในจิตใจได้ แต่หากเรื่องราวหรือประสบการณ์ที่สมาชิกร่วมแบ่งปันภายในกลุ่มนั้นเป็นประเด็นค้างคาภายในจิตใจซึ่งส่งผลให้มีภาวะใจที่ไม่สงบนิ่ง เสมือนหนึ่งใจยังมีเสี้ยนหนามปักอยู่ ผู้นำกลุ่มอาศัยภาวะใจที่สงบนิ่ง นำตนเองเข้าเชื่อมโลกของสมาชิกกลุ่ม อยู่กับอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มอย่างแนบสนิท เสมือนหนึ่ง

เพื่อนที่รู้จัก เพื่อนที่อยู่ข้าง ๆ ในยามทุกข์ใจ และเพื่อนที่เดินเคียงข้างก้าวไปพร้อม ๆ กับความคิด ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มในขณะนั้น ค่อย ๆ ชวนสมาชิกกลุ่มเดินออกจากประเด็นที่คงค้างในใจ ที่เป็นความทุกข์ใจไปอย่างพร้อม ๆ กัน โดยการชักชวนสมาชิกกลุ่มที่มีประเด็นคงค้างในใจให้เห็น รอยแยกระหว่างความเข้าใจที่คลาดเคลื่อน ความคาดหวัง กับความเป็นจริงที่สมาชิกกลุ่มมองไม่เห็นหรือเห็นไม่ชัดแจ้งเพราะความเข้าใจที่คลาดเคลื่อน หรือความคาดหวังของตนเองปิดบังไว้ จนทำให้จิตใจเกิดความทุกข์และเป็นประเด็นคงค้างในใจ

เมื่อผู้นำกลุ่มที่มีใจเมตตาและกรุณาต่อสมาชิกกลุ่มเชิญชวนสมาชิกกลุ่มให้ ย้อนกลับมาใคร่ครวญ สืบค้น ตรวจสอบ พิจารณา ภาวะทุกข์ใจหรือปมปัญหาภายในใจที่เกิดขึ้น แก่ตนเองนั้นสมาชิกกลุ่มก็จะค่อย ๆ เห็นความเข้าใจที่คลาดเคลื่อน ความคาดหวัง ความ ต้องการ หรือการยึดถือความคิด กฎเกณฑ์ หรือค่านิยมบางอย่างของตนเองที่ทำให้ตนเองหลุด คลาดเคลื่อน หรือลืมความเป็นจริงของโลกและชีวิตที่บรรเลงเป็นไปในทุกขณะชีวิต เมื่อสมาชิก กลุ่มเห็นชัดในสิ่งที่สร้างความทุกข์ใจให้แก่ตนเองที่เกิดขึ้นจากตนเองเป็นคนสร้างขึ้นมาก็จะมี ท่าที่มองเห็นโทษในสิ่งนั้น แล้วกลับมาอยู่กับความจริงของโลกและชีวิตตนเองได้อย่างแนบสนิทใน ที่สุดอีกครั้ง

1.3 เป้าหมาย

กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีเป้าหมายในการพาคน ออกจากภาวะมีดমন สับสน หดหู่ เศร้าโศก โมโห ซึ่งรวมเรียกว่า อวิชชา ไปสู่ภาวะที่แจ่มใส โล่งโปร่ง มีความสุข มั่นคง สงบ ซึ่งเรียกว่า สัมมาทิฏฐิ เป็นการพาบุคคลออกจากความชอบไม่ ชอบหรือความยึดมั่นถือมั่นของตน มาอยู่กับความจริงอย่างนอบน้อม ยอมรับต่อความจริงอัน เกิดขึ้นในชีวิตนั้นด้วยปัญญา (โสรัช โภธิแก้ว, 2545) อยู่อย่างกลมกลืนกับชีวิต สงบสุขอยู่ ภายในจิตใจอย่างลึกซึ้ง โสรัช โภธิแก้ว (2549ก) กล่าวว่า ความสงบสุขที่ลึกซึ้งเป็นผลจากการ อยู่อย่างกลมกลืนกับชีวิต เป็นความสุขที่เกิดจากความสงบ เป็นผลที่เกิดขึ้นในขณะที่จิตใจไม่มี ภาวะของความเป็นตัวตนอยู่ การก่อเกิดความสุขแบบสงบสุขหรือสันติสุขนี้ทำให้เกิดการดำเนิน ชีวิต การประกอบกิจการงานที่สมบูรณ์ เต็มประสิทธิภาพ เมื่อจิตใจสงบ ก็สามารถอยู่กับสิ่ง ตรงหน้าได้อย่างเต็มที่ เป็นการรับรู้สิ่งที่ปรากฏตรงหน้าตามที่เป็นจริง ปราศจากความคิดของตัว เราเข้าไปเจือปน เป็นไปอย่างกลมกลืน ก่อให้เกิดความคิดที่เหมาะสม การพูดที่เหมาะสม และการกระทำที่เหมาะสมกับภาวะและสถานการณ์นั้น ๆ ทั้งหมดนี้ล้วนเกิดจากความนอบน้อมและ ยอมรับต่อความจริงที่ปรากฏอยู่ตรงหน้าอย่างไม่มีเงื่อนไข

1.4 ขอบเขต

กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีขอบเขตการทำงานครอบคลุมมิติด้านจิตใจและด้านพฤติกรรม ขั้วเคลื่อนทั้งในมิติส่งเสริมความงอกงามส่วนบุคคล (Personal Growth) และทั้งในมิติแก้หรือขจัดประเด็นคงค้างในใจ (counseling) ไปพร้อมๆ กัน อย่างผสมผสานเป็นเนื้อเดียวกัน ดังที่ โสริช โพธิแก้ว (2547) กล่าวไว้ว่า

“กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธคือกลุ่มทางจิตวิทยาซึ่งมีขอบเขตการทำงานครอบคลุมสภาวะจิตใจและพฤติกรรมของสมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่มทั้งในมิติของการพัฒนาความงอกงามและมิติของการแก้ปัญหา”

กระบวนการทั้ง 2 มิตินี้จะผสมผสานอย่างเป็นเนื้อเดียวกันตลอดดำเนินการกลุ่ม โดยอาศัยรากฐานโครงสร้างความคิดของหลักธรรมในพุทธศาสนา ซึ่งชี้แนวทางและกำหนดแนวทางให้มนุษย์ได้สามารถดำรงชีวิตของตนอยู่ในระดับสูงสุดคือระดับสันติสุข และสามารถใช้ศักยภาพของตนเองในการดำรงชีวิตและการงานได้ในระดับสูงสุด สภาวะเช่นนี้เมื่อพิจารณาอย่างถ่องแท้ก็คือสภาวะจิตใจซึ่งสิ้นปัญหาหรือดับทุกข์ในช่วงนั้น ๆ ได้อย่างหมดจดนั่นเอง โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาจะปฏิบัติงานนำกลุ่มอย่างเชี่ยวชาญและมีประสิทธิภาพต่อสมาชิกกลุ่มได้นั้นต้องผ่านกระบวนการเรียนรู้ที่จะสังเคราะห์หลักพุทธธรรมผสมผสานกับความงอกงามของตนเอง และนำไปใช้ในการฝึกหัดบทบาทของผู้นำกลุ่มอยู่แล้ว ๆ เล่า ๆ (โสริช โพธิแก้ว, 2547)

1.5 แนวคิดพื้นฐาน

กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธอาศัยหลักธรรมในพุทธศาสนาคืออริยสัจ 4 เป็นแนวคิดพื้นฐานในการทำงานนำพาผู้คนไปสู่ความเข้าใจโลกและชีวิต (โสริช โพธิแก้ว, 2545) อริยสัจ 4 ซ่อนซ่อนด้วยหลักพุทธธรรมที่นำมาใช้เป็นพื้นฐานในการมองธรรมชาติของมนุษย์คือ อิทัปปัจจยตา ไตรลักษณ์ และปฏิจจสมุปบาท

1.5.1 อริยสัจ 4

การนำหลักอริยสัจ 4 มาประยุกต์ใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเริ่มต้นกระบวนการด้วยการหล่อหลอมนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธให้อริยสัจ 4 ปรากฏอยู่ในใจจนเห็นภาวะอริยสัจ 4 อย่างประจักษ์ในใจตนเองในระดับที่เพียงพอจะออกไปทำงานให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแก่ใจทุกข์ที่เป็นปมความทุกข์ภายในใจของสมาชิกกลุ่มได้ กระบวนการนำหลักอริยสัจ 4 มาประยุกต์ใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เริ่มต้นด้วยการฝึกฝน (training) นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ (Buddhist Counselor) เพื่อให้

อริยสัจ 4 ประจักษ์แจ้งหรือชัดเจนอยู่ภายในใจได้ในระดับหนึ่ง กระบวนการนี้เริ่มต้นที่ครูผู้สอน (teacher of counselor) หลักอริยสัจ 4 ประกอบด้วย

1) **ทุกข์** คือสภาพที่ขัดแย้ง ผืน กัดคัน คงอยู่ไม่ได้ (stress, conflict) เป็นภาวะที่มีการเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยหรือองค์ประกอบต่าง ๆ ที่เกิดดับบีบคั้นขัดแย้งกัน อยู่ตลอดเวลา ทุกข์เป็นภาพรวมที่เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเหล่านั้น หน้าที่ของบุคคลที่พึงมีต่อทุกข์ คือ กำหนดรู้ รู้เท่าทัน จับตัวทุกข์ไว้ให้ได้ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2541)

2) **สมุทัย** คือความอยาก ความคาดหวัง ความปรารถนาให้เป็นไปตามใจตน หรือไม่อยากให้เป็นไปตามใจตน ปฏิกริยาที่ตอบสนองต่อสิ่งที่ชอบใจไม่ชอบใจเช่นนี้ ทำให้บุคคลจมอยู่ในความสุขและความทุกข์ ซึ่งทั้ง 2 ภาวะนี้ก็ล้วนเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ทั้งสิ้น เมื่อมองให้ลึกลงไปแล้ว ตัณหาคือความอยาก ความคาดหวัง ความปรารถนาให้เป็นดังใจตนนี้มีภาวะที่ขาดความรู้ความเข้าใจอันถูกต้อง(อริยสัจ)เป็นพื้นฐานอยู่เสมอ อริยสัจก็ยังซ่อนซ่อนความยึดมั่นถือมั่นที่เรียกว่าอุปาทานเอาไว้ (โสรัจ โปธิแก้ว, 2536) หน้าที่ของบุคคลต่อสมุทัยคือ ละหรือกำจัดเสีย (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2541)

3) **นิโรธ** คือ ภาวะที่ไม่มีทุกข์ สงบ ไม่หวั่นไหว เป็นภาวะที่มีประสิทธิภาพและสมบูรณ์ เป็นภาวะที่แสดงความขม ดับ ระงับ หรือสลัดความทุกข์ออกไปได้ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2541) หน้าที่ของบุคคลที่พึงมีต่อนิโรธคือ กระทำให้แจ่มแจ้งหรือชัดเจน

4) **มรรค** คือวิถีที่จะนำไปสู่ความสงบแห่งจิต ประกอบด้วยความรู้ที่จะนำไปสู่ความสงบแห่งจิตที่เรียกว่า **สัมมาทิฏฐิ** ซึ่งเป็นตัวกำหนดทิศทางและการกระทำที่จะนำไปสู่ทางสงบสุข พร้อมด้วยปัจจัยที่สัมมาทิฏฐิทำให้เกิดขึ้นหรือเพิ่มพูนให้มากยิ่งขึ้นอีก 7 ประการ รวมเป็นมรรคมืองค์ 8 หน้าที่ของบุคคลต่อมรรคคือ ฝึกฝนให้มาก จนกระทั่งไม่ต้องอาศัยอริยสัจ ตัณหา อุปาทานในการดำเนินชีวิต แต่เป็นอยู่ด้วยปัญญา (โสรัจ โปธิแก้ว, 2536)

มรรคมืองค์ 8 ซึ่งมีสัมมาทิฏฐิเป็นเบื้องต้นนั้นมีใช้อันเดียวกัน แต่เป็นหลักการที่เนื่องต่อกัน สามารถแยกย่อยปฏิบัติไปที่ละขั้นตอน แต่เนื่องถึงกันและกัน เป็นปัจจัยหนุนกันไป เป็นหนทางสู่การเอาชนะความทุกข์ (จำลอง ดิษยวณิช, 2543) ประกอบด้วย สัมมาทิฏฐิ (Right understanding) คือความเห็นชอบ สัมมาสังกัปปะ (Right thought) คือดำริชอบ สัมมาวาจา (Right speech) คือเจรจาชอบ สัมมากรรมันตะ (Right action) คือกระทำชอบ สัมมาอาชีวะ (Right livelihood) คือการเลี้ยงชีพชอบ สัมมาวายามะ (Right effort) คือเพียรชอบ สัมมาสติ (Right mindful) คือความระลึกชอบ และสัมมาสมาธิ (Right concentration) คือความตั้งจิตมั่นชอบ

4.1) ศิล สมาธิ ปัญญา ในมรรค

มรรคมีองค์ 8 ย่อลงได้เป็น ศิล สมาธิ ปัญญา โดยที่ สัมมาทิฏฐิและสัมมาสังกัปปะ 2 ข้อนี้รวมลงใน ปัญญา สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ 3 ข้อนี้รวมลงใน ศิล และสัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ 3 ข้อนี้รวมลงใน สมาธิ การดำเนินในมรรคมีองค์ 8 ก็คือการปฏิบัติอยู่ในอริยสัจ 4 ซึ่งก็คือ การมี ศิล สมาธิ ปัญญา นั่นเอง เป็นข้อปฏิบัติที่อยู่ภายในจิตใจ ทั้งหมดนี้ทำงานสอดประสานกันอย่างสมบูรณ์

กระบวนการทำงานของ ศิล สมาธิ ปัญญา ในมรรคมีองค์ 8 นี้ จะทำหน้าที่ต่างกัน แต่ทำงานไปพร้อมๆ กัน เหมือนที่พระพุทธโฆษาจารย์กล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิ มรรค เล่ม 1 ไว้ว่า

“ภิกษุผู้ประกอบด้วยธรรม 6 ประการ คือ ด้วย ศิล ด้วยสมาธิ (หรือจิต) ด้วยปัญญา 3 ลักษณะ (ไตรเหตุปฏิสนธิ, วิปัสสนาปัญญา และปาริหาริก ปัญญา) และด้วยความเพียรเพากิเลสนี้ เมื่อยืนอยู่บนแผ่นดินคือ ศิล แล้ว ยก ศัสตรา คือ วิปัสสนาปัญญา ที่ลับด้วยศิลาคือสมาธิ อยู่ในมือคือปาริหาริก ปัญญา ที่มีกำลังวิริยะ ฟิงดาบ ตัด ทำลาย ซึ่งขั้ว คือ ตัณหา อันตกอยู่ในสันดาน ของตนทั้งหมดได้ เปรียบเหมือนบุรุษยืนบนแผ่นดิน ยกศัสตราที่ลับดีแล้ว ถ่างกอ ไม้ใหญ่ ฉะนั้น”

ศิล หมายถึงจิตใจที่มีความปกติ (วิสุทธิมรรค. 1/9/2531) พ้น จากภาวะความรุนแรงบีบคั้น ธรรมชาติของสรรพสิ่งเมื่อมีสิ่งใดมากระทบ ความเป็นปกติธรรมดา ของมันก็มักจะเปลี่ยนแปลง ทำให้เสียสมดุลและดำรงอยู่ได้ด้วยความยากลำบากหรือดำรงอยู่ ไม่ได้เลย ความรุนแรงบีบคั้นมาจากความยึดมั่นถือมั่น (อุปาทาน) ความคาดหวัง ความปรารถนา (ตัณหา) และความไม่รู้ตามเป็นจริง (อวิชชา) ภาวะใจเช่นนี้มีสภาพหลงเข้าไปยึดสิ่งใดสิ่งหนึ่งไว้ ว่าเป็นตัวตน หรือของตน เมื่อหลงเข้าไปยึด ก็เป็นเหตุให้กระทำหรือแสดงพฤติกรรมที่เป็นไปเพื่อ ความเบียดเบียนตนเองและบุคคลอื่น ทำให้ไม่สามารถรักษาภาวะใจให้เป็นปกติได้

สมาธิ หมายถึง จิตใจที่ตั้งมั่น แน่วแน่ต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือเรื่อง ใดเรื่องหนึ่ง (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), 2547) มุ่งมั่นลงไป ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ซัดส่าย สงบ (อภิ.วิ. 35/183/140) อยู่ที่ที่เดียว พอใจอยู่ที่ที่เดียว เมื่อใจอยู่ที่ที่เดียว กำลังใจ กำลังกายก็ concentrate อยู่ที่เดียว มีความเข้มอยู่ที่ที่เดียว เมื่อใจอยู่ที่ที่เดียวก็สงบ ทำสิ่งใดก็มี ประสิทธิภาพ สะอาดสะอาด บริสุทธิ์ สว่าง รับรู้อย่างชัดเจน ผ่อนคลาย ยืดหยุ่น กว้าง หลุดพ้น จากสิ่งร้อยรัดต่างๆ มองเห็นความงามของสิ่งต่าง ๆ มีใจมีระเบียบ เคลื่อนไหวไปกับชีวิตได้ที่ละ

ขณะ และเป็นหนึ่งเดียวกับชีวิต (โสริช โปธิแก้ว, 2543) บุคคลผู้มีจิตใจที่ว่างจากความยึดมั่นถือมั่นว่าเรา ว่าของเราเท่านั้น จึงจะเป็นผู้มีสมาธิ มีจิตใจมั่นคงได้อย่างแท้จริงและสมบูรณ์ (พุทธทาสภิกขุ, 2545) จิตใจเช่นนี้เหมาะสำหรับนำไปใช้ใคร่ครวญพิจารณาด้วยปัญญา ให้เกิดความรู้แจ้งเห็นชัดตามความเป็นจริง (สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช ๗, 2536; พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2547)

ปัญญา หมายถึง ภาวะจิตใจที่รู้ทั่วหรือรู้ชัด (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2543) เป็นคุณภาพจิตใจที่สูงส่ง ใสสะอาด เป็นภาวะจิตใจที่นำไปสู่ความเจริญก้าวหน้า ยกกระดับจิตใจ ดับทุกข์ในใจ และหยั่งถึงความจริงของธรรมชาติ เป็นความเข้าใจอย่างหยั่งเห็นความจริงแท้ สามารถจัดการและอยู่กับ “สิ่งนั้น” ได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ ดังนั้น ปัญญาก็คือความรู้ที่จะใช้แก้ปัญหาของมนุษย์ คือ ดับทุกข์ หรือพูดอีกอย่างหนึ่ง ความรู้ที่จะทำให้รู้จักดำเนินชีวิตให้ถูกต้องดีงาม ไม่ให้เกิดปัญหา ไม่ให้เป็นที่มาของทุกข์ ซึ่งพูดได้หลายแง่หลายด้าน เช่นว่า ความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง หรือรู้ อริยสัจ 4 หรือ มองเห็นปฏิจลสมุปบาท (เพชรพรรณ แดนศิลป์, 2551)

ศีล สมาธิ ปัญญา ในกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจะทำงานสอดประสานไปพร้อม ๆ กันในการพาจิตใจที่มีอวิชชาไปสู่สัมมาทิฐิ หรือความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง

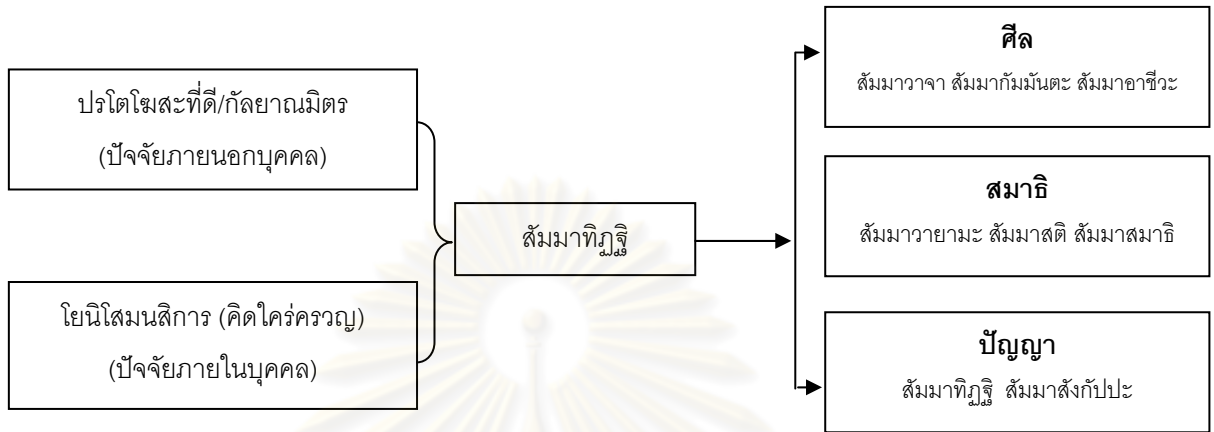
4.2) สัมมาทิฐิในมรรค

สัมมาทิฐิเป็นหัวใจของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เกิดขึ้นด้วยองค์ประกอบ 2 ประการ คือ ปรโตโฆชะหรือกัลยาณมิตร และโยนิโสมนสิการ ปรโตโฆชะในกระบวนการนี้ก็คือผู้นำกลุ่มที่ทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตร กล่าวคือเป็นมิตรที่ดีงามด้วยการปลุกความศรัทธาที่มีต่อผู้นำกลุ่มให้เกิดขึ้นในตัวสมาชิกกลุ่ม ทั้งนี้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ใช้ องค์ประกอบที่ 2 คือ โยนิโสมนสิการ ใคร่ครวญพิจารณาด้วยภาวะใจที่สงบนิ่ง (วิจักขณ์ พานิช, 2550) ซึ่งเป็นปัจจัยภายในบุคคล กลับมาอยู่กับความเป็นจริงได้อย่างสงบสุขและกลมกลืนกับชีวิตได้ในที่สุด สัมมาทิฐิในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธนี้ไม่สามารถเกิดขึ้นเพียงแคร์ับฟังจากผู้นำกลุ่มซึ่งทำหน้าที่เป็นปรโตโฆชะหรือกัลยาณมิตรเท่านั้น แต่สมาชิกกลุ่มต้องอาศัยโยนิโสมนสิการในการทำความเข้าใจกับตัวสภาวะด้วยตัวเอง ดังที่ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2543) กล่าวไว้ว่า

“..บุคคลจะปฏิบัติหรือฝึกหัดให้เจริญในศีล สมาธิ ปัญญา ได้นั้นต้องอาศัยปัจจัย ๒ อย่างเป็นเครื่องหล่อเลี้ยง คือปัจจัยภายนอกซึ่งเป็นฝ่ายที่ทำให้เกิดศรัทธาหรือความเชื่อมั่น ก็คือ อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมที่ดีที่เรียกว่า ปรโตโฆชะ หรือกัลยาณมิตร และปัจจัยภายในซึ่งเป็นฝ่ายที่ทำให้เกิดปัญญาหรือมี

ปัญญายังยิ่งขึ้นไป คือ ความรู้จักคิด ความรู้จักทำใจ ที่เรียกว่า โยนิโสมนสิการ..”
(พระธรรมปิฎก, (ป.อ.ปยุตฺโต) 2543)

มรรคมืองค์ 8



ภาพที่ 2.1 กระบวนการสร้างสัมมาทิฐิ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546ค)

1.5.2 อิทปปัจจยตา

อิทปปัจจยตา หมายถึง ความเข้าใจถึงการอิงอาศัยกันของสรรพสิ่งในโลก ดังพุทธพจน์ที่ว่า

“เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี
เมื่อสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น
เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้จึงไม่มี
เมื่อสิ่งนี้ดับ สิ่งนี้จึงดับไป” (ส.นิ.16/154/76)

ความหมายคือ ทุกสิ่งล้วนเกิดจากการมารวมตัวกันของธาตุ 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ พอถึงเวลาหนึ่งสิ่งเหล่านี้ก็สลายกลายเป็นธาตุ 4 ดังเดิม เช่น กระจาดข มาจากเยื่อไม้ ๆ มาจากต้นไม้ ๆ มาจากเมล็ดพันธุ์ มาจากแร่ธาตุในดิน จากฝน จากปุ๋ย จากการดูแลต้นไม้ จากปากนก ที่คาบเมล็ดพันธุ์มา แต่แล้วกระจาดขก็สลายกลายเป็นปุ๋ยลงสู่ดิน สู่ต้นไม้ต้นอื่นต่อไป และอาจกลับมาใหม่ในรูปแบบอื่นต่อไป

อิทปปัจจยตา จึงหมายถึง อำนาจของเหตุปัจจัยที่ประชุมการเกิด การดับของสรรพสิ่ง เมื่อเข้าใจก็ไม่ยึดไว้ให้เป็นไปตามใจตน แต่ดำรงตนให้เป็นส่วนหนึ่งของเหตุปัจจัยในส่วนของตนเท่านั้น ความเข้าใจที่ถูกต้องนี้มีวิเศษ หรือปัญญาเป็นทางเสีย เป็นตัวนำ ทำให้การดำรงตนเป็นไปอย่างกลมกลืนกับธรรมชาติรอบตัว บุคคล สังคม สิ่งแวดล้อม

อิทปปัจจยตานี้เป็นอำนาจที่สำคัญ เป็นการเข้าถึงอำนาจใจตามหลักเหตุปัจจัยที่เนื่องกัน ไม่ปรุงแต่งให้เป็นไปตามใจตน แต่หาวิธีอยู่ร่วมกับธรรมชาติให้เอื้อประโยชน์

สูงสุด สำหรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธนี้ถือว่า อิทปปัจจยตา เป็นเรื่องที่สำคัญและพียง นำพาผู้รับการปรึกษาให้เข้าถึงในบริบทผู้รับการปรึกษา โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาก็เป็นเหตุ ปัจจัยหนึ่งที่สำคัญในการนำไปสู่ผู้รับการปรึกษาเกิดปัญญา

1.5.3 ไตรลักษณ์

ไตรลักษณ์ หมายถึง อานาจในความเปลี่ยนแปลงของสรรพสิ่ง ความไม่คงที่ของสรรพสิ่ง อันเกิดจากลักษณะทั้ง 3 ที่มีอยู่ในทุกสิ่งในโลกในจักรวาลนี้ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546: 68-70) คือ

1. ลักษณะอนิจจตา (impermanence) ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ความไม่ยั่งยืน ภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมและสลายไป
2. ลักษณะทุกขตา (stress and conflict) ความเป็นทุกข์ ภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายตัว ภาวะที่กดดัน ผื่นและขัดแย้งอยู่ในตัว และ
3. ลักษณะอนัตตา (soullessness or non-self) ความไม่มีตัวตนที่แท้จริงของมันเอง

ความเข้าใจไตรลักษณ์อย่างถูกต้องคือ ความเข้าใจเรื่องอนิจจตาก่อน คือว่า ชีวิตของคนเราที่มีการเกิด แก่ เจ็บ และตาย ซึ่งแสดงการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ความเปลี่ยนแปลงนี้เองที่ขับเคลื่อนชีวิตมนุษย์ ความเปลี่ยนแปลงนี้อาจจะปรากฏในการเจริญเติบโต แต่ขณะเดียวกันความเสื่อม การสลายไปในนั้นก็เกิดขึ้นร่วมไปด้วย เพราะถ้าไม่มีการจากไปของสิ่งเดิม ก็ไม่มีการเกิดขึ้นของสิ่งใหม่ การสังเกตรวมชาติ สังเกตชีวิตอย่างพินิจพิจารณาลึกซึ้ง จะทำให้เราเข้าใจอนิจจตา

เมื่อเราพิจารณาแม่น้ำ ลำธาร เห็นการหมุนเวียนเปลี่ยนแปลง จากความเปี่ยมล้นในหน้าฝน เปลี่ยนเป็นแห้งแล้งในหน้าแล้ง เมื่อฝนมาลำธารก็เริ่มมีน้ำใสอีก ทรายใต้อันยังมีการหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงของฤดูกาล สภาพอากาศ ต้นไม้มากหรือน้อยที่จะอุ้มน้ำเอาไว้ แม่น้ำ ลำธารก็ดำรงอยู่ตามวัฏจักรชีวิตของมัน แม่น้ำ ลำธารเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของปัจจัยต่างๆ ที่มาประกอบ เราจะเข้าใจได้ว่าเมื่อปัจจัยพร้อมก็มีแม่น้ำ ลำธารก็อยู่ได้ เมื่อไม่พร้อมก็อยู่ไม่ได้ เราก็จะเห็นว่าจริง ๆ แล้วแม่น้ำ ลำธารไม่มีตัวตนที่แท้จริง เป็นไปตามกฎของอนัตตา และภาวะบีบคั้นด้วยการเกิดและสลายตัวของต้นน้ำก็เป็นภาวะที่เรียกว่า ทุกขตา

ความจริงของไตรลักษณ์นี้เป็นความจริงที่แสดงตัวของมันเองอยู่ตลอดเวลา แต่คนทั่วไปมองไม่เห็น จึงหลงไปยึดมั่นในภาพที่ดูมั่นคง คงที่อันก่อให้เกิดทุกข์ตามมา จึงเป็นหน้าที่ของบุคคลที่จะต้องทำความเข้าใจแก่ใจเกี่ยวกับกฎของความเปลี่ยนแปลงนี้ เพื่อการดำรงอยู่อย่างสอดคล้อง สมดุล ไม่ฝืนหรือทวนกระแสอันจะเป็นผลให้เกิดความหวั่นไหว ชัดส่าย และไม่สงบ

ไตรลักษณ์เป็นหลักธรรมสำคัญที่ใช้ในการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เช่นเดียวกับอทิปปัจจยตา หลักธรรมสำคัญสองหมวดนี้ถือเป็นหัวใจของความเข้าใจธรรมชาติทั้งปวง ไม่ยกเว้นเรื่องทุกข์ของมนุษย์ การเข้าใจ เข้าถึงหลักธรรมสองหลักนี้ได้อย่างแท้จริง จะนำพาความสงบสุขมาสู่ผู้นั้น

1.5.4 ปฏิจสุมุขปาท

ปฏิจสุมุขปาทเป็นหลักธรรมที่กล่าวถึงเหตุของการเกิดทุกข์ที่เกี่ยวข้องเป็นวงจร หรือเป็นตัวส่งผลต่อเนื่องกันไปในแต่ละหัวข้อซึ่งประกอบด้วย

1) อวิชชา (Ignorance, lack of knowledge)

อวิชชา หมายถึง ความไม่รู้ ความไม่เห็นตามจริง ไม่เท่าทันสภาวะที่เปลี่ยนแปลงไป หลงอยู่กับความเชื่อต่างๆ ความคิด ความรู้สึก ความไม่เข้าใจเหตุผล ที่แสดงถึงการหลงผิดคิดว่ามีตัวกู ของกู ดังคำพูดของโสริช โปธิแก้วที่กล่าวว่า

“เมื่อไม่ได้ตั้งใจปรารถนา ก็เลยเกิดโมโหหรือมี โทสะ และที่มีโทสะก็เพราะมี โลกะ คือโลก อยากได้ แต่ไม่ได้ และที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะมี โมหะ คือหลง คือเข้าใจผิด คือ ยึดในสิ่งที่ยึดไว้ไม่ได้ แต่เข้าใจว่ายึดได้” (โสริช โปธิแก้ว, 2549ก)

โมหะ หรือ ความหลงนั้น มีจุดตั้งต้นจากอวิชชา คือ ความไม่รู้ที่ถูกต้อง เป็นผลให้เกิดกิเลสตัวอื่นตามมาอีก เช่น ความโลภ และความโกรธ ตามมา

2) สังขาร (volitional activities)

สังขาร หมายถึง ความคิดปรุงแต่ง ด้วยความจงใจ ด้วยเจตนา เพราะความไม่รู้ตามจริง คิดปรุงจากความเชื่อที่สะสมมา จากสิ่งแวดล้อม ไปตามความเข้าใจ ตามปัญญาของตนในขณะนั้นๆ

3) วิญญาณ (consciousness)

วิญญาณ หมายถึง ความรู้ต่ออารมณ์ต่างๆ หรือ ตัวรู้ เช่น เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส รู้อารมณ์ ที่มีในขณะนั้น ๆ วิญญาณจึงเป็นตัวรับผลของความคิดปรุงแต่งที่เกิดขึ้นในใจ

4) นามรูป (animated organism)

นามรูป หมายถึง รูปธรรมและนามธรรมที่มีอยู่ในความรับรู้ของบุคคล ภาวะของร่างกายและจิตใจที่สอดคล้องและทำหน้าที่เพื่อตอบสนองตามการรู้ของวิญญาณในขณะนั้น

5) สฬายตนะ (the six sense-based)

สฬายตนะ หมายถึง ภาวะที่อายตนะที่เกี่ยวข้องทำหน้าที่สอดคล้องกับสภาพการณ์นั้นๆ เช่น เมื่อไม่พอใจสิ่งใด กลังพุ่งความสนใจไปที่สิ่งนั้น ตัวอย่างเช่น นู๋ก็พุ่งไปที่เสียงที่ไม่ชอบใจ หรือเมื่อคิดถึงคนรัก ใจก็ลอยไปถึงคนรัก อายตนะจึงถูกเร้าได้ทุกทาง ตั้งแต่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

6) ผัสสะ (contact)

ผัสสะ หมายถึง การรับรู้อารมณ์ เกิดขึ้นเมื่อมีองค์ประกอบทั้งสามครบ คือ อายตนะภายใน (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) ไปรับรู้อายตนะภายนอก (รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์) โดยมี วิญญาณ (ทางจักขุ โสตะ ชานะ ชิวหา กาย มโน) เป็นตัวเชื่อม เป็นตัวรู้ ณ ขณะนั้น เรียกว่า เกิดผัสสะ เช่น การเห็น การได้ยิน การรู้กลิ่น การรู้รส การรู้สัมผัสทางกาย และการรู้ทางจิตใจ ตัวอย่างเช่น มีเสียงสตาร์ทเครื่องรถยนต์ดังขึ้น มีหูที่มีการฟังปกติ มีโสตวิญญาณเป็นตัวเชื่อม ทำให้ได้ยินเสียงรถ แต่ถ้าขณะนั้น ใจลอยไปเรื่องเพื่อน แม้จะมีหูปกติ มีเสียงรถ ก็ไม่ได้ยิน เพราะมีภาพเพื่อนอยู่ในใจ เอาใจไปรับรู้ภาพเพื่อน มีมโนวิญญาณเป็นตัวเชื่อม ทำให้รับรู้ถึงเพื่อนอยู่ในใจ กล่าวคือ ณ เวลาเดียว รับรู้ได้เพียงหนึ่งเดียวเท่านั้น จึงขึ้นกับจิต หรือวิญญาณ ตัวรู้ในขณะนั้นว่า เลือกรับรู้สิ่งใด

7) เวทนา (feeling)

เวทนาตามหลักพุทธธรรม หมายถึง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในภาวะใดภาวะหนึ่ง เช่น สุข สบาย หรือ ทุกข์ ไม่สบาย เจ็บปวด หรือเฉยๆ จากวิญญาณถึงเวทนานี้ เป็นช่วงที่รับผลมาจากสังขาร (เจตนา) ซึ่งจะสร้างเหตุต่อๆ ไป

8) ตัณหา (Craving)

ตัณหาเป็นชื่อของความอยากที่เกิดขึ้นหลังเวทนาหรือรับรู้ความรู้สึก มีอาการ 3 อย่าง ดังนี้

8.1) กามตัณหา (Craving for sense-pleasure) คือ ความอยากเพื่อตอบสนองความต้องการของประสาททั้ง 5 คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส

8.2) ภวตัณหา (Craving for self-existence) คือ ความอยากได้สิ่งต่างๆ ที่สัมพันธ์กับชีวิตหรือสนองสิ่งที่ต้องการ เช่น อยากสอบได้ อยากหนุ่มสาวอยู่อย่างนั้น อยากเป็นอย่างนั้นตลอดไป

8.3) วิภวตัณหา (craving for non-existence or self-annihilation) คือ ความอยากพ้นไปจากสิ่งที่ตนไม่ต้องการ เช่น ไม่อยากป่วย ไม่อยากตาย เป็อ ชิงช้า

ตัณหาหรือความอยากนี้เมื่อถูกขัด หรือฝืนความต้องการ เป็นเหตุให้เกิด
ปฏิกะ ความขัดเคืองใจ โทสะ คิดร้าย คิดทำลายผู้อื่น สิ่งอื่น

9) อุปาทาน (attachment, clinging)

อุปาทาน หมายถึง ความยึดมั่นในเวทนาที่ชอบหรือไม่ชอบ ทำให้มีท่าที
หรือการให้คุณค่าต่อสิ่งต่างๆ ในแนวทางที่สนองตัณหาของตน กล่าวคือ เมื่ออยากได้สิ่งใด ก็เกาะ
เกี่ยวยึดมั่นอย่างเหนียวแน่น ยิ่งอยากได้มากก็ยิ่งยึดมั่นแรงขึ้น ในทางตรงข้าม เมื่ออยากพ้นจาก
สิ่งนั้น ก็มีความยึดมั่นไม่พอใจ ไม่ต้องการ หรือชิงชังต่อสิ่งนั้น พร้อมทั้งจะผละไปหาสิ่งที่พอใจ ที่
ต้องการแทน

ในการยึดนี้มีคำกล่าวของ เซ็ง ซาน นักปราชญ์เต๋า ที่ว่า

“To set up what you like

Against what you dislike

That is the disease of the mind

When deep meaning is not understood

Peace of mind is distured

To no purpose” (Seng T'san, อ้างถึงใน ไสริช โปธิแก้ว, 2550ข)

“การตั้งว่าสิ่งนี้เราชอบ สิ่งนี้ดี สิ่งนี้ใช่

ปะทะกับสิ่งที่ไม่ชอบ ว่าไม่ดี ว่าไม่ใช่

เป็นเชื้อโรคของจิตใจ

เมื่อความหมายลึกซึ้งของชีวิตไม่เป็นที่เข้าใจ

ความสงบของจิตใจก็ถูกรบกวน

อย่างไม่มีประโยชน์ใดใด” (ไสริช โปธิแก้ว แปลจาก Seng T'san, 2550ข)

ถ้ามีชอบเมื่อไร ก็มีไม่ชอบซ่อนอยู่เมื่อนั้น และเช่นเดียวกัน เมื่อมีไม่ชอบ
เมื่อใด ก็มีชอบซ่อนอยู่เมื่อนั้น แต่ไม่ว่า ชอบ หรือ ไม่ชอบ ต่างก็แสดงถึง ความยึด ในจิตใจของคน
นั้น ซึ่งจะเลือกแต่สิ่งที่ตนต้องการ และหลีกเลี่ยงสิ่งที่ตนไม่ต้องการ แทนการอยู่กับความเป็นจริง
ของชีวิตอย่างที่ไสริช โปธิแก้ว กล่าวไว้ว่า

“ชอบไม่จริง จริงไม่ชอบ” (ไสริช โปธิแก้ว, 2547ข)

ความเข้าใจเช่นนี้แสดงถึงจิตใจที่เป็นโรค ความสงบสุขจึงไม่อาจเกิดขึ้น
ได้ อุปาทานนี้เป็นช่วงสำคัญของการก่อกวนและการสร้างบุคลิกภาพบุคคล

10) ภาวะ (process of becoming)

ภาวะ หมายถึง กระบวนการของพฤติกรรมทั้งหมดที่แสดงออกเพื่อสนอง ตัณหาอุปาทานนั้น เริ่มแต่การคิดปรุงแต่ง หารวิธิการ ดำเนินการต่างๆ ตามจุดมุ่งหมาย ที่ ถูกผลักดันไปในทิศทางที่อุปาทานกำหนด

11) ชาติ (birth)

ชาติ หมายถึง ความตระหนักถึงความเป็นตัวตนเข้าครอบครองภวะนั้น ถือเอาเป็นเจ้าของ เป็นผู้กระทำ เป็นผู้รับผล เป็นผู้รับผลกระทบ ผู้ได้ ผู้เสีย

12) ธรรมารณะ (decay and death)

ธรรมารณะ หมายถึง ความรู้สึกสำนึกถึงความพลาจากภาวะชีวิตนั้นๆ การถูกคุกคามจากความเสื่อมสลาย เช่น เสียเกียรติ เสื่อมลาภ เสื่อมยศ มีทุกข์ แก่ชรา เจ็บป่วย จึงเกิด โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส คือ ความรู้สึกคับแคบ ขัดข้อง ขุ่นมัว แห้งใจ หดหู่ ซึมเซา ผิดหวัง ภาวะนกรวายเป็น และทุกข์เวทนาต่าง ๆ ตามมา

หลักปัจจุสมุปบาท แสดงถึง การเกิดขึ้นของชีวิตแห่งความทุกข์ หรือ การเกิดขึ้นของตัวตน ซึ่งมีทุกข์เป็นผลสุดท้าย เมื่อทำลายวงจรปัจจุสมุปบาทลง ก็คือการทำลาย ชีวิตแห่งทุกข์ ทำลายความทุกข์ที่เกิดจากการมีตัวตน ซึ่งเป็นภาวะตรงข้ามคือ ชีวิตที่เป็นอยู่ด้วย ปัญญา ที่ไม่ยึดมั่นถือมั่นในตัวตน เป็นอิสระ กลมกลืนกับธรรมชาติ หรืออยู่อย่างไร้ทุกข์ ดัง พุทธพจน์บางตอนที่แสดงให้เห็นความต่างของลักษณะที่ยึดกับชีวิตแห่งปัญญา ดังนี้

“ภิกษุทั้งหลาย ปุณฺณผู้มีได้เรียนรู้อุฏทุกขเวทนากระทบแล้ว ย่อมเศร้า โศกคร่ำครวญ ร่ำไห้ ร่ำพัน ตีอกร้องไห้ หลงไหลพันเพื่อนไป เขาย่อมเสวยเวทนา ทั้ง 2 อย่างคือ เวทนาทางกาย และเวทนาทางใจ”

“เปรียบเทียบเหมือนนายขมังธนู ยิงบุรุษด้วยลูกศรดอกหนึ่ง แล้วยิงซ้ำด้วย ลูกศรดอกที่ 2 อีก เมื่อเป็นเช่นนี้ บุรุษนั้นย่อมเสวยทุกขเวทนาเพราะลูกศรทั้ง 2 ดอก คือ ทั้งทางกาย ทั้งทางใจ ปุณฺณผู้มีได้เรียนรู้อุฏทุกขเวทนาทั้ง 2 อย่าง คือ ทั้งทางกายและทางใจ”

“ภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้เรียนรู้อุฏทุกขเวทนากระทบแล้ว ย่อมไม่ เศร้าโศก ไม่คร่ำครวญ ไม่ร่ำไห้ ไม่ร่ำพัน ไม่ตีอกร้องไห้ ไม่หลงไหลพันเพื่อนไป เธอ ย่อมเสวยเวทนาทางกายอย่างเดียว ไม่เสวยเวทนาทางใจ”

“เปรียบเทียบเหมือนนายขมังธนู ยิงบุรุษด้วยลูกศร แล้วยิงซ้ำด้วยลูกศรดอกที่ 2 ผิดไป เมื่อเป็นเช่นนี้ บุรุษนั้นย่อมเสวยทุกขเวทนาเพราะลูกศรดอกเดียว ฉันทใด

อริยสาวกผู้ได้เรียนรู้ ก็ฉันทันนั้น...ย่อมสวैयाเวทนาทางกายอย่างเดียว ไม่ได้สวैया
เวทนาทางใจ” (ส.สพ. 18/369-372/239-242)

หน้าที่ของบุคคลคือ รู้สิ่งที่เป็นเหตุแห่งทุกข์ และกำจัดเสีย ไม่ว่าจะเป็นการ
การสืบค้น วิเคราะห์ พิจารณาเหตุของปัญหา ซึ่งจะต้องแก้ไขกำจัดให้หมดสิ้นไป

สำหรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ นักจิตวิทยาการปรึกษาจะเชื่อให้ผู้รับ
การปรึกษาคลายความยึดมั่นถือมั่นคลายความหลงไปตามวงจรปฏิจจสมุปบาท และกลับมาใช้
ชีวิตด้วยสติปัญญาอีกครั้ง

1.6 กระบวนการกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

กระบวนการกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเริ่มต้นเมื่อ
สมาชิกกลุ่มได้เปิดเผยเรื่องราวที่แสดงถึงความทุกข์ หม่นหมอง สับสน ผิดหวัง ฯลฯ ผู้นำกลุ่ม
อาศัยสงบบ่มั่นคง เชื่อมตนทั้งหมดเข้ากับโลกของสมาชิกกลุ่ม ละทิ้งโลกของตนเอง คือ ค่านิยม
อคติ ความรู้ ความเชื่อ กฎเกณฑ์ ฯลฯ รับรู้อย่างครบถ้วน ชัดเจน ต้อนรับทั้งหมดด้วยการ
ไม่ฟังมากไป ไม่น้อยไป น้ำเสียง ที่ทำ สื่อสารแสดงถึงความเข้าใจให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ ผู้นำกลุ่ม
ตั้งมั่นในศีล สมาธิ และปัญญา โดยการเชื่อมตนเองเข้ากับโลกของสมาชิก วางตัวและท่าทีที่
เปิดรับทุกอย่าง ติดตามเรื่องราวโดยไม่ตัดสิน และสร้างคำถามที่จะช่วยนำพาให้ถูกคิดและ
มองเห็นอวิชชาของตนเอง หากขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งไปผู้นำกลุ่มจะไม่สามารถเข้าเชื่อมกับโลกของ
สมาชิกได้อย่างเหมาะสมเลย (โสริช โพธิแก้ว, 2547)

การเชื่อมตนเองเข้ากับโลกของสมาชิกกลุ่มหรือ Tuning in เป็นการใส่ใจ รับฟัง
ตอบรับ ไม่มากไปไม่น้อยไป อยู่กับเรื่องราวของสมาชิกกลุ่มด้วยภาวะใจที่สงบนิ่ง ไม่กระเพื่อม
รับรู้ได้ครบถ้วน ชัดเจน จดจ่อแน่วแน่ต่อเรื่องราว เสมือนหนึ่งเป็นเพื่อนที่เข้าไปอยู่ในใจ ทำให้
สมาชิกอยู่กับภาวะความทุกข์ใจนั้นได้อย่างไม่หลีกเลี่ยง ไม่ฟังชาน รับรู้สิ่งที่ซ่อนลึกภายในใจจริง ๆ
ที่เป็นปมประเด็นที่คับข้องอยู่ภายในใจ เช่น ความกระวนกระวาย ความวิตกกังวล ความขาด
กลัว ฯลฯ จนรู้สึกด้วยยอมรับภาวะนั้นอย่างไม่เสริมแต่งหรือใช้กลไกป้องกันตนเอง จากนั้นจึงเชิญ
ชวนให้เห็นรอยแยก รากเหง้าที่มาของภาวะทุกข์ใจนั้น ว่าเกิดจากความหลงเข้าใจผิด ความ
คาดหวัง ความปรารถนาเกินจริง และความเข้าไปยึดมั่นถือมั่นบางสิ่งบางอย่างไว้ (identify split)
แล้วชวนให้สมาชิกได้ใคร่ครวญให้เห็นโลกและชีวิตตามความเป็นจริง กระบวนการเช่นนี้จะ
เป็นไปอย่างค่อยเป็นค่อยไป เหมือนการปลดออกหัวหอมที่จะต้องปลดออกทีละชั้นๆ ไปตามลำดับ (โสริช
โพธิแก้ว, 2551)

โสรัช โปธิแก้ว (2547) ได้ขยายประเด็นการทำงานในขั้นตอนนี้ไว้ว่า

“ผู้นำกลุ่มจะให้ความสนใจ รับรู้และติดตาม สมาชิกกลุ่มจะซึ่งนำหน้าว่า สิ่งทีสมาชิกกลุ่ม (ตรงนี้ผู้วิจัยใช้คำว่า สมาชิกกลุ่ม) นำเสนอในกลุ่มนั้นเป็น ใจทีประเด็นคงค้างในใจซึ่งครอบงำจิตใจว่าเป็นอย่างไร ซึ่งไม่ว่าสมาชิกกลุ่ม จะนำเสนอด้วยอาการใด ด้วยเรื่องอะไร ถ้าเป็นลักษณะของใจทีไม่สงบ นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธทีจะรู้ได้ว่าเกิดจากการถูกครอบงำด้วยความ ปรารถนาทีไม่ลงรอยกับความจริง”

เมื่อสมาชิกเห็นรอยแยกทีมีภายในใจตนแล้ว ผู้นำกลุ่มก็เตรียมช่องทางด้วยการ เชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มได้ใคร่ครวญพิจารณาความเข้าใจทีคลาดเคลื่อน ความต้องการ ความ คาดหวัง ความสำคัญตนผิดกับภาวะหรือสิ่งทีสมาชิกกลุ่มมีอยู่ เป็นอยู่ หรือประสบอยู่จริงๆ ให้ มากขึ้น เมื่อสมาชิกกลุ่มได้ใคร่ครวญพิจารณาด้วยภาวะใจทีสงบลงแล้ว ทีจะเกิดความรู้สึกว่า ตนเองหลงเข้าใจผิด เชื้อผิด รู้สึกไปเอง สำคัญไปเอง ค่อยๆ กลับมายอมรับกับความจริง ค่อยๆ ก้าวออกมาอยู่กับความจริงได้อย่างกลมกลืนอย่างแนบสนิททีสุด ซึ่งหมายถึงปัญญาทีรู้เห็นและ เข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริงนั่นเอง การทีผู้นำกลุ่มจะดำเนินกลุ่มให้เป็นเช่นนี้ได้ ผู้นำ กลุ่มต้องมี “แผนที่” ในการปฏิบัติงานทุกครั้งเสมอ



แผนภาพที่ 2.2 การเคลื่อนย้ายจากฐานอวิชชาไปสู่สัมมาทิฐิด้วยศีล สมาธิ ปัญญา

การพาสมาชิกกลุ่มออกจากความยึดมั่นถือมั่น (อวิชชา) มาสู่ความจริง (สัมมาทิฐิ) ด้วยการให้ใช้ปัญญาของตนในการมองปมประเด็นทีก่อให้เกิดทุกข์ เมื่อเห็นใจทีชัดเจน เป็นการอาศัยสัมมาทิฐิซึ่งเป็นความจริงสี่อให้สมาชิกกลุ่มกลับอยู่กับความจริงได้อย่าง สงบมั่นคง (realization) (โสรัช โปธิแก้ว, 2547)

1.7 วิธีการ

กระบวนการการกรกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เกิดขึ้นเมื่อมีสมาชิกกลุ่มได้เปิดเผยความทุกข์ในใจ โดยผู้นำกลุ่มตั้งใจฟังด้วยใจที่สงบพร้อมด้วยสติปัญญาที่ชัดเจน พร้อมกล่าวถ้อยคำได้ตอบด้วยใจที่ปกติและเข้าใจ โดยมองทะลุเข้าไปในเรื่องราวที่สมาชิกเล่าให้ฟังด้วยใจที่เข้าถึงต้นเหตุแห่งปัญหาทั้งปวงตามหลักอริยสัจ 4 เพื่อให้เกิดความเข้าใจอันถูกต้องในประเด็นปัญหาที่สมาชิกกลุ่มได้เผชิญอยู่ ผู้นำกลุ่มดำเนินกระบวนการดังกล่าวโดยอาศัยหลัก 3 ประการ คือ

1. **Tuning in** คือ การเชื่อมตนของผู้นำกลุ่มเข้ากับโลกของสมาชิกกลุ่มเพื่อที่จะรับรู้โลกทั้งหมดของสมาชิกกลุ่ม อย่างหนึ่งสงบด้วยความเข้าใจอันถูกต้องผสมกลมกลืนอยู่กับการเปิดใจรับรู้เรื่องราวและภาวะทุกข์ได้อย่างลึกซึ้งและชัดเจน เข้าใจสมาชิกในโลกของสมาชิก โดยการกล่าวถ้อยคำที่แสดงให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ว่าคุณำกลุ่มเข้าใจเรื่องราวและความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาอย่างชัดเจน

2. **Identify Split** คือ การค้นหาประเด็นแห่งทุกข์ในใจของสมาชิกกลุ่มที่เป็นความไม่ลงรอยแยกระหว่างความเชื่อ ความปรารถนาของตนกับความเป็นจริงที่ปรากฏอยู่ จึงเป็นหน้าที่ของผู้นำกลุ่มที่จะอาศัยการรับรู้ที่ชัดเจน มีสติ มีใจที่สงบ อาศัยศีล สมาธิ ปัญญา อย่างล้ำลึก มองทะลุถึงโจทย์แห่งความทุกข์ที่ซ่อนอยู่ แล้วชวนให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นรอยแยกนั้น

3. **Realization** คือ การที่ผู้นำกลุ่มเห็นปมแห่งความทุกข์นั้น ๆ ที่สมาชิกกลุ่มได้บอกเล่าเรื่องราวปมประเด็นค้างคาใจแล้ว อาศัยกระบวนการแห่งปัญญาคือความเข้าใจโลกและชีวิตอย่างลึกซึ้ง พาสมาชิกกลุ่มให้ออกจากความยึดมั่นถือมั่น (อวิชชา) มาสู่ความจริง (สัมมาทิฐิ) ให้สมาชิกกลุ่มมีปัญญามั่นคงขึ้น มีความเข้มแข็งแห่งสติและสมาธิมากขึ้น จนพ้นมาอยู่กับความจริงได้อย่างเอบอิม

1.7.1 การดำเนินการในมิตigroup (Group Process Focus)

ในกระบวนการสัมพันธภาพของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ นั้น กลุ่มเป็นที่เล็กๆ เป็นที่แห่งความไว้วางใจ แห่งมิตรภาพ แห่งความอบอุ่น แห่งการเยียวยา แห่งกำลังใจ แห่งพลังชีวิตของคนจำนวนเล็กๆที่จะมาช่วยเปิดโลกของกันและกันให้กว้างขึ้นและช่วยเติมพลังใจที่ยิ่งใหญ่ให้แก่กัน เพื่อร่วมกันพัฒนาตนเองไปสู่ความเข้าใจชีวิตและความอกงามแห่งตน และเพื่อเอื้อให้กลุ่มดำเนินไปได้ตามวัตถุประสงค์ โดยผู้นำกลุ่มจะอาศัยหลักดังต่อไปนี้

1) *Facilitate disclosure* คือ เอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้บอกเล่าหรือเปิดเผยถึงเรื่องราวประสบการณ์ และความรู้สึกของตนให้กลุ่มได้รับรู้ ภายใต้บรรยากาศของการเชื่อเชิญ อบอุ่น เป็นมิตรและ ไว้วางใจซึ่งกันและกัน

2) *Facilitate interaction* คือ เชื้อให้เกิดสมาชิกกลุ่มได้มีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน ด้วยการแบ่งปันประสบการณ์ และความรู้สึกนึกคิด เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างสมาชิกในกลุ่มผ่านประสบการณ์ที่ได้นำมาแบ่งปันแก่กันและกันในกลุ่ม

3) *Facilitate growth* คือ นำเรื่องราวหรือประสบการณ์ของสมาชิกในกลุ่มเชื้อให้เกิดมีคุณค่าในทางจิตใจ เกิดความชื่นบาน อิ่มเอม ปิติ อันเป็นการเชื้อให้พวกสมาชิกกลุ่มเติบโตและงอกงามตามวิถีของตน

4) *Facilitate counseling* คือ เชื้อให้สมาชิกกลุ่มได้นำเรื่องราวที่สมาชิกรู้สึกทุกข์ใจ ไม่สบายใจมาให้เพื่อนสมาชิกร่วมกันแบ่งปัน แลกเปลี่ยน ให้กำลังใจ สร้างพลังใจ คลี่คลายใจจนสามารถตระหนักชัดในแนวทางการจัดการแก้ไขด้วยความเข้าใจและตรงตามความเป็นจริง

ในมิตินี้ ผู้นำกลุ่มจะอาศัยหลักอริยสัจ 4 เพื่อถ่ายทอดความเข้าใจในโลกและชีวิตเพื่อเปิดประตูให้สมาชิกเกิดปัญญาด้วยการนำเสนอหลักความจริงเพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้และพิจารณาาร่วมกัน เพื่อจุดประกายให้สมาชิกได้ใส่ใจและเข้าใจในสาระของชีวิต ของการดำรงอยู่ของธรรมชาติ ของสัมพันธ์ภาพและของสรรพสิ่ง

ในการเริ่มกลุ่ม ผู้นำกลุ่มอาจจะใช้การบรรยายเป็นรูปแบบหนึ่ง หรือเป็นการเชิญชวนให้สมาชิกได้ใส่ใจในสิ่งที่ซ่อนซ่อนอยู่ด้วยหลักความจริงของสรรพสิ่ง เช่น เมื่อต้องการสื่อให้สมาชิกได้เห็นชีวิตคือทุกสิ่งทุกอย่าง ผู้นำกลุ่มก็อาจเริ่มต้นด้วยการบรรยายว่า

“..ลองมองไปรอบๆตัวเราสิครับ ดูว่ารอบๆตัวเรามีอะไรบ้าง แล้วลองมองย้อนมาดูที่ตัวเราว่าสิ่งรอบๆตัวนั้นเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเราหรือเปล่า..”

จากนั้นค่อยๆ เชื้ออำนวยเปิดโอกาสให้แก่สมาชิกได้พินิจใคร่ครวญหลักธรรมเหล่านั้นเชื่อมโยงถึงชีวิตของตน โดยการตั้งประเด็นคำถามให้สมาชิกรับความเข้าใจจากการฟังนั้นมาพิจารณาใคร่ครวญและสำรวจชีวิตของตนเองเพื่อขยายทัศนะที่มีต่อโลกและชีวิตได้อีกมากมาย เช่น

- สิ่งใดบ้างที่มีส่วนในการเติบโตของเรา
 - อาหารที่เราทานเมื่อเช้ามีจุดเริ่มต้นจากที่ใดบ้าง
 - สิ่งใดบ้างที่เชื้อให้เราได้มานั่งอยู่ตรงนี้ร่วมกัน
 - ในชีวิตของเราส่วนใหญ่มักจะต้อนรับหรือแบกรับกับสิ่งที่เข้ามา
- ฯลฯ

ผู้นำกลุ่มจะเป็นผู้ที่เชื้ออำนวยให้สมาชิกได้มีปฏิสัมพันธ์ต่อกันในแนวทางที่ส่งเสริมปัญญาให้กันและกัน และติดตามสมาชิกด้วยการสังเกต ด้วยการฟัง ด้วยการ

ถามถึงความเข้าใจของสมาชิกและเป็นการเชื่อเชิญให้สมาชิกเข้ามามีส่วนร่วมในการเรียนรู้ และ นำตนเข้าเชื่อมกับโลกของสมาชิกเพื่อที่จะรับรู้โลกทั้งหมดของสมาชิกได้อย่างชัดเจน (สมานัตต ตา) ตลอดจนกระบวนการเพื่อรับรู้ถึงกระแสความเคลื่อนไหวของสมาชิกกลุ่มและประสานให้สมาชิก กลุ่มเกิดความเข้าใจในหลักธรรมอย่างต่อเนื่อง เพื่อค่อย ๆ ยกกระดับความเข้าใจให้สมาชิกได้ กลมกลืนกับความเข้าใจนี้ เข้ากับกระแสชีวิตของสมาชิกกลุ่ม ผสมผสานกลมกลืนเข้าเป็นเนื้อ เดียวกันกับชีวิตประจำวันของสมาชิกกลุ่มในแต่ละขณะให้ได้ รวมถึงเอื้อให้สมาชิกได้นำเรื่องราว ต่าง ๆ ที่สมาชิกกลุ่มได้ประสบพบแล้วทำให้สมาชิกกลุ่มขุนมัวมาวิเคราะห์ มาใคร่ครวญ และ มาร่วมกันคลี่คลาย

ผู้นำกลุ่มจะอาศัยการรับรู้ที่ชัดเจนที่ประกอบด้วยศีล สมาธิและปัญญา มองทะลุถึงใจหทัยแห่งความทุกข์ที่ซ่อนอยู่ที่เป็นความไม่ลงรอยกันระหว่างความเชื่อ ความปรารถนาของตนกับความเป็นจริงที่ปรากฏอยู่ แล้วค่อย ๆ พาสมาชิกกลุ่มออกด้วยหลักสัมมาทิฐิ จนความขุนมัวนั้นจางหายไป แล้วเปิดเนื้อที่ใหม่ให้สมาชิกกลุ่มอยู่กับความจริงได้อย่างอิมเอบ

1.7.2 การดำเนินการในมิติบุคคล (Individual Process Focus)

การปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคล (Individual Counseling) เป็น กระบวนการสัมพันธภาพแห่งความช่วยเหลือระหว่างนักจิตวิทยาการศึกษา (Counselor) กับผู้รับ การปรึกษา (Client) เพื่อที่จะเอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจตนเองตามความเป็นจริง สามารถที่จะยอมรับความเป็นจริงได้อย่างเข้าใจ และกล้าที่จะเผชิญกับความจริงที่เกิดขึ้น พร้อม ทั้งมองเห็นแนวทางในการพัฒนาตนเองให้สอดคล้องกับความเป็นจริง โดยอาศัยหลักอริยสัจสี่ เป็นฐานในการเข้าใจถึงปมประเด็นในใจหทัยของสมาชิกกลุ่ม และนำพาสมาชิกกลุ่มออกใจหทัยนั้น ด้วยการสื่อหลักความจริงตามแนวคิดพุทธธรรม โดยนักจิตวิทยาการศึกษาจะนำตนเข้าเชื่อมกับ โลกของสมาชิกเพื่อที่จะรับรู้โลกทั้งหมดของสมาชิกได้อย่างชัดเจน (สมานัตตตา) ตลอดจน กระบวนการเพื่อให้เกิดสัมพันธภาพอันอบอุ่น ปลอดภัย เข้าใจ และให้การยอมรับ เพื่อให้ผู้รับการ ปรึกษาได้เกิดสิ่งต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1) *Awareness* คือ การให้สมาชิกกลุ่มเกิดตระหนักรู้ในตนเองถึงสิ่งที่เผชิญอยู่

2) *Exploration* คือ การให้สมาชิกได้สำรวจตนเองทั้งในแง่ของอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง กับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น

3) *Examination* คือ การให้สมาชิกกลุ่มได้ตรวจสอบตนเองถึงสิ่งที่เผชิญ อยู่ตามความเป็นจริง

4) *Correction* คือ การให้สมาชิกกลุ่มได้ใคร่ครวญถึงสิ่งที่ผ่านมา และ พร้อมที่จะปรับปรุงแก้ไขตนเอง

5) *Development* คือ การให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักรู้ในด้านการพัฒนาตนเองไปในทางที่สร้างสรรค์และงอกงามให้สอดคล้องกับความเป็นจริง

6) *Realization* คือ การให้สมาชิกกลุ่มเกิดกระบวนการทางปัญญาเข้าใจชีวิตและโลกตามที่เป็นจริง สามารถยอมรับและอยู่กับความเป็นจริงได้อย่างอึดอึด

1.8 ผู้นำกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีหลักอริยสัจ 4 เป็น “แผนที่” เดินทางจากภาวะทุกข์ไปสู่ภาวะคลายทุกข์หรือภาวะนิโรธนี้ นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธถือว่าเป็นบุคคลสำคัญที่สุด ดังที่ ไสริช โพธิแก้ว (สัมภาษณ์, 16 กรกฎาคม 2553) กล่าวไว้ว่า

“..การจะเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจะต้องเห็นแผนที่ เข้าใจแผนที่ระดับหนึ่งก่อน ด้วยการที่ตัวเองจะต้องเป็นผู้ที่เคยเดินในแผนที่นั้น แล้วก็ให้เห็นแผนที่นั้น แล้วก็ได้ฝึกฝน เป็นไกด์ที่จะพาคนเดินในแผนที่นั้น จะสังเกตว่านี่เป็นการบ่มเพาะ อบรม ฝึกฝน ในเวลาซึ่งต้องใช้เวลายาวนานพอสมควร ถ้าไม่อย่างนั้นก็คงเป็นนักจิตวิทยามีอาชีพไม่ได้..”

หากนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธยังไม่กระจ่างชัดเรื่องอริยสัจ ก็ไม่สามารถให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธได้ เหตุเพราะยังไม่เห็นแผนที่แห่งอริยสัจ 4 ที่จะใช้สำหรับเดินทางในชีวิตนั่นเอง อริยสัจ 4 ก็คือความรู้ในสิ่งทุกอย่าง บุคคลกับทุกสิ่งทุกอย่างเป็นเนื้อเดียวกัน ฉะนั้น เมื่อไม่เข้าใจทุกสิ่งทุกอย่างในตนเอง ก็ไม่สามารถที่จะไปพาสมาชิกกลุ่มซึ่งหลุดออกจากความเข้าใจในทุกสิ่งทุกอย่างให้กลับมาเป็นหนึ่งเดียวกับทุกสิ่งทุกอย่างได้

อนึ่ง วิถีแห่งการเรียนรู้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเป็นวิถีแห่งการเรียนรู้จากอริยสัจไปสู่วิชาซึ่งเป็นกระบวนการของ “วิปัสสนาสมาธิ” เป็นการทำความเข้าใจโลกและชีวิตด้วยการสังเกต การประจักษ์ด้วยการประสบตรงหรือ “สันทิฏฐิโก” จากนั้นความลุ่มลึก ความกว้างขวาง ความเข้าใจจึงจะเกิดขึ้นตามลำดับ นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธต้องเป็น Counselor ได้ทุกที่ ฉะนั้นจึงต้องเป็นคนที่สมบูรณ์ด้วยการเข้าถึงความเป็นคนที่เข้าใจโลกและชีวิตได้อย่างแนบสนิท มีความเป็นธรรมชาติด้วยวิถีแห่งสัมมาทิฏฐิคือความเข้าใจโลกและชีวิตได้อย่างหมดจด

หน้าที่ของผู้นำกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธคือการตั้งอยู่ในฐานะประโตโฆชะหรือเป็นกัลยาณมิตรให้กับสมาชิกกลุ่ม นำพาให้สมาชิกกลุ่มออกจากความยึดมั่นถือมั่น (อริยสัจ) มาสู่ความจริง (สัมมาทิฏฐิ) ด้วยการให้ใช้ปัญญาของตนในการมองปมประเด็นที่ก่อให้เกิดทุกข์ เมื่อเห็นโทษชัดเจน โดยอาศัยสัมมาทิฏฐิซึ่งเป็นความจริงสื่อนำสมาชิกกลุ่มอยู่กับความจริงได้อย่างสงบมั่นคง (ไสริช โพธิแก้ว, 2547)

ดังนั้น ผู้นำกลุ่มจึงต้องฝึกฝนตนเองในชีวิตประจำตนอยู่เสมอ ในรูปแบบการภาวนาหรือการขัดเกลาการรับรู้ตนเองให้สะอาดชัดเจน จนเห็นความเป็นเนื้อเดียวกันของชีวิต (โลรีซ์ โฟธิแก้ว, 2547) กระบวนการพัฒนาจิตใจ (Spiritual Development) โดยการอาศัยแนวคิดพุทธธรรม กล่าวคือเป็นกระบวนการสร้างสัมมาทิฐิให้เกิดขึ้นภายในตนเองเป็นเบื้องต้นก่อน สังเกตใคร่ครวญภาวะที่เกิดขึ้นภายในใจครั้งแล้วครั้งเล่า วันแล้ววันเล่า (โยนิโสมนสิการ) และ/หรือต้องอาศัยครูอาจารย์ (ปรโตโฆสะหรือกัลยาณมิตร) ช่วยให้เห็นหรือรู้สิ่งที่อยู่ในใจเมื่อเกิดความอยาก ความชอบ อยากเป็น ย้อยุดสิ่งต่างๆ ให้เป็นไปตามใจตนที่ล้วนแล้วแต่ทำให้เกิดทุกข์ และเรียนรู้ที่จะปล่อยวางความปั่นป่วนที่เกิดขึ้นในใจทุกช่วงเวลาของชีวิต (โลรีซ์ โฟธิแก้ว, 2547ก)

นอกจากเรียนรู้ฝึกฝนด้วยตนเองอย่างต่อเนื่องแล้ว ผู้นำกลุ่มยังต้องนำคุณสมบัติทั้งปรโตโฆสะหรือกัลยาณมิตร และทั้งโยนิโสมนสิการ รวมถึงหลักอริยสัจ 4 มาผสมผสานคลุกเคล้ากันภายใต้กระบวนการเรียนรู้ ฝึกฝนต่อเนื่องยาวนานพอสมควร ภายใต้การดูแลของอาจารย์ผู้สอนที่มีคุณสมบัติของความเป็นกัลยาณมิตร เข้าใจหลักอริยสัจ 4 และกระบวนการโยนิโสมนสิการ (เพชรพรรณ แดนศิลป์, 2551) เหมือนที่ โลรีซ์ โฟธิแก้ว (2553) ให้ทัศนะว่า

“..ในการเตรียมนักจิตวิทยาการปรึกษาที่คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อาจารย์ผู้สอนจะเป็นปรโตโฆสะที่จะนำเสนอหลักความจริงของธรรมชาติและให้นิสัยได้นำไปใคร่ครวญพิจารณาตนเองทุกวัน สอนโดยอาศัยประสบการณ์ ซึ่งเกิดจากการฝึกฝนและวิเคราะห์ใคร่ครวญรวมกันจนเป็นก่อนความรู้ แล้วค่อย ๆ ป้อนให้ลูกศิษย์ให้เข้าใจในสิ่งที่อาจารย์เข้าใจ เป็นการถ่ายทอดให้ลูกศิษย์ เป็นการถ่ายทอดแบบแบ่งปันที่เราเข้าใจไปยังลูกศิษย์ แบ่งจากใจของเราไปยังลูกศิษย์ แบ่งไป ถ่ายไป อาจารย์เป็นปรโตโฆสะเพื่อให้ลูกศิษย์เกิดโยนิโสมนสิการ ซึ่งอาจารย์เองก็เกิดโยนิโสมนสิการวนกันไปเรื่อย ๆ..”

การเตรียมตัวเช่นนี้ต้องอาศัยปัจจัย 2 อย่างเป็นเงื่อนไขและเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงสนับสนุนปัจจัยแรกคือการเรียนรู้เรื่องชีวิตผ่านสนามการฝึกปฏิบัติในกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาทั้งในบทบาทสมาชิกและผู้นำกลุ่ม รวมไปถึงการไปปฏิบัติธรรมและการฟังธรรมบรรยายจากพระภิกษุสงฆ์ผู้ที่สามารถชี้แจงถึงความจริงอันถูกต้อง (การมีปรโตโฆสะที่ดี) รวมถึงการศึกษาฝึกฝน ขัดเกลา และเรียนรู้ด้วยตนเองจากการศึกษาหลักธรรมต่างๆ เพื่อนำมาใคร่ครวญและพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้ตรงตามสภาวะและตามเหตุปัจจัยของมันผ่านการสังเกตและนำตนเองเป็นศูนย์กลางในการเรียนรู้ในแง่ของความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจ สาเหตุของความทุกข์และการดับ

ทุกข์ตามแนวพุทธธรรม เพื่อให้เกิดความแจ่มแจ้งในเรื่องของตนเอง ชีวิต และธรรมชาติ (โยนิโสมนสิการ) ในระดับหนึ่ง ซึ่งเป็นระดับที่ปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ความเข้าใจโลกและชีวิตตามจริงและอยู่กับความจริงได้อย่างสมดุลและสร้างสรรค์นี่จะเป็น “**แผนที่**” พาผู้คนออกจากความปรารถนาซึ่งบีบคั้นกดดันชีวิตและจิตใจสมาชิกกลุ่มในขณะนั้นๆ ให้ออกไปพบกับอิสระภาพของการได้เคลื่อนไหวไปตามกระแสความจริงแห่งการเปลี่ยนแปลง หรือความไม่เป็นไปตามใจปรารถนาด้วยหลัก 2 ประการนั่นคือการเพิ่มพูนเสริมสร้าง ขยายสัมมาทิฐิ และการลด ขจัด สลายมิจฉาทิฐิ ซึ่งประเด็นทั้ง 2 นี้จะเชื่อมโยงเกี่ยวข้องเป็นเนื้อเดียวกันเสมอ กล่าวคือ เมื่อมีสัมมาทิฐิ เนื้อที่ของมิจฉาทิฐิจะถูกจำกัดให้ลดลง เมื่อมีเนื้อที่ของมิจฉาทิฐิ เนื้อที่ของสัมมาทิฐิก็ถูกจำกัด นั่นคือ เมื่อบุคคลมีความสงบสุขในใจ เนื้อที่ของความขุ่นใจก็จะถูกจำกัดหรือขจัดไปนั่นเอง (โสรัช โปธิแก้ว, 2547ก)

ผู้นำกลุ่มต้องมีความแจ่มแจ้งอย่างยิ่งที่จะดำรงชีวิตอยู่อย่างมีสัมมาทิฐิ สิ่งนี้จะเป็นตัวแผนที่กำหนดแนวทางซึ่งอาจปรากฏออกมาได้หลายรูปแบบเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รับความจริงนั้นด้วยตัวของสมาชิกกลุ่มเอง เป็นการประยุกต์หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะหลักอริยสัจสี่ไปสู่ความเข้าใจในปมประเด็นของโจทย์ที่อยู่ภายในใจของผู้มารับบริการ โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาต้องอาศัยจิตใจที่สงบนิ่งและเข้าใจ ละทิ้งค่านิยม อคติ ความรู้ ความเชื่อต่างๆ ของตนเพื่อที่จะได้รับรู้ผู้รับการปรึกษาได้อย่างครบถ้วน และชัดเจน (สมาธิ) และต้องอาศัยการควบคุมตนเองในการวางตนให้สงบพร้อมที่จะต้อนรับผู้รับการปรึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไข (ศีล) เพื่อที่จะอยู่กับผู้รับการปรึกษาได้อย่างลึกซึ้งและเข้าใจ จนสามารถค้นหาปมประเด็นที่เป็นความไม่สอดคล้องกันระหว่างความยึดมั่นถือมั่น หรือความปรารถนาของตนกับความเป็นจริงที่ปรากฏอยู่ อันเป็นต้นเหตุให้เกิดความทุกข์ทั้งปวง (โสรัช โปธิแก้ว, 2547ก)

1.9 กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธกับการเกิดภาวะอุเบกขาและปัญญา

กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจึงเป็นกระบวนการเพื่อพัฒนาและรักษาจิตใจที่ดำเนินการโดยนักจิตวิทยาการปรึกษาซึ่งอยู่ในฐานะเป็นกัลยาณมิตรต่อสมาชิกกลุ่ม (members) นำพาสมาชิกกลุ่มร่วมเรียนรู้โลกและชีวิตจนเกิดภาวะใจที่เรียกว่าอุเบกขา ผู้นำกลุ่มที่ตั้งอยู่ในฐานะกัลยาณมิตรในกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธนี้ในพระไตรปิฎกได้เปรียบเทียบไว้ว่าเหมือนกับแสงทองแห่งการได้ภาวะอุเบกขา ดังในสุริยุปมสูตรที่ 1 (ส.มหา. 19/105-106/411-412) ที่บันทึกไว้ว่า

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อพระอาทิตย์จะขึ้น สิ่งที่ยืนก่อน สิ่งที่เป็นนิมิตมาก่อนคือ แสงเงินแสงทอง ฉันทใด สิ่งที่เป็นเบื้องต้น เป็นนิมิตมาก่อน เพื่อความ

บังเกิดขึ้นแห่งโพชฌงค์ 7 แก่ภิกษุ คือ ความเป็นผู้มีมิตรดี ฉะนั้นเหมือนกัน ดูกร
 ภิกษุทั้งหลาย อันภิกษุผู้มีมิตรดี พึงหวังข้อนี้ได้ว่า จักเจริญโพชฌงค์ 7 จัก
 กระทำให้มากซึ่งโพชฌงค์ 7 ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ภิกษุผู้มีมิตรดี ย่อมเจริญ
 โพชฌงค์ 7 ย่อมกระทำให้มากซึ่งโพชฌงค์ 7 อย่างไรเล่า? ดูกรภิกษุทั้งหลาย
 ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมเจริญสติสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัย
 นิโรธ น้อมไปในการสละ ฯลฯ ย่อมเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก
 อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในการสละ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้มีมิตรดี
 ย่อมเจริญโพชฌงค์ 7 ย่อมกระทำให้มากซึ่งโพชฌงค์ 7 อย่างนี้แล..”

นอกจากนี้ ในกระบวนการกลุ่มพัฒนาตน ฯ นี้ ผู้นำกลุ่มใช้กระบวนการที่เรียกว่า
 โยนิโสมนสิการ คือการที่ผู้นำกลุ่มเชิญชวนสมาชิกกลุ่มใช้ใจที่สงบนิ่งใคร่ครวญเรียนรู้โลกและชีวิต
 ให้ลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น จนภาวะอุเบกขาของอกงามขึ้นในใจได้ ซึ่งเมื่อว่าตามกายสูตร (ส.มหา.
 19/371/95) โยนิโสมนสิการนี้เองที่เป็นอาหารหล่อเลี้ยงให้อุเบกขาเติบโตงอกงามขึ้นภายในใจของ
 บุคคลได้ ดังหลักฐานในกายสูตร (ส.มหา. 19/371/95) ว่า

“..ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็อะไรเล่าเป็นอาหารให้อุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่
 เกิดเกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญบริบูรณ์ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรมทั้งหลาย
 เป็นที่ตั้งแห่งอุเบกขาสัมโพชฌงค์ มีอยู่ การกระทำให้มากซึ่งโยนิโสมนสิการใน
 ธรรมเหล่านั้น นี้เป็นอาหารให้อุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้น หรือที่
 เกิดขึ้นแล้วให้เจริญบริบูรณ์..”

กระบวนการกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่ดำเนินไปใน
 รูปแบบสมณะและวิปัสสนาไปพร้อมๆ กันนี้จะอาศัยความสงบของสมาชิกที่เกิดจากการได้บอกเล่า
 ปมปัญหาภายในใจด้วยการเอื้อของผู้นำกลุ่มจนกำหนดรู้ทุกข์ภายในใจอย่างชัดเจน จากนั้นผู้นำ
 กลุ่มจะชวนให้สมาชิกกลุ่มได้ใช้ปัญญาใคร่ครวญเรื่องราวที่ทำให้เป็นปมปัญหาในใจที่แสดงถึง
 การที่ใจของสมาชิกกลุ่มหลุดออกไปจากความจริง สมาชิกกลุ่มจะค่อยๆ กลับมาอยู่กับความจริง
 มากขึ้นๆ ตามลำดับจนสนิทใจ กระบวนการเช่นนี้ในพุทธศาสนาหมายถึงกระบวนการที่อาศัย
 สัมมาทิฐิหรือความเห็นความเข้าใจที่ถูกต้องตามความเป็นจริงซึ่งเป็นหัวข้อบนในมรรค 8 เป็น
 ปัจจัยเหนี่ยวนำเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความสงบมั่นคงภายในใจอันเนื่องมาจากใช้ปัญญาพิจารณา
 ใคร่ครวญจนสามารถปมประเด็นปัญหาภายในใจ (ทุกข์) กลับมาอยู่กับความจริงของโลกและชีวิต
 ได้ในที่สุด กระบวนการนี้สอดคล้องกับวจนะของพระพุทธเจ้าในสฬายตนวิภังคสูตร (ม.อุ.
 14/450/829) ในพระไตรปิฎกที่ตรัสบอกว่า

“เมื่อบุคคลนั้นเจริญภูมิรู้เชิงคัมภีร์อันประเสริฐนี้อยู่อย่างนี้ ชื่อว่ามีสติ ปัญญา 4 สัมมปปธาน 4 อิทธิบาท 4 อินทรีย์ 4 พละ 4 โพชฌงค์ 4 ถึงความเจริญบริบูรณ์ บุคคลนั้นย่อมมีธรรมทั้งสองดังนี้ คือสมถะและวิปัสสนาคู่เคียงกัน เป็นไป เขาชื่อว่ากำหนดรู้ธรรมที่ควรกำหนดรู้ด้วยปัญญาอันยิ่ง ธรรมที่ควรละ ด้วยปัญญาอันยิ่ง เจริญธรรมที่ควรเจริญด้วยปัญญาอันยิ่ง ทำให้แจ้งธรรมที่ควร ทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่ง”

นอกจากนี้ หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน (2542) กล่าวถึงกระบวนการดังกล่าวว่าเหมาะสำหรับบุคคลที่มีเรื่องราวหรือปมปัญหาค้างคาใจอยู่ภายในใจ เกิดความฟุ้งซ่านอยู่ภายในใจ ไม่สามารถที่จะทำจิตใจให้สงบนิ่งได้ บุคคลประเภทนี้ต้องอาศัยปัญญาในการพิจารณาไตร่ตรองให้เห็นความจริงเพื่อตัดความฟุ้งซ่านหรือปมปัญหาค้างคาใจภายในใจได้ กระบวนการเช่นนี้เรียกว่า “ปัญญาอบรมสมาธิ” จากนั้นความสงบใจที่เกิดขึ้นด้วยปัญญาก็จะเป็นปัจจัยหนุนให้เกิดปัญญามากยิ่งขึ้นอีกครั้งกระบวนการนี้เรียกว่า “สมาธิอบรมปัญญา” ดังคำกล่าวที่ว่า

“คนบางประเภทมีสิ่งแวดล้อมเป็นภาระกดดันใจมาก และเป็นนิสัยชอบคิดอะไรมากอย่างนี้ จะอบรมด้วยคำบริกรรมอย่างที่กล่าวมาแล้วนั้น ไม่สามารถที่จะยังจิตให้หยั่งลงสู่ความสงบเป็นสมาธิได้ ต้องใช้ปัญญาไตร่ตรองเหตุผล ตัดต้นเหตุของความฟุ้งซ่านด้วยปัญญา เมื่อปัญญาได้หว่านล้อมในสิ่งที่จิตติดข้องนั้นไว้อย่างหนาแน่นแล้ว จิตจะมีความรู้เหนือปัญญาไปไม่ได้ และจะหยั่งลงสู่ความสงบเป็นสมาธิได้ ฉะนั้นคนประเภทนี้ จะต้องฝึกฝนจิตให้เป็นสมาธิได้ด้วยปัญญา ที่เรียกว่า ปัญญาอบรมสมาธิ เมื่อสมาธิเกิดมีขึ้นด้วยอำนาจปัญญา อันดับต่อไปสมาธิก็กลายเป็นต้นทุนหนุนปัญญาให้มีกำลังก้าวหน้า สุกทำยก็ลงรอยเดียวกันกับหลักเดิมที่ว่า สมาธิอบรมปัญญา”

ดังนั้นด้วยกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีรูปแบบกระบวนการสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไปโดยอาศัยผู้นำกลุ่มมีฝึกฝนตนเองในหลักอริยสัจ 4 และอาศัยอริยสัจ 4 ซึ่งมีสัมมาทิฐิเป็นแผนที่ในการทำงานพาสมาชิกกลุ่มให้เกิดความงอกงามทั้งในมิติภายในบุคคล (intrapersonal) และมีติระหว่างบุคคล (interpersonal) ด้วยรูปแบบของการทำงานทั้งในเชิงแก้ปมปัญหาค้างคาใจภายในใจ (counseling) และทั้งในเชิงให้ความงอกงามในใจ (growth) จึงทำให้สามารถพัฒนาปัญญาซึ่งเป็นความเข้าใจโลกและชีวิตในแง่ความสัมพันธ์และความเปลี่ยนแปลงได้ เมื่อปัญญาเกิดขึ้น ภาวะอุเบกขาซึ่งเป็นความสงบมั่นคง เป็นกลาง ไม่ไหวไปกับแรงเหวี่ยงนำของโลภะ โทสะ และโมหะ ก็เกิดขึ้นตามมา ขณะเดียวกันก็ส่งผลให้ปัญญาเพิ่มสูงขึ้น

1.10 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

การนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในบริบทจิตวิทยาในประเทศไทยเริ่มมีแพร่หลายมากขึ้น มีการรวมกลุ่มของบุคคลผู้สนใจพัฒนาองค์ความรู้และความมั่งคั่งด้านพุทธธรรม เช่น กลุ่มเสมสิกขา กลุ่มจิตวิวัฒน์ กลุ่มชีวิตสิกขา เป็นต้น หน่วยงานราชการ เช่น กรมสุขภาพจิต ได้ศึกษาวิจัยโดยนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดูแลสุขภาพจิตของคนไทย สถาบันการศึกษาเช่น ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล สาขาวิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้เปิดสอนหลักสูตรทางด้านจิตวิทยาที่นำหลักพุทธธรรมเป็นรากฐานในการทำงานด้านจิตวิทยา มีทั้งการเขียนบทความทางวิชาการ การศึกษาวิจัย และการให้บริการทางจิตวิทยา

สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้เริ่มนำหลักพุทธธรรมมาเป็นฐานปฏิบัติงานทางด้านจิตวิทยาการปรึกษาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2544 โดย รศ.ดร. ไสริศ โปธิแก้ว โดยใช้ชื่อว่า “การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ” ต่อมาในปี พ.ศ. 2550 ได้เปลี่ยนมาใช้ชื่อว่า “กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (Buddhist Personal Growth and Group Counseling) มีนักศึกษาและนักวิจัยที่เข้าศึกษาในหลักสูตรจิตวิทยาการปรึกษาได้นำแนวคิดด้านนี้ไปศึกษาวิจัย

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเป็นกระบวนการทางจิตวิทยาอีกด้านหนึ่งที่มีการพัฒนางานบนฐานพุทธธรรม นักวิจัยหลายคนสนใจนำแนวคิดนี้ไปใช้เป็นเครื่องมือในงานบำบัดรักษาและงานพัฒนาบุคคลทั้งแบบรายบุคคลและทั้งแบบกลุ่ม ซึ่งผลพบว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธสามารถลดภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้าลงได้ (ประภากร ภูมิโคกรักษ์, 2550; อนิละพร แสนภิรมย์, 2551; ฤทธิรงค์ หาญรินทร์ และสมพร รุ่งเรืองกลกิจ, 2551) ลดความวิตกกังวลของผู้ป่วยในโรงพยาบาล (จินตนา ธงยศ, 2550) ลดปัญหาทางอารมณ์ของสมาชิกกลุ่ม (สมพร รุ่งเรืองกลกิจ และคณะ, 2549) นอกจากนี้ งานวิจัยที่นำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้กับงานด้านพยาบาล ก็พบว่า การพยาบาลที่มีพื้นฐานบนหลักพุทธธรรมสามารถลดความบีบคั้นทางจิตวิญญาณของผู้ป่วยเอดส์ได้ (จรรวรรณ ชำนาญช่าง, 2547) ส่วนงานด้านพัฒนาบุคคล ปิยธิดา เลื่อนพลับ (2550) ได้ศึกษาการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนอายุ 14-17 ปี โดยใช้โปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ พบว่า โปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนได้สูงขึ้น

งานวิจัยหลายชิ้นแสดงให้เห็นว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธสามารถพัฒนาตัวแปรทางจิตวิทยาที่มีบริบทจากทฤษฎีตะวันตกได้ สุภาวดี ดิสโร (2551) ได้นำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธไปพัฒนาความสามารถในการฟื้นพลัง (resilience) ในนักศึกษา มหาวิทยาลัย ซึ่งผลพบว่า นักศึกษามีความสามารถในการฟื้นพลัง เพิ่มสูงขึ้นทั้งในระยะหลังการ

เข้ากลุ่ม และทั้งในระยะติดตามผล นอกจากนี้ นักศึกษากลุ่มดังกล่าวยังได้บอกเล่าประสบการณ์ด้านจิตใจที่เอื้อต่อความสามารถในการฟื้นฟูในด้าน 1) การตระหนักเห็นคุณค่าและความสำคัญของบุคคลและสิ่งที่เกื้อกูลตนเอง 2) การมองเห็น และเข้าใจเหตุแห่งทุกข์ และวิธีการจัดการคลี่คลายสลายทุกข์ การแก้ไขจิตใจที่ความไม่สอดคล้องกันระหว่างความคาดหวังกับความจริง 3) การมองเห็น เข้าใจและตระหนักถึงการเปลี่ยนแปลงในชีวิต สุข/ทุกข์ที่เกิดขึ้นในชีวิต ความไม่ประมาทและเห็นคุณค่าของชีวิต 4) การเพิ่มขึ้นของคุณลักษณะที่เอื้อให้ผ่านพ้นปัญหาและอุปสรรค และประสบความสำเร็จ และ 5) การเป็นเพื่อนร่วมทุกข์ร่วมสุข มีเมตตา เห็นอกเห็นใจผู้อื่น เอื้อเพื่อ และสำนึกที่จะช่วยเหลือทำเพื่อผู้อื่น และลดตนเองลง

งานวิจัยของสิทธิ์ นิลจิตต์วงศ์ (2549) แสดงให้เห็นว่า กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธสามารถพัฒนาความเข้มแข็งในการมองโลก (sense of coherence) ด้านความสามารถเข้าใจในเหตุการณ์ และด้านความสามารถในการจัดการในนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏได้ นอกจากนี้งานวิจัยของ ยุวดี เมืองไทย (2552) ก็พบว่า กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธเพิ่มสุขภาวะทางจิตตามแนวคิดของ Ryff ของผู้ป่วยยาเสพติดที่อยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพได้ และยิ่งกว่านั้น ผู้ป่วยยาเสพติดที่อยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพยังได้บอกเล่าประสบการณ์ที่นอกเหนือจากนิยามสุขภาวะทางจิตตามกรอบแนวคิดของ Ryff (1989) 3 ด้าน คือ ประสบการณ์ด้านจิตใจที่เป็นภาวะหมดทุกข์และเป็นสุข (ในเรื่องนั้น ขณะนั้น) ประสบการณ์ด้านความเข้าใจ ที่แสดงถึงความเข้าใจความจริงของชีวิตและเห็นความคาดหวังของตัวเองที่ไม่สอดคล้องกับความจริง และประสบการณ์ด้านความรู้สึกต่อผู้คนและสิ่งแวดล้อม ที่มีความสำนึกขอบคุณ ระลึกถึง มองเห็นคุณค่าของผู้คนและสรรพสิ่งที่เกื้อกูลชีวิตตน

นอกจากนี้ ผลการวิจัยและการวิเคราะห์กระแสการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม สามารถสรุปได้ว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เอื้อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดผลทางด้านจิตวิทยาในหลายแง่มุม เช่น ความเอื้อเพื่อ (จริยทิพย์ โคธีรานุกฤษ, 2551) สัมพันธภาพ การปรึกษาและความพึงพอใจ (ธีรวรรณ ธีระพงษ์, 2549) ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต (วิยะดา แซ่ตั้ง, 2551) ความเข้มแข็งอดทน (สิริกาญจน์ สง่า, 2551) และความสามารถในการฟื้นฟู (สุภาวดี ดิสโร, 2551)

นอกจากตัวแปรจิตวิทยาที่มีรากฐานมาจากทฤษฎีตะวันตกที่การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธสามารถพัฒนาหรือส่งผลต่อแล้ว การพัฒนาตัวแปรจิตวิทยาตะวันออกที่มีบริบทอยู่ในหลักพุทธธรรมขึ้นมาก็ดำเนินไปพร้อมๆ กับการพัฒนาแนวคิดการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีอริยสัจ 4 เป็นโครง นักวิจัยที่ศึกษาการประยุกต์หลักอริยสัจ 4 ใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลายท่านมองว่า ตัวแปรจิตวิทยาที่มีรากฐานมาจากทฤษฎีตะวันตกไม่สอดคล้องกับบริบทการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ จึงมีการคิดค้นพัฒนาแบบวัดตัวแปร

จิตวิทยาที่มีบริบทอยู่ในหลักพุทธธรรมขึ้นมา เทร็ดพรณ แดนศิลป์ (2550) เป็นคนแรกที่ตั้งคำถามการตามแนวคิดนี้โดยพัฒนาตัวแปรจิตวิทยาแนวพุทธที่ชื่อว่า “ปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง” พัฒนาค้นคว้าการศึกษาระเบียบวิธีจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มภายใต้ชื่อ “กลุ่มโยนิโสมนสิการ” เปรียบเทียบกับกลุ่มพัฒนาตนตามแนวคิดของทรอตเซอร์ (Trotsky) โดยทำการศึกษากลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ซึ่งผลพบว่า นักศึกษาที่เข้ากลุ่มโยนิโสมนสิการมีคะแนนด้านปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง เพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มพัฒนาตนตามแนวคิดของทรอตเซอร์ (Trotsky) นอกจากนี้ นักศึกษาที่เข้ากลุ่มโยนิโสมนสิการยังได้สัมผัสเนื้อหาที่ประสบการณ์ภายในใจมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบและกลุ่มควบคุมใน 4 ประเด็นเนื้อหา คือ ด้านการเห็นคุณค่าของสรรพสิ่งที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของตนเอง ด้านความสำนึกขอบคุณและกตัญญูต่อครอบครัว ด้านความสามารถเผชิญกับความเปลี่ยนแปลง และด้านการนำหลักธรรมความเข้าใจชีวิตไปปฏิบัติหลังการเข้ากลุ่ม

ดลดาว ปุณณานนท์ (2551) เป็นอีกคนหนึ่งที่ได้ศึกษาผลการศึกษาระเบียบวิธีจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวพุทธที่ส่งผ่านการพัฒนาเมตตาต่อการเพิ่มพูนสันติภาวะในพนักงานโรงงาน และได้พัฒนาแบบวัดภาวะเมตตาและแบบวัดสันติภาวะที่ใช้กรอบแนวคิดเรื่องเจตสิกในพระอภิธรรมปิฎกเป็นโครงในการสร้างแบบวัดขึ้น หัวข้อเจตสิกในพระอภิธรรมปิฎกเป็นส่วนหนึ่งในพระไตรปิฎกซึ่งเป็นคัมภีร์ในพระพุทธศาสนา แบบวัดภาวะเมตตาเป็นแบบวัดที่ให้ผู้ตอบรายงานตนเอง (Self-report) มีลักษณะเป็นมาตราประเมินค่า (Likert scale) 5 ระดับ ตั้งแต่ (1) ต่ำน้อยที่สุด ไปจนถึงตรงมากที่สุด ประกอบด้วยข้อความรายข้อทั้งสิ้น 36 ข้อ และได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาครอนบาค (Cronbach's coefficient alpha) ของแบบวัดทั้งฉบับเท่ากับ .93 ส่วนแบบวัดสันติภาวะมีลักษณะคล้ายแบบวัดภาวะเมตตาประกอบด้วยข้อความรายข้อทั้งสิ้น 35 ข้อ และได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาครอนบาค (Cronbach's coefficient alpha) ของแบบวัดทั้งฉบับเท่ากับ .90 ผลการศึกษาของดลดาว ปุณณานนท์ (2551) พบว่า การศึกษาระเบียบวิธีจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มและแบบรายบุคคลช่วยเพิ่มสันติภาวะและเมตตา และเมตตายเป็นตัวแปรสื่อบางส่วนของความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษาระเบียบวิธีจิตวิทยาแนวพุทธกับสันติภาวะในพนักงานอีกด้วย

กนิษฐา ตันโพธิ์ทอง (2550) ศึกษาผลของการศึกษาระเบียบวิธีจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มที่มีต่อความสงบ ความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต และความจริงแท้ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิตที่ถูกสุ่มเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 7 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 7 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดความสงบ ความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต และความจริงแท้ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการทดสอบค่าที (t-test) ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนความสงบ ความหมายและ

ความมุ่งหวังในชีวิต และความจริงแท้สูงกว่ากลุ่มควบคุม และหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนความสงบ ความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต และความจริงแท้สูงกว่ากลุ่มควบคุม

จรัสเดช เกียรติเดชปัญญา (2550) ศึกษาผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธต่อวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมาจำนวน 32 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 16 คน และกลุ่มควบคุม 16 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบวัดวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการที่พัฒนาโดยกชพร จุ้ยมณี และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการทดสอบค่าที (t-test) ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการสูงหลังได้เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีคะแนนวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการสูงกว่านักศึกษาที่ไม่ได้เข้ากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ธีรวรรธ ธนะพานิช (2550) ศึกษาผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีต่อสุขภาวะทางจิตวิญญาณในช่วงระหว่างการฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยใช้รูปแบบการวิจัยแบบทดลองที่มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (pretest-posttest experimental design) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยาจำนวน 21 คน ที่ผู้วิจัยเลือกแบบเจาะจง (purposive sampling) แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม ๆ ละ 7 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบประเมินความผาสุกทางด้านจิตวิญญาณของฉวีวรรณ ไพรวลัย (2540) และแบบคำถามเพื่อประเมินถึงความผาสุกด้านจิตวิญญาณแบบเขียนตอบ และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการทดสอบค่าที (t-test) ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีความผาสุกด้านจิตวิญญาณสูงขึ้นหลังจากที่ได้เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

มัลลิกา บุญสืบ (2550) ศึกษาของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีต่อการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดนครราชสีมาในช่วงระหว่างการฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่แบบสอบถามการปรับตัวในมหาวิทยาลัย (The Student Adaptation to College Questionnaire : SACQ) ซึ่งพัฒนาโดย เปรมพร มั่นเสมอ ตามแนวแบบวัดของ Baker และ Siryk กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดนครราชสีมา ที่ลงทะเบียนโครงการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจำนวน 29 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม ๆ ละ 15 คน และกลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม ๆ ละ 7-8 คน โดยวิธีการสุ่ม กลุ่มทดลองเป็นกลุ่มที่เข้าร่วมกระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ 1 สัปดาห์ รวม 18 ชั่วโมง วิเคราะห์ข้อมูลโดยการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการปรับตัวในมหาวิทยาลัยด้วยการทดสอบค่าที ผลการวิจัยพบว่า คะแนนการปรับตัวในมหาวิทยาลัยของกลุ่ม

ทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และคะแนนการปรับตัวในมหาวิทยาลัยของกลุ่มทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นิลภา สุขเจริญ (2550) ได้ศึกษาผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีต่อชาวน์อารมณ์ของทหารเกณฑ์ในช่วงระหว่างการฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยใช้รูปแบบการวิจัยแบบทดลอง มีกลุ่มควบคุมและวัดผลก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นทหารเกณฑ์ กองร้อยบริการ กรมการสารวัตรทหารบกจำนวน 14 คน ที่ถูกสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่ม 7 คน เครื่องมือที่ใช้การวิจัยได้แก่ แบบวัดชาวน์อารมณ์ และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการทดสอบค่าที่ (t-test) ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนชาวน์อารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนชาวน์อารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล (2549) ได้ศึกษาผลของการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตในช่วงระหว่างการฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยใช้รูปแบบการวิจัยแบบทดลอง ทดสอบก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษา ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม จำนวน 16 คน สุ่มอย่างง่ายแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบประเมินความพึงพอใจในชีวิตที่เยาวลักษณ์ มั่นประชา ดัดแปลงมาจากแบบประเมินความพึงพอใจในชีวิตดัชนีซูดเอ (Life Satisfaction Index A) ของนิวการ์เทินและคณะ (Neugarthen, et al. 1961) และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการทดสอบค่าที่ (t-test) ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองนักศึกษาที่เข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสูงกว่านักศึกษาในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เช่นเดียวกัน

ธีรวรรณ ธีระพงษ์ (2549) ศึกษาผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญา (BPGC) ต่อสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและความพึงพอใจของสมาชิกกลุ่ม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษา ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 16 คน และนักเรียน นักศึกษาที่ได้รับบริการกลุ่มพัฒนาตนจากกลุ่มตัวอย่างอีก 254 คน นักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาอาสาสมัครเข้าร่วมการวิจัยโดยแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกลุ่ม BPGC โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่มโดยใช้เวลาประมาณ 30 ชั่วโมงต่อเนื่องกันในเวลา 3 วัน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบประเมินสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และแบบประเมิน

ความพึงพอใจของสมาชิกกลุ่มที่พัฒนาโดยผู้วิจัย แบบประเมินสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาประเมินโดยบุคคล 3 ฝ่ายได้แก่ สมาชิกกลุ่ม ผู้ประเมินภายนอกที่ประเมินจากการฟังเสียงสนทนาที่บันทึกไว้ และนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาประเมินตนเอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยแบบวัดซ้ำ สถิติที่แบบกลุ่มเป็นอิสระต่อกัน และสถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนตัวแปรพหุนาม ผลการวิจัยพบว่า กลุ่ม BPGC เพิ่มค่าคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักจิตวิทยาการปรึกษา กลุ่ม BPGC ทำให้ค่าคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักศึกษาคณะจิตวิทยาการปรึกษากลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม และค่าคะแนนความพึงพอใจของสมาชิกกลุ่มที่รับบริการจากนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาในกลุ่มทดลองสูงกว่าค่าคะแนนของสมาชิกกลุ่มจากนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาในกลุ่มควบคุม

สิทธิ์ จิตต์นิลวงค์ (2549) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มที่มีต่อความเข้มแข็งในการมองโลกของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษมในช่วงระหว่างการฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาจำนวน 16 คน ที่ถูกสุ่มเข้าเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบวัดความเข้มแข็งในการมองโลก และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการทดสอบค่าที (t-test) ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนความเข้มแข็งในการมองโลกสูงกว่ากลุ่มควบคุม และหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนความเข้มแข็งในการมองโลกสูงกว่าก่อนการทดลอง

บวร สุวรรณผา (2548) ได้ศึกษาสัมมาทิฐิของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมาหลังการเข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ โดยระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแบบทดลองและพัฒนา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมาที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการจำนวน 20 คน ประเมินผลโดยการเขียนรายงานตนเอง (self-report) และการสัมภาษณ์กลุ่ม (focus group) ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มได้เกิดสัมมาทิฐิหรือเกิดวิธีคิดที่ถูกต้องเป็นจริงในการมองโลกและชีวิต และมองตนเองอย่างถูกต้องกว้างขวางลึกซึ้ง เกิดการรู้จักเข้าใจและยอมรับตนเองและผู้อื่น มีความรู้สึกผูกพันกับคนใกล้ชิดที่ครอบครัวและเพื่อนๆ รวมทั้งเข้าใจในวิถีที่คนต้องอยู่ร่วมกัน รับรู้ถึงหน้าที่ของตนในบทบาทต่างๆ อย่างชัดเจน เป็นคนใจกว้างที่เข้าใจและพร้อมต่อการที่จะศึกษาตนเองอยู่เสมอ และมั่นใจต่อการดำเนินชีวิตของตนอย่างสร้างสรรค์ต่อไป

สหรัฐ เจตมโนรมย์ (2548) ได้ศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีต่อภาวะสัจจการแห่งตน ในช่วงระหว่างการฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยใช้รูปแบบการวิจัยแบบกึ่งทดลองมีกลุ่มควบคุม วัดผลก่อนทดลองและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาคณะนิติศาสตร์และคณะนิเทศศาสตร์ชั้นปีที่ 1 จำนวน 17 คน สุ่มอย่างเจาะจงเข้าเป็น

กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 9 คน และ 8 คนตามลำดับ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดภาวะสัจการแห่งตนของมณวิภา สาครินทร์ (2533) ที่ปรับปรุงมาจากแบบวัดภาวะสัจการแห่งตนของสุปราณี วัชสันตชาติ และการสนทนากลุ่ม (focus group) ผลการศึกษาพบว่า หลังเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ นักศึกษามีคะแนนภาวะสัจการแห่งตนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังพบว่า กลุ่มจิตวิทยาแนวพุทธสามารถทำให้สมาชิกที่ได้เข้าร่วมกลุ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นภายในใจ ซึ่งความเปลี่ยนแปลงดังกล่าวแสดงถึงฐานของจิตใจที่เคลื่อนจากฐานของมิจฉาทิฏฐิมาสู่สัมมาทิฏฐิมากขึ้น

ชัยญาติทิพย์ คันสนะวีรกุล (2544) ได้วิเคราะห์ประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่มหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนตามการรับรู้ของสมาชิกกลุ่มที่มีประสบการณ์ตรง โดยใช้การสนทนากลุ่มในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผลการวิจัยแสดงให้เห็นถึงประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่มหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตน ซึ่งจำแนกได้ 2 มิติ คือ มิติภายในบุคคล 8 ด้าน ได้แก่ 1) การตระหนักรู้ในตนเอง 2) การเปิดกว้าง ยอมรับและเข้าใจผู้อื่น 3) ความเข้าใจชีวิต ยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต 4) การเรียนรู้การแก้ปัญหา 5) ความพร้อมที่จะปรับปรุงตนเอง 6) การกล้าแสดงออก กล้าทำในสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสม 7) การรับรู้ประสบการณ์ว่ามีคุณค่าและน่าประทับใจ และ 8) การมีพลังและกำลังใจในการดำเนินชีวิต ส่วนมิติระหว่างบุคคล มี 3 ด้าน คือ 1) การแสดงถึงความรู้สึกภายใน 2) การเปิดใจกว้างรับฟังความรู้สึกของผู้อื่น และ 3) การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

จากงานวิจัยที่กล่าวมา แสดงให้เห็นว่า การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเข้ากับกระบวนการบำบัดรักษาเชิงจิตวิทยาและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเริ่มมีมากขึ้นตามลำดับและสามารถเป็นเครื่องมือพัฒนาตัวแปรทางจิตวิทยาได้อย่างมีประสิทธิภาพเป็นอย่างดี แต่ตัวแปรเหล่านั้นยังไม่สอดคล้องกับบริบทหลักพุทธธรรมที่นำไปประยุกต์ใช้กับหลักการทางจิตวิทยาสักเท่าใดนัก ตัวแปรส่วนใหญ่ยังอยู่ในบริบทตัวแปรทางจิตวิทยาที่พัฒนาขึ้นมาพร้อมกับทฤษฎีทางจิตวิทยาเพื่อการบำบัดรักษาและการปรึกษาเท่านั้น ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงเลือกศึกษาตัวแปรทางจิตวิทยาที่อยู่ภายใต้บริบทพุทธธรรมคือภาวะอุเบกขาและปัญญา เพื่อให้สอดคล้องมากขึ้นกับเครื่องมือทดลองที่ใช้สำหรับศึกษาวิจัยในครั้งนี้

2. การฝึกอานาปานสติ

2.1 ความเป็นมา

อานาปานสติเป็นวิธีการฝึกสมาธิรูปแบบหนึ่งในบรรดาการฝึกสมาธิ 40 ประการในพุทธศาสนา เป็นวิธีการฝึกจิตของพระพุทธเจ้าที่ทำให้พระองค์ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า (พุทธทาสภิกขุ, 2530) ถือเป็นยอดมงกุฏของการทำสมาธิ มีปรากฏจารึกในพระสูตร 4 สูตร คือ อานาปานสติสูตร มหาสติปัฏฐานสูตร กายคตาสติสูตร และอาพาธสูตร ในพระไตรปิฎก

มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก เป็นระบบการฝึกจิตที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบและทรงฝึกจนตรัสรู้เมื่อกว่า 2,500 ปีที่ผ่านมา (พุทธทาสภิกขุ, 2530) และเป็นวิถีปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกกระทำอยู่เสมอ (วิหารธรรม) แต่เดิมคนไทยมักจะเรียกวิธีการฝึกแบบนี้ว่า อานาปา (พุทธทาสภิกขุ, 2530) ดังนั้น อานาปานสติจึงเป็นที่รู้จักกันมาตั้งแต่สมัยโบราณ และมีผู้นิยมฝึกมากที่สุด (พระศรีวิสุทธิกวี, 2527; พุทธทาสภิกขุ, 2530)

2.2 ความหมายและคุณลักษณะ

อานาปานสติเป็นการฝึกจิตที่มีลักษณะพิเศษคือเป็นทั้งสมถะและวิปัสสนาพร้อมกันไปในตัว อย่างรัดกุมที่สุด (พุทธทาสภิกขุ, 2548) คำว่า สมถะ ตรงกับการทำสมาธิที่เรียกว่า concentrative meditation มุ่งถึงการทำให้จิตใจสงบระงับ ซึ่งในอานาปานสตินี้ใช้ลมหายใจเป็นเครื่องมือในการฝึกใจให้สงบ ส่วนวิปัสสนาตรงกับการทำสมาธิที่เรียกว่า mindfulness meditation หรือ insight meditation มุ่งการเจริญสติเพื่อขยายความรู้แจ้งเห็นจริงจนสามารถอยู่กับความเป็นจริงของโลกและชีวิตได้อย่างแนบสนิท การฝึกอานาปานสติในส่วนวิปัสสนาจะกระทำได้ก็ต่อเมื่อได้ฝึกฝนในส่วนสมถะคือทำความสงบแห่งจิตใจให้ได้จนชำนาญเป็นเบื้องต้น ดังนั้นอานาปานสติเป็นการปฏิบัติในไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ไปพร้อมๆ กันในตัว (พุทธทาสภิกขุ, 2530) การฝึกอานาปานสติในส่วนสมถะซึ่งเป็นส่วนเบื้องต้นเป็นการทำให้กายสงบระงับเรียกกันว่า ปฏิบัติอยู่ใน “ศีล” และเป็นการทำให้จิตใจสงบระงับจากความติดใจใคร่หลง ความโกรธเคียดแค้น ความท้อแท้หดหู่ ความฟุ้งซ่านรำคาญ และความลังเลสงสัยเสียได้ เรียกกันว่า ปฏิบัติอยู่ใน “สมาธิ” จากนั้นจึงฝึกอานาปานสติในส่วนวิปัสสนาที่อาศัยจิตที่เป็นสมาธิสำรวจตรวจรู้ความเป็นจริงของโลกและชีวิต ทำให้ปล่อยวาง ว่างคลาย และสลัดทิ้งสิ่งที่ก่อให้เกิดความทุกข์ต่อชีวิตและจิตใจได้อย่างสมบูรณ์ การฝึกเช่นนี้เรียกว่าปฏิบัติอยู่ใน “ปัญญา” ดังนั้นอานาปานสติจึงมีความสัมพันธ์กับสัมมาทิฐิ หรือความเห็นชอบ กล่าวคือ เมื่อฝึกอานาปานสติพัฒนาไปตามลำดับขั้นได้มากเท่าใดในจำนวน 16 ขั้น สัมมาทิฐิก็สมบูรณ์มากขึ้นเท่านั้น (พุทธทาสภิกขุ, 2530)

ดังนั้น อานาปานสติจึงหมายถึงการฝึกจิตด้วยลมหายใจเป็นการก้าวเข้าไปฟังเสียงภายใน และทำให้เกิดการสังเกตเห็นกระแสความเปลี่ยนแปลงตามความเป็นจริงโดยอัตโนมัติ ซึ่งไม่เพียงแต่เป็นการรับรู้ความเปลี่ยนแปลงของร่างกายเท่านั้น แต่ยังสามารถรับรู้ในระดับลึกไปกว่านั้น นั่นคือ การสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ ทำให้รู้จักจิตใจที่แท้จริงของตน ลมหายใจจึงเป็นวัตถุแห่งการฝึกจิตที่ช่วยเอื้ออำนวยให้ผู้ฝึกได้ใส่ใจในความเป็นปัจจุบันขณะของการดำรงอยู่ของชีวิต ขจัดสิ่งรบกวนใจ ส่งผลต่อการรับรู้ตนเอง และปรากฏการณ์ภายในได้อย่างชัดเจนและลึกซึ้ง (Kenneth, 1975 cited in Satyapremananda, 1994)

อานาปานสติที่เป็นสมถะ (concentrative meditation) เป็นการเอาจิตกำหนด แน่วแน่นอยู่ในอารมณ์อันเดียว เอาลมหายใจเข้าออกมาไว้ในความสนใจ โฟกัสอยู่ที่ลมหายใจ หรือ ผีกตนะให้มีสติอยู่กับปัจจุบันทุกขณะนั่นเอง ทำให้จิตตั้งมั่น สงบ จดจ่อ ไม่ซัดส่าย ไม่ฟุ้งซ่าน (พุทธทาสภิกขุ, 2530) เกิดความสงบ สดชื่น อยู่ในปัจจุบันขณะอย่างมีความสุข และสามารถชำระล้างความขุ่นข้องหมองใจ ให้ความสบายใจได้โดยทันทีดังพุทธพจน์ที่ว่า

“..ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติสมาธินี้แล เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นสภาพสงบ ประณีต สดชื่น เป็นธรรมชาติเครื่องอยู่เป็นสุข และยังอุคค ธรรมชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแล้ว ๆ ให้อันตรธานสงบไปได้โดยพลัน เปรียบเหมือนฝน ใหญ่ที่ตกในสมัยมิใช่ฤดูกาล ย่อมยังละของฝุ่นที่ฟุ้งขึ้นในเดือนทำยฤดูร้อนให้อันตรธานสงบไปโดยพลันฉะนั้น..”

(เวสาลีสูตร ส.ม. 19/1352-1354/328)

เมื่อใจสงบนิ่งเป็นสมาธิ ความซัดส่ายปลิวไปกับสิ่งที่กระทบย่อมหมดไป ใจเป็นอิสระจากสิ่งที่กั้นขวางจิต คือความใคร่ พยาบาท หดหู่ขี้มเคี้ยว ฟุ้งซ่าน รำคาญ และสงสัยลังเล เป็นผลโดยตรงให้สุขภาพใจปกติแข็งแรง กำหนดอยู่ในปัจจุบันขณะ ไม่เผลอไปเกาะอยู่กับอดีต หรือเฝ้าฝันอยู่กับอนาคต ใจที่เป็นปัจจุบันคือใจที่มีสติสัมปชัญญะและปัญญา เป็นใจที่อยู่กับความจริง ตื่นรู้ตัวทั่วพร้อม (สติสัมปชัญญะ) (อมรา มะลิลา, 2540) การฝึกอานาปานสติก็เพื่อ ลบล้างสัญญาคือการหวนคร่ำครวญถึงเรื่องราวในอดีต และสังขารคือความคิดไปต่างๆ นานา เกี่ยวกับอนาคต เพราะสิ่งที่ล่องลับไปแล้วและที่ยังมาไม่ถึงเหล่านี้เป็นเหตุนำทุกข์มาให้ สัญญาไปยึดเอามาเป็นทุกข์ (พระราชนิเวศรังสีคัมภีร์ปัญญาวชิษฏ์ (หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี, 2522)

ส่วนอานาปานสติที่มีลักษณะเป็นวิปัสสนาเป็นการทำสมาธิแบบเจริญสติ (mindfulness meditation) และแบบเจริญปัญญาหรือการรู้แจ้งเห็นจริงความเป็นจริงของโลก และชีวิต (insight meditation) ธวัชชัย กฤษณะประกรกิจ และคณะ (2552) กล่าวถึงการทำสมาธิ ในแนวนี้ที่เป็นอีกลักษณะหนึ่งของอานาปานสติ โดยฉายภาพในเชิงจิตบำบัดว่า การทำสมาธิแบบเจริญสติเน้นการพัฒนาสติและปัญญา ให้เฝ้าดู รู้ในสิ่งต่างๆ ที่ผลุดขึ้นมาในจิตใจ โดยไม่ต้อง ตอบสนองเป็นความรู้สึกพอใจหรือไม่พอใจ แต่จะเรียนรู้ท่าทีของจิตที่จะวางใจเป็นกลางที่เรียกว่า อุเบกขา เมื่อทำเช่นนั้นอย่างต่อเนื่อง สิ่งที่เป็นตะกอนสะสมในจิตใจส่วนลึกคือจิตไร้สำนึกจะค่อยๆ ผุดขึ้น (emerging) เช่นเดียวกับกระบวนการ free association ในจิตวิเคราะห์ จิตใจจะเกิดการ เรียนรู้ใหม่คือการไม่ต้องได้ต่อกับเงื่อนไขความคิดเดิมๆ (de-conditioning) (จำลอง ดิษยวณิช, 2541 อ้างถึงใน ธวัชชัย กฤษณะประกรกิจ และคณะ, 2552) และเกิดความกระฉ่างใส จากการที่ จิตใจไม่ต้องเก็บกอดความขัดแย้งที่เกิดจากธรรมชาติของความโกรธที่จิตสำนึกไม่ต้องการรับรู้แล้ว

พยายามเก็บกดลงไป หรือความต้องการปรารถนาที่ไม่อาจสำเร็จได้ แล้วกลายเป็นความรู้สึก โหยหาในส่วนลึกของจิต ขณะเดียวกันจิตที่มีกำลังของสติมากขึ้นจะสามารถแยกแยะการรับรู้ ความคิด และการกระทำที่เหมาะสมในแต่ละสถานการณ์ได้ดีขึ้น เป็นการปรับเปลี่ยนทาง พฤติกรรมที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงภายใน (Astin, 1997 อ้างถึงใน รัชชชัย กฤษณะประกรกิจ และคณะ, 2552)

นอกจากนี้ การฝึกอานาปานสติแบบเจริญสติ (mindfulness meditation, insight meditation) ที่เริ่มต้นด้วยการให้ความใส่ใจต่อลมหายใจ ทำให้จิตใจหยุดความว้าวุ่นจาก ความคิดและอารมณ์ที่แทรกเข้ามานั้น สติที่ตั้งมั่นเป็นสมาธิจะทำให้จิตใจสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน ทำให้ เกิดความเข้าใจใหม่ต่อท่าทีของจิตใจ ต่อความคิดที่เกิดขึ้น สามารถสร้างความสงบนิ่งได้ ท่ามกลางสภาวะต่างๆ และสามารถดำดิ่งลึกลงไปสู่ธรรมชาติของตัวจิตเอง มีการผลุดขึ้น (emerging) ของความรู้ความเข้าใจที่เป็นปัญญา เห็นว่าทั้งความคิด (thoughts) และผู้คิด (thinker) เป็นเพียงมายาภาพ (Epstein, 1995 อ้างถึงใน รัชชชัย กฤษณะประกรกิจ และคณะ, 2552) ของธรรมชาติที่เรียกว่า “ความว่าง” หรือ “สุญญตา” ที่ว่างจากความเป็น (identification) ความมี (belongingness) (รัชชชัย กฤษณะประกรกิจ และคณะ, 2552)

2.3 หลักการฝึก

การฝึกอานาปานสติในประเทศไทยสมัยปัจจุบันมี 2 รูปแบบ คือการฝึก อานาปานสติที่กำหนดลมหายใจเข้าออกโดยไม่มีคำบริกรรมใดๆ การฝึกอานาปานสติในลักษณะ นี้จะกำหนดสติไว้ที่ปลายจมูกเพื่อสังเกตลมหายใจเข้าออก ปล่อยลมหายใจให้เป็นไปอย่างเป็น ธรรมชาติ สายฝึกปฏิบัติในลักษณะนี้ที่รู้จักกันดีคือ การฝึกปฏิบัติตามแนวพุทธทาสภิกขุ แห่งสวน โมกขพลาราม และการฝึกปฏิบัติตามแนวพระอาจารย์สมภพ โชติปัญโญ แห่งนิพเพทพลาราม เป็นต้น การฝึกอานาปานสติแบบไม่มีคำบริกรรมใด ๆ เป็นระบบการฝึกดั้งเดิม (original) มี ปรากฏในอานาปานสติสูตรว่าบุคคลผู้ฝึกแม้จะฝึกได้เพียง 4 ชั้นแรก ก็ทำให้ได้สมาธิที่บังเกิดผล เป็นความเอิบอิม (ปีติ) และความสุข (สุข) และใช้เป็นบาทฐานสำหรับการใคร่ครวญพิจารณาให้ เห็นความจริงของโลกและชีวิต (ไตรลักษณ์) ได้ (พุทธทาสภิกขุ, 2530)

ส่วนการฝึกอานาปานสติอีกรูปแบบหนึ่งที่ปฏิบัติกันแพร่หลายในสายปฏิบัติของ หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต และศิษยานุศิษย์ คือการฝึกอานาปานสติที่กำหนดคำบริกรรมไปพร้อมๆ กับการหายใจเข้าออก ซึ่งส่วนใหญ่จะนิยมใช้คำบริกรรม “พุทโธ” เป็นหลักการฝึกอานาปานสติ ตามแนวนี้จะมีลักษณะคล้ายๆ บังคับจิตนิดๆ เพื่อให้อยู่ในคำบริกรรมพร้อมๆ กับตั้งสติกำหนดลม หายใจที่ปลายจมูกเหมือนกัน

การทำสมาธิแบบอานาปานสติเมื่อเปรียบเทียบกับการทำสมาธิอีก 40 แบบใน พุทธศาสนาเถรวาท อยู่ที่การปฏิบัติอานาปานสติใช้ลมหายใจเข้าออกเป็นวัตถุในการฝึก เป็น

ระบบเจียบ ไม่ต้องออกเสียง ไม่ต้องแสดงท่าทาง ไม่ต้องใช้วัตถุภายนอก นอกจากนี้ อานาปานสติยังเป็นวิธีที่ปลอดภัย เพราะเป็นการฝึกจิตที่ประณีต ไม่สร้างความกลัว ความตื่นเต้น ความว้าวุ่น หรือความสับสนให้เกิดขึ้น และผู้ฝึกอานาปานสติอย่างถูกต้องยังสามารถรับผลของการฝึกเป็นความสงบในทันที (พุทธทาสภิกขุ, 2530)

2.3.1 ผู้ฝึก

พุทธทาสภิกขุ (2530) ได้แนะนำให้บุคคลผู้ฝึกสมาธิแนว อานาปานสติเตรียมพร้อมในด้านต่าง ๆ ควรฝึกหายใจให้มีความคล่อง หายใจสะดวกทั้งหายใจเข้าและหายใจออก เพราะในเบื้องต้นของการฝึกนั้นต้องมีการบังคับลมหายใจบ้างเล็กน้อย การเตรียมการหายใจให้คล่องจึงมีส่วนทำให้ทราบความละเอียดและความหยابได้เร็วและง่ายขึ้น ควรกินให้พอดี ไม่มากไปไม่น้อยไป ไม่ควรกินหยุ่มหยุิม เพราะจะทำให้จิตใจผูกพันอยู่กับเรื่อง การกินมาก ไม่ควรให้เรื่องการกินกลายเป็นปัญหา ควรสลัดออกไปให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ นอกจากนี้ ผู้ฝึกอานาปานสติควรสลัดอารมณ์รบกวนจิตใจ (ปليโพธ) ออกไปเสียก่อน หรือทำไม่รู้ไม่ชี้กับมัน ถึงแม้มีความทุกข์ก็สลัดออกไปเสียก่อนแล้วมากำหนดลมหายใจ

2.3.2 บรรยากาศและสถานที่

บรรยากาศและสถานที่ที่มีผลต่อการฝึกอานาปานสติโดยเฉพาะสำหรับผู้เริ่มฝึกใหม่ สถานที่ในการฝึกควรเป็นสถานที่สงบเจียบ ไม่มีเสียงหรืออารมณ์อื่นรบกวน เพื่อให้สภาพแวดล้อมเกื้อกูลต่อการฝึก พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต, 2543) เปรียบเทียบไว้ว่า “เหมือนคนหัดว่ายน้ำใหม่ได้อาศัยอุปกรณ์ช่วย หรือเริ่มหัดในน้ำสงบ ไม่มีคลื่นลมแรงก่อน” สถานที่เจียบสงบเหมาะสำหรับผู้เริ่มฝึกใหม่ แต่เมื่อเริ่มฝึกให้จิตสงบได้ระดับหนึ่งแล้ว สถานที่เจียบสงบก็มีความจำเป็นน้อยลงเนื่องจากจิตใจได้สัมผัสกับความสงบและเคยตัดอารมณ์ที่อยู่ภายนอกและภายในของตนเองได้ การเที่ยวหาบรรยากาศและสถานที่ ตลอดถึงการหาโอกาสสำหรับฝึกจึงไม่ค่อยจำเป็นนัก ผู้ฝึกสามารถฝึกได้ทุกที่ ทุกเวลา (พุทธทาสภิกขุ, 2530)

2.3.3 อิริยาบถ

อานาปานสติสามารถฝึกได้ทุกอิริยาบถ ทั้งการนอน การนั่ง การยืน และการเดิน แต่ที่สะดวกที่สุดนั้นอยู่ในอิริยาบถนั่ง หลักการอยู่ที่ว่าอิริยาบถใดก็ตามที่ทำให้ร่างกายอยู่ในภาวะผ่อนคลายที่สุด แม้ปฏิบัติอยู่นาน ๆ ก็ไม่เมื่อยล้า ช่วยให้หายใจคล่องสะดวก ก็ใช้อิริยาบถนั้น และเมื่อทำสำเร็จประโยชน์คือเกิดความสงบขึ้นภายในจิตใจขั้นใดขั้นหนึ่งได้แล้วก็อาจรักษาความสงบคือฝึกอานาปานสติได้ทุกอิริยาบถ (พุทธทาสภิกขุ, 2530; พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2543)

แต่ทำที่ที่ดีที่สุดสำหรับการทำสมาธิแนวอานาปานสตินี้คือทำนั่ง (พุทธทาสภิกขุ, 2530; พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2547) เรียกว่า นั่งขัดสมาธิ หรือในอานาปานสติสูตร

พระพุทธองค์ตรัสเรียกว่า นิ่งคู้บัลลังก์ การนั่งแบบนี้ต้องตั้งกายให้ตรง คือให้ร่างกายท่อนบนตั้งตรง กระดูกสันหลัง 18 ข้อมีปลายจดกัน การนั่งอย่างนี้ทำให้หนังเนื้อและเอ็นไม่ขดลมหายใจเดินสะดวก นอกจากนี้ ควรนั่งให้สั้นเท่าขีดท่อน้อย ถ้าไม่เอาขาไขว้ก้น (ขัดสมาธิเพชร) ก็ควรเอาขาขวาทับขาซ้าย วางมือบนตักขีดท่อน้อย มือขวาทับมือซ้าย นิ้วหัวแม่มือจรดกัน หรือนิ้วชี้ขวาจรดหัวแม่มือซ้าย การนั่งขัดสมาธิเป็นท่าที่นั่งที่มั่นคง เมื่อจิตเข้าเป็นสมาธิดีแล้ว ก็จะมีคุณสมบัติทางร่างกายมากขึ้น ร่างกายจะรู้สึกนิ่ง เบาสบาย ไม่รู้สึกหนักหน่วง นั่งอยู่เป็นเวลานาน ๆ ได้ โดยไม่มีความเจ็บปวดตามร่างกายรบกวน ช่วยให้จิตใจเป็นสมาธิได้ง่ายขึ้น (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2547)

การฝึกอานาปานสติมีทั้งใช้วิธีการหลับตาและการลืมตา แต่การลืมตาเพ่งดูที่ปลายจมูกจะเป็นเทคนิคที่ดีกว่า ได้ผลในระยะยาวมากกว่าหลับตา การลืมตานี้เมื่อจิตเข้าขั้นสมาธิ ก็จะหลับตาไปเองโดยอัตโนมัติ (พุทธทาสภิกขุ, 2530) แต่ทั้งนี้การลืมตาเหมาะสำหรับบุคคลผู้หลับตาแล้วรู้สึกฟุ้งซ่าน วุ่นวายภายในจิตใจ จิตใจไม่เป็นสมาธิ และรู้สึกง่วงนอนอยากหลับ ส่วนการหลับตานั้นตรงกันข้ามเหมาะสำหรับบุคคลผู้รู้สึกฟุ้งซ่าน วุ่นวายกับอารมณ์ที่อยู่ภายนอก ดังนั้นการที่จะทำให้เป็นสมาธิได้ง่ายจึงเป็นตัวกำหนดว่าควรลืมตาหรือหลับตา

2.4 องค์ประกอบของการฝึกอานาปานสติ

การฝึกอานาปานสติที่ถือปฏิบัติตามแนวอานาปานสติสูตรที่มีองค์ประกอบสำหรับการฝึกที่สำคัญ 2 ประการ คือ สติ (mindfulness) และวัตถุแห่งสติสัมปชัญญะ (objects of awareness) (พรเทพ รุ่งคุณากร, 2544)

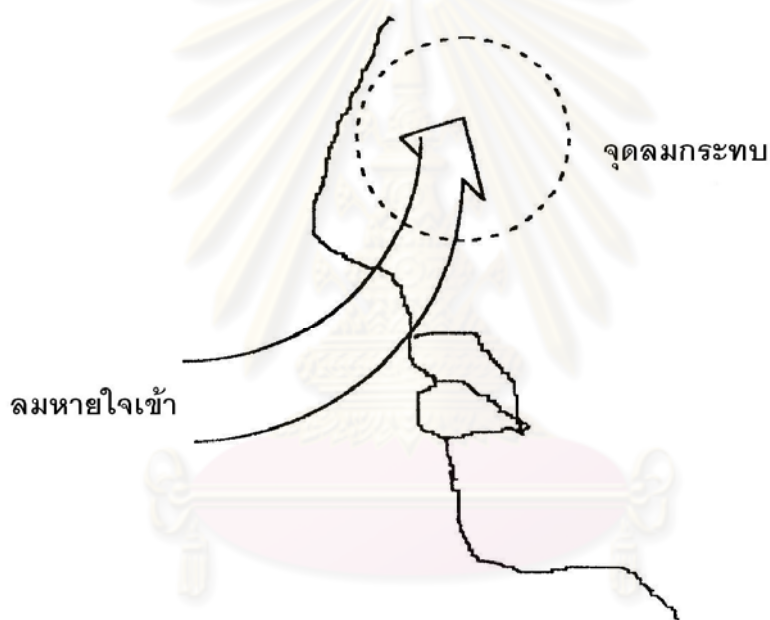
1. สติ (mindfulness) เป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดปัจจัยอื่นๆ (generated factor) ของความเจริญทางด้านจิตใจ และโดยตัวของสติเองก็เป็นปัจจัยของความเจริญทางจิตใจด้วย (พุทธทาสภิกขุ, 2530) การฝึกอานาปานสติเป็นระบบการฝึกสมาธิที่ให้ความสำคัญกับสติสูงสุดในอภิธรรม สติเป็นสาธารณกุศลเจตสิกหรือเจตสิกฝ่ายกุศลทั่วไป ต้องมี “อารมณ์” หรือ “วัตถุแห่งสติ” มารองรับ เพื่อให้ครบองค์ประกอบของการระลึกได้ตามธรรมชาติของจิต (พรเทพ รุ่งคุณากร, 2544)

2. วัตถุแห่งการฝึกสติ (objects of awareness) คือ วัตถุหรืออารมณ์สำหรับการกำหนดสติให้ตั้งมั่นลง เพื่อให้เกิดจิตเกิดความแน่วแน่ สงบมั่นคง พร้อมใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญจนรู้แจ้งเห็นจริง ในอานาปานสติสูตร พระพุทธองค์ตรัสไว้ 4 ประการ คือ ลมหายใจ (กายานุปัสสนา) เวทนาหรือภาวะรับรู้ที่เกิดจากสัมผัส (เวทนานุปัสสนา) จิตหรือภาวะรับรู้ภายในจิตใจ (จิตตานุปัสสนา) และ ธรรมคือทุกสิ่งทีปรากฏอยู่ในการรับรู้ (ธัมมานุปัสสนา) (พุทธทาสภิกขุ, 2530)

การกำหนดจุดลมหายใจเข้าออกซึ่งเป็นการฝึกอานาปานสติ 4 ขั้นแรก เป็นส่วนที่ผู้เริ่มฝึกสติแนวนั้นสามารถที่จะเริ่มฝึกหัดปฏิบัติได้ง่าย ทั้งนี้เนื่องจากลมหายใจเป็นส่วนที่หายาบที่สุดในบรรดาวัตถุแห่งสติทั้ง 4 สามารถตั้งสติกำหนดจับเอาเป็นอารมณ์ได้ง่าย และมีความสัมพันธ์และส่งผลต่อทั้งร่างกายและจิตใจโดยตรง เป็นเครื่องปรุงแต่ง “กายเนื้อ” ซึ่งประกอบด้วยร่างกายและจิตใจ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “กายสังขาร” อีกทั้งในการฝึกอานาปานสติ ผู้ฝึกปฏิบัติก็ต้องเริ่มต้นที่ 4 ขั้นแรกนี้ก่อน

2.5 วิธีฝึกอานาปานสติ

วิธีฝึกอานาปานสติ เริ่มต้นควรหายใจยาวลึกๆ และช้าๆ เต็มปอดสัก 2 – 3 ครั้ง พร้อมกับตั้งความรู้สึกให้ตัวโล่งและสมองโปร่งสบายเสียก่อน แล้วจึงดำเนินการตามการฝึกอานาปานสติ 4 หมวด 16 ขั้นอย่างต่อเนื่องเป็นลำดับไป



ภาพที่ 2.3 จุดลมกระทบหายใจเข้า-ออก

การฝึกอานาปานสติ 4 หมวด 16 ขั้นนี้ ผู้ฝึกสามารถดำเนินการฝึกตาม 16 ขั้นตามลำดับ โดย 16 ขั้นนี้มีลักษณะเป็นลำดับขั้นของภาวะใจ (state of mind) ที่มีความละเอียดเป็นสมาธิตามลำดับขั้น รวมถึงใช้ปัญญาพิจารณาในระดับที่คมชัดลึกมากขึ้นๆ ขั้นแห่งการฝึกอานาปานสติ 16 ขั้นนี้ปรากฏอยู่ในอานาปานสติสูตร ซึ่งมีใจความว่า

“..ดูกรภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติ อันภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ภิกษุที่เจริญอานาปานสติแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมบำเพ็ญสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ได้ ภิกษุที่เจริญสติปัฏฐาน ๔ แล้ว ทำให้มาก

แล้วยอมบำเพ็ญโพชนงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ได้ ภิกษุที่เจริญโพชนงค์ ๗ แล้ว ทำให้
มากแล้ว ย่อมบำเพ็ญวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ได้ ฯ”

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็อานาปานสติ อันภิกษุเจริญแล้วอย่างไรทำให้มาก
แล้วอย่างไร จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้
อยู่ในป่าก็ดี อยู่ในโคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรง ดำรงสติ
มั่นเฉพาะหน้า เธอย่อมมีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้าเมื่อหายใจออกยาว ก็รู้
ชัดว่า หายใจออกยาว หรือเมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว เมื่อ
หายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจออกสั้น หรือเมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจ
เข้าสั้น สำเนียงอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก ว่าเราจัก
เป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า สำเนียงอยู่ ว่าเราจักระงับกายสังขาร
หายใจออก ว่าเราจักระงับกายสังขาร หายใจเข้า สำเนียงอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้
กำหนดรู้ปฐิ หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้ปฐิ หายใจเข้า สำเนียงอยู่ ว่า
เราจักเป็นผู้กำหนดรู้สุข หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้สุข หายใจเข้า
สำเนียงอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิตสังขารหายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้กำหนด
รู้จิตสังขาร หายใจเข้า สำเนียงอยู่ ว่าเราจักระงับจิตสังขาร หายใจออก ว่าเรา
จักระงับจิตสังขาร หายใจเข้า สำเนียงอยู่ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิต หายใจ
ออก ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิต หายใจเข้าสำเนียงอยู่ ว่าเราจักทำจิตให้รำเริง
หายใจออก ว่าเราจักทำจิตให้รำเริง หายใจเข้า สำเนียงอยู่ ว่าเราจักตั้งจิตมั่น
หายใจออก ว่าเราจักตั้งจิตมั่น หายใจเข้าสำเนียงอยู่ ว่าเราจักเปลื้องจิต
หายใจออก ว่าเราจักเปลื้องจิต หายใจเข้าสำเนียงอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้ตาม
พิจารณาความไม่เที่ยง หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความไม่เที่ยง
หายใจเข้า สำเนียงอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความคลายกำหนด หายใจ
ออก ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความคลายกำหนดหายใจเข้า สำเนียงอยู่ ว่า
เราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความดับกิเลส หายใจออกว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณา
ความดับกิเลส หายใจเข้า สำเนียงอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความสละ
คืนกิเลส หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความสละคืนกิเลส หายใจเข้า
ดูกรภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติ อันภิกษุเจริญแล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้วอย่างนี้
แล จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ฯ..”

(อานาปานสติสูตร. ม.อ. 14/287-291/171-177)

อานาปานสติเมื่อฝึก 4 ชั้นแรกได้แล้ว อีก 12 ชั้นที่เหลือต่อจากนั้น ผู้ฝึกก็จะ
เข้าถึงได้โดยอัตโนมัติตามลำดับ ดังที่พุทธทาสภิกขุ (2530) กล่าวไว้ว่า

“..ถ้าเป็นคนมีปัญญาอย่างเป็นนักศึกษา ลงมือปฏิบัติในหมวดที่หนึ่งสัก 4 ชั้น พอสมควรเท่านั้น ไม่ต้องถึงฉาน มีสมาบัติอะไรก็ได้ เราก็ถือเอาความสุขจากในขั้นสุดท้ายนี้ไปพิจารณาอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เลย มันก็เหลือเพียงเท่านี้ มันสำเร็จในการพิจารณาความไม่เที่ยง นอกจากนั้นมันเป็นไปเองโดยอัตโนมัติ”

(พุทธทาสภิกขุ, 2530)

ระบบการฝึกอานาปานสติทำให้รู้ความเป็นจริงแห่งโลกและชีวิตในภาวะของความเปลี่ยนแปลง ในรูปลักษณะของประสบการณ์ที่เกิดขึ้นภายในใจ การรู้ความจริงในข้อนี้เริ่มตั้งแต่การฝึกขั้นต้น ๆ และเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ตามลำดับขั้นการฝึก ระบบอานาปานสตินี้จะทำให้ผู้ฝึกรู้ความจริงไปตั้งแต่ขั้นต้น ๆ เพิ่มมากขึ้น เช่น เมื่อลมหายใจยาว หายใจสั้น ดุลมหายใจปรุงแต่งร่างกาย ควบคุมการปรุงแต่งร่างกายอยู่ มันเป็นการช่วยให้เห็นความมี Experience ไม่ใช่เห็นอย่างศึกษาเล่าเรียน ว่า มันมีความเป็นอนิจจังอยู่ในนั้นอย่างไร ความไม่เที่ยงหรือความเป็นอนิจจังมันมีอยู่ในลมหายใจ มีอยู่ในหน้าที่ของลมหายใจ ในการกระทำ ในการเปลี่ยนแปลงลมหายใจ มันสื่อแสดงให้เห็นสิ่งที่จะต้องเห็นคือ อนิจจัง เป็นต้นนี้ไปตั้งแต่แรก (พุทธทาสภิกขุ, 2530)

2.6 กระบวนการอริยสัจ 4 ในอานาปานสติ

การฝึกอานาปานสติมุ่งเน้นให้เกิดความสงบและความเข้าใจชัดด้วยปัญญา (พุทธทาสภิกขุ, 2530) จนกระทั่งเข้าถึงความจริงขั้นสูงสุดของธรรมชาติ (พุทธทาสภิกขุ, 2530) การฝึกอานาปานสติเป็นการฝึกเพื่อให้เกิดสมาธิในระยะแรก และสมาธิที่เจือปัญญาในระยะกลาง และเกิดปัญญาอันสูงสุดในระยะสุดท้าย (พุทธทาสภิกขุ, 2533)

การฝึกอานาปานสติเป็นวิธีการฝึกฝนแบบวิปัสสนา (mindfulness meditation or insight meditation) ที่มีสมถะ (concentrative meditation) เป็นเบื้องต้น (ขุ.ปฎิ. 31/313-325/534-543) โดยลำดับของการฝึกฝนหรือภาวะใจที่เคลื่อนไปในการฝึกอานาปานสตินั้นเริ่มต้นมุ่งทำให้จิตใจสงบระงับโดยใช้ลมหายใจเป็นเครื่องมือฝึกใจให้สงบซึ่งเรียกว่า สมถะ จากนั้นจึงมุ่งขยายความรู้แจ้งเห็นจริงจนสามารถกลับอยู่กับความเป็นจริงของโลกและชีวิตได้อย่างแนบสนิทซึ่งเรียกว่า วิปัสสนา Trungpa (1976) และ Welwood (1996) กล่าวว่า การฝึกอานาปานสติแบ่งเป็น 2 ระดับ คือ การฝึกระดับสมถะในเบื้องต้นด้วยการกำหนดลมหายใจ และการฝึกระดับวิปัสสนา โดยการพิจารณาในวัตถุการฝึกจิตโดยปราศจากปฏิกิริยาตอบโต้ ทำให้ผู้ฝึกสามารถเห็นกระแสความเคลื่อนไหวภายในจิตใจอย่างชัดเจนและลึกซึ้ง จนสามารถประจักษ์แจ้งในความเป็นจริงของสิ่งทั้งปวงว่ามีลักษณะสากล 3 ประการคือ ความไม่เที่ยงของสรรพสิ่ง ความไม่คงที่ของสรรพสิ่ง และ ความปราศจากลักษณะที่เป็นตัวตนถาวร ทำให้ช่วยปลดปล่อยจิตใจจากการ

ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่าง ๆ อย่างไรก็ตาม การฝึกอานาปานสติในส่วนวิปัสสนาจะกระทำได้ก็ต่อเมื่อได้ฝึกฝนในส่วนสมถะคือทำความสงบแห่งจิตใจให้ได้จนชำนาญเป็นเบื้องต้น (พุทธทาสภิกขุ, 2530)

การฝึกอานาปานสติในด้านสมถะเบื้องต้นนั้นมุ่งให้จิตใจสงบนิ่งเป็นสมาธิ เกิดภาวะอุเบกขา เมื่อกำหนดลมหายใจนาน ๆ เข้า ก็เกิดความพอใจ (ฉันทะ) เมื่อเกิดความพอใจ ลมหายใจก็ปรากฏว่ายาวไปกว่าเดิมด้วยความละเอียดยิ่งกว่าเดิม ผู้ฝึกอานาปานสติอาศัยพลังแห่งความยินดีอ่อน ๆ กำหนดลมหายใจที่ยาวกว่าเดิม หรือละเอียดกว่าเดิมขึ้นไปอีก นานเข้าความยินดีอ่อน ๆ (ปราโมทย์) ก็เกิดขึ้น ลมหายใจก็ยาวไปกว่าเดิม ละเอียดไปกว่าเดิมและตั้งอยู่ได้อย่างแน่นแฟ้น มีอารมณ์หนึ่งเดียวเกิดขึ้นแก่จิตในขณะนั้น จากนั้นอุเบกขาหรือความวางเฉยต่ออารมณ์ทางโลกไม่ถูกนิเวศน์ต่าง ๆ รบกวนได้อีกต่อไปก็ปรากฏชัดขึ้น (พุทธทาสภิกขุ, 2533) ทำให้เกิดความมั่นคงทางอารมณ์ (E.Q.) และมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2551)

เมื่อจิตใจสงบนิ่ง เป็นสมาธิ เกิดภาวะอุเบกขาขึ้น การฝึกอานาปานสติก็จะเกิดการเลื่อนไหลของใจไปสู่ขั้นที่ 2 คือ วิปัสสนา กล่าวคือ เมื่อจิตใจสงบนิ่ง เกิดภาวะอุเบกขาขึ้นในเบื้องต้นก็จะเอื้อให้เกิดการใคร่ครวญเรื่องราวต่างๆ ทั้งประเด็นคงค้างภายในใจและทั้งประเด็นให้รู้สึกถึงความมีคุณค่า เมื่อใคร่ครวญเรื่องราวต่างๆ ด้วยจิตใจที่สงบเช่นนี้เรื่อยๆ จิตใจก็ถอนออกมาจากสิ่งที่ยึดมั่นไว้ซึ่งทำให้ทุกข์ใจ (พุทธทาสภิกขุ, 2533) สามารถชำระล้างความขุ่นข้องหมองใจให้หายไปได้ (พุทธทาสภิกขุ, 2530) กลับมาอยู่กับความจริงได้อย่างอิมเม็บ ปล่อยวางสดชื่น อยู่ในปัจจุบันขณะอย่างมีความสุข ทำให้รับรู้ตนเองและปรากฏการณ์ภายในได้อย่างชัดเจนและลึกซึ้ง (Kenneth, 1975 cited in Satyapremananda, 1994) สามารถสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ ทำให้รู้จักจิตใจที่แท้จริงของตนเองได้ ไม่ติดอยู่กับอดีตหรือใฝ่ฝันอยู่กับอนาคต แต่อยู่กับปัจจุบันทุก ๆ ขณะ ซึ่งส่งผลให้รู้ตัวทั่วพร้อมอยู่กับความจริงเสมอ (awareness) (อมรา มะลิลา, 2540) ความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง (สัมมาทิฐิ) ก็เพิ่มมากขึ้น (พุทธทาสภิกขุ, 2530) กลายเป็นปัญญาที่เข้าใจความเป็นจริงของโลกและชีวิต

ในการฝึกอานาปานสติที่อยู่ในช่วงกระบวนการใคร่ครวญภายใน (วิปัสสนา) ด้วยฐานใจที่สงบนี้ ผู้ฝึกพึงใคร่ครวญด้วยการไม่เข้าไปแทรกแซง ปล่อยให้เป็นไปโดยธรรมชาติด้วยการใช้สติหรือจิตกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกจนมองเห็นว่าหรือกำหนดรู้ภาวะที่เรียกว่า ทุกข์ จากลมหายใจเข้าออกได้ จากนั้นจึงใคร่ครวญให้ลึกลงไปถึงรากของภาวะที่เรียกว่า ทุกข์ ว่าเกิดจากความไม่รู้ความจริงของโลกและชีวิต (อวิชชา) จนเป็นเหตุให้เกิดความอยาก ความปรารถนาที่ไม่อยู่กับความเป็นจริงของโลกและชีวิต (ตัณหา) พร้อมกับหลงเข้าไปยึดมั่นถือมั่นให้เป็นไปตามใจตนเองปรารถนา (อุปาทาน) เมื่อจิตใจสงบนิ่งและได้ใคร่ครวญในสิ่งเหล่านี้ จิตใจจะคลาย

สลัดทิ้ง ไม่ขวาง ไม่กั้น เป็นอิสระจากสิ่งที่ยึดถือเอาไว้แล้วทำให้เกิดภาวะที่เรียกว่า ทุกข์ ได้ นี่เป็นกระบวนการอริยสัจ 4 ในอานาปานสติ ดังที่ปรากฏในอรรถกถา महाสติปัฏฐานสูตร ที่ภิกษุทักขิณ มหาบรรค ที่ว่า

“ในอานาปานบรรพนั้น สติที่กำหนดลมอัสสาสะปัสสาสะเป็นอารมณ์เป็นทุกขสัจ ตัดหมาไว้ในก่อนอันยังทุกขสัจนั้นให้ตั้งขึ้นเป็นสมุทัยสัจ ความไม่เป็นไปแห่งสัจจะทั้งสอง เป็นนิโรธสัจ อริยมรรคที่กำหนดรู้ทุกขสัจ ละสมุทัยสัจ มินิโรธสัจเป็นอารมณ์ เป็นมรรคสัจ. ภิกษุโยคาวจรชวนชวายเป็นอำนาจสัจจะ ๔ อย่างนี้ ย่อมบรรลุลูกความดับทุกข์ได้ฉะนี้. นี่เป็นทางปฏิบัตินำออกจากทุกข์ จนบรรลุลูกพระอรหันต์ของภิกษุผู้ตั้งมั่นแล้ว ด้วยอำนาจแห่งลมอัสสาสะปัสสาสะ รูปหนึ่ง ฉะนี้แล.”

ซาปิโร และคณะ (Shapiro, et al. 2006; อ้างถึงใน ธวัชชัย กฤษณะประกกรกิจ, 2552) กล่าวว่า ความมีสติ คือ การมีความรู้ตัว (awareness) ต่อสิ่งที่มุ่งความใส่ใจในปัจจุบัน เป็นการเฝ้าสังเกตโดยไม่ตัดสิน (nonjudgmental observation) ซึ่งอาจจะเป็นลมหายใจ ความรู้สึกของร่างกาย ความคิดที่ผ่านเข้ามา อารมณ์ที่เกิดขึ้น โดยสนใจที่กระบวนการเกิดขึ้น ดำรงอยู่ เปลี่ยนแปลงและดับไป โดยไม่ต้องสนใจในเนื้อหาเรื่องราวในรายละเอียดของสิ่งนั้น และไม่ปล่อยให้จิตใจคล้อยไปตามอารมณ์เหล่านั้นจนก่อให้เกิดความคิดเสริมแต่ง การเฝ้าสังเกตเช่นนี้ทำให้การเจริญสติแตกต่างจากกระบวนการของ cognitive therapy เนื่องจากกระบวนการของสติจะมุ่งเน้นเปลี่ยนท่าทีและความสัมพันธ์ที่มีต่อความคิดมากกว่าการเปลี่ยนแปลงที่เนื้อหาความคิด (content of thoughts) ดังเช่นใน cognitive therapy การทำสมาธิเจริญสตินี้สอนให้มีท่าทีต่อความคิดที่เกิดขึ้นว่าไม่ใช่ตัวตนของเรา (impersonal) และดำรงอยู่เพียงชั่วคราว (transient) แม้จะไม่ได้เข้าไปเปลี่ยนแปลงความคิด แต่ความมีสติจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในความคิดและมุมมองต่อโลกและชีวิตเป็นผลตามมา

การฝึกหรือการเจริญอานาปานสติดำเนินการฝึกตามหลักสติปัฏฐานซึ่งมี 4 หมวดหรือ 4 ขั้นตอนตามลำดับ อานาปานสตินี้กล่าวถึงสติปัฏฐานในแง่ดังนี้คือ 1) กายานุปัสสนา มีสติรู้อยู่ที่กายคือลมหายใจเข้าออก 2) เวทนานุปัสสนา มีสติระลึกรู้ที่ความเวทนาคือความรู้สึกปิดอึดเจ็บใจและความรู้สึกสุข พร้อมทั้งอาการเกิดขึ้นและทำให้ปิติและสุขดับไป 3) จิตตานุปัสสนา มีสติระลึกรู้อาการที่เกิดขึ้นในจิตใจที่แสดงถึงความโลภ ความโกรธ ความหลง ความฟุ้งซ่าน ความสงบ ความตั้งมั่น และคุณธรรมประจำจิต แล้วทำจิตให้รื่นเริงเบิกบาน ตั้งมั่นเป็นสมาธิ พร้อมกับปล่อยอารมณ์ร้ายออกไป 4) ธัมมานุปัสสนา มีสติตามระลึกรู้ความไม่เที่ยงแท้แน่นอน (อนิจจัง) ความจางคลายจากความยึดมั่นถือมั่น ความดับลงแห่งสมิในใจ และการสลัดทิ้งสมิที่เกาะกินใจได้ การฝึกอานาปานสติในรูปลักษณะของสติปัฏฐานนี้เริ่มต้น

จะต้องอาศัยการบ่มเพาะทัศนคติที่สำคัญต่อการฝึกคือ 1) ไม่คาดหวังอะไร 2) ไม่กดดัน 3) ไม่เร่งรีบ 4) ฝึกลงเกตประสบการณ์ทั้งหลายอย่างมีสติไม่ยึดติดและไม่ปฏิเสธ 5) ผ่อนคลาย 6) ยอมรับทุกสิ่ง 7) อ่อนโยนต่อตนเองและยอมรับในสิ่งที่เป็น 8) ตั้งคำถามต่อทุกสิ่ง 9) เปิดใจมองทุกสิ่งอย่างท้าทาย 10) ไม่ครุ่นคิดวนเวียน 11) มองที่ความเหมือนมากกว่าความแตกต่าง (Gunaratana, 1993)

พุทธทาสภิกขุ (2548) ได้กล่าวถึงวิธีปฏิบัติอานาปานสติแต่ละขั้นของแต่ละหมวด และผลที่จะเกิดขึ้นจากการปฏิบัติอานาปานสติไว้ในหนังสือที่ชื่อ “อานาปานสติฉบับสมบูรณ์: คู่มือที่จำเป็นจะต้องมีในการศึกษาหรือการปฏิบัติธรรมะ” โดยสรุปได้ดังนี้

การฝึกอานาปานสติในหมวดที่ 1 ซึ่งเป็นหมวดกายานุปัสสนา ประกอบด้วยขั้นที่ 1 – 4 เป็นการฝึกสติกำหนดรู้จนสามารถรู้จักและมีอำนาจเหนือลมหายใจเข้าออกยาว สามารถรู้จักและมีอำนาจเหนือลมหายใจเข้าออกสั้น พร้อมกันนี้ก็รู้ความสัมพันธ์กันระหว่างลมหายใจกับร่างกายแล้วบังคับร่างกายทางลมหายใจได้ จากนั้นจึงทำลมหายใจให้ระงับหรือละเอียดลงได้ ซึ่งส่งผลให้ร่างกายระงับและจิตใจสงบนิ่งระงับตามไปด้วย เมื่อลมหายใจระงับลง ความรู้สึกต่อสิ่งทั้งปวงก็ระงับลง ละเอียดอ่อนมากขึ้น ผลที่ได้รับจากการฝึกอานาปานสติหมวดนี้คือ ปิติ ความอิ่มเอิบใจ และความสุกใสที่แท้จริงที่เกิดจากความสงบระงับดับความรุ่มร้อนทั้งทางร่างกายและจิตใจลงได้ ทำให้จิตใจสงบเยือกเย็น ละเอียด สุขุม และเป็นพื้นฐานสำหรับการฝึกอานาปานสติในหมวดต่อไป

การฝึกอานาปานสติในหมวดที่ 2 ซึ่งเป็นหมวดเวทนานุปัสสนา ประกอบด้วยขั้นที่ 5 – 8 เป็นการฝึกในหมวดที่เปลี่ยนจากการกำหนดรู้มาเป็นสำเนียงรู้ หรือสำนึกรู้ (ลักษณะ) นั่นก็หมายถึงว่า การมีท่าทีของจิตใจที่ต้องมีสติสัมปชัญญะ และอาศัยปัญญาเข้ามาพิจารณาในสิ่งที่เกิดขึ้นหลังจากเกิดสมาธิจนเกิดความรู้สึกปิติและสุขขึ้น ในการฝึกหมวดที่ 2 นี้ จะเริ่มต้นด้วยการตีความว่า เวทนาคือปิติที่มีลักษณะทำให้จิตใจอิ่มเอิบอย่างเต็มที่ เพื่อให้แน่นแฟ้นและรู้จักเวทนาคือปิตินี้จริง ๆ จากนั้นค่อยทำความเข้าใจถึงลักษณะ อากาโรชาบชาน อิทธิพลของมันที่ทำให้จิตหวั่นไหว รวมถึงการปรุงแต่งความคิดนึกของปิติ จากนั้นจึงทำให้ระงับลงไป แล้วทำให้เกิดขึ้นใหม่อีกครั้งแล้วทำให้ระงับลงไปอีก ทำเช่นนั้นจนคล่องจากนั้นจึงปล่อยให้ระงับลงไป ให้กลายเป็น “สุข” แทน ในหัวข้อ “สุข” ซึ่งเป็นขั้นที่ 6 ก็ฝึกเช่นเดียวกับปิติ ในขั้นนี้ผู้ฝึกควรตั้งสติสัมปชัญญะอย่าให้ถึงกับหลงหรือพอใจในความสุข ต้องให้รู้รอบรู้ชัดเจนอย่างยิ่ง จึงทำให้สามารถขึ้นสู่ขั้นต่อไปคือตั้งสติสัมปชัญญะรู้การปรุงแต่งจิตของปิติและสุข ในขั้นนี้ปัญญาเริ่มปรากฏชัดสามารถพิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยง ความเปลี่ยนแปลง ความเป็นไปตามอำนาจเหตุปัจจัยของปิติและสุขได้ เมื่อขั้นนี้เข้มข้นในวิถีปฏิบัติ การดำเนินจิตไปสู่ขั้นต่อไปซึ่งเป็นขั้นของการระงับปิติและสุขนี้จึงจะเป็นไปได้ ผลที่เกิดขึ้นในหมวดเวทนานุปัสสนานี้สรุปได้ว่า เมื่อเราสามารถควบคุม

เวทนา (คือปิติและสุข) ได้ ก็เท่ากับว่าควบคุมการปรุงแต่งจิตของปิติและสุขได้ เมื่อเราบังคับการปรุงแต่งของจิตได้ ก็เท่ากับว่าเราบังคับจิตโดยตรงได้นั่นเอง

การฝึกอานาปานสติในหมวดที่ 3 ซึ่งเป็นหมวดจิตตานุปัสสนา ประกอบด้วยขั้นที่ 9 – 12 เป็นการฝึกในหมวดสำนึกรู้ (สิกขติ) หรือท่าทีของจิตใจที่มีสติสัมปชัญญะและปัญญาทำความเข้าใจจักจิตใจทุกประเภทในขั้นที่ 9 ทั้งจิตใจที่มีความโลภหรือไม่มี จิตใจที่มีโทสะหรือไม่มี จิตใจที่หลงงมงายหรือไม่มี จิตใจที่ฟุ้งซ่านหรือสงบ จิตใจที่มีคุณธรรมขั้นสูงหรือไม่มี จิตใจที่สูงกว่านี้หรือมีเท่านี้ จิตใจที่ตั้งมั่นหรือไม่ตั้งมั่น รวมถึงจิตใจที่หลุดพ้นจากอารมณ์ร้ายหรือยังไม่หลุดพ้น ในขั้นนี้เป็นขั้นทดสอบตรวจทานจิตใจรอบด้านทุกแง่มุม จากนั้นจึงบังคับจิตให้ปราโมทย์บันเทิงเบิกบานในขั้นที่ 10 และทำจิตให้ตั้งมั่นในขั้นที่ 11 ต่อไป ต่อจากนั้นในขั้นที่ 12 จึงบังคับจิตให้ปล่อยอารมณ์ร้ายที่รบกวนจิตใจโดยการสลัดออกไปได้ ทำให้เป็นผู้มีจิตใจเป็นอิสระจากอารมณ์ร้าย ไม่มีอารมณ์ร้ายรบกวน (พุทธทาสภิกขุ, 2548)

การฝึกอานาปานสติในหมวดที่ 4 ซึ่งเป็นหมวดธัมมานุปัสสนา ประกอบด้วยขั้นที่ 13 – 16 เป็นการฝึกในหมวดสำนึกรู้ (สิกขติ) หรือท่าทีของจิตใจที่มีสติสัมปชัญญะและปัญญาพิจารณาสิ่งทั้งปวงให้เห็นเป็นของไม่เที่ยงแท้แน่นอนอน (อนิจจัง) คงอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ (ทุกขัง) และเป็นของไม่ใช่ตัวตนที่จะไปยึดถือเอาไว้ได้ (อนัตตา) จนจิตใจบอกว่า “เอากับมันไม่ได้” “เลิกกันที” จากนั้นจิตใจจะเกิดคลายความยึดมั่น คลายออก สลัดทิ้งสิ่งที่เคยยึดมั่นถือมั่นเอาไว้ดับทุกข์ได้ในที่สุด

2.7 ความแตกต่างและความเหมือนระหว่างอานาปานสติกับจิตบำบัด

เมื่อเปรียบเทียบระหว่างอานาปานสติในฐานะกระบวนการของวิปัสสนาและจิตวิเคราะห์ในฐานะจิตบำบัดพบว่า มีความแตกต่างในด้านทัศนคติและการตีความต่อกระบวนการ free association กล่าวคือ อานาปานสติในฐานะกระบวนการของวิปัสสนาจะเน้นการดำรงสติอย่างต่อเนื่อง รับรู้ต่อความรู้สึกของร่างกาย ปรากฏการณ์ทางจิต และเน้นที่การมีทัศนคติเป็นกลาง (neutral attitude) วางเฉย (indifference) และไม่จมปลัก (non-indulgence) ซึ่งรวมเรียกว่า อูเบกขา (equanimity) (Nyanaponika, 1986 อ้างถึงใน ธวัชชัย กฤษณะประกรกิจ และคณะ, 2552) และเน้นให้เห็นกระบวนการของธรรมชาติจิตใจที่ดำเนินไปโดยไม่ต้องตีความแยกแยะแต่ละความคิดที่เกิดขึ้น ส่วนจิตวิเคราะห์ในฐานะจิตบำบัดนั้น กระแสความคิดเป็นสิ่งที่ผู้รักษาและผู้ป่วยต้องการให้เกิดขึ้น และจะมีผลดีต่อการรักษากระบวนการจิตวิเคราะห์จึงจะดำเนินต่อไปได้ การตีความประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในอานาปานสติในฐานะกระบวนการของวิปัสสนาจะเกิดมุมมองว่า ปรากฏการณ์ใด ๆ นั้นไม่เที่ยง (อนิจจัง) เกิดขึ้นเพียงชั่วคราว แม้ความเป็นตัวฉัน (I-ness) ก็เป็นเพียงมายา การยึดติดต่ออารมณ์ทำให้เกิดทุกข์ หากอารมณ์นั้นทำให้เกิดความพึงพอใจก็ชอบ (ราคะ) หากอารมณ์นั้นไม่เป็นที่พึงพอใจ ก็เกิดความโกรธ (โทสะ)

และการขาดสติระลึกรู้ ปล่อยให้อารมณ์ครอบงำเป็นความหลง (โมหะ) (สุจิตรา ธรณีน, 2537 อ้างถึงใน ธวัชชัย กฤษณะประกกรกิจ และคณะ, 2552) ส่วนจิตวิเคราะห์ในฐานะจิตบำบัดนั้น การตีความเนื้อหานั้นจะช่วยถอดรหัสที่จิตไร้สำนึกพยายามสื่อสารสิ่งที่เก็บกดไว้ซึ่งตรงข้ามกับความพยายามของจิตใจอีกด้านหนึ่งที่จะเก็บกดสิ่งนั้นต่อไป (Gabbard, 2005) ผู้ป่วยจะมีอาการดีขึ้นเมื่อเกิดการหยั่งเห็น (insight) ปมที่เก็บกดไว้ (ธวัชชัย กฤษณะประกกรกิจ และคณะ, 2552)

นอกจากนี้ อานาปานสติในฐานะสมาธิบำบัดใช้ความศรัทธา (faith) ซึ่งอาจจะ เป็นต่อครูผู้สอน วิธีการ หรือศรัทธาที่เกิดจากการเห็นผลเชิงประจักษ์ด้วยตนเอง ช่วยให้เกิดการ เปิดใจ (opening up) (Naranjo, 1972 อ้างถึงใน ธวัชชัย กฤษณะประกกรกิจ และคณะ, 2552) ส่วนจิตบำบัดใช้สัมพันธภาพเชิงรักษา (therapeutic relationship) เป็นเครื่องมือสำคัญทำให้เกิด ความไว้วางใจ กล่าวเปิดเผยเรื่องราวที่เก็บในใจออกมา

ส่วนความเหมือนกันของจิตบำบัดและอานาปานสติในฐานะสมาธิบำบัดอย่าง หนึ่งก็คือทั้ง 2 วิธีบำบัดช่วยให้เกิดการหยั่งเห็น (insight) และสามารถยอมรับความขัดแย้งใน ตนเอง ซึ่งเกิดขึ้นจากความแตกต่างของสิ่งที่เป็นอยู่กับสิ่งที่ต้องการให้เป็น ความแตกต่างของ 2 ส่วนนี้มักเป็นที่มาของความทุกข์ ความเครียด คือการที่ไม่สามารถยอมรับตนเองได้อย่างที่เป็น อย่างไม่มีเงื่อนไข (unconditional) หรือยอมรับตนเองอย่างสมบูรณ์ (absolute self acceptance) (ธวัชชัย กฤษณะประกกรกิจ, 2544) การทำการบำบัดด้วยวิธีทั้ง 2 นี้ เนื้อหา ความคิดที่ฝังลึกในจิตไร้สำนึกจะถูกเปิดเผย (uncovering) โดยจิตบำบัดแนวจิตวิเคราะห์อาศัย เทคนิคที่ชื่อว่า free association ส่วนการทำอานาปานสติในส่วนวิปัสสนาอาศัยการ insight การ จะเกิดขึ้นได้นั้นทั้ง 2 วิธีบำบัดต้องทำให้การสกัดกั้น (resistant) หดไปหรือลดน้อยลง อนุญาตให้ความคิด ความรู้สึก อารมณ์ต่างๆ ที่เก็บกดไว้เปิดเผยออกมาได้ อาศัยหลักการ ทำงานของการกำหนดรู้เฉย ๆ (bare attention) การขจัดความเก็บกด (de-repression) การเรียนรู้ ใหม่ (new learning) การพิจารณาซ้ำ (working through) (จำลอง ดิษยวณิช, 2541 อ้างถึงใน ธวัชชัย กฤษณะประกกรกิจ และคณะ, 2552)

2.8 ผลที่เกิดขึ้นจากการฝึกอานาปานสติ

2.8.1 ผลทางด้านสรีรวิทยา

นักวิจัยหลายท่านวิจัยพบว่า การฝึกอานาปานสติมีผลช่วยลดการทำงานของระบบที่ซับซ้อนของร่างกาย ทำให้เกิดความผ่อนคลาย ช่วยจัดการความเครียดและความเจ็บปวด (Benson, 1975) วงการแพทย์สหรัฐอเมริกาได้นำการฝึกอานาปานสติมาใช้เป็น เครื่องมือในงานประสาทวิทยาเพื่อช่วยควบคุมระบบด้านทานโรคและช่วยเพิ่มอายุวัฒนะ นอกจากนี้ แพทย์หญิงอมรา มะลิลา ผู้ฝึกปฏิบัติสมาธิกับพระอาจารย์สิงห์ทอง ชันตยาโคโม ก็ได้ กล่าวถึงคุณค่าของสมาธิที่มีต่อร่างกายไว้ในหนังสือชื่อ “พุทธธรรมนำสุขภาพดี” (2540) ว่า

โรคทั้งหลายที่เกิดจากความเครียด เช่น แผลในกระเพาะอาหาร ปวดหัวไมเกรน มีที่หายขาดได้จากการทำสมาธิ เพราะขณะที่ใจตั้งมั่น เป็นอารมณ์เดียว ระบบประสาทที่ไปกระตุ้นการหลั่งของกรดในกระเพาะอาหารจะสงบ ทำให้ปริมาณกรดในกระเพาะอาหารไม่เพิ่มขึ้น ผนังหลอดเลือดก็เกิดการสมดุลของระบบประสาทอัตโนมัติที่ไปควบคุม ทำให้อาการของไมเกรนหมดไป ขณะที่ใจเป็นสมาธิ ทุกอย่างในร่างกายจะเนิบช้าจนแทบหยุดนิ่ง ลมหายใจไม่มี ความดันเลือดคล้ายสภาวะช็อค ดังนั้น เซลล์มะเร็งจะรู้สึกเหมือนขาดแคลนอากาศและอาหาร อัตราการเติบโตชะงัก และบางครั้งทำให้ศูนย์การเกิด-ตายทำงานตามปกติ ทุกอย่างก็แปรเป็นพยาธิสภาพก็กลับเข้าสู่สภาพปกติใหม่ จึงมีรายงานที่ว่าสมาธิรักษาโรคมะเร็งได้

2.8.2 ผลทางด้านจิตวิทยาและจิตรักษา

การฝึกอานาปานสติส่งผลต่อจิตใจโดยตรงโดยเฉพาะในงานบำบัดรักษาและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ผลการวิจัยพบว่า การฝึกอานาปานสติช่วยให้งานจิตรักษาดำเนินไปได้อย่างรวดเร็วขึ้น (Miller and Urbanowski, 1996) มีประสิทธิภาพในการใช้เป็นการสำรวจตนเอง ทำให้เกิดความเข้าใจตนเอง (self-understanding) เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายกับจิตใจ (Kutz, Borysenko & Benson, 1985) เป็นหนทางไปสู่จิตไร้สำนึก (unconscious) (Shafii, 1973; Carrington & Ephron, 1975) ช่วยเสริมสร้างความรู้สึกรับผิดชอบในตนเอง และนำตนเองจากภายใน (Lesh, 1970; Keefe, 1975; Schuster, 1979 cited in Shapiro, 1994) ช่วยในการจัดการความเครียดและการกำกับตนเอง (Self-Regulation) (Shapiro & Zifferblatt, 1976; Shapiro, 1980) นอกจากนี้ การฝึกอานาปานสติยังเป็นเครื่องมือที่มีศักยภาพต่อการเอื้ออำนวยประสิทธิภาพของนักจิตบำบัด และสามารถนำมาให้สมาชิกกลุ่ม (Clients) ใช้เป็นวิธีการฝึกกำหนดตนเอง และใช้ในการเผชิญปัญหาในชีวิตประจำวันได้

ผู้ฝึกอานาปานสติที่ฝึกปฏิบัติได้ถึงขั้นขณิกสมาธิหรือสมาธิขั้นต้นคือได้ความสงบชั่วคราว จนถึงอุปจารสมาธิ หรือได้สมาธิขั้นก่อนเข้าสู่ความแนบแน่น ผลที่เกิดขึ้นในสมาธิขั้นนี้คือ ปิติ หมายถึง ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกปลื้มใจ ยินดี รู้สึกว่าตนเองได้รับผลจากการฝึก จิตใจจะไม่ค่อยฟุ้งซ่าน เริ่มมีความสงบเป็นอารมณ์เดียวได้อย่างแท้จริง ลักษณะปิติหรือความปลื้มใจนี้จะมีทั้งแบบเพียงเล็กน้อย เพียงชั่วคราว เป็นพักๆ โดดโผน และแผ่ซาบซ่านไปทั่วทั้งร่างกาย และส่งผลให้ภาวะใจอีกอย่างหนึ่งเกิดขึ้น นั่นก็คือ สุข เป็นภาวะใจที่ประณีตและละเอียดอ่อนกว่าปิติ เป็นความรู้สึกสงบทั้งกายสงบทั้งใจ ภาวะใจที่สุขเช่นนี้ส่งผลให้เกิดความตั้งมั่นของจิตใจ หรือที่เรียกว่า “ภาวะอุเบกขา” และทำให้เกิดความรู้ตัวทั่วพร้อมซึ่งเป็นความรู้ตัวในระดับอย่างยิ่ง (heightened awareness experience) การรู้ตัวอย่างยิ่งเป็นประสบการณ์ที่ใจว่าง (emptiness) จากความกังวล (worries) ความทรงจำ (memories) ความปรารถนา (desires) การฝันกลางวัน (daydreams) และ ความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ โดยใจที่ว่างนี้เป็นผลมาจากการกำหนดใจจนจิตตั้งมั่น

และมีความรู้สึกของการไม่ได้เป็นอะไรเลย (sense of being nothing) ซึ่งเป็นอาณาเขตทางจิตใจที่เปิดกว้างพร้อมต่อการเข้ามาของทุกสิ่ง โดยที่สิ่งเหล่านั้นไม่อาจรบกวนใจได้ ดังนั้น การรู้ตัวอย่างยิ่งจึงเป็นความเต็มอ้อมของจิตใจที่มีต่อความต่อเนื่องอย่างนุ่มนวล โดยปราศจากความรู้สึกเป็นอุปสรรค (strained) หรือการแบกรับ (overloaded) ทำให้เกิดการรับรู้ความจริงได้อย่างเต็มที่ (Patrick, 1994 อ้างถึงใน พรเทพ รุ่งคุณากร, 2542)

นอกจากนี้ บุคคลที่ฝึกอานาปานสติจะมีความสงบ ความหมายและความมุ่งหวังในชีวิตสูงขึ้น (พรเทพ รุ่งคุณากร, 2542) สามารถลดภาวะซึมเศร้าลงได้ (ยุพาพัคตร์ รัชมณีวงศ์, 2547) ลดความเครียดได้ (ธัญญาภรณ์ คุณสมบัติ, 2544; อุไรวรรณ พานิชเจริญผล, 2546)

2.8.3 ผลต่อภาวะอุเบกขา

การฝึกอานาปานสติเป็นการทำสมาธิเพื่อให้รู้เท่าทันนิรวรรณหรือภาวะใจที่ขุ่นมัว ติดหนีบอยู่กับภาวะใดภาวะหนึ่ง ทำให้บุคคลไม่สามารถอยู่กับความจริงได้อย่างอ้อมเอิบ ดังนั้น จุดเริ่มต้นของการให้ใจมาอยู่กับความจริงได้อย่างอ้อมเอิบ เกิดการปล่อยวางว่างลง มีชีวิตอยู่ในปัจจุบันขณะ ซึ่งเป็นลักษณะของภาวะอุเบกขาได้ ต้องเริ่มที่การเจริญสติทำให้ใจเป็นสมาธิ เกิดสัมปชัญญะคือความรู้สึกตัวขึ้น ใจก็จะถอนออกมาจากสิ่งที่ใจไปยึดมั่นสำคัญหมายซึ่งเป็นเหตุให้ต้องทุกข์ใจ ถอนออกมาจากสิ่งที่ยึดไว้เป็น “ตัวกู” “ของกู” (พุทธทาสภิกขุ, 2533) มาเป็นใจที่อยู่ในฐานะผู้คอยเฝ้าสังเกตหรือคอยเฝ้าดู (Observer) ไม่ใช่ผู้กระทำ (Actor) ลักษณะเช่นนี้เองที่เรียกว่า “ภาวะอุเบกขา” เหมือนอย่างที่ ชยสาโร ภิกขุ (2551) กล่าวรวมความตรงนี้ไว้อย่างชัดเจนว่า

“..จิตมันสงบระงับ มันสว่างไสว มีความอ่อนโยน แล้วตอนนี้ จิตใจของเรามันก็จะเข้าไปในตัวของมัน (หมายถึงจิตใจที่ไม่ออกไปยึดมั่นสิ่งใดไว้ – ผู้วิจัย) สติและอุเบกขา ความวางเฉย ความเป็นกลางจะถึงที่สุด เป็นที่พักผ่อนอย่างแท้จริงของคนเรา”

2.9 การฝึกอานาปานสติกับการเกิดภาวะอุเบกขาและปัญญา

การฝึกอานาปานสติเป็นกระบวนการเจริญวิปัสสนาที่มีสมณะเป็นเบื้องต้น (ช.ปฎิ. 31/313-325/534-543) ซึ่งหมายถึง การฝึกอานาปานสติอาศัยใจที่สงบมั่นคง เป็นสมาธิก่อนที่จะไปหนุนเกิดปัญญาหรือให้ปัญญาเพิ่มขึ้นต่อไป กระบวนการเช่นนี้ในพุทธศาสนาเรียกว่า “สมาธิอบรมปัญญา” เหมาะกับบุคคลที่ไม่มีเรื่องทุกข์ใจ ดังที่ หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน (2542) กล่าวไว้ว่า

“คนบางประเภทไม่ค่อยมีสิ่งแวดล้อมเป็นภาระกดดันใจมาก เพียงใช้คำปริกรรมภาวนา พุทโธ ธัมโม สังโฆ เป็นต้น บทใดบทหนึ่งเข้าเท่านั้น ใจก็

ได้รับความสงบเยือกเย็นเป็นสมาธิลงได้ กลายเป็นต้นทุนหนุนปัญญา ให้ก้าวหน้าต่อไปได้อย่างสบายที่เรียกว่า สมาธิอบรมปัญญา”

ดังนั้น การฝึกอานาปานสติเป็นการทำสมาธิเพื่อให้รู้เท่าทันนิรวณหรือภาวะใจที่ขุ่นมัว ติดหนึบอยู่กับภาวะใดภาวะหนึ่ง ที่ทำให้บุคคลไม่สามารถมาอยู่กับความจริงได้อย่างอิมเอบ ดังนั้น จุดเริ่มต้นของการให้ใจมาอยู่กับความจริงได้อย่างอิมเอบ เกิดการปล่อยวาง ว่างลง มีชีวิตอยู่ในปัจจุบันขณะ ซึ่งเป็นลักษณะของภาวะอุเบกขาได้ ต้องเริ่มที่การสร้างสติ ทำให้ใจเป็นสมาธิ เกิดสัมปชัญญะคือความรู้สึกตัวขึ้น เกิดปัญญาถอดถอนออกจากสิ่งที่ใจไปยึดมั่นสำคัญหมายซึ่งเป็นเหตุให้ต้องทุกข์ ถอนออกมาจากสิ่งที่ยึดไว้ที่เป็น “ตัวกู” “ของกู” (พุทธทาสภิกขุ, 2533)

ดังนั้น รูปแบบการฝึกอานาปานสติจึงเป็นการทำจิตใจสงบระงับ สว่างใส อ่อนโยน เกิดสติ และอุเบกขา ว่างเฉย เป็นกลาง และเป็นที่พักผ่อน (ชยสาโร ภิกขุ, 2551) ไม่ไหวไปกับแรงเหวี่ยงนำของโลภะ โทสะ และโมหะ จากนั้นก็จะเป็นตัวแปรที่ส่งผลให้ปัญญาเกิดขึ้น เมื่อปัญญาเกิดขึ้นก็น่าจะเป็นตัวแปรที่ส่งผลให้ภาวะอุเบกขาเพิ่มสูงขึ้นด้วย

2.10 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอานาปานสติ

งานวิจัยที่เกี่ยวกับการฝึกอานาปานสติที่ผ่านมามีผู้วิจัยไว้เป็นจำนวนมาก ทั้งนี้ เนื่องจากการฝึกอานาปานสติเป็นวิธีการฝึกที่ได้รับความนิยม ปฏิบัติกันมาก ปฏิบัติกันได้ใบบุคคลทั่วไป มิใช่เฉพาะในพระสงฆ์อย่างเดียว และให้ผลในด้านความสงบได้ทันที (พุทธทาสภิกขุ, 2530) ดังนั้นจึงมีงานวิจัยที่นำการฝึกปฏิบัติอานาปานสติมาเป็นเครื่องมือฝึกปฏิบัติในกลุ่มทดลอง

Feldman, Greeson และ Senville (2010) เปรียบเทียบผลที่เกิดขึ้นหลังจากการฝึกอานาปานสติในทันทีเมื่อเทียบกับเทคนิคการบำบัดความเครียด 2 เทคนิคได้แก่ progressive muscle relaxation (PMR) and loving-kindness meditation (LKM) ซึ่งทำการศึกษาในนักศึกษาระดับปริญญาตรีผู้ไม่เคยมีประสบการณ์การฝึกมาก่อน จำนวน 190 คน โดยแบ่งกลุ่มแบบสุ่มเป็น 3 กลุ่มเพื่อเข้าฝึกใน 3 รูปแบบซึ่งนำการฝึกโดยใช้เทปบันทึกเสียง ใช้ระยะเวลาฝึก 15 นาที ทันทีที่จบจากการฝึก ผู้ร่วมทดลองได้วัดความสามารถในการพิจารณาสิ่งที่ทับซ้อนกัน (decentering) ความถี่ของความคิดซ้ำๆ (repetitive thoughts) และปฏิกิริยาด้านลบต่อความคิด (negative reactions to thoughts) ผลการทดลองพบว่า การฝึกอานาปานสติส่งผลให้เกิดความสามารถในการพิจารณาสิ่งที่ทับซ้อนกันที่สูงกว่าเทคนิคทั้งสอง รวมถึงการมีความคิดซ้ำๆ และปฏิกิริยาด้านลบต่อความคิดที่ลดลงเมื่อเทียบกับอีก 2 เทคนิค ซึ่งผลการทดลองสรุปว่าการฝึกอานาปานสติสามารถช่วยการทำงานหรือกิจกรรมในด้านลบ

เกษตะวัน นากดี (2544) ที่ศึกษาผลการปฏิบัติธรรมต่อการเปลี่ยนแปลงด้านจิตวิญญาณของผู้ติดเชื้อและผู้ป่วยเอดส์จังหวัดสุรินทร์ ซึ่งผลพบว่า ภายหลังจากการปฏิบัติธรรม กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนด้านจิตวิญญาณสูงขึ้น ข้อมูลเชิงคุณภาพพบว่า การปฏิบัติธรรมทำให้กลุ่มตัวอย่างเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านจิตวิญญาณ หลุดพ้นจากความมีตัวตน จิตใจมีความสุข สงบ ไม่ฟุ้งซ่าน มีความมั่นคงทางอารมณ์หรือมีภูมิคุ้มกันทางจิตใจ สุขภาพแข็งแรงขึ้น มีความรู้สึกที่ดีกับชีวิตมากขึ้น คิดถึงคนอื่น มีความมั่นใจในการอยู่ร่วมกันกับสังคมมากขึ้น

พรเทพ รุ่งคุณากร (2542) ที่ได้ศึกษาผลของการฝึกอานาปานสติต่อความสงบ ความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต และความจริงแท้ของผู้เริ่มฝึกในโครงการอานาปานสติภาวนาประจำเดือน ณ ธรรมมาศรมนานาชาติ สวนโมกขพลาราม อ.ไชยา จ.สุราษฎร์ธานี กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 46 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบวัดความสงบ แบบวัดความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต และแบบวัดความจริงแท้ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มผู้เริ่มฝึกอานาปานสติมีระดับความสงบ และระดับความจริงแท้ สูงขึ้น และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่หลังการทดลอง ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในระดับความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต

เก็จกนก เอื้องวงศ์ (2532) ศึกษาผลของการปฏิบัติธรรมภายใต้การนำของคุณแม่สิริ กรินชัย ต่อภาวะสังขะแห่งตน กลุ่มตัวอย่างคือผู้เข้าปฏิบัติธรรมในโครงการปฏิบัติธรรมของคุณแม่สิริ กรินชัย ซึ่งประจำอยู่ ณ บ้านวังน้ำปิง จังหวัดเชียงใหม่ เป็นเวลา 7 วัน จำนวน 51 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดภาวะสังขะแห่งตนของสุปราณี วัธสันตชาติ ผลการวิจัยพบว่า การปฏิบัติธรรมภายใต้การนำของคุณแม่สิริ กรินชัย มีผลต่อการเพิ่มภาวะสังขะแห่งตนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ใน 9 ด้านคือ 1) ความสามารถรับรู้ความเป็นจริงและมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับความเป็นจริงนั้น ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ 2) ความสามารถยอมรับตนเอง ยอมรับผู้อื่นและยอมรับความเป็นจริงของธรรมชาติมนุษย์ 3) ความเป็นธรรมชาติ ความเรียบง่ายทั้งในความคิด ความรู้สึก และการกระทำ 4) ความไม่ยึดติดและความปรารถนาความเป็นส่วนตัว 5) ความเป็นตัวของตัวเอง 6) ความรู้สึกสดชื่นและซาบซึ้งกับประสบการณ์ธรรมดา ๆ ของชีวิต 7) การสัมผัสประสบการณ์ลึกซึ้งที่มีความหมายต่อชีวิต 8) ความรู้สึกเกี่ยวพันฉันท์พี่น้องกับมนุษยทั้งมวล 9) ความคิดสร้างสรรค์

ส่วนงานวิจัยที่ผสมผสานการฝึกอานาปานสติหรือการฝึกสติเข้ากับเครื่องมือทางด้านจิตวิทยาและเปรียบเทียบการฝึกอานาปานสติกับเครื่องมืออื่น ๆ ที่ใช้ในการพัฒนาตัวแปรทางจิตวิทยาหรือปรับลดอาการทางจิตวิทยา (diagnosis) มีผู้ศึกษาไว้เช่นกัน

พิณนภา หมวกยอด (2548) ได้ศึกษาผลของการฝึกสติโดยวิธีผสมผสานแนวพุทธและจิตวิทยาที่มีต่อการพัฒนาพฤติกรรมความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักศึกษาจำนวน

70 คน ผลพบว่า นักศึกษาที่ได้รับการอบรมตามโปรแกรมฝึกสติโดยวิธีผสวนแนวพุทธและจิตวิทยามีคะแนนสติ ความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรมความรับผิดชอบด้านการเรียน และพฤติกรรมความรับผิดชอบด้านการเรียนสูงขึ้น

ยูพาพัคตร์ รักษณวิวงศ์ (2547) ที่ศึกษาผลของรูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลตามแนวคิดปรับพฤติกรรมทางปัญญาโดยใช้การฝึกสมาธิแบบลมหายใจเป็นฐาน ต่อการลดภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยอัมพาตที่พักรักษาตัวในโรงพยาบาลศรีนครินทร์ ผู้เข้าร่วมวิจัยมีจำนวน 15 คน ผลพบว่า ผู้ป่วยอัมพาตทุกคนที่ได้รับการบำบัดมีค่าคะแนนของภาวะซึมเศร้าน้อยกว่าก่อนบำบัด ข้อมูลเชิงคุณภาพพบว่า หลังการบำบัดผู้ป่วยมีแบบแผนความคิดที่มีความยืดหยุ่นและยอมรับความเป็นจริงมากขึ้น

อุไรวรรณ พานิชเจริญผล (2546) ศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลางที่มีต่อความเครียดของพนักงานหญิงโรงงานอุตสาหกรรมจำนวน 18 คน ผลการวิจัยพบว่า พนักงานกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและพนักงานกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มมีความเครียดลดลงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

ธัญญาภรณ์ คุณสมบัติ (2544) ได้ศึกษาผลของการฝึกสมาธิแนวพุทธและการนวดสัมผัสบำบัดต่อความเครียดในผู้ป่วยเอดส์ระยะสุดท้าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือเครื่องวัดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ EMG Biofeedback แบบบันทึกผล และโปรแกรมผ่อนคลายความเครียดทั้ง 2 วิธีผลการวิจัยพบว่า ผู้ป่วยเอดส์ระยะสุดท้ายในกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่มมีค่าคะแนนความเครียดต่ำลง ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

กนกศรี จาดเงิน (2543) ศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อภาวะซึมเศร้าของนักเรียน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนในกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์มีภาวะซึมเศร้าลดลงทั้งในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ส่วนกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีภาวะซึมเศร้าต่ำลงในระยะติดตามผลเพียงระยะเดียวและพบว่าลดต่ำลงมากกว่าระยะหลังการทดลอง

งานวิจัยที่กล่าวมาแสดงให้เห็นว่า ผลการฝึกอานาปานสติสามารถทำให้ตัวแปรจิตวิทยาด้านบวกเพิ่มขึ้น และลดตัวแปรทางจิตวิทยาด้านลบภายในบุคคลลงได้ แต่ก็ยังไม่มีงานวิจัยใดที่นำการฝึกอานาปานสติไปใช้ในการพัฒนาตัวแปรทางจิตวิทยาเชิงพุทธ ซึ่งน่าจะมีผลสอดคล้องกับการฝึกอานาปานสติมากที่สุด เพราะอยู่ในบริบทอันเดียวกัน ดังนั้น ในงานวิจัยชิ้นนี้ ผู้วิจัยจึงมีความประสงค์ที่จะนำการฝึกอานาปานสติไปเป็นเครื่องมือพัฒนาภาวะอุเบกขาที่มีฐานจากแนวคิดจิตวิทยาเชิงพุทธ

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยเห็นว่า ถึงแม้กลุ่มพัฒนาตนและการ
 ปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและการฝึกอานาปานสติจะมีหลักอริยสัจ 4 เป็นกรอบแนวคิดในการ
 พัฒนาภาวะอุเบกขาและปัญญาเหมือนกัน แต่กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว
 พุทธ เป็นกระบวนการวิปัสสนาพัฒนาภาวะอุเบกขาและปัญญาด้วยใคร่ครวญจากฐานใจที่สงบ
 ส่วนการฝึกอานาปานสติเป็นกระบวนการสมถะหรือทำความสงบใจแล้วจึงใคร่ครวญด้วยปัญญา
 อีกทั้งกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นให้เกิดพลวัตภายในกลุ่ม
 (interpersonal dynamics) แต่การฝึกอานาปานสติเน้นความเป็นปัจเจก (Individual) ในการ
 พัฒนาภาวะอุเบกขา ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเลือกเครื่องมือทั้ง 2 เพื่อเปรียบเทียบประสิทธิผลของ
 เครื่องมือในการพัฒนาภาวะอุเบกขาในการวิจัยครั้งนี้

3. ภาวะอุเบกขา

3.1 ความหมายของภาวะอุเบกขา

คำว่า “อุเบกขา” มาจากคำว่า อุป ซึ่งแปลว่า คอยหรือเข้าไป กับคำว่า อิกษะ ซึ่ง
 แปลว่า เห็นหรือมองดู รวมกันแล้วแปลได้ความว่า เข้าไปมอง คอยมองดู หรือเป็นแต่เพียงผู้
 มองดูเท่านั้น ไม่ใช่ความเฉยเมยหรือเมินเฉย แต่เป็นเฉยแบบคอยมองดู คือรู้ตัวทั่วพร้อม เป็น
 การวางเฉยที่มีความรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอ มองตามเรื่องที่เกิด คือมองพอเหมาะพอดี มองเสมอ
 กันอยู่ ไม่ตกไปข้างใดข้างหนึ่ง หรือยังไม่ไปข้างไหน วางใจเป็นกลาง อาจจะไม่เฉยรอ คือเฉยดูรู้
 ทำที่ คอยท่าพร้อมอยู่ หรือเฉยนิ่ง สบายใจเรียบสงบ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2539) เป็น
 การคอยพ่วงดูด้วยสติปัญญาว่าเวลาใดควรจะให้ความช่วยเหลือผู้อื่น (พุทธทาสภิกขุ, 2542)

ภาวะอุเบกขา หมายถึง ภาวะใจที่เป็นกลาง ๆ สม่่าเสมอ สงบ มั่นคง ปกติสุข
 ไม่หวั่นไหว วางใจราบเรียบทั้งในสิ่งที่ชอบและสิ่งที่ไม่ชอบ อยู่ได้กับทั้งสิ่งที่ชอบและสิ่งที่ไม่ชอบ
 ยินดีกับความสุขที่มีได้อย่างเต็มที่ ขณะเดียวกันก็ไม่ปฏิเสธขัดขืนต่อความทุกข์ที่เข้ามาในชีวิตแต่
 ยินดีต้อนรับประดุจดั่งเพื่อนเก่า ไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์ต่างๆ มีวิถีชีวิตที่เป็นไปเพื่อความไม่
 เบียดเบียนตนเองและบุคคลอื่น และพร้อมที่จะทำและพูดในสิ่งที่เกื้อกูลก่อเกิดประโยชน์ และ
 ระวังสิ่งที่เป็นโทษทั้งต่อตนเองและบุคคลอื่นอยู่เสมอ

ภาวะอุเบกขาเป็นคุณภาพของจิตใจที่มั่นคง นิ่งสงบในคราวที่ประสบกับความ
 ทุกข์ใจ ความสูญเสีย ความเสื่อมที่เข้ามาในชีวิต ในขณะเดียวกันก็ไม่หลงระเหิงไปในคราวที่
 ประสบกับความสุข แต่วางใจเป็นกลาง ทั้งนี้เนื่องจากมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวอยู่เสมอว่า ความชอบ
 กับความไม่ชอบ ความพอใจกับความไม่พอใจ มีค่าเสมอกัน หากหลงไปเพลิดเพลิน ติดใจอยู่ใน
 ความชอบ ความพอใจ หรือความสุข สิ่งที่ต้องตามมาก็คือความไม่ชอบ ความไม่พอใจ หรือความ
 ทุกข์ใจหากสิ่งนั้นไม่เป็นไปตามที่เคยชอบ เคยพอใจ หรือเคยให้ความสุข ทั้งนี้เพราะสิ่งทั้งหลาย

ล้วนเป็นไปตามเหตุปัจจัย เป็นไปตามธรรมชาติซึ่งเป็นหลักความจริงที่ใครจะเข้าไปยึดครอง ยึดติดด้วยความชอบใจ ความพอใจ หรือความสุขไม่ได้ หากแต่เป็นไปตามลักษณะของธรรมชาตินั้น ๆ เท่านั้นเหมือนอย่างทีหหลวงปู่ชา สุภัทโท เปรียบเทียบความสุขและความทุกข์นี้เหมือนกับ “งู” ใ้ว่า

“สุขและทุกข์นี้ก็เปรียบเหมือนงูตัวหนึ่ง ทางหัวมันเป็นทุกข์ ทางหางมันเป็นสุข เพราะถ้าจับทางหัวมันมีพิษ ทางปากมันมีพิษ ไปใกล้ทางหัวมัน มันก็กัดเอา ไปจับหางมันก็ดูเหมือนเป็นสุข แต่ถ้าจับไม่วาง มันก็หันกลับมากัดได้เหมือนกัน เพราะทั้งหัวและหางงู มันก็อยู่ในงูตัวเดียวกัน”

คุณลักษณะของใจที่เป็นกลางเปรียบเสมือนกับแผ่นดินที่วางเฉยต่อสิ่งของที่บุคคลทิ้งลงซึ่งเป็นของที่สะอาดบ้าง ไม่สะอาดบ้าง (อรรถกถาอนุทสุต. ม.อ.) และเปรียบเหมือนตราขังที่แนวอยู่ตรงกลางไม่เอนเอียงไปในข้างใดข้างหนึ่ง ไม่ว่าจะเป็ข้างที่ชอบที่พอใจหรือข้างที่ไม่ชอบที่ไม่พอใจ (อมรา มะลิลา, 2535) ภาวะใจเช่นนี้ล้วนต้องอาศัยสติสัมปชัญญะคือความรู้ตัวอยู่เสมอ รู้ตัวว่าถ้าเผลอเอนเอียงไปข้างใดข้างหนึ่งแล้ว ก็เปิดโอกาสให้ความทุกข์เข้ามาสู่ใจมากขึ้น และด้วยคุณภาพของจิตใจเช่นนี้ทำให้อะไรกระทบทั้งต่อตนเองและบุคคลอื่นได้อย่างเต็มที่

ภาวะใจที่ผลักดันสิ่งที่ไม่ชอบออกไปและเฝ้หาเฉพาะสิ่งที่ชอบเข้ามาหาตัวนั้นเป็นภาวะใจที่อ่อนแอ เป็นภาวะใจที่ยังติดยึดอยู่ในความคิดและความรู้สึกของตนเองเท่านั้น ภาวะใจเช่นนี้ไม่สามารถที่จะเห็นความคิดหรืออารมณ์ของตนเองหรือบุคคลอื่นได้ตามความเป็นจริง ภาวะเช่นนี้เรียกกันว่า “ยินดียินร้าย” เมื่อความยินดียินร้ายเกิดขึ้นในจิตใจแล้ว การรับรู้ การตัดสินใจลงมือทำทุกสิ่งทุกอย่างจะผิดเพี้ยนไปตามอำนาจของความชอบใจความไม่ชอบใจ หรือความยินดียินร้ายนั้น ๆ (ชยสาโรภิกขุ, 2542) กลายเป็นการรับรู้ การคิด การตัดสินใจที่อยู่บนฐานของความไม่เข้าใจโลกและชีวิต (สัมมาทิฐิ) ตามความเป็นจริงที่ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนดำเนินไปตามเหตุปัจจัย หาใช่เป็นไปตามความปรารถนาหรือความต้องการให้เป็นไปอย่างใจที่ยึดติด ยึดครอง แต่อย่างใดไม่ หากจิตใจยังเลือกที่รักฝ้กที่ช้งที่แสดงถึงความยึดมั่นอยู่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งไว้ การวางเฉยด้วยอุเบกขาก็เกิดขึ้นไม่ได้ (ติช นัท ฮันท์, 2542 : 9-10)

ในพระไตรปิฎกซึ่งบันทึกคำสอนในพุทธศาสนากล่าวไว้ว่า แท้จริงแล้วความรู้สึกชอบใจไม่ชอบใจนั้นล้วนเกิดจากอวัยวะรับสัมผัสในตัวบุคคลคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ไปสัมผัสกับสิ่งที่อยู่ภายนอกที่สื่อถึงกันที่เรียกว่า อายตนะภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (สิ่งที่สัมผัสทางร่างกายแล้วทำให้รู้สึกได้) และธัมมารมณ (สิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกทางใจได้) เท่านั้น ความรู้สึกพอใจไม่พอใจ หรือเฉยๆ หรือที่เรียกว่า สุขเวทนา ทุกขเวทนา หรืออทุกขมสุขเวทนา เกิดขึ้นจากการทำงานร่วมกันของฟังก์ชันทั้ง 2 นี้เท่านั้น (ม.อ. 14/856-861/465-

468) หากบุคคลสังเกตเห็นให้ลึกและยาวไปอีกก็จะพบว่า ทั้ง 2 พังค์ชั้นนี้ทำงานอยู่ตลอดเมื่อเกิดความรู้สึกจากการสัมผัส (เวทนา) แล้วก็หายไปอย่างนี้อยู่เสมอ แต่หากบุคคลได้สัมผัสแล้วจดจำไว้เป็นความชอบใจ ไม่ชอบใจ หรือถูกใจไม่ถูกใจแล้ว ใจก็เข้าไปหลงยึดหรือเกาะกุมไว้ ทำให้มีตัวตน (self) ที่แสดงถึงการเลือกสิ่งที่ชอบและปฏิเสธสิ่งที่ไม่ชอบเกิดขึ้นทันที (ม.อ. 14/690/375)

เมื่อเป็นเช่นนั้น ความเป็นกลางของจิตใจก็จะหายไปทันที บุคคลจะให้ค่ากับสิ่งนั้นๆ หรือเรื่องราวนั้นๆ ในการรับรู้ครั้งต่อไปว่าเป็นความรู้สึกรัก ชัง เกลียด หลง หรือกลัวต่อสิ่งนั้นหรือภาวะนั้นๆ ทันที ต่อเมื่อบุคคลนั้นมีสติใคร่ครวญด้วยฐานใจที่สงบนิ่ง (โยนิโสมนสิการ) เห็นตามความเป็นจริงที่ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปตามกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปตามเหตุปัจจัย บุคคลนั้นจึงสามารถพาใจกลับมาอยู่ตรงกลาง วางเฉย ไม่เอนเอียงไปในข้างรัก ชัง เกลียด หลง หรือกลัวได้ (อมรา มลิลิตา, 2535)

ดิช นัท ฮันท์ (2542 : 9-10) กล่าวว่า บุคคลที่มีใจอุเบกขาย่อมสามารถมองทุกคนได้อย่างเท่าเทียม ไม่มีการแบ่งแยกระหว่างตัวเองกับคนอื่น เมื่อมีความขัดแย้งเกิดขึ้น แม้เราจะรู้สึกกังวลอยู่ลึก ๆ แต่เราก็จะไม่ลำเอียง ยังสามารถที่จะรักและเข้าใจทั้งสองฝ่ายได้ สามารถขจัดความลำเอียงหรืออคติ ตลอดจนข้อจำกัดระหว่างตัวเรากับตัวเขาออกไป ภาวะใจเช่นนี้ โสริฐ โฟธิแก้ว (2544) กล่าวว่า เป็นภาวะใจที่แสดงถึงความนอบน้อมต่อความเป็นจริงของโลกและชีวิตที่บอกว่า ทุกสิ่งล้วนสัมพันธ์กัน ทุกสิ่งล้วนเป็นดั่งกันและกัน และเป็นดั่งคำที่ ดิช นัท ฮันท์ (2542) บอกว่า **“ลมหายใจของเธอคือลมหายใจของฉัน”** โสริฐ โฟธิแก้ว (2549ข) กล่าวว่า ภาวะใจที่ไม่แบ่งฝักแบ่งฝ่ายเป็นภาวะใจที่ไม่หวั่นไหว สงบมั่นคง ไม่เอียงไปข้างบวกหรือข้างลบ ไม่เอนเอียงไปในทางโกรธหรือกลัว เป็นภาวะใจที่เป็นอุเบกขา

ภาวะอุเบกขานอกจากจะเป็นคุณภาพของใจที่แสดงถึงความเป็นกลางๆ ราบเรียบ ไม่มีภาวะของการผลักไสสิ่งที่ไม่ชอบหรือการไฝหาสิ่งที่ชอบแล้ว ยังเป็นคุณภาพของใจที่แสดงถึงความสุขแบบอิมเม็บหรืออิมเต็ม (อมรา มลิลิตา, 2532) ซึ่งสะท้อนถึงความสามารถในการเผชิญกับความสลับไปมาแห่งการได้รับความสุขและทุกข์ ได้และเสีย ชื่นชมและติเตียน สุขและทุกข์ ด้วยความมั่นคงและไม่หวั่นไหวของจิตใจ (Bodhi Bhikkhu, 1998)

ความวางใจเป็นกลาง ๆ ได้ก็ดี ความวางเฉยได้ก็ดี หรือความสงบไม่หวั่นไหวที่เกิดขึ้นก็ดี ไม่ใช่เป็นเพราะไม่ยอมรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นภายนอกตัว หรือว่าหลบหลีกสิ่งรอบกวน แต่การวางใจเป็นกลาง ๆ ซึ่งเป็นความสงบแห่งจิตใจนี้เกิดขึ้นได้เพราะอาศัยปัญญาภายในของบุคคลที่มองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงว่า ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นสิ่งไม่แน่นอน เกิดได้ก็ดับได้ดังที่ ชยสาโร ภิกขุ กล่าวว่า

“ความเฉยเมยหรือความเป็นกลางที่เกิดขึ้นไม่ใช่เพราะเราไม่ยอมรับสิ่งภายนอก หรือว่าเราหลบหลีกจากสิ่งรอบกวน แต่ว่าเป็นความเป็นกลางที่อาศัย

ปัญญา รู้สิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามความเป็นจริงว่าเป็นของไม่แน่ ดีใจก็ไม่แน่ เสียใจก็ไม่แน่ สมหวังก็ไม่แน่ ผิดหวังก็ไม่แน่ ก้าวหน้าก็ไม่แน่ ถอยหลังก็ไม่แน่ อยู่กับที่ก็ไม่แน่ อยากอยู่ก็ไม่แน่ อยากกลับบ้านก็ไม่แน่ เบื่อก็ไม่แน่ ตื่นเต้น อยู่ก็ไม่แน่ นี่มันสงบด้วย “สัมมาทิฐิ” (ชยสาโรภิกขุ, 2551)

การที่บุคคลได้เฝ้าสังเกตเห็นทั้งความชอบใจและความไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นภายในใจอยู่เสมอ แล้วๆ เล่า ๆ จะทำให้มองเห็นความเป็นจริงเกี่ยวกับความชอบใจที่ตนเองอยากมี และความไม่ชอบใจที่ตนเองอยากผลัดไถ่ จนสามารถเข้าใจว่ามันเป็นเช่นนั้นเอง (อมรา มลิลิตา, 2532; สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช ฯ (เจริญ สุวฑฺฒโน), 2541) ใจที่ไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์ไม่ว่าดีหรือร้าย ชอบใจหรือไม่ชอบใจ ล้วนเกิดจากใจที่รู้เท่าทันตามความเป็นจริงทั้งนั้น (อมรา มลิลิตา, 2532)

หากบุคคลไม่ได้เฝ้าสังเกตและพิจารณาด้วยใจที่สงบนิ่ง (โยนิโสมนสิการ) แล้ว ก็จะทำให้ไม่สามารถมองเห็นความเป็นจริงว่าทั้งความชอบใจและความไม่ชอบใจล้วนมีสภาวะไม่คงที่ (อนิจจัง) คงอยู่ในสภาพเดิมได้ยาก (ทุกขัง) และเข้าไปยึดเอาว่าเป็น “ตัวกู” “ของกู” ไม่ได้ (อนัตตา) (พุทธทาสภิกขุ, 2548) ทำให้บุคคลนั้นหลงเข้ายึดติดตามความต้องการ ความปรารถนาของตนเอง แล้วแสดงพฤติกรรมบางอย่างออกมา ซึ่งแสดงถึงการหลุดไปจากความเป็นจริงของโลกและชีวิต มองไม่เห็นความเป็นจริงของโลกและชีวิต หรือไม่สามารถอยู่กับความเป็นจริงได้อย่างแนบสนิทในเวลาที่ยิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามต้องการหรือความปรารถนาของตนเอง แต่เป็นไปตามความเป็นจริงที่มีลักษณะของความไม่คงที่ คงอยู่ในสภาพเดิมได้ยาก และเป็นสิ่งที่ประกอบกันเข้าเท่านั้น หากบุคคลมีสิ่งที่ยึดโยงหรือครอบไว้ใจแต่เพียงให้เป็นไปตามความต้องการของตนเองหรือไม่อยากให้เป็นไปตามความคิดความรู้สึกของตนเองเท่านั้น ความขัดแย้งในใจก็เกิดขึ้นกลายเป็นความทุกข์ใจ ความเจ็บใจ ความคับแค้นใจ (ชยสูตร ส.ม. 19/450/114) เหมือนที่ โสริช โพธิแก้ว (2549ข) ไว้ว่า

“คำว่า ทุกข์ หรือ เชื้อโรคในใจนี้ เกิดขึ้นในใจได้ก็เพราะ “To set up what you like, against what you dislike, that is disease of the mind เชื้อโรคของจิตใจเกิดจาก like และ dislike นี่เป็นรากของความทุกข์ คำว่า “ชอบ” ในภาษาทั่ว ๆ ไปอย่างที่ใช้กันอยู่ก็ไม่มีไร แต่ถ้ามากกว่านั้น ก็จะเป็นอะไรที่มากกว่าซึ่งเรา disease ภายนอก เกิดจาก disease ภายใน และ disease ภายในนั้นเกิดจากการชอบหรือไม่ชอบในใจ ซึ่งมี sense ของความยึดมั่นซ่อนอยู่ ถ้าชอบแบบ description คือบรรยายให้เห็นลักษณะของสิ่งที่ชอบ ก็ไม่มีไร แต่ชอบแบบยึดมั่นจะนำไปให้เกิด disease ความชอบทำให้เกิดความไม่

ชอบ ความไม่ชอบเกิดจากความชอบที่เรายึดไว้ ผันไว้ เราก็เลยไม่อยู่กับความจริง แต่อยู่ในสิ่งที่เราฝัน มันก็เป็นความบีบคั้นที่เกิดขึ้นในใจ”

ความไม่เข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง ทำให้บุคคลยึดเอาตนเองเป็นที่ตั้ง มองไม่เห็นความเอื้อเพื่อเกื้อกูลที่ควรมีให้ต่อกันระหว่างตนเองกับบุคคลอื่น และระหว่างตนเองกับโลก ทำให้กลายเป็นคนละโมภโลกมาก คิดกอบโกยเข้าตนเอง เห็นแก่ตัว (ส.ม. 19/450/114) เมื่อไม่ได้ดังหวังหรือปรารถนาไว้ ก็โกรธแค้น ขุ่นเคือง หรือหากได้มาก็ลุ่มหลงมัวเมา ติดเพลินอยู่กับสิ่งนั้น เมื่อสิ่งนั้นสูญสลายไป หรือเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมดา ก็ผิดหวัง เสียใจ จมอยู่กับความทุกข์ (ส.ม. 19/454/115-116) ซึ่งแสดงถึงใจที่ขาดภาวะอุเบกขา แต่เมื่อบุคคลไม่กักขังใจตนเองไว้กับความคาดหวัง ความต้องการ ความสำคัญมั่นหมายให้ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปตามความปรารถนาหรือความต้องการของตนเอง หรือไม่เอาตนเองเป็นที่ตั้ง บุคคลนั้นก็จะมีมองเห็นความสัมพันธ์เกื้อกูลที่มีต่อกันระหว่างตนเองกับบุคคลอื่นและระหว่างตนเองกับโลก กลับมาอยู่กับความเป็นจริงของโลกและชีวิตได้ (ส.ม. 19/455-457/116)

เมื่อบุคคลมีภาวะใจที่เป็นอุเบกขา เป็นกลาง ๆ สงบ มั่นคง ไม่หวั่นไหว ราบเรียบ สม่่าเสมอ อันเนื่องมาจากมองเห็นความเป็นจริงของโลกและชีวิต ก็พร้อมที่จะทำ พูด หรือคิดในสิ่งที่จะเกิดประโยชน์ หรือพร้อมที่จะระงับสิ่งที่ไม่เกิดประโยชน์ (ชยสาโรภิกขุ, 2551) สามารถมองเห็นผลดีและผลเสียที่เหมาะสมแก่เหตุที่ตนเองต้องกระทำหรือไม่กระทำ ทำให้พร้อมที่จะวินิจฉัย ตัดสินใจ วางตน และปฏิบัติไปตามหลักการ เหตุผล และความเที่ยงธรรมต่อเหตุ นั้นๆ (พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), 2542) ภาวะเช่นนี้เป็นการวางเฉยพร้อมกับคอยเพ่งดู ด้วยสติปัญญาว่าเวลาใดควรจะทำอย่างไรดี (พุทธทาสภิกขุ, 2542) ไม่ใช่การนิ่งเฉยที่ไม่กระทำ พูด หรือคิดใดๆ (อง.จตุ. 21/100/118) การที่จะทำเช่นนี้ต้องอาศัยจิตใจที่เป็นกลางๆ นิ่งสงบ อย่างแท้จริง ที่ไม่ได้เอนเอียงไปตามความรัก ความชัง ความเกลียด ความหลง หรือความกลัว อย่างแน่นอน พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) (2542) ชี้ให้เห็นภาพภาวะใจเช่นนี้ไว้ว่า

“เมื่อคนที่ตนดูแลเป็นอยู่ดี ต่างชวนชวายเป็นกิจหน้าที่ของตน ก็รู้จักวางที่เฉยคอยดูโดยสงบ ไม่เข้าชี้จู้จี้ ไม่ก้าวก่าแยแทรกแซง ท่านแสดงอุปมาข้อหนึ่งว่า อุเบกขานั้นเหมือนดังนายสารถี (รถม้า) เมื่อม้าวิ่งถูกทางเรียบสนิท ก็นั่งคุมสงบคอยนิ่งเฉยอยู่ โดยนัยนี้ จึงแสดงความหมายของอุเบกขาอย่างคลุมความว่า ความรู้จักวางท่าที่เฉยดู เมื่อเห็นเขารับผิดชอบตนเองได้ หรือในเมื่อเขาควรต้องได้รับผลสมควรแก่ความรับผิดชอบของตน”

3.2 ภาวะอุเบกขาในพระไตรปิฎกและอรรถกถา

ในการกำหนดโครงสร้างภาวะอุเบกขา (construct) ที่ใช้เป็นแบบวัดตามงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยจึงได้ประมวลภาวะอุเบกขาตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎกและอรรถกถาพระไตรปิฎกเพื่อกำหนดเป็นโครงสร้างภาวะอุเบกขา ซึ่งแสดงถึงภาวะใจเหล่านี้คือ

1. **อโลภะ** หมายถึงภาวะใจที่ไม่ติดใจหรือหลงเพลิน ดังที่ปรากฏอยู่ในเมตตาสูต (อ.จ. ปญจ. 22/284/304) ว่า

“อีกประการหนึ่ง ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พึงกล่าวอย่างนี้ว่า อุเบกขาเจโตวิมุติข้าพเจ้าเจริญแล้ว ... ปรรากดีแล้ว ก็แต่ว่า รากะยังครอบงำจิตของข้าพเจ้าอยู่ เธออันภิกษุทั้งหลายพึงว่ากล่าวตักเตือนว่า ท่านผู้มีอายุอย่าได้กล่าวอย่างนี้ อย่าได้กล่าวต่อพระผู้มีพระภาค เพราะการกล่าวต่อพระผู้มีพระภาคไม่ดี เพราะพระผู้มีพระภาคไม่พึงตรัสตอบอย่างนี้ ดูกรอาวุโส ชื่อนั้นมิใช่ฐานะ มิใช่โอกาสคือ เมื่ออุเบกขาเจโตวิมุติ อันภิกษุเจริญแล้ว ... ปรรากดีแล้ว ก็แต่ว่า รากะจักครอบงำจิตของเธออยู่ เพราะฉะนั้น ชื่อนั้นจึงไม่เป็นที่จะมีได้ เพราะอุเบกขาเจโตวิมุตินี้เป็นเครื่องสลัดออกซึ่งรากะ ฯ”

(เมตตาสูต อ.จ. ปญจ. 22/284/304)

นอกจากนี้ ภาวะใจด้านนี้ยังหมายถึงภาวะใจที่ไม่มีความรู้สึกเป็นเจ้าของ ไม่ติดใจ ไม่หลงไหล (ม.ม. 13/145/115, ชุ. อป.33/2/307, ชุ. จุ. 30/446/168, ชุ. อป. 33/35/404, ชุ. อป.33/2/307) ไม่หลงยินดี ไม่ดีใจเกินไป ไม่หวังครอบครอง ไม่คาดหวังหรือปรารถนาให้เป็นไปตามใจตน หรือไม่เอาใจเข้าไปเกี่ยวข้องกับผูกพันหรือหลงเพลินพอใจ (ชุ.ม. 29/413/224-226, ส.ม. 19/499-500/124, อ.จ. ปญจ. 22/284/304, ม.ม. 13/14/11) ไม่มุ่งหวังครอบครองเป็นของตนเองอย่างเดียว (ส.สพ. 18/619/353) ไม่บ่นถึงหากสิ่งนั้นหรือภาวะนั้นที่ตนเองผลิตเพลินชอบใจพอใจผ่านไป (ม.อ. 14/91/66) ไม่รู้สึกท้อแท้หดหู่ ผิดหวัง หรือเสียใจหากไม่ได้สิ่งนั้นหรือหากสิ่งนั้นไม่เป็นตามความคาดหวัง (ส.ม. 19/499-500/124, ม.ม. 13/14/11, ส.ม. 19/474-481/120-121)

2. **อโทสะ** หมายถึงภาวะใจที่ไม่ขัดเคือง ไม่ขุ่นข้องหมองใจหรือติดขัดอยู่เรื่องใดหรือบุคคลใด ดังที่ปรากฏในพระไตรปิฎกว่า

“ดูกรราหุล ..เธอจงเจริญอุเบกขากาวนาเถิด เพราะเมื่อเธอเจริญอุเบกขากาวนาอยู่ จักละปฏิฆะได้”

(มหารามุโลวาสูต ม.ม. 13/145/115)

ภาวะใจด้านนี้ยังแสดงถึงความไม่คิดอาฆาตมาดร้ายหรือคิดทำร้ายกลับคืน แม้โดนเหยียบย่ำทำร้าย ดังที่ปรากฏในพระไตรปิฎกว่า

“ดูกรสารีบุตร เราย่อมสำเร็จการนอนแอบอิงกระดูกศพในป่าช้า พวกเด็กเลี้ยงโคเข้ามาใกล้เราแล้ว ถ่มน้ำลายรดบ้าง ถ่ายปัสสาวะรดแล้ว ไปรยฝุ่นรดบ้าง เอาไม้ยอนที่ช่องหูบ้าง เราไม่รู้สึกรู้ว่า ยังจิตอันลามกให้เกิดขึ้นในพวกเด็กเหล่านั้นเลย ดูกรสารีบุตร นี่แหละเป็นวัตรในการอยู่ด้วยอุเบกขาของเรา”

(มหาสิหนาทสูตร ม. มุ. 12/184/111)

บุคคลที่มีภาวะใจด้านอโทสะเป็นคนที่ไม่คิดทำร้ายตนเองหรือบุคคลอื่น และไม่ทำร้ายทั้ง 2 ฝ่าย ดังที่มีบันทึกในพระไตรปิฎกว่า

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุมีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ และเสวยสุขด้วยกาย เพราะปีติสิ้นไป บรรลุดุติยฌาน ฯลฯ ในสมัยใด ภิกษุมีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะและเสวยสุขด้วยกาย เพราะปีติสิ้นไป บรรลุดุติยฌาน ในสมัยนั้น ย่อมไม่คิดเพื่อจะทำลายตน ย่อมไม่คิดเพื่อจะทำลายผู้อื่น ย่อมไม่คิดเพื่อจะทำลายทั้งสองฝ่าย ในสมัยนั้น ย่อมเสวยเวทนาอันไม่มีความเบียดเบียนเลยที่เดียว ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวคุณแห่งเวทนาทั้งหลายว่า มีความไม่เบียดเบียนเป็นอย่างยิ่ง ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุบรรลุดุตตฌาน อันไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข เพราะละสุขละทุกข์ และดับโสมนัสโทมนัสก่อนๆ ได้ มีอุเบกขาเป็นเหตุให้สติบริสุทธิ์อยู่ ในสมัยใดภิกษุบรรลุดุตตฌาน ย่อมไม่คิดเพื่อจะทำลายตน ย่อมไม่คิดเพื่อจะทำลายผู้อื่น ย่อมไม่คิดเพื่อจะทำลายทั้งสองฝ่าย ในสมัยนั้น ย่อมไม่คิดเพื่อจะทำลายตน ในสมัยนั้น ย่อมเสวยเวทนาอันไม่มีความเบียดเบียนเลยที่เดียว ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวคุณแห่งเวทนาทั้งหลายว่ามีความไม่เบียดเบียนเป็นอย่างยิ่ง”

(มหาทุกขักขันธสูตร ม. มุ. 12/205/121)

นอกจากนี้ ภาวะใจด้านอโทสะ ยังรวมถึง ภาวะใจที่ไม่โกรธ ไม่ขัดเคือง หรือคับข้องอยู่ภายในใจเมื่อประสบสิ่งที่ไม่พอใจ (ม.ม. 13/145/115, ชุ. อป.33/2/307, ชุ. จุ. 30/446/168, ชุ. อป. 33/35/404, ชุ. อป.33/2/307) ไม่พยาบาทเคียดแค้น(ม.ม. 13/145/115, ชุ. อป.33/2/307, ชุ. จุ. 30/446/168, ชุ. อป. 33/35/404, ชุ. อป.33/2/307, อจ. ปญจ. 22/329/401) ไม่คิดจองเวรหรืออาฆาตมาดร้าย(ที.สี. 9/384/381, ม. มุ. 12/97/50, ส.สพ. 18/619/353) ไม่รู้สึกรำคาญ (ส.ม. 19/499-500/124, ม.ม. 13/14/11, ส.ม. 19/569-572/139-140) ไม่ร้อนอก

ร้อนใจ (อจ. ปญจ. 22/329/401) และไม่คิดทำร้ายตนเองและบุคคลอื่น (ม. มุ. 12/205/121) แต่เข้าใจ ยอมรับ และเห็นอกเห็นใจบุคคลอื่น

3. ด้านอโมหะ หมายถึง ภาวะอุเบกขาที่ภาวะใจของบุคคลที่ไม่เอาตนเองเป็นที่ตั้ง ไม่สำคัญตนเอง ไม่นึกถึงแต่ตนเอง และไม่ดูถูกตนเอง อันเนื่องจากการเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น แต่มีความเคารพในตนเอง เชื่อมั่นในตนเอง ดังพุทธพจน์ในพระไตรปิฎกที่ว่า

“บุคคลเป็นผู้มีอุเบกขา มีสติทุกเมื่อ ไม่สำคัญว่าเสมอเขา ไม่สำคัญว่า ดีกว่าเขา ไม่สำคัญว่าต่ำกว่าเขาในโลก กิเลสอันหนาทั้งหลาย ย่อมไม่มีแก่บุคคลนั้น”

(ปฺราเภทสุตตนิทเทส ชุ.ม. 29/412/223)

นอกจากนี้ ภาวะใจที่มีอุเบกขายังแสดงถึงภาวะใจที่ไม่ลั้งเลงสงสัย (ส.ม. 19/499-500/124, ม.ม. 13/14/11) ไม่มีภาวะเศร้าหมองหรือหดหู่ (ที.สี. 9/384/381) ไม่โอ้อวดหรือมีมารยา (ส.ม. 19/503-504, ชุ. ม. 29/412/223) แต่กลับอ่อนน้อมถ่อมตน กล้าและพร้อมที่จะเผชิญความจริงที่ผ่านมาเข้าในชีวิต ทั้งความจริงที่ผ่านมาแล้วในอดีตและทั้งความจริงที่จะต้องเผชิญในอนาคต เปิดใจกว้างรับประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิตด้วยใจที่มั่นคง เข้าใจมองเห็นสิ่งดีที่เหมาะสมจะทำ ณ ขณะนั้นๆ (อจ. ปญจ. 23/106/273) พร้อมที่จะเรียนรู้อยู่เสมอ (ส.สพ. 18/619/353) พร้อมที่จะเกื้อกูลสิ่งดีมีประโยชน์ทั้งต่อตนเองทั้งต่อบุคคลอื่นอยู่เสมอ (ม. มุ. 12/97/50) และสามารถจัดการชีวิตได้อย่างเหมาะสม มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอ (ส.สพ. 18/619/353)

4. ด้านภาวะสงบมั่นคง หมายถึง ภาวะใจที่บริสุทธิ์ ผุดผ่อง อ่อนโยน สละสลวย และแผ้วแผ่ว เกิดขึ้นเมื่อรู้เท่าทันสุขและทุกข์ที่เกิดขึ้นว่าเมื่อมีมาแล้วก็ต้องผ่านไป ไม่มีภาวะของความคิดความรู้สึกที่ว่าเราเป็นผู้สุขหรือเราเป็นผู้ทุกข์ ดังพุทธพจน์ที่ว่า

“ดูกรภิกษุ เปรียบเหมือนเกิดความร้อน เกิดไฟได้ เพราะไม้สองท่อน ประชุมสีกัน ความร้อนที่เกิดแต่ไม้สองท่อนนั้น ย่อมดับ ย่อมเข้าไปสงบ เพราะไม้สองท่อนนั้นเองแยกกันไปเสียคนละทาง แม้ฉันใด ดูกรภิกษุฉันนั้นเหมือนกันแล เพราะอาศัยผัสสะเป็นที่ตั้งแห่งสุขเวทนา ย่อมเกิดสุขเวทนา บุคคลนั้นเมื่อเสวยสุขเวทนาย่อมรู้สึกที่กำลังเสวยสุขเวทนาอยู่ เพราะผัสสะเป็นที่ตั้งแห่งสุขเวทนา นั้นแลดับไป ย่อมรู้สึกถึงความเสวยอารมณ์ที่เกิดแต่ผัสสะนั้นคือตัวสุขเวทนาอันเกิดเพราะอาศัยผัสสะเป็นที่ตั้งแห่งสุขเวทนา ย่อมดับ ย่อมเข้าไปสงบ เพราะอาศัยผัสสะเป็นที่ตั้งแห่งทุกข์เวทนา ย่อมเกิดทุกข์เวทนา บุคคลนั้นเมื่อเสวยทุกข์เวทนา ย่อมรู้สึกที่กำลังเสวยทุกข์เวทนาอยู่ เพราะผัสสะเป็นที่ตั้งแห่ง

ทุกข์เวทนานั้นแลดับไป ย่อมรู้สึกรู้ว่า ความเสวยอารมณ์ที่เกิดแต่ผัสสะนั้น คือ ตัวทุกข์เวทนาอันเกิดเพราะอาศัยผัสสะเป็นที่ตั้งแห่งทุกข์เวทนา ย่อมเข้าไปสงบ เพราะอาศัยผัสสะเป็นที่ตั้งแห่งทุกข์เวทนา ย่อมเกิดทุกข์เวทนา บุคคลนั้นเมื่อเสวยทุกข์เวทนา ย่อมรู้สึกรู้ว่า กำลังเสวยทุกข์เวทนาอยู่ เพราะผัสสะเป็นที่ตั้งแห่งทุกข์เวทนานั้นแลดับไป ย่อมรู้สึกรู้ว่า ความเสวยอารมณ์ที่เกิดแต่ผัสสะนั้น คือ ตัวทุกข์เวทนาอันเกิดเพราะอาศัยผัสสะเป็นที่ตั้งแห่งทุกข์เวทนา ย่อมดับ ย่อมเข้าไปสงบ ต่อเนื่องสิ่งที่จะเหลืออยู่อีกก็คือ อุเบกขา อันบริสุทธิ ผุดผ่อง อ่อนโยน สละสลวย และผ่องแผ้ว”

(ธาคูวิมังคสูตร ม.อ. 14/690/375)

การรู้ชัดว่าความรู้สึกชอบใจ และไม่ชอบใจเป็นผลมาจากการรับรู้ที่มีต่อสิ่งเร้า มิใช่ตัวสิ่งเร้าเอง ซึ่งว่าไปแล้วก็เป็นเพียงแค่การสัมผัสกันระหว่างเครื่องรับภายในกับสิ่งเร้าภายนอกเท่านั้น ความรู้สึกชอบใจและไม่ชอบใจเป็นผลจากความรู้สึกถึงอารมณ์เท่านั้น ท่าที่เช่นนี้ส่งผลให้ใจวางอุเบกขาได้ ดังที่ปรากฏในพระไตรปิฎกว่า

“ดูกรอานนท์ ก็การเจริญอินทรีย์อันไม่มีวิธีอื่นยิ่งกว่าในวินัยของพระอรិยะเป็นอย่างไร ดูกรอานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เกิดความชอบใจ ความไม่ชอบใจ และทั้งความชอบใจและไม่ชอบใจขึ้น เพราะเห็นรูปด้วยจักขุ... เพราะได้ยินเสียงด้วยโสต ...เพราะดมกลิ่นด้วยฆานะ ...เพราะลิ้มรสด้วยชิวหา ...เพราะถูกต้องไผ่ภูฎัพพะด้วยกาย ...เพราะรู้ธรรมารมณ์ด้วยมโน เธอรู้ชัดอย่างนี้ว่า เราเกิดความชอบใจ ความไม่ชอบใจ ทั้งความชอบใจและไม่ชอบใจขึ้นแล้วเช่นนี้ ก็สิ่งนั้นแล เป็นสังขตะ หยาบอาศัยกันเกิดขึ้น ยังมีสิ่งที่ละเอียด ประณีต นั่นคือ อุเบกขา เธอจึงดับความชอบใจ ความไม่ชอบใจ ทั้งความชอบใจและไม่ชอบใจ อันเกิดขึ้นแล้วนั้นเสียอุเบกขาจึงดำรงมั่น ดูกรอานนท์ ภิกษุรูปใดรูปหนึ่งดับความชอบใจ ความไม่ชอบใจ ทั้งความชอบใจและไม่ชอบใจ อันเกิดขึ้นแล้วอย่างนี้ได้เร็วพลันทันที โดยไม่ลำบากเหมือนอย่างบุรุษมีตาดีกระทบตา ฉะนั้น อุเบกขาย่อมดำรงมั่น ดูกรอานนท์ นี้เราเรียกว่า การเจริญอินทรีย์ในรูปที่รู้ได้ด้วยจักขุ อย่างไม่มีวิธีอื่นยิ่งกว่าในวินัยของพระอริยะ”

(อินทริยภาวนาสูต ม.อ. 14/856-861/465-468)

ภาวะอุเบกขาเมื่อเกิดขึ้นภายในใจบุคคล จะทำให้บุคคลนั้นเป็นคนมีจิตใจนิ่มนวล อ่อนโยน ผุดผ่อง และมั่นคง (อุปกิเลสสูตร ส.ม. 19/474-481/120-121) มีใจเสมอในสุขและทั้ง ดังพุทธพจน์ที่ว่า

“เรานอนอยู่ในป่าช้า เอาซากศพอันมีแต่กระดูกทำเป็นหมอนหนุนเด็ก ชาวบ้านพวกหนึ่ง พวกหนึ่งเข้าไปทำความหยาบซ้ำร้ายกาจนานับประการอีกพวกหนึ่ง ว่าเรใจดีใจ พวกหนึ่งนำเอาของหอม ดอกไม้ อาหาร และเครื่องบรรณาการต่างๆ เป็นอันมากมาให้เรา พวกใดนำทุกข์มาให้เราและพวกใดให้สุขแก่เรา เราเป็นผู้มีจิตเสมอแก่เขาทั้งหมดไม่มี ความเอ็นดู ไม่มีความโกรธ เราเป็นผู้วางเฉยในสุขและทุกข์ ในยศและความเสื่อมยศ เป็นผู้มีใจเสมอในสิ่งทั้งปวง นี่เป็นอุเบกขาบารมีของเรา ฉะนี้แล”

(มหาโลมหังสจริยา ชุ.อป. 33/35/404)

นอกจากนี้ ภาวะอุเบกขาเป็นชื่อของจิตใจที่ตั้งมั่น (จักกวัตติสูตร, ที. ปา. 11/81/95) ไม่หวั่นไหว (มหาสังจกสูตร, ม. มุ. 12/427/321, ลทุกิโกปมสูตร, ม.ม. 13/184/149) ไม่ระส่ำระสาย มีอารมณ์แน่น (ภยภราวสูตร ม.มุ. 12/472/331) วางเฉย ราบเรียบ สงบ และเป็นกลาง (อุทยมาณวกปัญหานิทเทศ ชุ. ม. 29/446, ชุ.อป. 25/131) ดังตัวอย่างพุทธพจน์ที่ปรากฏในสุตตันตภาษณีย์ (อภิ. วิ. 35/670) ที่ว่า

“บทว่า เป็นผู้มีจิตเป็นอุเบกขา มีอธิบายว่า อุเบกขา เป็นไฉน ความวางเฉย กิริยาที่วางเฉย ความเพ่งเฉพาะความเป็นกลางแห่งจิตอันใด นี้เรียกว่า อุเบกขา ภิกษุ เป็นผู้เข้าไปถึงแล้ว ฯลฯ ประกอบแล้ว ด้วยอุเบกขานี้ ด้วยเหตุนี้ จึงเรียกว่า เป็นผู้มีจิตเป็นอุเบกขา”

(สุตตันตภาษณีย์อภิ. วิ 35/670/362)

ดังนั้น บุคคลผู้มีภาวะใจอุเบกขาจึงมีความมั่นคงประดุจดั่งตราขี้ และเหมือนแผ่นดินวางเฉยต่อสิ่งที่สะอาดและไม่สะอาดที่เขาทิ้งลง ดังพุทธพจน์ ที่ว่า

“ในกาลนั้น เมื่อเราค้นหาอยู่ ก็ได้เห็นอุเบกขาบารมีเป็นข้อที่ 10 ที่พระพุทธเจ้าทรงเสพอาศัยจึงเตือนตนเองว่า ท่านจงยึดบารมีข้อที่ 10 นี้บำเพ็ญให้มั่นก่อน ท่านเป็นผู้มีอุเบกขามั่นคงดั่งตราขี้ จักบรรลุโพธิญาณได้ ท่านจงมีใจเที่ยงตรงดั่งตราขี้ในสุขและทุกข์ในกาลทุกเมื่อ บำเพ็ญอุเบกขาบารมีเปรียบเหมือนแผ่นดินยอมวางเฉย สิ่งที่เขาทิ้งลงทั้งที่ไม่สะอาดและสะอาดทั้งสองอย่าง เว้นจากความโกรธและความยินดี ฉะนั้นแล้ว จักบรรลุสัมโพธิญาณได้ ธรรมอันเป็นเครื่องบ่มโพธิญาณ มีอยู่ในโลกเพียงเท่านั้น นอกจากนี้ที่ยิ่งกว่านั้นไม่มี ท่านจงตั้งมั่นอยู่ในธรรมนั้นเถิด”

(ทีปังกรพุทธวงศ์ ชุ. อป.33/2/307)

การแสดงออกของบุคคลผู้มีใจเป็นภาวะอุเบกขาจึงพร้อมที่จะติเตียนบุคคลผู้ควรติเตียนตามความเป็นจริง และกล่าวสรรเสริญบุคคลผู้ควรกล่าวสรรเสริญตามความเป็นจริง (ไปตลียสูตร อง.จตุ. 21/100/118)

นอกจากนี้ ภาวะใจที่มีอุเบกขายังเป็นแสดงถึงภาวะใจที่อิมเอบภายในอันเนื่องจากการได้คลายทุกข์ในใจลง หรือได้สัมผัสกับความงดงามที่เบิกบานอยู่ภายใน (ที.สี. 9/129/71) ไปฏฐุปาทสูตร (ที.สี. 9/281-282/265) จักกวัตติสูตร (ที.ปา. 11/115/120) ปัญจกัณฐสูตร (ส.สพ. 18/417-418/259) จุฬสกุททายสูตร (ม.ม. 13/384/278) และจักกวัตติสูตร (ที.ปา. 11/50/68) การที่บุคคลทราบ เข้าใจ ยอมรับ และตระหนักถึงกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น กลับมาอยู่กับความจริงที่ทุกอย่างมิใช่เป็นไปตามความคาดหวังของตนเอง แต่เป็นไปตามสภาวะที่มีลักษณะของความเปลี่ยนแปลง คงอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ หลงเข้าไปยึดหรือครอบครองไม่ได้ จะทำให้บุคคลหลุดออกมาจากความมืดมัวที่สว่าง จากการหลงทางเข้าสู่เส้นทางเดินที่ถูกต้อง นั่นจึงเรียกว่า เกิดอุเบกขา ขึ้นได้อย่างแท้จริง (อง.จตุ. 21/124/150-151) (ม.อ. 14/629-630/345-346)

จากเนื้อหาในพระไตรปิฎกที่รวบรวมมา ภาวะใจด้านความสงบมั่นคงหมายถึงภาวะใจที่สงบนิ่ง มั่นคง ไม่หวั่นไหว (ที. ปา. 11/81/95, ม.ม. 13/184/149) ราบเรียบ สม่่าเสมอ มีภาวะของความเอิบอิมเอบเบิกบาน และเป็นสุข (ม.ม. 13/145/115, ชุ. อป.33/2/307, ชุ. จ. 30/446/168, ชุ. อป. 33/35/404, ชุ. อป.33/2/307) มีจิตใจที่นิมนวล อ่อนโยน ว่าง เบิกบาน ผุดผ่อง (ส.ม. 19/474-481/120-121) มีชีวิตที่เป็นไปอย่างธรรมดา เป็นไปแต่ละขณะ ดำเนินไปอย่างราบรื่น สบาย ไม่ทำถอย ไม่เร่งรีบ (อรรถกถา ม. อ.) มองเห็นความเป็นจริงของโลกและชีวิตทั้งในด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยงและทั้งในด้านภาวะที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ นอบน้อมต่อความเป็นจริงของโลกและชีวิต มีความกลมกลืนกับชีวิต และสุขสงบได้ทุกขณะ

3.3 บุคคลที่มีภาวะอุเบกขา

บุคคลที่มีภาวะอุเบกขา คือบุคคลที่มีสติไวทันอวิชา ไม่เอาตนเองเป็นที่ตั้ง ไม่ยึดความคิด ความเข้าใจของตนเองฝ่ายเดียว มีจิตใจที่สงบ มั่นคง ไม่ว่าวุ่น ไม่ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิพอที่จะเฝ้าเพื่อเกื้อกูลต่อตนเองและคนอื่นได้อย่างเต็มที่ (อมรา มะลิลดา, 2537; น. 37) มีใจกว้าง ปล่อยวาง ยืดหยุ่น อยู่กับความจริงแต่ละขณะ ตื่น รู้ เบิกบาน ผาสุก(สุขภาวะ - ผู้วิจัย) อิมเต็ม (อมรา มะลิลดา, 2535) และมีปัญญา ดังที่ โสริช โพธิแก้ว (2540) กล่าวว่า

“บุคคลที่มีใจอุเบกขา คือบุคคลที่มั่นคงได้ซึ่งแปลว่าสมาธิกลุ่มมีใจสงบ คนที่สงบได้แสดงว่าสมาธิกลุ่มมีใจกว้าง คนที่ใจกว้างแสดงว่าสมาธิกลุ่มยืดหยุ่น คนที่ยืดหยุ่นแสดงว่าสมาธิกลุ่มอยู่กับความจริงแต่ละขณะ

ความสามารถในการเปลี่ยนแปลงไปตามและอยู่กับความจริงในแต่ละขณะได้อีก
 ๆ แสดงว่าสมาชิกกลุ่มมีปัญหา”

บุคคลที่มีภาวะอุเบกขาจะมองสิ่งทั้งปวงว่าเป็นที่มารวมกันของเหตุปัจจัย
 ทุกอย่างดำรงอยู่ได้เพียงแคเหตุปัจจัยมาประกอบเข้ากันชั่วคราวเท่านั้น ดังนั้นจึงมีความไม่
 แน่นนอน เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เป็นธรรมชาติ เป็นเช่นนั้นเอง (suchness) ไม่ยกเว้น
 แม้กระทั่งอารมณ์ความรู้สึก ด้วยฐานใจที่สงบเป็นสมาธิ ภาวะเช่นนี้หมายถึง นิโรธ กล่าวคือ
 ภาวะที่ใจอิสระ โล่งๆ ปลอดโปร่ง (โสริช โทธิแก้ว, 2540) มีความเป็นกลางอย่างสมบูรณ์และ
 บริบูรณ์ มองรู้สิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ดังที่ ขยสาโรภิกขุ (2551) กล่าวว่า

“เราจะเป็นกลางที่สมบูรณ์ บริบูรณ์ คืออุเบกขา ในระดับนี้
 ไม่ใช่ความเฉยเมยหรือความเป็นกลางที่เกิดขึ้นเพราะเราไม่ยอมรับสิ่งภายนอก
 หรือว่าเราหลบหลีกจากสิ่งรบกวนแต่อย่างใด แต่ว่าเป็นความเป็นกลางที่อาศัย
 ปัญญา รู้สิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามความเป็นจริงว่าเป็นของไม่แน่ ดีใจก็ไม่แน่
 เสียใจก็ไม่แน่ สมหวังก็ไม่แน่ ผิดหวังก็ไม่แน่ ก้าวหน้าก็ไม่แน่ ถอยหลังก็ไม่
 แน่ อยู่กับที่ก็ไม่แน่ อยากอยู่ก็ไม่แน่ อยากกลับบ้านก็ไม่แน่ เปื่อกก็ไม่แน่
 ตื่นเต้นก็ไม่แน่ นี่มันสงบด้วยสัมมาทิฐิ”

3.4 การเกิดภาวะอุเบกขา

การพัฒนาตนให้เกิดมีภาวะอุเบกขาภายในใจนั้นจำเป็นต้องอาศัยเครื่องมือ
 สำหรับเรียนรู้และฝึกหัดขัดเกลา คือ สติ สัมปชัญญะ สมาธิ และปัญญา กล่าวคือ ต้องอาศัย
 สติที่คอยรู้เท่าทันใจของตนเอง ถัดกับคุณภาพแห่งการกระทำของตนเองอยู่ตลอดเวลา และ
 อาศัยสมาธิคือการจดจ่อเป็นอารมณ์เดียวกับสิ่งเฉพาะหน้า ซึ่งเกิดขึ้นต่อเนื่องจากการมีสติคอย
 รู้เท่าทันใจของตนเองอยู่ตลอดเวลาหนุนให้จิตใจของคนเรายิ่งตั้งมั่นขึ้น เมื่อจิตใจตั้งมั่นขึ้นก็สามารถ
 มองเท่าทันความเป็นจริง หรือมองตามความเป็นจริงได้ดีขึ้นและมากขึ้น เหมือนดังที่หลวงปู่ชา
 สุภทโท (ม.ป.ป.) ได้กล่าวเปรียบเทียบการเจริญสติที่ทำให้เกิดอุเบกขาเอาไว้ว่า

“เราตั้งสติรักษาใจให้สงบเหมือนเราจะลากเส้นตรงให้ติดต่อกัน แต่
 ปรากฏว่า สติมันอยู่ได้เดี๋ยวเดียว แล้วมันก็เผลอคิดไปตรงโน้นคิดมาตรงนี้ ก็
 ไม่เป็นไร จุดเอาไว้ มันยังไม่มีกำลังจะลากเป็นเส้นติดต่อกัน นี่ก็ได้ตรงไหนก็
 จุดเอาไว้ พอนึกได้ อ้าว..มันไปอีกแล้ว ก็ดึงกลับมาใหม่ จุดเอาไว้อีกจุดหนึ่ง
 จุดเอาไว้ จุดไปเรื่อย พอเอาจุด จุด จุด มาเรียงให้มันติด ๆ กัน มันก็เป็นเส้น
 ยาวเหมือนกัน(เส้นประ) ไม่ต้องท้อใจ เราเก็บเล็กผสมน้อยเอาไว้เรื่อยไป อีก

น้อยใจของเรามันก็มีกำลังขึ้นมา นี่คือการปฏิบัติอย่างปล่อยวาง อย่างมี
อุเบกขา เพราะไม่ได้หวังที่ผล”

หากทำอยู่เรื่อย ๆ ใจที่รู้เท่าทันความเป็นจริง จะเป็นอุเบกขาอย่างต่อเนื่องกันอยู่
โดยไม่ได้ไปกำหนด เมื่อถึงขั้นนี้ ใจก็เบาสบายขึ้น เป็นใจที่มีอุเบกขา การจะทำอะไรก็มาจากใจ
ที่เปี่ยมล้นด้วยเมตตา มีน้ำใจเอื้ออาทรมากขึ้น ผลที่เกิดขึ้นก็เป็นการแก้ปัญหาที่ถูกต้อง (อมรา
มะลิลา, 2535)

ภาวะอุเบกขาเกิดขึ้นจากการที่บุคคลมีสติ สัมปชัญญะ สมาธิ และปัญญา
ในช่วงเวลาที่พร้อม ๆ กัน และมีกระบวนการพัฒนาหลายวิธีการด้วยกัน ในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัย
เลือกใช้วิธีการกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานาปานสติ เป็น
วิธีการพัฒนาให้เกิดภาวะอุเบกขาในกลุ่มตัวอย่าง ทั้งนี้เพราะวิธีการทั้ง 2 ดังกล่าวทำให้บุคคล
เกิดพลวัตแห่งสติ สัมปชัญญะ สมาธิ และปัญญา นำไปสู่ภาวะอุเบกขาได้เหมือนกัน ดังนั้นใน
ที่นี้ ผู้วิจัยจึงขอแสดงรายละเอียดของวิธีการทั้ง 2 ดังกล่าว ที่แสดงถึงการเชื่อมโยงให้เกิดภาวะ
อุเบกขาด้วยพลวัตแห่งสติ สัมปชัญญะ สมาธิ และปัญญา

3.5 นิยามภาวะอุเบกขาที่ใช้ในการสร้างแบบวัดตามงานวิจัย

ภาวะอุเบกขาแสดงถึงภาวะใจปลอดโปร่ง สงบ มั่นคง ไม่ยึดติด ไม่ขัดเคือง ไม่
กังวล เข้าใจสิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามความเป็นจริงว่าเป็นไปตามเหตุปัจจัยและสามารถ
เปลี่ยนแปลงได้อยู่เสมอ ภาวะใจนี้ครอบคลุมมิติเหล่านี้ คือ

1. **อโลภะ** หมายถึง ภาวะใจที่ละวางหรือคลายความยึดติดกับสิ่งที่ตนรู้สึกชอบ
หรือพอใจด้วยความรู้สึกหวงแหนเป็นเจ้าของ เมื่อประสบในสิ่งที่ตนรัก ชอบ หรือ พอใจ ก็ได้ใจ
หลงใหลจนขาดสติ กับทั้งไม่คาดหวังหรือปรารถนาให้สิ่งนั้นคงอยู่ตั้งใจตลอดไป และหากสิ่งนั้น
ผ่านพ้นไปก็ไม่บ่นถึงหรือโยเยหาเรื่องร้องไห้ได้กลับคืน เมื่อคราวประสบกับสิ่งที่ตนไม่ชอบใจก็ไม่
คร่ำครวญเสียใจจนเกินงาม ด้วยตระหนักว่าความสุขหรือความทุกข์นั้นเป็นเพียงประสบการณ์ที่
ผ่านมาแล้วก็จะผ่านไป

2. **อโทสะ** หมายถึง ภาวะใจที่ละวางหรือคลายความโกรธเคือง เมื่อประสบสิ่งที่
ทำให้ไม่พอใจ ไม่รู้สึกหงุดหงิดรำคาญใจ ยินดีให้อภัยกับบุคคลที่ทำร้ายตน ไม่พยายาบทเคียดแค้น
ไม่คิดจองเวรหรืออาฆาตมาดร้าย ไม่คิดทำร้ายตนเองและบุคคลอื่น ยอมรับและเข้าใจบุคคลอื่น

3. **อโมหะ** หมายถึง ภาวะใจที่ไม่ท้อแท้ ไม่หดหู่ ไม่เศร้าใจ ไม่ลังเลสงสัย ไม่
ฟุ้งซ่าน ไม่ยึดตนเองเป็นที่ตั้ง เห็นคุณค่าในตนเอง คลายความวิตกกังวลที่มี มีความกล้าและพร้อม
ที่จะเผชิญความจริงที่ผ่านเข้ามาในชีวิตและสิ่งที่จะต้องเผชิญในอนาคต เปิดใจกว้างรับ

ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิตและพร้อมที่จะเรียนรู้อยู่เสมอ สามารถจัดการชีวิตได้อย่างเหมาะสม ตลอดจนยินดีที่จะเกื้อกูลสิ่งดีมีประโยชน์ทั้งต่อตนเองทั้งต่อบุคคลอื่นอยู่เสมอ

4. **ภาวะสงบมั่นคง** หมายถึง ภาวะใจที่สามารถละวางจากปัญหาในปัจจุบัน มีสติในการดำเนินชีวิตประจำวัน สงบนิ่ง มีสมาธิ เิบอ้ม เบิกบาน อ่อนโยน มีความสุขอยู่กับปัจจุบัน ดำเนินไปชีวิตด้วยความไม่ประมาท มองเห็นความเป็นจริงของโลกและชีวิตทั้งในด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยงและในด้านภาวะที่มีการเปลี่ยนแปลง

3.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอุเบกขา

กุลย์พิรัด กลิ่นบุหงา (2545) ได้ศึกษาวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างความเข้าใจและการปฏิบัติอุเบกขาธรรมตามหลักพระพุทธศาสนาของนักศึกษาชมรมพุทธศิลป์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยการวิจัยแบบบูรณาการระหว่างการวิจัยเอกสารและการวิจัยภาคสนาม เพื่อเสริมข้อมูลเชิงประจักษ์ให้ชัดเจน ในส่วนการวิจัยภาคสนาม ประชากรกลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาชมรมพุทธศิลป์ 12 ชมรม ๆ ละ 10 คน รวม 120 คน โดยการสุ่มแบบง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามความเข้าใจและความคิดเห็นเกี่ยวกับการปฏิบัติอุเบกขาธรรม วิเคราะห์ความสัมพันธ์โดยใช้ค่าสถิติแบบจำแนกความถี่ร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า ความหมายตามรากศัพท์ อุเบกขาคือการเข้าไปเพ่งพิจารณาดูความเป็นจริง การเข้าไปมองหรือคอยมองดูอยู่ใกล้ ๆ แต่โดยทั่วไป อุเบกขาจะได้รับการแปลว่า ความวางเฉย ซึ่งเป็นการแปลที่ไม่ตรงรากศัพท์เดิม พุทธศาสนิกชนจึงเข้าใจว่า อุเบกขาคือการวางเฉยแบบเฉยเมย หรือเฉยเมินไม่สนใจต่อสิ่งรอบข้าง หรือเหตุการณ์ดีร้ายต่าง ๆ ซึ่งเป็นการเข้าใจผิดในระดับความหมาย ทำให้เกิดความเข้าใจในหลักธรรมที่คลาดเคลื่อน ก่อให้เกิดการปฏิบัติอุเบกขาธรรมที่ผิด ๆ ตามมานอกจากนี้ ยังพบว่า อุเบกขาในพรหมวิหารธรรม หมายถึง ความวางใจเป็นกลาง อันจะให้ดำรงอยู่โดยธรรมตามที่พิจารณาเห็นด้วยปัญญา คือ มีจิตที่เรียบตรงเที่ยงธรรมดุจตราขึงไม่เอนเอียงด้วยรักและชัง ลักษณะที่สำคัญในแง่ของการปฏิบัติ คือ การวางใจเป็นกลางต่อสัตว์ทั้งหลาย โดยให้กระทำไว้ในใจว่า สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของ ๆ ตน ผู้ทำกระทำกรรมเช่นใดย่อมได้รับผลเช่นนั้น ส่วนอุเบกขาในหมวดทศบารมี เรียกว่า อุเบกขาบารมี หมายถึง ความวางใจเป็นกลาง ความวางใจสงบราบเรียบสม่ำเสมอ เที่ยงธรรม ไม่เอนเอียงไปด้วยความยินดียินร้ายหรือชอบชัง ในส่วนของการปฏิบัติอุเบกขาบารมีนั้น จะบำเพ็ญให้ครบถ้วนบริบูรณ์ต้องให้ครบทั้ง 3 ระดับคือ ระดับบารมี ระดับอุบารมี และระดับปรมัตถบารมี ผลการศึกษาภาคสนาม พบว่า นักศึกษาชมรมพุทธศิลป์ส่วนใหญ่มีความรู้ความเข้าใจอุเบกขาธรรมต้องตามหลักพระพุทธศาสนาอยู่ในระดับมาก แต่นักศึกษาส่วนใหญ่กลับมีระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับการปฏิบัติอุเบกขาธรรมถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนาอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อวิเคราะห์หา

ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ความเข้าใจกับการปฏิบัติอุเบกขาธรรม พบว่า ระดับของความรู้ความเข้าใจระดับของการปฏิบัติอุเบกขาธรรมไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

พระมหาสันทัต จันทร์ทาทอง (2544) ได้ศึกษาความหมายของอุเบกขาในพุทธศาสนาเถรวาท ปรากฏการณ์เรื่องอุเบกขาในสังคมไทย และอุเบกขาในทรรศนะของพระสงฆ์ในกรุงเทพมหานคร การวิจัยแบ่งเป็น 2 ส่วน คือ การวิจัยภาคเอกสารและการวิจัยภาคสนาม ผลการวิจัยภาคเอกสารพบว่า โดยภาพรวมอุเบกขามี 2 ความหมาย คือ ความหมายแรกอุเบกขาเป็นหลักปฏิบัติที่จะทำให้เกิดสันติสุขในสังคม ความหมายที่สอง อุเบกขาเป็นกระบวนการทางปัญญาที่ช่วยส่งเสริมและเกื้อหนุนต่อการรู้แจ้งธรรม และเป็นสภาวะจิตของผู้รู้แจ้งธรรมในระดับต่างๆ อย่างไรก็ตาม อุเบกขาทั้งสองความหมาย ล้วนเกื้อหนุนซึ่งกันและกัน ลักษณะอุเบกขาจิตที่แท้จริง จึงมีคุณภาพและมีความสมบูรณ์ด้วยปัญญา กิจกรรมของชีวิตทั้งหมดของผู้มีอุเบกขาจิตที่สมบูรณ์จึงเป็นไปเพื่อประโยชน์สุขแก่มวลมนุษยชาติ ผลการวิจัยภาคสนามพบว่า พระนิสิตส่วนใหญ่มีความรู้เรื่องความหมายของอุเบกขาอย่างถูกต้องตามหลักคำสอน มีพระนิสิตบางส่วนที่ถึงแม้จะมีความรู้เรื่องอุเบกขาเป็นอย่างดี แต่กลับมีทรรศนะในระดับการตีความเรื่องอุเบกขาไม่สอดคล้องกับความรู้ที่มี ทั้งนี้เนื่องมาจากขาดความถนัดในการศึกษาเชิงวิเคราะห์วิจารณ์ จึงทำให้ความรู้และทรรศนะเรื่องอุเบกขาของพระนิสิตบางรูปไม่สอดคล้องกัน

งานวิจัย 2 ชิ้นที่กล่าวมา แสดงให้เห็นว่า ภาวะอุเบกขาเป็นจิตที่มีคุณภาพและมีความสมบูรณ์ด้วยปัญญา เป็นกระบวนการทางปัญญาที่ช่วยส่งเสริมและเกื้อหนุนต่อการรู้แจ้งธรรม และเป็นสภาวะจิตของผู้รู้แจ้งธรรมในระดับต่าง ๆ และทำให้เกิดสันติสุขในสังคม กิจกรรมของชีวิตทั้งหมดของผู้มีจิตอุเบกขาที่สมบูรณ์จึงเป็นไปเพื่อประโยชน์สุขแก่มวลมนุษยชาติ ภาวะอุเบกขาหาใช่ความวางเฉยหรือความเฉยเมยเหมือนอย่างที่คุณทั่วไปส่วนใหญ่เข้าใจไม่ แต่หากเป็นภาวะจิตใจที่สงบ ร่าเริง สม่่าเสมอ ไม่เอนเอียงด้วยสติปัญญา ภาวะใจเช่นนี้เป็นสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ ที่ควรเป็นคุณภาวะทางจิตใจของบุคคลในการดำรงอยู่ในกระแสสังคมปัจจุบันที่มีปัญหาและเรื่องราวมากมายเข้ามาในชีวิต ดังนั้น ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงเลือกภาวะอุเบกขามาพัฒนาเป็นตัวแปรทางจิตวิทยาด้วยการสร้างแบบวัดภาวะอุเบกขา ทั้งนี้เพื่อนำไปใช้ในการศึกษาผลทางด้านภาวะอุเบกขาที่เกิดขึ้นจากเครื่องมือ 2 ชนิดคือกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานาปานสติ

4. ปัญญา

4.1 นิยามและความหมาย

พุทธทาสภิกขุ (2545) กล่าวถึงความหมายของปัญญาที่แท้จริงหรือที่สุดของปัญญาว่าหมายถึงความว่างจากความหลงเข้าไปยึดมั่นถือมั่น เมื่อเอาโมหะหรือความหลงออกไปเสีย จิตก็ถึงสภาพเดิมของจิตที่เป็นจิตเดิมแท้คือปัญญาหรือสติปัญญานั้นเอง

“..การรู้ความว่างหรือเข้าถึงความว่างหรือเป็นตัวความว่างนั้นเองก็ตาม นั้นเป็นตัวปัญญาอย่างยิ่ง เพราะว่า ขณะที่มึจิตว่างนั้น เป็นความเฉลียวฉลาดอย่างยิ่ง ขณะที่เป็นการโง่งอย่างนี้ก็คือ ขณะที่โมหะหรืออวิชชาเข้ามาครอบงำอยู่ แล้วทำให้ยึดมั่นถือมั่นนั้นนี่ ว่าเป็นตัวตนหรือของตน ขณะที่จิตว่างจากความโง่งอย่างนี้ ก็เข้าถึงความว่างจากตัวเราว่างจากของเรา มันก็ต้องเป็นความรู้หรือเป็นปัญญาเต็มที เพราะฉะนั้นผู้ที่ฉลาดสมาธิกลุ่มจึงพูดว่า ความว่างกับปัญญาหรือสติปัญญานี้เป็นสิ่งเดียวกัน ไม่ใช่เป็นของสองสิ่งที่เหมาะสมกัน แต่ว่าเป็นสิ่ง ๆ เดียวกันเลย..” (พุทธทาสภิกขุ, 2545)

คำนิยามของปัญญาตามที่คณะของพุทธทาสภิกขุที่นั่นสอดคล้องกับทัศนะของพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2543) ที่กล่าวถึงปัญญาไว้ว่า ความรู้ทั่วหรือรู้ชัด ตรงข้ามกับโมหะซึ่งแปลว่าความหลง ความไม่รู้ ความเข้าใจผิด

คำนิยามของปัญญาจากที่กล่าวมานั้นเป็นคำนิยามในบริบทพุทธธรรมซึ่งเป็นลจกาวิตถีฝึกปฏิบัติที่เข้มข้นเด็ดเดี่ยวในศีล สมาธิ และปัญญา ในพุทธศาสนาซึ่งต้องอาศัยวิถีแห่งความเป็นนักบวชหรือความเป็นผู้ออกจากวิถีชีวิตแบบฆราวาสเพื่อการฝึกฝนอย่างแท้จริง

แต่คำนิยามของปัญญาเมื่อนำมาใช้ในบริบทเป็นคุณลักษณะของชาวบ้านที่มีวิถีดำเนินชีวิตเกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของคนส่วนใหญ่ทั่วไปนั้น เปริตพรรณ แดนศิลป์ (2551) ผู้ซึ่งได้ศึกษาเกี่ยวกับกระบวนการพัฒนา “ปัญญา” ด้วยเครื่องมือคือกลุ่มโยนิโสมนสิการ ได้สรุปคำนิยามของปัญญาในบริบทงานวิจัยของเธอไว้ว่า ปัญญาเป็นคุณภาพจิตใจที่สูงส่ง ไสสะอาด เป็นภาวะจิตใจที่นำไปสู่ความเจริญก้าวหน้า การยกระดับจิตใจ การดับทุกข์ในใจ และการหยั่งถึงความจริงของธรรมชาติ เป็นความเข้าใจอย่างหยั่งเห็นความจริงเท่านั้น และสามารถจัดการและอยู่กับ “สิ่งนั้น” ได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

“..ปัญญา คือ ความรู้ที่จะใช้แก้ปัญหามนุษย์ คือ ดับทุกข์ หรือ พุดอีกอย่างหนึ่ง ความรู้ที่จะทำให้รู้จักดำเนินชีวิตให้ถูกต้องดีงาม ไม่ให้เกิดปัญหา ไม่ให้เป็นที่มาของทุกข์ ซึ่งมีวิธีพุดได้หลายแง่ หลายด้าน เช่นว่า

ความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง หรือรู้หรือริยส์ 4 หรือ มอง
เห็นปฏิจสมุขปาท..” (เพริศพรณ แदनศิลปี, 2551)

4.2 นิยามปัญญาที่ใช้ในงานวิจัย

นิยามของ “ปัญญา” ที่เลือกใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ยึดเอานิยาม “ปัญญา” ของ เพริศพรณ แदनศิลปี (2550) ที่ได้ศึกษาผลของกลุ่มโยนิโสมนสิการที่มีต่อปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง ไว้ดังนี้

4.2.1 ปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงหรือปัญญาในหลัก
อิทัปปัจจยตา

เพริศพรณ แदनศิลปี (2550) ให้ความหมายของปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงหรือปัญญาในหลักอิทัปปัจจยตาไว้ในงานวิจัยของเธอว่าหมายถึง การเห็นแจ้งว่าปรากฏการณ์แต่ปรากฏการณ์ สิ่งทุกสิ่ง ชีวิตทุกชีวิต เรื่องราวทุกเรื่องราว ล้วนมิได้เกิดขึ้นมาได้เอง แต่มีเหตุปัจจัยต่าง ๆ มาประกอบกันให้มันเกิดขึ้น ซึ่งเหตุปัจจัยนั้นสามารถสืบสาวไปได้อย่างไม่มีที่สิ้นสุด ปัญญาในหลักอิทัปปัจจยตาทายถึงความเข้าใจว่า ภาระหนึ่งแผนเป็นผลของกระบวนการธรรมชาติที่กว้างใหญ่ไพศาล มิได้เกิดขึ้นมาได้เอง ความมีปัญญาในหลักอิทัปปัจจยตาจะทำให้เกิดความแจ่มแจ้งในจิตใจว่า เราพึงมีทำที่ที่ชัดเจน และอ่อนน้อมต่อสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นรอบๆ ตัวและกับตัวเราเอง ไม่นึกกำหนดให้สิ่งต่างๆ เป็นไปตามใจตน

4.2.2 ปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง หรือปัญญาในไตรลักษณ์

ปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง หรือปัญญาในไตรลักษณ์ หมายถึง ภาวะจิตใจที่ตื่นรู้ความจริงของสรรพสิ่งว่า ทุกปรากฏการณ์ ทุกสรรพสิ่งมีการเปลี่ยนแปลง (อนิจจัง) มีความไม่อยู่คงที่ (ทุกขัง) และมีความเป็นไปตามเหตุปัจจัยเท่านั้น ไม่มีตัวตนที่แท้จริง (อนัตตา) ความเข้าใจอย่างประจักษ์แจ้งถึงภาวะไตรลักษณ์จะช่วยให้บุคคลเป็นอิสระ คลายจากความยึดมั่น ยึดถือ เพราะไม่มีสิ่งใดให้ยึดถือ และสิ่งที่ไปยึดถือก็ไม่ได้อยู่จริง ถ้าเข้าใจว่ามีอยู่จริงก็แสดงว่าความเข้าใจคาดเคลื่อนไปจากความจริง และการยึดถือไว้ก็จะทำให้เกิดความบีบคั้น บั่นป่วน เพราะเป็นการกระทำที่ฝืนกับความเป็นจริง ความโล่งโปร่งจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลเข้าใจในภาวะ ไตรลักษณ์และปล่อยวางจากการยึดถือนั่นเอง (เพริศพรณ แदनศิลปี, 2550)

4.3 กระบวนการพัฒนาปัญญาในกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

การพัฒนาปัญญาในบริบทของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเริ่มต้นจากองค์ประกอบภายนอก คือ การมีกัลยาณมิตรคือผู้นำกลุ่ม (leader) เพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นหรือความมั่นใจเป็นเบื้องต้นก่อน ผู้นำกลุ่มจะนำความรู้ความเข้าใจหลักพุทธธรรม

ตลอดถึงการฝึกฝนตนเองตามหลักพุทธธรรม พาสมาชิกกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาหรือสมาชิกกลุ่มเข้าศึกษาองค์ประกอบภายใน คือการใคร่ครวญด้วยใจที่สงบมั่นทั้งในประเด็นที่คงค้างภายในใจและประเด็นที่เป็นคุณค่าภายใน ทำให้เกิดสัมมาทิฐิ และทำให้ปัญญาเจริญยิ่งขึ้น รู้เห็นและประจักษ์ในความจริงของโลกและชีวิตในที่สุด (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2543) เมื่อว่าตามหลักพุทธธรรม โยนิโสมนสิการที่เกิดขึ้นจากการที่ผู้นำกลุ่มชนพาสมาชิกได้ใคร่ครวญจะนำไปสู่การปฏิบัติตามมรรคมีองค์ 8 ซึ่งมีสัมมาทิฐิเป็นหัวหน้า สัมมาทิฐิก็คือวิชชานั่นเอง เมื่อวิชชาเกิดขึ้น อวิชชาหรือโมหะก็ดับไป เมื่ออวิชชาหรือโมหะดับ กระบวนธรรมนิโรธวารแห่งปัจจุสมุปบาทก็ดำเนินไปตามวิถีแห่งความดับทุกข์นั่นเอง (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2543)

4.4 แบบวัดปัญญา

เพริศพรณ แคนคิลปี (2550) ได้พัฒนาแบบวัดปัญญาขึ้นโดยมุ่งศึกษาปัญญาใน 2 มิติ คือ

1. ปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง หมายถึง ความเข้าใจว่าชีวิตคือการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันทั้งมนุษย์กับมนุษย์ มนุษย์กับสิ่งแวดล้อม ภาวะจิตใจเกิดสำนึกขอบคุณ กตัญญูต่อเหตุปัจจัยต่าง ๆ ที่เกื้อหนุนในชีวิต ส่งผลให้บุคคลเกิดการตระหนักรู้ในกระทำของตนเองที่ส่งผลเชื่อมโยงกับสรรพสิ่งรอบตัว ทำให้บุคคลตระหนักใส่ใจว่าการกระทำ ความคิด และพฤติกรรมของตนเป็นเหตุปัจจัยเชื่อมโยงต่อสรรพสิ่ง ลักษณะดังกล่าวสามารถแบ่งออกเป็นองค์ประกอบรายด้านได้ดังนี้คือ

1.1 ความเข้าใจว่าชีวิตคือการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ และมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม

1.2 ภาวะจิตใจที่เกิดขึ้นเมื่อเข้าใจความสัมพันธ์เชื่อมโยง คือ ความสำนึกขอบคุณ ความกตัญญูกับเหตุปัจจัยต่าง ๆ ที่เอื้อเพื่อเกื้อกูลต่อชีวิต

1.3 การตระหนักถึงการกระทำของตนเองที่ส่งผลเชื่อมโยงกับสรรพสิ่งรอบตัว ทำให้บุคคลตระหนัก ใส่ใจว่าการกระทำ ความคิด และพฤติกรรมของตนเป็นเหตุปัจจัยเชื่อมโยงต่อสรรพสิ่ง

2. ปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง หมายถึง ความเข้าใจในความเปลี่ยนแปลง ไม่ยั่งยืน ไม่คงที่ ซึ่งปรากฏอยู่ในสิ่งต่าง ๆ เมื่อบุคคลเข้าใจว่าสิ่งต่าง ๆ อยู่ภายใต้กฎการเปลี่ยนแปลงส่งผลให้เกิดการยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น แม้ไม่เป็นที่ตามใจตน ต้องการ ความรารณาของตน สามารถดำรงอยู่อย่างไม่มียึดมั่นให้สิ่งต่าง ๆ เป็นไปตามใจตน ทำให้บุคคลสามารถคิดพิจารณาจัดการแก้ไขสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น ลักษณะดังกล่าวสามารถแบ่งออกเป็นองค์ประกอบรายด้านได้ดังนี้

2.1 การยอมรับความเปลี่ยนแปลง แม้ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจะไม่น่าประหลาดก็มองและพิจารณาตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ไม่มองตามความประหลาด ความต้องการของตน

2.2 สามารถแก้ไขและปฏิบัติภาระหน้าที่ตามความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น โดยสอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ และเกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น

ลักษณะของแบบวัดเป็นการให้ผู้ตอบรายงานตนเอง (Self-report) มีลักษณะเป็นมาตรประเมินค่า (Likert scale) 5 ระดับ ตั้งแต่ (1) ตรงน้อยที่สุด ไปจนถึง (5) ตรงมากที่สุด ประกอบด้วยข้อกระทงรายข้อทั้งสิ้น 45 ข้อกระทงที่ผู้วิจัยพัฒนาเป็นแบบวัดฉบับสั้นจากแบบวัดปัญญาของ เพรตทอร์น แคนซิลป์ ที่มีข้อกระทงเดิมทั้งหมด 74 ข้อ ดังเช่น

- ผู้อื่นควรให้อภัยแก่ฉัน ในสิ่งที่ฉันทำไม่ดี
- ไม่ใช่เรื่องเสียหายที่ฉันจะสูบบุหรี่หรือดื่มเหล้า
- เพื่อนช่วยให้ฉันได้เรียนรู้ชีวิต
- ฉันไม่สบายใจที่พ่อแม่อายุมากขึ้นทุกวัน
- อุปสรรคทำให้ฉันท้อแท้

เป็นต้น

4.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญญา

เพรตทอร์น แคนซิลป์ (2550) ศึกษาถึงผลของกลุ่มโยนิโสมนสิการที่มีต่อปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง การวิจัยเป็นแบบการวิจัยกึ่งทดลองและกลุ่มควบคุมโดยมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมาจำนวน 72 คน ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงเข้ากลุ่มทั้งหมด 9 กลุ่ม คือกลุ่มโยนิโสมนสิการ 3 กลุ่ม กลุ่มแนวทอตเซอร์ 3 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 3 กลุ่ม ในแต่ละกลุ่มมีสมาชิกกลุ่มละ 6-8 คน ระยะเวลาดำเนินกลุ่มประมาณกลุ่มละ 20 ชั่วโมง หลังการทดลองมีการสัมภาษณ์เชิงลึกจากสมาชิกแต่ละกลุ่มจำนวน 13 คน เพื่อนำมาวิเคราะห์เชิงคุณภาพ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบวัดปัญญาที่สร้างโดยผู้วิจัย บันทึกประจำวันของสมาชิกและแบบประเมินการรับรู้ของสมาชิก วิเคราะห์ข้อมูลโดยสถิติที่แบบกลุ่มไม่เป็นอิสระต่อกัน สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มโยนิโสมนสิการมีค่าคะแนนปัญญาสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 หลังการทดลองค่าคะแนนปัญญาในกลุ่มโยนิโสมนสิการสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หลังการทดลองค่าคะแนนปัญญาในกลุ่มโยนิโสมนสิการไม่แตกต่างจากกลุ่มแนวทอตเซอร์อย่างมีนัยสำคัญทาง

สถิติที่ระดับ .05 ส่วนการวิเคราะห์ข้อมูลคุณภาพ พบว่า หลังการเข้ากลุ่มโยนิโสมนสิการ สมาชิกเกิดประสบการณ์ 18 เนื้อหาประสบการณ์ เช่น การเห็นคุณค่าของสรรพสิ่งที่เกี่ยวข้องชีวิตตนเอง ความสำนึกขอบคุณ กตัญญูต่อครอบครัว ซึ่งสอดคล้องกับปัญญาทั้ง 2 มิติในงานวิจัย คือปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง และปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง

สหะโรจน์ กิตติมหาเจริญ (2545) ศึกษาเรื่องปัญญาในอรรถกถาชาดก เพื่อวิเคราะห์ปัญญาในฐานะที่เป็นคำสอนในอรรถกถาชาดก ผลการวิจัยพบว่า ชาดกคือนิทานสอนธรรมะพื้นฐานแก่พุทธบริษัท การนำเสนอปัญญาในอรรถกถาชาดกจึงเป็นปัญญาในระดับพื้นฐานสอดคล้องกับตัวบทเช่นเดียวกัน เมื่อวิเคราะห์ปัญญาทางพระพุทธศาสนาพบว่า ปัญญาคือความรู้ที่ประกอบด้วยการคิดอย่างถูกต้องหรือโยนิโสมนสิการ การมีปัญญาที่ถูกต้องจะทำให้รู้จักใช้ปัญญาแก้ปัญหาและเตือนสติ ด้านบ่อเกิดปัญญา พบว่า ปัญญาเริ่มต้นมาจากขั้น 5 พัฒนามาสู่กระบวนการคิด การฟัง การกระทำจนเกิดความรู้ที่ชัดแจ้ง ด้านคุณค่าของปัญญา พบว่า การใช้ปัญญาในทางที่ถูกต้องทำให้การดำเนินชีวิตเป็นสุข แต่ถ้าไม่มีปัญญาหรือใช้ปัญญาในทางที่ไม่ถูกต้องจะทำให้มีจลาจล อกุศล เกิดอวิชชา

Pookayaporn (2002 อ้างถึงในเพชรพรรณ แดนศิลป์, 2550) ศึกษาปัญญาและความกรุณาในบทบาทของแม่ชีทางพุทธศาสนาสายเถรวาทในฐานะผู้เฝ้าอำนวยการบำบัตร์ักษา งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพและได้ทำการเลือกศึกษาแม่ชีที่แสดงความสามารถในการช่วยเหลือจนเป็นที่ยอมรับของสังคม 2 รูปในประเทศไทย 1 รูป และชานพรานซิสโกอีก 1 รูป การสัมภาษณ์เชิงลึกนำไปสู่การรวบรวมข้อมูลและสาระสำคัญของกระบวนการบำบัด การวิจัยพบว่า มีสาระสำคัญ 4 ด้านของกระบวนการบำบัด 1) หลักการสำคัญทางพุทธศาสนาโดยเฉพาะอย่างยิ่งธรรมะและการวิปัสสนาซึ่งเป็นฐานสำคัญและนำไปสู่การบำบัดรักษา 2) อธิบายถึงคุณสมบัติผู้บำบัดที่มีประสิทธิภาพจะประกอบไปด้วยภาวะปัญญาและความกรุณา และความสามารถของแม่ชีที่สร้างแรงบันดาลใจให้ฆราวาสเกิดความเชื่อมั่นในกระบวนการ 3) กล่าวถึงบทบาทการทำงานของแม่ชีซึ่งฆราวาสต้องให้ความร่วมมือและสมัครใจในกระบวนการบำบัดเพื่อนำไปสู่การวิเคราะห์ตนเองเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ตนเองอย่างลึกซึ้ง 4) เกี่ยวกับกระแสสัมพันธ์ภาพระหว่างแม่ชีและฆราวาส ขณะที่ฆราวาสได้รับประโยชน์จากการบำบัดรักษาแม่ชี เช่นเดียวกันแม่ชีก็ขยายความเข้าใจในชีวิตโดยปฏิสัมพันธ์กับความหลากหลายของบุคคล ข้อค้นพบจากงานวิจัยพบว่า แม่ชีสร้างคุณประโยชน์อย่างสำคัญในการบำบัดรักษาแบบรายบุคคลในชุมชนนั้นๆ และมีบทบาทเปรียบเสมือนสะพานเชื่อมระหว่างประเพณีที่เก่าแก่และวิถีชีวิตสมัยใหม่

เอมอร กฤษณะรังสรรค์ (2537) ศึกษาผลของการฝึกอบรมตามหลักไตรสิกขาต่อความรับผิดชอบในหน้าที่ของนักศึกษาวิชาชีพครูสถาบันราชภัฏ กลุ่มตัวอย่าง 35 คน

แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 18 คน และกลุ่มควบคุม 17 คน โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย กลุ่มทดลองได้รับการฝึกอบรมตามหลักไตรสิกขา กลุ่มควบคุมได้รับการฝึกอบรมโดยใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะของครูที่ดี การเก็บข้อมูลดำเนินการโดยบันทึกจำนวนช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรมความรับผิดชอบในหน้าที่ในชั้นเรียนจากการสังเกตนักศึกษาแต่ละคน ในระหว่างระยะเส้นฐาน ระยะทดลอง และระยะติดตามผล และให้นักศึกษาตอบแบบวัดความรับผิดชอบในหน้าที่และแบบวัดศีล สมาธิ และปัญญา ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และ 3 สัปดาห์หลังการทดลอง ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยร้อยละของจำนวนช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรมความรับผิดชอบในหน้าที่ ด้วยการทดสอบค่าที และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความรับผิดชอบในหน้าที่ และค่าเฉลี่ย คะแนนศีล สมาธิ และปัญญาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทางแบบวัดซ้ำ ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองมีความรับผิดชอบในหน้าที่สูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุมทั้งพฤติกรรมความรับผิดชอบในหน้าที่ในชั้นเรียนที่ได้จากการสังเกตโดยผู้ช่วยวิจัย และคะแนนความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้จากการตอบแบบวัดความรับผิดชอบในหน้าที่โดยตัวนักศึกษาเอง ทั้งในระยะทดลอง ระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

จากงานวิจัยที่กล่าวมา แสดงให้เห็นว่า ปัญญาคือคุณภาพของจิตใจที่มีผลทำให้เกิดความรับผิดชอบในหน้าที่ มีความคิดอย่างถูกต้องตามหลักโยนิโสมนสิการ พัฒนามาจากกระบวนการคิด การฟัง และการเจริญจิตภาวนา จนเกิดความรู้ที่ชัดแจ้ง สามารถดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุขได้ และปัญญายังเป็นคุณสมบัติของผู้บวบัตที่มีประสิทธิภาพซึ่งเป็นผลจากการเข้าใจอย่างลึกซึ้งในหลักธรรมผ่านทางกรเจริญวิปัสสนาหรือการทำให้รู้อย่างแจ่มแจ้ง อีกประการหนึ่งจากงานวิจัยที่ทบทวนมา แสดงให้เห็นว่ากระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยาเช่นกลุ่มโยนิโสมนสิการที่ประยุกต์หลักพุทธธรรมเข้ากับกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาก็เป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาปัญญาอีกด้วย ดังนั้น ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงเห็นว่า ปัญญาเป็นอีกตัวแปรหนึ่งที่สามารถพัฒนาได้ด้วยเครื่องมือ 2 ชนิดที่อยู่ในบริบทพุทธธรรมคือกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานาปานสติ

5. สรุป

วรรณกรรมที่ผ่านมาแสดงให้เห็นสาระสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการใช้กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและการฝึกอานาปานสติเป็นเครื่องมือเพื่อพัฒนาตัวแปรทางจิตวิทยาที่หลากหลาย แต่ยังคงขาดงานวิจัยที่ศึกษาโดยใช้การผสมผสานของเครื่องมือระหว่างกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานาปานสติ ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยคาดว่าจะสามารถใช้พัฒนาพัฒนาภาวะอุเบกขาและปัญญาได้อย่างดี ดังนั้น ในงานวิจัยนี้ จะ

เป็นไปเพื่อตอบคำถามว่ากระบวนการกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ การฝึก
อานาปานสติ และรวมกระบวนการทั้ง 2 ในลำดับที่สลับกันคือการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการ
ปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในช่วงการทดลองที่ 1 และการฝึกอานาปานสติในช่วงการทดลองที่ 2
และการฝึกอานาปานสติในช่วงการทดลองที่ 1 และการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิง
จิตวิทยาแนวพุทธในช่วงการทดลองที่ 2 ส่งผลต่อภาวะอุเบกขาและปัญญาหรือไม่ อย่างไร และ
แตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร



ศูนย์วิทยพัธพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลองที่มีกลุ่มทดลอง 2 กลุ่มและกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง เพื่อศึกษาผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและการฝึก อานาปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญาของนิสิตมหาวิทยาลัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

1. ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิตชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยของรัฐ 2 แห่ง ที่มีค่าคะแนนในแบบวัดภาวะอุเบกขาและคะแนนแบบวัดปัญญาต่ำกว่าค่าเฉลี่ย และมีความสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 73 คน ที่ผู้วิจัยได้มาด้วยการให้นิสิตชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐทั้ง 2 แห่ง ตอบแบบวัดภาวะอุเบกขาและแบบวัดปัญญาพร้อมทั้งระบุความสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง

2. กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้คือ นิสิตชั้นปีที่ 4 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ 2 แห่ง ที่มีค่าคะแนนภาวะอุเบกขาและคะแนนปัญญาต่ำกว่าค่าเฉลี่ย และมีความสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 41 คน โดยผู้วิจัยสุ่มแบบเจาะจง (purposive sampling) จากประชากรเข้าเป็นกลุ่มตัวอย่าง 6 กลุ่มๆ ละ 6-8 คน โดยแบ่งเป็น 2 รุ่นวิจัยละ 3 กลุ่มซึ่งแต่ละรุ่นวิจัยสามารถแยกได้ดังนี้

2.1 ในรุ่นวิจัยที่ 1 กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตหญิงชั้นปีที่ 4 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐแห่งหนึ่ง จำนวน 17 คน

2.2 ในรุ่นวิจัยที่ 2 กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตหญิงชั้นปีที่ 4 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐอีกแห่งหนึ่ง จำนวน 24 คน

3. นิสิตในกลุ่มตัวอย่างเลือกสมาชิกในกลุ่มของตนเองตามความสมัครใจในสาขาที่เรียนด้วยกัน

4. กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 6 กลุ่ม แต่ละกลุ่มมีนิสิตเป็นสมาชิกกลุ่ม 6 – 8 คน

5. ผู้วิจัยสุ่มกลุ่มตัวอย่าง 6 กลุ่มเพื่อเข้ารับการทดลอง (random treatment) รุ่นวิจัยละ 3 กลุ่ม โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม รวมจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 41 คน

6. ผู้วิจัยได้ควบคุมตัวแปรแทรกซ้อน ดังนี้

6.1 ในแต่ละรุ่นวิจัย ช่วงการทดลองที่ 1 การเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธของกลุ่มทดลองที่ 1 จัดกระทำในระยะเวลาพร้อมกันกับการฝึกอานาปานสติของกลุ่มทดลองที่ 2 ขณะเดียวกัน ช่วงการทดลองที่ 2 การฝึกอานาปานสติของกลุ่มทดลองที่ 1 ก็จัดกระทำในระยะเวลาพร้อม ๆ กันกับการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธของกลุ่มทดลองที่ 2

6.2 กลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองไม่เคยเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และไม่เคยได้รับการฝึกอานาปานสติมาก่อน

อนึ่ง ผู้วิจัยได้ดำเนินการพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมวิจัย ดังนี้

1. ผู้วิจัยเก็บรักษาข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างไว้เป็นความลับ และให้กลุ่มตัวอย่างเก็บเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกกลุ่มไว้เป็นความลับด้วย

2. กลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเข้าร่วมการวิจัยโดยสมัครใจ และมีสิทธิ์ที่จะปฏิเสธหรือถอนตัวจากการเข้าร่วมการวิจัยโดยไม่จำเป็นต้องแจ้งเหตุผล และการปฏิเสธของกลุ่มตัวอย่างไม่มีผลใด ๆ ต่อตัวกลุ่มตัวอย่างเอง

ตัวแปรในการวิจัย

1. ตัวแปรอิสระ หรือตัวแปรจัดกระทำ คือ กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานาปานสติ

2. ตัวแปรตาม คือ ภาวะอุเบกขาที่วัดจากแบบวัดภาวะอุเบกขาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และปัญญาที่วัดได้จากแบบวัดปัญญาที่ผู้วิจัยพัฒนาเป็นแบบวัดปัญญาฉบับสั้น (short-form) จากแบบวัดปัญญาของ เพรศพรธรณ แดนศิลป์ (2550)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

1. แบบวัดภาวะอุเบกขา
2. แบบวัดปัญญา
3. กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ
4. การฝึกอานาปานสติ
5. เครื่องมือตรวจสอบการดำเนินการกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานาปานสติ
6. ผู้วิจัยในฐานะเป็นเครื่องมือวิจัย

1. แบบวัดภาวะอุเบกขา

แบบวัดภาวะอุเบกขาเป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเพื่อเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการวัดผลการทดลองทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยเริ่มต้น ผู้วิจัยศึกษาหัวข้อภาวะอุเบกขาจากพระไตรปิฎกซึ่งเป็นแหล่งข้อมูลปฐมภูมิ (primary sources) ผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต (www.84000.org) โดยสืบค้นภาวะอุเบกขาในพระไตรปิฎกทั้ง 3 ปิฎกคือ พระวินัยปิฎก พระสุตตันตปิฎก และพระอภิธรรมปิฎก จำนวน 45 เล่ม จากนั้นนำหัวข้อภาวะอุเบกขามาแปลความหมายในภาษาที่เข้าใจได้ง่าย พร้อมกันนี้ ผู้วิจัยได้ระบุปิฎก ลำดับเล่ม หัวข้อ และเลขหน้าที่หัวข้อภาวะอุเบกขานั้นปรากฏอยู่

ขณะเดียวกัน ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าภาวะอุเบกขาจากแหล่งข้อมูลทุติยภูมิ (secondary sources) อันได้แก่บทความ งานเขียน และบทสัมภาษณ์ของพระภิกษุ อุบาสิกา อุบาสิกา หรือนักปราชญ์ผู้รู้ ที่ฝึกฝนตนเองอยู่ในวิถีแห่งพุทธศาสนา เพื่อนำมาอธิบายขยายเนื้อความภาวะอุเบกขาที่สืบค้นจากพระไตรปิฎกเพิ่มเติม รวมถึงศึกษาคำอธิบายขยายเนื้อความภาวะอุเบกขาที่นักวิชาการและนักจิตวิทยากล่าวไว้ ทั้งนี้เพื่อให้ได้โครงสร้างของนิยามภาวะอุเบกขาที่ชัดเจน และสอดคล้องกับเครื่องมือทดลองวิจัยครั้งนี้คือ กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและการฝึกอานาปานสติ จากนั้นผู้วิจัยจึงกำหนดเป็นนิยามภาวะอุเบกขาสำหรับสร้างเป็นเครื่องมือแบบวัด

1.1 นิยามของภาวะอุเบกขา

ภาวะอุเบกขาเป็นภาวะใจที่ครอบคลุมเหล่านี้คือ

1. **อโลภะ** หมายถึง ภาวะใจที่ไม่ยึดติดในสิ่งที่ชอบหรือพอใจด้วยความรู้สึกเป็นเจ้าของ ไม่ติดใจหลงใหล ไม่มุงมาย ไม่ยินดีจนเกินไป ไม่ดีใจจนเกินไป ไม่มุงหวงครอบครองเป็นของตนเองโดยส่วนเดียว ไม่คาดหวังหรือปรารถนาให้เป็นไปตามใจตน ไม่เอาใจเข้าไปเกี่ยวข้องกับผู้อื่น ไม่บ่นถึงหรือโยยหาหากสิ่งนั้นหรือภาวะนั้นที่ตนเองผลิตผลิตพอใจพอใจผ่านไป

2. **อโทสะ** หมายถึง ภาวะใจที่ไม่โกรธ ไม่ขัดเคือง หรือคับข้องอยู่ภายในใจเมื่อประสบสิ่งที่ไม่พอใจ สามารถนั่งสงบต่อการโดนเหยียบย่ำทำร้าย ไม่คิดทำร้ายกลับคืน ไม่พยายามทเคียดแค้น ไม่คิดจองเวรหรืออาฆาตมาดร้าย ไม่รู้สึกรำคาญ ไม่ร้อนนกร้อนใจ และไม่คิดทำร้ายตนเองและบุคคลอื่น ไม่มีกระแสแห่งความขัดเคืองภายในใจ เข้าใจ ยอมรับ และ เห็นอกเห็นใจผู้อื่นอยู่เสมอ

3. **อโมหะ** หมายถึง ภาวะใจที่ไม่ท้อแท้ ไม่หดหู่ ไม่เศร้าใจ ไม่ลังเลสงสัย ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่สำคัญตนเอง ไม่หวาดกลัว กล้าและพร้อมที่จะเผชิญความจริงที่ผ่านมาเข้าในชีวิต ทั้งความจริงที่ผ่านเข้ามาแล้วในอดีตและทั้งความจริงที่จะต้องเผชิญในอนาคต เปิดใจกว้างรับประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิตด้วยเข้าใจ และพร้อมที่จะเรียนรู้อยู่เสมอ และสามารถจัดการ

ชีวิตได้อย่างเหมาะสม มองเห็นสิ่งดีที่เหมาะสมจะทำ ณ ขณะนั้นๆ พร้อมทั้งจะแก้กฏสิ่งดีมีประโยชน์ทั้งต่อตนเองทั้งต่อบุคคลอื่นอยู่เสมอ

4. ภาวะสงบมั่นคง หมายถึง ภาวะใจที่สงบนิ่ง มั่นคง ไม่หวั่นไหว ราบเรียบ สม่่าเสมอ เอบิอิม เบิกบาน นิ่มนวล อ่อนโยน และมีความสุขอยู่ในตัว เป็นไปอย่างธรรมดา เป็นไปแต่ละขณะ ดำเนินไปอย่างราบรื่น สบาย มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอ มองเห็นความเป็นจริงของโลกและชีวิตทั้งในด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยงและทั้งในด้านภาวะที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ

1.2 ลักษณะแบบวัดภาวะอุเบกขา

แบบวัดภาวะอุเบกขาเป็นแบบวัดที่ให้ผู้ตอบรายงานตนเอง (Self-report) มีลักษณะเป็นมาตราประเมินค่า (Likert scale) 5 ระดับ ตั้งแต่ (1) ตรงน้อยที่สุด ไปจนถึง (5) ตรงมากที่สุด ประกอบด้วยข้อกระทงรายข้อ (items) จำนวน 64 ข้อ (ดูรายละเอียดแบบวัดได้ที่ภาคผนวก ก)

1.2.1 การตอบแบบวัด

ผู้วิจัยให้ผู้ตอบแบบวัดได้สำรวจตนเองในแต่ละข้อความว่าตรงกับความเป็นจริงของตนเองมากน้อยเพียงใด โดยเลือกคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงของตนเองมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว โดยแต่ละข้อกระทงมีคำตอบให้เลือกตอบ ดังนี้

1 = ตรงน้อยที่สุด	หมายถึง	ไม่ตรงกับผู้ตอบหรือตรงน้อยมาก
2 = ตรงน้อย	หมายถึง	ตรงกับผู้ตอบค่อนข้างน้อย
3 = ตรงปานกลาง	หมายถึง	ตรงกับผู้ตอบปานกลาง
4 = ตรงมาก	หมายถึง	ตรงกับผู้ตอบมาก
5 = ตรงมากที่สุด	หมายถึง	ตรงกับผู้ตอบมากที่สุด

1.2.2 การตรวจให้คะแนน

แบบวัดภาวะอุเบกขามีคะแนนรายข้อตั้งแต่ 1-5 คะแนน ข้อคำถามในแบบวัดเป็นข้อความทางบวกและทางลบ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

คำตอบ	คะแนนข้อกระทงทางบวก	คะแนนข้อกระทงทางลบ
1=ตรงน้อยที่สุด	1	5
2=ตรงน้อย	2	4
3=ตรงปานกลาง	3	3
4=ตรงมาก	4	2
5=ตรงมากที่สุด	5	1

1.3 ขั้นตอนการสร้างและพัฒนาแบบวัด

1.3.1 ผู้วิจัยได้ศึกษาโครงสร้างและนิยามภาวะอุเบกขาจากพระไตรปิฎกและอรรถกถา และจากแหล่งข้อมูลทุติยภูมิ (secondary sources) อันได้แก่ บทความ งานเขียน และบทสัมภาษณ์ของพระภิกษุ อุบาสกอุบาสิกา หรือนักปราชญ์ผู้รู้ ที่ฝึกฝนตนเองอยู่ในวิถีแห่งพุทธศาสนา เพื่อนำมาอธิบายขยายเนื้อความภาวะอุเบกขาที่สืบค้นจากพระไตรปิฎกเพิ่มเติม รวมถึงศึกษาคำอธิบายขยายเนื้อความภาวะอุเบกขาที่นักวิชาการและนักจิตวิทยากล่าวไว้

1.3.2 ผู้วิจัยนำโครงสร้างและนิยามภาวะอุเบกขาที่ได้จากการสังเคราะห์ภาวะอุเบกขาในข้อ 1.3.1 มาเขียนคำนิยามเพื่อสร้างแบบวัดภาวะอุเบกขาที่ใช้ในการวิจัยที่แสดงถึงมิติด้านจิตใจครอบคลุมทั้ง 4 มิติ

1.4 ขั้นตอนการตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้าง

1.4.1 หลังจากได้นิยามภาวะอุเบกขาที่แสดงถึงมิติด้านจิตใจครอบคลุมทั้ง 4 มิติคือด้านความพอใจ ด้านความขุ่นเคืองโกรธแค้น ด้านความลุ่มหลง และด้านความกลัว ซึ่งแสดงถึงภาวะใจที่มีอุเบกขาตามการนิยามครั้งแรก ผู้วิจัยจึงได้เขียนข้อกระทงในแต่ละด้านขึ้นดังแสดงในตารางที่ 3.1

ตารางที่ 3.1 แบบวัดภาวะอุเบกขาที่สร้างขึ้นครั้งแรก

ข้อกระทงแบบวัดภาวะอุเบกขาที่สร้างขึ้นครั้งแรก			
	ทิศทางบวก	ทิศทางลบ	รวม
ด้านความพอใจ	17	33	50
ด้านความขุ่นเคืองโกรธแค้น	25	25	50
ด้านความลุ่มหลง	34	16	50
ด้านความกลัว	19	11	30
รวมข้อกระทงที่สร้างขึ้นครั้งแรก = 180 ข้อ			

1.4.2 จากข้อ 1.4.1 ผู้วิจัยนำนิยามและข้อกระทงของแบบวัดภาวะอุเบกขาไปให้ผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธศาสนาและการฝึกอานาปานสติคือ รองศาสตราจารย์ ดร.แม่ชีไพเราะ ทิพย์ทัศน์ ณ อาศรมมาตา ต.ภูหลวง อ.ปักธงชัย จ.นครราชสีมา เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้าง (construct validity) และความตรงเชิงภาวะสันนิษฐาน โดย รองศาสตราจารย์ ดร.แม่ชีไพเราะ ทิพย์ทัศน์ ได้เสนอให้รวมมิติของภาวะอุเบกขาด้านที่ 4 คือมิติด้านความกลัวเข้ากับมิติด้านที่ 3 ด้านความลุ่มหลง นอกจากนี้ รองศาสตราจารย์ ดร.แม่ชีไพเราะ ทิพย์ทัศน์ ได้ปรับแก้ข้อกระทงในด้านที่ 1 คือด้านความพอใจ ด้านที่ 2 คือด้านความขุ่นเคืองโกรธแค้น และด้านที่ 3 คือ

ด้านความลุ่มหลงโดยให้เป็นข้อกระทงที่แสดงถึงภาวะของการมีปัญญาเข้าไปด้วย แต่ไม่ได้ตัดข้อกระทงใด ๆ ไว้ คงเหลือข้อกระทงไว้เท่าเดิม

1.4.3 หลังจากที่ผู้วิจัยได้ปรับแก้ตามคำแนะนำของ รองศาสตราจารย์ ดร.แม่ชีไพเราะ ทิพยทัศน์ และนิยามภาวะอุเบกขาให้เหลือมิติ 3 ด้านคือด้านความพอใจ ด้านความขุ่นเคืองโกรธแค้น และด้านความลุ่มหลงหวาดกลัว โดยคงข้อกระทงไว้ตามที่ แม่ชี ดร.ไพเราะ ทิพยทัศน์ ปรับแก้ให้ ซึ่งมีจำนวนเท่ากับข้อกระทงที่สร้างขึ้นครั้งแรกคือ 180 ข้อ (ดังแสดงในตารางที่ 3.2) ผู้วิจัยได้นำไปปรึกษาผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ คือ รองศาสตราจารย์ดร.โสริช โภธิแก้ว เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้าง (construct validity) อีกครั้ง

ตารางที่ 3.2 แบบวัดภาวะอุเบกขาที่ปรับแก้รอบที่ 1 ตามผู้ทรงคุณวุฒิ (รองศาสตราจารย์ ดร.แม่ชีไพเราะ ทิพยทัศน์)

ข้อกระทงของแบบวัดภาวะอุเบกขาที่ปรับแก้รอบที่ 1			
	ทิศทางบวก	ทิศทางลบ	รวม
ด้านที่ 1 ความพอใจ	17	33	50
ด้านที่ 2 ความขุ่นเคืองโกรธแค้น	25	25	50
ด้านที่ 3 ความลุ่มหลงและความกลัว	53	27	80
ไม่มีด้านที่ 4 เนื่องจากนำไปรวมเข้ากับด้านที่ 3 ตามคำแนะนำของ รองศาสตราจารย์ ดร.แม่ชี ไพเราะ ทิพยทัศน์			
รวมข้อกระทงของแบบวัดภาวะอุเบกขาที่ปรับแก้รอบที่ 1 = 180 ข้อ			

1.4.4 ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ คือ รองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โภธิแก้ว ได้ปรับแก้ชื่อมิติรายด้านของแบบวัดภาวะอุเบกขา โดยมีมิติด้านที่ 1 คือด้านความพอใจ ให้ปรับแก้เป็น “**ด้านอโลภะ**” มิติด้านที่ 2 คือด้านความขุ่นเคืองโกรธแค้น ให้ปรับแก้เป็น “**ด้านอโทสะ**” มิติด้านที่ 3 คือด้านความลุ่มหลงและความกลัว (รวมด้านที่ 3 กับด้านที่ 4 ของแบบวัดที่สร้างขึ้นรอบที่ 1 ตามคำแนะนำของ รองศาสตราจารย์ ดร.แม่ชีไพเราะ ทิพยทัศน์) ให้ปรับแก้เป็น “**ด้านอโมหะ**” และให้เพิ่มเติมมิติของภาวะอุเบกขาด้านที่ 4 คือ “**ด้านอุเบกขาที่แท้**” (ภายหลังผู้วิจัยได้ปรับเปลี่ยนชื่อเป็นมิติ “ภาวะสงบมั่นคง”) เข้ามาพร้อมกันนี้ รองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โภธิแก้ว ได้ปรับแก้และตัดข้อกระทงของแบบวัดภาวะอุเบกขาให้คงเหลือ 178 ข้อ โดยที่มิติด้านอโลภะได้ปรับแก้และตัดให้คงเหลือ 39 ข้อ มิติด้านอโทสะได้ปรับแก้และตัดข้อกระทงให้คงเหลือ 39 ข้อ มิติด้านอโมหะได้ปรับแก้และตัดข้อกระทง

ให้คงเหลือ 82 ข้อ และมีติด้านอุเบกขาที่แท้ (ภายหลังผู้วิจัยได้ปรับเปลี่ยนชื่อเป็นติด้าน “ภาวะสงบมั่นคง”) ได้รวบรวมจากข้อกระทงในมิติด้านอื่น ๆ และเขียนข้อกระทงเพิ่มขึ้นอีกรวม 18 ข้อ ดังแสดงในตารางที่ 3.3

ตารางที่ 3.3 แบบวัดภาวะอุเบกขาที่ปรับแก้รอบที่ 2 ตามผู้ทรงคุณวุฒิ (รองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โปธิแก้ว)

แบบวัดภาวะอุเบกขาที่ปรับแก้รอบที่ 2			
	ทิศทางบวก	ทิศทางลบ	รวม
ด้านอโลภะ (เปลี่ยนชื่อจากด้านความพอใจ)	8	31	39
ด้านอโทสะ (เปลี่ยนชื่อจากด้านความขุ่นเคืองโกรธแค้น)	18	21	39
ด้านอโมหะ (เปลี่ยนชื่อจากด้านความลุ่มหลงและความกลัว)	33	49	82
ด้านอุเบกขาที่แท้ (ภายหลังเปลี่ยนเป็น “ด้านภาวะสงบมั่นคง เป็นด้านที่นิยามเพิ่มเข้ามาใหม่)	12	6	18
รวมข้อกระทงของแบบวัดภาวะอุเบกขาที่ปรับแก้รอบที่ 2 = 178 ข้อ			

1.4.5 จากนั้นผู้วิจัยนำแบบวัดภาวะอุเบกขาที่ปรับแก้โดย รองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โปธิแก้ว ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิอีกท่านหนึ่ง คือ รองศาสตราจารย์สุภาพรรณ โคตรจรัส พิจารณาความเหมาะสมของข้อกระทงทั้ง 178 ข้อกับค่านิยามของแบบวัดภาวะอุเบกขาในมิติทั้ง 4 โดยที่ รองศาสตราจารย์สุภาพรรณ โคตรจรัส ได้เสนอแนะให้ตัดข้อกระทงออกอีก 2 ข้อ และปรับแก้ข้อกระทงให้เนื้อหาสื่อความได้ชัดเจนตามนิยามอีก 38 ข้อ

1.4.6 ผู้วิจัยดำเนินการตามข้อเสนอแนะของ รองศาสตราจารย์สุภาพรรณ โคตรจรัส โดยตัดข้อกระทงออก 2 ข้อ และปรับแก้ข้อกระทง 38 ข้อ เพื่อให้เนื้อหาสื่อความหมายได้ชัดเจนตามนิยาม ทำให้ได้ข้อกระทงของแบบวัดภาวะอุเบกขาทั้งหมด 176 ข้อ จากนั้นผู้วิจัยจึงนำแบบวัดภาวะอุเบกขาที่ปรับแก้แล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิคือ รองศาสตราจารย์สุภาพรรณ โคตรจรัส และรองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โปธิแก้ว พิจารณาค่านิยามที่ปรับแก้ รวมถึงข้อกระทงที่ตัดออกและปรับแก้อีกครั้งหนึ่ง ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 2 เห็นควรตามที่ผู้วิจัยได้ปรับแก้ และให้ดำเนินการ try out ต่อไป

ตารางที่ 3.4 แบบวัดภาวะอุเบกขาที่ปรับแก้รอบที่ 3 ตามข้อเสนอแนะของ รองศาสตราจารย์
สุภาพรรณ โคตรจรัส และ รองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โพธิแก้ว

แบบวัดภาวะอุเบกขาที่ปรับแก้รอบที่ 4			
	ทิศทางบวก	ทิศทางลบ	รวม
ด้านอโลภะ	7	32	39
ด้านอโทสะ	18	21	39
ด้านอโมหะ	35	44	82
ด้านอุเบกขาที่แท้ (ภายหลังเปลี่ยนชื่อมิติด้านนี้เป็น “ภาวะสงบมั่นคง”)	14	5	19
รวมข้อกระทงของแบบวัดภาวะอุเบกขาที่ปรับแก้รอบที่ 2 = 176 ข้อ			

1.4.7 ผู้วิจัยเห็นว่าข้อกระทงแบบวัดภาวะอุเบกขาจำนวน 176 ข้อเป็น
จำนวนที่มากเกินไป ซึ่งจะไม่เอื้อต่อการตอบแบบวัดของกลุ่มตัวอย่างคือนิสิตเท่าใดนัก ดังนั้น
ผู้วิจัยจึงคัดเลือกข้อกระทงโดยอาศัยประสบการณ์ของการเป็นผู้นำกลุ่มจิตวิทยาแนวพุทธ
ประสบการณ์การฝึกฝนด้านพุทธศาสนา พิจารณาเลือกข้อกระทงที่อยู่ในขอบเขตของค่านิยม
แบบวัดภาวะอุเบกขาในแต่ละมิติ โดยตัดข้อกระทงที่เห็นว่ามีเนื้อหาซ้ำซ้อนกันออก ทำให้ได้ข้อ
กระทงสำหรับทดลองใช้ (try out) จำนวน 139 ข้อจากจำนวนข้อกระทงที่ปรับแก้ในรอบที่ 4
จำนวน 176 ข้อ (รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 3.5) จากนั้นผู้วิจัยนำข้อกระทงที่ตัดเหลือ 139
ข้อไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 2 ท่าน คือ รองศาสตราจารย์สุภาพรรณ โคตรจรัส และ รอง
ศาสตราจารย์ ดร.โสริช โพธิแก้ว พิจารณาอีกครั้งหนึ่งก่อนนำไปทดลองใช้ (try out)

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 3.5 ข้อกระทงที่คัดออกและข้อกระทงที่คงเหลือไว้ในแบบวัดภาวะอุเบกขาสำหรับทดลองใช้ (try out)

แบบวัดภาวะอุเบกขาที่ปรับแก้สำหรับนำไปทดลองใช้ (try out)					
	จำนวนข้อกระทง ก่อนตัดออก		จำนวนข้อกระทงที่ ตัดออก		เหลือข้อกระทง สำหรับนำไป ทดลองใช้ (try out)
	ทิศทาง บวก	ทิศทาง ลบ	ทิศทาง บวก	ทิศทาง ลบ	
	ด้านอโลภะ	7	32	2	
ด้านอโทสะ	18	21	6	3	30
ด้านอโมหะ	35	44	9	10	60
ด้านภาวะสงบมั่นคง	14	5	-	-	19
รวมข้อกระทงของแบบวัดภาวะอุเบกขาสำหรับนำไปทดลองใช้ (try out) = 139 ข้อ					

1.4.8 ผู้วิจัยนำข้อกระทงทั้งหมดไปให้นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 6 คนตรวจสอบความเข้าใจด้านภาษาในแต่ละข้อกระทง จากนั้นปรับแก้ข้อกระทงที่ยังมีเนื้อความไม่ชัดเจนตามที่นิสิตเสนอ

1.4.9 ผู้วิจัยนำข้อกระทงที่ปรับแก้แล้วทั้ง 139 ข้อ มาจัดพิมพ์เป็นแบบวัดเพื่อนำไปทดลองใช้ (Tryout)

1.4.10 จากนั้น ผู้วิจัยนำข้อกระทงทั้งหมดไปทดลองใช้กับกลุ่มที่มีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างคือ นิสิตชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐทั้ง 2 แห่ง (รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 3.6) โดยผู้วิจัยได้แจกแบบวัด (ภายใต้ชื่อ “แบบสำรวจตนเอง”) จำนวน 290 ชุด ได้แบบวัดกลับคืนมาจำนวน 284 ชุด และมีแบบวัดที่ตอบอย่างสมบูรณ์จำนวน 260 ชุด คิดเป็นร้อยละ 91.55

ตารางที่ 3.6 ข้อมูลนิสิตที่ตอบแบบวัดฉบับสมบูรณ์จำนวน 260 ชุด

คณะ	สาขา	ชั้นปี	เพศ		รวม
			ชาย	หญิง	
ศึกษาศาสตร์	จิตวิทยาการแนะแนว	3	7	32	39
	การสอนประถมศึกษา	3	9	27	36
		4	8	17	25
	เทคโนโลยีการศึกษา	3	4	21	25
		4	20	35	55
	การสอนชีววิทยา	3	7	19	26
	การสอนภาษาอังกฤษ	3	8	21	29
	การสอนคณิตศาสตร์	3	3	22	25
รวม			66	194	260

1.5 ขั้นตอนการตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดภาวะอุเบกขา

1.5.1 ผู้วิจัยนำข้อกระทงทั้ง 139 ข้อมาวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกด้วยการวิเคราะห์สถิติ t-test ในการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มคะแนนสูงและกลุ่มคะแนนต่ำ (ในระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25) ผลการวิเคราะห์พบว่า ค่าที่ของข้อคำถามแต่ละข้ออยู่ในช่วง 4.266 - 11.342 ($p < .05$) และวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (CITC) พบว่า ค่า CITC ที่ได้จากการวิเคราะห์ข้ออยู่ในช่วง -0.341 - 0.591 นอกจากนี้ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมรายด้าน (CITC) พบว่า ค่า CITC ของคะแนนด้านอโถงอยู่ในช่วง 0.001 - 0.513 ค่า CITC ของคะแนนด้านอโถงอยู่ในช่วง 0.043 - 0.609 ค่า CITC ของคะแนนด้านอโหมะอยู่ในช่วง -0.285 - 0.622 และได้ค่า CITC ของคะแนนด้านภาวะสงบมั่นคงอยู่ในช่วง .066 - .648

1.5.2 จากข้อ 1.5.1 ผู้วิจัยได้ทำการคัดเลือกข้อกระทงจากค่าสถิติที่วิเคราะห์ได้ โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือก คือ คัดเลือกเฉพาะข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกสูง คือ มีค่า t มากกว่า 2.00 ขึ้นไปที่ระดับนัยสำคัญ .05 และมีค่า CITC มากกว่า 0.2 ทำให้ได้ข้อกระทงที่ผ่านเกณฑ์คัดเลือกทั้งสิ้น 89 ข้อ โดยมีข้อกระทงที่คัดออกจำนวน 50 ข้อ (ดังแสดงในตารางที่ 3.7) ข้อกระทงที่ผ่านการวิเคราะห์ในขั้นนี้หมายถึงข้อที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงข้อนั้นกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ เกินค่าวิกฤติ (รายละเอียดแสดงในภาคผนวก ข)

ตารางที่ 3.7 ผลการคัดเลือกข้อกระทงตามเกณฑ์ในรอบที่ 1

แบบวัดภาวะ อุเบกขา	ข้อกระทงที่มีอยู่ ขณะนำไปทดลอง ใช้ (try out)		ข้อกระทงที่ วิเคราะห์แล้ว <i>ไม่</i> ผ่านเกณฑ์คัดเลือก		เหลือข้อกระทงที่ วิเคราะห์แล้วผ่าน เกณฑ์รอบที่ 1		รวม
	ทิส ทางบวก	ทิสทาง ลบ	ทิส ทางบวก	ทิสทาง ลบ	ทิส ทางบวก	ทิสทาง ลบ	
	ด้านอโลภะ	5	25	4	10	1	
ด้านอโทสะ	12	18	11	3	1	15	16
ด้านอโมหะ	26	34	13	1	13	33	46
ด้านภาวะสงบ มั่นคง	14	5	5	3	9	2	11
รวม							89

1.5.3 เมื่อผู้วิจัยวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนแบบวัดทั้งฉบับ และคะแนนรายข้อกับคะแนนรายด้านของแบบวัดภาวะอุเบกขาที่คัดเลือกข้อกระทงไม่ผ่านเกณฑ์ออกแล้วทำให้เหลือข้อกระทง 89 ข้อ พบว่า ค่าอำนาจจำแนกด้วยการวิเคราะห์สถิติ t-test ในการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มคะแนนสูงและกลุ่มคะแนนต่ำ (ในระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25) อยู่ในช่วง 1.852 - 12.228 ($p < .05$) ค่า CITC ที่ได้จากการวิเคราะห์คะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ อยู่ในช่วง 0.139 - 0.632 และเมื่อวิเคราะห์ค่าแอลฟาของครอนบาคของแบบวัดทั้งฉบับได้ค่าแอลฟาเท่ากับ .95 นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมรายด้าน (CITC) พบว่า ค่า CITC ของคะแนนด้านอโลภะอยู่ในช่วง 0.246 - 0.550 ได้ค่าแอลฟาของครอนบาคของคะแนนด้านอโลภะเท่ากับ .79 ค่า CITC ของคะแนนด้านอโทสะอยู่ในช่วง 0.120 - 0.623 ได้ค่าแอลฟาของครอนบาคของคะแนนด้านอโทสะเท่ากับ .82 ค่า CITC ของคะแนนด้านอโมหะอยู่ในช่วง 0.174 - 0.626 ได้ค่าแอลฟาของครอนบาคของคะแนนด้านอโมหะเท่ากับ .93 และได้ค่า CITC ของคะแนนด้านภาวะสงบมั่นคงอยู่ในช่วง 0.232 - 0.689 ค่าแอลฟาของครอนบาคของคะแนนด้านภาวะสงบมั่นคงเท่ากับ .79

ตารางที่ 3.8 ค่าแอลฟาแบบวัดภาวะอุเบกขารายด้านและรวมทั้งฉบับหลังคัดเลือกเหลือข้อ
กระทง 89 ข้อ

ค่าสถิติ วิเคราะห์	ทั้งฉบับ	รายด้าน			
		ด้านอโลาะ	ด้านอโทสะ	ด้านอโมหะ	ด้านความสงบ มั่นคง
ค่าแอลฟา	.95	.79	.82	.93	.79

1.5.4 จากข้อ 1.5.3 ผู้วิจัยได้พิจารณาค่า CITC ของข้อกระทง 89 ข้อ
กระทงอีกครั้งหนึ่งเพื่อคัดข้อกระทงที่ไม่ผ่านเกณฑ์ออก ซึ่งพบว่า ข้อกระทง 6 ข้อคือข้อที่ 16, 42,
74, 101, 123, 137 ไม่ผ่านเกณฑ์ ผู้วิจัยจึงตัดข้อกระทงทั้ง 6 ข้อออกทำให้เหลือข้อกระทงของแบบ
วัดภาวะอุเบกขาในรอบนี้เท่ากับ 83 ข้อ จากนั้นผู้วิจัยได้วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกค่าสัมประสิทธิ์
สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนแบบวัดทั้งฉบับ และคะแนนรายข้อกับคะแนนราย
ด้านของแบบวัดภาวะอุเบกขาที่เหลือข้อกระทง 83 ข้อ พบว่า ค่าอำนาจจำแนกอยู่ในช่วง 3.255 -
12.378 ค่า CITC ที่ได้จากการวิเคราะห์อยู่ในช่วง 0.203 - 0.638 และเมื่อวิเคราะห์ค่าแอลฟา
ของครอนบาคของแบบวัดทั้งฉบับ ได้ค่าแอลฟาเท่ากับ .95 นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ค่า
สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมรายด้าน (CITC) พบว่า ค่า CITC ของ
คะแนนด้านอโลาะอยู่ในช่วง 0.252 - 0.542 ได้ค่าแอลฟาของครอนบาคของคะแนนด้านอโลาะ
เท่ากับ .78 ค่า CITC ของคะแนนด้านอโทสะอยู่ในช่วง 0.299 - 0.618 ได้ค่าแอลฟาของ
ครอนบาคของคะแนนด้านอโทสะเท่ากับ .83 ค่า CITC ของคะแนนด้านอโมหะอยู่ในช่วง 0.215 -
0.63 ได้ค่าแอลฟาของครอนบาคของคะแนนด้านอโมหะเท่ากับ .93 และได้ค่า CITC ของคะแนน
ด้านภาวะสงบมั่นคงอยู่ในช่วง 0.253 - 0.69 ค่าแอลฟาของครอนบาคของคะแนนด้านภาวะสงบ
มั่นคงเท่ากับ .79 ดังแสดงในตารางที่ 3.9

ตารางที่ 3.9 ค่าแอลฟาแบบวัดภาวะอุเบกขารายด้านและรวมทั้งฉบับหลังคัดเลือกเหลือข้อ
กระทง 83 ข้อ

ค่าสถิติ วิเคราะห์	ทั้งฉบับ	รายด้าน			
		ด้านอโลาะ	ด้านอโทสะ	ด้านอโมหะ	ด้านความสงบ มั่นคง
ค่าแอลฟา	.95	.78	.83	.93	.79

1.5.5 จากนั้น ผู้วิจัยนำแบบวัดภาวะอุเบกขาที่มีข้อกระทงทั้งหมด 83 ข้อ ไปปรึกษาผู้ทรงคุณวุฒิคือ รองศาสตราจารย์ ดร.โสริศ โปธิแก้ว และ รองศาสตราจารย์สุภาพวรรณ โคตรจรัส อีกครั้ง ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 2 เห็นควรให้ปรับแก้ข้อกระทงด้าน “อโมหะ” ซึ่งมีจำนวนข้อกระทงมากเกินไป โดยให้ปรับแก้ข้อกระทงที่มีเนื้อหาซ้ำซ้อนกัน มีค่า CITC อยู่ในเกณฑ์ต่ำ และ ข้อกระทงนั้นเมื่อตัดออกจะไม่ทำให้ค่าความเชื่อมั่นครอนบาคแอลฟาของภาวะอุเบกขา ด้าน “อโมหะ” ลดลง

1.5.6 ผู้วิจัยพิจารณาปรับแก้อีกครั้งตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 2 ซึ่งพบว่า ข้อกระทงที่อยู่ในเกณฑ์ดังกล่าวมีทั้งหมด 19 ข้อประกอบด้วยข้อกระทงที่ 64, 65, 71, 72, 80, 83, 84, 86, 87, 90, 92, 93, 96, 97, 100, 103, 114, 116, และ 117 ผู้วิจัยจึงตัดข้อกระทงทั้ง 19 ข้อออก ทำให้ข้อกระทงด้าน “อโมหะ” เหลือ 25 ข้อ โดยมีค่าความเชื่อมั่นของครอนบาคแอลฟาเท่ากับ .90 ข้อกระทงของแบบวัดภาวะอุเบกขาทั้งฉบับจึงเท่ากับ 64 ข้อ และมีค่าความเชื่อมั่นของครอนบาคแอลฟาเท่ากับ .94

ตารางที่ 3.10 ค่าแอลฟาแบบวัดภาวะอุเบกขารายด้านและรวมทั้งฉบับของแบบวัดภาวะอุเบกขาที่มีข้อกระทง 64 ข้อ

ค่าสถิติ วิเคราะห์	ทั้งฉบับ	รายด้าน			
		ด้านอโลภะ	ด้านอโทสะ	ด้านอโมหะ	ด้านภาวะสงบ มั่นคง
ค่าแอลฟา	.94	.78	.83	.90	.79

1.5.7 นอกจากการตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดภาวะอุเบกขาแล้ว ผู้วิจัยยังได้วิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของแบบวัดภาวะอุเบกขาซึ่งเป็นค่าสถิติพื้นฐานสำหรับการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันดังแสดงในตารางที่ 3.11

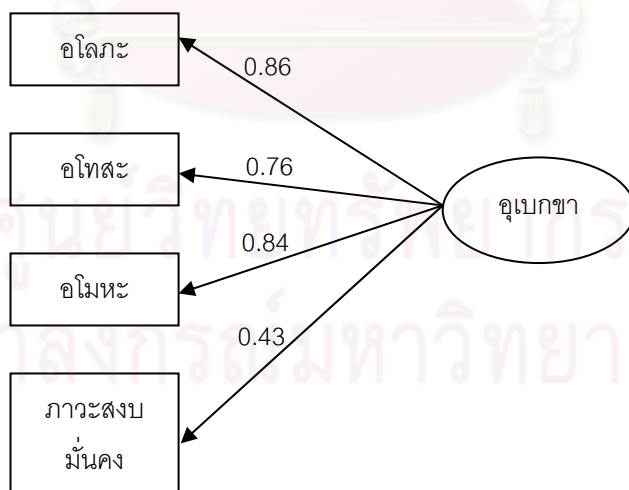
ตารางที่ 3.11 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของรายด้านของแบบวัดภาวะอุเบกขา

ด้าน	แบบวัดภาวะอุเบกขา			
	ภาวะสงบมั่นคง	อโทสะ	อโมหะ	อโลภะ
ภาวะสงบมั่นคง	1			
อโทสะ	.283**	1		
อโมหะ	.536**	.639**	1	
อโลภะ	.388**	.656**	.721**	1

** มีนัยสำคัญที่ระดับ .01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตารางที่ 3.11 พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รายด้านทั้ง 4 ด้านมีความสัมพันธ์กันทางบวก

นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์หองค์ประกอบเชิงยืนยัน ผลการทดสอบความเหมาะสมมีค่า χ^2 เท่ากับ 1714.16 ,และไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.061$) ส่วนค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดี (GFI) เท่ากับ 0.87 ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) เท่ากับ 0.84 ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีเปรียบเทียบ (CFI) เท่ากับ 0.99 ดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของเศษ (RMR) เท่ากับ 0.068 ดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) เท่ากับ 0.012 จากค่าดัชนีการวัดของโมเดลการวัดภาวะอุเบกขาที่ได้อยู่ในเกณฑ์การพิจารณาทุกค่า แสดงว่าโมเดลการวัดมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์สามารถยืนยันการวัดภาวะอุเบกขาได้ และเมื่อพิจารณาค่าน้ำหนักขององค์ประกอบของแบบวัดภาวะอุเบกขาในแต่ละด้านพบว่ามีความเป็นบวกแตกต่างจากศูนย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ทุกด้าน โดยมีติด้านอโลภะมีน้ำหนักองค์ประกอบสูงสุดเท่ากับ 0.97 ทำนายการวัดมิติด้านอโลภะได้ร้อยละ 93 ($R^2 = 0.93$) รองลงมาคือมิติด้านอโมหะมีน้ำหนักองค์ประกอบเท่ากับ 0.94 ทำนายการวัดมิติด้านอโมหะได้ร้อยละ 88 ($R^2 = 0.88$) ด้านมิติอโทสะมีน้ำหนักองค์ประกอบเท่ากับ 0.84 ทำนายการวัดมิติด้านอโทสะได้ร้อยละ 70 ($R^2 = 0.70$) และมิติด้านภาวะสงบมั่นคงมีน้ำหนักองค์ประกอบเท่ากับ 0.43 ทำนายการวัดมิติด้านอโมหะได้ร้อยละ 19 ($R^2 = 0.19$) ดังภาพที่ 3.1



Chi-Square = 3.10, df = 1, P-value = 0.07808, RMSEA = 0.075

ภาพที่ 3.1 โมเดลการวัดของตัวแปรภาวะอุเบกขา

1.5.8 จากนั้น ผู้วิจัยนำแบบวัดภาวะอุเบกขาที่มีข้อกระทงทั้งหมด 64 ข้อไปจัดเป็นชุดทดสอบ 3 ชุด ทั้งนี้แต่ละชุดจะเนื้อหาข้อกระทงเหมือนกันเพียงแต่สลับลำดับข้อกัน เพื่อวัดภาวะอุเบกขาใน 3 ช่วงเวลา(รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 3.12)

ตารางที่ 3.12 แบบวัดภาวะอุเบกขาที่มีข้อกระทง 64 ข้อที่ใช้ในการวิจัย

จำนวนข้อ กระทงแบบ วัดภาวะ อุเบกขา	ราย ด้าน	ทิศทาง		ข้อกระทงที่อยู่ใน แบบวัดก่อน ทดลอง (pretest) (ข้อที่)	ข้อกระทงที่อยู่ใน แบบวัดหลัง ทดลอง (posttest ¹) (ข้อที่)	ข้อกระทงที่อยู่ใน แบบวัดหลัง ทดลอง (posttest ²) (ข้อที่)
		บวก	ลบ			
ด้านอโลภะ	15	1	14	1, 3, 4, 7, 9, 12, 14, 17, 18, 23, 25, 31, 43, 61,64	9, 11, 12, 13, 14, 16, 20, 24, 26, 27, 30, 37, 50, 53, 61	9, 11, 12, 13, 14, 20, 25, 27, 28, 31, 38, 47, 51, 55, 61
ด้านอโทสะ	15	-	15	2, 5, 8, 13, 15, 19, 24, 26, 30, 34, 39, 42, 54, 58, 59	2, 7, 10, 15, 17, 22, 25, 28, 31, 35, 39, 42, 54, 57, 59,	7, 10, 15, 16, 17, 23, 24, 26, 29, 32, 37, 39, 43, 54, 57
ด้านอโมหะ	25	2	23	10, 16, 21, 22, 28, 29, 32, 33, 35, 36, 38, 40, 41, 44, 46, 47, 50, 52, 53, 55, 56, 57, 60, 62, 63	3, 4, 5, 18, 19, 23, 29, 32, 34, 36, 38, 40, 43, 44, 45, 47, 49, 51, 52, 55, 56, 60, 62, 63, 64	2, 3, 4, 6, 18, 19, 22, 30, 33, 34, 36, 40, 41, 44, 45, 49, 50, 52, 53, 56, 58, 60, 62, 63, 64
ด้านภาวะ สงบมั่นคง	9	7	2	6, 11, 20, 27, 37, 45, 48, 49, 51,	1, 6, 8, 21, 33, 41, 46, 48, 58	1, 5, 8, 21, 35, 42, 46, 48, 59

2. แบบวัดปัญญา

2.1 คำนิยามปัญญาที่ใช้ในแบบวัด

แบบวัดปัญญาที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้แบบวัดปัญญาฉบับสั้นที่ผู้วิจัยพัฒนาจากแบบวัดปัญญาของ เพรศพรธน แคนศิลป์ (2550) โดยมีวงวัดปัญญาใน 2 มิติ คือ

2.1.1 ปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง หมายถึง ความเข้าใจว่าชีวิตคือการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันทั้งมนุษย์กับมนุษย์ มนุษย์กับสิ่งแวดล้อม ภาวะจิตใจเกิดสำนึกขอบคุณ กตัญญูต่อเหตุปัจจัยต่าง ๆ ที่เกื้อหนุนในชีวิต ส่งผลให้บุคคลเกิดการตระหนักรู้ในกระทำของตนเองที่ส่งผลเชื่อมโยงกับสรรพสิ่งรอบตัว ทำให้บุคคลตระหนักใส่ใจว่าการกระทำ ความคิด และพฤติกรรมของตนเป็นเหตุปัจจัยเชื่อมโยงต่อสรรพสิ่ง ลักษณะดังกล่าวสามารถแบ่งออกเป็นองค์ประกอบรายด้านได้ดังนี้คือ

2.1.1.1 ความเข้าใจว่าชีวิตคือการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ และมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม (A1)

2.1.1.2 ภาวะจิตใจที่เกิดขึ้นเมื่อเข้าใจความสัมพันธ์เชื่อมโยง คือ ความสำนึกขอบคุณ ความกตัญญูกับเหตุปัจจัยต่าง ๆ ที่เอื้อเพื่อเกื้อกูลต่อชีวิต (A2)

2.1.1.3 การตระหนักถึงการกระทำของตนเองที่ส่งผลเชื่อมโยงกับสรรพสิ่งรอบตัว ทำให้บุคคลตระหนัก ใส่ใจว่าการกระทำ ความคิด และพฤติกรรมของตนเป็นเหตุปัจจัยเชื่อมโยงต่อสรรพสิ่ง (A3)

2.1.2 ปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง หมายถึง ความเข้าใจในความเปลี่ยนแปลง ไม่ยั่งยืน ไม่คงที่ ซึ่งปรากฏอยู่ในสิ่งต่าง ๆ เมื่อบุคคลเข้าใจว่าสิ่งต่าง ๆ อยู่ภายใต้กฎการเปลี่ยนแปลงส่งผลให้เกิดการยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น แม้ไม่เป็นไปตามความต้องการ ความปรารถนาของตน สามารถดำรงอยู่อย่างไม่ยึดมั่นให้สิ่งต่าง ๆ เป็นไปตามใจตน ทำให้บุคคลสามารถพิจารณาจัดการแก้ไขสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น ลักษณะดังกล่าวสามารถแบ่งออกเป็นองค์ประกอบรายด้านได้ดังนี้

2.1.2.1 การยอมรับความเปลี่ยนแปลง แม้ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจะไม่น่าปรารถนาก็มองและพิจารณาตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ไม่มองตามความปรารถนา ความต้องการของตน (B1)

2.1.2.2 สามารถแก้ไขและปฏิบัติภาระหน้าที่ตามความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น โดยสอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ และเกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น (B2)

2.2 ลักษณะของแบบวัด

ลักษณะของแบบวัดปัญญาฉบับสั้นนี้เป็นแบบวัดที่ให้ผู้ตอบรายงานตนเอง (Self-report) มีลักษณะเป็นมาตราประเมินค่า (Likert scale) 5 ระดับ ตั้งแต่ (1) ตรงน้อยที่สุด ไปจนถึง (5) ตรงมากที่สุด ประกอบด้วยข้อกระทงรายข้อทั้งสิ้น 45 ข้อกระทง หาค่าความเที่ยงด้วยสูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Reliability Coefficient) ของแบบวัดทั้งฉบับได้เท่ากับ .90

2.3 การพัฒนาแบบวัดปัญญาเป็นแบบวัดฉบับสั้น (short form)

แบบวัดปัญญาที่ใช้ในงานวิจัยนี้เป็นแบบวัดปัญญาที่ผู้วิจัยพัฒนาเป็นแบบวัดฉบับสั้น (short-form) จากแบบวัดปัญญาที่สร้างขึ้นโดยเฟริศพรหม แคนคิลป์ (2550) เพื่อเป็นเครื่องมือในการทดสอบปัญญาก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ทั้งนี้เพื่อมิให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความเหนื่อยล้าเมื่อต้องตอบแบบวัดทั้ง 2 ฉบับ (แบบวัดภาวะอุเบกขา และแบบวัดปัญญา) โดยการพัฒนาแบบวัดปัญญาฉบับสั้น (short-form) นี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

2.3.1 ผู้วิจัยนำแบบวัดปัญญาฉบับเดิมมาปรับเปลี่ยนชื่อแบบวัดจาก “แบบวัดปัญญา” เป็น “แบบสำรวจตนเอง” เพื่อลดความรู้สึกตะขิดตะขวงใจและความกลัวการถูกตีตราของผู้ตอบแบบวัด เพราะหากผู้วิจัยใช้คำว่า “แบบวัดปัญญา” อาจทำให้ผู้ตอบแบบวัดรู้สึกว่าตนเองถูกประเมินระดับสติปัญญา ซึ่งส่งผลต่อความรู้สึกของผู้ตอบแบบวัดในเชิงเปรียบเทียบความสูงหรือต่ำของคะแนนปัญญา ดังนั้นเพื่อหลีกเลี่ยงประเด็นดังกล่าว ผู้วิจัยจึงใช้คำว่า “แบบสำรวจตนเอง” ซึ่งดูเหมือนเป็นแบบวัดที่ต้องการให้ผู้ตอบได้สำรวจตนเองเท่านั้น

2.3.2 ผู้วิจัยนำแบบวัดปัญญาภายใต้ชื่อ “แบบสำรวจตนเอง” จำนวน 74 ข้อ ไปทดลองใช้ (Tryout) กับนิสิตชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยของรัฐแห่งหนึ่ง จำนวน 202 คน โดยผู้วิจัยขออนุญาตอาจารย์ผู้สอนในคาบวิชาเรียนเพื่อขอความร่วมมือจากนิสิตตอบแบบวัด จนได้แบบวัดที่นิสิตตอบได้อย่างสมบูรณ์จำนวน 200 ฉบับหรือคิดเป็น 99 % ทั้งนี้รายละเอียดข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่างแสดงในตารางที่ 3.13

ตารางที่ 3.13 ข้อมูลเบื้องต้นของนิสิตกลุ่มตัวอย่างในการทดลองใช้ (tryout) แบบวัดปัญญาเพื่อพัฒนาเป็นแบบวัดฉบับสั้น (short-form)

คณะ	สาขา	ชั้นปี	จำนวน
ศึกษาศาสตร์	จิตวิทยาการแนะแนว	3	47
		4	32
วิทยาศาสตร์	ฟิสิกส์	3	19
	เคมี	3	30
	ชีวะ	3	31
พลศึกษา	สุขศึกษา	3	34
มนุษยศาสตร์	ภาษาไทย	4	9
รวมแบบวัดที่นิสิตตอบทั้งหมด			202**

หมายเหตุ ** แบบวัดที่ตอบอย่างสมบูรณ์ 200 ฉบับ แบบวัดที่ตอบไม่สมบูรณ์ (ตอบไม่ครบทุกข้อ) 2 ฉบับ

2.3.3 ผู้วิจัยนำคะแนนจากการตอบแบบวัดปัญญา (แบบสำรวจตนเอง) ที่ตอบสมบูรณ์ทั้ง 200 ฉบับ มาวิเคราะห์คุณภาพของแบบวัดในด้านความตรง (Validity) โดยการวิเคราะห์อำนาจจำแนกรายข้อ (Item Discrimination) วิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Corrected Item-Total Correlation: CITC) และวิเคราะห์คุณภาพของแบบวัดในด้านความเชื่อมั่นของ (Reliability) โดยการวิเคราะห์ค่าแอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha)

2.3.4 ผู้วิจัยวิเคราะห์อำนาจจำแนกรายข้อจากข้อคำถาม 74 ข้อ โดยใช้สถิติ t-test Independent ในการทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มคะแนนสูง (จำนวน 51 คน คิดเป็น 25% ของกลุ่มตัวอย่าง) และกลุ่มคะแนนต่ำ (จำนวน 52 คน คิดเป็น 26% ของกลุ่มตัวอย่าง) ซึ่งผลการวิเคราะห์พบว่า ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของข้อกระทงแต่ละข้ออยู่ในช่วง 0.607 - 9.704

2.3.5 ผู้วิจัยวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (CITC) พบว่า ค่า CITC อยู่ในช่วง 0.079 - 0.581 และวิเคราะห์ค่าแอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha) ของแบบวัดทั้งฉบับได้ค่าแอลฟาเท่ากับ .92

ตารางที่ 3.14 ค่าแอลฟารายด้านและคะแนนรวมของแบบวัดปัญญาที่มีข้อกระทง 74 ข้อ

ค่าสถิติ วิเคราะห์	ทั้งหมด	รายด้าน				
		ด้าน A1	ด้าน A2	ด้าน A3	ด้าน B1	ด้าน B2
ค่าแอลฟา	.92	.63	.73	.70	.86	.79

2.3.6 ผู้วิจัยนำผลการวิเคราะห์ของแบบวัดปัญญาในข้อ 2.3.4 และ 2.3.5 ไปปรึกษาผู้สร้างแบบวัดฉบับนี้คือ เพริศพรรณ แดนศิลป์ เพื่อพิจารณาข้อกระทงที่สามารถตัดออกได้ โดยอาศัยเกณฑ์การคัดเลือกเฉพาะข้อกระทงที่มีค่าอำนาจจำแนกสูงกว่า 2.0 ที่ระดับนัยสำคัญ .05 และมีค่า CITC สูงกว่า 0.2 ที่ระดับคะแนนมีนัยสำคัญ.05 (ดูรายละเอียดในภาคผนวก ข เกณฑ์การประเมินคุณภาพแบบวัดของ นางลักษณ วิรัชชัย, 2543) ผู้สร้างแบบวัดได้ตัดข้อกระทงที่มีคุณภาพต่ำกว่าข้ออื่นออกโดยการพิจารณาตามความเหมาะสม แต่ยังคงข้อกระทงของแบบวัดปัญญาไว้ในทุกมิติ ทำให้แบบวัดปัญญาฉบับสั้นเหลือข้อกระทงจำนวน 45 ข้อ รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 3.15

ตารางที่ 3.15 ข้อกระทงแยกตามรายด้านของแบบวัดปัญญาฉบับสั้น

แบบวัดปัญญา		จำนวนข้อ กระทงเดิม (ข้อ)	จำนวนข้อ กระทงที่ตัด ออก (ข้อ)	จำนวนข้อ กระทงที่ยังคง เหลือ (ข้อ)
1. ปัญญาในภาวะ ความสัมพันธ์ เชื่อมโยง	A1=ความเข้าใจว่าชีวิตคือการ พึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน	12	6	6
	A2=ภาวะจิตใจที่เกิดขึ้นเมื่อ เข้าใจความสัมพันธ์เชื่อมโยง	10	3	7
	A3=การตระหนักถึงการกระทำ ของตนเองที่ส่งผลเชื่อมโยงกับ สรรพสิ่งรอบตัว	17	9	8
2. ปัญญาในภาวะ ความเปลี่ยนแปลง	B1=การยอมรับความ เปลี่ยนแปลง	21	7	14
	B2= สามารถแก้ไขและปฏิบัติ ภาระหน้าที่ตามความ เปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น	14	4	10
รวม		74	29	45

2.3.7 ผู้วิจัยนำแบบวัดปัญญาฉบับสั้น (ปรับครั้งที่ 1) จำนวน 45 ข้อ ไปทดลองใช้ (Tryout) กับนิสิตชั้นปีที่ 3 คณะศึกษาศาสตร์ และคณะมนุษยศาสตร์ ซึ่งไม่ใช่ในลิตกลุ่มเดิมใน ชั้นที่ 1 จำนวน 122 คน (ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างแสดงในตารางที่ 3.20) โดยผู้วิจัยปรับหัวข้อของแบบวัดเหมือนกับชั้นที่ 1 คือให้อยู่ในรูปของ “แบบสำรวจตนเอง” ซึ่งได้แบบวัดที่นิสิตตอบกลับมาอย่างสมบูรณ์ครบ 122 ฉบับ คิดเป็น 100 เปอร์เซ็นต์ จากนั้นผู้วิจัยวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนก ค่าสหสัมพันธ์คะแนนรายข้อกับทั้งฉบับ ค่าความเชื่อมั่นเมื่อตัดรายข้อนั้นออก และค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับอีกครั้ง ซึ่งได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับเท่ากับ .90 (รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 3.16)

ตารางที่ 3.16 จำนวนนิสิตที่ตอบแบบวัดปัญญาฉบับตัดข้อกระทงในรูปแบบของแบบวัดฉบับสั้น (short-form)

นิสิต			จำนวน
คณะ	ชั้นปีที่	สาขา	
ศึกษาศาสตร์	3	เทคโนโลยีทางการศึกษา	35
ศึกษาศาสตร์	3	ครูสอนภาษาอังกฤษ	26
ศึกษาศาสตร์	3	ครูสอนคณิตศาสตร์	26
ศึกษาศาสตร์	3	ครูสอนชีววิทยา	35
รวมแบบวัดที่นิสิตตอบทั้งหมด			122

ตารางที่ 3.17 ค่าแอลฟารายด้านและรวมทั้งฉบับของแบบวัดปัญญาที่มีข้อกระทง 45 ข้อ

ค่าสถิติ วิเคราะห์	ทั้งฉบับ	รายด้าน				
		ด้าน A1	ด้าน A2	ด้าน A3	ด้าน B1	ด้าน B2
ค่าแอลฟา	.90	.63	.73	.62	.81	.77

2.3.8 ผู้วิจัยนำแบบวัดปัญญาฉบับสั้นจำนวน 45 ข้อที่ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือแล้วไปปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา คือ รองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โภธิแก้ว เพื่อพิจารณาความเหมาะสมก่อนนำไปใช้ในการวิจัย รองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โภธิแก้ว เห็นควรให้นำไปใช้ในการวิจัยได้

3. กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

การดำเนินกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในงานวิจัยครั้งนี้ คุณสิทธิพร ครามานนท์ ผู้ซึ่งได้รับการฝึกฝนอบรมการเป็นผู้นำกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิง

จิตวิทยาแนวพุทธเป็นเวลา 800 ชั่วโมงเป็นผู้นำกลุ่ม (leader) และผู้วิจัยเป็นผู้นิเทศ (supervisor) โดยใช้หลัก “อริยสัจสี่” รวมถึงหลักพุทธธรรมที่เชื่อมโยงกับอริยสัจสี่ คือ อิทัปปัจจยตา ปฏิจจสมุปปาท ไตรลักษณ์ เป็นฐานแนวคิดในการดำเนินการกลุ่ม โดยได้ทำความเข้าใจและเรียนรู้ความเป็นเนื้อเดียวกันผ่านตัวหนังสือและประสบการณ์การทำกลุ่มในช่วงการฝึกงาน ประสบการณ์วิชาชีพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Internship) ที่ใช้หลักการกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเป็นเครื่องมือในการฝึกงานร่วมด้วย (รายละเอียดประสบการณ์การทำงานด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธทั้งของผู้นำกลุ่มและผู้วิจัยในฐานะผู้นิเทศดังแสดงในภาคผนวก ข) การดำเนินกลุ่มในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีโครงสร้างและแนวทางดำเนินการกลุ่มที่เหมือนกันใน 2 รุ่นวิจัย และแต่ละรุ่นวิจัยก็ดำเนินการที่เหมือนกันในกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม (กลุ่มทดลองที่ 1 ดำเนินการในช่วงการทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ดำเนินการในช่วงการทดลองที่ 2) โดยแต่ละกลุ่มจะเข้ากลุ่ม 7 ช่วงๆ ละ ประมาณ 3 ชั่วโมง ตลอดระยะเวลา 3 วัน 2 คืน รวมระยะเวลาเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ กลุ่มละ 20 ชั่วโมง

ตารางที่ 3.18 โครงสร้างกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเพื่อพัฒนาภาวะ
 อุกเขมาและปัญญา (รายละเอียดโครงสร้างกลุ่มดังแสดงในภาคผนวก ค)

ช่วงเข้า กลุ่ม/ ประเด็น นำสู่ การเรียนรู้ ในกลุ่ม	ฐานแนวคิด พุทธธรรม	เป้าหมาย	กระบวนการ
ช่วงที่ 1 ฤดูกาล แห่งชีวิต	<ul style="list-style-type: none"> หลักไตรลักษณ์ หลักอิทัปปัจจยตา หลักปฏิจจสมุปปาท 	เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้และเข้าใจธรรมชาติของความสุขและความทุกข์ในใจของตนที่ผันแปรตลอดเวลา	<ul style="list-style-type: none"> ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกร้องเพลง “ฤดูที่แตกต่าง” แล้วชวนให้สมาชิกได้สังเกตตนเองว่า ชอบฤดูอะไร แล้วฤดูที่ไม่ชอบเป็นอย่างไร ช่วงเวลานี้ของชีวิตเป็นฤดูอะไร อยู่กับมันอย่างไร ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้ถ่ายทอดประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในฤดูกาลของชีวิต เพื่อพาให้สมาชิกออกจากความทุกข์ ความยึดมั่นในความพอใจ ภูมิใจของตนเอง ตลอดจนเอื้อให้เพื่อนสมาชิกเข้ามาร่วมเรียนรู้แบ่งปันประสบการณ์

ช่วงเช้า กลุ่ม/ ประเด็น นำสู่ การเรียนรู้ ในกลุ่ม	ฐานแนวคิด พุทธธรรม	เป้าหมาย	กระบวนการ
			<p>และช่วยเหลือให้กำลังใจผู้นำกลุ่ม ขยายเรื่องราวของสมาชิกกลุ่มที่ เป็นประสบการณ์ที่เข้มข้น นำยก ย่องเป็นคุณค่า เพื่อให้เกิดความ อิมเอิบ งามงามแห่งจิตใจ</p> <ul style="list-style-type: none"> • ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงให้สมาชิกเห็นว่า ฤดูกาลที่แตกต่างก็เปรียบเสมือน ชีวิต เราเลือกฤดูกาลไม่ได้ แต่หา วิธีที่จะอยู่กับมันได้ เราอาจจะ แก้ไขสิ่งใดไม่ได้เลย แต่เราปรับใจ ของเราได้ เพราะตระหนักว่า ฤดูกาลที่ยาวนานที่สุดก็มีวัน เปลี่ยนแปลง กลางคืนจะยาวนาน แค่ไหนก็ต้องมีเวลาเช้า เพื่อให้ ชีวิตดำเนินต่อไป เมื่อเราเข้าใจว่า ชีวิตมีทุกฤดูกาล แม้เราอยากจะ ควบคุม เปลี่ยนแปลงให้เป็นอย่าง ใจทั้งหมด ก็ไม่สามารถทำได้ เรา จึงต้องมีชีวิตอย่างนอบน้อม ผ่อน คลาย ยินดีต้อนรับวันใหม่ในแต่ละ วันด้วยใจที่สุขสงบ
ช่วงที่ 2 ความ เปลี่ยนแปลง	หลักไตรลักษณ์ที่ กล่าวถึง อนิจจัง คือ ความไม่เที่ยงแท้ แน่นอน แปรเปลี่ยน ทุกขณะ ไม่ควรที่จะ เอาใจไปซัง ไปยึดโยง ไว้กับธรรมชาติที่มี ลักษณะ “ไม่แน่”	เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึง ความยึดโยงอารมณ์ ความรู้สึกภายใต้ความคิดที่ ยึดโยงว่ามันเที่ยงแท้แน่นอน แล้วมาตระหนักกับความจริง ของธรรมชาตินั้น ๆ ว่า “มัน ไม่แน่” แปรเปลี่ยนได้ตลอด เท่าที่ของจิตใจเช่นนี้เป็นเท่าที่	<ul style="list-style-type: none"> • ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายเพื่อน สมาชิกในกลุ่ม จากนั้นชวนเพื่อน สมาชิกได้ทบทวนเกี่ยวกับ ความคิด ความรู้สึกเกี่ยวกับการ เข้ากลุ่มที่ผ่านมาจนถึงช่วงเช้า กลุ่มช่วงนี้ ทั้งนี้เพื่อชวนให้สมาชิก กลุ่มได้สังเกตุสิ่งที่เปลี่ยนไปที่อยู่ ใกล้ตัวสมาชิกมากที่สุด นั่นก็คือ

ช่วงเข้า กลุ่ม/ ประเด็น นำสู่ การเรียนรู้ ในกลุ่ม	ฐานแนวคิด พุทธธรรม	เป้าหมาย	กระบวนการ
	เสมอ	เตรียมรับกับความ เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ	<p>ใจที่ประกอบด้วยความคิด ความรู้สึกของสมาชิกนั่นเอง</p> <ul style="list-style-type: none"> • ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้นึกถึง เรื่องราวประสบการณ์ในชีวิตที่ คล้าย ๆ เป็นจุดผกผันในชีวิต ซึ่ง อาจจะเป็นจุดผกผันเล็ก ๆ หรือ เป็นจุดผกผันที่ใหญ่อยู่ในความ ทรงจำอย่างมีรูปลักษณ์ • จากนั้นผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้ ตระหนักถึงภาวะที่เปลี่ยนแปลง ไปภายใต้ฐานความคิดความรู้สึก ณ ขณะที่ยังไม่เปลี่ยนแปลงและ ขณะที่เปลี่ยนแปลง เพื่อให้ สมาชิกตระหนักถึงความ เปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นได้แม้กระทั่ง กับใจของตนเอง • ผู้นำกลุ่มชวนให้เพื่อนสมาชิกได้นึก ถึงประโยคที่ว่า “ถ้าไม่มีการจากไป ของสิ่งเดิม ก็ไม่มีการเกิดขึ้นของ สิ่งใหม่” จากกิจกรรมก่อนหน้านี้อัน และกิจกรรมนี้ หากมีเรื่องราวเป็น ประเด็นคงค้างภายในใจที่สมาชิก กลุ่มร่วมแบ่งปันทุกข์สุขภายใน กลุ่ม ผู้นำกลุ่มก็จะเอื้อให้มีการ ปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกกลุ่มเพื่อเข้า ไปโอบอุ้ม เป็นเพื่อนในใจกับ เรื่องราวเข้ม ๆ นั้น และแก้ไขที่ เป็นประเด็นคงค้างในใจนั้น แต่ หากเรื่องราวที่สมาชิกแบ่งปันเรื่อง

ช่วงเช้า กลุ่ม/ ประเด็น นำสู่ การเรียนรู้ ในกลุ่ม	ฐานแนวคิด พุทธธรรม	เป้าหมาย	กระบวนการ
			ใดเป็นเรื่องที่มีคุณค่าแก่การชื่นชมยินดี เป็นเรื่องราวที่ทำให้นึกถึงแล้วอิมเอบเบิกบานภายในใจ ผู้นำกลุ่มก็เชื้อให้สมาชิกคนนั้นได้อิมเอบกับเรื่องราวที่มีคุณค่านั้น รวมทั้งเชื้อให้สมาชิกคนอื่นได้ร่วมชื่นชมยินดีพลอยอิมเอบร่วมกับเพื่อนสมาชิกคนนั้นด้วย
ช่วงที่ 3 การปล่อย วาง	หลักอิทัปปัจจยตาที่มองสิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัยเท่านั้น มิได้เป็นไปตามความต้องการหรือความปรารถนาของใครได้ และเหตุปัจจัยนี้มาประกอบพร้อมกันอยู่ตลอดเวลาอย่างเป็นพลวัต ทำให้มีลักษณะของความไม่เที่ยง (อนิจจัง) ความที่ไม่สามารถคงอยู่ในสภาพเดิมได้ (ทุกขัง) และความที่ไม่มีใครเป็นเจ้าของได้อย่างแท้จริง เป็นได้แต่เพียงผู้ “อาศัย” (อนัตตา) เท่านั้น	เพื่อให้มนัสได้เรียนรู้ เข้าใจ ยอมรับ ในความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตหรือความผิดพลาด ผิดหวังกับบางสิ่งบางอย่างที่ไม่สามารถไปแก้ไขสิ่งใดได้ ซึ่งไม่ควรเอาใจไปฝากไว้หรือฝังไว้กับสิ่งนั้น ๆ อันจะทำให้ใจเศร้าหมอง เป็นทุกข์ อย่างเสียเปล่า ควรปล่อยมันไป (let it go) ให้เอาใจมาอยู่กับปัจจุบันขณะ	<ul style="list-style-type: none"> • ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มทุกคน พุดคุยสนทนากันเล็กน้อย • จากนั้นผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มได้นึกถึงเรื่องราวหรือประสบการณ์ที่ผ่านมาของตนเองเกี่ยวกับการสลัดทิ้งความทุกข์หรือปัญหาบางอย่างที่แก้ไขได้ด้วยการสลัดออกมาจากปัญหาหรือความทุกข์นั้น เพียงปล่อยมันผ่านไป ไม่เอาใจไปจุดรั้งเอาไว้ ปัญหาหรือเรื่องราวทุกขใจนั้นก็คลี่คลายไปเอง • ในช่วงนี้ผู้นำกลุ่มก็ดำเนินการกลุ่มเหมือนช่วงที่ผ่านมา กล่าวคือ ถ้ามีประเด็นเรื่องราวของสมาชิกคนใดเป็นประเด็นค้างค้ำอยู่ภายในใจ ผู้นำกลุ่มก็จะเชื้อให้เกิดการแก้ปมประเด็นค้างค้ำภายในใจนั้น ขณะเดียวกัน เรื่องราวใดที่มีคุณค่าควรแก่การชื่นชมเพื่อความอิมเอบแห่งจิตใจ ผู้นำกลุ่มก็ยก

ช่วงเช้า กลุ่ม/ ประเด็น นำสู่ การเรียนรู้ ในกลุ่ม	ฐานแนวคิด พุทธธรรม	เป้าหมาย	กระบวนการ
			เรื่องราวนี้ให้เกิดมีคุณค่าภายใน ใจของสมาชิกคนนั้น รวมทั้งเชื้อให้ เพื่อนสมาชิกได้พลอยอิมเอบใน คุณค่านั้นด้วย
ช่วงที่ 4 ความไม่ หวั่นไหว	อุปาทานคือความเข้า ไปยึดเอาไว้ทำให้เป็น ทุกข์ เมื่อเพียงเข้าไป ดู (อุเบกขา)สิ่งนั้นตาม ความเป็นจริงได้ก็ คลายทุกข์	เพื่อให้สมาชิกได้เห็นถึงเหตุ ของทุกข์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นอัน มาจากความยึดมั่นถือมั่น และสิ้นสมการเอื้อเพื่อเกื้อกูล และการช่วยเหลือซึ่งกันและ กันของสมาชิกในกลุ่ม	<ul style="list-style-type: none"> • ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงการเรียนรู้จาก ช่วงที่ผ่านมา และเชื่อมโยงกับ เพลง “ก่อนหินก้อนนั้น” ซึ่งมี เนื้อหากล่าวถึงสิ่งที่ทำให้เกิดทุกข์ แท้ที่จริงคือตัวของเราเอง • ผู้นำกลุ่มเชื้อให้สมาชิกได้เกิดการ ปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน แลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่เคยพบ หรือรู้สึก สรรวจ เกิดการ ช่วยเหลือซึ่งกันและกันในกรณี ที่สมาชิกพบก้อนหินหนักอึ้งที่ยัง ไม่สามารถวางลงได้ • ผู้นำกลุ่มสรุปและชวนให้สมาชิกได้ เห็นถึงเหตุของทุกข์ทั้งหลายที่ เกิดขึ้นอันมาจากความยึดมั่นถือ มั่นและสิ้นสมการเอื้อเพื่อเกื้อกูล และการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ของสมาชิกในกลุ่ม
ช่วงที่ 5 ปัจจุบันคือ ของขั้ว แห่งชีวิต	สติสัมปชัญญะ ตระหนักถึงความ สำคัญของปัจจุบัน ขณะ ไม่อยู่กับความ คาดหวัง ความฟุ้งซ่าน ความวิตกกังวล	เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึง ภาวะปัจจุบัน เห็นความ งดงามของการมีชีวิต การมี ลมหายใจ เข้าใจภาวะแห่ง ความสดชื่น ไม่เหนื่อยหน่าย กับชีวิต อยู่อย่างภาวะไร้ เวลา คือไม่ต้องคำนึงถึงเวลา	<ul style="list-style-type: none"> • ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้ ตระหนักถึงความสำคัญแห่งเวลา ปัจจุบัน คือขณะที่อยู่ด้วยกัน ตรงหน้าในกลุ่มกับเพื่อนสมาชิก และผู้นำกลุ่ม โดยกล่าวถึง ข้อความของท่านติช นัท ฮันท์ ว่า “ถ้าหากว่าขณะล้างจาน เราไป

ช่วงเช้า กลุ่ม/ ประเด็น นำสู่ การเรียนรู้ ในกลุ่ม	ฐานแนวคิด พุทธธรรม	เป้าหมาย	กระบวนการ
		จดจ่ออยู่กับสถานะที่ได้มาอยู่ ร่วมกันอย่างเต็มที่ สังเกตใจ ตนเองอย่างเต็มที่ จนเต็มอิม กับการมีชีวิต	<p>คิดถึงแต่ว่าจะเดี๋ยวไปดื่มน้ำชา หรือคิดถึงเรื่องอื่นที่จะมาใน อนาคต เราก็จะรีบล้างจานให้ เสร็จ ๆ ไป เหมือนกับว่าเป็นงาน ที่น่ารำคาญเหลือเกินนั่นแหละ เราไม่ได้ล้างจานเพื่อที่จะล้างจาน และยิ่งกว่านั้น ตอนล้างจานเราก็ ไม่ได้มีชีวิตอยู่ด้วย”</p> <ul style="list-style-type: none"> • ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้ถ่ายทอด ประสบการณ์ ความรู้สึก ณ ปัจจุบันขณะและที่ตนได้เคย หลงลืม ไม่ได้อยู่กับปัจจุบันขณะ คอยผลานให้เกิดการเรียนรู้ ประสบการณ์และถ่ายทอด ความรู้สึกต่อกัน คลายกังวลกับ ภาระต่าง ๆ ไม่ว่าจะหน้าหรือหลัง รวมทั้งคลายปมในใจสำหรับ สมาชิกที่ยังคงมีเรื่องค้างคาภายใน ใจ
ช่วงที่ 6 สงบสยบ ความ เคลื่อนไหว	สติสัมปชัญญะ รู้เท่า ทันความอยาก ความ ปรารถนา ความ คาดหวัง ความอยาก ให้เป็นไปตั้งใจตน กับ ความเป็นจริงที่มีอยู่ จนทำให้ใจมาอยู่ใน บ้านที่แท้จริง บ้านแห่ง ความสงบสุขได้	เพื่อให้หนีสติได้เรียนรู้การย้าย ฐานของใจที่มักชอบอยู่กับ ความคิด ความรู้สึก ที่แสดง ถึงความอยาก ความ คาดหวัง ความปรารถนาเกิน ความต้องการให้เป็นไปตั้งใจ ตน มาอยู่กับความเป็นจริงที่ มีอยู่ ที่ปรากฏอยู่ ได้อย่าง แนบสนิทกลมกลืน ณ ขณะหนึ่ง	<ul style="list-style-type: none"> • ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม จากนั้นชวนสมาชิกกลุ่มได้ ใคร่ครวญความคิด ความรู้สึก เกี่ยวกับการเข้ากลุ่มในช่วงที่ผ่าน มา เพื่อแสดงถึงความใส่ใจ ความ ห่วงใยเพื่อนสมาชิกที่มาอยู่ร่วมกัน • จากนั้น ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ เรื่องราว ในชีวิต ในแง่ที่เป็นความบีบคั้น เป็นทุกข์ แล้วนำมาแบ่งปันบอก

ช่วงเช้า กลุ่ม/ ประเด็น นำสู่ การเรียนรู้ ในกลุ่ม	ฐานแนวคิด พุทธธรรม	เป้าหมาย	กระบวนการ
			<p>เล่าเรียนรู้ร่วมกันในกลุ่ม เช่น เรื่องการเรียน ความรัก หรือเรื่องที่เป็นปมประเด็นที่ค้างค้างในใจอยู่</p> <ul style="list-style-type: none"> • ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้มองเห็นความทุกข์ว่าเป็นของที่คู่กับชีวิต สมาชิกแต่ละคนล้วนมีเรื่องราวที่ต่างก็เคยไม่พอใจ เสียใจ ทุกข์ใจ ทั้งโดยเป็นผู้กระทำและเป็นผู้ถูกกระทำ • ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้ตระหนักถึงขีดถึงภาวะแห่งความทุกข์ใจนั้น และต้อนรับกับความทุกข์ที่ใจที่สงบ เสมือนปลอบโยน นิ่งในอ้อมอก เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจว่า ทุกข์เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา และจะเกิดมากเมื่อเกิดความคาดหวัง ความต้องการ ให้เป็นไปดังใจตน ซึ่งซ่อนซ่อนไว้ด้วยความยึดมั่นว่าสิ่งนั้นต้องเป็น อย่างนั้นอย่างนี้ พร้อมกับชวนให้สมาชิกได้ตระหนักว่า “อย่าใช้ชีวิตด้วยความคาดหวัง จงใช้ชีวิตอยู่ด้วยสติปัญญา” • ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกที่ได้คลายความคับข้องใจจากเรื่องที่ประสบมา แบ่งปัน ถ่ายทอดความรู้สึกที่ตนเองได้คลายความทุกข์นั้นให้สมาชิกคนอื่นได้เรียนรู้ เพื่อเป็นกระแสน้ำให้สมาชิกที่ยังคับข้องใจ

ช่วงเช้า กลุ่ม/ ประเด็น นำสู่ การเรียนรู้ ในกลุ่ม	ฐานแนวคิด พุทธธรรม	เป้าหมาย	กระบวนการ
			อยู่ได้เรียนรู้ที่จะคลายความคับ ข้องใจลงในขณะนั้นหรือแบ่งปัน เพื่อเรียนรู้ในกลุ่มต่อไป
ช่วงที่ 7 สู่อิสระภาพ	อริยสัจ 4, ไตรลักษณ์ และปัจจุสมุปบาท	เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ที่จะได้ เป็นอิสระจากความยึดติดกับ ความ “ชอบ” และ “ไม่ชอบ” ที่อยู่ภายในใจ นำชีวิตไปสู่ ความสุขด้วยอิสระภาพนั้น	<ul style="list-style-type: none"> • ผู้นำกลุ่มพูดคุยทักทายสมาชิกแล้ว ชวนให้สมาชิกได้ใช้กระดาษที่แจก ให้พับครึ่งเข้าหากัน ด้านหนึ่งให้ เขียนถึงสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตที่ “ชอบ” แล้วอีกด้านหนึ่งให้เขียนถึงสิ่งที่ “ไม่ชอบ” • ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้เล่า เรื่องราวในชีวิตและสำรวจใจของ ตนเองว่า เมื่อพบเจอสิ่งที่ชอบ ใจ ของตนเป็นอย่างไร (พอใจ เป็นสุข ตื่นเต้น ฯลฯ) เมื่อสิ่งที่ชอบนั้น เปลี่ยนแปลงไปหรือเมื่อเจอกับสิ่งที่ ไม่ชอบ ใจของตนเป็นอย่างไร (ไม่ พอใจ บ่นปวน เสียใจ ฯลฯ) • ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงให้สมาชิกเห็นว่า เมื่อเรามีสิ่งที่ชอบในใจ และยึดมั่น ไว้ว่าจะต้องเป็นไปอย่างนั้น แต่ใน ความเป็นจริงของชีวิต แม้จะชอบ เพียงใด ก็ไม่สามารถยึดไว้ไม่ให้ เปลี่ยนแปลงได้ หากมีเหตุปัจจัย ให้ต้องเปลี่ยนสิ่งที่ชอบก็ต้อง เปลี่ยนแปลงในที่สุด • ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้ถ่ายทอด ประสบการณ์ที่เกิดขึ้น เพื่อพาให้ สมาชิกออกจากความทุกข์ ความ ยึดมั่นในความพอใจ ภูมิใจของ

ช่วงเช้า กลุ่ม/ ประเด็น นำสู่ การเรียนรู้ ในกลุ่ม	ฐานแนวคิด พุทธธรรม	เป้าหมาย	กระบวนการ
			<p>ตนเองตลอดจนเชื้อให้เพื่อน สมาชิกเข้ามาแบ่งปัน ประสบการณ์และการช่วยเหลือ</p> <ul style="list-style-type: none"> • ผู้นำกลุ่มเชื้อให้สมาชิกได้ค่อย ๆ ขยายความเข้าใจในชีวิต และเกิด ความอกงามในจิตใจจากการรับรู้ ชีวิตที่ชัดเจนขึ้น • ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงให้สมาชิกเห็นว่า เมื่อเรามี “ชอบและไม่ชอบ” ทำให้ เราไม่สามารถอยู่กับความเป็นจริง ของชีวิตได้อย่างแนบสนิท กลมกลืน การยึดอยู่กับความชอบ เป็นที่มาของความทุกข์ หากเรา เรียนรู้ที่จะอยู่กับชีวิตอย่าง “ก็ได้” ไม่ยึดติด ใจของเราก็หลุดออก จากบ่วงที่บีบคั้น สู่อากาศปลอด โปร่ง เบาสบาย สงบสุข เป็นการ เดินทางสู่อิสราภาพของใจ

ในการดำเนินกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ผู้วิจัยได้ฝึกอบรมและ
นิเทศให้ผู้นำกลุ่มดำเนินกลุ่มตามโครงสร้างกลุ่มดังกล่าวข้างต้น จำนวน 7 ชั่วโมงเพื่อให้การ
ดำเนินกลุ่มเป็นไปตามแนวทางที่กำหนด

4. การฝึกอานาปานสติ

ในการวิจัยครั้งนี้ การฝึกอานาปานสติเป็นเครื่องมือทดลองอีกอย่างหนึ่งในกลุ่ม
ตัวอย่าง โดยผู้วิจัยกำหนดการฝึกไว้ดังนี้

4.1 ผู้นำฝึก

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กราบอาราธนาพระอาจารย์มหาพิเชษฐวงศ์
ภทรปญญ์ วัดอาวุธวิกสิตาราม บางพลัด กรุงเทพฯ ฯ ผู้ซึ่งฝึกอานาปานสติมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2539

- ปัจจุบัน และเป็นผู้นำฝึกอานาปานสติตั้งแต่ปี พ.ศ.2543 - ปัจจุบัน เป็นผู้นำฝึกอานาปานสติ ทั้ง 2 รุ่นวิจัย โดยแต่ละรุ่นวิจัยดำเนินการนำฝึกในกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม (กลุ่มทดลองที่ 1 นำฝึกในช่วงการทดลองที่ 2 หลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และกลุ่มทดลองที่ 2 นำฝึกในช่วงการทดลองที่ 1 ก่อนการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ) โดยรุ่นวิจัยที่ 1 กลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่มมีสมาชิกกลุ่มละ 5-6 คน ส่วนรุ่นวิจัยที่ 2 กลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่มมีสมาชิกกลุ่มละ 8 คน และในช่วงการฝึกอานาปานสติของกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่มในแต่ละรุ่นวิจัยนั้น ผู้วิจัยได้จัดให้อยู่ในเวลาเดียวกับกลุ่มทดลองที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธทั้ง 2 รุ่นวิจัย (รายละเอียดประสบการณ์การเป็นผู้นำฝึกอานาปานสติของผู้นำฝึกในงานวิจัยนี้แสดงไว้ในภาคผนวก ข)

4.2 ระยะเวลา

กลุ่มทดลองที่เข้ารับการฝึกอานาปานสติมีจำนวนชั่วโมงการฝึกเท่ากับกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธคือ 7 ช่วงเวลา ๆ ละประมาณ 2 - 3 ชั่วโมง รวมระยะเวลาของการฝึก 20 ชั่วโมง โดยสมาชิกกลุ่มทดลองได้ฝึกอานาปานสติทั้งในท่ายืน ทำนั่ง ทำเดิน (จงกรม) และทำนอน รวมถึงการทบทวนผลการฝึก และการรับฟังบรรยายธรรมหัวข้ออานาปานสติ กลุ่มทดลองทุกกลุ่มที่ฝึกอานาปานสติในแต่ละรุ่นวิจัยได้รับการฝึกครบ 20 ชั่วโมง

4.3 ท่าฝึก

ท่าฝึกอานาปานสติในแต่ละช่วงเวลา (session) ของการฝึก พระอาจารย์มหาพิเชษฐวงศ์ ภาทรปัญญา พระสงฆ์ผู้นำฝึกอานาปานสติได้ให้กลุ่มทดลองฝึกอานาปานสติทั้งในท่ายืน ทำเดิน ทำนั่ง และทำนอน โดยใช้ระยะเวลา 20 นาทีถึง 1 ชั่วโมงในแต่ละอิริยาบถ สลับกันไปกับการทบทวนผลการฝึกและการบรรยายธรรม

4.4 เงื่อนไขการฝึก

ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์สำหรับกลุ่มทดลองที่ฝึกอานาปานสติไว้ดังนี้

1. กลุ่มทดลองทุกคนมีคะแนนภาวะสุขภาพและคะแนนปัญญาต่ำกว่าค่าเฉลี่ย
2. กลุ่มทดลองทุกคนมีความสนใจในการเข้าฝึก
3. กลุ่มทดลองทุกคนเข้าฝึกได้ครบตามเวลาที่กำหนดไว้คือ 20 ชั่วโมง
4. กลุ่มทดลองทุกคนมีความพร้อมสำหรับการฝึกทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ไม่มีปัญหาด้านสุขภาพที่เป็นอุปสรรคต่อการฝึก เช่น เจ็บป่วยทางร่างกาย เป็นต้น

4.5 กระบวนการฝึก

กระบวนการฝึกอานาปานสติในการวิจัยครั้งนี้ พระอาจารย์ผู้นำฝึกอานาปานสติได้ให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 4 กลุ่ม (รุ่นละ 2 กลุ่ม) ฝึกอานาปานสติตามแบบที่ปรากฏในพระไตรปิฎกคือ กำหนดลมหายใจเข้าออก ไม่มีคำบริกรรม โดยฝึกทั้งในอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน พร้อมกันนี้พระอาจารย์ผู้นำฝึกยังได้เน้นหลักการที่สำคัญของอานาปานสติคือ การตั้งสติหรือกำหนดสติตามเห็นร่างกาย (กาย) เวทนา (ตามเห็นความรู้สึก) จิต (ตามเห็นความคิด) ธรรม (ตามเห็นสภาพเป็นจริงแห่งสรรพสิ่ง) หรือที่เรียกกันว่า สติปัฏฐาน 4 ซึ่งมีอยู่ในการฝึกอานาปานสติ นอกจากนี้พระอาจารย์ผู้นำฝึกยังได้เพิ่มเติมการฝึกด้วยการบรรยายธรรม และสนทนาธรรมขึ้นในช่วงระหว่างการฝึกอานาปานสติด้วยดังแสดงในตารางที่ 3.19

ตารางที่ 3.19 กระบวนการฝึกอานาปานสติในแต่ละกลุ่มทดลอง

ช่วงเวลา (session) ที่	กิจกรรมฝึก	ระยะเวลา	หมายเหตุ
1	<ul style="list-style-type: none"> • แนะนำวิธีการและขั้นตอนฝึกอานาปานสติ • ฝึกกำหนดลมหายใจเข้าออก • ฝึกทำสมาธิแบบอานาปานสติ โดยกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจ โดยทำการฝึกทั้งในอิริยาบถยืน เดิน นั่ง และนอน และกำหนดสติอยู่ที่กายคือลมหายใจเข้าออก • ทบทวนผลการฝึก (สอบอารมณ์กัมมัฏฐาน) (ช่วงที่ 1 เน้นกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน) 	3 ชม.	หยุดพักในช่วงระหว่างฝึก ประมาณ 10 นาที
2	<ul style="list-style-type: none"> • ฝึกอานาปานสติโดยการเอาสติไปจดจ่อไว้ที่ลมหายใจในอิริยาบถนั่ง • ทบทวนผลการฝึก • ธรรมบรรยายประมาณ 10 นาที • ฝึกอานาปานสติโดยการเอาสติไปจดจ่อไว้ที่กายคือลมหายใจในอิริยาบถยืน เดิน และนอน • ทบทวนผลการฝึก 	3 ชม.	หยุดพักในช่วงระหว่างฝึก ประมาณ 10 นาที
3	<ul style="list-style-type: none"> • ฝึกอานาปานสติโดยการรับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะฝึกให้เห็นความรู้สึกเจ็บปวดที่เกิดขึ้นจนหายไป ตลอดถึงความรู้สึกต่างที่เกิดขึ้นภายในใจขณะฝึก (เวทนา) โดยฝึกในท่าหนึ่ง • ทบทวนผลการฝึก • ธรรมบรรยายและสนทนาธรรมประมาณ 15 นาที 	3 ชม.	หยุดพักในช่วงระหว่างฝึก ประมาณ 10 นาที

ช่วงเวลา (session) ที่	กิจกรรมฝึก	ระยะเวลา	หมายเหตุ
	<ul style="list-style-type: none"> ● ฝึกอานาปานสติโดยการรับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในใจ ในอิริยาบถเดิน ยืน และนอน ● ทบทวนผลการฝึก (ช่วงนี้เน้นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน) 		
4	<ul style="list-style-type: none"> ● ฝึกอานาปานสติโดยการรับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะฝึก ให้เห็นความรู้สึกเจ็บปวดที่เกิดขึ้น ตลอดถึงความรู้สึก ต่างที่เกิดขึ้นภายในใจขณะฝึก (เวทนา) โดยฝึกในท่านั่ง ● ทบทวนผลการฝึก ● ธรรมบรรยายและสนทนาธรรมประมาณ 15 นาที ● ฝึกอานาปานสติโดยการรับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในใจ ในอิริยาบถเดิน ยืน และนอน ● ทบทวนผลการฝึก (ช่วงนี้เน้นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน) 	3 ชม.	หยุดพักในช่วงระหว่างฝึก ประมาณ 10 นาที
5	<ul style="list-style-type: none"> ● ฝึกอานาปานสติโดยการรับรู้ความคิดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น หรือจิตใจที่ฟุ้งกระจายหรือสงบนิ่งในขณะฝึก (จิต) โดยฝึกในท่านั่ง ● ทบทวนผลการฝึก ● ธรรมบรรยายประมาณ 15 นาที ● ฝึกอานาปานสติโดยการรับรู้ความคิดที่เกิดขึ้นขณะฝึก หรือจิตใจที่อยู่ในขณะฝึกว่าสงบหรือฟุ้งซ่านอยู่ภายในใจ ในอิริยาบถเดิน ยืน และนอน ● ทบทวนผลการฝึก (ช่วงนี้เน้นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน) 	3 ชม.	หยุดพักในช่วงระหว่างฝึก ประมาณ 10 นาที
6	<ul style="list-style-type: none"> ● ฝึกอานาปานสติโดยการรับรู้ความคิดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น หรือจิตใจที่ฟุ้งกระจายหรือสงบนิ่งในขณะฝึก (จิต) โดยฝึกในท่านั่ง ● ทบทวนผลการฝึก ● ธรรมบรรยายประมาณ 15 นาที ● ฝึกอานาปานสติโดยการรับรู้ความคิดที่เกิดขึ้นขณะฝึก หรือจิตใจที่อยู่ในขณะฝึกว่าสงบหรือฟุ้งซ่านอยู่ภายในใจ ในอิริยาบถเดิน ยืน และนอน ● ทบทวนผลการฝึก 	3 ชม.	หยุดพักในช่วงระหว่างฝึก ประมาณ 10 นาที

ช่วงเวลา (session) ที่	กิจกรรมฝึก	ระยะเวลา	หมายเหตุ
	(ช่วงนี้เน้นจิตตานุสสนาสติปัฏฐาน)		
7	<ul style="list-style-type: none"> ฝึกอานาปานสติโดยการรับรู้ความเป็นจริงเกี่ยวกับลมหายใจ ความจริงของความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้น ความจริงเกี่ยวกับความคิดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ในขณะที่ฝึก (ธรรม) ว่าไม่สามารถที่จะอยู่ในสภาพเดิมได้ มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ควบคุมได้ยาก เป็นไปตามธรรมชาติของสภาวะนั้น ๆ ในช่วงนี้การฝึกยังคงอยู่ในที่นั้น ทบทวนผลการฝึก ปิดการฝึกอานาปานสติ (ช่วงนี้เน้นธัมมานุสสนาสติปัฏฐาน)	2 ชม.	ไม่มีการหยุดพักในช่วงนี้

อนึ่ง สถานที่สำหรับดำเนินการทดลองตามงานวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยแบ่งการทดลองออกเป็น 2 รุ่น โดยแต่ละรุ่นมีกระบวนการทดลองที่เหมือนกัน กล่าวคือ กระบวนการทดลองในกลุ่มทดลองที่ 1 เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเป็นเวลา 20 ชั่วโมงหรือ 7 ช่วงเวลา (session) จากนั้นเข้ารับการฝึกอานาปานสติเป็นเวลาอีก 20 ชั่วโมงหรือ 7 ช่วงเวลา (session) เหมือนกัน ในช่วงเวลาเดียวกัน กระบวนการทดลองในกลุ่มทดลองที่ 2 เริ่มต้นด้วยการฝึกอานาปานสติเป็นเวลา 20 ชั่วโมงหรือ 7 ช่วงเวลา (session) จากนั้นเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเป็นเวลาอีก 20 ชั่วโมงหรือ 7 ช่วงเวลา (session) เหมือนกัน การเข้าร่วมการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ในแต่ละเครื่องมือวิจัยที่สลับกันได้จัดกระทำในเวลาเดียวกัน ใช้ระยะเวลาเข้าร่วมที่เท่ากัน แต่จัดกระทำในที่ที่ต่างกันซึ่งอยู่ภายในบริเวณสถานที่เดียวกัน การจัดกระทำการทดลองเช่นนี้ผู้วิจัยดำเนินการเหมือนกันทั้ง 2 รุ่นคือ

- รุ่นที่ 1 ดำเนินการทดลอง ณ บ้านกลางสวนรีสอร์ท อ.อัมพวา จ.สมุทรสงคราม ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มตัวอย่างจำนวน 11 คน ออกเป็น 2 กลุ่มทดลองซึ่งสมาชิกกลุ่มเลือกจับกลุ่มกันตามความสมัครใจ โดยกลุ่มทดลองที่ 1 เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ณ เรือนรับรอง จากนั้นเข้าฝึกอานาปานสติ ณ ห้องประชุม ซึ่งตรงกันข้ามกับกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติ ณ ห้องประชุม จากนั้นเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ณ เรือนรับรอง สถานที่ดังกล่าวทั้งหมดตั้งอยู่ภายในบริเวณบ้านกลางสวนรีสอร์ท อ.อัมพวา จ.สมุทรสงคราม การดำเนินการวิจัยในรุ่นที่ 1 นี้ดำเนินการในระหว่างวันที่ 9 – 13 กุมภาพันธ์ 2554 รวม 5 วัน 4 คืน

● รุ่นที่ 2 ดำเนินการทดลอง ณ ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตร (เพาะพันธุ์พืชเลี้ยง) อ.หนองใหญ่ จ.ชลบุรี ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มตัวอย่างจำนวน 16 คน ออกเป็น 2 กลุ่มทดลองซึ่งสมาชิกกลุ่มเลือกจับกลุ่มกันตามความสมัครใจ โดยกลุ่มทดลองที่ 1 เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ณ ห้องพักรับรองวิทยากร จากนั้นเข้าฝึกอานาปานสติ ณ ห้องประชุมใหญ่ ซึ่งตรงกันข้ามกับกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติ ณ ห้องประชุมใหญ่ จากนั้นเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ณ ห้องพักรับรองวิทยากร สถานที่ดังกล่าวทั้งหมดตั้งอยู่ภายในบริเวณศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตร (เพาะพันธุ์พืชเลี้ยง) อ.หนองใหญ่ จ.ชลบุรี การดำเนินการวิจัยในรุ่นที่ 2 นี้ดำเนินการในระหว่างวันที่ 28 กุมภาพันธ์ – 4 มีนาคม 2554 รวม 5 วัน 4 คืน

5. เครื่องมือตรวจสอบการดำเนินการกลุ่มพัฒนาตน ฯ และการฝึกอานาปานสติ

เครื่องมือที่ใช้ตรวจสอบการดำเนินการกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานาปานสติในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยแบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกกลุ่มที่มีต่อการเข้ากลุ่มพัฒนาตน ฯ และแบบประเมินการรับรู้ที่มีต่อการฝึกอานาปานสติในแต่ละช่วงเวลา (session) แบบประเมินทั้ง 2 ฉบับนี้เป็นการรายงานตนเอง (self-report) ของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมวิจัยทั้งในการเข้ากลุ่มพัฒนาตน ฯ และฝึกอานาปานสติ นอกจากนี้เครื่องมือตรวจสอบการดำเนินการกลุ่มพัฒนาตน ฯ และการฝึกอานาปานสติอีกอย่างหนึ่งคือบันทึกประจำวันซึ่งมีลักษณะคล้ายแบบประเมินการรับรู้คือเป็นการรายงานตนเองของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมทดลอง โดยบันทึกประจำวันนี้ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างรายงานปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นภายในใจที่แสดงถึงความเคลื่อนไหวภายในใจหลังเข้าร่วมวิจัยผ่านไปในแต่ละวัน (รูปแบบแบบประเมินการรับรู้ทั้ง 2 ฉบับ และบันทึกแสดงในภาคผนวก ก)

5.1 แบบประเมินการรับรู้

แบบประเมินการรับรู้ที่ผู้วิจัยนำมาใช้ร่วมในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบประเมินที่ให้กลุ่มตัวอย่างรายงานตนเองเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นภายในใจหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตน ฯ และหลังการฝึกอานาปานสติในแต่ละช่วงเวลา (session) มีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบการดำเนินการกลุ่ม และการฝึกอานาปานสติ (manipulation check) ให้เป็นไปตามขั้นตอนที่กำหนดไว้ในแผนการ มี 2 แบบ คือ

1. แบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธต่อประเด็นต่าง ๆ เป็นคำถามปลายเปิด (Open-Question) ตอบเป็นอรรถนัย โดยให้สมาชิกกลุ่มได้รายงานตนเอง (self-report) เกี่ยวกับความรู้สึกต่อบรรยากาศกลุ่ม ผู้นำกลุ่ม กระบวนการกลุ่ม และประโยชน์ที่ได้จากการเข้ากลุ่ม เป็นต้น แบบประเมินนี้ผู้วิจัยนำมาจากแบบ

ประเมินการรับรู้ของสมาชิกกลุ่มที่สร้างขึ้นโดย เพรศพรณ แคนศิลป์ (2550) โดยให้กลุ่มทดลองตอบหลังเข้ากลุ่มสิ้นสุดลงในแต่ละช่วงเวลา (session)

2. แบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกที่เข้าฝึกอานาปานสติต่อประเด็นต่าง ๆ เป็นคำถามปลายเปิด (Open-Question) ตอบเป็นอัตนัย โดยให้สมาชิกกลุ่มได้รายงานตนเอง (self-report) เกี่ยวกับความรู้สึกต่อบรรยากาศการฝึก ผู้นำฝึก กระบวนการฝึก และประโยชน์ที่ได้จากการฝึก เป็นต้น แบบประเมินนี้ผู้วิจัยสร้างขึ้นและนำไปใช้โดยการให้กลุ่มทดลองตอบหลังฝึกอานาปานสติสิ้นสุดลงในแต่ละช่วงเวลา (session)

5.2 บันทึกประจำวัน

บันทึกประจำวันเป็นแบบรายงานตนเอง (self-report) ของกลุ่มทดลองที่ได้เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ หรือฝึกอานาปานสติแล้วได้บรรยายถึงปรากฏการณ์ภายในใจที่เกิดขึ้นหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตน ฯ และ/หรือหลังการฝึกอานาปานสติผ่านไปในแต่ละวัน ทั้งนี้เพื่อให้เห็นปรากฏการณ์ทางใจที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องของกลุ่มทดลองเพื่อเป็นข้อมูลยืนยันการเกิดขึ้นหรือเพิ่มขึ้นของภาวะอุเบกขาและปัญญา บันทึกประจำวันนี้ผู้วิจัยเป็นผู้สร้างขึ้น

อนึ่ง ผู้วิจัยได้นำข้อมูลจากแบบประเมินตนเองและบันทึกประจำวันมาวิเคราะห์ผลการวิจัยเชิงคุณภาพ และร่วมกับการอภิปรายผลการวิจัยด้วย

6. ผู้วิจัยในฐานะเครื่องมือ

การดำเนินการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยเป็นเครื่องมือที่สำคัญคือเป็นทั้งผู้นิเทศผู้นำกลุ่มพัฒนาตน ฯ และเป็นทั้งผู้วิจัย ทั้งนี้เพื่อให้การดำเนินกลุ่มพัฒนาตน ฯ และการฝึกอานาปานสติเป็นไปอย่างถูกต้องตามตามกระบวนการวิจัย และได้ผลการวิจัยที่มีความถูกต้อง แม่นยำ และน่าเชื่อถือได้ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้มีความพร้อมด้านคุณสมบัติที่สามารถเอื้อต่อการวิจัยได้ ดังนี้

1. ด้านความเข้าใจในหลักพุทธธรรม

- ผู้วิจัยมีประสบการณ์การศึกษาหลักพุทธธรรมโดยการบวชเป็นภิกษุในพุทธศาสนาเป็นเวลา 18 ปี และเป็นผู้นำฝึกอานาปานสติในขณะบวชเป็นภิกษุประมาณ 15 ครั้ง ๆ ละ 30 ชั่วโมงโดยประมาณ

- ในด้านการศึกษาหลักพุทธธรรม ผู้วิจัยสำเร็จการศึกษาปริญญาธรรม 8 ประโยคซึ่งเป็นหลักสูตรเกี่ยวกับภาษาบาลีในพระไตรปิฎก นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังได้ศึกษาค้นคว้าตำรา เอกสารคำสอนและเทศนาทางด้านพุทธศาสนา เช่น หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน หลวงปู่ชา สุภัทโท ท่านพุทธทาส พระพรหมคุณาภรณ์ ชยสาโรภิกขุ ญาณธัมมโฆภิกขุ และท่าน

ติช นัท ฮันท์ เป็นต้น ตลอดถึงงานเขียนของพระวาสาที่ฝึกปฏิบัติตามแนวทางพุทธศาสนาอีกหลายท่าน

2. ด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

- ผู้วิจัยได้ฝึกประสบการณ์เป็นผู้นำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในวิชาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาวิสิต (practicum) ในเทอมต้นของปีการศึกษา 2550 และวิชาการฝึกประสบการณ์การเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษา (internship) ในปีการศึกษา 2552 รวม 25 กลุ่ม คิดเป็นชั่วโมงได้ 500 ชั่วโมง

- ผู้วิจัยได้ร่วม workshop ในกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่จัดโดยสาขาจิตวิทยาการปรึกษาประมาณ 5 ครั้ง

3. ด้านระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ

- ด้านความรู้ ความเข้าใจในระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยได้ลงทะเบียนเรียนวิชา “การวิจัยเชิงคุณภาพทางการพยาบาล” (3600626) ในภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2549 ซึ่งสอนโดย รองศาสตราจารย์ ดร.จิราพร เกศพิชญวัฒนา คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยได้มีการศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับการวิจัยเชิงคุณภาพ นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้ลงทะเบียนเรียนวิชาวิจัยเชิงคุณภาพของคณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2 รายวิชา คือ วิชาสัมมนาระเบียบวิธีวิจัยทางมานุษยวิทยา (2403850) สอนโดย ศาสตราจารย์ ดร.สุภางค์ จันทวานิช และวิชาวิจัยเชิงคุณภาพในทางสังคมศาสตร์ (2400704) สอนโดย ศาสตราจารย์ ดร.สุภางค์ จันทวานิช และ ศาสตราจารย์ ดร.อมรา พงศาพิชญ์ ในปีการศึกษา 2551 โดยทั้ง 2 วิชาผู้วิจัยลงทะเบียนเพื่อร่วมฟัง (sit-in)

4. ด้านระเบียบวิธีวิจัยเชิงปริมาณ

- ด้านความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับระเบียบวิธีวิจัยเชิงปริมาณ ผู้วิจัยได้ลงทะเบียนเรียนวิชาการวิจัยเชิงจิตวิทยา (3800784) ในภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2549 ซึ่งสอนโดย รองศาสตราจารย์ ดร.สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต ส่วนด้านสถิติสำหรับวิเคราะห์การวิจัยเชิงปริมาณนั้น ผู้วิจัยได้ลงทะเบียนเรียนวิชาสถิติสำหรับจิตวิทยา 1 (3800602) ในภาคการศึกษาต้น ปีการศึกษา 2549 ซึ่งสอนโดย ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร.นงลักษณ์ วิรัชชัย

นอกจากที่กล่าวมา ขณะดำเนินกลุ่ม ผู้วิจัยใช้อุปกรณ์เครื่องมือประกอบอื่น ๆ เช่น เครื่องบันทึกเสียง สมุดจดบันทึก กระดาษ ปากกา ฯลฯ ช่วยในการบันทึกข้อมูลด้วย

การดำเนินการวิจัย

ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นเตรียมการทดลอง

1.1 ผู้วิจัยติดต่อขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา โดยนำหนังสือขอความร่วมมือจากคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถึงอธิการบดี / คณบดี ของมหาวิทยาลัยทั้ง 2 แห่ง เพื่อขอเก็บข้อมูลในการวิจัย และขอใช้สถานที่ในการดำเนินวิจัย (เก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่าง)

1.2 ผู้วิจัยจัดเตรียมแผนการดำเนินกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ โดยกำหนดแนวทางและแผนการดำเนินการกลุ่ม (รายละเอียดในภาคผนวก ค) และขอให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและพุทธธรรม 1 ท่านตรวจสอบแผนการดำเนินกลุ่มดังกล่าว เมื่อผู้เชี่ยวชาญเห็นชอบ ผู้วิจัยจึงนำไปใช้ในการทดลอง

1.3 ผู้วิจัยจัดเตรียมแผนดำเนินการฝึกอานาปานสติ โดยกำหนดแนวทางการฝึก (รายละเอียดในภาคผนวก ค) เพื่อให้ช่วงเวลาสอดคล้องกับการดำเนินกลุ่มพัฒนาตน ฯ ซึ่งทดลองในระยะเวลาเดียวกัน และต่อเนื่องกันในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 จากนั้นผู้วิจัยขอให้พระสงฆ์ผู้เชี่ยวชาญด้านการฝึกอานาปานสติตรวจสอบแผนดำเนินการฝึก เมื่อพระสงฆ์เห็นชอบ ผู้วิจัยจึงนำไปใช้ในการทดลอง

1.4 ในการดำเนินการกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ผู้วิจัยได้เรียนเชิญ คุณลลิตทิพร ครามานนท์ ผู้ซึ่งสำเร็จการศึกษาระดับมหาบัณฑิตทางด้านจิตวิทยาการปรึกษา และมีความชำนาญในการดำเนินการกลุ่มพัฒนาตน ฯ เป็นผู้นำกลุ่มโดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นิเทศ พร้อมทั้งนี้ ผู้วิจัยได้กราบอาราธนาพระอาจารย์มหาพิเชษฐวงศ์ ภาทรปญโญ พระสงฆ์ผู้ฝึกอานาปานสติมาเป็นเวลากว่า 10 ปี เป็นผู้นำฝึกอานาปานสติในกลุ่มตัวอย่างด้วย

1.5 พร้อมทั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำโครงการวิจัยเสนอคณะกรรมการจริยธรรม เพื่อดำเนินการตรวจสอบพิจารณาประเด็นทางจริยธรรมในการวิจัยอีกด้วย

2. ขั้นก่อนการทดลอง

ก่อนเข้าสู่กระบวนการทดลองในรุ่นวิจัยที่ 1 และรุ่นวิจัยที่ 2 ผู้วิจัยได้ดำเนินการ ดังนี้

2.1 ในรุ่นวิจัยที่ 1 ผู้วิจัยติดต่อขอความอนุเคราะห์จากคณาจารย์ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อ

ความร่วมมือในการวิจัย ส่วนรุ่นวิจัยที่ 2 ผู้วิจัยติดต่อขอความอนุเคราะห์จากคณาจารย์คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา เพื่อขอความร่วมมือในการวิจัย

2.2 ผู้วิจัยนำแบบวัดภาวะอุเบกขาและแบบวัดปัญญาไปให้นิสิตชั้นปีที่ 4 สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 42 คน และนิสิตชั้นปีที่ 4 สาขาวิชาปฐมวัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 84 คน ตอบแบบวัดทั้ง 2 ฉบับภายใต้ชื่อ “แบบสำรวจตนเอง (1) และแบบสำรวจตนเอง (2) โดยได้นิสิตที่มีค่าคะแนนภาวะอุเบกขาและค่าคะแนนปัญญาดำกว่าค่าเฉลี่ย จำนวน 73 คน

2.3 จากนั้น ผู้วิจัยเลือกแบบเจาะจงนิสิตกลุ่มประชากรที่มีค่าคะแนนภาวะอุเบกขาและค่าคะแนนปัญญาดำกว่าค่าเฉลี่ย และมีความสมัครใจเข้าร่วมการทดลองเข้าเป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 41 คน

2.4 ผู้วิจัยดำเนินการชี้แจงเกี่ยวกับโครงการวิจัยและระยะดำเนินการในโครงการให้นิสิตที่สมัครใจเข้าร่วมวิจัย และเพื่อเป็นการดำเนินการตามหลักจริยธรรมและจรรยาบรรณในการวิจัย ผู้วิจัยได้ขอให้นิสิตที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัยลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

2.5 นิสิตที่สมัครใจเข้าร่วมวิจัยทั้ง 2 มหาวิทยาลัยเลือกวันเข้าร่วมวิจัยตามวัน และเวลาที่สะดวก

2.6 ผู้วิจัยติดต่อสถานที่ในการดำเนินการวิจัย โดยในรุ่นที่ 1 ได้เลือกสถานที่ดำเนินการวิจัยเป็นบ้านกลางสวนริสอร์ต อ.อัมพวา จ.สมุทรสงคราม ซึ่งเป็นพื้นที่ที่เงียบไม่ไกลจากกรุงเทพ ฯ และกว้างพอที่จะเอื้อให้ดำเนินการกลุ่มและฝึกอานาปานสติในช่วงเวลาเดียวกันได้ การติดต่อสถานที่ในการดำเนินการวิจัยรุ่นที่ 2 ก็เช่นเดียวกัน ผู้วิจัยได้เลือกศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตร (เพาะพันธุ์พืชเลี้ยง) อ.หนองใหญ่ จ.ชลบุรี เป็นสถานที่ดำเนินการวิจัย ศูนย์ส่งเสริม ฯ เป็นสถานที่กว้าง และเงียบสงบ

2.7 ในรุ่นวิจัยที่ 1 และรุ่นวิจัยที่ 2 ผู้วิจัยสุ่มกลุ่มตัวอย่าง 3 กลุ่มเข้าเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธก่อนฝึกอานาปานสติ กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกอานาปานสติก่อนเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และกลุ่มควบคุม (random treatment) โดยมีสมาชิกในกลุ่ม ๆ ละ 5-6 คนในรุ่นที่ 1 และ กลุ่มละ 8 คนในรุ่นที่ 2

ตารางที่ 3.20 การจัดกลุ่มตัวอย่างและกระบวนการทดลองในการวิจัย

groups	Pre-test	Experiment ₁	Posttest ₁	Experiment ₂	Posttest ₂
Ex group 1	Y _{1a} Y _{2a}	X ₁	Y _{1b} Y _{2b}	X ₂	Y _{1c} Y _{2c}
Ex group 2	Y _{1a} Y _{2a}	X ₂	Y _{1b} Y _{2b}	X ₁	Y _{1c} Y _{2c}
Con group	Y _{1a} Y _{2a}	-	Y _{1b} Y _{2b}	-	Y _{1c} Y _{2c}

Ex group 1 หมายถึง กลุ่มทดลองที่ 1 (เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และฝึกอานาปานสติ)

Ex group 2 หมายถึง กลุ่มที่ 2 (ฝึกอานาปานสติและเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ)

Con group หมายถึง กลุ่มควบคุม (ไม่ได้รับ treatments ใด ๆ)

X₁ หมายถึง เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

X₂ หมายถึง ฝึกอานาปานสติ

Y_{1a}, Y_{1b}, Y_{1c} หมายถึง แบบวัดภาวะอุเบกขา 3 ฉบับคือ ฉบับช่วงก่อนการทดลอง ฉบับช่วงหลังการทดลองที่ 1 และฉบับช่วงหลังการทดลองที่ 2

Y_{2a}, Y_{2b}, Y_{2c} หมายถึง คะแนนแบบวัดปัญญา 3 ฉบับคือ ฉบับช่วงก่อนการทดลอง ฉบับช่วงหลังการทดลองที่ 1 และฉบับช่วงหลังการทดลองที่ 2

3. ขั้นตอนการทดลอง

3.1 ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ตอบแบบวัดภาวะอุเบกขาและแบบวัดปัญญา ก่อนการทดลอง (pretest) ก่อนออกเดินทางไปสู่สถานที่ที่จัดเตรียมไว้สำหรับดำเนินการทดลอง

3.2 ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง โดยให้กลุ่มทดลองที่ 1 เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ) ซึ่งมีคุณสิทธิพร ครามานนท์ เป็นผู้นำกลุ่มและผู้วิจัยเป็นผู้นิเทศการทำกลุ่มตามโครงสร้างกลุ่มที่กำหนดไว้ในตาราง (รายละเอียดดังแสดงในภาคผนวก ค) โดยใช้ระยะเวลาดำเนินกลุ่ม 20 ชั่วโมงหรือ 7 ช่วงเวลา (session) โดยขออนุญาตกลุ่มตัวอย่างบันทึกเสียงสนทนาตลอดกระบวนการกลุ่ม ในช่วงเวลาเดียวกัน กลุ่มทดลองที่ 2 ก็เข้าฝึกอานาปานสติ โดยมีพระอาจารย์มหาพิเชษฐวงศ์ ภาทรปญโญ เป็นผู้นำฝึก และใช้ระยะเวลาฝึกอานาปานสติ 20 ชั่วโมงหรือเท่ากับ 7 ช่วงเวลา (session) ซึ่งเท่ากับกับกลุ่มทดลองที่ 1

3.3 เมื่อกลุ่มทดลองที่ 1 เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และกลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกอานาปานสติครบ 20 ชั่วโมงหรือ 7 ช่วงเวลา (session) แล้ว ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่มตอบแบบวัดภาวะอุเบกขาและแบบวัดปัญญาฉบับช่วงหลังการทดลองที่ 1 (posttest¹) จากนั้น ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองที่ 1 เข้าฝึกอานาปานสติ โดยมีพระอาจารย์

มหาพิเชษฐวงศ์ ภัทรปญโญ เป็นผู้นำฝึก และใช้ระยะเวลาทำการฝึก 20 ชั่วโมง หรือ 7 ช่วงเวลา (session) ในช่วงเวลาเดียวกัน ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองที่ 2 เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธด้วยระยะเวลาที่เท่ากันกับกลุ่มทดลองที่ 1 คือ 20 ชั่วโมงหรือ 7 ช่วงเวลา (session) โดยมีคุณสิทธิพร ครามานนท์ เป็นผู้นำกลุ่มและผู้วิจัยเป็นผู้นิเทศการทำกลุ่ม เมื่อกลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกอานาปานสติ และกลุ่มทดลองที่ 2 เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธครบ 20 ชั่วโมงหรือ 7 ช่วงเวลา (session) ของช่วงการทดลองที่ 2 แล้ว ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ตอบแบบวัดภาวะสุขเบกขาและแบบวัดปัญญาฉบับทดสอบช่วงหลังการทดลองที่ 2 (posttest 2)

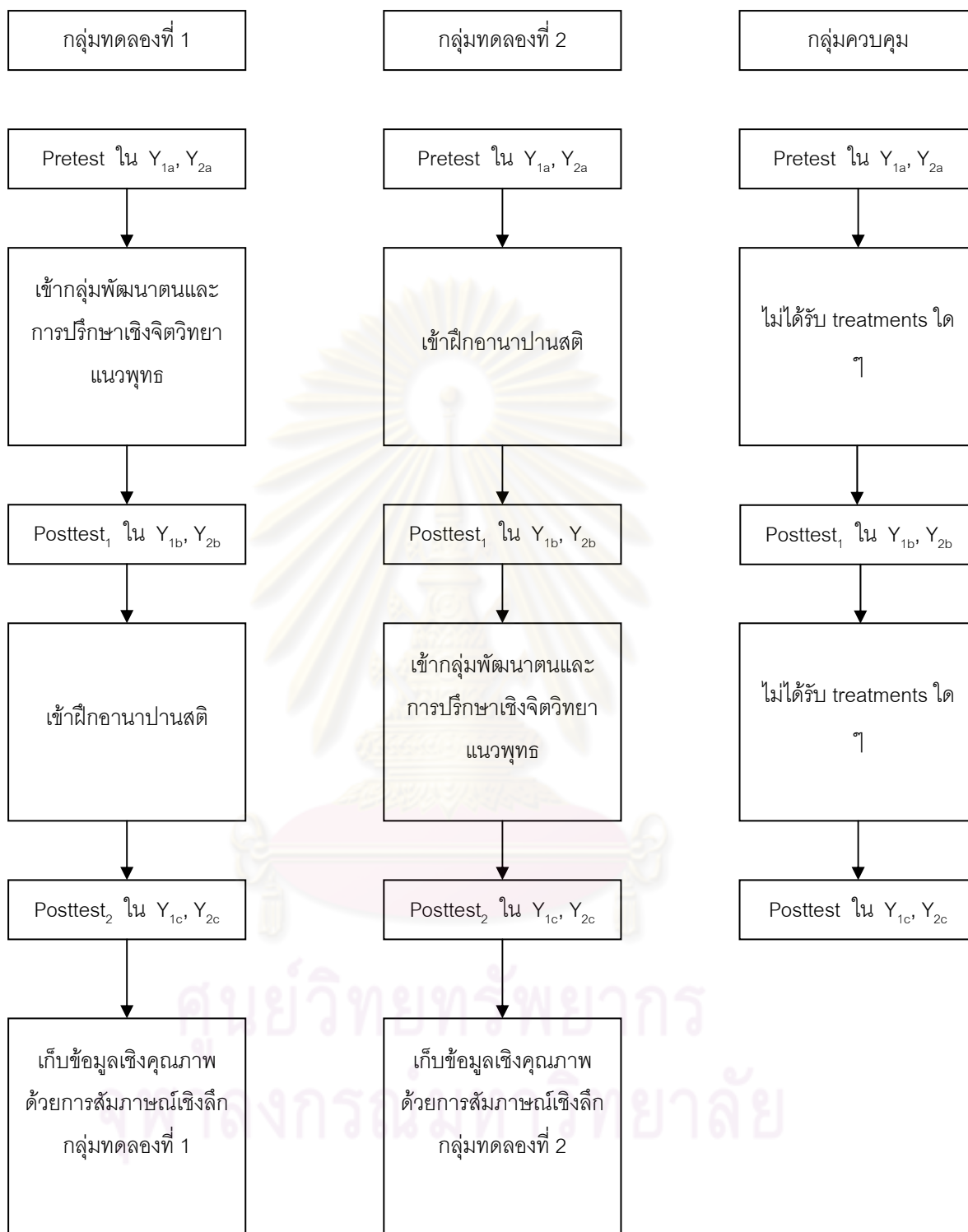
3.4 อนึ่ง เมื่อการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานาปานสติสิ้นสุดลงในแต่ละช่วงเวลา (session) ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 เขียนแบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกที่มีต่อการเข้ากลุ่มพัฒนาตนฯ (ในกลุ่มที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนฯ) และเขียนแบบประเมินการรับรู้ที่มีต่อการฝึกอานาปานสติ (ในกลุ่มที่ฝึกอานาปานสติ) พร้อมกันนี้ เมื่อกระบวนการทดลองสิ้นสุดลงในแต่ละวัน ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 เขียนบันทึกประจำวันเกี่ยวกับปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นภายในใจหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตน ฯ หรือหลังการฝึกอานาปานสติ ผู้วิจัยดำเนินการเช่นนี้ในแต่ละวันที่มีการดำเนินการทดลองของแต่ละรุ่นวิจัย ผู้วิจัยกระทำเช่นนี้ในแต่ละช่วงเวลาของการเข้ากลุ่มหรือการฝึก ของแต่ละกลุ่ม และของแต่ละรุ่นอีกด้วย

3.5 ส่วนการดำเนินการในกลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม ผู้วิจัยไม่ได้ดำเนินการตามสภาพการทดลองแต่อย่างใด คงให้อยู่ในสภาพการณ์ปกติ

3.6 หลังกระบวนการวิจัยเสร็จสิ้นลงในแต่ละรุ่นวิจัย ผู้วิจัยขอสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมทดลอง และมีคุณสมบัติตามเกณฑ์ผู้ให้สัมภาษณ์เชิงลึกที่ผู้วิจัยได้กำหนดไว้ด้วย

รูปแบบการวิจัยดังกล่าวผู้วิจัยได้ดำเนินการในกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมวิจัยใน 2 รุ่น ๆ ละ 2 กลุ่มทดลอง 1 กลุ่มควบคุม รวมเป็น 6 กลุ่ม โดยแต่ละครั้งจะมีรูปแบบการทดลองที่เหมือนกัน

แผนภาพที่ 3.2 ขั้นตอนการทดลองและเก็บข้อมูล



นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังได้ศึกษาภาวะอุเบกขาและปัญญาหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานาปานสติ โดยวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) รวมถึงแบบประเมินการรับรู้ของสมาชิก

กลุ่ม แบบประเมินการรับรู้การฝึกอานาปานสติ และบันทึกประจำวัน ของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ที่เข้าร่วมกระบวนการทดลองในโครงการวิจัยทั้ง 2 รุ่น

4. ชั้นวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ด้วยสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. สถิติพื้นฐาน

- ค่าเฉลี่ยมัธยฐานเลขคณิต (Mean)
- ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

2. การหาค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดแต่ละข้อ โดยใช้สูตรค่าที (t-test)

3. การคำนวณหาค่าความเที่ยงของแบบวัด โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัค (Cronbach's Alpha Coefficient)

4. สถิติสำหรับการทดสอบสมมุติฐาน

- เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะอุเบกขาและค่าเฉลี่ยคะแนนปัญญาของกลุ่มทดลองคือกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ กลุ่มฝึกอานาปานสติ และกลุ่มควบคุม โดยการนำสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนเชิงพหุ (MANOVA)

5. ชั้นวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. หลังจากผู้วิจัยได้ให้ผู้ช่วยวิจัย สัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลซึ่งเป็นตัวแทนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 7 คนที่เข้าเกณฑ์ในการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลเพื่อขอสัมภาษณ์เชิงลึก ดังนี้

1.1 เป็นผู้ให้ข้อมูลที่เข้าร่วมทดลองครบตามเวลาที่กำหนดไว้

1.2 เป็นผู้ให้ข้อมูลที่ผู้นำกลุ่ม (คุณสิทธิพร ครามานนท์) ประเมินว่ามีภาวะอุเบกขาและปัญญาเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน

1.3 เป็นผู้ให้ข้อมูลที่ยินยอมให้ผู้วิจัยสัมภาษณ์เชิงลึกได้

อนึ่ง เพื่อเป็นการดำเนินการวิเคราะห์เครื่องมือเชิงคุณภาพและความน่าเชื่อถือของงานวิจัย ผู้วิจัยได้นำเทปสัมภาษณ์เชิงลึกมาถอดเทปเสียงโดยถอดความแบบคำต่อคำ (Verbatim) ออกมาเป็นบทสนทนาที่เป็นตัวอักษร อ่านเนื้อหาทั้งหมดซ้ำเพื่อสำรวจและถอดรหัส (coding) ออกมาเป็นกลุ่มคำ จากนั้นวิเคราะห์จัดกลุ่ม (Categorize) ของรหัสข้อความนั้นออกมาเป็นประเด็น (Theme) ที่เกี่ยวกับภาวะอุเบกขาและปัญญา โดยนำข้อความหรือประโยคที่สำคัญมากำหนดเป็นความหมาย/ประเด็น

2. จากนั้นเพื่อยืนยันความน่าเชื่อถือหรือตรวจสอบขั้นตอนการถอดรหัสข้อความ ผู้วิจัยจึงใช้วิธีตรวจสอบจากผู้ที่มีความเชี่ยวชาญและอยู่ในสาขาเดียวกัน โดยให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คนคือ ดร.สุภาพร ประดับสมุทร คุณกสิณฉาน ถ้ำเสื่อ และคุณธัญลักษณ์ วัฒนาเฉลิมยศ อ่านอย่างละเอียดทุกคำอีกครั้งเพื่อตรวจสอบความถูกต้องและเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องที่สุด (Confirmability)

3. พร้อมกันนี้ ผู้วิจัยได้นำแบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกกลุ่ม แบบประเมินการรับรู้การฝึกอานาปานสติ และบันทึกประจำวันของกลุ่มทดลองทั้งหมดหลังเสร็จสิ้นกระบวนการทดลองทั้ง 2 กระบวนการในแต่ละรุ่นวิจัย มาให้ผู้เชี่ยวชาญอีก 2 ท่านคือ คุณรุจิรัตน์ กำมะหะยี และคุณจิระสุข สุขสวัสดิ์ อ่านอย่างละเอียดทุกคำ และทำการถอดรหัสข้อความ (coding) และนำมาเปรียบเทียบดูความสอดคล้องหรือแตกต่างจากการถอดรหัสข้อมูลของการสัมภาษณ์เชิงลึก

4. จากนั้น ผู้วิจัยนำประเด็น (Theme) ที่ได้ทั้งจากแบบประเมินทั้ง 2 ฉบับ บันทึกประจำวัน และการสัมภาษณ์เชิงลึกมาเปรียบเทียบกัน (Comparison) เพื่อแสวงหาความเหมือนกันและความแตกต่างกันของข้อมูลทั้ง 2 ชุด และสร้างข้อสรุปอธิบายปรากฏการณ์อย่างละเอียดไปแบบรวมกันและแบบสังเคราะห์ (Integrated and synthesized) เป็นประโยคที่เป็นโครงสร้างพื้นฐานของปรากฏการณ์ และเป็นสรุปแนวคิดประสบการณ์จริง

5. ผู้วิจัยนำเสนอข้อมูลที่ละเอียด ครอบคลุม ครบถ้วน ทำให้ผู้อ่านสามารถติดตามกระบวนการวิเคราะห์ข้อมูลได้ในทุกแง่มุม

6. อนึ่ง ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยไม่ได้นำผลการวิจัยนี้ไปอ้างอิงยังสถานการณ์อื่น (Transferability) หากแต่ใช้อ้างอิงในกรณีที่อธิบายปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในกลุ่มได้ ที่มีลักษณะเหมือนกลุ่มที่ศึกษานี้เท่านั้น

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในงานวิจัยเรื่องผลของกลุ่มพัฒนาตนและการ
การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา
ผู้วิจัยขอแบ่งผลการวิเคราะห์ออกเป็น 2 ส่วนคือ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ และผลการ
วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ เพื่อให้สอดคล้องกับวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลที่มีทั้งเชิงปริมาณและเชิง
คุณภาพ

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ตั้งสมมุติฐานของการวิจัยไว้ดังนี้

1. สมมุติฐานกลุ่มที่ 1 ผลของการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
แนวพุทธ และการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา (กระบวนการทดลองที่ 1)

1.1. ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีต่อภาวะ
อุเบกขาและปัญญา

- หลังการทดลองครั้งที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษา
เชิงจิตวิทยาแนวพุทธจะมีคะแนนภาวะอุเบกขาสูงกว่าช่วงก่อนเข้ากลุ่ม
พัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ
- หลังการทดลองครั้งที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษา
เชิงจิตวิทยาแนวพุทธจะมีคะแนนภาวะอุเบกขาสูงกว่ากลุ่มควบคุมเมื่อวัดใน
ช่วงเวลาเดียวกัน
- หลังการทดลองครั้งที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษา
เชิงจิตวิทยาแนวพุทธจะมีคะแนนปัญญาสูงกว่าช่วงก่อนเข้ากลุ่มพัฒนาตน
และการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ
- หลังการทดลองครั้งที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษา
เชิงจิตวิทยาแนวพุทธจะมีคะแนนปัญญาสูงกว่ากลุ่มควบคุมในช่วงเวลา
เดียวกัน

1.2 ผลของการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา

- หลังการทดลองครั้งที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติจะมีคะแนน
ภาวะอุเบกขาสูงกว่าช่วงก่อนการฝึก



ต้นฉบับไม่มีหน้า
NO PAGE IN ORIGINAL

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

- หลังการทดลองครั้งที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติจะมีคะแนนภาวะอูเบกขาสูงกว่ากลุ่มควบคุมเมื่อวัดในเวลาเดียวกัน
- หลังการทดลองครั้งที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติจะมีคะแนนปัญญาสูงกว่าช่วงก่อนการฝึก
- หลังการทดลองครั้งที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติจะมีคะแนนปัญญาสูงกว่ากลุ่มควบคุมเมื่อวัดในเวลาเดียวกัน

1.3 ความแตกต่างระหว่างกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ กับการฝึกอานาปานสติที่มีผลต่อภาวะอูเบกขาและปัญญา

- หลังการทดลองครั้งที่ 1 คะแนนภาวะอูเบกขาของกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติ จะสูงกว่าคะแนนภาวะอูเบกขาของกลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ
- หลังการทดลองครั้งที่ 1 คะแนนปัญญาของกลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ จะสูงกว่าคะแนนปัญญาของกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติ

2. สมมุติฐานกลุ่มที่ 2 ที่ศึกษาผลของการสลับกระบวนการทดลองทั้ง 2 คือกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอูเบกขาและปัญญา (กระบวนการทดลองที่ 2)

2.1 ผลของการฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีต่อภาวะอูเบกขาและปัญญา

- หลังการทดลองครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่ฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจะมีคะแนนภาวะอูเบกขาสูงกว่าก่อนการฝึกอานาปานสติ
- หลังการทดลองครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่ฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจะมีคะแนนภาวะอูเบกขาสูงกว่ากลุ่มควบคุมเมื่อวัดในเวลาเดียวกัน
- หลังการทดลองครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่ฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจะมีคะแนนปัญญาสูงกว่าช่วงก่อนการฝึกอานาปานสติ

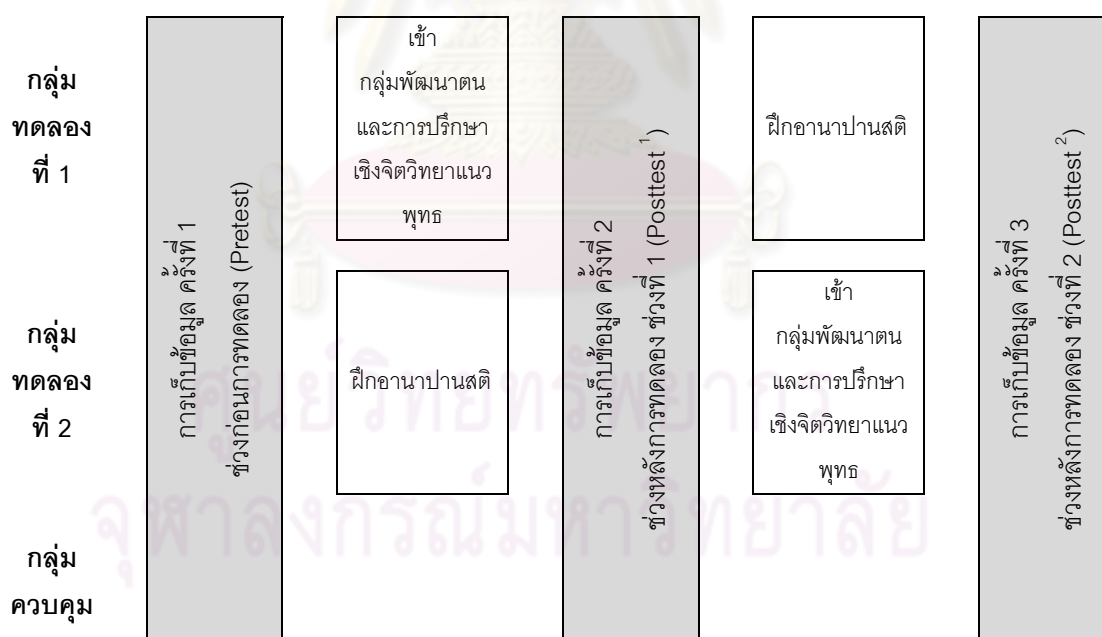
ดังนั้น ผู้วิจัยจึงขอนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณเพื่อตอบสมมุติฐานของการวิจัยในครั้งนี้ โดยแบ่งหัวข้อนำเสนอ ดังนี้

1. ลักษณะข้อมูล
2. การวิเคราะห์ลักษณะการกระจายของข้อมูล
3. ผลการตรวจสอบสมมุติฐาน
 - 3.1 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบหลายตัวแปร (MANOVA)
 - 3.2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบหลายตัวแปรที่มีการวัดซ้ำ

(Repeated measure MANOVA)

1. ลักษณะข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลทั้งหมด 3 ช่วง คือ ช่วงก่อนการทดลอง ช่วงหลังการทดลองที่ 1 ช่วงหลังการทดลองที่ 2 จากกลุ่มตัวอย่าง 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลองที่ 1 (กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธก่อนการฝึกอานาปานสติ) กลุ่มทดลองที่ 2 (กลุ่มตัวอย่างที่ฝึกอานาปานสติก่อนเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ) และกลุ่มควบคุม



แผนภาพที่ 4.1 ขั้นตอนการทดลองและการเก็บข้อมูลในงานวิจัย

ผลการเก็บข้อมูลคะแนนภาวะอูเบกขาและคะแนนปัญญาจากกลุ่มตัวอย่างในการทดลองแต่ละกลุ่ม ได้ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังนี้

ตารางที่ 4.1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนภาวะอุเบกขาและปัญญาของแต่ละกลุ่มตัวอย่าง

คะแนน	กลุ่มตัวอย่าง	ค่าสถิติ	ช่วงการทดลอง		
			ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง ช่วงที่ 1	หลังการทดลอง ช่วงที่ 2
คะแนน แบบวัด อุเบกขา	กลุ่มทดลอง 1 ⁿ	mean	3.47	3.94	4.16
		sd	19.672	19.562	27.787
	กลุ่มทดลอง 2 ^ข	mean	3.42	3.76	3.92
		sd	24.978	22.146	23.400
	กลุ่ม ควบคุม ^ค	mean	3.42	3.47	3.51
		sd	24.988	23.012	21.950
คะแนน แบบวัด ปัญญา	กลุ่มทดลอง 1 ⁿ	mean	3.38	3.85	4.08
		sd	18.252	13.853	21.640
	กลุ่มทดลอง 2 ^ข	mean	3.31	3.65	3.80
		sd	14.849	20.666	18.428
	กลุ่ม ควบคุม ^ค	mean	3.40	3.33	3.33
		sd	17.497	16.637	18.267

ⁿ $n = 14$; ^ข $n = 13$; ^ค $n = 14$

2. การวิเคราะห์ลักษณะการกระจายของข้อมูล

ในการตรวจสอบสมมติฐานในการวิจัยเชิงปริมาณ ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบการกระจายของข้อมูลที่ได้เก็บมา เนื่องจากการตรวจสอบสมมติฐานจำเป็นต้องใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนเชิงพหุ (MANOVA) ซึ่งเป็นการวิเคราะห์สถิติขั้นสูงที่จะต้องใช้ข้อมูลที่มีการกระจายตัวแบบโค้งปกติ (Normal Distribution) แต่การเก็บข้อมูลไม่สามารถเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างให้มีจำนวนมากเพียงพอได้ เนื่องจากข้อจำกัดของการใช้กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในการทดลอง ดังนั้น ผู้วิจัยจึงใช้การทดสอบสถิติ Shapiro-Wilk มาทำการทดสอบการกระจายของข้อมูลว่ามีลักษณะเป็นการกระจายตัวแบบโค้งปกติหรือไม่

ตารางที่ 4.2 ผลการทดสอบการกระจายของข้อมูลจากแบบวัดภาวะอุเบกขา

ช่วงการทดลอง	กลุ่มตัวอย่าง	Shapiro-Wilk			Skewness	Kurtosis
		Statistic	df	p		
ก่อนการทดลอง	กลุ่มทดลองที่ 1	.973	14	.918	.037	-.211
	กลุ่มทดลองที่ 2	.890	13	.096	.678	-.626
	กลุ่มควบคุม	.875	14	.049	-.603	-1.230
หลังการทดลองช่วงที่ 1	กลุ่มทดลองที่ 1	.903	14	.127	-1.103	1.030
	กลุ่มทดลองที่ 2	.908	13	.172	.421	-1.369
	กลุ่มควบคุม	.921	14	.226	-1.050	1.099
หลังการทดลองช่วงที่ 2	กลุ่มทดลองที่ 1	.963	14	.773	-.376	-.706
	กลุ่มทดลองที่ 2	.966	13	.840	.510	-.324
	กลุ่มควบคุม	.928	14	.289	-.054	-1.473

ตารางที่ 4.3 ผลการทดสอบการกระจายของข้อมูลจากแบบวัดปัญญา

ลักษณะการเก็บข้อมูล	กลุ่มตัวอย่าง	Shapiro-Wilk			Skewness	Kurtosis
		Statistic	df	p		
Pretest	กลุ่มทดลองที่ 1	.977	14	.956	.203	-.297
	กลุ่มทดลองที่ 2	.933	13	.374	-.816	.870
	กลุ่มควบคุม	.907	14	.141	-1.192	1.323
Posttest ¹	กลุ่มทดลองที่ 1	.970	14	.870	-.023	-.957
	กลุ่มทดลองที่ 2	.974	13	.937	-.011	.764
	กลุ่มควบคุม	.973	14	.920	-.603	.874
Posttest ²	กลุ่มทดลองที่ 1	.868	14	.040	-.420	-1.527
	กลุ่มทดลองที่ 2	.952	13	.635	.177	1.260
	กลุ่มควบคุม	.965	14	.808	-.518	.344

จากผลการทดสอบการกระจายของข้อมูลด้วยสถิติ Shapiro-Wilk โดยผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบข้อมูลที่เก็บมาจากแต่ละกลุ่มตัวอย่างในแต่ละช่วงการทดลองจากแบบวัดทั้ง 2 ฉบับ ผลการตรวจสอบพบว่า ข้อมูลส่วนใหญ่ มีค่าสถิติอยู่ในช่วง .890 - .977 โดยมีค่า p มากกว่า .05 แสดงว่าข้อมูลส่วนใหญ่ที่ผู้วิจัยเก็บมาในแต่ละช่วงการทดลองจากกลุ่มตัวอย่างมีการกระจายตัวแบบโค้งปกติในระดับประชากร ยกเว้นข้อมูลที่เก็บมาจากกลุ่มควบคุมในช่วง Pretest ด้วยแบบวัดภาวะอุเบกขา และกลุ่มทดลอง 1 ในช่วง Posttest² ด้วยแบบวัดปัญญา ซึ่งมีค่าสถิติเท่ากับ .875 และ .868 โดยมีค่า p น้อยกว่า .05 แสดงว่าข้อมูลที่ผู้วิจัยเก็บมาสองชุดนี้ เป็นข้อมูลที่เก็บจากกลุ่มตัวอย่างที่มีการกระจายตัวไม่ใช่แบบโค้งปกติในระดับประชากร

อย่างไรก็ตาม เนื่องจากรูปแบบการวิจัยมีความจำเป็นที่จะต้องใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนเชิงพหุ (MANOVA) ในการวิเคราะห์ข้อมูลเนื่องจากตัวแปรตามมีความสัมพันธ์ต่อกัน แต่มีข้อมูลบางชุดที่มีลักษณะการกระจายตัวของข้อมูลของประชากรที่ไม่เป็นแบบโค้งปกติ อีกทั้งขนาดของข้อมูลที่ได้เก็บมามีจำนวนน้อย ดังนั้น เพื่อให้การวิเคราะห์ข้อมูลมีความแข็งแกร่ง (robust) มากยิ่งขึ้น ในการวิเคราะห์สถิติ MANOVA ผู้วิจัยจึงอาศัยค่าสถิติ Pillai's Trace ในการวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งมีความเหมาะสมกับการวิเคราะห์ข้อมูลที่มีกลุ่มตัวอย่างขนาดเล็กมากกว่าค่าสถิติ Wilks' Lambda, Hotelling's Trace หรือ Roy's Largest Root

3. ผลการตรวจสอบสมมติฐาน

การตรวจสอบสมมติฐานของการวิจัยที่ได้กำหนดไว้ 2 ข้อ ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการวิเคราะห์สถิติ 2 วิธี คือ

3.1 การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบหลายตัวแปร (MANOVA) สำหรับการวิเคราะห์ความแปรปรวนระหว่างกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่มและกลุ่มควบคุม เพื่อตรวจสอบอิทธิพลของตัวแปรต้น (กลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและการฝึกอานาปานสติ) ที่มีต่อตัวแปรตาม (ภาวะอุเบกขาและปัญญา)

3.2 การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบหลายตัวแปรที่มีการวัดซ้ำ (Repeated measure MANOVA) สำหรับตรวจสอบความแปรปรวนที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มในแต่ละขั้นตอนการทดลอง เพื่อตรวจสอบผลของตัวแปรต้นที่มีต่อการเพิ่มขึ้นของตัวแปรตามในแต่ละช่วงที่ทำการวัดในกลุ่มการทดลอง

3.1 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบหลายตัวแปร (MANOVA)

ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบหลายตัวแปรในการตรวจสอบสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

3.1.1 หลังการทดลองครั้งที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจะมีคะแนนภาวะอุเบกขาสูงกว่ากลุ่มควบคุมเมื่อวัดในช่วงเวลาเดียวกัน

3.1.2 หลังการทดลองครั้งที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติจะมีคะแนนภาวะอุเบกขาสูงกว่ากลุ่มควบคุมเมื่อวัดในช่วงเวลาเดียวกัน

3.1.3 หลังการทดลองครั้งที่ 1 คะแนนภาวะอุเบกขาของกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติ จะสูงกว่าคะแนนภาวะอุเบกขาของกลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบหลายตัวแปรได้ผลการวิเคราะห์ดังแสดงในตารางที่ 4.4

ตารางที่ 4.4 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบหลายตัวแปร (MANOVA) ของตัวแปรตาม (ภาวะอุเบกขาและปัญญา) โดยการจำแนกตามช่วงการทดลอง

ช่วงการทดลอง	Source	Pilai's Trace	F	Hypothesis df	Error df	p	Partial Eta Squared
ก่อนการทดลอง ^ก	Intercept	.993	2817.129	2.00	37.00	.000	.993
	Group	.064	.623	4.00	76.00	.647	.032
หลังการทดลอง ช่วงที่ 1 ^ข	Intercept	.996	4507.519	2.00	37.00	.000	.996
	Group	.428	5.179	4.00	76.00	.001	.214
หลังการทดลอง ช่วงที่ 2 ^ค	Intercept	.995	3354.366	2.00	37.00	.000	.995
	Group	.512	6.543	4.00	76.00	.000	.256

ก Box's $M = 1.604$, $F = .247$, $df1 = 6$, $df2 = 34684.201$, $p = .961$

ข Box's $M = 3.186$, $F = .490$, $df1 = 6$, $df2 = 34684.201$, $p = .816$

ค Box's $M = 1.375$, $F = .212$, $df1 = 6$, $df2 = 34684.201$, $p = .973$

ตารางที่ 4.4 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบหลายตัวแปรในแต่ละช่วงการทดลอง ซึ่งจากการตรวจสอบค่าสถิติ Box's M ก่อนทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบหลายตัวแปร พบว่าค่าสถิติ Box's M ที่ได้จากการวิเคราะห์ทั้ง 3 ครั้ง ไม่พบว่ามีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า เมทริกซ์ความแปรปรวนร่วมของแต่ละกลุ่มในการวิเคราะห์ทั้ง 3 ครั้ง มีความเป็นเอกพันธ์ ซึ่งตรงตามข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบหลายตัวแปร ดังนั้น จึงสามารถทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบหลายตัวแปรต่อไปได้

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบหลายตัวแปรแสดงให้เห็นว่า ในช่วงก่อนการทดลองนั้น คะแนนภาวะอุเบกขาและคะแนนปัญญาของกลุ่มตัวอย่างทั้งสามกลุ่มไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($Pillai's\ trace = .064$, $F = .623$, $p = .647$) ดังนั้น ในการตรวจสอบความแตกต่างของคะแนนภาวะอุเบกขาและคะแนนปัญญาในช่วงหลังการทดลองช่วงที่ 1 จึงสามารถใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบหลายตัวแปรได้

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบหลายตัวแปรในช่วงหลังการทดลองช่วงที่ 1 แสดงให้เห็นว่า ในช่วงหลังการทดลองช่วงที่ 1 มีความแตกต่างของคะแนนภาวะอุเบกขาหรือคะแนนปัญหาระหว่างกลุ่มตัวอย่างในการทดลองอย่างน้อย 1 กลุ่มเกิดขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทาง

สถิติที่ระดับ .001 (*Pillai's trace* = .428, $F = 5.179$, $p = .001$) ดังนั้น ผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One way ANOVA) ในแต่ละตัวแปรตาม เพื่อตรวจสอบความแตกต่างของคะแนนที่เกิดขึ้น ซึ่งได้ผลการทดสอบตามที่ปรากฏในตารางที่ 4.5

ตารางที่ 4.5 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One way ANOVA) ของคะแนนภาวะอุเบกขา และปัญญาโดยการจำแนกตามกลุ่ม

ตัวแปรตาม	Source	Type III Sum of Square	df	Mean Square	F	p	Partial Eta Squared
ภาวะอุเบกขา ^ก	Corrected Model ^ก	6282.605	2	3141.303	6.727**	.003	.261
	Intercept	2323500.462	1	2323500.462	4975.792***	.000	.992
	Group	6282.605	2	3141.303	6.727**	.003	.261
	Error	17744.516	38	466.961			
	Total	2349288.000	41				
	Corrected Total	24027.122	40				
ปัญญา ^ข	Corrected Model ^ข	3857.840	2	1928.920	6.534**	.004	.256
	Intercept	1078826.770	1	1078826.770	3654.364***	.000	.990
	Group	3857.840	2	1928.920	6.534**	.004	.256
	Error	11218.209	38	295.216			
	Total	1094647.000	41				
		15076.049	40				

ก Levene's test : $F = .431$, $df1 = 2$, $df2 = 38$, $p = .653$

ข Levene's test : $F = .534$, $df1 = 2$, $df2 = 38$, $p = .591$

ค R Squared = .261 (Adjusted R Squared = .223)

ง R Squared = .256 (Adjusted R Squared = .217)

** $p \leq .01$, *** $p \leq .001$

ตารางที่ 4.5 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวโดยการจำแนกตามตัวแปรต้นของการวิจัย ซึ่งผลการวิเคราะห์ความเป็นเอกพันธ์ของความแปรปรวนด้วย Levene's test พบว่า ในการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวกับตัวแปรตามทั้ง 2 พบว่า ข้อมูลที่นำมาวิเคราะห์มีลักษณะของความเป็นเอกพันธ์ของความแปรปรวนที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 แสดงว่าข้อมูลทั้ง 2 ชุดมีความเหมาะสมต่อการวิเคราะห์สถิติ

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวทั้ง 2 ชุดพบว่า ในช่วงหลังการทดลองช่วงที่ 1 มีกลุ่มการทดลองอย่างน้อย 1 กลุ่มที่มีคะแนนภาวะอุเบกขาแตกต่างจากกลุ่มอื่นๆ

และมีกลุ่มทดลองอย่างน้อย 1 กลุ่มที่มีคะแนนปัญญาแตกต่างจากกลุ่มอื่นๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .005 ($F = 6.727, df1 = 2, df2 = 38, p = .003$ และ $F = 6.534, df1 = 2, df2 = 38, p = .004$ ตามลำดับ) เมื่อทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ต่อไปด้วยวิธีการ Bonferroni (ตามที่ปรากฏในตาราง 4.6) พบว่า กลุ่มทดลองที่ 1 (กลุ่มเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ) มีคะแนนภาวะอุเบกขาและคะแนนปัญญาสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตารางที่ 4.6 ผลการทดสอบค่าเฉลี่ยรายคู่ในช่วงหลังการทดลองครั้งที่ 1

กลุ่ม	ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย					
	ภาวะอุเบกขา			ปัญญา		
	1.	2.	3.	1.	2.	3.
1. กลุ่มทดลอง 1 ^ก		11.47	29.71**		8.99	23.29**
2. กลุ่มทดลอง 2 ^ข			18.25			14.29
3. กลุ่มควบคุม						

ก กลุ่มที่เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

ข กลุ่มที่เข้ารับการฝึกอานาปานสติ

** $p \leq .01$

ในการวิเคราะห์ผลที่เกิดขึ้นในช่วงหลังการทดลองครั้งที่ 2 ผู้วิจัยได้ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบหลายตัวแปรเช่นเดียวกับการวิเคราะห์ในช่วงอื่นๆ ถึงแม้ว่าในช่วงหลังการทดลองครั้งที่ 1 จะมีการตรวจสอบพบความแตกต่างของคะแนนภาวะอุเบกขาและคะแนนปัญญาระหว่างกลุ่มเกิดขึ้นก็ตาม เนื่องจากผู้วิจัยต้องการตรวจสอบอิทธิพลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและการฝึกอานาปานสติที่มีร่วมกันต่อการพัฒนาภาวะอุเบกขาและปัญญาโดยมีลำดับวิธีการต่างกัน ดังนั้น ผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบหลายตัวแปรโดยไม่มีการควบคุมอิทธิพลของวิธีการที่ใช้ในการทดลองครั้งที่ 1 ที่ส่งอิทธิพลให้เกิดความแตกต่างของคะแนนภาวะอุเบกขาและคะแนนปัญญาในช่วงหลังการทดลองที่ 2

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบหลายตัวแปรในช่วงหลังการทดลองที่ 2 ดังปรากฏในตารางที่ 4.7 ที่พบว่า ในช่วงหลังการทดลองที่ 2 มีความแตกต่างของคะแนนภาวะอุเบกขาหรือคะแนนปัญญาระหว่างกลุ่มตัวอย่างในการทดลองอย่างน้อย 1 กลุ่มเกิดขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($Pillai's trace = .512, F = 6.543, p = .000$) ดังนั้น ผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวในแต่ละตัวแปรตาม เพื่อตรวจสอบความแตกต่างของคะแนนที่เกิดขึ้น ซึ่งได้ผลการทดสอบตามที่ปรากฏในตารางที่ 4.7

ตารางที่ 4.7 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One way ANOVA) ของตัวแปรตาม (ภาวะอุเบกขาและปัญญา) โดยการจำแนกตามตัวแปรต้น

ตัวแปรตาม	Source	Type III Sum of Square	df	Mean Square	F	p	Partial Eta Squared
ภาวะอุเบกขา ^ก	Corrected Model ^ก	12577.556	2	6288.778	10.449	.000	.355
	Intercept	2503100.286	1	2503100.286	4158.780	.000	.991
	Group	12577.556	2	6288.778	10.449	.000	.355
	Error	22871.566	38	601.883			
	Total	2539783.000	41				
	Corrected Total	35449.122	40				
ปัญญา ^ข	Corrected Model ^ข	7938.253	2	3969.126	10.402	.000	.354
	Intercept	1158369.857	1	1158369.857	3035.699	.000	.988
	Group	7938.253	2	3969.126	10.402	.000	.354
	Error	14500.137	38	381.583			
	Total	1181303.000	41				
		22438.390	40				

ก Levene's test : $F = .534, df1 = 2, df2 = 38, p = .591$

ข Levene's test : $F = 1.196, df1 = 2, df2 = 38, p = .314$

ค R Squared = .355 (Adjusted R Squared = .321)

ง R Squared = .354 (Adjusted R Squared = .320)

ตารางที่ 4.7 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวจำแนกตามตัวแปรตามของการวิจัย ซึ่งผลการวิเคราะห์ความเป็นเอกพันธ์ของความแปรปรวนด้วย Levene's test พบว่าในการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวกับตัวแปรตามทั้ง 2 พบว่า ข้อมูลที่นำมาวิเคราะห์มีลักษณะของความเป็นเอกพันธ์ของความแปรปรวนที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 แสดงว่าข้อมูลทั้งสองชุดมีความเหมาะสมต่อการวิเคราะห์สถิติ

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวทั้ง 2 ชุดพบว่า ในช่วงหลังการทดลองที่ 2 มีกลุ่มทดลองอย่างน้อย 1 กลุ่มที่มีคะแนนภาวะอุเบกขาแตกต่างจากกลุ่มอื่นๆ และมีกลุ่มทดลองอย่างน้อย 1 กลุ่มที่มีคะแนนปัญญาแตกต่างจากกลุ่มอื่นๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($F = 10.449, df1 = 2, df2 = 38, p = .000$ และ $F = 10.402, df1 = 2, df2 = 38, p = .000$ ตามลำดับ) เมื่อทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ต่อไปด้วยวิธีการ Bonferroni (ตามที่ปรากฏในตารางที่ 4.8) พบว่า กลุ่มทดลองที่ 1 ที่ฝึกอานาปานสติหลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ มีคะแนนภาวะอุเบกขาและคะแนนปัญญาสูงกว่า

กลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และกลุ่มทดลองที่ 2 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตน และการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังการฝึกอานาปานสติ มีคะแนนภาวะอุเบกขาและคะแนนปัญญาสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 4.8 ผลการทดสอบค่าเฉลี่ยรายคู่ในช่วงหลังการทดลองที่ 2

กลุ่ม	ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย					
	ภาวะอุเบกขา			ปัญญา		
	1. กลุ่มทดลอง ที่ 1 ⁿ	2. กลุ่มทดลอง ที่ 2 ⁿ	3. กลุ่มควบคุม	1. กลุ่มทดลอง ที่ 1 ⁿ	2. กลุ่มทดลอง ที่ 2 ⁿ	3. กลุ่มควบคุม
1. กลุ่มทดลองที่ 1 ⁿ		15.43	41.93***		12.58	33.36***
2. กลุ่มทดลองที่ 2 ⁿ			26.49*			20.78*
3. กลุ่มควบคุม						

ก กลุ่มที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในช่วงการทดลองที่ 1 และฝึกอานาปานสติในช่วงการทดลองที่ 2

ข กลุ่มที่ฝึกอานาปานสติในช่วงการทดลองที่ 1 และเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในช่วงการทดลองที่ 2

* $p \leq .05$, *** $p \leq .001$

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติในข้างต้น ทำให้เห็นผลการวิจัยและผลการตรวจสอบสมมติฐานการวิจัยได้ดังนี้

ตารางที่ 4.9 สรุปผลการตรวจสอบสมมติฐานการวิจัยจากการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบหลายตัวแปร (MANOVA)

ผลการวิจัย	ผลการตรวจสอบสมมติฐาน
3.1.1 หลังการทดลองครั้งที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตน และการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีคะแนนภาวะอุเบกขาสูงกว่ากลุ่มควบคุมเมื่อวัดในเวลาเดียวกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01	ยอมรับสมมติฐาน
3.1.2 หลังการทดลองครั้งที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติมีคะแนนภาวะอุเบกขาสูงกว่ากลุ่มควบคุมเมื่อวัดในเวลาเดียวกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05	ยอมรับสมมติฐาน
3.1.3 หลังการทดลองครั้งที่ 1 คะแนนภาวะอุเบกขาของกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติ กับคะแนนภาวะอุเบกขาของกลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05	ปฏิเสธสมมติฐาน

ผลการวิจัย	ผลการตรวจสอบสมมติฐาน
3.1.4 หลังการทดลองครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่ฝึกอานาปานสติ หลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมี คะแนนภาวะอุเบกขาสูงกว่ากลุ่มควบคุมเมื่อวัดในช่วงเวลา เดียวกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001	ยอมรับสมมติฐาน
3.1.5 หลังการทดลองครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตน และการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังการฝึกอานาปานสติมี คะแนนภาวะอุเบกขาสูงกว่ากลุ่มควบคุมเมื่อวัดในช่วงเวลา เดียวกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05	ยอมรับสมมติฐาน
3.1.6 หลังการทดลองครั้งที่ 2 คะแนนภาวะอุเบกขาของกลุ่ม ทดลองที่ 1 ที่ฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการ ปรึษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ กับคะแนนภาวะอุเบกขาของกลุ่ม ทดลองที่ 2 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึษาเชิงจิตวิทยาแนว พุทธหลังการฝึกอานาปานสติไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05	ปฏิเสธสมมติฐาน
3.1.7 หลังการทดลองครั้งที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตน และการปรึษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีคะแนนปัญญาสูงกว่ากลุ่ม ควบคุมในช่วงเวลาเดียวกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01	ยอมรับสมมติฐาน
3.1.8 หลังการทดลองครั้งที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติมี คะแนนปัญญาไม่แตกต่างกับกลุ่มควบคุมเมื่อวัดในช่วงเวลา เดียวกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05	ปฏิเสธสมมติฐาน
3.1.9 หลังการทดลองครั้งที่ 1 คะแนนปัญญาของกลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ กับ คะแนนปัญญาของกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติไม่แตกต่าง อย่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05	ปฏิเสธสมมติฐาน
3.1.10 หลังการทดลองครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่ฝึกอานาปานสติ หลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมี คะแนนปัญญาสูงกว่ากลุ่มควบคุมเมื่อวัดในช่วงเวลาเดียวกันอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001	ยอมรับสมมติฐาน

ผลการวิจัย	ผลการตรวจสอบสมมติฐาน
3.1.11 หลังการทดลองครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังการฝึกอานาปานสติมีคะแนนปัญญาสูงกว่ากลุ่มควบคุมเมื่อวัดในช่วงเวลาเดียวกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05	ยอมรับสมมติฐาน
3.1.12 หลังการทดลองครั้งที่ 2 คะแนนปัญญาของกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ กับคะแนนปัญญาของกลุ่มทดลองที่ 2 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังการฝึกอานาปานสติไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05	ปฏิเสธสมมติฐาน

3.2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบหลายตัวแปรที่มีการวัดซ้ำ (Repeated measure MANOVA)

การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบหลายตัวแปรที่มีการวัดซ้ำ ผู้วิจัยได้ใช้ในการตรวจสอบสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

- 3.2.1 หลังการทดลองครั้งที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจะมีคะแนนภาวะอูเบกขาสูงกว่าช่วงก่อนเข้ากลุ่มพัฒนาตน ฯ
- 3.2.2 หลังการทดลองครั้งที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติจะมีคะแนนภาวะอูเบกขาสูงกว่าช่วงก่อนการฝึก
- 3.2.3 หลังการทดลองครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่ฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ จะมีคะแนนภาวะอูเบกขาสูงกว่าก่อนการฝึกอานาปานสติ
- 3.2.4 หลังการทดลองครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังการฝึกอานาปานสติจะมีคะแนนภาวะอูเบกขาสูงกว่าช่วงก่อนเข้ากลุ่มพัฒนาตน ฯ
- 3.2.5 หลังการทดลองครั้งที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจะมีคะแนนปัญญาสูงกว่าช่วงก่อนเข้ากลุ่มพัฒนาตน ฯ

3.2.6 หลังการทดลองช่วงที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติ จะมีคะแนนปัญญาสูงกว่าช่วงก่อนการฝึก

3.2.7 หลังการทดลองช่วงที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่ฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ จะมีคะแนนปัญญาสูงกว่าช่วงก่อนการฝึกอานาปานสติ

3.2.8 หลังการทดลองช่วงที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังการฝึกอานาปานสติ จะมีคะแนนปัญญาสูงกว่าช่วงก่อนการเข้ากลุ่มพัฒนาตน ฯ

ในการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบหลายตัวแปรที่มีการวัดซ้ำ ผู้วิจัยได้แบ่งการวิเคราะห์ข้อมูลตามกลุ่มที่ใช้ในการทดลอง ซึ่งได้ผลการวิเคราะห์ดังตารางที่ 4.10

ตารางที่ 4.10 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบหลายตัวแปรที่มีการวัดซ้ำ (repeated measure MANOVA) โดยการจำแนกตามกลุ่มทดลอง

กลุ่มการทดลอง	Pilai's Trace	F	Hypothesis df	Error df	p	Partial Eta Squared
กลุ่มทดลอง 1 ^ก	.750	7.484	4.00	10.00	.005	.750
กลุ่มทดลอง 2 ^ข	.733	6.175	4.00	9.00	.011	.733
กลุ่มควบคุม	.216	.691	4.00	10.00	.615	.216

ก กลุ่มที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในช่วงการทดลองที่ 1 และฝึกอานาปานสติในช่วงการทดลองที่ 2

ข กลุ่มที่ฝึกอานาปานสติในช่วงการทดลองที่ 1 และเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในช่วงการทดลองที่ 2

ตารางที่ 4.10 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบหลายตัวแปรที่มีการวัดซ้ำโดยการจำแนกตามกลุ่มทดลอง ซึ่งพบว่า กลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธก่อนการฝึกอานาปานสติ และกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติก่อนเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ มีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนภาวะอุเบกขาหรือคะแนนปัญญาในช่วงใดช่วงหนึ่งระหว่างการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .005 ($F = 7.484, df1 = 4, df2 = 10, p = .005$) และ .05 ($F = 6.175, df1 = 4, df2 = 9, p = .011$) ตามลำดับ ในขณะที่กลุ่มควบคุมไม่พบว่าการเปลี่ยนแปลงของคะแนนภาวะอุเบกขาหรือคะแนนปัญญาในช่วงใดช่วงหนึ่งระหว่างการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F = .691, df1 = 4, df2 = 10, p = .615$)

จากการตรวจสอบพบความเปลี่ยนแปลงของคะแนนภาวะอุเบกขาหรือปัญญาในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวที่มี

การวัดซ้ำกับคะแนนภาวะอุเบกขาและคะแนนปัญญาของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ซึ่งได้ผลตามที่ปรากฏในตารางที่ 4.11 ดังนี้

ตารางที่ 4.11 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวที่มีการวัดซ้ำ (repeated measure ANOVA) โดยการจำแนกตามกลุ่มทดลอง

กลุ่มการทดลอง	คะแนน	Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	p	Partial Eta Squared
กลุ่มทดลอง 1 ⁿ	ภาวะอุเบกขา ^ก	Within group	14284.000	2	7142.000	18.629	.000	.589
		Error	9968.000	26	383.385			
	ปัญญา ^ง	Within group	4130.619	2	2065.310	12.009	.000	.480
		Error	4471.381	26	171.976			
กลุ่มทดลอง 2 ^จ	ภาวะอุเบกขา ^ค	Within group	6850.667	1.378	4971.941	12.984	.001	.520
		Error	6331.333	16.534	382.919			
	ปัญญา ^ฉ	Within group	3270.821	1.306	2503.592	10.176	.004	.459
		Error	3857.179	15.677	246.034			

ก กลุ่มที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในช่วงการทดลองที่ 1 และมีกานาปานสติในช่วงการทดลองที่ 2

ข กลุ่มที่มีกานาปานสติในช่วงการทดลองที่ 1 และเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในช่วงการทดลองที่ 2

ค Mauchly's $W = .816$, Approx. Chi-Square = 2.439, $df = 2$, $p = .295$

ง Mauchly's $W = .695$, Approx. Chi-Square = 4.364, $df = 2$, $p = .113$

จ Mauchly's $W = .548$, Approx. Chi-Square = 6.607, $df = 2$, $p = .037$, Epsilon = .689

ฉ Mauchly's $W = .469$, Approx. Chi-Square = 8.326, $df = 2$, $p = .016$, Epsilon = .653

ตารางที่ 4.11 แสดงผลการวิเคราะห์แบบทางเดียวที่มีการวัดซ้ำกับคะแนนภาวะอุเบกขาและคะแนนปัญญาโดยแยกระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 พบว่า ทั้งกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนภาวะอุเบกขาในช่วงใดช่วงหนึ่งระหว่างการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($F = 18.629$, $df1 = 2$, $df2 = 26$, $p = .000$ และ $F = 12.984$, $df1 = 1.378$, $df2 = 16.534$, $p = .001$ ตามลำดับ) และทั้งกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนปัญญาในช่วงใดช่วงหนึ่งระหว่างการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และ .005 ตามลำดับ ($F = 12.009$, $df1 = 2$, $df2 = 26$, $p = .000$ และ $F = 10.176$, $df1 = 1.306$, $df2 = 15.677$, $p = .004$ ตามลำดับ)

จากการตรวจสอบพบความเปลี่ยนแปลงของคะแนนภาวะอุเบกขาหรือภาวะปัญญาในช่วงใดช่วงหนึ่งของการทดลองในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีการ Bonferroni ซึ่งได้ผลตามที่ปรากฏในตารางที่ 4.12

ตารางที่ 4.12 ผลการทดสอบค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีการ Bonferroni

กลุ่ม	ช่วงการทดลอง	ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย					
		ภาวะอุเบกขา			ปัญญา		
		ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง ช่วงที่ 1	หลังการทดลอง ช่วงที่ 2	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง ช่วงที่ 1	หลังการทดลอง ช่วงที่ 2
กลุ่ม ทดลอง ที่ 1 ^ก	ก่อนการทดลอง						
	หลังการทดลอง ช่วงที่ 1	29.857**			13.786*		
	หลังการทดลอง ช่วงที่ 2	44.286***	14.429		24.214**	10.429*	
กลุ่ม ทดลอง ที่ 2 ^ข	ก่อนการทดลอง						
	หลังการทดลอง ช่วงที่ 1	21.385*			15.077		
	หลังการทดลอง ช่วงที่ 2	31.846**	10.462**		21.923**	6.846	

ก กลุ่มที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในช่วงการทดลองที่ 1 และฝึกอานาปานสติในช่วงการทดลองที่ 2

ข กลุ่มที่ฝึกอานาปานสติในช่วงการทดลองที่ 1 และเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในช่วงการทดลองที่ 2

* $p \leq .05$, ** $p \leq .01$, *** $p \leq .001$

จากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธี Bonferroni พบว่า คะแนนภาวะอุเบกขาของกลุ่มทดลองที่ 1 ช่วงหลังการทดลองช่วงที่ 1 ที่เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และช่วงหลังการทดลองช่วงที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติ มีคะแนนสูงกว่าช่วงก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .001 ตามลำดับ แต่พบว่า คะแนนภาวะอุเบกขาของกลุ่มทดลองที่ 1 ช่วงหลังการทดลองช่วงที่ 1 กับช่วงหลังการทดลองช่วงที่ 2 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ในส่วนความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับคะแนนปัญญาของกลุ่มทดลองที่ 1 พบว่า ช่วงหลังการทดลองช่วงที่ 1 และช่วงหลังการทดลองช่วงที่ 2 สูงกว่าช่วงก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ .01 ตามลำดับ และคะแนนปัญญาของกลุ่มทดลองที่ 1 ในช่วง

หลังการทดลองครั้งที่ 2 จะสูงกว่าคะแนนในช่วงหลังการทดลองครั้งที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สำหรับความเปลี่ยนแปลงของคะแนนภาวะอุเบกขาของกลุ่มทดลองที่ 2 พบว่า ในช่วงหลังการทดลองครั้งที่ 1 ที่ฝึกอานาปานสติ และในช่วงหลังการทดลองครั้งที่ 2 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ มีคะแนนภาวะอุเบกขาสูงกว่าในช่วงก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ .01 ตามลำดับ และคะแนนภาวะอุเบกขาของกลุ่มทดลองที่ 2 ในช่วงหลังการทดลองครั้งที่ 2 สูงกว่าในช่วงหลังการทดลองครั้งที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ในส่วนความเปลี่ยนแปลงของคะแนนปัญญาของกลุ่มทดลองที่ 2 พบว่า ในช่วงหลังการทดลองครั้งที่ 2 เท่านั้นที่มีคะแนนปัญญาสูงกว่าช่วงก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และคะแนนปัญญาของกลุ่มทดลองที่ 2 ในช่วงหลังการทดลองครั้งที่ 2 กับช่วงหลังการทดลองครั้งที่ 1 พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติข้างต้น ทำให้เห็นผลการวิจัยและผลการตรวจสอบสมมติฐานการวิจัยได้ดังนี้

ตารางที่ 4.13 สรุปผลการตรวจสอบสมมติฐานการวิจัยจากการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบหลายตัวแปรที่มีการวัดซ้ำ (Repeated measure MANOVA)

ผลการวิจัย	ผลการตรวจสอบสมมติฐาน
3.2.1 หลังการทดลองครั้งที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีคะแนนภาวะอุเบกขาสูงกว่าช่วงก่อนเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05	ยอมรับสมมติฐาน
3.2.2 หลังการทดลองครั้งที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติมีคะแนนภาวะอุเบกขาสูงกว่าช่วงก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05	ยอมรับสมมติฐาน
3.2.3 หลังการทดลองครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่ฝึกอานาปานสติ หลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ มีคะแนนภาวะอุเบกขาไม่แตกต่างจากช่วงก่อนการฝึกอานาปานสติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05	ปฏิเสธสมมติฐาน
3.2.4 หลังการทดลองครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังการฝึกอานาปานสติมีคะแนนภาวะอุเบกขาสูงกว่าช่วงก่อนเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการ	ยอมรับสมมติฐาน

<p>ปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01</p>	
<p>3.2.5 หลังการทดลองช่วงที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีคะแนนปัญญาสูงกว่าช่วงก่อนเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05</p>	<p>ยอมรับสมมติฐาน</p>
<p>3.2.6 หลังการทดลองช่วงที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติมีคะแนนปัญญาไม่แตกต่างจากช่วงก่อนการฝึกอานาปานสติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05</p>	<p>ปฏิเสธสมมติฐาน</p>
<p>3.2.7 หลังการทดลองช่วงที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่ฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ มีคะแนนปัญญาสูงกว่าช่วงก่อนการฝึกอานาปานสติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05</p>	<p>ยอมรับสมมติฐาน</p>
<p>3.2.8 หลังการทดลองช่วงที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังการฝึกอานาปานสติ มีคะแนนปัญญาไม่แตกต่างจากช่วงก่อนการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05</p>	<p>ปฏิเสธสมมติฐาน</p>

ตารางที่ 4.14 สรุปผลคะแนนภาวะสุขภาพและคะแนนปัญญาที่สูงขึ้นในช่วงการทดลองที่ 1 และช่วงการทดลองที่ 2

กลุ่มทดลอง	การทดลองช่วงที่ 1					การทดลองช่วงที่ 2				
	เครื่องมือทดลอง ช่วงที่ 1	ภาวะสุขภาพสูงขึ้นเมื่อ เทียบกับ		ปัญญาสูงขึ้น เมื่อเทียบกับ		เครื่องมือทดลอง ช่วงที่ 1	ภาวะสุขภาพสูงขึ้นเมื่อ เทียบกับ		ปัญญาสูงขึ้น เมื่อเทียบกับ	
		Pre. Ex.	control	Pre. Ex.	control		Post. Ex1	control	Post. Ex1	control
กลุ่มทดลองที่ 1	กลุ่มพัฒนาตน ฯ	✓ (.01)*	✓ (.01)*	✓ (.05)*	✓ (.01)*	อานาปานสติ	**	✓ (.001)*	✓ (.05)*	✓ (.001)*
กลุ่มทดลองที่ 2	อานาปานสติ	✓ (.05)*	✓ (.05)*	**	**	กลุ่มพัฒนาตน ฯ	✓ (.01)*	✓ (.05)*	**	✓ (.05)*

* ระดับนัยสำคัญทางสถิติ, ** ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 4.15 สรุปความแตกต่างของภาวะสุขภาพและปัญญาที่เพิ่มขึ้นระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ในแต่ละช่วงการทดลอง

กลุ่มทดลองที่	การทดลองช่วงที่ 1					การทดลองช่วงที่ 2				
	เครื่องมือทดลอง ช่วงที่ 1	ภาวะสุขภาพ		ปัญญา		เครื่องมือทดลองช่วง ที่ 2	ภาวะสุขภาพ		ปัญญา	
		แตกต่าง	ไม่ แตกต่าง	แตกต่าง	ไม่แตกต่าง		แตกต่าง	ไม่ แตกต่าง	แตกต่าง	ไม่ แตกต่าง
กลุ่มทดลองที่ 1	กลุ่มพัฒนาตน ฯ	-	✓	-	✓	อานาปานสติ	-	✓	-	✓
กลุ่มทดลองที่ 2	อานาปานสติ	-	✓	-	✓	กลุ่มพัฒนาตน ฯ	-	✓	-	✓

หมายเหตุ : คำว่า "ไม่แตกต่าง " หมายถึง ค่าคะแนนภาวะสุขภาพและค่าคะแนนปัญญาเพิ่มขึ้นอย่างไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

การวิจัยครั้งนี้ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (in-dept interview) บันทึกประจำวันและแบบประเมินการรับรู้ รวมถึงการวิเคราะห์กระแสกลุ่ม เพื่อติดตามผลและยืนยันการเกิดภาวะอุเบกขาและปัญญาในกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้ข้อมูลประกอบการวิเคราะห์ดังนี้

1. ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกนิตินิตจำนวน 7 คน ที่คัดเลือกตามเกณฑ์คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ให้ข้อมูล โดยนิตินิต 4 คน ถูกคัดเลือกจากกลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธก่อนเข้าฝึกอานาปานสติ และนิตินิตอีก 3 คน ถูกคัดเลือกจากกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติก่อนเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ในการสัมภาษณ์เชิงลึกนั้น ผู้วิจัยให้ผู้ช่วยวิจัยเป็นผู้สัมภาษณ์ โดยทำการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างหลังเสร็จสิ้นกระบวนการทดลองทั้งหมด แล้วนำเทปบันทึกที่ได้จากการสัมภาษณ์มาถอดความแบบคำต่อคำ จากนั้นเพื่อยืนยันความน่าเชื่อถือหรือตรวจสอบขั้นตอนการถอดรหัสข้อความ ผู้วิจัยให้ผู้ช่วยวิจัยที่มีความเชี่ยวชาญและอยู่ในสาขาเดียวกันอีก 3 คน อ่านบทสัมภาษณ์อย่างละเอียดทุกคำเพื่อสำรวจและถอดรหัส (Coding) ออกมาเป็นกลุ่มคำ วิเคราะห์จัดกลุ่ม (Categorize) ของรหัสข้อความนั้นออกมาเป็นประเด็น (Theme) ที่เกี่ยวกับภาวะอุเบกขาและปัญญา

2. การวิเคราะห์บันทึกประจำวันและแบบประเมินการรับรู้ ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองทุกคนเขียนแบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกกลุ่ม และแบบประเมินการรับรู้การฝึกอานาปานสติ หลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตน ฯ และหลังการฝึกอานาปานสติในแต่ละช่วงเวลา (session) และให้กลุ่มทดลองเขียนบันทึกประจำวันเกี่ยวกับปรากฏการณ์ภายในใจที่เกิดขึ้นหลังสิ้นสุดการทดลองในแต่ละวัน จากนั้นเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งหมด วิเคราะห์โดยละเอียด และถอดรหัส (Coding) ออกมาเป็นกลุ่มคำ วิเคราะห์จัดกลุ่ม (Categorize) ของรหัสข้อความนั้นออกมาเป็นประเด็น (Theme) ที่เกี่ยวกับภาวะอุเบกขาและปัญญา

3. การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม ผู้วิจัยเลือกเทปบันทึกจากการเข้ากลุ่มพัฒนาตนฯ 1 session มาถอดความแบบคำต่อคำ จากนั้นจึงนำมาวิเคราะห์กระแสกลุ่มและกระบวนการ 4 F TIR ที่เกิดขึ้นตามกระบวนการของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงให้เห็นหัวข้อประเด็นที่เกิดขึ้นตามมิติของภาวะอุเบกขาและปัญญา โดยตารางที่ 4.16 สรุปภาพรวมการเกิดภาวะอุเบกขาและปัญญาในแต่ละช่วงการทดลองที่รวบรวมจากการสัมภาษณ์เชิงลึกและจากบันทึกประจำวัน รวมถึงแบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกกลุ่ม และแบบประเมินการรับรู้การฝึกอานาปานสติ ซึ่งจากตารางจะเห็นว่า

หลังการทดลองครั้งที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีภาวะอุเบกขาเพิ่มขึ้นครบทั้ง 4 มิติคือมิติลโภละ อโทสะ อโมหะ และมิติภาวะสงบมั่นคง และมีปัญญาเพิ่มขึ้นครบทั้ง 2 มิติคือมิติภาวะสัมพันธ์เชื่อมโยงซึ่งประกอบด้วยหัวข้อการพึ่งพาอาศัย กตัญญู และการตระหนักกระทำของตน และมิติภาวะความเปลี่ยนแปลงซึ่งประกอบด้วย การยอมรับความเปลี่ยนแปลง และการแก้ไขความเปลี่ยนแปลง ในขณะเดียวกัน หลังสิ้นสุดกระบวนการทดลองในช่วงที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติกลับมีภาวะอุเบกขาเพิ่มขึ้นในมิติลโภละและมิติภาวะสงบมั่นคงเท่านั้น ขาดมิติลโภละและมิตีอโมหะ และมีปัญญาเพิ่มขึ้นในมิติด้านภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงเฉพาะหัวข้อกตัญญู และการตระหนักการกระทำของตน เท่านั้น และมิติด้านภาวะความเปลี่ยนแปลงเฉพาะ หัวข้อการยอมรับความเปลี่ยนแปลง

เมื่อสิ้นสุดกระบวนการทดลองทั้งหมดหรือหลังการทดลองครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่ฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีภาวะอุเบกขาเพิ่มขึ้นในทุกมิติคือมิติลโภละ มิตีอโทสะ มิตีอโมหะ และมิติภาวะสงบมั่นคง และมีปัญญาเพิ่มขึ้นครบทั้ง 2 มิติคือมิติด้านภาวะสัมพันธ์เชื่อมโยงซึ่งประกอบด้วยหัวข้อการพึ่งพาอาศัย กตัญญู และการตระหนักการกระทำของตน และมิติด้านความเปลี่ยนแปลงซึ่งประกอบด้วยหัวข้อการยอมรับความเปลี่ยนแปลง และหัวข้อการแก้ไขความเปลี่ยนแปลง ขณะที่กลุ่มทดลองที่ 2 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังการฝึกอานาปานสติก็มีภาวะอุเบกขาเพิ่มขึ้นในทุกมิติคือมิติลโภละ มิตีอโทสะ มิตีอโมหะ และมิติภาวะสงบมั่นคง และมีปัญญาเพิ่มขึ้นครบทั้ง 2 มิติคือมิติด้านภาวะสัมพันธ์เชื่อมโยงซึ่งประกอบด้วยหัวข้อการพึ่งพาอาศัย กตัญญู และการตระหนักการกระทำของตน และมิติด้านความเปลี่ยนแปลงซึ่งประกอบด้วยหัวข้อการยอมรับความเปลี่ยนแปลงและหัวข้อการแก้ไขความเปลี่ยนแปลง

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 4.16 สรุปภาวะอุเบกขาและปัญญาที่เกิดขึ้นในแต่ละเครื่องมือทดลองของแต่ละช่วงการทดลอง

ช่วงการทดลอง	เครื่องมือ	อุเบกขา								ปัญญา									
		อโลภะ		อทิสะ		อโมหะ		ภาวะสงบ มั่นคง		ภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง						ภาวะความเปลี่ยนแปลง			
										การพึ่งพาอาศัย (A1)		กตัญญู (A2)		ตระหนักการกระทำของตน (A3)		ยอมรับความเปลี่ยนแปลง (B1)		แก้ไขความเปลี่ยนแปลง (B2)	
		1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
ช่วงที่ 1	เข้ากลุ่มพัฒนาตน ฯ	✓	-	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓
	ฝึกอานาปานสติ	-	-	-	✓	-		✓	✓	-	-	✓	-	✓	-	✓	-	-	✓
ช่วงที่ 2	ฝึกอานาปานสติ หลังเข้ากลุ่มพัฒนาตน ฯ	✓	-	✓	-	✓		✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓
	เข้ากลุ่มพัฒนาตน ฯ หลังฝึกอานาปานสติ	✓	-	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓

หมายเหตุ

1. จากการสัมภาษณ์เชิงลึก
2. จากแบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกกลุ่ม แบบประเมินการรับรู้การฝึก และบันทึกประจำวัน

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ทั้งนี้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกและวิเคราะห์ข้อมูลตามระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ ทำให้สามารถสรุปประเด็นแยกตามโครงสร้างภาวะอุเบกขาและปัญญาที่เกิดขึ้นในกลุ่มทดลองแต่ละช่วงของการทดลองทั้ง 2 กลุ่ม โดยสามารถสรุปได้ดังตารางที่ 4.17 ซึ่งผลพบว่า

กลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธก่อนเข้าฝึกอานาปานสติจะปรากฏภาวะอุเบกขาในประเด็นที่หลากหลายมากกว่ากลุ่มทดลองที่ 2 ที่เข้าฝึกอานาปานสติก่อนเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ซึ่งการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธก่อนเข้าฝึกอานาปานสติส่งผลให้สมาชิกกลุ่มได้เกิดความเข้าใจโลกและชีวิต ซึ่งเกิดจากการตระหนักและรู้เห็นตามจริง แตกต่างจากกลุ่มที่เข้าฝึกอานาปานสติก่อนเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่จะขาดความองงามในประเด็นที่แสดงถึงการรู้เห็นตามจริง การไม่ยึดตนเป็นที่ตั้ง การจัดการชีวิตของตนอย่างเหมาะสม การปล่อยวางปัญหา และความสามารถเชื่อมโยงตามเหตุปัจจัย



ศูนย์วิทยพัทธยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 4.17 ประเด็นที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงของการทดลองที่ได้จากการรวบรวมข้อมูลแบบสัมภาษณ์เชิงลึก

ประเด็น			กลุ่มทดลองที่ 1 ⁿ	กลุ่มทดลองที่ 2 ⁿ
อูเบกขา	อโลกะ	เข้าใจตามจริง ไม่รำรังเรียกรุข และไม่ผลึกใสความทุกข์ ไม่คาดหวังให้เป็นดังใจตน	✓***	✓**
		ปลดปล่อยวางความทุกข์	✓***	
	อโทสะ	ละวางความขัดเคือง	✓***	✓**
		ยินดีให้อภัย ไม่ถือโทษโกรธเคือง	✓**	
		เลือกมองข้ามสิ่งที่ทำให้ขัดเคือง	✓**	
	อโมหะ	ลดส่วนของตนเอง ไม่ยึดตนเป็นที่ตั้ง	✓***	
		สามารถปรับความเข้าใจกับเพื่อน	✓**	✓**
		เห็นคุณค่าในตนเอง	✓**	✓**
		ไม่เปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น	✓**	
		กล้าเผชิญกับเหตุการณ์ในอนาคต	✓**	✓**
		ฝึกสติในชีวิตประจำวัน	✓**	✓***
		ไม่ฟุ้งซ่าน		
		จัดการชีวิตได้อย่างเหมาะสม	✓**	
	มีใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่	✓**	✓**	
	ภาวะสงบมั่นคง	สงบสุขภายในใจ	✓**	✓**
		อยู่กับปัจจุบัน จิตใจเข้มแข็ง	✓***	✓**
		มีสมาธิกับงานที่ทำ	✓**	✓**
		รู้เห็นตามจริง	✓**	
		ปล่อยวางปัญหา	✓***	✓**

		ประเด็น	กลุ่มทดลองที่ 1 ^ก	กลุ่มทดลองที่ 2 ^ข
ปัญหา	ชีวิตคือความพึงพา อาศัยซึ่งกัน	เรียนรู้การแก้ไขปัญหามาจากการแบ่งปันประสบการณ์	✓***	✓**
		ใส่ใจในรายละเอียดรอบตัว เกิดความไว้วางใจ และมีความยินดี ในการปรับตัวเข้าหาผู้อื่น	✓**	✓**
		ในการทำงานไม่สามารถสำเร็จสมบูรณ์ได้โดยลำพัง	✓**	
		เข้าใจเชื่อมโยงถึงมีพฤติกรรมที่แตกต่างกันไปตามเหตุปัจจัย	✓**	
	ความสำนึกขอบคุณ กตัญญู	รับรู้และเห็นความสำคัญของการมีอยู่ของคนในครอบครัว	✓***	✓***
		กระทำการที่แตกต่างไปจากเดิมเพื่อแสดงความรัก ความกตัญญู	✓**	
	การตระหนักถึงการ กระทำของตนเอง	กลุ่มเห็นอดีตของตน และตระหนักได้ว่าเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิด ผลกระทบต่อตนเองและบุคคลรอบข้าง	✓***	✓***
		การยอมรับและเข้าใจความเป็นไปถึงเหตุปัจจัย	✓**	
	การยอมรับความ เปลี่ยนแปลง	เห็นโลกตามความเป็นจริงและยอมรับความเปลี่ยนแปลง และ เลือกที่จะอยู่กับปัจจุบัน	✓***	✓***
	ความสามารถแก้ไข และปฏิบัติภาระหน้าที่ ตามความเปลี่ยนแปลง ที่เกิดขึ้น	จัดการกับความคิดในใจของตนด้วยปัญญา	✓**	✓**
การปล่อยวางให้เป็นทางออกของปัญหา		✓**	✓**	
ความสามารถมองเห็นแนวทางจัดการกระทำกับการกับความ เปลี่ยนแปลงที่ตนไม่ปรารถนา		✓***	✓*	

ก = กลุ่มทดลองที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในช่วงการทดลองที่ 1 และฝึกอานาปานสติในช่วงการทดลองที่ 2

ข = กลุ่มทดลองที่ฝึกอานาปานสติในช่วงการทดลองที่ 1 และเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในช่วงการทดลองที่ 2

* ภาวะที่เกิดขึ้นหลังกระบวนการทดลองในช่วงที่ 1

** ภาวะที่เกิดขึ้นหลังกระบวนการทดลองในช่วงที่ 2

*** ภาวะที่เกิดขึ้นทั้งหลังกระบวนการทดลองในช่วงที่ 1 และทั้งหลังกระบวนการทดลองในช่วงที่ 2

ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลที่ได้จากการให้สมาชิกกลุ่มเขียนบันทึกประจำวันแบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกกลุ่ม และแบบประเมินการรับรู้การฝึกอานาปานสติ แล้วสรุปเป็นประเด็นเกี่ยวกับภาวะอุเบกขา และปัญญาที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มทดลอง ทั้งนี้ประเด็นที่เกี่ยวกับภาวะอุเบกขาและปัญญาที่สรุปในตารางที่ 4.18 นั้นแสดงให้เห็นว่า การที่กลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดปัญญาและอุเบกขาในหลากหลายมิติมากกว่าการฝึกอานาปานสติ ในขณะที่กลุ่มทดลองที่ 2 ที่เข้าฝึกอานาปานสติก่อนเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเกิดปัญญาและอุเบกขาเพิ่มมากขึ้น เมื่อได้เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และเช่นเดียวกับกลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแล้วฝึกอานาปานสติ ก็แสดงให้เห็นการเกิดปัญญาและอุเบกขาเช่นกัน



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 4.18 สรุปภาวะสุขภาพและปัญญาที่เกิดขึ้นจากการรายงานตนเองในแบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกกลุ่ม แบบประเมินการรับรู้การฝึกอานาปานสติ และบันทึกประจำวัน

มิติ	หัวข้อประเด็นที่เกิดขึ้น ในกระบวนการทดลองที่ 1		หัวข้อประเด็นที่เกิดขึ้น ในกระบวนการทดลองที่ 2		ภาวะสุขภาพ/ ปัญญา
	กลุ่มทดลองที่ 1 (เข้ากลุ่มพัฒนาตน ฯ)	กลุ่มทดลองที่ 2 (ฝึกอานาปานสติ)	กลุ่มทดลองที่ 1 (ฝึกอานาปานสติ)	กลุ่มทดลองที่ 2 (เข้ากลุ่มพัฒนาตน ฯ)	
Intrapersonal	ตระหนักรู้ในตนเอง	มีสติรู้ตัว	มีสติรู้ตัว	ตระหนักรู้ในตนเอง	อโมหะ
	ตระหนักรู้ปัจจุบันขณะ				
	เห็นคุณค่าในตนเอง			เห็นคุณค่าในตนเอง	
	ภาคภูมิใจในตนเอง				
	ทบทวน/สำรวจ/สะท้อน ย้อนกลับมามองตัวเอง		ทบทวนตนเอง	ทบทวน/สำรวจ/สะท้อน ย้อนกลับมามองตัวเอง	
				กล้ารับความจริง	ภาวะสงบมั่นคง
		รับรู้ถึงความว่าง ไม่ยึดมั่นถือ มั่น	รับรู้ถึงความว่าง ไม่ยึดมั่นถือ มั่น		
		ปล่อยวางมากขึ้น	ปล่อยวางมากขึ้น		
		รู้สึกปลง	รู้สึกปลง		
		จิตใจสงบ นิ่ง เป็นสมาธิ	จิตใจสงบ นิ่ง เป็นสมาธิ		
		จิตใจแจ่มใส สดชื่น เบิกบาน			
	จิตใจเข้มแข็งอดทนมากขึ้น	จิตใจเข้มแข็งอดทนมากขึ้น			
		จิตใจมั่นคงมากขึ้น			

มิติ	หัวข้อประเด็นที่เกิดขึ้น ในกระบวนการทดลองที่ 1		หัวข้อประเด็นที่เกิดขึ้น ในกระบวนการทดลองที่ 2		ภาวะฉุกเฉิน/ ปัญหา
	กลุ่มทดลองที่ 1 (เข้ากลุ่มพัฒนาตน ฯ)	กลุ่มทดลองที่ 2 (ฝึกอานาปานสติ)	กลุ่มทดลองที่ 1 (ฝึกอานาปานสติ)	กลุ่มทดลองที่ 2 (เข้ากลุ่มพัฒนาตน ฯ)	
			ร่างกายผ่อนคลาย สงบ		
		เห็นคุณค่าของอานาปานสติ	เห็นคุณค่าของอานาปานสติ		
		รู้การฝึกอานาปานสติที่ เหมาะสมกับตนเอง			
	มีความสุขกับเรื่องที่น่ามา แบ่งปันและการใช้ชีวิต				ปัญหา-2.1.1 ชีวิต คือการพึ่งพาอาศัย กัน
	เข้าใจโลกและชีวิตมากขึ้น			เข้าใจโลกและชีวิตมากขึ้น	ปัญหา-2.2.1
	เห็นความเป็นจริงของชีวิตมาก ขึ้น		เห็นความเป็นจริงของชีวิต	เห็นความเป็นจริงของชีวิตมาก ขึ้น	ยอมรับความ เปลี่ยนแปลง
	ได้แนวทางปรับใช้ในชีวิต	สุขสบายเพราะสงบและคลาย ปัญหาในใจ	สุขสบายเพราะสงบและคลาย ปัญหาในใจ	ได้แนวทางปรับใช้ในชีวิต	ปัญหา-2.2.2 เห็น ทางแก้ไขปัญหา
		ได้ข้อคิดในการดำเนินชีวิต	ได้ข้อคิดในการดำเนินชีวิต		
			ได้ข้อคิดไขข้อข้องใจ		
	ประทับใจต่อการเข้ากลุ่ม			ประทับใจต่อการเข้ากลุ่ม	
	ระบายความรู้สึกที่เก็บไว้ในใจ			ระบายความรู้สึกที่เก็บไว้ในใจ	
	สบายใจที่ได้เปิดใจคุยกัน			สบายใจที่ได้เปิดใจคุยกัน	
Interpersonal	รู้สึกขอบคุณบุพการี		จำลึกถึงบุญคุณบุพการี	รู้สึกขอบคุณบุพการี	ปัญหา 2-1-2

มิติ	หัวข้อประเด็นที่เกิดขึ้น ในกระบวนการทดลองที่ 1		หัวข้อประเด็นที่เกิดขึ้น ในกระบวนการทดลองที่ 2		ภาวะอุเบกขา/ ปัญญา
	กลุ่มทดลองที่ 1 (เข้ากลุ่มพัฒนาตน ฯ)	กลุ่มทดลองที่ 2 (ฝึกอานาปานสติ)	กลุ่มทดลองที่ 1 (ฝึกอานาปานสติ)	กลุ่มทดลองที่ 2 (เข้ากลุ่มพัฒนาตน ฯ)	
					กตัญญู
	ขอบคุณสรรพสิ่งที่เกิดคู่ชีวิต				ปัญญา 2-1-1 ความ สัมพันธ์เชื่อมโยง
	ให้กำลังใจและช่วยเหลือเพื่อน กัน				
	เกิดสายใยมิตรภาพแห่งคำว่า “เพื่อน”			เกิดสายใยแห่งมิตรภาพ ระหว่างเพื่อน	
	รู้จัก เข้าใจ และเห็นอกเห็นใจ เพื่อนมากขึ้น			รู้จัก เข้าใจ และเห็นอกเห็นใจ เพื่อนมากขึ้น	

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงขอเสนอผลการรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก ในการเกิดภาวะอุเบกขาและปัญญาในกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่มดังนี้

1. กลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในช่วงการทดลองที่ 1 และฝึกอานาปานสติในช่วงการทดลองที่ 2

1.1 กระบวนการเกิดแห่งภาวะอุเบกขาและปัญญาในช่วงการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

1.2 ภาวะอุเบกขาและปัญญาเมื่อเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

1.3 ภาวะอุเบกขาและปัญญาเมื่อสมาชิกกลุ่มเข้าฝึกอานาปานสติหลังจากเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (เมื่อเสร็จสิ้นการทดลอง)

2. กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติในช่วงการทดลองที่ 1 และเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในช่วงการทดลองที่ 2

2.1 ภาวะอุเบกขาและปัญญาที่เกิดขึ้นหลังการฝึกอานาปานสติในช่วงการทดลองที่ 1

2.2 ภาวะอุเบกขาและปัญญาเมื่อสมาชิกกลุ่มทดลองที่ 2 เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในช่วงการทดลองที่ 2 หลังการฝึกอานาปานสติ (เมื่อเสร็จสิ้นการทดลอง)

3. ผลที่เกิดจากลำดับเครื่องมือทดลองระหว่าง การเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการเข้าร่วมการฝึกอานาปานสติ

1. กลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในช่วงการทดลองที่ 1 และฝึกอานาปานสติในช่วงการทดลองที่ 2

1.1 กระบวนการเกิดแห่งภาวะอุเบกขาและปัญญาในช่วงการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

กระบวนการกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธอาศัยผู้นำกลุ่มเป็นผู้เอื้อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความงอกงามในการเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง ผู้นำกลุ่มจะอาศัยกระบวนการที่เรียกว่า 4 F TIR (รายละเอียดดังแสดงในบทที่ 2) เป็นเครื่องมือนำพาสมาชิกกลุ่มให้ออกจากภาวะใจที่มีไปสู่ความสว่างสดใส ทั้งนี้ลำดับขั้นแรกที่ผู้นำกลุ่มใช้คือการเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้มีความสะดวกใจในการเปิดเผยเรื่องราวของตน (Facilitate Disclosure) อันนำไปสู่การเปิดพบปัญหาที่ค้างคาใจตนอยู่ ดังประโยคคำพูดของผู้นำกลุ่มที่ว่า

“คือเหตุการณ์มันก็จะมีเหตุการณ์ที่มันสำคัญๆ แล้วมันจะมีอิทธิพลกับชีวิตเรา อย่างของพีเนี่ย สมัยก่อนก็เห็นเหมือนพวกเรา ตอนสักปีสองก็เริ่มเห็นน้อยลง เห็นน้อยลงเรื่อยๆ ก็เลยคล้ายๆ อยากชวนพวกเรานะ ลองนึกถึงตัวเองสิว่า...แฮ้ยมีเหตุการณ์อะไรที่มันผ่านเข้ามาในชีวิตแล้วมันมีผลกระทบอย่างนี้”

เมื่อสมาชิกกลุ่มได้เปิดเผยเรื่องราวภายในใจของตน ผู้นำกลุ่มจะเชื่อมตนเองเข้ากับสมาชิกกลุ่มด้วยแสดงการรับฟัง รับรู้อย่างเข้าใจ อย่างเป็นเนื้อเดียวกันกับสมาชิกกลุ่มเป็นระยะ เพื่อแสดงถึงความเข้าใจและกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มดำเนินเล่าเรื่องราวของตนต่อไป (Tuning in) จากนั้นจึงชี้ให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นรอยแยกระหว่างความคาดหวังในใจ ความยึดมั่นถือมั่น กับความเป็นจริงแห่งชีวิต (สัจธรรม) ของสมาชิกกลุ่ม (Split) จากนั้นค่อย ๆ พาสมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักถึงความเป็นจริง สามารถละวางและคลายความทุกข์ในขณะนั้นได้ (Realization) พร้อมกันนี้ ผู้นำกลุ่มได้เชื้อเพื่อให้สิ่งที่ยอกงามในใจเติบโตมากยิ่งขึ้น (Facilitate Growth) และระหว่างที่สมาชิกกลุ่มคนหนึ่งแบ่งปันเรื่องราว ผู้นำกลุ่มจึง เพื่อเชิญชวนให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ ได้มีส่วนร่วมในเรื่องราวของสมาชิกกลุ่มที่กำลังดำเนินอยู่ในขณะนั้น ด้วยการเปิดเผยเรื่องราวของตนที่มีความคล้ายคลึงกันหรือการแสดงความเข้าใจความรู้สึกของเพื่อนสมาชิกกลุ่มที่ร่วมแบ่งปันเรื่องราว (Facilitate Interaction) ทั้งนี้เพื่อเป็นการเสริมสัมพันธ์ภาพและความเข้าใจอันดีระหว่างสมาชิกกลุ่ม และเปิดเผยปมปัญหาของสมาชิกกลุ่มคนต่อไป ดังตัวอย่างบทสนทนาดังนี้

ผู้นำกลุ่ม ทั้งเพื่อนทั้งตัวฟ้าเอง ฟ้าเองฟ้าก็รำคาญเพื่อน เพื่อนเองเพื่อนก็ขัดใจที่ฟ้าทำแบบนี้ ทำไมต้องคบผู้ชายคนนี้ แต่ถามหน่อยเถอะว่าฟ้าเค้ารู้ตัวมั๊ยละ

ทุกคน ไม่รู้

ผู้นำกลุ่ม ฟ้าเค้าก็ไม่รู้ตัวนะ ยอมขัดใจเพื่อนได้ แต่ว่าขอให้ได้อยู่กับผู้ชายคนนั้นอะ...ณ ตอนนั้นอะ แต่มันก็ทำให้เราโตขึ้นนะอะฟ้าเนอะ เป็นฟ้าที่ได้รู้เห็นโลกของความจริงได้กว้างขึ้นอะ แล้วบางทีพวกเราเองยังต้องอิจฉาฟ้าเลยว่าเราก็ไม่มีโอกาสได้เห็นในสิ่งที่ฟ้าได้เห็นอะ จริงๆ แล้วคล้ายๆ ไม่ได้มีฟ้าคนเดียวหรอกที่อยู่ในสถานการณ์แบบนี้ ไม่แน่ว่าจะมีคนอื่นอะไรอย่างนี้ ลองดูนะว่าครั้งนึงเราเคยอยู่ในสถานการณ์เดียวกับฟ้ามั๊ย...อย่างเรื่องของฟ้า เค้าก็ผ่านมันมานะ มันก็เป็นจุดหนึ่งที่สำคัญในชีวิตเราอะ กับผู้ชายคนหนึ่งที่ผ่านเข้ามาแล้ว...เออเราก็รักเค้าอะ เราก็รักจริงๆ พอสุดท้ายก็ไม่ได้อยู่ด้วยกันนะ แล้วฟ้าก็บอกฟ้าก็ผ่านมันมาได้อะไรอย่างนี้ กับคนอื่นๆ นะ ลองได้ทบทวนตัวเองสิว่า เรื่องนี้ก็เคยเกิดกับชั้นเหมือนกันนะ

ผู้นำกลุ่มชี้ให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นรอยแยกระหว่างความคาดหวังกับความเป็นจริง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักถึงความเป็นจริงจนสามารถคลายความทุกข์ในขณะนั้น ดังบทสนทนาต่อไปนี้

ผู้นำกลุ่ม ไช้ เพราะเราชัดเจนในตัวเราไง เราชัดเจนแล้วอะ ว่าเรายินดีจะช่วยเค้า แต่ก็ในฐานะเพื่อน

เจนนี เพราะอีกอย่างหนึ่งหนูก็คิดว่า...ถ้าจะมีแฟนหรือว่าจะมีใครสักคนนึง เค้าก็ควรจะดูแลหนูได้มากกว่านี้ เป็นผู้มาได้มากกว่านี้ เป็นผู้ใหญ่มากกว่านี้

ผู้นำกลุ่ม ไช้ เพราะคนที่ดูแลเราในความรู้สึกของเราอะ ต้องเป็นคนที่ดูแลเราได้ไง แต่กับคนนี้อะ...คล้ายๆ เราต้องดูแลเค้าตลอดมันคงไม่ใช่หรอ มั้งเจนนี

เจนนี แต่ว่าก็ไม่ใช่ว่าเค้าไม่ได้ดูแลอะไรหนูเลย แต่แบบในสิ่งที่หนูต้องการเค้าให้ไม่ได้ แต่บางอย่างเค้าก็ดูแล เค้าเป็นคนดี เค้า Take care ดี

ผู้นำกลุ่ม ไช้สิ ไช้ แล้วสิ่งที่เราทำได้ดีที่สุดตอนนี้มันคืออะไรอะ

เจนนี สิ่งที่หนูทำได้ดีที่สุดตอนนี้ก็คือ ก็แค่ว่าโทรไปแล้วบอกว่าเธอเป็นห่วงนะ ทำไรอยู่ กินข้าวรึยัง ทำงานรึยัง...จบแล้วก็วาง นี่ก็ทำได้ดีที่สุดแล้ว แล้วเค้าก็ประซดๆ ไป ประซดแล้วมันเหมือนกับวงวนเดิม พอโทรไปพูดอย่างนี้แล้วเค้าก็ประซดๆ แล้วหนูก็มานั่งเสียใจ นั่งร้องไห้ แล้วตอนเย็นก็โทรใหม่ ตอนกลางคืนก็โทรใหม่ โทรไปแค่สองสามรอบต่อวัน ซึ่งแตกต่างจากก่อนหน้าที่คุยกันบ่อย แต่หนูว่าหนูทำได้แค่นี้ก็โทรไป อืมทำอะไรอยู่ กินข้าวรึยัง ทำการบ้านด้วยนะ แล้วเมื่อไรจะมาเรียน เมื่อไรจะเลิกเป็นอย่างนี้สักที ก็พูดแค่นี้ ทำได้แค่นี้

ผู้นำกลุ่ม ดีกว่านี้ทำได้มัย

เจนนี ทำได้ แต่ไม่อยากทำ

ผู้นำกลุ่ม อะไรอะ

เจนนี ถามว่าให้แบบไปง้อได้มัย...ทำได้ แต่ไม่อยากทำ ให้แบบไปง้อมากๆ ก็ทำได้

ผู้นำกลุ่ม แล้วทำแล้วจะได้อะไร

เจนนี ก็เพื่อให้เค้ากลับมาเป็นเหมือนเดิม ให้เค้ากลับมาเรียนหนังสือ ให้เค้ากลับมารับผิดชอบหน้าที่ของตัวเอง

ผู้นำกลุ่ม แล้วมันก็จะวน กลับไปสู่วงวนเดิมๆ อีก เชื่อมมัย

เจนนี ไช้ หนูก็คิดแบบนี้ หนูก็เลยไม่ทำ

ผู้นำกลุ่ม เพราะถ้าเกิดเราง้อ เราทำอะไรจนเกินความเป็นจริงของเราไปนะ สุดท้ายแล้วบ่องก็ไปอยู่แบบเดิมๆ อะ

- เจนนี่ เจ็บวันนี้เลยดีกว่าที่แบบทำให้เค้ายิ่งนานวันไป เหมือนเค้าไม่ได้พัฒนาตัวเองมาก ยิ่งขึ้น แล้วก็ยิ่งอยู่วงวนเดิมๆ หนูคิดแบบนั้นนะ
- ผู้นำกลุ่ม เพราะถ้าทำมากกว่านั้นนะ เค้าก็อยู่แบบนี้ละ แล้วเราก็จะกลับมาเสียใจแบบนี้ แล้วมันก็จะเกิดเหตุการณ์แบบนี้เกิดขึ้นเป็นครั้งที่สอง ครั้งที่สาม หรืออีกอาจจะนับ ครั้งไม่ถ้วนก็ได้...จริงปะ
- เจนนี่ ก็จริงค่ะ
- ผู้นำกลุ่ม เพราะฉะนั้นสิ่งที่เจนนี่ทำตอนนี้ สิ่งที่เจนนี่บอกเพื่อนๆ อะ คือโทรไปหาเค้าใช้มัย มันก็ได้ที่สุดเท่านี้ใช้มัยเจนนี่
- เจนนี่ จริงค่ะ
- ผู้นำกลุ่ม เพราะพอเรามาลองซังน้ำหนักแล้ว อะโรมันจะดี อะไรจะส่งผลเสียต่อตัวเค้า มากกว่ากัน วิธีนี้มันอาจจะจะเป็นวิธีที่ดีที่สุด ฌ ชั่วโง่งตรงนี่เนอะ...มากกว่านี้...คนที่ทุกซึคือใครอะเจนนี่...ถ้าเราทำมากกว่านี้ คนที่ทุกซึคือตัวบ๊องหรือคนที่ทุกซึคือตัวหนูอะ
- เจนนี่ มันก็ทุกซึทั้งสองคนอะ
- ผู้นำกลุ่ม อืม ใช่ ด้วยกันทั้งคู่อะ มีใครดีขึ้นมามัย
- เจนนี่ ก็อาจจะมัยฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งที่ดีขึ้น ถ้าสมมติหนูง้อเค้ามากๆ เค้าหาย...เค้าก็เป็นฝ่ายที่เออ...รู้สึกดี หนูก็วนกลับมาเหมือนเดิม ก็ช่วยงานเหมือนเดิม ก็เดี๋ยวกั ทะเลาะกันอีก หนูก็รู้สึกแยเหมือนเดิม
- ผู้นำกลุ่ม แล้วสุดท้ายคนที่เจ็บก็คือ...ก็คือตัวหนูไม่ใช่หรอ เพราะเดี๋ยวมันก็จะวนมาที่จุดๆ เดิมอะ

สุดท้ายแล้วสมาชิกกลุ่มสามารถระวางปัญหาในปัจจุบัน ทำให้เกิดความผ่อนคลาย และสามารถปล่อยวางเรื่องราวภายในใจของตนได้ ดังที่สมาชิกกลุ่มกล่าวว่า

“การที่หนูเข้า Group ก่อนมันเหมือนกับว่าได้ระบายปัญหา ได้ระบาย... ล้าแปด อูบสรรคมาก แล้วมันก็หลุดอะคะ เหมือนกับว่าเราถืออะไรหนักๆ ไว้หนักมาก แต่พอเราเข้ากลุ่มเนี่ย เราก็ได้แก้ไขปัญหา เหมือนเราก็ปล่อย เราได้วางของที่เรแบกไว้ลง” (ID 3)

1.2 ภาวะอุเบกขาและปัญญาเมื่อเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

ภาวะอุเบกขาและปัญญาที่เกิดขึ้นหลังจากเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธของกลุ่มทดลองที่ 1 ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์เชิงลึกนิติกกลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้าร่วมการทดลองในแต่ละรุ่น โดยคัดเลือกผู้วิจัยละ 2 คน จำนวนรวม 4 คน จากนั้นนำมาถอดเทปบันทึกเสียงและวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ซึ่งภาวะอุเบกขาและปัญญาที่เกิดขึ้นในกลุ่มทดลองที่ 1 หลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธนี้สามารถแสดงได้ดังนี้

1.2.1 ภาวะอุเบกขา

ภาวะอุเบกขาที่เกิดขึ้นจากการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเป็นไปตามเรื่องราวที่สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันแบ่งปัน และปรากฏมีความเด่นชัดในทั้ง 4 ด้านซึ่งสามารถแสดงรายละเอียดแต่ละรายด้านได้ดังนี้

1.2.1.1 อโลภะ

สมาชิกกลุ่มที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเห็นความหวังที่ตนเองหากมีมากเกินไปก็จะทำให้เจ็บใจเมื่อผิดหวัง ดังนั้นจึงควรจัดการกับความคาดหวังของตนเอง ภาวะใจเช่นนี้แสดงถึงมิติด้านอโลภะดังที่สมาชิกกลุ่มกล่าวว่า

“ความคิด ความอยาก ความต้องการของเรานั้น บางครั้งถ้ามันมากเกินไปหรือเป็นความต้องการของเราฝ่ายเดียว ก็อาจทำให้ตัวเราเจ็บใจ หรือคิดมากเพราะหวังมากเกินไป อย่างน้อยคนเราทุกคนย่อมมีทางจัดการกับตัวเราได้ ไม่วิธีใดก็วิธีหนึ่ง อยู่ที่เราทำทางไหนเราจะมีความสุขมากที่สุดและพอใจมากที่สุด และทำที่สุดเราก็ต้องยอมรับในการตัดสินใจและผลที่มันจะตามมาด้วย”
(B-A6, รุ่น 1, session 3)

1.2.1.2 อโทสะ

สมาชิกกลุ่มเลือกที่จะละวาง และปลดปล่อยความหงุดหงิดที่เกิดจากการยึดติด โดยเลือกที่จะเปลี่ยนมุมมอง ทำให้เกิดความเข้าใจ ยอมรับความจริง ดังที่สมาชิกกลุ่มกล่าวว่า

“อย่างเรื่องที่อาจารย์ให้แล้วว่า เป็นเรื่องที่เปลี่ยนชีวิตฟ้า ฟ้าก็แล้วว่าตอนฟ้าเคยคบกับแฟน แต่ว่าไม่ได้เปลี่ยนชีวิตแค่เปลี่ยนความคิด เปลี่ยนมุมมองอะ ค่ะ คือจากเรื่องนั้นมันทำให้ คือจากแต่ก่อนนี้ เวลาที่เพื่อนฟ้าจะพูดถึงไข่ม้อยคะ ฟ้าจะแบบหงุดหงิดมาก ทำไม่ต้องพูดถึงเรื่องนี้ แต่คือหลังจากกระบวนการเข้า

กลุ่มมันก็เป็นแบบ คือ โอเคพูดมันก็เป็นปกติ คือเค้าก็พูดของเค้าปกติอะคะ แต่มันอยู่ที่ฟ้าอะยอมรับ แล้วก็ปล่อยวางที่จะไม่ยึดติดกับมัน” (ID1)

และการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธทำให้สมาชิกกลุ่มสามารถลดความไม่พอใจที่มีต่อปัญหาลง เลือกลงขันในสิ่งที่เคยทำให้ตนชุ่นข้องหมองใจ เลือกลงขันในด้านดี ไม่เก็บสิ่งที่ไม่พอใจนั้นมาคิดให้วุ่นวายจนส่งผลต่อสัมพันธภาพกับคนใกล้ชิด ทั้งนี้เนื่องจากทิวทัศน์ที่เคยมีได้ถูกทำให้คลายลง ดังที่สมาชิกกลุ่มกล่าวว่า

“ความโกรธหรือความไม่พอใจในปัญหาลดลง จากเมื่อก่อนเราไม่พอใจในปัญหานี้ เราเหมือนกับเรามีทิวทัศน์มากอะไรอย่างเนี่ย มันทำให้เรา เออ..อย่างน้อยก็ มีคน มีเพื่อนให้กำลังใจ มีคำปรึกษาดีๆจากเพื่อน คนที่เราพอไว้ใจได้ ที่เราสนิทอะไรอย่างเนี่ย” (ID7)

“ก่อนที่มานะนี้ ฟ้ากับเพื่อนรู้สึกว่ามันอะไรที่ติดค้างที่ แล้วฟ้าไม่สามารถมองหน้าเค้าได้ พอมาถึงจุดที่เข้ากระบวนการกลุ่ม Group ฝึก ได้พูดคุยกัน ได้เข้าใจกัน มันทำให้ฟ้าสามารถกลับเข้ามาคุยกับเพื่อนได้เหมือนเดิม ก่อนที่เราจะทะเลาะกัน” (ID 1)

1.2.1.3 อิมโหะ

สมาชิกกลุ่มไม่เอาตนเป็นที่ตั้ง สามารถเปิดใจกว้าง ยอมรับ และเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น ดังที่สมาชิกกลุ่มกล่าวว่า

“จากการเข้ากลุ่มนะ คือมันทำให้ฟ้ามองสิ่งๆ นึงในหลายมุมมากขึ้นอะคะ เหมือนกับว่ายอมรับที่จะมองมันในหลายมุมมากขึ้น อย่างเช่น ใน case ที่เกิดขึ้นในกระบวนการกลุ่มคือว่า ฟ้ากับเพื่อนที่บอกว่าไม่เข้าใจกันอะคะ เป็นเพียงแค่การมองกันคนละมุมอะ มันทำให้ฟ้าเข้าใจว่า โอเคถ้าสมมติว่าเรา ถอยกันคนละครึ่งทาง แล้วก็ไม่ได้เอาตัวเองเป็นที่ตั้งมากเกินไป มันก็ทำให้เรากับเค้าปรับเข้ากันได้ ถ้าถามว่าหลังกลับมา ก็มีอะมี แบบทะเลาะกับเพื่อนเรื่องงาน คือมดก็รู้สึกว่าเป็นเค้าก็คงมีเหตุผลของเค้า คือตัวฟ้าเองอะคะเบาบาง คือรู้สึกมองเข้าไปในส่วนของเค้ามากขึ้น คือเหมือนกับว่า เข้าใจในสิ่งที่เค้าเป็นอะคะ” (ID1)

ทั้งนี้การเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธยังช่วยให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น รวมถึงมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อผู้อื่นด้วยใจที่ถูกต้องเต็มเต็ม ดังที่สมาชิกกลุ่มกล่าวว่า

“จากการที่ได้พูดคุยเชิงจิตวิทยา ทำให้หนูมีความรู้สึกที่หนูมีคุณค่า และก็มีโอกาสที่ดีกว่าเพื่อนเยอะ หนูก็เลยอยากจะเหมือนเป็นส่วนเติมเต็มให้กับเค้าว่าเราได้แล้ว เราอยากให้เธอได้บ้าง ก็มีการพูด มีการคิด มีการทำในสิ่งที่... เหมือนเราได้อะไรมา เราก็อยากจะให้เพื่อนอย่างนั้น เหมือนหนูได้ความเป็นตัวตน... พ่อแม่หนูเลี้ยงหนูมาดี พ่อแม่หนูแบบให้อะไรหนูดี ๆ เยอะ หนูก็พยายามที่จะเอามาทำกับเพื่อน พยายามที่จะเอามาพูดกับเพื่อนให้เพื่อนรับรู้ เพื่อให้เพื่อนได้รับสิ่งนั้นกลับไปด้วย เป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันอะไรอย่างนี้ค่ะ” (ID4)

สมาชิกกลุ่มมีความกล้าและพร้อมที่จะเผชิญกับอุปสรรคอันอาจเกิดขึ้นในอนาคต กับทั้งมีมุมมองต่อปัญหาว่าเป็นสิ่งที่ทำให้ตนได้เรียนรู้และเติบโต ดังที่สมาชิกกลุ่มกล่าวว่า

“ทำให้เราเตรียมตัว เตรียมใจรับมือกับสิ่งที่จะเกิดขึ้น เพราะว่าเราไม่รู้ว่าเหตุการณ์อะไรจะเกิดขึ้นกับเราเมื่อไหร่ ตอนไหน” (B-A6, รุ่น 1, session 6)

“ลดความวิตกกังวลกับเรื่องที่จะเกิดขึ้นในอนาคต เพียงแต่เรามีสติและคอยรับมือกับสิ่งที่จะเกิดขึ้น” (B-A6, รุ่น 1, session 6)

“ปัญหาและอุปสรรคในชีวิตเป็นเพียงสิ่งเล็กๆ ในชีวิต แต่เป็นสิ่งที่ทำให้เราเติบโตและเข้มแข็งมากยิ่งขึ้น” (B-A2, รุ่น 1, session 5)

1.2.1.3 ภาวะสงบมั่นคง

ภาวะสงบมั่นคงเกิดจากความสามารถระวางปัญหาที่อยู่ตรงหน้าได้ ทำให้จิตใจเกิดความสบาย ได้ปลดปล่อยความทุกข์ที่ตนได้เคยแบกไว้ ดังคำกล่าวที่แสดงภาวะความสงบมั่นคงของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“การที่หนูเข้า Group ก่อนมันเหมือนกับว่าได้ระบายปัญหา ได้ระบาย... ล้านแปด อุปสรรคมาก แล้วมันก็หลุดอะคะ เหมือนกับที่เราถืออะไรหนัก ๆ ไว้หนักมาก แต่พอเราเข้ากลุ่มเนี่ย เราก็ได้แก้ไขปัญหา เหมือนเราก็ปล่อย เราได้วางของที่เราแบกไว้ลง” (ID 3)

นอกจากนี้ สมาชิกกลุ่มให้ความสำคัญกับเวลาปัจจุบันขณะที่จะขอใช้ชีวิตอย่างมีความสุข และเลือกที่ทำปัจจุบันขณะให้ดีที่สุด ดังที่สมาชิกกลุ่มบอกผ่านแบบประเมินการรับรู้ในแต่ละช่วงของการเข้ากลุ่มพัฒนาตน ๆ ว่า

“ขอมีชีวิตให้มีความสุขในการมีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน ให้อดีตเป็นบทเรียน”
(B-A5, รุ่น 1, session 5)

“ทำให้เห็นคุณค่าของเวลาและทำให้เราสำรวจตนเองว่าสิ่งที่ทำในวันนี้ เราได้ทำดีพอหรือยัง เพราะทุกสิ่งทุกอย่างเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เราควรอยู่กับปัจจุบันและทำทุกสิ่งทุกอย่างให้ดีที่สุด” (B-A2, รุ่น 1, session 6)

1.2.2 ปัญญา

หลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสพูดคุยกับเพื่อนร่วมกลุ่มในการแบ่งปันเรื่องราว ร่วมกันหาทางแก้ไขปัญหา และที่สำคัญ สมาชิกกลุ่มได้อาศัยผู้นำกลุ่มเป็นผู้ชี้แนะให้เกิดการตระหนักรู้ความเป็นจริงแห่งชีวิต ซึ่งเป็นหนทางไปสู่ปัญญา ทำให้มองเห็นสายสัมพันธ์ระหว่างตนกับบุคคลรอบข้าง นอกจากนี้การได้ทบทวนตนเองทำให้เห็นการกระทำของตนในอดีตชัดเจน จนกระทั่งเกิดการตระหนักรู้การกระทำของตนที่ส่งผลต่อผู้อื่น และการตระหนักถึงความสามารถในการจัดการกับความเปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม

1.2.2.1 ด้านความเข้าใจว่าชีวิตคือความพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ และ มนุษย์กับสิ่งแวดล้อม (A1)

การเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธซึ่งเป็นการเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสแบ่งปันเรื่องราว ทำให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นว่าชีวิตคือการพึ่งพาอาศัยกัน เห็นความเชื่อมโยงระหว่างตนกับเพื่อนสมาชิกกลุ่ม รวมถึงสิ่งแวดล้อม ดังที่สมาชิกกลุ่มกล่าวว่า

“การที่เราทำงานหรือเจออุปสรรค หรือเจอเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิต ก็คิดเหมือนกันว่าเราได้รับมุมมองในการแก้ไขปัญหา แก้ไขชีวิต ประสบการณ์ต่างๆ หรือเหตุการณ์ต่างๆ ของเพื่อนด้วย แล้วก็ทำให้คิดว่าจริงๆ แล้วปัญหาต่างๆ เนี่ย ไม่ได้มีแค่ในสิ่งที่เราเคยเจอ ยังมีเหตุการณ์หรือปัญหา หรือว่าประสบการณ์ต่างๆ ที่เพื่อนเจอมาเยอะแยะค่ะ เหมือนกับว่าเมื่อก่อนเราก็แค่มองของเราคนเดียว หรือเราอาจจะคุยกับเพื่อนสนิท...ก็น้อยค่ะ แต่ว่าเนี่ย...มีตั้งหลายคนนะ มีวิธีการตั้งหลายวิธีการ มีเหตุการณ์ตั้งหลายเหตุการณ์ โห...มีอย่างนี้ด้วย” (ID3)

1.2.2.2 ภาวะจิตใจที่เกิดขึ้นเมื่อเข้าใจความสัมพันธ์เชื่อมโยง คือ ความสำนึก
ขอบคุณ ความกตัญญูกับเหตุปัจจัยต่างๆในที่เอื้อเพื่อเกื้อกูลชีวิต (A2)

การร่วมแบ่งปันเรื่องราวของสมาชิกกลุ่มทำให้สมาชิกกลุ่มทราบข้อมูล
เกี่ยวกับครอบครัวของสมาชิกกลุ่ม เป็นผลทำให้ตระหนักและเห็นความสำคัญของคนในครอบครัว
มากขึ้น ดังที่สมาชิกกลุ่มกล่าวว่า

“อย่างการเข้ากลุ่มอะคะ มันก็เป็นการเล่าประสบการณ์ Share
ประสบการณ์แล้วก็ความคิดของเพื่อนแต่ละคนอะคะ แล้วก็อย่างน้อยมันก็ทำให้
พารู้ว่า คือจากในกลุ่มก็มีปัญหาเรื่องครอบครัวบ้าง มันก็ทำให้รู้สึกว่า เฮ้ย พี่
พารักครอบครัวพามากขึ้นนะ” (ID1)

“หลังจากที่เราเข้ากลุ่มแล้วเราเห็นเพื่อนรักพ่อแม่มากนะ กลัวที่จะเสียไป
แล้วดูแลเป็นอย่างดี ซื่อกับข้าวไปให้ ทำอะไรอย่างนี้คะ ซึ่งหนูไม่เคยทำ หนูก็เลย
รู้สึกว่าบางอย่างที่หนูช่วยเหลือหรือดูแลเค้าได้ หนูก็อยากจะทำตัวเป็นลูกที่ดี
เป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัวบ้าง ไปไหนก็พยายามจะซื้อขนมมาฝากบ้าง หรือว่า
ไปดูแลคุณยายบ้าง” (ID 3)

“เข้าใจถึงความยากลำบาก ชีวิตที่ต้องดิ้นรนต่อสู้ของบุคคลเบื้องหลัง
การเรียนรู้ของเรา คือ พ่อแม่ ว่าจะต้องฝ่าฟันอุปสรรคความยากลำบากแค่ไหน
กว่าจะส่งพวกเราเรียนถึงขั้นนี้ได้” (B-A6, รุ่น 2, session 5)

“เหมือนเราอยู่กับครอบครัว เราก็อาจจะไม่ค่อยเห็นความสำคัญของ
ครอบครัว เราก็จะให้ความสำคัญกับเพื่อนมากกว่า แต่ว่า หลังจากที่เราเข้ากลุ่มแล้ว
เราก็รู้สึกว่าครอบครัวเป็นสิ่งที่สำคัญนะ เราก็กลับใส่ใจครอบครัวมากยิ่งขึ้น
กลับไปเอาอกเอาใจที่บ้านบ้าง” (ID 3)

1.2.2.3 การตระหนักถึงการกระทำของตนเองที่ส่งผลเชื่อมโยงกับสรรพสิ่งรอบตัว
(A3)

การได้รับ Feed back จากเพื่อนสมาชิกกลุ่มช่วยให้สมาชิกกลุ่มตระหนักชัด
ในการกระทำของตนในอดีต และมองเห็นสิ่งที่ก่อให้เกิดผลกระทบจากการกระทำของตน ดังที่
สมาชิกกลุ่มกล่าวว่า

“เราเห็นตัวเองคะ ว่าเราเป็นอย่างนี้ แล้วก็ไม่ใช่ได้รับ Feed back คะ
แต่เป็นตอนที่ผู้นำกลุ่มคะ เค้าสะท้อนความรู้สึกหนูว่า คงเสียใจกับเหตุการณ์ที่
เกิดขึ้น คงเสียใจที่พูดแรงๆ กับเพื่อนอะไรอย่างนี้คะ รู้สึก...อีก...จิตใจดำอะไร

ประมาณนี้คะ ก็เลยรู้สึก เออจริงเนอะ เรารู้สึกอย่างนี้จริงๆ ก็เลย พยายามลดลง แต่ก็เสียใจนะคะที่พูดไม่ดี ไม่ได้แบบดีใจ” (ID3)

1.2.2.4 การยอมรับความเปลี่ยนแปลง แม้ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจะไม่น่าปรารถนาก็ มองและพิจารณาตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ไม่มองตามความปรารถนา ความต้องการของตน (B1)

เรื่องราวและแง่มุมที่หลากหลายทำให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นมุมของชีวิตที่ เปลี่ยนไป เข้าใจความเปลี่ยนแปลงมากขึ้น ดังที่สมาชิกกลุ่มกล่าวว่า

“ได้เรียนรู้ในอีกแง่มุมของชีวิตที่บางครั้งก็ไม่ได้ราบรื่น หรือซบเซาไปทุก ครั้ง แต่จะควบคู่กันไป สุขบ้าง ทุกข์บ้าง อยู่ที่เราจะเก็บได้มากน้อยเพียงใด และ เลือกเก็บแบบไหน” (B-A1, รุ่น 2, session 4)

1.2.2.5 ด้านความสามารถแก้ไขและปฏิบัติภาระหน้าที่ตามความเปลี่ยนแปลงที่ เกิดขึ้น โดยสอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ และเกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น (B2)

ประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มพัฒนาตน ฯ ทำให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นแนว ทางการจัดการหรือดูแลชีวิตและจิตใจของตนเอง ดังที่สมาชิกกลุ่มกล่าวว่า

“เหมือนคำพูดเพื่อนเราบางคำ...อู๋ยโดน...จดไว้ใน memory ในสมองที่ บอกว่า พอเราเหนื่อยท้อ เราใช้คำพูดเพื่อน...มันก็ทำให้...มีคนลำบากกว่าเรานะ มีคนเหนื่อยกว่าเราอะ เราอยู่ตรงนี้ไม่เห็นมีอะไรเลย ปัญหาแค่นี้ โหจ๊็บ เราก็จะ คิดได้ โดยส่วนใหญ่เนี่ย ถ้าในแง่บวกแล้วจะเป็นแรงเสริม ไม่ว่าจะเสริมในเรื่องใด ก็ตามคือเสริมแล้วมีความสุข คือคุยกับจิตวิทยา สร้างแรงเสริม มีทั้งสร้างและก็ ลบสิ่งไม่ดีออกไปเลย กำจัดไปเลย ไม่เอาอีกแล้ว...คิดอย่างนั้นอีกแล้ว...ไม่ได้นะ” (ID4)

“แต่หลังจากที่เข้ากลุ่มเนี่ยคะ ก็มีเพื่อนพูดถึงเรื่องสุขภาพของบุคคลใน ครอบครัวอย่างนี้คะ ก็ทำให้เราเริ่มคิดหรือว่าเริ่มตระหนักว่า...เอ๊ะ...เหตุการณ์ที่ เกิดขึ้นกับเค้าจะมาเกิดในครอบครัวของเรามั้ย หรือว่าเราคิดว่าถ้าเกิดขึ้นแล้วจะ เป็นยังไงอย่างนี้คะ” (ID 3)

“หนูคิดคำนี้ได้จากการเข้ากลุ่มเพื่อน คือฟังจากประสบการณ์หลายๆคน เออ..มันไม่มีใครสวดยหู่ไปซะทุกอย่าง ตอนแรก หนูคิดว่าชีวิตหนูโชคดีกว่าคน ทุกคน แต่พอฟังแล้วเออ..ชีวิตคนเราเลือกเกิดไม่ได้เนาะ อะไรอย่างเนี่ยเนาะ แต่ เราเลือกที่จะประสบความสำเร็จเลือกที่จะทำในสิ่งที่ได้” (ID7)

“ความคิด ความอยาก ความต้องการของเรานั้น บางครั้งถ้ามันมากเกินไปหรือเป็นความต้องการของเราฝ่ายเดียว ก็อาจทำให้ตัวเราเจ็บใจ หรือคิดมากเพราะหวังมากเกินไป อย่างน้อยคนเราทุกคนย่อมมีทางจัดการกับตัวเราได้ ไม่มีวิธีใดก็วิธีหนึ่ง อยู่ที่เราทำทางไหนเราจะมีความสุขมากที่สุดและพอใจมากที่สุด และทำที่สุดเราก็ต้องยอมรับในการตัดสินใจ และผลที่มันจะตามมาด้วย”
(B-A6, รุ่น1, session 3)

1.3 ภาวะอุเบกขาและปัญญาเมื่อสมาชิกกลุ่มเข้าฝึกอานาปานสติหลังจากเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (เมื่อเสร็จสิ้นการทดลอง)

เมื่อสมาชิกกลุ่มทดลองที่ 1 เข้าฝึกอานาปานสติซึ่งเป็นกระบวนการทดลองที่ 2 อันเป็นการฝึกที่ต่อเนื่องจากหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธสิ้นสุดลง สมาชิกกลุ่มทดลองที่ 1 ได้บอกเล่าประเด็นการเกิดความงอกงามอย่างเต็มที่ในภาวะอุเบกขาและปัญญาผ่านการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยสามารถแบ่งเป็นรายด้านได้ดังนี้

1.3.1 ภาวะอุเบกขา

ภาวะอุเบกขาที่เกิดขึ้นหลังจากที่สมาชิกกลุ่มได้เข้าฝึกอานาปานสติเป็นภาวะที่เต็มเต็มจิตใจของสมาชิกกลุ่มให้มีความสงบมั่นคงมากยิ่งขึ้น ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1.3.1.1 ด้านอโลภะ

สมาชิกกลุ่มไม่ยึดหรือคาดหวังสิ่งต่างๆ ให้เป็นไปตามใจตน ไม่หลงระเหิงกับความงอกงามที่ตนกำลังประสบ ไม่รำร้องเรียกหาความสุขเมื่อผ่านเลยไป ไม่ยึดปัญหาหรือความทุกข์ที่มีในใจตน รับรู้ว่าทั้งสุขและทุกข์เป็นเพียงประสบการณ์ที่ผ่านมาและผ่านพ้นไป ไม่เลือกสุขผลัดทุกข์ ดังคำกล่าวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“เราจะรู้อยู่ตลอดเวลาว่าเราจะไม่หลงระเหิงอยู่กับความสุขมากไป เพราะว่าเรารู้ว่าความสุขไม่นานก็จะไปแล้ว มันจะไม่มีความสุขจริง เรารู้ว่ามีความสุขปุ๊บ ใจเราก็จะคิดแล้ว...อีกไม่นานความทุกข์เราก็จะมา พอเรามีความทุกข์...อีกไม่นานความสุขเราก็จะมา มันเหมือนเป็นอะไรวนเวียนอยู่” (ID 4)

“กับบางสิ่งที่ว่า ยังมีความรู้สึกที่ว่าความรู้สึกดีๆอะไรอย่างนี้ บางครั้งเคยที่มันเคยแวบมา เสียหายความสุขนั้น มันทำให้ไม่เป็นไรหรอกเราสามารถทำให้มันมีความสุขขึ้นมาใหม่ สามารถสร้างขึ้นใหม่ได้” (ID 6)

“ก็หายไปแล้วจะให้ทำยังไง ก็ต้องทำใหม่ ก็พูดกับเพื่อน...งานหาย ก็ต้องทำใหม่อะ ก็ในเมื่อมันไม่มีแล้ว ก็ทุกอย่างคือสิ่งสมมติ ก็ทุกอย่างมันไม่มี แต่

เราทำให้มี แล้วมันก็ต้องจากเราไป ก็นี่งานหาย ก็ไม่มีอะไร ก็ทำขึ้นมาใหม่ แล้วเดี๋ยวก็ส่งอาจารย์ ก็จะหายไปจากเราแล้ว ไม่ได้อยู่กับเราแล้ว” (ID 4)

“หนูไม่ค่อยเสียดายกับเรื่องความหลัง เพราะว่าหนูคิดว่า เหมือนกับว่าอะไรที่มันเข้ามาเดี๋ยวมันก็ต้องผ่านไปอยู่ดี” (ID 6)

“ก็ทำให้เหมือนกับว่า มีเรื่องไม่ยึดติดอะคะ เราสามารถเอามาใช้ได้จริงๆ อย่าไปคิดว่ามันเป็นสิ่งที่ใช่ อย่าไปคิดว่ามันจะอยู่กับเราไปตลอด” (ID 6)

“ความสุขหรือทุกปัญหาที่เข้ามาในชีวิตเรา พอมันเข้ามา มันก็ต้องมีประตูที่มันจะออกไป คือแบบเราจะรั้งมันไว้ไม่ได้อะไรอย่างนี้ คือเราไม่สามารถที่จะเก็บมันไว้ได้ตลอดชีวิตของเราอย่างนี้” (ID 6)

“แต่ว่าในส่วนของความทุกข์เนี่ย ก็อาจจะทำให้เราเข้มแข็งมากยิ่งขึ้น และก็เตรียมตัวเตรียมใจว่า จริงๆ แล้วมีความสุข และก็ต้องมีความทุกข์คู่กัน” (ID 3)

1.3.1.2 อโหสะ

ภาวะใจของสมาชิกกลุ่มที่สามารถละวางในสิ่งที่ขัดเคืองและติดค้างอยู่ภายในจิตใจซึ่งฝังแน่นมาเป็นเวลานาน และไม่เก็บเอาสิ่งนั้นมารบกวนจิตใจ ดังคำกล่าวที่แสดงภาวะใจที่ปราศจากโทสะของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“เรื่องแฟนอย่างนี้อะคะ คือที่อาจารย์ถามว่าเป็นจุดเปลี่ยนของชีวิต ฟ้าบอกว่า โอเคฟ้าวู้สึกว่า เป็นจุดๆหนึ่งจุดดำในชีวิตฟ้าอะคะ แล้วคือเหมือนกับอาจารย์เค้าก็พูดให้เข้าใจว่า เอ๊ย..มันเป็นแค่เรื่องที่ผ่านมาไปอะคะ ทั้งอานา(อานาปานสติ)เลย และทั้งจิตวิทยา(กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ)นะคะ แบบมันทำให้ฟ้าเข้าใจว่า มันเป็นเรื่องที่มันผ่านไปแต่ว่าที่เรายังรู้สึกกับมัน รู้สึกแบบ เพราะเราอะยึดติดมันไว้ แต่ว่าคือพอกลับมาอย่างที่บอกอะคะ คือแบบโอเคใจมั๊ยถ้าจะพูดถึงเรื่องพี่คนนี้ก็ ก็พูดได้ ฟ้าแบบ อืมๆ คือฟ้าไม่รู้สึกอะไรกับคำพูดกับเรื่องราวของคนๆนั้นอีกแล้วอะคะ” (ID 1)

“เพื่อนอีกกลุ่มหนึ่งที่ไม่ค่อยสนิทกัน มีนิสัยที่แบบว่าพูดเก่งหรือชอบพูดไปเรื่อยหรืออะไร โดยส่วนตัวคือไม่ชอบคนพูดมาก แล้วรู้สึกช่างเค้าเถอะ ไม่สนใจเหมือนแบบ บางทีเค้าประมาณนิทาอะไรอย่างนี้ ก็แบบช่างเค้าเหอะ คือแบบ เรื่องของเค้า” (ID 6)

ภาวะอุเบกขาด้านอิทธิพลยังปรากฏในรูปของการไม่ถือโทษโกรธเคืองผู้ที่มาทำร้ายตน แต่กลับเลือกที่จะปฏิบัติต่อบุคคลนั้นด้วยความดี ด้วยหวังว่าความดีเท่านั้นจะสามารถเอาชนะความโกรธ ดังคำกล่าวที่แสดงภาวะใจด้านนี้ของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“ตอนนี้ก็รับได้ทุกอย่างไม่ว่าใครจะมายังไง ดีไว้ก่อนทำดีไว้ก่อน เอาดีเข้าแลก พูดยดีกับเค้า เค้าก็จะพูดยดีกับเรา คิดไม่เยอะมาก เค้านี้คิดว่าถ้าเราดีมาเค้าก็ต้องดีต่อกับเรา มันไม่มีการเสแสร้ง มันไม่มีการแก้งว่า...ใส่หน้ากากหากัน...มันไม่มี เพราะเราไม่รู้ว่าเราจะทำไปเพื่ออะไร” (ID4)

1.3.1.3 อโมหะ

สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้ในการที่จะลดส่วนของตนเอง ไม่ยึดตนเองเป็นที่ตั้ง แต่เลือกที่จะเปิดพื้นที่ใจเรียนรู้ที่จะยอมรับผู้อื่นในมุมที่เปิดกว้าง ในอย่างที่เค้าเป็น ดังคำกล่าวที่แสดงภาวะใจด้านอโมหะของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“ฟ้าว่าเปลี่ยนอะคะ คือ ด้วยจากตัวฟ้าเองแล้วฟ้าเบาลง ไม่ได้เอาความรู้สึกตัวเองเป็นหลักมากขึ้นอะคะ จาก Case สดๆที่กลับมาเนี่ยเลยคะ ทะเลาะกับเพื่อนร่วมงาน แล้วคือทุกทีที่ฟ้าทะเลาะกับเพื่อนร่วมงานก็จะใส่กันเต็มสตรีม ด่ากัน โวยวายกันแบบเต็มสตรีมเลยคะ แต่คือพอหลังจากกลับมาแล้วคือแบบ คือด้วยทั้ง2กระบวนการ ทำให้ฟ้ารู้สึกว่ เค้าเป็นแบบนี้ เราก็ต้องทนแล้วเราอยู่กับมา 4ปีแล้วอะ จริงๆ แล้วฟ้าควรจะยอมรับเค้า” (ID 1)

“จากที่เรายึดตัวเอง เราก็จะมองเห็น ...คนอื่นมากขึ้น ในมุมที่...เออทำไมเราต้องไปทำงานใส่เค้า ทำไมเราต้องแสดง...คือหนูไม่รู้ว่าคนอื่นเป็นอย่างนูรีเปล่า อย่างหนูจะมีมุมที่อย่างนี้...งอแงอะไรอย่างนี้ เพราะว่าหนูเป็นคนขี้อาย เพื่อนเค้าก็จะ...อีกแล้ว เออๆ ู้ๆ แบบซึ่งอน เอาแต่ใจบ้างอะไรแบบนี้ มันก็เป็นนิสัยที่เราู้ แต่เราก็อยากทำอยู่ เราก็อยากจะเป็นอยู่ แต่ว่าพอเราได้รู้ได้พูดคุยอย่างนี้ มันเหมือนกับว่าเราไม่ทำก็ได้นะ เราก็อยู่ได้ถ้าเราไม่ทำ ถ้าเราจะเปลี่ยนไปทำอย่างอื่นก็ได้นะ แทนที่เราจะทำอย่างนี้” (ID 4)

“เรื่องบางเรื่องมันไม่ใช่เรื่องที่เสียหายแต่ เพียงแค่การที่เรายอมรับคะ ก็เลยทำให้เหมือนกับว่า เรื่องแค่นี้เองทำไมถึงทำให้เราเป็นเพื่อนกันไม่ได้” (ID 6)

การได้เข้าร่วมกลุ่มทำให้สมาชิกกลุ่มได้คลายความกินแหนงแคลงใจ ความไม่เข้าใจกัน ทำให้ความสัมพันธ์ที่คลุมเครือกลับมาชัดเจนอีกครั้ง ดังคำกล่าวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“เรื่องบางเรื่องเราไม่เข้าใจกันมาก่อน เราก็จะไม่พูดไม่คุยกันเลย พอเราได้มาปรับได้คุยกัน ก็ทำให้เราเข้าใจเพื่อนมากขึ้น เพื่อนเข้าใจเรามากขึ้น ที่เราเป็นอย่างนี้เพราะอะไร ที่เพื่อนเป็นอย่างนี้เพราะเรารีเปล่า...ก็ได้คุยว่าทุกอย่างเปิดใจ Clear ตอนนี้ไม่มีอะไรกัน ไม่มีอะไรจะต้องให้มาระแวงกันว่าฉันอยู่กลุ่มนี้แล้วฉันไม่อยากจะอยู่ไม่อยากจะพูดคุยด้วย ไม่ต้องมาระแวงความรู้สึกว่าเพื่อนจะคิดอะไรกับเรารีเปล่า” (ID 4)

“ฟ้าว่าไม่ได้โกรธเค้ามามาก่อนอะคะ ก็ไม่ได้มีความรู้สึกโกรธหรือเกลียด แต่มันเป็นความรู้สึกแบบมันไม่กล้ามองหน้าเค้าอะ อืมถามว่า..มันเป็นความกลัวไม่กล้าอะคะ แต่พอได้เข้ารู้สึกว่าเป็นไม่รู้ว่าจะบวกรึเปล่า คือไม่รู้ว่าจะกลัวกับความกลัวมันหายไปตอนไหนอะคะ แต่ฟ้ารู้สึกว่าหลังจากที่ออกจากกระบวนการกลุ่มแล้วฟ้ารู้สึกว่า ฟ้าเข้าใจ ฟ้าแบบฟ้าอยากพูดคุยกับเค้านะ แล้วฟ้าสามารถพูดคุยกับเค้าได้โดยที่ฟ้าไม่มีความรู้สึกติดค้างในใจอะคะ” (ID 1)

“ในส่วนที่เราเปิดกัน เปิดใจเปิดพูดคุยอะไรกันเนี่ยะ เพราะว่าบางครั้งเราพูดถึงเค้า แต่เค้าไม่ได้รับรู้อะไรอย่างนี้ คือแบบเหมือนฟังความข้างเดียว แต่เมื่อใดที่เราได้มานั่งคุยกันจริงๆ มันจะเป็นเหมือนการแก้ปัญหาไปได้” (ID 6)

สมาชิกกลุ่มรู้สึกได้ถึงควมมีคุณค่าในตนเอง ไม่นำตนไปเปรียบกับผู้อื่น มีความมั่นใจในตนเอง ในการตัดสินใจ การแก้ปัญหา ดังคำกล่าวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“ถ้าความรู้สึกที่มีต่อตนเองในด้านบวกก็คือภาคภูมิใจในใจตนเองมากขึ้น ค่ะ จากแต่ก่อนก็คิดว่าในสิ่งที่ทำเนี่ยก็ได้อยู่แล้ว แต่ก็ไม่เคยมีใครมาชื่นชม แบบโอ้โฮ...เก่งจังเลยอะไรอย่างนี้คะ หลังจากที่ได้ไป...เพื่อนก็เออจริงๆ เก่งนะ ทำงานดีนะ มีความรับผิดชอบก็รู้สึกภูมิใจในตัวเอง” (ID 3)

ภาวะใจที่ถูกสลายความกลัว มีความกล้าที่จะเผชิญความจริงที่ผ่านเข้ามา รวมถึงเหตุการณ์ในอนาคต และพร้อมที่จะก้าวไปข้างหน้าอย่างมั่นใจ โดยไม่หวาดหวั่นว่าจะได้พบเจอเหตุการณ์ดีหรือร้าย ดังคำกล่าวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“เมื่อคิดว่าพอเรามีปัญหา เราสามารถผ่านไปได้ด้วยดี” (ID3)

“เราต้องให้กำลังใจตัวเอง เราต้องเสริมกำลังใจตัวเองว่า...เราทำได้ ถึงว่ามันจะเยอะแค่ไหน เราจะไม่ทำให้ตัวเองอ่อนแอด้วย แล้วเราก็จะไม่ไปบั่นทอนตัวเองตรงที่ว่า เราจะ..ก็มันเยอะ เราไม่ทำก็ได้ เราไม่อย่างทำแล้ว คนอื่นอาจจะ

ไม่ทำก็ได้...ค่อยหา เรากลับคนละเรื่องว่า เราต้องพิสูจน์ตัวเองนะ เราต้องทำได้ ถึงว่ามันจะเยอะแค่ไหน เราต้องให้กำลังตัวเอง เราเชื่อว่างานเราต้องเสร็จ คือเรามีความเชื่อมาก่อน” (ID4)

“มีเหตุการณ์เพื่อนที่คล้ายกัน แล้วเค้าก็แบบเออ..มีแฟนแล้ว แล้วเค้าก็ถ่ายทอดออกมาแบบว่า เออ..จริงๆ พี่คนนี่เค้าเข้ามาเป็นส่วนที่รักษา คือมันทำให้ฟ้ารู้สึกว่เอาจริงๆแล้ว ฟ้าก็ปิดตัวเองมากเกินไป igmaว่ามีคนเข้ามาไม่ มีค่ะมี แต่แบบว่าก็ไม่ ฟ้าก็เหวี่ยงเค้ากลับไปทุกราย ไม่ต้องคุย ไม่อยากคุย ถ้าคุยเป็นเพื่อนไม่ได้ก็ไม่ต้องคุย คือ ฟ้าก็แบบยอมรับว่าแรงอะคะ แต่ว่าบางครั้งฟ้ารู้สึกว่เอา..ในเรื่องแฟนมันทำให้ฟ้าคิดที่จะ คิดแล้วก็พร้อมที่จะเปิดใจมากขึ้นอะคะ” (ID 1)

“ปกติ เราไม่กล้าที่จะก้าว ไม่กล้าที่จะ...กลัวข้างหน้าว่าจะเป็นอะไร ไม่รู้ว่าจะต้องเจอกับอะไร แล้วเหมือนเราจะหยุดอยู่ที่เดิมมากกว่า แต่ตอนนี้เหมือนคนที่...กล้าที่จะก้าวไปแล้ว ไม่กลัวแล้ว” (ID 4)

สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ที่จะดูแลตนเองจัดการวิถีชีวิตของตนได้อย่างเหมาะสมมองเห็นเป้าหมายชีวิตที่จะพาตนก้าวไป ดังคำกล่าวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“มันมีนะคะ มันมีความคิดที่ไม่ดีเกิดขึ้น แต่ว่าเราเอาชนะใจตัวเองด้วยการที่ไปด้านความดีมากกว่า เพราะว่าจิตใจดีสำนึกคนเราจะรู้ว่าอันไหนดี อันไหนไม่ดี แล้วเราก็จะพยายามไม่ฝักใฝ่กับความคิดไม่ดี” (ID 4)

“มันเป็นเรื่องความฝันที่..ถ้าเรายังไม่ถึงก็ไม่น่าจะเอามาทำเป็นความฝันของเรา แต่ก็ทำปัจจุบันไปเรื่อยๆ ทำในสิ่งที่เราคิดว่ามันดีมันเหมาะสม” (ID 6)

“จะไม่คิดแล้วว่าทำไมเราไม่มีเวลา คนอื่นเค้าก็มีเวลาเท่าเรา แล้วทำไมเราต้องบอกว่า...เฮ้ยไม่มีเวลาอะแก แล้วทำไม เวลาที่เหลือของเราไปไหน เออแบบ...บางทีก็กลับมาคิด คำพูดคำนี้ มันควรพูดหรือ...ไม่มีเวลา ปรายก็เลยคิดกับตัวเองว่ทำไมไม่มีเวลาในเมื่อคนอื่นก็มีเวลาเท่าเรา แต่ว่าเรามายู่ที่การบริหารเวลาของเราดีกว่า” (ID 4)

“มันทำให้ฟ้าเห็น เออ..ชีวิตว่าตัวเองควรเดินแนวทางไหนแล้วก็ชีวิตตัวเองควรจะเป็นยังไง หรือว่ามันจะเป็นตามยั้งนี้หรือไม่ใช่ก็ตาม แต่ว่าอย่างน้อยมันทำให้ฟ้ามีเป้าหมายที่จะเดินไปให้ถึงเป้าหมายนั้นอะคะ” (ID 1)

“ต้องทำให้ดีที่สุดของเรา เราพอใจแล้วว่าเป็นที่สุดของเราแล้ว คำจะไม่พอใจก็ไม่มีอะไร แต่ก่อนเราจะทำส่งๆ แล้วก็ส่ง แต่เนี่ย...เราทำส่งจริงๆ” (ID 3)

ภาวะใจที่เป็นอุเบกขา สามารถละโมหะในความเป็นตัวตน ส่งผลให้คุณภาพใจพัฒนาจนกระทั่งมีใจเอื้อเพื่อเผื่อแผ่ มีความปรารถนาดีต่อผู้อื่น ดังคำกล่าวที่แสดงภาวะใจที่เบาบางจากโมหะของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“เราอยากจะทำให้สิ่งดีๆ กับเค้าไปทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็คำพูดการกระทำหรือว่าจะไร้ก็แล้วแต่ เราอยากจะทำสิ่งดีๆ ให้คนอื่น” (ID 4)

1.3.1.4 ภาวะสงบมั่นคง

สิ่งแรกที่สมาชิกกลุ่มสามารถสัมผัสได้คือ ความสงบสุขภายในใจ ซึ่งเป็นความรู้สึกเบาสบาย มั่นคง มีความอิมเอมปรากฏอยู่ภายใน โดยปราศจากความวิตกกังวลใดๆ มีความสุข กับทั้งมีความอ่อนโยนกับสิ่งรอบตัว ดังคำกล่าวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“เราก็จะรู้สึกมีความสุข อิมเอบ...เราคิดดีทำดี..สบาย..ก็แค่นั้นคะ ไม่คิดว่าแบบจะต้องบรรลุ..ไม่ใช่ แต่ว่ามันอยู่ที่การกระทำของเรามากกว่า” (ID 4)

“มันจะสงบมาก เราจะรู้สึกได้เลยว่า เราไม่จำเป็นต้องเอาคำพูดหรือความคิดตรงนั้นมาทำให้เป็นทุกข์แล้ว เหมือนจากเราทุกข์อยู่ เราไม่สบายใจ...มีทุกสิ่งทุกอย่าง” (ID 4)

“ได้ทำสมาธิ มันทำให้เราเห็นเหมือนกับว่ามันทำให้เรา สบายใจขึ้น มันทำให้เราผ่อนคลายขึ้น แล้วเรื่องบางเรื่องที่เราไม่อยากจะเก็บ มันเหมือนเราล้างตัวนั้นได้ มันปล่อยไปเองโดยที่...แล้วเราเอามาคิดอะไรตั้งนาน” (ID 6)

“พอจะเข้าใจความว่างของจิตแล้วว่าเป็นอย่างไร ทำให้รู้สึกได้ว่าความไม่มีก็คือความว่างเปล่า ความว่างเปล่านั้นทำให้ไม่ต้องคิด ไม่มีความทุกข์ จิตใจก็สงบ ไม่คิดฟุ้งซ่าน ร่างกายก็สดชื่น มีความอิมเอบใจ เพราะได้ปล่อยวาง” (B-A6, รุ่น 2, session 3)

สมาชิกกลุ่มนำหลักปฏิบัติของการฝึกสมาธิมาใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้ตนได้มีสติในการดำเนินชีวิต และเกิดความรู้สึกตัว เท่าทันความคิดตน ไม่หลง ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่เศร้าหมอง ดังคำกล่าวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“เปลี่ยนแปลงแน่นอนคะ ถ้าสมมติอย่างเมื่อก่อน เราใช้ชีวิตตามความเคยชิน กลับบ้านก็นั่งรถไฟฟ้า ไม่ได้มีสติอยู่กับตัวเองว่าฉันกำลังนั่งรถไฟฟ้า หนู

ก็คงจะคิดโน่นคิดนี่เรื่อยเปื่อย เว้นแว่ว...วิตกกังวลอะไรต่อไป แต่ว่าการที่เราได้อยู่กับตัวเอง ก็ทำให้เรา...อยู่ตรงนี้ เรากำลังจะกลับบ้านนะ ก็...มีสติ" (ID 3)

“หลังจากการที่เราได้ทำอานาปานาสติแล้ว เราก็รู้สึกที่เราได้อยู่กับปัจจุบันจริงๆ ระหว่างที่เราล้างจาน เราก็รู้สึกว่าเราอยู่กับจาน ล้างจานอยู่...สติอยู่กับจาน” (ID3)

“แบบจะคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ แล้วเวลาที่จะทำอะไรแบบตั้งใจซักอย่างหนึ่ง เหมือนเราไม่มีสมาธิจะทำเหมือนไม่มีความจริงใจจะทำ พอตรงนี้มันก็ทำให้ความคิดนั้นเปลี่ยนไปค่ะ คือจากความคิดความรู้สึกว่ามันเปลี่ยนไป แบบว่าอย่าไปยึดติดกับมัน แบบช่างมันเถอะ มันรู้สึกไปเองค่ะว่า ช่างมันเถอะอะไรอย่างนี้ แล้วรู้สึกมันสบายใจขึ้นค่ะ” (ID 6)

สมาชิกกลุ่มมีความสามารถอยู่กับปัจจุบัน มีสติตระหนักรู้เท่าทันใจของตน จนสามารถพัฒนาใจของตนให้มีความเข้มแข็งมั่นคง สามารถละวางปัญหาที่ตนกำลังเผชิญ เลือกที่จะปลดปล่อยสิ่งที่ตนเคยแบกไว้ และอยู่กับปัจจุบันโดยไม่ยึดติด ไม่เก็บสิ่งต่างๆ เอามาคิดให้จิตใจเศร้าหมอง ดังคำกล่าวที่แสดงภาวะความสงบมั่นคงของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“เราอยู่กับปัจจุบันค่ะ เราไม่ได้คิดถึงอนาคต หรือเราไม่ได้คิดแก้ไขอดีต เราใช้ช่วงเวลาอยู่กับปัจจุบัน และก็ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด” (ID 3)

“สิ่งที่เราทำคือการนั่งสมาธิหรือการกำหนดลมหายใจ ซึ่งในส่วนนี้หนูคิดว่า มันก็เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้จิตใจเราเข้มแข็งมากยิ่งขึ้น” (ID 3)

“เมื่อก่อนเนี่ย จะมองอดีตมากกว่า เพราะว่าเมื่อก่อนก็เป็นอย่างนั้นแหละ แต่ตอนนี้เอาอดีตออกไปแล้ว จะมองปัจจุบัน เป็นวันต่อวันเลยก็ว่าได้” (ID 4)

สมาชิกกลุ่มมีสติเกิดสมาธิจดจ่ออยู่กับการดำเนินชีวิต มีความสุขกับงานที่ทำ แม้ว่าสภาพแวดล้อมของตนจะไม่เอื้อให้จิตใจเกิดความสงบก็ตาม ดำเนินชีวิตไปอย่างราบเรียบไม่เร่งรีบดังคำกล่าวที่แสดงภาวะความสงบมั่นคงของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“ฟ้ารู้สึกว่ามันเป็นตรงกลางสำหรับฟ้าแล้วค่ะ แล้วมันทำให้ฟ้าสามารถหยุดอยู่กับตัวเองได้ มีสติ แบบคือไปค่ายอะคะ เพื่อนก็แบบมีเล่นอะไรกันบ้าง แต่ฟ้าก็แบบนั่งทำงาน คือมันก็เสียงดัง เสียงดังมากคะ แต่ฟ้าก็สามารถแบบเฮ้ย! กำหนดสติก่อนนะ โอเคนะทำงานนะ บอกตัวเองว่าทำงานนะ คือแต่ไม่ได้นั่งสมาธิ แต่แค่ นั่งเฉยๆ แล้วกำหนดลมหายใจตัวเองอะคะ แล้วก็นั่งทำงาน คือ

ฟ้าสามารถนั่ง มันทำให้ฟ้าสามารถนั่งทำงานไปได้ แล้วก็คิดงานออก โดยที่เพื่อนก็เล่นกันอยู่ข้างๆ แบบเสียงดังมาก” (ID1)

“งานทุกชิ้นมีจุดมุ่งหมายคือบรรลุเป้าหมายก็คือใช้...กับตัวเรา ระยะเวลาที่เราทำ เราไม่ได้มุ่งเสร็จอย่างเดียว แต่เรามุ่งให้จิตเราสบายกับสิ่งที่ทำว่าเราทำอะไรอยู่ เรามีความสุข เราไม่ได้ทำเพื่อให้เสร็จๆ ไป แต่เราลงรายละเอียดว่าที่เราทำเพราะเรามีความสุขอยากจะทำ เรามีจิตว่าเรารักงานก่อน พอเรารักงาน...เราอยากทำเราก็ทำแบบสบาย” (ID 4)

“เปรียบเทียบกับคนที่เดินอยู่คือไม่ได้มุ่งหวังที่จะถึงจุดหมายโดยเร็วพลัน แต่คือแบบมองรายละเอียดของบริเวณระยะทางที่เราไป เราไป เราเจออะไรสวยงามก็จะหยุด...มีความสุข เหมือนคนที่เดินไปเรื่อยๆ ไม่ต้องแบบเป๊ะเลยนะ จะต้องถึงตรงนั้นเวลานั้นอย่างนี้ค่ะ อันนี้ไม่ใช่เลยคะ สำหรับตัวเองคือแบบ...เรื่อยๆ แต่คือหาประสบการณ์จากสิ่งรอบตัวไปด้วยก่อนจะถึงจุดนั้น” (ID 4)

“เราก็ก้าวไปเรื่อยๆ ก็คือเราวางแผนไว้ว่า เราก็ก้าวมันได้ไวแล้ว เราก็กเดินตามขั้นไปเรื่อยๆ ตามลำดับของเรา แต่ถ้าเมื่อไรที่เราไปขึ้นลิฟท์ มันเหมือนเป็นการก้าวข้าม มันเหมือนอะไรที่ได้มาเร็วก็ต้องจากไปเร็ว” (ID 6)

ความสงบภายในจิตใจของสมาชิกกลุ่ม ได้พัฒนาไปสู่ความสามารถแยกแยะผิดถูกได้ และมั่นใจในการคิดตัดสินใจหรือการแก้ไขปัญหา ดังคำกล่าวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“พอเราจิตให้ว่าง มันก็จะคิดแต่เรื่องที่ดีๆ สมองเราก็จะปลดปล่อยไปร้องไห้ มันจะไม่มีความคิดที่มามีร้ายจิตใจเรา ทำร้ายสมองเรา มันก็เลยลืมว่าสิ่งเลวร้ายมันเป็นยังไง เราจะคิดแต่สิ่งที่ดีๆ” (ID 4)

“ถ้าเกิดเรื่องบางเรื่องที่เราคิดเนี่ยเป็นเรื่องไร้สาระ ใจเราก็จะไม่คิดอะไรมาก แต่ถ้าเป็นเรื่องที่กระตุ้นต่อมความรู้สึกเราข้างในว่ามันเป็นเรื่องที่มีความสำคัญ ใจเราก็จะคิดไป ทำให้เรามีความรู้สึกว่าจิตใจเราจะมั่นคงมากขึ้นกับการกระทำของเรา คำพูด หรือว่าแม้แต่การวางตัว ก็ทำให้เรามีความรู้สึกว่า...ช่วยทำให้เรา มีความมั่นใจอะไรมากขึ้น กล้าที่จะพูด กล้าที่จะตัดสินใจอะไรด้วยตนเองในแบบที่...ใจลึกมันสั่งมาแล้วแบบว่า....เราต้องทำอย่างนั้นนะ ไม่ควรทำอย่างนี้นะ” (ID4)

1.3.2 ปัญญา

1.3.2.1 ความเข้าใจว่าชีวิตคือความพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ และ มนุษย์กับสิ่งแวดล้อม (A1)

สมาชิกกลุ่มเรียนรู้อารมณ์เกี่ยวกับการแก้ไขปัญหาจากการแบ่งปันประสบการณ์ของเพื่อนสมาชิกกลุ่ม ทำให้รับรู้ว่าคุณไม่ได้อยู่เพียงลำพัง และเข้าใจถึงการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ในแง่การร่วมแบ่งปันประสบการณ์ ในขณะที่เดียวกันก็เลือกเก็บประสบการณ์ที่มีประโยชน์และนำมาเป็นตัวอย่างในการแก้ไขปัญหาของตน ดังคำกล่าวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“ส่วนของการเข้ากลุ่ม หนูคิดว่าเป็นการเผชิญหน้ากับปัญหาแล้วหาวิธีการแก้ไขปัญหา หาทางออก แล้วเราก็ได้ระบายความรู้สึก ได้ร่วมหาออกร่วมกันกับหลายๆ คน รวมทั้งแบ่งปันประสบการณ์ของตนเอง แล้วก็ได้รับประสบการณ์ของเพื่อนๆ ด้วย” (ID 3)

“อย่างเพื่อนคนนี้ไปเจอปัญหาอะไรมาแล้วมาเล่าให้เราฟัง ถ้าเราไม่ยอมเจอปัญหานั้นนะ เราก็ไม่ควรทำอย่างที่เพื่อนเคยผ่านมาอย่างนี้แหละค่ะ คือเอาปัญหาเพื่อนมาเป็นประสบการณ์มากกว่า” (ID 6)

“ทำให้ตัวเองรู้สึกว่ามีความมั่นใจในการใช้ชีวิตมากขึ้น จากแต่ก่อนคิดว่าการที่เราใช้ชีวิตอย่างนี้ค่ะ เราคิดว่าเราใช้ชีวิตอยู่เพียงคนเดียว การตัดสินใจแก้ปัญหาอะไรอย่างนี้ เราเผชิญด้วยตัวเองมาตลอด หลังจากที่เรเข้ากลุ่มได้พูดคุย เราก็มีเพื่อนซึ่งประสบปัญหาคล้ายๆ กัน และก็ทำให้เราทราบถึงแนวทางการแก้ปัญหาของเพื่อน ซึ่งสำหรับเราสามารถนำมาปรับใช้ในชีวิตของตัวเองได้” (ID 3)

ปัญญาที่มองเห็นภาวะสัมพันธ์เชื่อมโยงจนเกิดการแผ่ขยายระดับความกว้างของจิตใจไปยังเพื่อนมนุษย์รอบตัว ส่งผลให้สมาชิกกลุ่มใส่ใจในรายละเอียดรอบตัว เกิดความไว้วางใจ และมีความยินดีในการปรับตัวเข้าหาผู้อื่น ดังคำกล่าวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“เมื่อก่อนอาจจะไม่ได้คิดว่าสิ่งเล็กๆ น้อยๆ เหล่านี้อาจจะทำให้เพื่อนมีความสุข แต่พอเพื่อนมาแล้วว่าเออเนี่ยอย่างนี้นะ ทำอย่างนี้นะ แล้วทำให้เค้ามีความสุข เริ่มมองคนอื่นมากขึ้นว่า...อ้อเค้าทำอย่างนี้แล้วมีความสุข” (ID 3)

“ตอนนี้ทุกคนเสมอภาค คือทุกคนตอนนี้ ไม่ว่าจะคนไหนจะเข้ามา ในเมื่อเราบริสุทธิ์ใจ เราอยากพูด อยากคุยคือเราต้องพยายามปรับตัวเข้าหาคนอื่นด้วย ไม่ใช่ให้เค้าปรับตัวเข้าหาเราอย่างเดียว จากเมื่อก่อนเราไม่ถูกชะตากับคนนี้ ถ้า

เค้าไม่มาพูดกับเรานะ เราก็จะไม่พูดกับเค้าเลย แต่ปัจจุบันนี้...อ้าวเป็นยังไงบ้าง ...เออ...อ้าว...มาจากไหน กินข้าวรึยัง มันไปเองคะ” (ID 4)

“เหมือนกับว่าก็เห็นโลกกว้างขึ้น หลังจากที่เคยมาก่อนเราก็มองแค่ปัญหา ของตัวเอง เรื่องของตัวเอง เรื่องของเพื่อนอะไรอย่างนี้คะ...เล็กๆ น้อยๆ” (ID 3)

สมาชิกกลุ่มตระหนักว่าชีวิตคือการพึ่งพาอาศัยกัน ตนเองสามารถอยู่คนเดียวในโลก ในการทำงานไม่สามารถสำเร็จสมบูรณ์ได้โดยลำพัง หากแต่ความร่วมมือจะเป็นพลัง สร้างสรรค์ให้งานสามารถประสบความสำเร็จได้ในที่สุด ดังคำกล่าวที่แสดงความเข้าใจว่าชีวิตคือ ความพึ่งพาอาศัยซึ่งกันของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“ในการทำงานอย่างนี้คะ เราทำงานกันเป็นกลุ่ม ก็มีวิธีการทำงานที่ แตกต่างกันไป แต่ว่าหนูจะแบ่งงานให้แต่ละคนอย่างนี้แค่ว่า และก็ให้ช่วยๆ กัน ทำ แต่เพื่อนก็อาจจะเสนอว่าจริงๆ แล้วบางอย่างเนี่ยเราน่าจะมาช่วยกันทำนะ เพื่อที่งานของเราออกมาได้ดีมากยิ่งขึ้น ซึ่งเมื่อก่อนก็ไม่ได้คิดตรงจุดๆ นี้” (ID 3)

ความเห็นจริงว่า “เมื่อสิ่งนี้มีสิ่งนี้จึงมี เมื่อสิ่งนั้นเกิดสิ่งนั้นจึงเกิด” ทำให้ สมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจเชื่อมโยงถึงมีพฤติกรรมที่แตกต่างกันไปตามเหตุปัจจัย ดังคำกล่าวที่ แสดงความเข้าใจว่าชีวิตคือความพึ่งพาอาศัยซึ่งกันของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“แต่แบบพอเข้าไปเนี่ย มันช่วยเปิดใจหรืออะไร ไม่ว่าจะเปิดถึงภูมิ หลังหรืออะไรเนี่ย ก็เหมือนทำให้เข้าใจความรู้สึกมากขึ้นคะ รู้สึกว่าต้องเข้าใจ เค้าอะ การเลี้ยงดูของเค้าเป็นแบบนี้ เลยทำให้เค้าเป็นแบบนี้ อะไรอย่างนี้แหละ ค่ะ ก็เลยพยายามที่แบบทำใจ แบบต้องรับเค้าให้ได้ เค้าโดนอบรมมาอย่างนั้นก็ แบบ เค้าก็เลยเป็นไปอย่างนี้ได้” (ID 6)

1.3.2.2 *ภาวะจิตใจที่เกิดขึ้นเมื่อเข้าใจความสัมพันธ์เชื่อมโยง คือ ความสำนึก ขอบคุณ ความกตัญญูกับเหตุปัจจัยต่างๆ ในที่เอื้อเพื่อเกื้อกูลชีวิต (A2)*

ความสำนึกขอบคุณครอบครัว รับรู้และเห็นความสำคัญของการมีอยู่ของ คนในครอบครัว สมาชิกกลุ่มระลึกรู้ถึงบุคคลในครอบครัวอย่างเห็นคุณค่า ดังคำกล่าวที่แสดงถึง ความสำนึกขอบคุณของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“มาย้อนกลับถึงตัวหนูเลย ว่าเมื่อก่อน ระหว่างเพื่อนทำนาอยู่เนี่ย หนู เทียวอยู่ในเมือง หนูอยากได้อะไร หนูอยากกินเคเอฟซี แม่หนูซื้อให้ มันรู้สึกที่เรา

โชคดีที่ได้เกิดมาเป็นลูกแม่ ที่ได้เกิดมาเป็นลูกแม่ที่อยู่ในเมืองที่มีทุกอย่าง มีครบทุกอย่าง” (ID 6)

“มันก็ทำให้ฟ้าคิดได้ว่า วันนี้ฟ้ายังมีแม่ มีพ่อ มีครอบครัว มีทุกคนอยู่มันก็น่าจะรักษาเค้าไว้แหละ น่าจะทำอะไรดี ๆ ให้เค้าบ้าง มันก็ทำให้ฟ้าเปลี่ยนมุมมองความคิดไป การที่จะเอาแต่ตัวเอง ก็เที่ยวไปวันๆอะไรอย่างนี้ค่ะ” (ID 1)

เมื่อรับรู้ถึงบุญคุณของบุคคลในครอบครัวทำให้สมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกต้องการตอบแทนบุญคุณ และได้กระทำการที่แตกต่างไปจากเดิมเพื่อแสดงความรัก ความกตัญญูต่อผู้มีพระคุณ ดังคำกล่าวที่ความสำนึกขอบคุณ ความกตัญญูของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“เดี๋ยวนี้ก็จะแบบซื่อซนไป ไทรไปถามอยากกินอะไรมัย อย่างแบบตอนที่อยู่ที่ย้ายเลย ฟ้าจะเป็นคนที่แบบไม่ค่อยคุยกับแม่อะคะ คือแบบไม่ค่อยโทรศัพท์คุยกับแม่ ไทรไป ทำไรอยู่ แม่บอกกินข้าว อิมม..กินข้าว กินเพื่อเปล่านั้น แม่บอกอย่ามาทะเล้ง ก็อ้อย คิดถึง คิดถึง นะ ก็ว่าอะไรอย่างเนี่ย แต่ก่อนก็ว่าจะไม่ค่อยพูดกับแม่ ก็เจอแม่ทุกวันก็เออ คิดถึงนะ จะไม่ค่อยพูด แต่พอไปอยู่ตรงนั้น ก็แบบที่บอกว่ารัก รู้สึกว่ารักครอบครัวมากขึ้น ไทรไปแบบคิดถึงนะ” (ID 1)

1.3.2.3 การตระหนักถึงการกระทำของตนเองที่ส่งผลเชื่อมโยงกับสรรพสิ่งรอบตัว (A3)

เมื่อสมาชิกกลุ่มเห็นอดีตของตน และตระหนักได้ว่าเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อตนเองและบุคคลรอบข้าง จึงเลือกที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองปัจจุบัน มีความละเอียดอ่อนในคำพูดและการกระทำของตนเองมากขึ้น เพื่อลดผลกระทบอันเกิดจากการกระทำของตนที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต ดังคำกล่าวที่แสดงการตระหนักถึงการกระทำของตนเองที่ส่งผลเชื่อมโยงกับสรรพสิ่งรอบตัวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“มันไม่คิดแค่ว่ามันมีผลแค่นี้ แต่มันจะคิดถึงผลระยะยาวไปเลยคะ เหมือนเป็นการวางแผนต่อเนืองยาวไปเลยว่ฉันทำอย่างนี้ๆ ต้องได้นี้กลับมา แล้วฉันก็จะต่อยอดไปอย่างนี้เลย คือเหมือนเป็นการคิดซบซนมาก เรื่องเดียวได้ไปหลายเรื่องเลย ครอบครัว คือแบบเมื่อก่อน คิดแค่นี้ ก็ได้แค่นี้...เหมือนเราคิดระยะยาวแล้วแบบ ผลที่จะตามมามันจะมีผลสูงกว่าคิดแค่นี้คะ” (ID 4)

“คำพูดบางคำที่เราคิดว่าสมควรจะพูดกับเพื่อน แต่เราไม่พูดก็มี อย่างพวกลักษณะนามอย่างนี้ที่เราพูดกับเพื่อน คือหยาบคาย...เฮ้ยทำไมเราต้องพูด

หละ ไม่ดีอะ...เรารู้เราก็เลียงชะ เราไม่พูดเราก็ไม่ผิด แล้วทำไมเราต้องพูดด้วย”

(ID 4)

เมื่อสมาชิกกลุ่มตระหนักถึงการกระทำของตนที่สามารถส่งผลกระทบต่อตนเอง และสิ่งรอบข้าง ทำให้เกิดการยอมรับและเข้าใจความเป็นไปถึงเหตุปัจจัย เชื้อในผลของการกระทำของตน ดังคำกล่าวที่แสดงการตระหนักถึงการกระทำของตนเองที่ส่งผลเชื่อมโยงกับสรรพสิ่งรอบตัวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“เราจะคิดจะทำอะไรอยู่ที่ตัวเรามากกว่า อย่าไปโทษคนอื่น...เป็นเพราะเธอนะ ฉันทึ่งเป็นอย่างนี้ อย่าไปพยายามเอาความผิด หรือว่าสิ่งตัวเองมันไม่ดีมา คิดตัดสิน เหมือนมันอยู่ที่เราทุกอย่าง...เราคิดเอง เราทำเอง คือหนูไม่ค่อยเชื่อว่าคนอื่นจะมีผลอะไรมากมาย” (ID 4)

“เราจะมาโทษคนอื่น คนนี้เป็นคนสั่ง คนนี้เป็นคนทำ มันขึ้นอยู่กับตัวเรามากกว่า เราจะทำอะไรก็แล้วแต่ มันอยู่ที่ตัวเรามากกว่าว่าเราจะทำยังไง เราจะดี จะชั่วจะเลวมันอยู่ที่ตัวเรามากกว่า” (ID 4)

1.3.2.4 การยอมรับความเปลี่ยนแปลง แม้ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจะไม่น่าปรารถนาก็ มองและพิจารณาตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ไม่มองตามความปรารถนา ความต้องการของตน (B1)

สัจธรรมที่ปรากฏในความเข้าใจของสมาชิกกลุ่ม ทำให้เห็นโลกตามความเป็นจริงและยอมรับความเปลี่ยนแปลง และเลือกที่จะอยู่กับปัจจุบัน ดังคำกล่าวที่แสดงถึงการยอมรับของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“อยู่กับปัจจุบันนี้ ความฝันที่เราจินตนาการไปเองอย่างนี้แหละคะ คือแบบอะไรที่เราคิดไว้มันอาจจะไม่เป็นเหมือนที่เราคิดก็ได้” (ID 6)

“คนเรามีเกิดพลัดพรากมีแกมีเจ็บ...ปรายก็ประสบมาหมดแล้ว ยกเว้นตาย เพราะปรายยังมีชีวิตมีลมหายใจ ปรายยังไม่ตาย แต่อีกไม่นานปรายก็ต้องตายเหมือนกัน คือรู้จิตรู้ใจตัวเองตลอดเวลา เราเอาปรับใช้กับชีวิตได้ว่า เราจะไม่ประมาท ไม่ว่าเรื่องใดก็ตาม” (ID 4)

“เหมือนกับว่าพ่อแม่อะไรอย่างนี้ คือแบบไม่ใช่ที่เราจะดูแลเค้าได้ตลอด หรือเราจะอยู่กับเค้าได้ตลอดชีวิตอย่างนี้ มันทำให้เราเห็นว่า คือเค้าก็แก็ไปตามกาลเวลาของเค้า เราก็ต้องโตไปตามกาลเวลาของเรา เรามีหน้าที่อะไรเราก็ทำให้

มันดีที่สุดก็พอ แค่นั้น ไม่ใช่ว่าเมื่อถึงเวลาที่พ่อแม่เจ็บไข้ได้ป่วยอะไร เรามีแต่มานั่งพุ่มพ่ายหรือจมกับทุกข์นั้น เดี่ยวพ่อกับแม่ไม่ได้อยู่กับเราแล้วอย่างนี้แหละคะ คือแบบมันทำให้ครุ่นคิดตรงนั้น แบบเราไม่ยอมให้พ่อกับแม่แก่ไม่ยอมให้พ่อกับแม่ตาย แต่กลับเป็นว่าจะอะไรมันจะเกิดก็ต้องเกิด” (ID 6)

1.3.2.5 ด้านความสามารถแก้ไขและปฏิบัติภาระหน้าที่ตามความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น โดยสอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ และเกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น (B2)

ความสามารถจัดการกับความเปลี่ยนแปลง เริ่มตั้งแต่การจัดการกับความคิดในใจของตนด้วยปัญญา เริ่มต้นด้วยความเชื่อมั่นในทางออกของปัญหา เลือกที่จะเปลี่ยนแปลงความคิดหลักอันสามารถเป็นแนวทางในการจัดการกับความไม่สมดังปรารถนา ดังคำกล่าวที่แสดงการจัดการกับความเปลี่ยนแปลงของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“สมมติว่าเราเสียของที่เรารักไปเป็นสิ่งที่ยอมรับยาก แต่ว่าเราสามารถทำให้ตัวเอง ปรับปรุงตัวเองหรือทำให้กำลังใจตัวเอง ทำให้สามารถยอมรับอุปสรรคหรือปัญหาที่เราเผชิญได้” (ID 3)

“มันทำให้เราเห็นอะไรในมุมที่ลึก ที่ชัดเจนมากขึ้นในเรื่องของการดำเนินชีวิตของเราเองว่า ไม่ว่าเราจะทำอะไร เราตั้งใจทำอะไรสักอย่าง เราจะต้องประสบความสำเร็จ เราจะต้องผ่านมาได้” (ID 4)

“ได้ข้อคิดว่า “ตนคือที่พึ่งแห่งตน” ทุกสิ่งทุกอย่างนั้นเกิดขึ้นจากความคิด และความรู้สึกของเรา เราควรจะจัดการกับตนเอง และหาทางออกจากปัญหาให้ได้” (B-A2, รุ่น 1, session 3)

แนวทางในการจัดการปัญหาที่เป็นปัญญาเนื่องด้วยอุเบกขา สมาชิกกลุ่มเลือกการจัดการใจของตน อันได้แก่การปล่อยวางให้เป็นทางออกของปัญหา ซึ่งในบางครั้งอาจก่อให้เกิดผลดีมากกว่าการกระทำบางอย่างลงไป ดังคำกล่าวที่แสดงการจัดการกับความเปลี่ยนแปลงของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“เราได้อยู่กับตัวเอง เราได้รู้ แล้วเราก็...ปล่อยวางในสิ่งที่เรากำลังจะทำ อย่างเช่นเราเจอปัญหาอย่างนี้คะ เราอยู่กับปัจจุบัน เราก็รับรู้ว่าเป็นอย่างนี้ละ เรามีวิธีการทำยังไง แก้ไขปัญหายังไงนะ เราได้ทำเต็มที่แล้ว เราก็ปล่อยวาง เพราะว่าเราทำดีที่สุดแล้ว ทำเต็มที่แล้ว” (ID 3)

“ตอนนี้ก็คือปล่อยวาง แต่จะไม่ถึงขั้นธรรมะธรรมโมขนาดนั้น แต่รู้ว่สิ่งไหนที่เราทำแล้วมีความสุข เราจะทำ เรามีวิธีจัดการกับตัวของเราเองว่าเราจะทำยังไง” (ID 4)

“แต่ในอีกแนวหนึ่งถ้าเราคิดไว้แล้วเราพยายามแล้วเราไปฝันก็ทำให้เราเป็นทุกข์อีกทีหนึ่ง ก็เลยว่าเมื่อถึงเวลานั้นมันจะตอบเราได้อีกทีหนึ่ง ว่าเราจะทำอะไร คือไม่ใช่ที่เราไม่วางแผน แต่เราคือ เราวางแผนไว้แต่เราไม่ได้ที่ว่าจะทำทุกวิถีทางที่จะได้สิ่งนั้นเร็วหรือต้องทำสิ่งนั้นให้ได้” (ID 6)

ความสามารถมองเห็นแนวทางจัดการกระทำกับการกับความเปลี่ยนแปลงที่ตนไม่ปรารถนา เป็นสิ่งที่สมาชิกกลุ่มเรียนรู้และตระหนักถึงเพื่อให้ผ่านพ้นปัญหาไปได้ ดังคำกล่าวที่แสดงการจัดการกับความเปลี่ยนแปลงของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“พ่อแม่เค้าก็แก่ไปทุกวัน แต่เราก็ยังต้องเรียนต้องอะไรอย่างนี้อยู่ ไม่ใช่ที่เราจะไปจบเลยแล้วทำให้เค้าได้เลย คือแบบว่าไม่ยึดติดมากเกินไปเพราะว่าอะไรมันจะเกิดก็ต้องเกิด เราดูแลเขาได้แค่นั้นก็คือแค่นั้นไม่ใช่ว่า อย่างตอนนี้เรายังไม่มีเงินเดือนแต่เราต้องคอยซื้อโน่นซื้อนี่ให้แบบนี้แหละคะ คือทุกวันนี้เรายังต้องขอเงินพ่อกับแม่ มันเป็นเรื่องที่แบบพอถึงเวลาก็ ถ้าเรามีโอกาสนั้นตอบแทนเค้าด้วยเงินอีกที ให้เงินเค้าใช้ แต่ตอนนี้เราตอบแทนเค้าได้แค่นั้นก็คือแค่นั้น” (ID 6)

“ปัญหาทุกปัญหามันมารุมเรา ประมาณว่ามีแต่เรื่องมีแต่เรื่อง ทั้งๆที่แบบมันไม่ใช่เรื่องของเราแต่แบบทำไมเราต้องรับรู้ ทำไมๆ แบบนี้ ถามไม่หยุด แล้วก็รู้สึกเหมือนกับว่าทำยังไงให้เรา ไม่ต้องคิดเรื่องนี้ไม่ต้องยุ่งเกี่ยวกับปัญหานี้ แต่พอเริ่มที่แบบฟังจากหลายๆที่ จากหลายห้องที่ จากที่ได้ยินมา สิ่งดีๆอะไรอย่างนี้ ก็เลยทำให้รู้ว่า เออทุกปัญหามันมีทางแก้ มันอยู่ที่ว่าเราจะแก้ยังไง มันก็เลยทำให้หนูคิดว่าปัญหามันมีประตุ” (ID 6)

“จากตอนแรกที่หนูบอกว่าหนูชอบคิดว่า พอมีเข้ามามันก็ต้องผ่านไป มันมีช่วงที่แบบเหมือนลืมนั้นไปคะ แต่ครั้งนี้มันเหมือนกับว่ามันได้ตรงนี้แหละ กลับมา เหมือนดังสติว่าเออเราก็เคยทำ แบบนี้เราก็เคยมีความสุขนะ เอามันมาใช้ได้ คือเราไม่จำเป็นที่จะต้องรับรู้ทุกเรื่อง แต่เราเลือกที่จะใส่ใจมากกว่า” (ID 6)

2. กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติในช่วงการทดลองที่ 1 และเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในช่วงการทดลองที่ 2

2.1 ภาวะอุเบกขาและปัญญาที่เกิดขึ้นหลังการฝึกอานาปานสติในช่วงการทดลองที่ 1

2.1.1 ภาวะอุเบกขา

แม้ว่าการฝึกอานาปานสติส่งผลให้จิตใจเกิดความสงบมีสมาธิ แต่ภาวะอุเบกขาที่เกิดขึ้นเนื่องจากการเข้าฝึกอานาปานสติปรากฏชัดเพียง 2 ด้าน ได้แก่ ด้านอิทสะ และ ด้านภาวะสงบมั่นคง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.1.1.1 อิทสะ

สมาธิที่เกิดจากการฝึกอานาปานสติช่วยให้สมาชิกกลุ่มทดลองที่ 2 สามารถละวางความขัดเคืองใจที่ตนกำลังเผชิญ และมองข้ามสิ่งที่ทำให้ตนไม่พอใจ ดังที่สมาชิกกลุ่มกล่าวไว้

“ก็จิตใจเรา..ไม่สนใจอะไรเลย ปล่อยวาง ทะเลาะกับแฟน..วาง แล้วค่อยพูด ปกติจะอะไร อะไรอย่างเนี่ยอะคะ พูดคุยไม่ถูกทุกที..วาง วาง วางอย่างเดียวเลย หนูคิดช่างมันๆ อย่างเดียวเลย ช่างมันของหนูก็เปรียบเสมือน..วาง ของพระอาจารย์” (ID7)

“สิ่งที่เกิดในใจก็คือทำให้เรารู้สึกสงบขึ้น อย่างน้อยก่อนจะไปเนี่ยก็มีเรื่องตึงๆ กับแฟน แล้วพอได้ไปนั่งสมาธิแล้วก็เออ เหมือนเราปล่อยวาง เหมือนเรามองข้ามสิ่งที่ทะเลาะกับแฟนไป ก็กลับมาคุยกันเหมือนเดิม คุยกันธรรมดา แบบไม่คิดถึงเรื่องที่เราเคยทะเลาะกันค่ะ” (ID2)

“พอไปเข้ากลุ่มอานา พระอาจารย์ก็พูดพระคุณพ่อ พระคุณแม่อย่างนั้นอย่างนี้นะ เราก็รับ พยายามรับเข้ามาให้มากที่สุด ให้มันซึมซับที่สุด ให้มันเห็นว่าพระคุณพ่อพระคุณแม่มันยิ่งใหญ่จริงๆ นะ เราไม่สามารถที่จะไปคิดในแง่ลบกับเค้าได้ พยายามเปิดใจให้มากที่สุด และก็พยายามมองข้ามในสิ่งที่ไม่ดีในใจเรา... ให้เรารู้สึกไม่ดี พยายามมองข้ามมันไป” (ID 2)

“ทำให้เราลืมไปเลย ลืมที่เรา..เรื่องที่เราโกรธกับแม่ เราคุยกับแม่อย่างนี้เราก็อลืม” (ID 7)

2.1.1.2 ภาวะสงบมั่นคง

ความสงบจากการฝึกอานาปานสติทำให้สมาชิกกลุ่มเห็นประโยชน์ของการมีสติและนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ดังที่สมาชิกกลุ่มกล่าวว่า

“หลังจากคอร์สที่เป็นอานาปานสติมา คือแบบฟ้าพยายามกำหนดให้มีสติรู้ตัวตลอดเวลา รู้สึกว่าดีอะ เวลาทำอะไรแล้วมีสติแล้วมันไม่พลาดอะคะ มันทำให้เราคิด คิดก่อนที่จะทำได้ แต่ก่อนจะเป็นคนแบบพูดมาก คิดเร็ว ทำเร็วอะไรอย่างนี้อะคะ พอด้วยคอร์สอานาแล้ว กับคอร์สนี้ที่ไปอะคะมันช่วยเตือนสติให้ฟ้าอะ เออก็หยุดคิดบ้าง ช้าบ้าง มองตัวเองบ้าง อะไรอย่างนี้อะคะ” (ID1)

“ในด้านของอานานปานสติเนี่ย จะให้ในส่วนของ สมาธิและก็การมีสติกับการใช้ชีวิต” (ID 2)

ความสงบภายในจิตใจของสมาชิกกลุ่มเกิดในขณะการเข้าฝึกอานาปานสติทำให้สามารถละวางปัญหาในปัจจุบันขณะ ดังที่สมาชิกกลุ่มกล่าวว่า

“สิ่งที่ได้รับคือทำให้สงบ จิตใจเราสงบขึ้น มีสติขึ้น นิ่งขึ้นอะไร ไม่รู้ยังงี้คือหนูรู้สึกตัวเองเป็นคนใจร้อนคะ พอไปเข้าสมาธิเหมือนเย็น มันเย็นลง” (ID2)

“อานาไม่ได้พัฒนาในทันที แต่ว่าในความรู้สึกของหนูเล็ก ๆ แล้ว คือไม่เคยทำอานาปานสติมาก่อน ทำก็คือทำแบบว่าช้า ๆ เขาให้นั่งก็นั่ง แต่นิ่งก็นั่งนานอยู่ ก็รู้สึกว่าใจ พุทโธ พุทโธ ได้นานอยู่ ก็รู้สึกว่า สงบมากขึ้น มีสมาธิมากยิ่งขึ้น เยือกเย็น สุขุม เบาสบาย ๆ” (ID3)

“พอเราทำจิตให้ว่าง มันก็จะคิดแต่เรื่องที่ดีๆ สมองเราก็จะปลอดโปร่งโล่ง มันจะไม่มีความคิดที่มำทำร้ายจิตใจเรา ทำร้ายสมองเรา มันก็เลยดีมว่าสิ่งเลวร้ายมันเป็นยังไง เราจะคิดแต่สิ่งที่ดีๆ พอสิ่งดีเข้ามาปุ๊บ เราจะไม่รู้สึกรู้ว่าเรากำลังทำอะไรเลย เราจะรู้สึกว่าเรา ใช้ชีวิตสบายขึ้น เดินง่ายขึ้น ไม่ค่อยคิดว่าจะผิดพลาดอะไร การผิดพลาดมันยากขึ้น เพราะว่าถ้าเราไม่ได้คิดในแง่ร้าย แง่ที่จิตเรามันพุ่งชานอะไรอย่างนี้ เราก็จะมีความรู้สึกว่ามันเป๊ะ” (ID4)

“ภายในใจมีความรู้สึกที่ชอบที่จะศึกษาพระธรรม สามารถนำมาปรับให้จิตสงบขึ้น สามารถเข้าใจและปรับตัวเองให้ปล่อยวางได้จากในบางสิ่งบางอย่าง” (A-B4, รุ่น 1, วันที่ 2)

“สิ่งที่ได้รับคือทำให้สงบ จิตใจเราสงบขึ้น มีสติขึ้น นิ่งขึ้นอะไร ไม่รู้ยังงี้ คือหนูรู้สึกว่าคุณเป็นคนใจร้อนค่ะ พอไปเข้าสมาธิเหมือนมันเย็นลง” (ID 2)

“หนูคิดว่า คึ้นนี้หนูจะนั่งสมาธิ อะไรอย่างเนี่ย ก่อนนอน เหมือนเป็น ความรู้สึกที่บอกไม่ถูกอะ มันอาจจะเวลาแค่ 2 วันที่ได้นั่ง แต่มัน..เหมือนมันกิน ใจ เหมือนมันมีความใส” (ID 5)

“ตอนก่อนที่เราจะเข้าไป เรามีความคิดอะไร.. แบบคิดมาก คิดเรื่อง ส่วนตัว เรื่องครอบครัว เรื่องอะไรเยอะแยะในหัวเราพอเราได้ไปนั่งสงบ แล้วมัน รู้สึกปล่อยวาง เออ.. มันทำให้เราไม่ต้องคิดอะ คือเราลืมในจุดนั้นไป” (ID 7)

2.1.2 ปัญญา

การเกิดปัญญาในกลุ่มที่เข้าร่วมการฝึกอานาปานสติ อันเกิดจากการได้ฝึกฝนจิตใจ ของตนให้มีความสงบ จนสามารถมองเห็นโลกตามจริง และยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงด้วยการ ตระหนักรู้ด้วยใจสงบของตน หากแต่ปัญญาที่เกิดจากการฝึกอานาปานสติยังไม่มี ความเชื่อมโยง จนครบถ้วนทุกด้าน ดังตัวอย่างประโยคแสดงการเกิดปัญญาแบ่งเป็นรายด้านดังนี้

2.1.2.1 ความสำนึกขอบคุณ ความกตัญญูกับเหตุปัจจัยต่างๆที่เอื้อเพื่อเกื้อกูลชีวิต (A2)

สมาชิกกลุ่มทดลองที่ 2 เมื่อได้เข้าฝึกอานาปานสติทำให้เกิดปัญญามองเห็น ความสำคัญของผู้มีพระคุณ จึงสะท้อนความสำนึกขอบคุณหลังฝึกอานาปานสติไว้ว่า

“ระลึกถึงบุญคุณพ่อแม่” (B-A5, รุ่น 1, session 6)

2.1.2.2 การตระหนักถึงการกระทำของตนเองที่ส่งผลเชื่อมโยงกับสรรพสิ่งรอบตัว (A3)

ขณะที่ฝึกอานาปานสติ เมื่อจิตใจเกิดความสงบเป็นสมาธิ ส่งผลให้สมาชิก กลุ่มได้ทบทวนและตระหนักถึงผลของการกระทำของตนเองที่ส่งผลต่อสิ่งรอบตัว ดังที่สมาชิกรายงาน ว่า

“พอเราเข้าอานาก่อน counseling เหมือนเราคิดก่อนที่จะพูดนะ ถึงจะ รู้สึกอย่างนี้จริงๆ แต่ก่อนที่เราจะพูดออกไปเนี่ยเราต้องคิดว่ามันดีจริงนะ” (ID 2)

2.1.2.3 ด้านการยอมรับความเปลี่ยนแปลง แม้ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจะไม่น่าประหลาดก็มองและพิจารณาตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ไม่มองตามความประหลาด ความต้องการของตน (B1)

การฝึกอานาปานสติเมื่อจิตใจเกิดความสงบในระดับที่ลึกซึ้ง จะทำให้จิตกลับออกมาพิจารณาใคร่ครวญความเป็นจริงโลกและชีวิตที่มีลักษณะเปลี่ยนแปลง (ไตรลักษณ์) ทำให้เกิดความคุ้นเคยกับความเปลี่ยนแปลง จนสามารถยอมรับและมองความเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องทั่วไปหรือเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตได้ ดังที่สมาชิกรายงานว่า

“ร่างกายเนี่ยมันไม่ใช่ของเรา ในสังขารมตรงนี้หนูเห็นเลย โลก เดี่ยวก็แตกอะ มันไม่มีอะไรยั่งยืน มันก็ต้องมีอะไร มีวันที่ดับไป ชีวิตเราก็ต้องดับไป ชีวิตร่างกายไม่ใช่ของเราเลย ที่เป็นของเราคือสมอง ความคิดที่จะพาร่างกายเราให้สวยขึ้น ขาวขึ้น ให้อ้วน ให้ออม มันก็คือสมอง ความคิดของเรา” (ID 5)

“หนูว่าพระธรรมหรือพระพุทธเนี่ยก็ช่วยได้ในระดับหนึ่งและก็พระพุทธเนี่ยก็ทำให้เราเหมือนเข้าใจโลก เข้าใจชีวิตมากยิ่งขึ้น ถ้าเราไม่ยึดติด เราก็จะไม่ทุกข์” (ID 2)

2.2 ภาวะอุเบกขาและปัญญาเมื่อสมาชิกกลุ่มทดลองที่ 2 เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในช่วงการทดลองที่ 2 หลังการฝึกอานาปานสติ (เมื่อเสร็จสิ้นการทดลอง)

หลังจากการฝึกอานาปานสติเสร็จสิ้นลง สมาชิกกลุ่มได้เข้าสู่ช่วงการทดลองที่ 2 โดยสมาชิกกลุ่มทดลองที่ 2 ได้เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ผลแห่งการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความออกงามอย่างเต็มที่ในภาวะอุเบกขาและปัญญา ซึ่งสามารถแบ่งเป็นรายด้านได้ดังนี้

2.2.1 ภาวะอุเบกขา

ภาวะอุเบกขาเมื่อได้เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธทำให้ปรากฏภาวะอุเบกขาเพิ่มขึ้นที่เด่นชัดในทุกด้าน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.1.1.1 อโลภะ

สมาชิกกลุ่มละวางความสุขและปลดปล่อยทุกข์ ซึ่งเมื่อมีความสุขก็ไม่ดีใจเกินควร เมื่อประสบทุกข์ก็ไม่คร่ำครวญจนเกินงาม โดยมองว่าทั้งสุขและทุกข์เป็นเพียงประสบการณ์ที่ผ่านมาและก็จะผ่านพ้นไป ดังที่สมาชิกกลุ่มกล่าวว่า

“วันนี้มีความสุขมาแล้วมันผ่านไป มันก็อาจจะไม่มีอะไรเลย วันนี้เรามีความสุขสมมติเราได้มือถือใหม่ เรามีความสุขที่เราได้ แม่เราซื้อไอโฟนให้อะไรอย่างนี้ใช้ปะเลยมีความสุข เราได้มันมาแล้วมันก็ผ่านไป เราก็เล่นไอโฟนก็ไม่มี ความทุกข์ ถ้ามันไม่ตกหรืออะไร หนูคิดว่าพอความสุขผ่านไป ก็ไม่เป็นไร ไม่มีอะไรกระทบกระเทือนจิตใจหนู” (ID 5)

“สุข เราก็ไม่ได้ดีใจจนเป็นบ้า ทุกข์เราก็ไม่เครียดจนฆ่าตัวตาย” (ID 5)

2.2.1.2 อโทสะ

ภาวะใจของสมาชิกกลุ่มที่เลือกภาวะความขัดเคือง โดยมองข้ามในสิ่งนั้น ทำให้เกิดอุเบกขา ดังคำกล่าวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“เรื่องทะเลาะกับแม่คะ คือพอได้ทะเลาะครั้งหนึ่งแล้ว เรื่องต่างๆ ก็จะมี ผุดๆ ขึ้นมา เพราะฉะนั้นเนี่ย หนูก็เลยคิดว่ามองข้ามไปเลยดีกว่า ซึ่งมันไม่ สนใจละ ก็เลยทำให้เราไม่คิด” (ID 2)

2.2.1.3 อโมหะ

การเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธสามารถสลาย เส้นบางๆ ที่กั้นกลางระหว่างความเป็นเพื่อน มีการเปิดใจและยอมรับกันมากขึ้น ดังคำกล่าวของ สมาชิกกลุ่มที่ว่า

“เป็นเพื่อนกันจริงๆ คือไม่ได้รู้สึกเหมือนเส้นบางๆ ที่มาก่อนกับเราแต่ก่อน เออมันเป็นความรู้สึกที่เปิดมากขึ้น เปิดใจมากขึ้น คำก็ยอมรับเรา เราก็ยอมรับ คำในสิ่งที่คำเป็นในสิ่งที่เราเป็น” (ID 2)

“ต่อให้เป็นเรื่องของเพื่อนก็ช่าง เราสามารถไกล่เกลี่ยได้ เราสามารถ clear ตรงนั้นเลย จะไม่ปล่อยให้เป็นจุดดำในใจเลย เพราะมันจะทำให้มันคา ราคาซึ่ง และมันก็จะปัญหาสืบเนื่องไปเรื่อยๆ เพราะฉะนั้น เราแก้ตรงนั้นเลย ก็จะทำให้เราอยู่กับเพื่อนได้” (ID 2)

กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธช่วยให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ถึง ความมีคุณค่าในตนเอง ด้วยกำลังใจจากเพื่อนร่วมกลุ่ม ดังคำกล่าวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“หนูจะเป็นคนที่ อย่างที่บอก...เห็นคุณค่าในตัวเองต่ำ ไม่เคยรู้ว่าตัวเอง ทำอะไรได้เลย แต่จริงๆ แล้วเราสามารถทำได้ และเพื่อนก็เห็น แล้วคำก็ยอมรับ ว่าเราเนี่ยทำได้” (ID 2)

“เพื่อนชอบพูดว่าน้อยเป็นคนที่ไม่เห็นคุณค่าในตนเอง จะชอบดูถูกตัวเอง ตลอดทั้งๆ ที่ตัวเองก็มีดีนะ และพอเพื่อนมาพูดว่าน้อยควรจะมีควมกล้า ความมั่นใจในตัวเองนะ มันทำให้เรามีกำลังใจขึ้น มันรู้สึกดีกับเพื่อนด้วยค่ะ” (ID 2)

เมื่อเลือกที่จะเปลี่ยนมุมมองต่อปัญหา สมาชิกกลุ่มจึงสามารถจัดการกับความกลัวทั้งในสิ่งที่ผ่านไปแล้ว และยังมาไม่ถึงและพร้อมจะเผชิญเหตุการณ์ในอนาคตด้วยใจที่มั่นคงไม่หวั่นไหว ดังคำกล่าวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“ไม่ได้กลัวปัญหาเลย ที่ผ่านมา เราก็ผ่านมาได้ปัญหา แล้วก็มาเย็น ใช้ชีวิตมาจนถึงวันนี้ได้” (ID 5)

“เราจะคิดไปก่อน ทั้งๆ ที่สิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้นอาจจะเป็นสิ่งที่ดีก็ได้ เพราะฉะนั้นเนี่ย มันทำให้หนูเปลี่ยนความคิดตรงที่ว่า สิ่งที่มีกำลังจะเกิดขึ้นเนี่ย เป็นสิ่งที่ดีสำหรับเรานะ มันจะทำให้เราได้เรียนรู้เรื่องนั้นๆ มากยิ่งขึ้น” (ID 2)

“หนูคิดว่าอุปสรรคที่เข้ามาเรื่องการเรียนการสอน มันจะทำให้เราเรียนรู้ชีวิตและก็ต่อสู้ไปกับเหตุการณ์นั้นๆ ในทางที่ดี คือจะบอกว่า...ไม่ว่ามันจะเลวร้ายแค่ไหน หรือคอขาดบาดตายยังไง คือเราสามารถพลิกกลับให้เป็นเรื่องที่ดีได้” (ID 2)

ภาวะใจสงบทำให้เกิดใจที่ลดตัวตน มีความเอื้อเฟื้อ และอยากเพื่อความสบายให้บุคคลรอบข้าง ดังคำกล่าวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“แม้ว่าเราจะไม่ได้ก็ซึ้ง แต่คนอื่นเค้าก็ได้ มันทำให้เรามีความสุขลึกๆ” (ID 2)

2.2.1.4 ภาวะสงบมั่นคง

หลังการสิ้นสุดการทดลอง สมาชิกกลุ่มมีสติยับยั้งชั่งใจก่อนที่จะกระทำการใดๆ ดังคำกล่าวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“เรื่องการทำงานมั่งคะ เป็นคนที่รีบร้อน ทำงานไม่รอบคอบ สะเพร่าอะไรอย่างนี้ ตอนนี่เราต้องแบบ...พอเรานี้ เราก็ต้องมาตรวจดูมาอะไรอย่างนี้ มาดูให้มันดีๆ นะ ก่อนที่เราจะส่งต่อไปให้เพื่อน ไม่ให้เกิดข้อผิดพลาด ให้เค้ามาว่าเราได้” (ID 2)

“จากที่เราคิดไปเอง ตัดสินปัญหาเอง คิดไปเองก่อน อะไรอย่างเนี่ย จะทำให้เรา มันอาจจะไม่ใช่ เพราะเวลาถูกคิดได้ว่าเราอย่าเพิ่งโวยวายไปก่อน คือแบบให้เราคิดดีๆ แบบ..ยังไงอะ ประมาณนี้อะคะ” (ID 7)

“หลังจากที่มีสติไข่มัย เออ..ทำให้เราแบบไม่รีบร้อนเกินไปอะ คือเราอยากจะทำอะไรไปว่า โทรไปถามแต่เราคิดก่อนที่จะโทร เราอาจจะโทรไปแต่เราอาจจะไม่ว่า เราอาจจะพูดดีๆ ไม่ต่อว่า” (ID 7)

สมาชิกกลุ่มสามารถอยู่กับปัจจุบัน เลือกที่จะปลดปล่อยสิ่งที่ตนเคยแบกไว้ และอยู่กับปัจจุบันโดยไม่ยึดติด ไม่เก็บสิ่งต่างๆ เอามาคิดให้จิตใจเศร้าหมอง ดังคำกล่าวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“สิ่งที่ปัจจุบันอะ คือไม่ต้องดีกว่านี้อะ อีกชั่วโมงจะเป็นยังไงก็..ก็ให้มันเป็นไป” (ID 5)

“ก็พอใจ ไม่ได้คิดว่าชีวิตต้องดีกว่านี้ เป็น..ก็ดีแล้วละ ก็ไปอย่างนี้เลยๆ แล้วแต่ความคิดของเรา ณ. ตอนนั้นที่เราจะคิดอะไรทำอะไร ไม่ต้องคิดว่าเออ..ไม่ได้คิดว่ามันจะต้องดีกว่านี้ มันจะต้องสวยกว่านี้ งานจะต้องเสร็จอะไรอย่างเนี่ยอะคะ” (ID 5)

2.2.2 ปัญญา

ปัญญาที่เกิดกับสมาชิกกลุ่มหลังการทดลองสิ้นสุดลง มีความงอกงามเพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัด และมีรายด้านครบถ้วนตามนิยาม ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.2.2.1 ความเข้าใจว่าชีวิตคือความพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ และ มนุษย์กับสิ่งแวดล้อม (A1)

เมื่อได้เข้ากลุ่มสมาชิกกลุ่มเรียนรู้การแก้ไขปัญหาจากการแบ่งปันประสบการณ์ของเพื่อนสมาชิกกลุ่ม ทำให้รับรู้ตัวตนไม่ได้อยู่เพียงลำพัง เกิดความไว้วางใจกัน ดังคำกล่าวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“เวลาหนูมีปัญหา ก็จะเก็บๆ ไม่ว่าจะเรื่องเพื่อนหรือเรื่องที่บ้าน แล้วหนูก็จะมาพูดกับแฟน แต่พอหนูทะเลาะกับแฟนหนูก็ไม่รู้จะพูดกับใคร ก็เลือกที่จะเก็บไว้ที่เราคนเดียว แต่พอเราได้มาพูดมาคุย เพื่อนก็จะบอกว่าเออเนี่ยฉันเป็นเพื่อนแกละ มีอะไรก็เล่าให้ฟังได้ ฉันพร้อมที่จะรับฟังแถมเสมอ ฉันรู้ว่าแกมีปัญหาเค้าพูดแค่นี้...หนูก็แบบ...เออเราไม่ได้อยู่คนเดียว” (ID 2)

“แล้วเข้ากลุ่มกับเพื่อนนะ คุยกัน ปกติหนูจะไม่คุยนะ หนูไม่เคยคุยเรื่องแบบนี้ แล้วหนูไม่ค่อยจะแสดงความคิดเห็น พูดอะไรเยอะๆอะ หนูก็งัดในตัวหนู

เหมือนกัน ทำไมพูดได้เยอะขนาดนี้เป็นชั่วโมงๆ ปกติเราจะมาเล่าเรื่องมาพูดคุยอะไรอย่างเนี่ยหนูไม่เคยอะ” (ID 7)

“มันก็ทำให้เรา..รู้ว่าเพื่อนเราควรมีปัญหาเหมือนเราในบางจุด เพื่อนอาจจะแก้ปัญหาได้ดีกว่า หรือเพื่อนเคยผ่านมาแล้ว มีตรงไหนมีตรงไหนที่เค้าเคยผ่านมา เรายังหาส่วนนั้นมา..มาปรับใช้ในตัวเองอะไรอย่างเนี่ย” (ID 7)

สัมพันธภาพอันดีระหว่างเพื่อน เกิดจากการเข้ากลุ่มทำให้เปิดใจยอมรับและมีการฟังพาดูใจกัน ดังคำกล่าวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“เราสัมผัสได้ถึงการกระทำที่แสดงออกต่อกัน มันไม่ได้ Fake เหมือนไม่ได้ใส่หน้ากากกัน อย่างเพื่อนคนที่เพิ่งเข้ามา ที่หนูบอกอะคะ ว่าแบบแต่ก่อน... ถ้าไม่ใช่เรื่องงานเรื่องอะไรนี้ แทบจะไม่ได้พูดกันเลย ไปกินข้าวก็ตามเค้าไปต้อยๆ แต่พอได้มาเข้ากลุ่มก็แฮปปี้แถมน่ารัก น่ารัก คือมันมากขึ้นคะพี่ เห็นได้ชัดว่าเค้าเปิดใจให้เรา เรายังเปิดใจรับเค้า” (ID 2)

2.2.2.2 ภาวะจิตใจที่เกิดขึ้นเมื่อเข้าใจความสัมพันธ์เชื่อมโยง คือ ความสำนึกขอบคุณ ความกตัญญูกับเหตุปัจจัยต่างๆในที่เอื้อเพื่อเกื้อกูลชีวิต (A2)

จากการได้ยินได้ฟังร่วมกับการพิจารณาในความเป็นจริงด้วยตนเอง ทำให้สมาชิกกลุ่ม รู้สึกสำนึกขอบคุณพ่อแม่ผู้มีพระคุณแก่ตน ดังคำกล่าวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“พอได้มาเข้าอานา เออพระคุณพ่อพระคุณแม่เนี่ยใหญ่หลวงนะ ถึงเค้าจะไม่ได้เลี้ยงเรา แต่เค้าให้กำเนิดเรามา ก็ถือว่ายิ่งใหญ่แล้ว เพราะอาจารย์ท่านก็พูด แล้วที่นี้พอไปเข้า Group เพื่อนก็พูด อาจารย์ก็พูดอีก ถึงแม้เค้าจะไม่ได้เลี้ยงดูเรา แต่ก็คิดว่าเค้าก็คงจะรักเราไม่แพ้กับปู่ย่าหรือ” (ID 2)

2.2.2.3 การตระหนักถึงการกระทำของตนเองที่ส่งผลเชื่อมโยงกับสรรพสิ่งรอบตัว (A3)

สมาชิกกลุ่มเกิดปัญญาในการตระหนักถึงการกระทำที่อาจจะเกิดขึ้นเนื่องจากการขาดสติของตน จึงมีความระมัดระวังในคำพูดของตนมากยิ่งขึ้น ดังคำกล่าวที่แสดงถึงการตระหนักในการกระทำของตนที่ว่า

“พอเราเข้าอานาก่อน counseling เหมือนเราคิดก่อนที่จะพูดนะ ถึงจะรู้สึกอย่างนี้จริงๆ แต่ก่อนที่เราจะพูดออกไปเนี่ยเราต้องคิดว่ามันดีจริงนะ” (ID2)

2.2.2.4 การยอมรับความเปลี่ยนแปลง แม้ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจะไม่น่าปรารถนาก็ มองและพิจารณาตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ไม่มองตามความปรารถนา ความต้องการของตน (B1)

แม้ว่าความเป็นจริงเป็นสิ่งที่สมาชิกรับได้ยาก แต่เมื่อพิจารณาใคร่ครวญจึง ตระหนักถึงความเป็นจริง และมองเห็นอนิจจังทำให้เกิดการยอมรับและเข้าใจในความ เปลี่ยนแปลง ดังคำกล่าวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“แล้วอย่างเรื่องปู่เสีย คำเป็นคนเลี้ยงเรามา แล้วเพื่อนก็บอกว่าถึงแม้ว่าตอนนี้เค้าจะไม่อยู่แล้ว แต่น้อยก็ทำหน้าที่ของคนเป็นหลานที่กตัญญู ทำหน้าที่ แทนพ่อ..ที่ดูแลปู่ ซึ่งเป็นพ่อของพ่ออีกที เพื่อนเค้าก็จะบอก...มันเหมือนให้ กำลังใจเรา ณ จุดนี้เรายังคิดถึงเค้าอยู่ เราเสียใจกับการที่เค้าจากไปอยู่ แต่พอ ได้มาพูด มาคุย มา Counseling มาเข้าอานา มันก็ทำให้เรารู้สึกใจดีขึ้น ดีขึ้น แบบเข้าใจกับสิ่งเป็นไป” (ID 2)

2.2.2.5 ด้านความสามารถแก้ไขและปฏิบัติภาระหน้าที่ตามความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น โดยสอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ และเกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น (B2)

การเลือกจัดการกับความเปลี่ยนแปลงเริ่มจากความคิดในการเลือกมองให้ เห็นทางออก ไม่ปิดกั้นตนเองให้อยู่กับปัญหา ถือเป็นจุดเริ่มต้นในการเกิดปัญญา ดังคำกล่าวที่ แสดงการจัดการกับความเปลี่ยนแปลงของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“เราสามารถทำสิ่งที่ไม่ดีในชีวิตให้ดีในอนาคตได้ โดยเริ่มที่จากการคิด คิดแล้วค่อยทำ” (ID 2)

“น้อยมีเรื่องกับแม่ กับคนในครอบครัว พ่อแม่แยกทางกันแล้วแบบรู้สึก ว่าเรามีปมด้อยนะ แล้วจะชอบทะเลาะกับแม่ แล้วเพื่อนก็มาแนะนำว่าลองทำ อย่างนั้นสิ เอออย่างไร้แม่ ถึงแม้ว่าเค้าจะไม่ได้เลี้ยงเธอมา มันทำให้เรามองโลกในแง่ดีขึ้น” (ID 2)

“ปัญหามันก็มีสำหรับทุกคนอยู่แล้ว เรามองเป็นเรื่องธรรมดา ทุกปัญหา มีทางออก หนูมองอย่างนี้ ทุกปัญหามีทางออก มันเป็นเรื่องธรรมดาหลายๆเลย ปัญหาในชีวิต ปัญหาในชีวิตมันต้องมีทางออกอยู่แล้ว” (ID 5)

“หนูคิดคำนี้ได้จากการเข้ากลุ่มเพื่อน คือฟังจากประสบการณ์หลายๆคน เออ..มันไม่มีใครสวยหรือไปซะทุกอย่าง ตอนแรก หนูคิดว่าชีวิตหนูโหดดีกว่าคน

ทุกคน แต่พอฟังแล้วเออ..ชีวิตคนเราเลือกเกิดไม่ได้เนาะ อะไรอย่างเนี้ยเนาะ แต่เราเลือกที่จะประสบความสำเร็จเลือกที่จะทำในสิ่งที่ได้” (ID 7)

การเลือกที่จะปล่อยวางเป็นการจัดการกับใจตน ซึ่งเป็นทางออกหนึ่งของปัญหา ดังคำกล่าวที่แสดงการจัดการกับความเปลี่ยนแปลงของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“ถ้าไม่คุยให้เข้าใจกันเวลาผ่านไป ก็คือทางออก แต่เข้ากลุ่มอานาเนีย ความคิดเดิมก็ยังอยู่ใช่ไหมคะ คุยก็คือทางออก แล้วตอนแรกคิดว่าถ้าเราปล่อยวางไม่คุย ไม่อะไร มันก็คือทางออก แต่มันก็มีทางออกเพิ่มมาอีกทางหนึ่ง ปัญหา คือการปล่อยวาง” (ID 5)

การอยู่กับปัจจุบันอันเป็นที่ตนสามารถจัดกระทำได้ ซึ่งเป็นการจัดกระทำกับการกับความเปลี่ยนแปลงที่ตนไม่ปรารถนา เพื่อให้ผ่านพ้นปัญหาไปได้ ดังคำกล่าวที่แสดงการจัดการกับความเปลี่ยนแปลงของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“ถ้าสมมติมือถือตก เราทุกข์แระ เราเครียด เราจะทำยังไง มันพังเราก็เอาไปซ่อม ซ่อมได้มาเราก็มีความสุขที่ได้เล่นเหมือนเดิม มันก็วนเวียนอยู่อย่างนี้ ก็มีวิธีจัดการ” (ID 5)

“เราอาจจะเกิดในที่ๆดีไม่ได้ อาจจะไม่สวยหรู แต่เราเลือกที่จะเป็นคนดีหรือดำเนินชีวิตที่ดีให้ประสบความสำเร็จได้” (ID 7)

3. ผลที่เกิดจากลำดับเครื่องมือดทดลองระหว่าง การเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการเข้าร่วมการฝึกอานาปานสติ

สมาชิกกลุ่มทั้งสอง มองว่าการได้เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเป็นการที่ทำให้ตนสามารถละวางปัญหาที่เกิดกับตนในปัจจุบันขณะ ซึ่งเปรียบกับการได้วางสิ่งของที่ตนได้แบกไว้ลง แล้วจึงมาเข้าร่วมฝึกอานาปานสติเพื่อส่งเสริมให้ใจของตนมีความสงบนิ่งมากยิ่งขึ้น ดังคำกล่าวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“อย่างหนูทะเลาะกับเพื่อน ถ้าหนูต้องเข้ากลุ่มพุทธก่อนหนูก็คงจะพูดเรื่องเพื่อนไป พูดๆไป พี่เค้าก็ให้คำแนะนำ เออ..แนะนำ เพื่อนก็ให้คำแนะนำมาแล้วเราก็มานั่งสมาธิ หนูว่าจิตใจคงน่าจะดีมาก” (ID5)

“ถ้าเข้ากลุ่มพุทธก่อน คือดีเลย เปลี่ยนแปลงคือกลับบ้านมาสบายเลยอิมม..เหมือนว่าเราได้พูดปัญหา ได้พูดอะไรออกไปแล้วเรามานั่งสมาธิ กลับมาอย่างสบายใจเลยนี่” (ID5)

“อย่างการหนูที่เข้า Group ก่อนมันเหมือนกับว่าได้ระบายปัญหา ได้ระบาย...ล้านแปด อุปลรรคมมาก แล้วมันก็หลุดอะคะ เหมือนกับว่าเราถืออะไรหนักๆ ไว้ หนักมาก แต่พอเราเข้ากลุ่มเนี่ย เราก็ได้แก้ไขปัญหา เหมือนเราก็ปล่อยเราได้อ่างของที่เราแบกไว้ลง แล้วหลังจากที่เราวางของลงแล้ว เราก็ไปอานาปานสติ...ก็ทำให้เราสงบและก็เยือกเย็นมากขึ้น” (ID3)

“หนูไปกลุ่มจิตวิทยามาแล้วพอมานั่งสมาธิแล้วรู้สึกมีสมาธิมากกว่าปกติ เพราะปกติจะเป็นคนที่นั่งไม่นาน ทุกคนจะพูดเป็นเสียงเดียวกันว่าเออเดี๋ยวก็นั่งหลับ ก็เออแบบจะนั่งได้ผ่านห้านาทีมัย แล้วปรากฏว่า พอไปนั่งจริงตั้งสองชั่วโมง มันนั่งไปได้ยังไง อย่างนี้แหละคะ ก็เลยทำให้ มันแปลกอะ จากแค่สามนาที่เราก็นอนอยากหลับแล้ว แต่เนี่ยมันไปสองชั่วโมงแล้วทำไมมันเร็วจังเลย เหมือนกับว่า หหมดกังวลหมดอะไรอย่างนี้แหละคะ มันก็เลยเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เราแบบมีสมาธิที่จะนั่งมากขึ้นอะไรอย่างนี้” (ID6)

อย่างไรก็ตามมีสมาชิกกลุ่มที่เข้าฝึกอานาปานสติก่อนเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีความรู้สึกว่าตนมีความพึงพอใจที่ตนได้มีโอกาสฝึกอานาปานสติในเบื้องต้น นั่นคือตนรู้สึกผ่อนคลายจากการมีใจสงบ และช่วยให้ปัญหาของตนคลี่คลายไปในทางที่ดีขึ้น ดังคำกล่าวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“หนูว่าถ้าเข้า counseling ก่อนเนี่ย เราอาจจะยังร้อนเหมือนเดิมก็ได้ คือความคิดเรายังร้อน การกระทำของเราก็จะพุ่งไปเลย แต่พอเราเข้าอานาก่อน counseling เหมือนเราคิดก่อนที่จะพูดนะ ถึงจะรู้สึกอย่างนี้จริงๆ แต่ก่อนที่เราจะพูดออกไปเนี่ยเราต้องคิดว่ามันดีจริงนะ” (ID2)

“หนูว่านั่งสมาธิคะ ก็คิดว่าการเข้ากลุ่มมันแค่แบบ แลกเปลี่ยนความคิดกัน เล่าเรื่องให้กันฟัง เฉยๆ มันอาจจะมึนๆที่เรานำมาใช้บ้าง แต่มันไม่เหมือนซะทีเดียวอะ เออ..ถ้าเรานั่งเราอาจจะคิดได้ด้วยตัวเราเอง ให้เราแบบมีสติ” (ID7)

แม้ว่าสมาชิกกลุ่มในแต่ละกลุ่มทดลองจะมีความรู้สึกต่อลำดับแตกต่างกัน แต่คะแนนที่ได้จากแบบวัดบ่งบอกให้เห็นว่าการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธก่อนเข้าฝึกอานาปานสติส่งผลให้สมาชิกกลุ่มเกิดความงอกงามได้ดีกว่า การเข้าเข้าฝึกอานาปานสติก่อนเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ อย่างไรก็ตาม กระบวนการทั้ง 2 มีส่วนในการส่งเสริมให้เกิดภาวะอุเบกขาและปัญญาให้เกิดแก่สมาชิกกลุ่ม

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา

สมมุติฐานการวิจัย

1. สมมุติฐานกลุ่มที่ 1 ผลของการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา (กระบวนการทดลองที่ 1)

1.1 ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา

- หลังการทดลองช่วงที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจะมีคะแนนภาวะอุเบกขาสูงกว่าช่วงก่อนเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

- หลังการทดลองช่วงที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจะมีคะแนนภาวะอุเบกขาสูงกว่ากลุ่มควบคุมเมื่อวัดในช่วงเวลาเดียวกัน

- หลังการทดลองช่วงที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจะมีคะแนนปัญญาสูงกว่าช่วงก่อนเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

- หลังการทดลองช่วงที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจะมีคะแนนปัญญาสูงกว่ากลุ่มควบคุมในช่วงเวลาเดียวกัน

1.2 ผลของการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา

- หลังการทดลองช่วงที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติจะมีคะแนนภาวะอุเบกขาสูงกว่าช่วงก่อนการฝึก

- หลังการทดลองช่วงที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติจะมีคะแนนภาวะอุเบกขาสูงกว่ากลุ่มควบคุมเมื่อวัดในช่วงเวลาเดียวกัน

- หลังการทดลองช่วงที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติจะมีคะแนนปัญญาสูงกว่าช่วงก่อนการฝึก

- หลังการทดลองช่วงที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติจะมีคะแนนปัญญาสูงกว่ากลุ่มควบคุมเมื่อวัดในช่วงเวลาเดียวกัน

1.3 ความแตกต่างระหว่างกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ กับการฝึกอานาปานสติที่มีผลต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา

- หลังการทดลองครั้งที่ 1 คะแนนภาวะอุเบกขาของกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติ จะสูงกว่าคะแนนภาวะอุเบกขาของกลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ
- หลังการทดลองครั้งที่ 1 คะแนนปัญญาของกลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ จะสูงกว่าคะแนนภาวะอุเบกขาของกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติ

2. สมมุติฐานกลุ่มที่ 2 ที่ศึกษาผลของการสลับกระบวนการทดลองทั้ง 2 คือกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา (กระบวนการทดลองที่ 2)

2.1 ผลของการฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา

- หลังการทดลองครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่ฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ จะมีคะแนนภาวะอุเบกขาสูงกว่าก่อนการฝึกอานาปานสติ
- หลังการทดลองครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่ฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจะมีคะแนนภาวะอุเบกขาสูงกว่ากลุ่มควบคุมเมื่อวัดในช่วงเวลาเดียวกัน
- หลังการทดลองครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่ฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจะมีคะแนนปัญญาสูงกว่าช่วงก่อนการฝึกอานาปานสติ
- หลังการทดลองครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่ฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจะมีคะแนนปัญญาสูงกว่ากลุ่มควบคุมเมื่อวัดในช่วงเวลาเดียวกัน

2.2 ผลของการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา

- หลังการทดลองครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังการฝึกอานาปานสติจะมีคะแนนภาวะอุเบกขาสูงกว่าช่วงก่อนเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

- หลังการทดลองครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังการฝึกอานาปานสติจะมีคะแนนภาวะอุเบกขาสูงกว่ากลุ่มควบคุมเมื่อวัดในช่วงเวลาเดียวกัน

- หลังการทดลองครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังการฝึกอานาปานสติจะมีคะแนนปัญญาสูงกว่าช่วงก่อนเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

- หลังการทดลองครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังการฝึกอานาปานสติจะมีคะแนนปัญญาสูงกว่ากลุ่มควบคุมเมื่อวัดในช่วงเวลาเดียวกัน

2.3 ความแตกต่างระหว่างการฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ กับการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังการฝึกอานาปานสติที่มีผลต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา

- หลังการทดลองครั้งที่ 2 คะแนนภาวะอุเบกขาของกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ จะสูงกว่าคะแนนภาวะอุเบกขาของกลุ่มทดลองที่ 2 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังการฝึกอานาปานสติ

- หลังการทดลองครั้งที่ 2 คะแนนปัญญาของกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ จะสูงกว่าคะแนนปัญญาของกลุ่มทดลองที่ 2 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังการฝึกอานาปานสติ

กลุ่มตัวอย่าง

1. กลุ่มตัวอย่างในการสร้างแบบวัดภาวะอุเบกขาเป็นนิสิตชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ 2 แห่ง จำนวน 200 คน และกลุ่มตัวอย่างในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของแบบวัดภาวะอุเบกขาเป็นนิสิตชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ 2 แห่ง จำนวน 317 คน

2. กลุ่มตัวอย่างในการพัฒนาแบบวัดปัญญาให้เป็นแบบวัดฉบับสั้นจากแบบวัดปัญญาที่สร้างขึ้นโดย เจริญพรณ แคนศิลป์ (2550) เป็นนิสิตชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ 2 แห่ง จำนวน 200 คน

3. กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมวิจัยในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเป็นนิสิตชั้นปีที่ 4 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ 2 แห่ง จำนวน 41 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดภาวะอุเบกขาเป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากโครงสร้างอุเบกขาที่ปรากฏในพระไตรปิฎก จัดเป็น 3 ฉบับ คือฉบับก่อนการทดลอง ฉบับหลังการทดลองครั้งที่ 1 และฉบับหลังการทดลองครั้งที่ 2 โดยมีข้อกระทงเหมือนกันแต่สลับข้อกัน
2. แบบวัดปัญญาเป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาให้เป็นแบบวัดฉบับสั้นจากแบบวัดปัญญาที่สร้างขึ้นโดย เพรศพรธณ แคนศิลป์ (2550) จัดเป็น 3 ฉบับ คือฉบับก่อนการทดลอง ฉบับหลังการทดลองครั้งที่ 1 และฉบับหลังการทดลองครั้งที่ 2 โดยมีข้อกระทงเหมือนกันแต่สลับข้อกัน
3. กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เป็นกลุ่มทางจิตวิทยาที่มีพุทธธรรมในพุทธศาสนาเป็นฐานแนวคิด ก่อกำเนิดขึ้นโดย รศ.ดร.โสริช โภธิแก้ว โดยมีเป้าหมายให้สมาชิกกลุ่มได้เกิดความงอกงาม (growth) และการแก้ปัญหาประเด็นปัญหาในใจ (counseling)
4. การฝึกอานาปานสติเป็นวิธีแห่งการฝึกอบรมในพุทธศาสนาเพื่อให้เกิดภาวะอุเบกขาและปัญญา
5. แบบตรวจสอบยืนยันเครื่องมือทดลอง (manipulation check) ประกอบด้วยแบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกกลุ่มที่พัฒนาขึ้นโดย เพรศพรธณ แคนศิลป์ (2550) แบบประเมินการรับรู้การฝึกอานาปานสติที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น และบันทึกประจำวัน

ขั้นตอนการทดลองและเก็บข้อมูล

1. ก่อนการทดลอง

ในแต่ละรุ่นวิจัย ผู้วิจัยให้นิสิตตอบแบบวัดภาวะอุเบกขาและแบบวัดปัญญาฉบับก่อนการทดลอง (pretest) จากนั้นสุ่มแบบเจาะจงนิสิตที่สมัครใจเข้าร่วมวิจัยและมีค่าคะแนนภาวะอุเบกขาและค่าคะแนนปัญญาต่ำกว่าค่าเฉลี่ย จำนวน 3 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในช่วงการทดลองที่ 1 และฝึกอานาปานสติในช่วงการทดลองที่ 2 จำนวน 14 คน กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติในช่วงการทดลองที่ 1 และเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในช่วงการทดลองที่ 2 จำนวน 13 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 14 คน จากนั้นพากลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 เดินทางไปยังสถานที่ที่ติดต่อไว้เพื่อเข้าร่วมการทดลองโดยใช้ระยะเวลารุ่นวิจัยละ 5 วัน 4 คืน ส่วนกลุ่มควบคุมจัดให้อยู่ในสภาพปกติ ไม่ได้ร่วมเดินทางเข้าร่วมทดลองและไม่ได้รับเครื่องมือวิจัยใด ๆ

2. ขณะทดลอง

2.1 ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองที่ 1 เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในช่วงการทดลองที่ 1 และให้กลุ่มทดลองที่ 2 เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในช่วงการทดลองที่ 2 โดยมีคุณสิทธิพร ครามานนท์ เป็นผู้นำกลุ่มและผู้วิจัย

เป็นผู้นิเทศการนำกลุ่ม หลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตน ฯ ในแต่ละช่วงเวลา(session) ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองทั้ง 2 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตน ฯ รายงานตนเองในแบบประเมินการรับรู้สมาชิกกลุ่ม

2.2 ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกอานาปานสติในช่วงการทดลองที่ 2 และให้กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกอานาปานสติในช่วงการทดลองที่ 1 โดยผู้วิจัยกราบอาราธนาพระอาจารย์มหาพิเชษฐวงศ์ ภาทรปญฺโญ พระสงฆ์ซึ่งฝึกอานาปานสติมาเป็นเวลา 10 ปี เป็นผู้นำฝึกอานาปานสติให้แก่นิสิตกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม หลังการฝึกอานาปานสติในแต่ละช่วงเวลา(session) ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองทั้ง 2 ที่ฝึกอานาปานสติได้รายงานตนเองในแบบประเมินการรับรู้การฝึกอานาปานสติ

หลังการทดลองสิ้นสุดลงในแต่ละวัน ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ที่เข้าร่วมกระบวนการทดลองตามช่วงการทดลองของตนเขียนบันทึกประจำวัน เพื่อบรรยายถึงปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นภายในใจหลังการทดลองในแต่ละวัน

อนึ่ง การดำเนินการทดลองในช่วงการทดลองที่ 1 ของกลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธซึ่งมีคุณสิทธิพร ครามานนท์ เป็นผู้นำกลุ่ม (leader) และผู้วิจัยเป็นผู้นิเทศการนำกลุ่มหรือผู้ตรวจสอบ ดูแล และควบคุมกระบวนการกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธให้เป็นไปตามโครงสร้างที่กำหนดไว้ (supervisor) ได้จัดกระทำในระยะเวลาเดียวกันกับการดำเนินการทดลองในช่วงการทดลองที่ 1 ของกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติซึ่งมีพระอาจารย์มหาพิเชษฐวงศ์ ภาทรปญฺโญ เป็นผู้นำฝึก ขณะเดียวกัน การดำเนินการทดลองในช่วงการทดลองที่ 2 ของกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ฝึกอานาปานสติที่มีพระอาจารย์มหาพิเชษฐวงศ์ ภาทรปญฺโญ เป็นผู้นำฝึก ก็ได้จัดกระทำในระยะเวลาเดียวกันกับการดำเนินการทดลองในช่วงการทดลองที่ 2 ของกลุ่มทดลองที่ 2 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธซึ่งมีคุณสิทธิพร ครามานนท์ เป็นผู้นำกลุ่มและผู้วิจัยเป็นผู้นิเทศการนำกลุ่ม

3. หลังการทดลอง

3.1 หลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธของกลุ่มทดลองที่ 1 และหลังการฝึกอานาปานสติของกลุ่มทดลองที่ 2 ในช่วงการทดลองที่ 1 ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยให้นิสิตกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่มตอบแบบวัดภาวะอุเบกขาและแบบวัดปัญญาฉบับหลังการทดลอง (posttest¹) และเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกกลุ่ม แบบประเมินการรับรู้ของการฝึกอานาปานสติ และบันทึกประจำวัน จากนั้นให้กลุ่มทดลองทั้ง 2 สลับกันเข้าร่วมเครื่องมือทดลองที่ตรงข้ามกัน คือ กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกอานาปานสติในช่วงการทดลองที่ 2 และกลุ่มทดลองที่ 2 เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในระยะเวลาเดียวกัน

3.2 หลังการฝึกอานาปานสติของกลุ่มทดลองที่ 1 และหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธของกลุ่มทดลองที่ 2 ในช่วงการทดลองที่ 2 ผู้วิจัยเก็บ

รวบรวมข้อมูลโดยให้นิสิตกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่มตอบแบบวัดภาวะอุเบกขาและแบบวัดปัญญาฉบับหลังการทดลองครั้งที่ 2 (posttest²) และ เก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบประเมินการรับรู้ของการฝึกอานาปานสติ แบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกกลุ่ม และบันทึกประจำวันร่วมด้วย

3.3 หลังกระบวนการทดลองเสร็จสิ้นลงทั้งหมดในแต่ละรุ่นวิจัย ผู้วิจัยให้ผู้ช่วยวิจัยสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) นิสิตที่มีคุณสมบัติครบตามเกณฑ์กลุ่มตัวอย่างสัมภาษณ์เชิงลึกในทดลองทั้ง 2 กลุ่ม จำนวน 7 คน

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพื้นฐาน คือค่าเฉลี่ยมัธยฐานเลขคณิต (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) สำหรับข้อมูลเชิงบรรยาย หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดโดยใช้สูตรค่าที (t-test) หาค่า CITC หาค่าความเที่ยงของแบบวัดโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) และทดสอบสมมุติฐานเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะอุเบกขาและค่าเฉลี่ยคะแนนปัญญาของกลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการฝึกสมาธิเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในการทดลองครั้งที่ 1 และฝึกอานาปานสติในการทดลองครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติในการทดลองครั้งที่ 1 และเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการฝึกสมาธิเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในการทดลองครั้งที่ 2 และกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนเชิงพหุ (MANOVA)

2. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยให้ผู้ช่วยวิจัยนำเทปสัมภาษณ์เชิงลึกนิตินิสิตกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่มจำนวน 7 คนที่เข้าเกณฑ์คัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง มาถอดเทปเสียงจากนั้นให้ผู้เชี่ยวชาญอีก 3 คนอ่านบทสัมภาษณ์อย่างละเอียดทุกคำ พร้อมกันนี้ ผู้วิจัยให้ผู้เชี่ยวชาญอีก 2 คน นำแบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกกลุ่ม แบบประเมินการรับรู้การฝึกอานาปานสติ และบันทึกประจำวัน มาอ่านอย่างละเอียดทุกคำ แล้วอ่านเนื้อหาทั้งหมดซ้ำเพื่อสำรวจและถอดรหัส (coding) ออกมาเป็นกลุ่มคำ วิเคราะห์จัดกลุ่ม (Categorize) ของรหัสข้อความนั้นออกมาเป็นประเด็น (Theme) ที่เกี่ยวกับภาวะอุเบกขาและปัญญา โดยนำข้อความหรือประโยคที่สำคัญมากำหนดเป็นความหมาย/ประเด็น จากนั้นนำประเด็น (Theme) ที่ได้จากข้อมูลทั้ง 2 ชุด มาเปรียบเทียบกับ (Comparison) ข้อมูลการสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อแสวงหาความเหมือนกันและความแตกต่างกันของข้อมูลทั้ง 2 ชุด และสร้างข้อสรุปอธิบายปรากฏการณ์อย่างละเอียดไปแบบรวมกันและแบบสังเคราะห์ (Integrated and synthesized) เป็นประเด็นที่เป็นโครงสร้างพื้นฐานของปรากฏการณ์ และเป็นสรุปแนวคิดประสบการณ์จริง

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยที่ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลทั้งในเชิงปริมาณและทั้งในเชิงคุณภาพ สามารถสรุปเป็นผลการวิจัยได้ดังนี้

1. สรุปผลการวิจัยจากการวิเคราะห์เชิงปริมาณ

1.1 ผลการวิจัยตามการตรวจสอบสมมุติฐานกลุ่มที่ 1 ที่ศึกษาผลของการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา (กระบวนการทดลองที่ 1)

1.1.1 ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา

- หลังการทดลองช่วงที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีคะแนนภาวะอุเบกขาสูงกว่าช่วงก่อนเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

- หลังการทดลองช่วงที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีคะแนนภาวะอุเบกขาสูงกว่ากลุ่มควบคุมเมื่อวัดในช่วงเวลาเดียวกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

- หลังการทดลองช่วงที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีคะแนนปัญญาสูงกว่าช่วงก่อนเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

- หลังการทดลองช่วงที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีคะแนนปัญญาสูงกว่ากลุ่มควบคุมในช่วงเวลาเดียวกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

1.1.2 ผลของการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา

- หลังการทดลองช่วงที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติมีคะแนนภาวะอุเบกขาสูงกว่าช่วงก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

- หลังการทดลองช่วงที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติมีคะแนนภาวะอุเบกขาสูงกว่ากลุ่มควบคุมเมื่อวัดในช่วงเวลาเดียวกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

- หลังการทดลองช่วงที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติ มีคะแนนปัญญาไม่แตกต่างจากช่วงก่อนการฝึกอานาปานสติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

- หลังการทดลองครั้งที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติมีคะแนนปัญญาไม่แตกต่างกับกลุ่มควบคุมเมื่อวัดในช่วงเวลาเดียวกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.1.3 ความแตกต่างระหว่างกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ กับการฝึกอานาปานสติที่มีผลต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา

- หลังการทดลองครั้งที่ 1 คะแนนภาวะอุเบกขาของกลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ กับคะแนนภาวะอุเบกขาของกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

- หลังการทดลองครั้งที่ 1 คะแนนปัญญาของกลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ กับคะแนนปัญญาของกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.2 ผลการวิจัยตามการตรวจสอบสมมุติฐานกลุ่มที่ 2 ที่ศึกษาผลของการสลับกระบวนการทดลองทั้ง 2 คือกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา (กระบวนการทดลองที่ 2)

1.2.1 ผลของการฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา

- หลังการทดลองครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่ฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ มีคะแนนภาวะอุเบกขาไม่แตกต่างจากช่วงก่อนการฝึกอานาปานสติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

- หลังการทดลองครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่ฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีคะแนนภาวะอุเบกขาส่งกว่ากลุ่มควบคุมเมื่อวัดในช่วงเวลาเดียวกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

- หลังการทดลองครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่ฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ มีคะแนนปัญญาสูงกว่าช่วงก่อนการฝึกอานาปานสติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

- หลังการทดลองครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่ฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีคะแนนปัญญาสูงกว่ากลุ่มควบคุมเมื่อวัดในช่วงเวลาเดียวกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

1.2.2 ผลของการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา

- หลังการทดลองครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังการฝึกอานาปานสติมีคะแนนภาวะอุเบกขาสูงกว่าช่วงก่อนเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
- หลังการทดลองครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังการฝึกอานาปานสติมีคะแนนภาวะอุเบกขาสูงกว่ากลุ่มควบคุมเมื่อวัดในช่วงเวลาเดียวกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
- หลังการทดลองครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังการฝึกอานาปานสติ มีคะแนนปัญญาไม่แตกต่างจากช่วงก่อนการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
- หลังการทดลองครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังการฝึกอานาปานสติมีคะแนนปัญญาสูงกว่ากลุ่มควบคุมเมื่อวัดในช่วงเวลาเดียวกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.2.3 ความแตกต่างระหว่างการฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ กับการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังการฝึกอานาปานสติที่มีผลต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา

- หลังการทดลองครั้งที่ 2 คะแนนภาวะอุเบกขาของกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ กับคะแนนภาวะอุเบกขาของกลุ่มทดลองที่ 2 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังการฝึกอานาปานสติไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
- หลังการทดลองครั้งที่ 2 คะแนนปัญญาของกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ กับคะแนนปัญญาของกลุ่มทดลองที่ 2 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังการฝึกอานาปานสติไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. สรุปผลการวิจัยจากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

2.1 หลังการทดลองครั้งที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีภาวะอุเบกขาเพิ่มขึ้นครบทั้ง 4 มิติคือมิตติโลภะ อโทสะ อโมหะ และมิตติภาวะสงบมั่นคง และมีปัญญาเพิ่มขึ้นครบทั้ง 2 มิติคือมิตติภาวะสัมพันธ์เชื่อมโยงซึ่ง

ประกอบด้วยหัวข้อการพึงพาอาศัย กตัญญู และการตระหนักรกระทำของตน และมีภาวะความเปลี่ยนแปลงซึ่งประกอบด้วยการยอมรับความเปลี่ยนแปลง และการแก้ไขความเปลี่ยนแปลง ในขณะเดียวกัน หลังสิ้นสุดกระบวนการทดลองในช่วงที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติกลับมีภาวะอุเบกขาเพิ่มขึ้นในมิติอโทสะและมีภาวะสงบมั่นคงเท่านั้น ขาดมิติอโลภะและมิติอโมหะ และมีปัญหาเพิ่มขึ้นในมิติด้านภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงเฉพาะหัวข้อกตัญญู และการตระหนักรกระทำของตน และมีมิติด้านภาวะความเปลี่ยนแปลงเฉพาะหัวข้อการยอมรับความเปลี่ยนแปลงเท่านั้น

2.2 หลังการทดลองช่วงที่ 2 หรือเมื่อสิ้นสุดกระบวนการทดลองทั้งหมด กลุ่มทดลองที่ 1 ที่ฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีภาวะอุเบกขาเพิ่มขึ้นในทุกมิติคือมิติอโลภะ มิติอโทสะ มิติอโมหะ และมีภาวะสงบมั่นคง และมีปัญหาเพิ่มขึ้นครบทั้ง 2 มิติคือมิติด้านภาวะสัมพันธ์เชื่อมโยงซึ่งประกอบด้วยหัวข้อการพึงพาอาศัย กตัญญู และการตระหนักรกระทำของตน และมีมิติด้านความเปลี่ยนแปลงซึ่งประกอบด้วยหัวข้อการยอมรับความเปลี่ยนแปลง และหัวข้อการแก้ไขความเปลี่ยนแปลง ขณะที่กลุ่มทดลองที่ 2 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังการฝึกอานาปานสติก็มีภาวะอุเบกขาเพิ่มขึ้นในทุกมิติคือมิติอโลภะ มิติอโทสะ มิติอโมหะ และมีภาวะสงบมั่นคง และมีปัญหาเพิ่มขึ้นครบทั้ง 2 มิติคือมิติด้านภาวะสัมพันธ์เชื่อมโยงซึ่งประกอบด้วยหัวข้อการพึงพาอาศัย กตัญญู และการตระหนักรกระทำของตน และมีมิติด้านความเปลี่ยนแปลงซึ่งประกอบด้วยหัวข้อการยอมรับความเปลี่ยนแปลงและหัวข้อการแก้ไขความเปลี่ยนแปลง

อภิปรายผลการวิจัย

การอภิปรายผลการวิจัยนี้ ผู้วิจัยอิงตามผลการวิจัยเชิงปริมาณเป็นหลัก และใช้ข้อมูลเชิงประจักษ์จากการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ ที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกร่วมกับแบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกกลุ่มพัฒนาตน ฯ แบบประเมินการรับรู้การฝึกอานาปานสติ และบันทึกประจำวัน ซึ่งเป็นเครื่องมือตรวจสอบยืนยันผลของการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานาปานสติ มายกตัวอย่างประกอบการอภิปรายผลการวิจัย

อนึ่ง ในการอภิปรายผลการวิจัยนี้ ผู้วิจัยขอเสนอตามประเด็นการวิจัยที่ต้องการพิสูจน์ในความแตกต่างระหว่างกระบวนการทดลองทั้ง 2 ทั้งที่เป็นกระบวนการเดี่ยว และเมื่อรวมทั้ง 2 กระบวนการและสลับลำดับของการทดลอง นั่นคือ ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานาปานสติที่มีต่อการเกิดภาวะอุเบกขาและปัญหา โดยผู้วิจัยขอเสนอการอภิปรายผลการวิจัยใน 2 หัวข้อใหญ่ ดังนี้

1. ผลของการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา เมื่อเทียบกับการฝึกอานาปานสติ

1.1 ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา

1.2 ผลของการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา

1.3 ความแตกต่างระหว่างกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เมื่อเทียบกับกับการฝึกอานาปานสติที่ส่งผลต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา

2. ผลของการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ร่วมกับการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขา และปัญญา

2.1 ผลของการฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา

2.2 ผลของการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา

2.3 ความแตกต่างระหว่างการฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ กับการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังการฝึกอานาปานสติที่มีผลต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา

1. ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา

1.1 ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา

1.1.1 ผลของการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีต่อภาวะอุเบกขา ผลวิจัยพบว่า

1) หลังการทดลองช่วงที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีคะแนนภาวะอุเบกขาสูงกว่าช่วงก่อนเข้ากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2) หลังการทดลองช่วงที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีคะแนนภาวะอุเบกขาสูงกว่ากลุ่มควบคุมเมื่อวัดในช่วงเวลาเดียวกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธสามารถพัฒนาตัวแปรภาวะอุเบกขาที่มีโครงสร้างตามหลักพุทธธรรมในระดับปุถุชนได้ ทั้งนี้

เนื่องจากกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเองเป็นกระบวนการทางจิตวิทยาที่มีหลักพุทธธรรมเป็นฐานแนวคิด มีรูปแบบคล้ายการเจริญวิปัสสนาภาวนาในพุทธศาสนาคือการเห็นความจริงด้วยตนเอง ดำเนินไปในรูปแบบสมถะและวิปัสสนาไปพร้อม ๆ กัน กระบวนการนี้ดำเนินไปในรูปแบบที่ผู้นำกลุ่มเชื้อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความสงบระดับเบื้องต้น ด้วยการเชื้อให้สมาชิกกลุ่มได้บอกเล่าปมปัญหาภายในใจ จากนั้นเชื้อให้มองเห็นปมปัญหาภายในใจอย่างชัดเจน รวมถึงส่วนที่เป็นสาเหตุที่มาของปมปัญหานั้น จากนั้นชวนให้สมาชิกกลุ่มได้ใช้ปัญญาใคร่ครวญเรื่องราวปมปัญหาในใจที่แสดงถึงการที่ใจของสมาชิกกลุ่มหลุดไปอยู่กับความคาดหวังและความยึดมั่นถือมั่น ซึ่งแสดงถึงการหลุดออกไปจากความจริง (สัจธรรม) จากนั้นค่อย ๆ ชวนสมาชิกกลุ่มกลับมาอยู่กับความจริงมากขึ้น ๆ ตามลำดับจนสนิทใจ กระบวนการเช่นนี้ในพุทธศาสนาหมายถึงกระบวนการที่อาศัยสัมมาทิฐิหรือความเห็นที่ถูกต้องตามความเป็นจริงซึ่งเป็นหัวข้อหนึ่งในมรรค 8 เป็นหัวข้อสำหรับเหนี่ยวนำเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความสงบมั่นคงภายในใจอันเนื่องจากการใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญจนสามารถคลายปมประเด็นปัญหาภายในใจ (ทุกข์) กลับมาอยู่กับความจริงของโลกและชีวิตได้ในที่สุด กระบวนการนี้มุ่งให้เกิดความงอกงามทั้งในส่วนที่เป็นภายในบุคคล (intrapersonal) และทั้งในส่วนที่เป็นระหว่างบุคคล (interpersonal) ไปพร้อม ๆ กัน และอาศัยความสัมพันธ์เชิงบำบัด (therapeutic relationship) ระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่มซึ่งเป็นกลุ่มทดลอง

ในกระบวนการพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ผู้นำกลุ่มจะอาศัยใจที่นิ่งสงบเอาตนเองเข้าเชื่อมกับโลกของสมาชิกกลุ่มแล้วเชื้อให้เกิดการแบ่งปันเรื่องราวของตนเองของสมาชิกกลุ่มให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มได้ร่วมรับรู้ ได้มาเป็นส่วนหนึ่งในเรื่องราวของตนเอง นอกจากนี้ผู้นำกลุ่มยังเชื้อให้สมาชิกกลุ่มได้เป็นส่วนหนึ่งของการรับฟัง ใส่ใจ แสดงความห่วงใย ให้กำลังใจ ขอบคุณกับเพื่อนสมาชิกกลุ่มที่ได้แบ่งปันเรื่องราวของตนเอง ให้สมาชิกกลุ่มได้เสมือนร้อยใจเป็นหนึ่งเดียวร่วมเดินทางเรียนรู้เรื่องราวของกันและกันอย่างเป็นส่วนหนึ่งในกลุ่ม นอกจากนี้ผู้นำกลุ่มยังได้เชื้อให้เกิดความงอกงามหากเรื่องราวที่สมาชิกกลุ่มนำมาแบ่งปันเป็นเรื่องราวที่มีคุณค่าควรแก่การเชิดชูให้ใจของสมาชิกกลุ่มคนนั้นสัมผัสกับความงอกงามหรือคุณค่าของการกระทำนั้น และได้เชื้อให้ได้แก้ประเด็นค้างคาภายในใจของสมาชิกกลุ่มบางคนที่ได้แบ่งปันเรื่องราวที่ซ่อนความทุกข์อยู่ภายใน ทั้งนี้ผู้นำกลุ่มได้อาศัยประเด็นนำสู่การร่วมรับรู้เรียนรู้ภายในกลุ่มในแต่ละช่วงเวลา (session) ซึ่งประกอบไปด้วย **“ฤดูกาลแห่งชีวิต, ความเปลี่ยนแปลง, ปลอ่ยวาง, ความไม่หวั่นไหว, ปัจจุบันคือของขวัญของชีวิต, สงบสยบความเคลื่อนไหว, สู่อิสราภาพ”** ประเด็นนำสู่การร่วมรับรู้เรียนรู้ภายในกลุ่มพัฒนาตน ฯ เหล่านี้ล้วนซ่อนซ่อนหลักพุทธธรรมคืออริยสัจ 4 ซึ่งแตกแขนงย่อย ๆ ออกเป็นไตรลักษณ์ และอิทัปปัจจยตา ไว้ ดังนั้น ด้วยการชวนดู ชวนมอง ชวนนึกถึง ชวนสัมผัส ชวนร่วมรับรู้เรียนรู้ในประเด็นเหล่านี้ สมาชิกกลุ่มจึง

เสมือนได้เรียนรู้เรื่องราวชีวิต ได้จัดการแก้ไขปัญหาที่ค้างค้ำภายในใจ ได้เกิดความรู้สึกหรือรับรู้ถึงคุณค่าของตนเอง ได้เป็นเหมือนกับปล่องวางหรือสลัดบางอย่างที่เก็บเอาไว้ในใจออกไปได้ รับรู้ถึงความสงบขึ้น นิ่งขึ้น เย็นขึ้น ซึ่งเป็นคุณลักษณะของใจที่มีภาวะอุเบกขา

ผลการวิจัยข้างต้นแสดงให้เห็นว่า การที่ผู้นำกลุ่มได้แสดงความเป็นกัลยาณมิตร ทั้งในแง่บุคลิกภาพที่สงบเย็นที่สังเกตได้ทันทีและมีปัญญาเป็นธรรมแห่งความเป็นกัลยาณมิตรนั้น สามารถโน้มน้าวให้สมาชิกกลุ่มได้เข้าถึงสัจธรรมแห่งชีวิต ฉะนั้น ในกระบวนการกลุ่มพัฒนาตน และการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธผู้นำกลุ่มจึงมีความสำคัญมาก ผู้นำกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจะต้องเข้าถึงอริยสัจ 4 ในระดับประจักษ์แจ้งว่าทุกขสัจเป็นธรรมชาติของชีวิต สามารถยอมรับความจริงที่จะทำให้ลดความคิดที่ตรงกันข้ามกับความจริงได้ เมื่อผู้นำกลุ่มประจักษ์แจ้งในอริยสัจ 4 ในระดับที่ทำงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาได้ นั่นก็หมายความว่าผู้นำกลุ่มมีความเชื่อมั่นศรัทธาในหลักพุทธธรรมที่สามารถโน้มน้าวสมาชิกกลุ่มให้กลับมามีความเป็นจริงของโลกและชีวิตได้ และทำให้สมาชิกกลุ่มเชื่อมั่นในหลักสัจธรรมความเป็นจริงมากขึ้น ความเชื่อมั่นเช่นนี้ส่งผลให้ปัญหาชีวิตของสมาชิกกลุ่มจางคลายลง เมื่อเรื่องราวภายในใจได้รับการแก้ไขด้วยสมาชิกกลุ่มเองก็จะส่งผลให้สมาชิกกลุ่มเชื่อมั่นศรัทธาต่อหลักความจริงมากขึ้น เกิดความคิดในแง่บวกมากขึ้น มองเห็นคุณ โทษ และทางออกของชีวิตได้อย่างแยบคายมากขึ้น ซึ่งหมายถึงมีกระบวนการโยนิโสมนสิการภายในจิตใจที่อาศัยกัลยาณมิตรคือผู้นำกลุ่มจุดประกายแห่งปัญญาในเบื้องต้นนั่นเอง ดังที่ แมซีโพเราะ ทิพยทัศน์ (บรรยายเมื่อวันที่ 23 เมษายน 2554) กล่าวไว้ว่า

“บุคคลที่สามารถโน้มน้าวผู้อื่นให้ยอมรับความจริงได้แสดงว่า กำลังพุทธศรัทธาต้องสูง จนเหนี่ยวนำให้สมาชิกได้ศรัทธาตาม เมื่อใดก็ตามที่ศรัทธาได้ผู้ใดบังเกิด สภาวะทุกข์ก็จะดับลงตามธรรมชาติ ปัญหาชีวิตจะจางคลายตามกฎของไตรลักษณ์ แต่ศรัทธาจะเพิ่มพูน ความสำนึก ความระลึกถึงสภาวะภายใน (สัมปชัญญะ) บัจฉัยเหล่านี้เองที่จะก่อสภาวะธรรมเชิงบวก ความคิด ความเห็น ท่าทีที่มีต่อโลกก็จะกลับหัว มองเห็นคุณโทษและทางออกของชีวิตได้ความคิดแยบคาย (โยนิโสมนสิการ) ที่ผู้ใดบังเกิดขึ้น”

ในกระบวนการกลุ่มพัฒนาตน ฯ นี้ ผู้นำกลุ่มใช้กระบวนการที่เรียกว่า โยนิโสมนสิการ คือการที่ผู้นำกลุ่มเชิญชวนสมาชิกกลุ่มใช้ใจที่สงบนิ่งใคร่ครวญเรียนรู้โลกและชีวิตให้ลึกซึ้งมากยิ่งขึ้นจนภาวะอุเบกขาของอกงามขึ้นในใจได้ โยนิโสมนสิการเป็นเสมือนอาหารหล่อเลี้ยงให้อุเบกขาเติบโตงอกงามขึ้นภายในใจของบุคคลได้ ดังหลักฐานใน กายสูตร (ส.มหา. 19/371/95) ว่า

“..คุณกรภิกษุทั้งหลาย ก็อะไรเล่าเป็นอาหารให้อุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญบริบูรณ์ คุณกรภิกษุทั้งหลาย ธรรมทั้งหลายเป็นที่ตั้งแห่งอุเบกขาสัมโพชฌงค์ มีอยู่ การกระทำให้มากซึ่งโยนิโสมนสิการในธรรมเหล่านั้น นี่เป็นอาหารให้อุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญบริบูรณ์..”

นอกจากนี้ จากแบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกกลุ่มและบันทึกประจำของสมาชิกกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รายงานตนเองภายหลังจากเข้ากลุ่มพัฒนาตน ฯ พบว่า สมาชิกกลุ่มมีภาวะอุเบกขาเพิ่มสูงขึ้นทั้ง 4 มิติ คือ เห็นโทษของความคิดคาดหวังมากเกินไป (อโลภะ) ปรับเปลี่ยนใจจากที่เคยทะเลาะกับเพื่อนแล้วกลับมาสัมพันธ์ที่ดีต่อกันอีกครั้ง (อโทสะ) ขจัดสิ่งที่ค้างค้ำที่ทำให้ไม่สบายใจ (อโมหะ) และมีภาวะใจที่สงบมั่นคงเข้มแข็ง (ภาวะสงบมั่นคง) ดังที่สมาชิกกลุ่มได้รายงานตนเองไว้ว่า

- ความคิด ความอยาก ความต้องการของเรานั้น บางครั้งถ้ามันมากเกินไป หรือเป็นความต้องการของเราฝ่ายเดียว ก็อาจทำให้ตัวเราเจ็บใจ หรือคิดมากเพราะหวังมากเกินไป อย่างน้อยคนเราทุกคนย่อมมีทางจัดการกับตัวเราได้ ไม่มีวิธีใดก็วิธีหนึ่ง อยู่ที่เราทำทางไหนเราจะมีความสุขมากที่สุดและพอใจมากที่สุด และท้ายที่สุดเราก็ต้องยอมรับในการตัดสินใจ และผลที่มันจะตามมาด้วย (B-A6, แบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกกลุ่มรุ่น 1, session 3) **(ด้านอโลภะ)**
- นิสิตและเพื่อนมีความเข้าใจกัน จากเพื่อนสนิทที่เมื่อก่อนมีเรื่องผิดใจกันมานาน จนทุกวันที่ผ่านมาไม่กล้าแสดงความรู้สึกต่อกัน วันนี้นิสิตได้ปรับความเข้าใจ อธิบาย บอกรัก เป็นห่วง บอกว่าตนเองรู้สึกดีด้วย มีความรู้สึกว่าเป็นเพื่อนที่รักเหมือนเดิม ได้ขอโทษเพื่อนที่ไม่ดีด้วย ทำให้เสียใจ รู้สึกสบายใจและดีใจมากที่ต่อไปนี้จะมีความรู้สึกดีต่อกัน (B-A4, แบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกกลุ่มรุ่น 1, session 7) **(ด้านอโทสะ)**
- รู้สึกสบายใจมากเหมือนว่าสิ่งที่มันค้างคาจิตใจทำให้มันหลุดออกไป ทำให้เรารู้ว่าเพื่อนคิดอย่างไรกับเรา เรามีข้อเสียหรือข้อบกพร่องตรงไหนที่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน เราก็จะไม่ทำอีกก็รู้สึกอึดอัดใจใจ มีกำลังใจมากขึ้นที่รู้ว่า มีเพื่อนส่วนใหญ่เกือบทุกคนที่ชอบเรา เราก็ดีใจว่าสิ่งที่เรากับเพื่อน เพื่อนเข้าใจและเห็นสิ่งที่เราทำ เราก็รู้สึกว่าเราได้พูดให้เพื่อนฟังหมดแล้ว (B-A8, แบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกกลุ่มรุ่น 2, วันที่ 2) **(ด้านอโมหะ)**

- ได้ข้อคิดว่า “**ตนคือที่พึ่งแห่งตน**” ทุกสิ่งทุกอย่างนั้นเกิดขึ้นจากความคิดและความรู้สึกของเรา เราควรจะจัดการกับตนเอง และหาทางออกจากปัญหาให้ได้ (B-A2, แบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกกลุ่มรุ่น 1, session 3) **(ด้านภาวะสงบมั่นคง)**
- ปัญหาและอุปสรรคในชีวิตเป็นเพียงสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ในชีวิต แต่เป็นสิ่งที่ทำให้เราเติบโตและเข้มแข็งมากยิ่งขึ้น (B-A2, แบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกกลุ่มรุ่น 1, session 5) **(ด้านภาวะสงบมั่นคง)**
- ได้รับประสบการณ์ในเรื่องราวของชีวิตมากมาย ทำให้ข้าพเจ้ามีอารมณ์ที่แข็งแกร่งขึ้น (B-A2, แบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกกลุ่มรุ่น 2, session 7) **(ด้านภาวะสงบมั่นคง)**

1.1.2 ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีต่อปัญญา ผลวิจัยพบว่า

1) หลังการทดลองครั้งที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีคะแนนปัญญาสูงกว่าช่วงก่อนเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2) หลังการทดลองครั้งที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีคะแนนปัญญาสูงกว่ากลุ่มควบคุมในช่วงเวลาเดียวกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นกระบวนการกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่ผู้นำกลุ่มอาศัยฐานคือ อริยสัจ 4 เป็นแผนที่โดยมีสัมมาทิฏฐิเป็นหัวขบวนพาสมาชิกกลุ่มให้ได้เติบโตทั้งในมิติความงอกงาม (growth) และทั้งในมิติแก้ไขภัยที่เป็นปมปัญหาในใจ (counseling) ด้วยหัวข้อเรียนรู้ใน 2 มิติคือ ความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกกลุ่มกับบุคคลรอบข้างและสิ่งแวดล้อมรอบข้าง (อิทัปปัจจยตา) และความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตที่ไม่อาจขีดเขียนให้เป็นไปตามความต้องการได้ตลอดเวลา (ไตรลักษณ์) มิติเหล่านี้ถูกขับเคลื่อนตลอด 7 ช่วงเวลาของการเข้ากลุ่มด้วยผู้นำกลุ่มที่ฝึกฝนประสบการณ์นำกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมาเพียงพอที่จะทำงานได้และฝึกฝนตนเองในวิถีแห่งพุทธธรรมในระดับหนึ่ง ฉะนั้นผลการวิจัยที่เกิดขึ้นจึงแสดงให้เห็นว่ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธสามารถพัฒนาปัญญาของกลุ่มทดลองที่ 1 เข้ากลุ่มให้เพิ่มขึ้นได้ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เพรศพรธรณ แคนศิลป์ (2550) ที่ศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบโยนิโสมนสิการที่มีต่อปัญญาในภาวะสัมพันธ์เชื่อมโยงและปัญญาในภาวะเปลี่ยนแปลงแล้วพบว่า นักศึกษาที่เข้ากลุ่มโยนิโสมนสิการมีปัญญาเพิ่มขึ้น

นอกจากนี้ ผลการวิจัยนี้แสดงถึงการสร้างศรัทธาความเชื่อมั่นต่อหลักความเป็นจริงของโลกและชีวิตทำให้เกิดกับสมาชิกกลุ่มโดยผู้นำกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ซึ่งเมื่อพิจารณาจากแบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกกลุ่มและบันทึกประจำวันก็จะพบถ้อยคำของสมาชิกกลุ่มทดลองที่แสดงถึงการพ้นไปจากการยึดถือความคิดเห็นของตนเองชั่วคราว นอกจากนี้ยังพบถ้อยคำที่เป็นสัจธรรมที่แสดงให้เห็นว่า สมาชิกกลุ่มทดลองมีปัญญาตระหนักรู้ถึงความสำคัญของผู้อื่นและสิ่งแวดล้อมที่อุปการะการดำรงชีวิตของตน รวมทั้งยังพบการแสดงอาการปลงตกของสมาชิกกลุ่มทดลองที่กล่าวถึงปรากฏการณ์ทุกอย่างเป็นไปตามเหตุปัจจัยตามกฎของธรรมชาติที่ไม่อาจจะตรงกับความต้องการ (ตัณหา) ของมนุษย์ได้เสมอไป ยกเว้นมนุษย์ต้องสร้างเหตุให้ดี เพื่อที่จะได้รับผลตรงตามเป้าหมายที่กำหนดไว้

จากการศึกษาแบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกกลุ่มในแต่ละช่วงเวลาของการเข้ากลุ่มและบันทึกประจำวันผลของกลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธพบว่า กลุ่มทดลองเกิดความคิดแยกกายขึ้น รับรู้จิตใจที่งดงามของเพื่อนที่มีต่อตนเองจากเดิมที่ที่มองเพื่อนในแง่ลบ เข้าใจได้ทันทีว่าการเกิดเป็นความทุกข์ ไม่ว่าจะอยู่ในฐานะพ่อแม่หรือลูกก็ต้องเผชิญรูปแบบของทุกข์แตกต่างกันไปตามกระแสของวัฏสนัตธรรม นอกจากนี้ กลุ่มทดลองยังรับรู้ว่ามีคนจำนวนมากมายมหาศาลที่อยู่เบื้องหลังการมีชีวิตในแต่ละวัน มองเห็นคุณค่าของทุกสิ่งต่างล้วนเกื้อหนุนการรอดชีวิตในแต่ละวันไม่ว่าจะเป็นมนุษย์ สัตว์ สิ่งของหรือธรรมชาติรอบตัวเรา และเข้าใจว่ามนุษย์มีหน้าที่ต้องอบรมจิตใจของตนเองให้มีสติปัญญาเพื่อเตรียมต้อนรับปรากฏการณ์ที่ผ่านเข้ามาในปกติชีวิตในแต่ละวัน แม้อุณหภูมิของบางเหตุการณ์จะผันผวนรุนแรงแต่ทุกเหตุการณ์ก็มีคุณค่า ทำให้รู้จักชีวิตได้ดีขึ้น มีความแกร่งทางด้านจิตใจเกิดขึ้น การเห็นคุณค่าของความเป็นมนุษย์นี้เองทำให้เห็นคุณค่าของเวลาที่ไม่พึงให้ผ่านไปอย่างไร้ค่า เพราะเวลาเป็นปัจจัยที่ไม่อาจหวนกลับได้อีก และการที่มนุษย์เห็นคุณค่าของตนเองก็คือเห็นคุณค่าของอารยธรรม การที่เห็นคุณค่าของอารยธรรมก็คือการเห็นคุณค่าของชุมชน ครอบครัว และสถาบันต่าง ๆ ที่รวมกันสร้างอารยธรรมนั้นขึ้นมา ดังคำรายงานตนเองของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

- เกิดความซาบซึ้งในดวงใจว่า เพื่อนเป็นห่วงและแค้นความรู้สึกของเรามาก ในบางเรื่องไม่คิดว่าเพื่อนจะใส่ใจ แต่ก็คิดผิด ประทับใจในตัวเพื่อนมากขึ้น รักกันมากขึ้น (B-A6, แบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกกลุ่มรุ่น 2, session 7) *(ด้านภาวะสัมพันธ์เชื่อมโยง)*
- เข้าใจถึงความยากลำบาก ชีวิตที่ต้องดิ้นรนต่อสู้ของบุคคลเบื้องหลังการเรียนรู้อของเรา คือ พ่อแม่ ว่าจะต้องฝ่าฟันอุปสรรคความยากลำบากแค่ไหนกว่าจะส่งพวกเรารเรียนถึงขั้นนี้ได้ (B-A6, แบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกกลุ่มรุ่น 2, session 5) *(ด้านภาวะสัมพันธ์เชื่อมโยง)*

- ได้รำลึกถึงคนข้างหลังที่ทำให้ได้มาขึ้นอยู่กับวันนี้ และเราจะทำสิ่งใดได้บ้างเพื่อเป็นการตอบแทนบุญคุณของทุกคนที่ให้ความสำคัญกับเราเสมอมาจนทุกวันนี้ (B-A7, แบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกกลุ่มรุ่น 2, session 6) *(ด้านภาวะสัมพันธ์เชื่อมโยง)*
- ทำให้เราเตรียมตัว เตรียมใจรับมือกับสิ่งที่จะเกิดขึ้น เพราะว่าเราไม่รู้ว่าเหตุการณ์อะไรจะเกิดขึ้นกับเราเมื่อไหร่ ตอนไหน (B-A6, แบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกกลุ่มรุ่น 1, session 6) *(ด้านภาวะความเปลี่ยนแปลง)*
- ทำให้เห็นคุณค่าของเวลาและทำให้เราสำรวจตนเองว่าสิ่งที่ทำในวันนี้ เราได้ทำดีพอหรือยัง เพราะทุกสิ่งทุกอย่างเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เราควรอยู่กับปัจจุบันและทำทุกสิ่งทุกอย่างให้ดีที่สุด (B-A2, แบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกกลุ่มรุ่น 1, session 6) *(ด้านภาวะความเปลี่ยนแปลง)*
- ได้เรียนรู้ในอีกแง่มุมของชีวิตที่บางครั้งก็ไม่ได้ราบรื่น หรือขรุขระไปทุกครั้ง แต่จะควบคู่กันไป สุขบ้าง ทุกข์บ้าง อยู่ที่เราจะเก็บได้มากน้อยเพียงใด และเลือกเก็บแบบไหน (B-A1, บันทึกประจำวันรุ่น 2, session 4) *(ด้านภาวะความเปลี่ยนแปลง)*
- เกิดความภาคภูมิใจกับครอบครัวตนเองที่ทำให้รู้สึกว่าเป็นบุคคลที่พร้อมในทุก ๆ เรื่อง (B-A1, แบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกกลุ่มรุ่น 1, session 5) *(ด้านภาวะสัมพันธ์เชื่อมโยง)*

จากที่กล่าวมาทั้งหมดเห็นได้ว่า กระบวนการกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธอาศัยผู้นำกลุ่มซึ่งเป็นกัลยาณมิตรกับสมาชิกกลุ่มช่วยชี้แนวความเห็นชอบหรือความเข้าใจที่ถูกต้องตามความเป็นจริง (สัมมาทิฐิ) ให้สมาชิกกลุ่มเกิดความคิดแยกคายซึ่งไม่เคยคิดได้มาก่อน เมื่อสมาชิกกลุ่มเกิดปัญหาแยกคายมากขึ้นบวกกับความสงบตั้งมั่น (สมาธิ) ก็เกิดพลังใจในการที่จะฝ่าอุปสรรคที่เกิดจากการหลงผิด เข้าใจผิด (มิจฉาทิฐิ) กลับมาสู่ความเข้าใจที่ถูกต้องตามความเป็นจริงได้ ดังนั้น คำพูดที่แสดงออกมาจึงเสมือนเป็นเครื่องยืนยันว่า **“เมื่อปัญหาแยกคายเกิดขึ้น ความตั้งมั่นยังมีมากขึ้น”** (ไพเราะ ทิพยทัศน์, 2554) เมื่อสมาชิกกลุ่มมีความตั้งมั่นมากขึ้น ความฟุ้งซ่าน ความอยากได้ที่ปราศจากเหตุผล ความอาฆาตโกรธเคือง (ปฏิมะ) ความเกียจคร้าน และความล้งเลซงสัยในการทำความดีงามก็ลดลง สมาชิกจะมองเห็นว่าตนเองนั้นแหละที่เป็นเจ้าของกรรม และมองเห็นว่ากรรมทั้งหลายย่อมบังเกิดจากรหัสของจิตที่สั่งสมไว้แล้วตามกฎแห่งกรรม

ดังนั้น การที่กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธสามารถพัฒนาภาวะอุเบกขาและปัญญาให้เพิ่มขึ้นในกลุ่มทดลองได้พร้อมๆ กันนี้แสดงให้เห็นกระบวนการที่เรียกว่า สมถะและวิปัสสนาคู่กัน ซึ่งเป็นลักษณะของกระบวนการพัฒนาจิตรูปแบบหนึ่ง กระบวนการนี้สอดคล้องกับวาระของพระพุทธเจ้าในสฬายตนวิภังคสูตร ในพระไตรปิฎก (ม.อ. 14/450/829) และสอดคล้องกับกระบวนการที่หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน (2542) เรียกว่า “ปัญญาอบรมสมาธิ” ซึ่งเป็นกระบวนการเพื่อความรู้อะไรและเข้าใจความเป็นจริงของโลกและชีวิตอย่างชัดแจ้ง และเหมาะสมสำหรับบุคคลที่มีเรื่องราวหรือปมปัญหาค้างค้ำอยู่ภายในใจ เกิดความฟุ้งซ่านอยู่ภายในใจ ไม่สามารถที่จะทำจิตใจให้สงบนิ่งได้ บุคคลประเภทนี้จะต้องอาศัยปัญญาในการพิจารณาไตร่ตรองให้เห็นความจริงเพื่อตัดความฟุ้งซ่านหรือปมปัญหาค้างค้ำภายในใจได้ (หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน, 2542) เมื่อปัญญาพิจารณาไตร่ตรองได้มากและลึกซึ้งเท่าไร ความสงบนิ่งภายในใจที่ไม่เป็นไปตามแรงเหวี่ยงนำของความอยากได้ใฝ่หา (โลภะ) ความขุ่นเคือง ผลักไส (โทสะ) และความลุ่มหลงขลาดกลัว (โมหะ) ที่เรียกว่าอุเบกขาก็เพิ่มมากขึ้นเท่านั้น เมื่อภาวะอุเบกขาหรือความสงบมั่นคงเป็นสมาธิมีมากขึ้นก็จะไปหนุนให้ปัญญาของบุคคลนั้นเพิ่มขึ้นตามกระบวนการปัญญาอบรมสมาธินั่นเอง

1.2 ผลของการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา

1.2.1 ผลของการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขา ผลการวิจัยพบว่า

1) หลังการทดลองช่วงที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติมีคะแนนภาวะอุเบกขาสูงกว่าช่วงก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2) หลังการทดลองช่วงที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติมีคะแนนภาวะอุเบกขาสูงกว่ากลุ่มควบคุมเมื่อวัดในช่วงเวลาเดียวกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่าการฝึกอานาปานสติมีผลทำให้ภาวะอุเบกขาเพิ่มขึ้นได้ในระดับเบื้องต้นซึ่งเป็นระดับที่มีจิตใจเป็นสมาธิ วางเฉยหรือสงบจากเรื่องครุ่นคิดภายในใจได้ชั่วคราวและสงบจากผัสสะหรือสิ่งที่มากระทบจากภายนอกที่เข้ามาทำให้ใจกระเพื่อมไปตามแรงผัสสะหรือสิ่งที่มากระทบใจ เกิดความต้านทานในจิตใจมากขึ้น ผลดังกล่าวสอดคล้องกับหลักการฝึกอานาปานสติในขั้นต้น ๆ ที่พุทธทาสภิกขุ (2533) กล่าวไว้ว่า “เมื่อกำหนดลมหายใจ นาน ๆ เข้า ก็เกิดความพอใจ (ฉันทะ) เมื่อเกิดความพอใจ ลมหายใจก็ปรากฏว่ายาวไปกว่าเดิม ด้วยมีความละเอียดยิ่งกว่าเดิม ผู้ฝึกอานาปานสติอาศัยพลังแห่งความยินดีอ่อน ๆ กำหนดลมหายใจที่ยาวกว่าเดิม หรือละเอียดกว่าเดิมขึ้นไปอีก นานเข้าความยินดีอ่อน ๆ (ปราโมทย์) ก็เกิดขึ้น ลมหายใจก็ยาวไปกว่าเดิม ละเอียดไปกว่าเดิมและตั้งอยู่ได้อย่างแน่นแฟ้น มีอารมณ์หนึ่งเดียวเกิดขึ้นแก่จิตในขณะนั้น จากนั้นอุเบกขาหรือความวางเฉยต่ออารมณ์ทางโลกไม่ถูกนิเวรณ์ต่างๆรบกวนได้อีกต่อไปก็ปรากฏชัดขึ้น”

นอกจากนี้ ผลการวิจัยดังกล่าวยังสอดคล้องกับการรายงานตนเองของกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติในช่วงการทดลองที่ 1 ในแบบประเมินการรับรู้การฝึกอานาปานสติ และบันทึกประจำวัน ที่แสดงถึงการเพิ่มขึ้นของภาวะอุเบกขาในมิติด้านอโมหะและมิติด้านภาวะสงบมั่นคง ในมิติด้านภาวะสงบมั่นคงนั้น กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รายงานถึงการมีกำลังของสมาธิและสติมากขึ้น การมองเห็นประโยชน์ในสิ่งที่ทำ และการคิดใคร่ครวญ (วิตก วิจากร) มากขึ้นเมื่อจิตใจเกิดความสงบ ส่วนมิติด้านอโมหะกลุ่มทดลองที่ 2 ได้รายงานว่า กล้ามากขึ้น อดทนมากขึ้น รู้วิธีฝึกอานาปานสติที่เหมาะสมกับตนเอง เห็นคุณค่าของอานาปานสติ ได้ข้อคิดในการดำเนินชีวิต นอกจากนี้การทำอานาปานสติก็ช่วยสมาชิกกลุ่มได้มีจิตใจสงบ นิ่ง เป็นสมาธิ มีสติรู้ตัว สุขสบาย คลายปัญหาบางอย่างในใจ รับรู้ถึงความไม่ยึดมั่นถือมั่น บอกตัวเองให้ปล่อยวาง รู้สึกปลง ซึ่งเป็นภาวะของมิติภาวะสงบมั่นคงได้

อย่างไรก็ตาม แม้กลุ่มทดลองจะรายงานตนเองเกี่ยวกับการเพิ่มขึ้นของภาวะอุเบกขาในมิติอโมหะและมิติภาวะสงบมั่นคง ขาดมิติอโลภะ (ไม่ใฝ่หา) และมิติอโทสะ (ไม่ผลัดใฝ่) แต่มิติอโมหะก็ซ่อนซ่อนไว้ด้วยมิติอโลภะหรือมิติอโทสะอยู่ด้วยเสมอ ดังในอภิธรรมปิฎกซึ่งเป็นปิฎกหนึ่งใน 3 ปิฎก (พระไตรปิฎก) คัมภีร์ทางพุทธศาสนาได้กล่าวถึงการที่กลุ่มเจตสิกอโลภะ อโทสะ และอโมหะจะต้องเกิดพร้อมกันภายใต้เงื่อนไขว่า ถ้ามีโลภะจะไม่มีโทสะ ถ้ามีโทสะจะไม่มีโลภะ แต่ทั้งโลภะและทั้งโทสะมีอโมหะเป็นพื้นฐานของการเกิดขึ้น ดังนั้น ผลการวิจัยนี้จึงชี้ให้เห็นว่า เมื่อมีอโมหะเกิดขึ้น ทั้งอโลภะและทั้งอโทสะก็ย่อมเกิดขึ้นเหมือนกัน

อนึ่ง การที่กลุ่มทดลองที่ 2 เริ่มต้นกระบวนการทดลองด้วยการฝึกอานาปานสติ ก่อนโดยไม่มี การชี้แนะให้ใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญเรื่องราวหรือหัวข้อประเด็นเรียนรู้ อย่าง แยกคาย จึงส่งผลให้ภาวะอุเบกขาเพิ่มขึ้นอย่างเด่นชัดเฉพาะด้านสงบมั่นคงโดยตรงเพียงส่วน เดียว ดังนั้นจากรายงานตนเองในแบบประเมินการรับรู้การฝึกอานาปานสติและบันทึกประจำวัน จึงพบว่า กลุ่มทดลองที่ 2 มีความกล้ามากขึ้น ทนทานต่อผัสสะ (สิ่งเร้า) ที่มากระทบได้มากขึ้น รู้สึกสงบขึ้นเพราะลดความฟุ้งซ่านได้ชั่วคราว เมื่อจิตใจของสมาชิกกลุ่มทดลองไม่ฟุ้งซ่าน ก็ สามารถลดความเข้าใจคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง (วิปลาสของจิต) ได้ในระดับหนึ่ง และทำ ให้มองเห็นว่าจิตของตนปรุงแต่งยึดถือสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ ด้วยเหตุนี้การปล่อยวางจึงเกิดขึ้นโดย ธรรมชาติ

1.2.2 ผลของการฝึกอานาปานสติที่มีต่อปัญญา ผลการวิจัยพบว่า

1) หลังการทดลองช่วงที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติ มีคะแนนปัญญาไม่แตกต่างจากช่วงก่อนการฝึกอานาปานสติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2) หลังการทดลองช่วงที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติมีคะแนนปัญญาไม่แตกต่างกับกลุ่มควบคุมเมื่อวัดในช่วงเวลาเดียวกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า คะแนนปัญญาของกลุ่มทดลองที่ 2 ไม่เพิ่มขึ้นตามสัดส่วนของภาวะอุเบกขาที่เพิ่มขึ้น การที่ปัญญากับภาวะอุเบกขาไม่เพิ่มขึ้นพร้อม ๆ กันนั้นบ่งชี้ว่า สภาวะธรรมทั้งหลายมีลักษณะของอนัตตา ไม่สามารถควบคุมบังคับให้เป็นมิติเส้นตรงดุจเดียวกับมิติทางวิทยาศาสตร์ที่สามารถคาดการณ์อย่างเช่นการผลิตในระบบอุตสาหกรรมได้ เนื่องจากภาวะอุเบกขาเป็นภาวะใจที่ตั้งมั่น เป็นสมาธิ และมีลักษณะเป็นกลางสามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นได้ด้วยการฝึกอานาปานสติ แต่ปัญญาที่มองเห็นความจริงต้องอาศัยกุศลคือกัลยาณมิตรและการคิดใคร่ครวญตามความเป็นจริงอย่างแยบคาย (โยนิโสมนสิการ) เป็นแกนนำ

การฝึกอานาปานสติมีรูปแบบวิปัสสนาที่มีสมถะเป็นเบื้องต้น (ยุคนัททกขา พ.ปฏิ. 31/313-325/535) ผู้ฝึกจะใช้ใจที่มีความเจียบสงบ ความสุข และความอิมเอิบซึ่งเป็นคุณลักษณะของภาวะอุเบกขาที่เกิดจากสมาธิ (พุทธทาสภิกขุ, 2533) เช่นนี้เป็นฐาน (สมถะ) ในการพิจารณาให้เห็นความเป็นจริงของโลกและชีวิต หรือความเป็นจริงตามธรรมชาติ (วิปัสสนา) (พุทธทาสภิกขุ, 2530) ซึ่งเป็นคุณลักษณะของปัญญา ดังนั้น หากการฝึกอานาปานสติเกิดความสงบแบบหันทับหญ้า (สงบชั่วคราว) อินทรีย์ไม่เกิดสมดุล ปัญญาก็ไม่เกิดขึ้นเป็นธรรมดา ในทางพุทธศาสนาเรียกว่า “อินทรีย์อ่อน” ซึ่งแสดงถึงผู้ฝึกยังเป็นผู้ใหม่ต่อการฝึกอานาปานสติ ผลดังกล่าวสอดคล้องกับการรายงานตนเองของสมาชิกกลุ่มทดลองที่ 2 ตามแบบประเมินการรับรู้การฝึกอานาปานสติทั้ง 7 ช่วงเวลา (session) และบันทึกประจำวันที่สมาชิกบอกว่า “จิตใจสงบนิ่งเป็นสมาธิ มีสติอยู่กับตัวมากขึ้น ได้รับความสุขสบาย อดทนมากขึ้น กล้ามากขึ้น เรียนรู้วิธีฝึกอานาปานสติที่เหมาะสมกับตนเอง รับรู้ประโยชน์ของอานาปานสติ และรู้สึกถึงความไม่ยึดมั่นถือมั่น” หัวข้อเหล่านี้เป็นข้อมูลเชิงประจักษ์ที่ชี้ให้เห็นภาวะอุเบกขาในมิติอิมเอิบและมิติภาวะสงบมั่นคงเท่านั้น ไม่มีหัวข้อความเข้าใจภาวะสัมพันธ์เชื่อมโยง และความเข้าใจภาวะเปลี่ยนแปลงซึ่งเป็นคุณลักษณะของปัญญา

อนึ่งปัญญาในการมองเห็นความจริงของโลกและชีวิตต้องอาศัยความศรัทธาเชื่อมั่นในหลักพุทธธรรมหรือหลักสัจธรรม ต้องอาศัยความเพียรพยายามที่จะรู้สึกตัว (awareness) อยู่ตลอดเวลา

อนึ่ง ปัญญาในการมองเห็นความจริงนั้นต้องอาศัยศรัทธาเป็นหัวหน้า ต้องศรัทธาในพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ต้องมีความเพียรที่จะรู้สึกตัวอยู่เสมอ ต้องฝึกฝนกระทั่งรู้การเคลื่อนไหวของกาย (กายานุปัสสนา) รู้สึกถึงความชอบความไม่ชอบความเฉยๆ ของตนเอง (เวทนานุปัสสนา) สามารถเห็นอารมณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้นและดับไปไม่หยุดหย่อน (จิตตานุปัสสนา) และเห็นว่าไม่ควรยึดมั่นในเรื่องทั้งหลาย เพราะพ้นไปจากการควบคุมของตนเอง (ธัมมานุปัสสนา) เพราะสติจะเป็นอธิบดีของความคิด การพูด การกระทำที่เป็นกุศล ถ้าหากมีศรัทธาโดยปราศจาก

เหตุผล ผลลัพธ์ก็คือการได้สมาธิแบบหัวต่อ เมื่อความตั้งมั่นของจิตจางคลาย มีจิตปฏิญญีก็ครอบครองใจดุจเดิม อินทรีย์จะมีประโยชน์ที่ทำให้ปัญญาเห็นสภาวะธรรมได้

อีกประการหนึ่ง ผลการวิจัยดังกล่าวสะท้อนให้เห็นกระบวนการฝึกของอานาปานสติที่มีรูปแบบ “สมาธิอบรมปัญญา” กระบวนการดังกล่าว หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน (2542) กล่าวว่า เหมาะสำหรับบุคคลที่ไม่เรื่องรบกวนภายในจิตใจในขณะนั้น ซึ่งหากมีเรื่องรบกวนใจหรือมีทุกข์ในใจแล้ว การทำสมาธิเพื่ออบรมปัญญาก็เป็นไปได้ยากและควรใช้กระบวนการที่เรียกว่า ปัญญาอบรมสมาธิมากกว่า แต่จากการสัมภาษณ์เชิงลึกสมาชิกกลุ่มจากกลุ่มทดลองที่ 2 พบว่า สมาชิกกลุ่มทดลองบางคนเข้าฝึกอานาปานสติด้วยใจที่ขุ่นมัว เนื่องจากมีเรื่องทะเลาะกับเพื่อน ประกอบกับการที่สมาชิกกลุ่มมีบุคลิกที่ไม่สามารถนั่งนิ่งๆ อยู่ได้นาน สิ่งเหล่านี้ก็เป็นอีกตัวแปรหนึ่งที่ส่งผลต่อการทำให้สงบนิ่งเป็นสมาธิ อันเป็นการบั่นทอนความสามารถใคร่ครวญให้เกิดปัญญาได้

1.3 ความแตกต่างระหว่างการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและการฝึกอานาปานสติที่มีผลต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา

ผลการทดสอบสมมุติฐานที่ว่า คะแนนภาวะอุเบกขาและคะแนนปัญญาของกลุ่มทดลองที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ กับคะแนนภาวะอุเบกขาและคะแนนปัญญาของกลุ่มทดลองที่ฝึกอานาปานสติแตกต่างกันหรือไม่นั้น ผลการวิจัยพบว่า

1) หลังการทดลองช่วงที่ 1 คะแนนภาวะอุเบกขาของกลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ กับคะแนนภาวะอุเบกขาของกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2) หลังการทดลองช่วงที่ 1 คะแนนปัญญาของกลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ กับคะแนนปัญญาของกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยที่พบว่า หลังการทดลองช่วงที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติ มีค่าคะแนนภาวะอุเบกขาไม่แตกต่างกัน และมีค่าคะแนนปัญญาไม่แตกต่างกันนี้แสดงให้เห็นว่า ค่าคะแนนภาวะอุเบกขาและค่าคะแนนปัญญาที่เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในกลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในช่วงการทดลองที่ 1 เมื่อเปรียบเทียบกับค่าคะแนนภาวะอุเบกขาและปัญญาในกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติในช่วงการทดลองที่ 1 ซึ่งมีเฉพาะค่าคะแนนภาวะอุเบกขาที่เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิตินี้กลับไม่แตกต่างกันมากนัก ผลการวิจัยสะท้อนให้เห็นกระบวนการของเครื่องมือวิจัยทั้ง 2 คือกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานาปานสติที่มีผลต่อภาวะอุเบกขาและปัญญาได้เหมือนกัน

แต่มีผลในระดับที่แตกต่างกัน กล่าวคือกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ สามารถเพิ่มภาวะอุเบกขาและปัญญาของกลุ่มทดลองได้อย่างมีนัยสำคัญ ในขณะที่การฝึกอานาปานสติสามารถพัฒนาได้เพียงตัวแปรเดียวคือภาวะอุเบกขา เท่านั้น

นอกจากนี้ การส่งผลต่อภาวะอุเบกขาและปัญญาอย่างไม่แตกต่างกันของ กระบวนการทดลองทั้ง 2 นี้ ผู้วิจัยมีข้อสังเกตอยู่ 2 ข้อดังนี้

1. การฝึกอานาปานสติที่จะทำให้ได้สมาธิที่มีกำลังเข้มข้น (ภาวะอุเบกขา) ได้ใน ระยะเวลาอันสั้นนั้น ผู้ฝึกจะต้องมีศีลเป็นพื้นฐานรองรับ หากผู้ฝึกอานาปานสติไม่สมาทานศีล ไม่ศรัทธาในศีล หรือขาดระเบียบวินัยในตนเอง ใช้ชีวิตอย่างประมาท การฝึกอานาปานสติใน ระยะเวลาอันสั้นก็ได้ผลน้อย จิตก็ตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ยาก แต่หากผู้ฝึกอานาปานสติมีระเบียบวินัย ในตนเอง ทำหน้าที่ของตนได้อย่างไม่บกพร่อง ไม่แพ้ใจตนเองในทางที่ผิด ๆ และเป็นคนมีศีลจะไม่หาเหตุผลแก้ตัวเมื่อกระทำผิดชนบทรรมเนียมค่านิยมที่ดี การฝึกอานาปานสติจะได้ผลดี สอดคล้องกับผลการศึกษาของ พรเทพ รุ่งคุณากร (2542) ที่พบว่า กลุ่มทดลองที่เข้าฝึก อานาปานสติในโครงการมีระดับความสงบ และความจริงแท้ ซึ่งเป็นการรู้ถึงความคิด อารมณ์ หรือความรู้สึกของตนเองได้อย่างชัดเจน และสามารถยอมรับภาวะทางจิตใจนั้น ๆ ได้ตามที่เป็นจริง ไม่ว่าจะถูกใจหรือไม่ถูกใจสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อได้ใช้เวลาฝึก 7 วัน ติดต่อกัน วันละ 9 ชั่วโมงโดยประมาณ

2. ปัญญาเป็นสภาวะธรรมที่สำคัญจนถึงกับยกย่องเป็นบารมีที่ต้องมี ต้องสะสมไว้ ทุกวัน ทุกชาติ ปัญญาถือว่าเป็นสิ่งประเสริฐที่จะได้มาด้วยการอาศัยทั้งกัลยาณมิตรที่มีสัมมาทิฐิ และทั้งสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการคิดอย่างแยบคาย (โยนิโสมนสิการ) รวมทั้งระบบการศึกษาทั้งใน ระบบและนอกระบบที่จะต้องเชื่อมั่นต่อหลักเหตุผลและการคิดใคร่ครวญ ซึ่งรวมทั้งการนิยมนยก ย่องผู้ใฝ่รู้ ใฝ่หาข้อมูล และผูกโยงเข้ากับความจริงได้อย่างแยบคาย

2. ผลของการฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา

2.1 ผลของการฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา

2.1.1 ผลของการฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีต่อภาวะอุเบกขา ผลการวิจัยพบว่า

1) หลังการทดลองครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่ฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ มีคะแนนภาวะอุเบกขาไม่แตกต่างจากช่วงก่อนการฝึกอานาปานสติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2) หลังการทดลองครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่ฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีคะแนนภาวะอุเบกขาสูงกว่ากลุ่มควบคุมเมื่อวัดในช่วงเวลาเดียวกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นค่าคะแนนภาวะอุเบกขาหลังการฝึกอานาปานสติซึ่งเป็นกระบวนการทดลองที่ 2 ของกลุ่มทดลองที่ 1 สามารถพัฒนาภาวะอุเบกขาให้เพิ่มขึ้นได้ไม่มากนักเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนช่วงฝึกอานาปานสติ แต่ก็เพียงพอที่จะทำให้เห็นค่าคะแนนภาวะอุเบกขาที่เพิ่มขึ้นอย่างแตกต่างเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยนี้สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ภาวะอุเบกขาเกิดขึ้นด้วยปัจจัยหลากหลาย มีทั้งอุเบกขาที่มีปัญญาประกอบและไม่มีปัญญาประกอบ ภาวะอุเบกขาที่เพิ่มขึ้นหลังการทดลองครั้งที่ 1 ด้วยกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเป็นภาวะอุเบกขาที่แน่นอนและอิมัตถ์เนื่องเพราะเกิดสงบภายในอย่างลึกซึ้งซึ่งเกิดขึ้นจากการที่กลุ่มทดลองเกิดปัญญาสามารถคลายหรือแก้ปัญหาภายในใจได้ และเกิดความเข้าใจโลกและชีวิต เมื่อกลุ่มทดลองที่ 1 มาฝึกอานาปานสติในช่วงการทดลองที่ 2 ปัญญาที่เป็นความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริงอาจส่งผลให้ภาวะอุเบกขาเพิ่มขึ้นตามกระบวนการ “ปัญญาอบรมสมาธิ” หรือกระบวนการสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไป แต่ภาวะอุเบกขาที่เพิ่มขึ้นนี้มีใช่ภาวะอุเบกขาที่เกิดจากปัญญาที่ได้จากการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ แต่เป็นภาวะอุเบกขาที่ได้จากการมีสมาธิตั้งมั่นเท่านั้น ที่มีมิติความงอกงามภายในบุคคลเท่านั้น (intrapersonal) ขาดมิติความงอกงามระหว่างบุคคล (interpersonal) ดังนั้น จึงทำให้ค่าคะแนนภาวะอุเบกขาหลังการฝึกอานาปานสติของกลุ่มทดลองที่ 1 เพิ่มขึ้นไม่มากนัก

2. ภาวะอุเบกขาที่เพิ่มขึ้นหลังการฝึกอานาปานสติของกลุ่มทดลองที่ 2 ที่มีมิติความงอกงามภายในบุคคลเท่านั้น ไม่สอดคล้องกับแบบวัดภาวะอุเบกขาที่ประกอบด้วยมิติความงอกงามภายในบุคคล และมิติความงอกงามระหว่างบุคคล นอกจากนี้มิติความงอกงามภายในบุคคลที่เพิ่มขึ้นก็จัดอยู่ในมิติด้านอโมหะ และด้านภาวะสงบมั่นคง ในแบบวัดภาวะอุเบกขาเท่านั้น ไม่มีมิติด้านอโลภะและมิติด้านอโทสะ ดังรายงานตนเองของสมาชิกกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้บอกเล่าถึงผลที่เกิดขึ้นหลังการฝึกอานาปานสติที่แสดงถึงมิติด้านอโมหะซึ่งประกอบด้วยความคิดความรู้สึกที่ว่า “กล่าวมากขึ้น เห็นคุณค่าของอานาปานสติ สำนึกผิดชอบชั่วดี และได้ข้อคิดเกี่ยวกับการดำเนินชีวิต” และมิติด้านภาวะสงบมั่นคงซึ่งประกอบด้วย “ภาวะใจที่สงบ นิ่ง เป็นสมาธิ มีสติ

รู้ตัว แจ่มใส สดชื่น เบิกบาน เข้มแข็งขึ้น มั่นคงมากขึ้น สุขสบาย รับรู้ถึงความว่าง รู้สึกปลง และร่างกายอ่อนคลាយ สงบ” ผลดังกล่าวไม่สะท้อนภาวะอุเบกขาที่แท้จริงตามแบบวัดได้ทั้งหมด แต่ถึงอย่างไร การนำผลของการตอบมาอธิบายเป็นสภาวะที่แท้ของจิตก็เป็นไปได้ยากเนื่องจากการแสดงออกของจิตเป็นอนินทรีย์ แม้ผลการทดลองจะไม่สนับสนุนสมมุติฐาน ก็มีได้หมายความว่า เป็นการทดลองที่ไร้ผล อย่างน้อยที่สุดผู้ได้รับการอบรมก็จะมีศรัทธาเพิ่ม มองเห็นคุณค่าของการทำมหายใจให้สงบเพื่อกำจัดอกุศลทั้งหลายออกไปได้ชั่วคราว

3. ส่วนภาวะอุเบกขาของกลุ่มทดลองที่ 1 หลังการฝึกอานาปานสติสูงกว่ากลุ่มควบคุมนั้นก็แสดงว่า “ธรรมย่อมชนะอธรรม” บุคคลที่น้อมธรรมเข้าหาตนแม้เพียงระยะสั้น ๆ ก็สามารถได้รับความสุขสงบจากพุทธรธรรม อานุภาพของพุทธรธรรมจึงเห็นได้ชัดว่าส่งผลรวดเร็วดุจปาฏิหาริย์

2.1.2 ผลของการฝึกอานาปานสติหลังจากเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีต่อปัญญา ผลการวิจัยพบว่า

1) หลังการทดลองครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่ฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ มีคะแนนปัญญาสูงกว่าช่วงก่อนการฝึกอานาปานสติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2) หลังการทดลองครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่ฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีคะแนนปัญญาสูงกว่ากลุ่มควบคุมเมื่อวัดในช่วงเวลาเดียวกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ผลวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า การทำมหายใจให้สม่าเสมอตามคู่มือตนเองในการฝึกอานาปานสติ นอกจากจะได้รับความสงบเห็นผลทันตาเห็นแล้ว ยังทำให้ออกุศลคือความขุ่นข้องหมองใจ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจหายไป อกุศลหรือจิตใจที่ดึงมาจากการมีสติเพิ่มขึ้นทำหน้าที่แทนใจที่เป็นโทษทั้งแก่ตนเองทั้งแก่บุคคลอื่นดวงเดิม เมื่อใดก็ตามที่การคิด การพูด และการทำ เป็นไปโดยการมีสติ บุคคลก็จะมีโอกาสเห็นความจริง เพราะสติมักทำงานควบคู่กับปัญญา เมื่อสติปัญญาจับคู่ทำหน้าที่ร่วมกัน จะทำให้บุคคลนั้นมีศรัทธาเชื่อมั่น มองเห็นคุณค่าแห่งการให้การแบ่งปัน และใส่ใจความทุกข์ของผู้อื่น และเข้าใจได้ว่า การให้คำแนะนำ การให้กำลังใจ การให้ความใส่ใจผู้อื่น จะนำความสุขมาให้ตนเองดังที่พบในการสัมภาษณ์เชิงลึก

ดังนั้น ภาวะอุเบกขาที่เพิ่มขึ้นจากเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในการทดลองครั้งที่ 1 ซึ่งเป็นความสงบมั่นคงของจิตใจ ย่อมส่งผลต่อเนื่องถึงการเพิ่มขึ้นของปัญญาในช่วงการทดลองครั้งที่ 2 ซึ่งสอดคล้องกับเทศนาของพุทธทาสภิกขุ (2530) ที่กล่าวว่า

“การฝึกอานาปานสติในส่วนสมถะซึ่งเป็นส่วนเบื้องต้นเป็นการทำให้กายสงบระงับเรียกกันว่า ปฏิบัติอยู่ใน “ศีล” และเป็นการทำให้จิตใจสงบระงับจาก

ความตั้งใจใคร่หลง ความโกรธเคียดแค้น ความท้อแท้หดหู่ ความฟุ้งซ่าน
รำคาญ และความลังเลสงสัยเสียได้ เรียกกันว่า ปฏิบัติอยู่ใน “สมาธิ” (อยู่ในขั้น
มีอุเบกขา-ผู้วิจย) จากนั้นจึงฝึกอานาปานสติในส่วนวิปัสสนาที่อาศัยจิตที่เป็น
สมาธิสำรวจตรองรู้ความเป็นจริงของโลกและชีวิต ทำให้ปล่อยวาง จางคลาย
และสลัดทิ้งสิ่งที่ก่อให้เกิดความทุกข์ต่อชีวิตและจิตใจได้อย่างสมบูรณ์ การฝึก
เช่นนี้เรียกว่าปฏิบัติอยู่ใน “ปัญญา”

ดังนั้น บุคคลใดก็ตามที่พบว่าใจของตนเองนั้นมีสมรรถนะที่จะเลือกกระทำในสิ่ง
ที่เป็นประโยชน์และเป็นสาระ บุคคลนั้นก็จะเทียบได้ว่าเกิดวิปัสสนาปัญญาขึ้นชั่วขณะ อย่างน้อย
ที่สุดก็จะได้รับรสการว่างจากปัญหาชั่วคราวเพราะว่างจากความเข้าใจผิดที่สะสมไว้ เขาจะ
พยายามปรับจิตใจของตนให้มองโลกในแง่บวก ดังนั้นจึงสามารถมองเห็นพระคุณอันใหญ่หลวง
ของบิดามารดา ครูอาจารย์ และบุพการีอื่น ๆ อีกมาก นอกจากนี้ ความสงบที่ได้รับชั่วขณะทำ
ให้ว่างจากความหลงผิด จึงมองเห็นได้ชัดเจนว่า ความทุกข์ที่เกิดจากความต้องการหรือปรารถนา
ให้เป็นไปตามใจตน (ตัณหา) เป็นความเข้าใจผิด (อวิชชา) แท้จริงความต้องการเหล่านั้นเป็น
ความหลงชั่วขณะ ถ้ามีเหตุผลรู้ทันความต้องการเหล่านั้น สภาวะรุ่มร้อนหรือความทุกข์ภายในก็
จะดับไปเองตามธรรมชาติ บุคคลนั้นก็จะเริ่มเชื่อในสภาวะที่ปราศจากตัวตนที่ไม่เอาความ
ต้องการหรือความปรารถนาของตนเองเป็นที่ตั้งซึ่งแสดงถึงความเข้าใจโลกและชีวิตที่ผิด เมื่อ
ความเชื่อมั่นเช่นนี้มีมากขึ้นบุคคลนั้นก็จะยินดีกับความเป็นจริงของชีวิตที่มีลักษณะของ
ความสัมพันธ์เชื่อมโยงและลักษณะของความเปลี่ยนแปลงมากขึ้น ๆ ตามลำดับ ซึ่งหมายถึงว่า
บุคคลนั้นมีชีวิตอยู่ด้วยสติปัญญามิใช่อยู่ด้วยอวิชชา และจากการรายงานตนเองในแบบประเมิน
การรับรู้การฝึกอานาปานสติ และบันทึกประจำวันของกลุ่มทดลองที่ 1 ก็พบข้อมูลเชิงประจักษ์ว่า
กลุ่มทดลองที่ 1 มีปัญหาด้านภาวะสัมพันธ์เชื่อมโยงและด้านความเข้าใจความเปลี่ยนแปลง
เพิ่มขึ้น ดังคำกล่าวที่ว่า

- ระลึกถึงบุญคุณพ่อแม่ (แบบประเมินการรับรู้การฝึกอานาปานสติ, B-A5, รุ่น
1, session 6) (ด้านภาวะสัมพันธ์เชื่อมโยง)
- ทำให้ได้เห็นลึกซึ้งลงไปในชีวิตที่ว่างเปล่าของเราว่าไม่มีอะไรเลยจริงๆ เริ่ม
ปลงกับชีวิตที่ไม่เที่ยง ไม่มีอะไรจริงยั่งยืน ต้องปล่อยวาง แล้วจะทำให้ชีวิต
มีความสุข (แบบประเมินการรับรู้การฝึกอานาปานสติ, B-A6, รุ่น 2, session
4) (ด้านภาวะความเปลี่ยนแปลง)
- ได้รู้ ได้เห็น ได้สัมผัสถึงความสุขและความทุกข์จากการมองเห็นทางจิต ทำ
ให้จิตใจเบิกบาน อิ่มเอิบมีความสุข และในอีกด้านก็มีจิตใจที่สงสาร เห็นใจ

เกิดการปล่อยวาง เข้าใจความไม่เที่ยง ไม่จีรังยั่งยืน จากการฟังธรรม (แบบประเมินการรับรู้การฝึกอานาปานสติ, B-A6, รุ่น 2, session 6) (*ด้านภาวะความเปลี่ยนแปลง*)

- รู้สึกได้ว่าความไม่มีก็คือความว่างเปล่า ความว่างเปล่าก็ทำให้ไม่ต้องคิด ไม่มีความทุกข์ จิตใจก็สงบ ไม่คิดฟุ้งซ่าน ร่างกายก็สดชื่น มีความอึดเอนใจ เพราะได้ปล่อยวาง (แบบประเมินการรับรู้การฝึกอานาปานสติ, B-A6, รุ่น 2, session 3) (*ด้านภาวะความเปลี่ยนแปลง*)

2.2 ผลของการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา

2.2.1 ผลของการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขา ผลการวิจัยพบว่า

1) หลังการทดลองครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังการฝึกอานาปานสติมีคะแนนภาวะอุเบกขาสูงกว่าช่วงก่อนเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2) หลังการทดลองครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังการฝึกอานาปานสติมีคะแนนภาวะอุเบกขาสูงกว่ากลุ่มควบคุมเมื่อวัดในช่วงเวลาเดียวกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า การที่สมาชิกกลุ่มทดลองได้รับการชักชวนให้เข้าฝึกอานาปานสติในช่วงการทดลองที่ 1 และยังได้รับการเอื้อให้เข้าถึงความจริงจากกัลยาณมิตรคือผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในช่วงการทดลองที่ 2 สองอย่างนี้เป็นปัจจัยหลักที่สนับสนุนให้เกิดสติปัญญาจากภายใน (intrapersonal) ทำให้มองเห็นได้ด้วยตนเองว่า แม้แค่ลมหายใจที่แตกต่างก็ให้อารมณ์ที่แตกต่าง รวมถึงสามารถมองโลกด้วยมิติใหม่ ๆ เป็นมิติแห่งความสัมพันธ์เชื่อมโยงของทุกปัจจัย โดยมองว่าตนเองเป็นเพียงปัจจัยหนึ่งในมหภาคปัจจัยเหล่านั้น (interpersonal) เมื่อรู้ซึ่งถึงคุณค่าของความสัมพันธ์ที่สรรพสิ่งมีต่อการแบ่งแยกว่านี่ตัวเรานี่ของเราก็ลดลง ความรู้สึกเห็นใจและเข้าถึงความสำคัญของสรรพสิ่งก็เกิดขึ้น จิตใจก็จะเกิดเป็นความปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข (เมตตา) ความปรารถนาให้บุคคลอื่นพ้นจากความทุกข์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ (กรุณา) ความพลอยยินดีไปกับความสำเร็จหรือความดีงาม (มุทิตา) หรือความปล่อยวาง (อุเบกขา) ตามปรากฏการณ์ที่ตนมีส่วนร่วมอยู่เป็นปัจจุบันขณะ

ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับกลุ่มทดลองที่ได้รายงานประสบการณ์ภายในใจตนเอง ทั้งในมิติความงอกงามภายในบุคคล (intrapersonal) และมิติความงอกงามระหว่างบุคคล (interpersonal) ซึ่งแสดงถึงภาวะใจอุเบกขาที่เกิดขึ้นหลังเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิง

จิตวิทยาแนวพุทธต่อจากฝึกอานาปานสติซึ่งเอื้อให้เกิดการคิดก่อนพูด การมองโลกในแง่บวก การใส่ใจรับฟังเรื่องราว ความสงบ และการปล่อยวาง

2.2.2 ผลของการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังการฝึกอานาปานสติที่มีผลต่อปัญญา ผลการวิจัยพบว่า

1) หลังการทดลองครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังการฝึกอานาปานสติ มีคะแนนปัญญาไม่แตกต่างจากช่วงก่อนการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2) หลังการทดลองครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังการฝึกอานาปานสติมีคะแนนปัญญาสูงกว่ากลุ่มควบคุมเมื่อวัดในช่วงเวลาเดียวกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีผลทำให้ปัญญาของกลุ่มทดลองที่ 2 เพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัดเมื่อเปรียบเทียบกับช่วงการทดลองที่ 1 ที่ฝึกอานาปานสติ ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับหลัก “สมาธิอบรมปัญญา” กล่าวคือเมื่อกลุ่มทดลองที่ 2 ได้ฝึกอานาปานสติในการทดลองที่ 1 ทำให้รับความสงบมั่นคงแห่งจิตใจ เมื่อมาเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ กลุ่มทดลองที่ 2 จึงสามารถพัฒนาปัญญาให้เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญได้ การส่งผลต่อกันระหว่างการทำอานาปานสติแล้วเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่ทำให้ปัญญาเพิ่มขึ้นนี้กลุ่มทดลองที่ 2 ได้บอกเล่าผ่านการสัมภาษณ์เชิงลึกไว้ว่า

- ทำอานาเสร็จแล้ว พอมาเข้า Counseling มันก็เหมือนทำให้เรามองโลกในแง่บวกมากขึ้น คือมันทำให้เรามองในด้านลบออกไปเลย คือมองด้านลบให้มันเป็นกลาง กลางแล้วค่อยเป็นด้านบวก คือเราสามารถทำสิ่งที่ไม่ดีในชีวิตให้ดีในอนาคตได้ โดยเริ่มที่จากการคิด คิดแล้วค่อยทำ (ID2, สัมภาษณ์เชิงลึก, 19 กุมภาพันธ์ 2554)

ปัญญาที่เพิ่มขึ้นของกลุ่มทดลองที่ 2 นี้เป็นปัญญาแสดงถึงความเข้าใจโลกและชีวิต เข้าใจความเป็นไปในชีวิตทั้งด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยงและด้านความเปลี่ยนแปลง ดังคำกล่าวที่ว่า

- ขอขอบคุณสำหรับทุก ๆ อย่าง รู้สึกว่าโชคดีที่ได้เกิดมา (B-A2, แบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกกลุ่มรุ่น 1, วันที่ 2) (ด้านภาวะสัมพันธ์เชื่อมโยง)
- ประสบการณ์ต่าง ๆ สอนให้เราโตขึ้นไม่ว่าดีหรือไม่ดี (B-A1, แบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกกลุ่มรุ่น 2, วันที่ 1) (ด้านภาวะความเปลี่ยนแปลง)

- แล้วอย่างเรื่องปู่เสีย เค้าเป็นคนเลี้ยงเรามา แล้วเพื่อนก็บอกว่าถึงแม้ว่าตอนนี้เค้าจะไม่อยู่แล้ว แต่น้อยหนาก็ทำหน้าที่ของคนเป็นหลานที่กตัญญู ทำหน้าที่แทนพ่อ..ที่ดูแลปู่ ซึ่งเป็นพ่อของพ่ออีกที เพื่อนเค้าก็จะบอก...มันเหมือนให้กำลังใจเรา ณ จุดนี้เรายังคิดถึงเค้าอยู่ เราเสียใจกับการที่เค้าจากไปอยู่ แต่พอได้มาพูด มาคุย มา Counseling มาเข้าอานา มันก็ทำให้เรารู้สึกใจชื้นขึ้น ดีขึ้น แบบเข้าใจกับสิ่งเป็นไป (ID2, สัมภาษณ์เชิงลึก, 19 กุมภาพันธ์ 2554) (ด้านความเข้าใจการเปลี่ยนแปลง)

ปัญญาที่เกิดขึ้นหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธของกลุ่มทดลองที่ 2 เช่นนี้ย่อมได้รับอานิสงส์จากการทำให้สงบนิ่งเป็นสมาธิจากการฝึกอานา ปานสตินั่นเอง สอดคล้องกับที่ แม่ชีโพเราะะ ทิพยทัศน์ (2554) บรรยายไว้ว่า “จิตของผู้ใดที่ได้รับ ความอบรมให้สงบ ให้รักความจริง จิตของผู้นั้นก็ย่อมมองเห็นว่า ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปตามกฎแห่งเหตุปัจจัย จะหาสิ่งใดที่จะยืนค้ำฟ้าเป็นไม่มี ดังนั้น จึงเห็นชัดว่า การคร่ำครวญจากการเกิดความพลัดพรากเป็นเรื่องของความโง่ เห็นชัดถึงปานนี้แล้วอดีตที่เคยนำความทุกข์มาให้ก็หมดสภาพไป เหลือแต่ความจำได้หมายรู้ (สัญญา)”

ดังนั้น การที่กลุ่มทดลองที่ 2 เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธด้วยระยะเวลา 20 ชั่วโมงหรือ 7 ช่วงเวลา แม้เป็นเวลาเพียงระยะสั้น ๆ แต่ก็ได้สัมผัสกับความจริงของชีวิต ได้หันกลับมาสังเกตภายในตนเองทางด้านความคิด ความรู้สึก ตลอดจนปมปัญหาที่อยู่ในใจจนสามารถคลายปมปัญหานั้นได้ และเอบอิมไปกับความมั่งคั่งแห่งจิตใจที่สมาธิกลุ่มได้นำมาแบ่งปันร่วมกันภายในกลุ่ม ประสบการณ์ภายในใจเหล่านี้ทำให้สมาธิกลุ่มได้สัมผัสกับความเอบอิมใจ ปลาบปลื้มใจ เข้าใจความเป็นไปของชีวิตมากขึ้น รู้สึกมีภูมิต้านทานต่อความทุกข์หรือเผชิญปัญหาต่าง ๆ ที่จะเข้ามาในชีวิต

2.3 ความแตกต่างระหว่างการฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ กับการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังการฝึกอานาปานสติที่มีผลภาวะอุเบกขาและปัญญา

2.3.1 การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างการฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ กับการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังการฝึกอานาปานสติที่มีผลต่อภาวะอุเบกขานั้นผลการวิจัยพบว่า

○ หลังการทดลองครั้งที่ 2 คะแนนภาวะอุเบกขาของกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ กับคะแนนภาวะอุเบกขาของกลุ่มทดลองที่ 2 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังการฝึกอานาปานสติไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า การเข้ากลุ่มพัฒนาตนแล้วฝึกอานาปานสติ กับการฝึกอานาปานสติแล้วเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธล้วนสามารถพัฒนาภาวะอุเบกขาให้เกิดขึ้นได้ในกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่มเหมือนกัน

ผลวิจัยนี้สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์กลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแล้วฝึกอานาปานสติ และกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติแล้วเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ที่บอกว่า

- เข้ากลุ่มไหนก่อนก็ไม่แตกต่าง มองว่าเชื่อมโยงกันอยู่แล้ว มันไม่แตกต่างว่าเราจะคิดด้านไหนได้ก่อน มันต้องหล่อหลอมมาเป็นหนึ่งเดียวกัน (B-A, ID4, สัมภาษณ์เชิงลึก, 5 มีนาคม 2554)
- มองว่าทั้ง 2 อย่างมันมีส่วนที่ช่วยเกื้อหนุนกันเอง แล้วมันก็ทำให้รู้สึกตัวอย่างที่บอกอะคะว่ากลุ่มจิตวิทยาใช้มั๊ยคะ มันจะทำให้เราเข้าใจคนอื่นเข้าใจตัวเอง แต่ว่าอย่างของอานาเนี่ย มันทำให้เรามองตัวเอง ถ้าเอาทั้ง 2 อันมารวมกันมาวินิจฉัยกันเนี่ย มันจะทำให้เราอะ มองตัวเองยังไง เราเข้าใจยังไงยังไง แล้วเราก็มองคนอื่นยังไง รวมถึงว่าเราจะเอาไปใช้ยังไงกับชีวิตที่มันอยู่บนโลกมากกว่า (B-A, ID1, สัมภาษณ์เชิงลึก, 19 กุมภาพันธ์ 2554)

กลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่มได้บอกเล่าภาวะใจที่เกิดขึ้นหรือเพิ่มขึ้นที่แสดงถึงภาวะใจอุเบกขาทั้ง 4 มิติ ซึ่งได้แก่ ปล่อยวางผลที่อยากให้เป็นไปตามที่ต้องการ (อโลภะ) ไม่คิดคาดหวังเกินไป (อโลภะ) ไม่ค้ำใจในเรื่องที่ทะเลาะ (อโทสะ) ไม่ติดใจกับเรื่องที่ผ่านมาไปแล้ว (อโมหะ) ยึดหยุ่นกับเส้นทางเดินของชีวิตตนเองมากขึ้น (อโมหะ) ไม่อ้างเรื่องไม่มีเวลา (อโมหะ) สงมันคงไม่หวั่นไหวได้ (ภาวะสงบมันคง) มั่นใจในตนเอง (อโมหะ) ปล่อยวางความรู้สึกน้อยใจพ่อแม่ได้ง่ายและเร็วขึ้น (อโมหะ) มีสติทันความคิด (อโมหะ) บอกตนเองได้ว่า “งานหนัก อย่าให้ใจหนัก” (ภาวะสงบมันคง)

นอกจากนี้จากการรายงานตนเองของกลุ่มทดลองผ่านแบบประเมินการรับรู้ของสมาชิก แบบประเมินการรับรู้การฝึกอานาปานสติ และบันทึกประจำวัน ก็พบข้อมูลเชิงประจักษ์ที่แสดงได้ว่า กลุ่มทดลองมีภาวะอุเบกขาเกิดขึ้นหรือเพิ่มขึ้น ดังนี้

- ความคิด ความอยาก ความต้องการของเรานั้น บางครั้งถ้ามันมากเกินไปหรือเป็นความต้องการของเราฝ่ายเดียว ก็อาจทำให้ตัวเราเจ็บใจ หรือคิดมากเพราะหวังมากเกินไป อย่างน้อยคนเราทุกคนย่อมมีทางจัดการกับตัวเองได้ ไม่มีวิธีใดก็วิธีหนึ่ง อยู่ที่เราทำทางไหนเราจะมีความสุขมากที่สุดและพอใจมากที่สุด และท้ายที่สุดเราก็ต้องยอมรับในการตัดสินใจ และผลที่มันจะ

ตามมาด้วย (B-A6, แบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกกลุ่มรุ่น 1, session 3)
(ด้านอโลหะ)

- ดีใจที่ได้สนิทกับเพื่อนมากขึ้น ได้ปรับความเข้าใจ และจากเพื่อนที่เคยไม่ชอบหน้ากัน ก็ทำให้ได้มาพูดคุยและกลายมาเป็นเพื่อนกัน ซึ่งทำให้รู้สึกประทับใจมาก ๆ เพราะไม่ได้มีโอกาสที่จะมาทำแบบนี้กันบ่อย ๆ รู้สึกดีจนไม่รู้จะบรรยายอย่างไรในการที่ได้ฟังความใส่ใจของเพื่อนในคำขอโทษ ในคำขอบคุณ ในการให้กำลังใจ (A-B1, แบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกกลุ่มรุ่น 1, วันที่ 4) (ด้านอโลหะ)
- เข้าใจถึงความเป็นมนุษย์มากยิ่งขึ้น ต่อไปนี้ทุกอย่างก้าวของการดำเนินชีวิตจะต้องคิดตัดสินใจให้มีความรอบคอบและอยู่บนพื้นฐานของความดีงาม (B-A6, แบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกกลุ่มรุ่น 2, วันที่ 1) (ด้านอโลหะ)
- การทำกิจกรรมจิตวิถยามันสอนให้ม่แ่งคิด การมองมุมมองอื่น การเปิดใจรับฟัง และการเรียนรู้ผู้อื่นจากประสบการณ์ของแต่ละบุคคลนั้น ๆ แล้วนำบทเรียนที่ได้รับมาปรับใช้กับตนเองคะ (B-A3, แบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกกลุ่มรุ่น 2, วันที่ 1) (ด้านอโลหะ)
- สงบ ผ่อนคลาย จิตใจสงบมากขึ้น อารมณ์มั่นคง ไม่หวาดหวั่น เหมือนที่เคยซึ่งปกติจะเป็นคนขี้กลัวโดยปกติ แต่การฝึกทำให้ทุกสิ่งเป็นเพียงสิ่งที่เราสร้างขึ้นมา ทุกอย่างอยู่ที่จิตใจของคนเรา (B-A1, แบบประเมินการรับรู้การฝึกอานาปานสติ รุ่น 2, session 7) (ด้านภาวะสงบมั่นคง)
- รู้สึกว่าชีวิตตนเองปลง และสงบนิ่งขึ้น วางเฉยกับปัญหาได้ (B-A3, บันทึกประจำวันรุ่น 1, วันที่ 4) (ด้านภาวะสงบมั่นคง)

การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างการฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ กับการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ หลังการฝึกอานาปานสติที่มีปัญญานั้นผลการวิจัยพบว่า

○ หลังการทดลองช่วงที่ 2 คะแนนปัญญาของกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ กับคะแนนปัญญาของกลุ่มทดลองที่ 2 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังการฝึกอานาปานสติไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า คะแนนปัญญาสามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นหรือเพิ่มขึ้นได้ด้วยกระบวนการทดลองทั้ง 2 อย่างคือกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

และการฝึกอานาปานสติ ไม่ว่าจะเริ่มต้นด้วยกระบวนการไหนก็ตาม ที่เป็นเช่นนี้เพราะกระบวนการทั้ง 2 ต่างส่งผลต่อกันและกันตามกระบวนการของเครื่องมือวิจัยทั้ง 2 กล่าวคือ กลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกระบวนการที่เรียกว่า **ปัญญาอบรมสมาธิ** ใช้ปัญญาหรือกระบวนการพิจารณาใคร่ครวญให้เห็นตามความเป็นจริงแห่งโลกและชีวิต เมื่อพิจารณาเห็นความจริงจนกลับมากอยู่กับความเป็นจริงของโลกและชีวิตแล้ว ก็จะเกิดความสงบมั่นคงเป็นอุเบกขา จากนั้นภาวะใจที่สงบมั่นคงเป็นอุเบกขาที่จะไปหนุนให้ได้ใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญให้เห็นความเป็นจริงของโลกและชีวิตในระดับที่ลึกซึ้งมากขึ้น ๆ ตามลำดับ กระบวนการปัญญาอบรมสมาธิเหมาะสำหรับบุคคลที่มีเรื่องทุกข์ใจหรือมีเรื่องประเด็นคงค้างในใจ ตรงกันข้ามกับการฝึกอานาปานสติที่มีลักษณะกระบวนการแบบ **สมาธิอบรมปัญญา** กล่าวคือ การฝึกอานาปานสติอาศัยการเฝ้าสังเกตลมหายใจเข้าออกยาว-สั้น เป็นวัตถุแห่งการทำให้เกิดสมาธิ ซึ่งเริ่มต้นฝึก ผู้ฝึกจะเกิดความรู้สึกพอใจในการเฝ้าสังเกตลมหายใจ จากนั้นเมื่อสังเกตได้อย่างไม่ละวางได้นานขึ้น ผู้ฝึกจะเกิดความปลื้มยินดี (ปราโมทย์) และความอิมเอิบ (ปีติ) ตามลำดับ จากนั้นใจของผู้ฝึกก็จะปล่อยวางอารมณ์ภายนอกที่เข้ามากระทบ สงบนิ่งเป็นอุเบกขาได้ จิตใจไม่ใคร่ไม่ปรารถนา ไม่เรียกร้อง ไม่อาฆาตพยาบาท ไม่ท้อแท้หดหู่ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ลังเลสงสัย ผู้ฝึกอานาปานสติจะอาศัยภาวะใจเช่นนี้ในการใคร่ครวญความเป็นจริงของชีวิตที่มีทั้งภาวะสัมผัสพันธ์ เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลงจนแจ่มชัดและเกิดปัญญา

ปัญญาที่เกิดขึ้นหรือเพิ่มขึ้นด้วยกระบวนการกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในการทดลองตามงานวิจัยในครั้งนี้นั้น สอดคล้องกับที่ โสริช โภธิแก้ว (2543, 2544) กล่าวไว้ว่า กลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเป็นกระบวนการเพื่อพัฒนาและรักษาจิตใจที่ดำเนินการโดยนักจิตวิทยาการศึกษาซึ่งอยู่ในฐานะเป็นกัลยาณมิตรต่อสมาชิกกลุ่ม (members) นำพาสมาชิกกลุ่มร่วมเรียนรู้โลกและชีวิตจนเกิดภาวะใจเกิดความสงบสุขภายในใจ เมื่อความสงบเกิดขึ้นภายในใจ ความฟุ้งซ่าน ความคับแคบ สิ่งร้อยรัดผูกพันต่าง ๆ ภายในใจก็หายไป กลายเป็นความผ่อนคลาย ความกว้าง ความยืดหยุ่น ฯลฯ เข้ามาแทนที่ ใจก็มีระเบียบแล้วก็จะเคลื่อนไหวไปกับชีวิตที่ละขณะทีละขณะพร้อมกับชีวิต จิตใจเช่นนี้เรียกว่าจิตใจที่เป็นสมาธิ เมื่อมีจิตใจที่เป็นสมาธิเราก็เป็นหนึ่งเดียวกับชีวิต เป็นลักษณะของอุเบกขาที่แท้พร้อมกันนี้ใจก็มีช่องว่างหรือพื้นที่สำหรับใคร่ครวญพิจารณาความจริงแห่งโลกและชีวิตมากขึ้น ขยายกว้างขึ้น ความสงบก็เพิ่มเติมเข้ามาในจิตใจมากขึ้นตามลำดับ (อุเบกขา) และหนุนให้ใคร่ครวญพิจารณาความจริงแห่งโลกและชีวิตมากขึ้นเรื่อย ๆ จนกลับมากอยู่กับความจริงได้อย่างแนบสนิท (ปัญญา)

ส่วนปัญญาที่เกิดขึ้นหรือเพิ่มขึ้นด้วยการฝึกอานาปานสติในกระบวนการทดลองตามงานวิจัยนี้ได้ นั้น พุทธทาสภิกขุ (2530) กล่าวว่า ผู้ฝึกอานาปานสติในขั้นต้น ๆ จะได้รับความ

สงบใจ ความนิ่ง ความสุข และความอึดอึดปีติ จิตใจจะไม่ขุ่นมัวด้วยความอยาก ความคาดหวัง (โลภะ) ความขุ่นเคืองเคียดแค้น (โทสะ) ความฟุ้งซ่าน (โมหะ) ใจจะสงบมั่นคงเพราะสิ่งเหล่านี้ไม่รบกวนใจ นั่นก็หมายถึงมีภาวะอุเบกขาขั้นเบื้องต้น เมื่อถึงขั้นนี้ ผู้ฝึกจะใช้ใจที่มีความเยียบสงบ ความสุข และความอึดอึดเช่นนี้เป็นฐานในการพิจารณาให้เห็นความเป็นจริงของโลกและชีวิต หรือความเป็นจริงตามธรรมชาติ ซึ่งเป็นคุณลักษณะของปัญญา

ข้อจำกัดของการวิจัย

1. ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง ไม่สามารถสุ่มกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและการฝึกอานาปานสติ กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติและเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และกลุ่มควบคุมได้ เนื่องจากความไม่สะดวกด้านเวลาของกลุ่มตัวอย่างด้วยข้อจำกัดนี้ ผู้วิจัยจึงใช้วิธีการทางสถิติเพื่อแก้ไขโดยการทดสอบค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะอุเบกขาและคะแนนปัญญาก่อนการทดลอง ซึ่งพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะอุเบกขาและคะแนนปัญญาของกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่มและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน ผลที่ได้ยืนยันในเรื่องความเท่ากันของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม

2. ในงานวิจัยนี้ กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมวิจัยในรุ่นที่ 1 และรุ่นที่ 2 เป็นกลุ่มตัวอย่างนิสิตต่างมหาวิทยาลัยกัน และต่างสาขา กัน กล่าวคือกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมวิจัยในรุ่นที่ 1 เป็นนิสิตชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยของรัฐแห่งหนึ่ง ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมวิจัยในรุ่นที่ 2 เป็นนิสิตชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยของรัฐแห่งหนึ่งในต่างจังหวัด ด้วยข้อจำกัดนี้ ผู้วิจัยจึงใช้วิธีการทางสถิติในการแก้ไขโดยการทดสอบค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะอุเบกขาและคะแนนปัญญาของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 รุ่น ผลพบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะอุเบกขาและคะแนนปัญญาของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 รุ่นไม่แตกต่างกัน

3. ในงานวิจัยนี้ กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมวิจัยในรุ่นที่ 1 และรุ่นที่ 2 เป็นเพศหญิงทั้งหมด ไม่มีเพศชาย ซึ่งอาจส่งผลในการสะท้อนผลการวิจัย (generalization) ไปสู่กลุ่มตัวอย่างที่เป็นเพศชายได้

4. ในงานวิจัยนี้ กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมทดลองตามงานวิจัยเป็นนิสิตนักศึกษาทั้งหมด ซึ่งผู้วิจัยคิดเห็นว่า น่าจะสะท้อนผลการวิจัยเกี่ยวกับคะแนนภาวะอุเบกขาและคะแนนปัญญาที่เพิ่มสูงขึ้นด้วยเครื่องมือคือกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานาปานสติ ได้ดีในระดับหนึ่ง แต่ยังไม่เด่นชัดในแง่ของการสะท้อนผลของเครื่องมือทั้ง 2 ได้อย่างแท้จริง เนื่องจากนิสิตที่เข้าร่วมวิจัยยังขาดความมุ่งมั่นและแผ่กว้างในแง่ของมุมมองหรือ

ประสบการณ์ในการมองความเป็นจริงของโลกและชีวิต ทำให้สะท้อนภาพของเครื่องมือวิจัยได้ดีในระดับหนึ่งเท่านั้น

ข้อเสนอแนะ

1. ในงานวิจัยนี้พบว่า ทั้ง 2 กระบวนการทดลองคือการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแล้วทำการฝึกอานาปานสติ และฝึกอานาปานสติแล้วทำการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ สามารถพัฒนาภาวะอุเบกขาและปัญญาให้เกิดขึ้นหรือเพิ่มขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพอย่างไม่แตกต่างกัน ดังนั้น ควรมีการนำเอากระบวนการทั้ง 2 นี้ที่มีการดำเนินการต่อเนื่องกันเป็นเครื่องมือพัฒนาภาวะและปัญญาของคนในสังคมต่อไป

2. เนื่องจากในงานวิจัยนี้พบว่า กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานาปานสติ มีความซ้อนกัน (overlap) ในแง่เป็นกระบวนการพัฒนาภาวะอุเบกขาและปัญญาเหมือนกันแต่รูปแบบวิธีการต่างกัน ดังนั้นในงานวิจัยต่อไป ควรศึกษาความสัมพันธ์ของกระบวนการทั้ง 2 นี้เพื่อชี้ให้เห็นความซ้อนกันที่มี

3. เนื่องจากในงานวิจัยนี้พบว่า ตัวแปรภาวะอุเบกขาและปัญญามีความซ้อนกัน (overlap) ในเชิงโครงสร้าง (construct) ดังนั้นในการศึกษาต่อไป ควรศึกษาความสัมพันธ์ของตัวแปรทั้ง 2 นี้เพื่อชี้ให้เห็นความซ้อนกันที่มี

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

กนิษฐา ตันโพธิ์ทอง. (2550). การฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ณ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต (ผลของการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธต่อความสงบ ความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต และความจริงแท้ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษม บัณฑิต). วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต. สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

กรมการศาสนา. (2525). พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับสยามรัฐ 45 เล่ม. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์กรมการศาสนา.

เก็จกนก เอื้อวงศ์. (2532). ผลของการปฏิบัติธรรมภายใต้การนำของสิริ กรินชัย ต่อภาวะสัจจะ แห่งตน. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

จรัสเดช เกียรติเดชปัญญา. (2550). การฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ณ มหาวิทยาลัยราช ภัฏนครราชสีมา (ผลของการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธต่อวิถีคิด แบบโยนิโสมนสิการของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา). วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต. สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ชมพูนุช ศรีจันทร์นิล. (2549). รายงานการฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ณ มหาวิทยาลัย ราชภัฏจันทรเกษม. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต. สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ชยสาโร ภิกขุ. (2550). กระโถน กระถาง. กรุงเทพฯ: โรงเรียนทอสี.

ชยสาโร ภิกขุ. (2551ก). เพื่อนนอก เพื่อนใน. กรุงเทพฯ: โรงเรียนทอสี.

ชยสาโร ภิกขุ. (2551ข). หนี่คักดีสิทธิ. กรุงเทพฯ: โรงเรียนทอสี.

ชยสาโร ภิกขุ. (2553). สัมภาษณ์. 12 กรกฎาคม 2553

ชัยญาติ สันสนะวีร์กุล. (2544). การวิเคราะห์ประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่มหลังการเข้ากลุ่ม พัฒนาตน. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต. สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ธวัชชัย กฤษณะประกรกิจ. (2552). สมาธิบำบัดในทางจิตเวชศาสตร์และสุขภาพจิต.

ขอนแก่น: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

ธัญญาภรณ์ คุณสมบัติ. (2544). ผลการฝึกสมาธิแนวพุทธและการนวดสัมผัสบำบัดต่อ ความเครียดของผู้ป่วยเอดส์ระยะสุดท้าย. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต. สาขาวิชา จิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.

- ธีรบรรณ ธีระพงษ์. (2549). *ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีล และปัญญาต่อสัมพันธภาพการศึกษาระดับจิตวิทยา และผลเนื่องต่อความพึงพอใจของผู้รับบริการ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาคุุฎิปริญญาตรี. สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธีรบรรณ ธีระพงษ์. (2550). *การฝึกงานการศึกษาระดับจิตวิทยา ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา (กลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีต่อสุขภาวะทางจิตวิญญาณของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา)*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิลภา สุขเจริญ, ร.อ.(หญิง). (2550). *การฝึกงานการศึกษาระดับจิตวิทยา ณ กรมการตำรวจทหารบก (ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีต่อเชาวน์อารมณ์ของทหารกรมการตำรวจทหารบก)*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นฤมล วิจารณกุล. (2550). *การฝึกงานการศึกษาระดับจิตวิทยา ณ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต (ผลของการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีต่อสุขภาวะทางจิตของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต)*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2537ก). *พัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยจิตวิทยาแบบยั่งยืน*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2537ข). *จากจิตวิทยาสู่จิตภาวนา*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2543). *พุทธธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2547ก). *สมาธิ: ฐานสู่สุขภาพจิตและปัญญาหยั่งรู้*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สยาม.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2547ข). *สัมมาสมาธิและสมาธิแบบพุทธ*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม.
- พระโพธิญาณเถร (ชา สุภัทโท). (2553). *ธรรมะเชิงอุปมาอุปมัย (2)*. (อิเล็กทรอนิกส์), 14 ธันวาคม 2553. http://www.harma-gateway.com/monk/preach/lp_cha/lp-cha_58_02.htm

พระราชานิโรธรังสีคัมภีร์ปัญญาวิศิษฎ์. (2548). *ศีล สมาธิ ปัญญา จิต วิหิงจิต การรักษาจิต*.

พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: บุญศิริการพิมพ์.

พระราชานิโรธรังสีคัมภีร์ปัญญาวิศิษฎ์ (พระอาจารย์เทศก์ เทศรังสี). (2522). *อานาปานสติ*.

ธรรมเทศนา ณ วัดหินหมากเป้ง อ.ศรีเชียงใหม่ จ.หนองคาย. วันที่ 12 พฤศจิกายน พ.ศ. 2522. (อิเล็กทรอนิกส์), 20 ธันวาคม 2553.

<http://www.fungdham.com/download/book/article/tesk/015.pdf>

พระอาจารย์ญาณธัมโม. (2549). *หมากเงาะก็ได้ เชาชะก็ได้*. กรุงเทพฯ: โรงเรียนทอสี.

พรเทพ รุ่งคุณากร. (2542). *ผลของการฝึกอานาปานสติต่อความสงบ ความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต และความจริงแท้ของผู้เริ่มฝึก ในโครงการอานาปานสติภาวนาประจำเดือน ณ ธรรมมาศรมนานาชาติ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พุทธทาสภิกขุ. (2516). *อานาปานสติภาวนา เล่ม 1 ว่าด้วยการฝึกสมาธิล้วน*. พิมพ์ครั้งที่ 6 สุราษฎร์ธานี: คณะธรรมทาน.

พุทธทาสภิกขุ. (2530). *บรมธรรม ตอนอานาปานสติฉบับสมบูรณ์แบบ*. กรุงเทพฯ: ธรรมบูชา.

พุทธทาสภิกขุ. (2545). *แก่นพุทธศาสนา*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.

พุทธทาสภิกขุ. (2548). *อานาปานสติฉบับสมบูรณ์: คู่มือที่จำเป็นจะต้องมีในการศึกษาหรือการปฏิบัติธรรมะ*. กรุงเทพฯ: สุขภาพใจ.

เพชรพรรณ แดนศิลป์. (2550). *ผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโยนิโสมนสิการที่มีต่อปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง*. วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต. สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ไพเราะ ทิพยทัศน์. (2554). *บรรยาย*. 23 เมษายน 2554.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2535). *พระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (อิเล็กทรอนิกส์), 20 ธันวาคม 2553. <http://www.84000.org>

มหามกุฏราชวิทยาลัย. 2535. *พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาแปล ชุด 91 เล่ม*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย. (อิเล็กทรอนิกส์), 25 ธันวาคม 2553.

<http://www.84000.org>

มัลลิกา บุญสืบ. (2550). *การฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ณ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดนครราชสีมา (ผลของการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธต่อการปรับตัวของนักศึกษา วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดนครราชสีมา)*.

วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต. สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- ยุพาพักตร์ รักมณีวงศ์. (2547). การพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาโดยใช้การฝึกสมาธิแบบลมหายใจฐานต่อการลดภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยอัมพาต. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต. สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ศิวพร ชูรัตน์. (2549). การฝึกงานการศึกษาเชิงจิตวิทยาแก่ผู้ประสบภัยคลื่นยักษ์สึนามิ ณ บ้านน้ำเค็ม ตำบลบางม่วง จังหวัดพังงา. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต. สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมเด็จพระญาณสังวร. (2536). ศิล สมาธิ ปัญญา ในพระพุทธศาสนา. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: วัดบวรนิเวศวิหาร.
- สมเด็จพระญาณสังวร. (2544). ความเข้าใจเรื่องจิต. กรุงเทพฯ ฯ: มูลนิธิมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- สมเด็จพระญาณสังวร. (2551). อุเบกขา: การวางเฉยอย่างถูกวิธี. กรุงเทพฯ ฯ: มูลนิธิมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- สทรัฐ เจตมโนรมย์. (2548). รายงานการฝึกงานการศึกษาเชิงจิตวิทยา ณ ศูนย์บริการนักศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต. สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สัณหชัชชยา โมสิกรัตน์. (2549). การฝึกงานการศึกษาเชิงจิตวิทยา ณ พื้นที่ประสบภัยจากคลื่นยักษ์สึนามิ จังหวัดพังงา และการศึกษารายกรณีความเปลี่ยนแปลงทางจิตใจจากการรับบริการการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต. สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สิทธิ์ จิตต์นิลวงศ์. (2549). รายงานการฝึกงานการศึกษาเชิงจิตวิทยา ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต. สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- โสริษฐ์ โพธิแก้ว. (2540). จิตวิทยาแห่งธรรมะและการศึกษาเชิงจิตวิทยา. กรุงเทพฯ ฯ: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- โสริษฐ์ โพธิแก้ว. (2544). การศึกษาเชิงจิตวิทยาตามหลักพระพุทธศาสนา. กรุงเทพฯ ฯ: เอกสารประกอบการสัมมนา.

- โสริษฐ์ โปธิแก้ว. (2549). จากจิตวิทยาสู่พุทธธรรม. เอกสารประกอบการสัมมนาเรื่องพุทธธรรมกับจิตวิทยา: การสังเคราะห์เพื่อคุณภาพของชีวิตและสังคม. ณ ห้องประชุมสารนิเทศ หอประชุมจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- โสริษฐ์ โปธิแก้ว. (2547ก). *Personal Growth and counseling Group: A Buddhist Perspective*. เอกสารประกอบการเรียนการสอน สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.[เอกสารอัดสำเนา]
- โสริษฐ์ โปธิแก้ว. (2547ข). *การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ*. บรรยาย. วันที่ 11 มกราคม 2547.
- โสริษฐ์ โปธิแก้ว. (2549ก). *การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ*. บรรยาย. วันที่ 1-4 มิถุนายน 2549.
- โสริษฐ์ โปธิแก้ว. (2549ข). *การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ*. บรรยาย. วันที่ 16 มิถุนายน 2549.
- โสริษฐ์ โปธิแก้ว. (2553). จากจิตวิทยาสู่พุทธธรรม. กรุงเทพฯ: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).
- โสริษฐ์ โปธิแก้ว. (2553). สัมภาษณ์. 16 กรกฎาคม 2553.
- หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน. (2534). *ศีล สมาธิ ปัญญา*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน. (2542). *ปัญญาอบรมสมาธิ*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เรือนแก้ว.
- อมรา มะลิลดา. (2529). *อย่างไรคือภาวนา*. กรุงเทพฯ: ยงเกียรติออฟเซต.
- อมรา มะลิลดา. (2535). *อย่างไรคืออุเบกขา*. กรุงเทพฯ: ชมรมพุทธธรรม มศว ประสานมิตร.
- อมรา มะลิลดา. (2553). สัมภาษณ์. 6 สิงหาคม 2553.
- อุบล สาทิตะกร. (2526). *ผลของการเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ต่อความเจริญส่วนบุคคล*. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต. สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อุไรวรรณ พานิชเจริญผล. (2546). *การศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความเครียดของพนักงานหญิงโรงงานอุตสาหกรรม*. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต. สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.

ภาษาอังกฤษ

- Aronson, Harvey B. (2004). *Buddhist practice on Western ground: reconciling Eastern ideals and Western psychology*. Boston: Mass Shambhala.
- Benson. (1975). *The Relaxation Response*. New York: William Morrow.

- Bodhi Bhikkhu. (1998). *Toward a Threshold of Understanding*. (online), 12 June 2010.
http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/bodhi/bps-essay_30.html.
- Contemplation on The Four Sublime States*. (2010). (online), 10 March 2010.
<http://www.buddhanet.net/ss06.htm>
- Carrington, P. & Ephron, H.S. (1975). *Meditation as an adjunct to psychotherapy*.
The World Biennial of Psychotherapy and Psychiatry. 10(2), 262-291.
- Dhammacaro. (2006). *Upekkha*. (online), 12 June 2010. http://www.buddhapadipa.org/pages/meditation_upekkha.html
- Equanimity*. (2010). (online), 10 March 2010.
<http://www.insightmeditationcenter.org/articles/equanimity.html>
- Epstein, M. (1995). *Thoughts without a thinker : psychotherapy from a Buddhist perspective*. New York: Basic Books.
- Feldman, G., Greeson, J. & Senville, J. (2010). Differential effects of mindful breathing, progressive muscle relaxation, and loving-kindness meditation on decentering and negative reactions to repetitive thoughts. *Behaviour Research and Therapy*, 48, 1002-1011.
- Fronsdal, G. (2004). *Equanimity*. (online), 12 June 2010.
<http://www.insightmeditationcenter.org/books-articles/articles/equanimity/>
- Kalupahana, J. D. (1992). *The principle of Buddhist psychology*. Delhi: Sri sataguru publications.
- Kutz, I., Borysenko, J. Z., & Benson, H. (1985). Meditation and psychotherapy: A rationale for the integration of dynamic psychotherapy, the relaxation response, and mindfulness meditation. *American Journal of Psychiatry*, 142, 1-8.
- Miller and Urbanowski. (1996). Trauma, psychotherapy, and meditation. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 28(1), 56-84.
- Nissanka, H. S. S. (1995). *Buddhist psychotherapy: an eastern therapeutical approach to mental problems*. New Delhi: Vikas Publishing House PVT Ltd.
- Patrick, L. E. (1994). Phenomenological method and meditation. *The journal of Transpersonal Psychology*, 20(1), 12-19.
- Satyapremananda. (1994). *The Journey of Self Discovery*. London: Anandamarka.

Shafii, M. (1973). Silence in the service of ego: Psychoanalytic study of meditation. *International Journal of Psychoanalysis*, 54(4), 431-443.

Shapiro, D, H. (1994). *Manual for the Shapiro control inventory (SCI): Assessing a person's sense of control: Personality, interpersonal, spirituality*. Palo Alto: Behaviordyne.

Shapiro, D, H., & Zifferblatt, S. (1976). Zen meditation and behavioral self-control : Similarities, differences, and clinical applications. *American Psychologist*, 31, 519-532.

Shapiro, D, H. (1980). *Meditation: Self-Regulation Strategy and Altered States of Consciousness*. New York: Aidine.

Stevic, C. R., & Ward, R. M. (2008). Initiating Personal Growth: The Role of Recognition and Life Satisfaction on the Development of College Students. *Social Indicators Research*, 89(3), 523-534.




ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ก

1. แบบวัดภาวะอุเบกขาฉบับก่อนการทดลอง (pretest) หลังการทดลอง (posttest¹) และหลังการทดลองอีกครั้ง (posttest²)
2. แบบวัดปัญญาฉบับสั้นฉบับก่อนการทดลอง (pretest) หลังการทดลอง (posttest¹) และหลังการทดลองอีกครั้ง (posttest²)
3. แบบบันทึกประจำวัน
4. แบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกที่มีต่อการเข้ากลุ่มพัฒนาตน ฯ
5. แบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกที่มีต่อการฝึกอานาปานสติ
6. ข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยและหนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมวิจัย
7. กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการทดลองในโครงการวิจัยทั้ง 2 รุ่นวิจัย

ตัวอย่าง
แบบวัดภาวะอุเบกขาฉบับก่อนการทดลอง (pre-test)

ตอนที่ 1 : ข้อมูลส่วนตัว

เพศ ชาย หญิง อายุ..... ปี

ชั้นปีที่ คณะ สาขา/เอก

ตอนที่ 2 โปรดกาเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ท่านพิจารณาแล้วเห็นว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด

คำชี้แจง : 1. ขอให้ท่านได้สำรวจตนเองในแต่ละข้อความว่าตรงกับความเป็นจริงของตนเองมากน้อยเพียงใด แล้วเลือกคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงของตนเองมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว

2. เนื่องจากแบบสำรวจตนเองฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์ที่มีการพิทักษ์สิทธิของผู้ตอบแบบสำรวจตนเอง ดังนั้นข้อมูลของนิสิตที่ได้จากการตอบแบบสำรวจนี้ ผู้วิจัยจะเก็บไว้เป็น **“ความลับ”** และใช้ประโยชน์เฉพาะในงานวิทยานิพนธ์เท่านั้น และไม่มีผลใด ๆ ต่อการเรียนการสอนวิชาอื่น ๆ

ข้อที่	ข้อความ	ตรงกับความคิดความรู้สึก				
		ตรง มาก ที่สุด	ตรง มาก	ตรง ปาน กลาง	ตรง น้อย	ตรง น้อย ที่สุด
1.	ฉันเสียตายนโอกาสที่ผ่านมาของฉัน					
2.	ฉันรู้สึกว่ามีใครเข้าใจฉัน					
3.	ฉันถือว่าการยอมรับคือการยอมแพ้					
4.	ฉันอยากกลับไปแก้ไขเหตุการณ์ในอดีต					
5.	ฉันรู้สึกว่าคนอื่นไม่เป็นอย่างที่ฉันอยากให้เป็น					
6.	ฉันว่าคนอื่นไม่อดทน					
7.	สำหรับฉัน ปัญหาเป็นเรื่องที่ทำให้หัวใจ					
8.	ฉันเลือกเก็บสิ่งดี ๆ ไว้ในชีวิต					
9.	ฉันกลัวว่าจะเรียนไม่จบ					
10.	ฉันอยากให้เพื่อนตามใจฉัน					

ตัวอย่าง
แบบวัดภาวะอุเบกขาฉบับหลังการทดลองครั้งที่ 1 (posttest¹)

ตอนที่ 1 : ข้อมูลส่วนตัว

เพศ ชาย หญิง อายุ..... ปี

ชั้นปีที่ คณะ สาขา/เอก

ตอนที่ 2 โปรดกาเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ท่านพิจารณาแล้วเห็นว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด

คำชี้แจง : 1. ขอให้ท่านได้สำรวจตนเองในแต่ละข้อความว่าตรงกับความเป็นจริงของตนเองมากน้อยเพียงใด แล้วเลือกคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงของตนเองมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว

2. เนื่องจากแบบสำรวจตนเองฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์ที่มีการพิทักษ์สิทธิ์ของผู้ตอบแบบสำรวจตนเอง ดังนั้นข้อมูลของนิสิตที่ได้จากการตอบแบบสำรวจนี้ ผู้วิจัยจะเก็บไว้เป็น “**ความลับ**” และใช้ประโยชน์เฉพาะในงานวิทยานิพนธ์เท่านั้น และไม่มีผลใด ๆ ต่อการเรียนการสอนวิชาอื่น ๆ

ข้อที่	ข้อความ	ตรงกับความคิดความรู้สึก				
		ตรง มาก ที่สุด	ตรง มาก	ตรง ปาน กลาง	ตรง น้อย	ตรง น้อย ที่สุด
1.	ฉันเป็นคนขี้รำคาญ					
2.	ฉันขอบคุณประสบการณ์ที่ผ่านมาที่ทำให้ฉันเป็น อย่างทุกวันนี้					
3.	ฉันรู้สึกว่าคุณชีวิตฉันไม่ราบรื่น					
4.	ถ้าฉันเก่งกว่านี้ก็คงจะดี					
5.	ฉันพอใจกับชีวิตของฉันที่เป็นอย่างนี้					
6.	ฉันทนไม่ไหวหากต้องรอเพื่อน					
7.	ฉันไม่อดทนกับเรื่องไร้สาระ					
8.	ฉันโกรธตนเองเมื่อทำอะไรผิดพลาด					
9.	ฉันลังเลไม่กล้าตัดสินใจ					
10.	เวลาทำงานกลุ่ม ฉันรู้สึกเคืองหากต้องทำรายงาน คนเดียว					

ตัวอย่าง
แบบวัดภาวะอุเบกขาฉบับหลังการทดลองครั้งที่ 2 (posttest²)

ตอนที่ 1 : ข้อมูลส่วนตัว

เพศ ชาย หญิง อายุ..... ปี

ชั้นปีที่ คณะ สาขา/เอก

ตอนที่ 2 โปรดกาเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ท่านพิจารณาแล้วเห็นว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด

คำชี้แจง : 1. ขอให้ท่านได้สำรวจตนเองในแต่ละข้อความว่าตรงกับความเป็นจริงของตนเองมากน้อยเพียงใด แล้วเลือกคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงของตนเองมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว

2. เนื่องจากแบบสำรวจตนเองฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์ที่มีการพิทักษ์สิทธิ์ของผู้ตอบแบบสำรวจตนเอง ดังนั้นข้อมูลของนิสิตที่ได้จากการตอบแบบสำรวจนี้ ผู้วิจัยจะเก็บไว้เป็น **“ความลับ”** และใช้ประโยชน์เฉพาะในงานวิทยานิพนธ์เท่านั้น และไม่มีผลใด ๆ ต่อการเรียนการสอนวิชาอื่น ๆ

ข้อที่	ข้อความ	ตรงกับความคิดความรู้สึก				
		ตรง มาก ที่สุด	ตรง มาก	ตรง ปาน กลาง	ตรง น้อย	ตรง น้อย ที่สุด
1.	ฉันว่าคนอื่นไม่อดทน					
2.	ฉันไม่แน่ใจในอนาคตของฉัน					
3.	ฉันขาดเพื่อนไม่ได้					
4.	มันเป็นเรื่องยากสำหรับฉันที่จะให้ทำงานไปด้วยเรียนไปด้วย					
5.	ฉันโกรธหากใครนินทาฉันลับหลัง					
6.	ฉันรู้สึกว่าคุณอื่นไม่เป็นอย่างที่ฉันอยากให้เป็น					
7.	ฉันอยากไปเรียนที่อื่น					
8.	ฉันเคืองหากใครไม่เห็นคุณค่าของฉัน					
9.	ฉันเหมือนถูกกระทำอยู่ฝ่ายเดียว					
10.	ฉันว่า ความเปลี่ยนแปลงทำให้คนเราเติบโตขึ้น					

ตัวอย่าง
แบบวัดปัญญาฉบับก่อนการทดลอง (pretest)

ตอนที่ 1 : ข้อมูลส่วนตัว

เพศ ชาย หญิง อายุ..... ปี

ชั้นปีที่ คณะ สาขา/เอก

ตอนที่ 2 โปรดกาเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ท่านพิจารณาแล้วเห็นว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด

คำชี้แจง : 1. ขอให้ท่านได้สำรวจตนเองในแต่ละข้อความว่าตรงกับความเป็นจริงของตนเองมากน้อยเพียงใด แล้วเลือกคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงของตนเองมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว

2. เนื่องจากแบบสำรวจตนเองฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์ที่มีการพิทักษ์สิทธิของผู้ตอบแบบสำรวจตนเอง ดังนั้นข้อมูลของนิสิตที่ได้จากการตอบแบบสำรวจนี้ ผู้วิจัยจะเก็บไว้เป็น “**ความลับ**” และใช้ประโยชน์เฉพาะในงานวิทยานิพนธ์เท่านั้น และไม่มีผลใด ๆ ต่อการเรียนการสอน

ข้อที่	ข้อความ	ตรงกับความคิดความรู้สึก				
		ตรง มาก ที่สุด	ตรง มาก	ตรง ปาน กลาง	ตรง น้อย	ตรง น้อย ที่สุด
1.	ฉันรู้สึกเป็นหน้าที่ของฉันที่จะช่วยประหยัดพลังงานในมหาวิทยาลัย					
2.	ฉันทุ่มเทกับการเรียนสมกับที่พ่อแม่ส่งเสริมให้เรียน					
3.	กับคนที่ฉันรู้สึกว่าทำร้ายฉัน ฉันจะไม่ให้อภัย					
4.	ฉันปฏิบัติตามเจ้าหน้าที่เช่น ยาม ภารโรง แม่บ้านด้วยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตัวเขา					
5.	ฉันไม่อ่อนข้อให้ความเห็นที่ไม่ตรงกับฉัน					
6.	ฉันอยากให้คนที่ฉันรักตามใจฉัน					
7.	ไม่ใช่เรื่องเสียหาย ที่ฉันจะสูบบุหรี่หรือดื่มเหล้า					
8.	ฉันไม่สบายใจที่พ่อแม่อายุมากขึ้นทุกวัน					
9.	เมื่อฉันไม่พอใจใคร ฉันอยากให้คนๆนั้นหายไปจากชีวิต					
10.	ฉันผิดหวังเมื่อฉันไม่ได้สิ่งที่ฉันควรได้					

ตัวอย่าง
แบบวัดปัญญาฉบับหลังการทดลองครั้งที่ 1 (posttest¹)

ตอนที่ 1 : ข้อมูลส่วนตัว

เพศ ชาย หญิง อายุ..... ปี

ชั้นปีที่ คณะ สาขา/เอก

ตอนที่ 2 โปรดกาเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ท่านพิจารณาแล้วเห็นว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด

คำชี้แจง : 1. ขอให้ท่านได้สำรวจตนเองในแต่ละข้อความว่าตรงกับความเป็นจริงของตนเองมากน้อยเพียงใด แล้วเลือกคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงของตนเองมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว

2. เนื่องจากแบบสำรวจตนเองฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์ที่มีการพิทักษ์สิทธิ์ของผู้ตอบแบบสำรวจตนเอง ดังนั้นข้อมูลของนิสิตที่ได้จากการตอบแบบสำรวจนี้ ผู้วิจัยจะเก็บไว้เป็น **“ความลับ”** และใช้ประโยชน์เฉพาะในงานวิทยานิพนธ์เท่านั้น และไม่มีผลใด ๆ ต่อการเรียนการสอน

ข้อที่	ข้อความ	ตรงกับความคิดความรู้สึก				
		ตรง มาก ที่สุด	ตรง มาก	ตรง ปาน กลาง	ตรง น้อย	ตรง น้อย ที่สุด
1.	ฉันโมโห เมื่อเพื่อนผิดนัดที่ตกลงกัน					
2.	ฉันรู้สึกกลัวความไม่แน่นอนของชีวิต					
3.	ฉันไม่ค่อยได้นึกถึงบุญคุณพ่อแม่และผู้เลี้ยงดู					
4.	เพื่อนมีส่วนช่วยให้ฉันก้าวหน้าในความรู้					
5.	กับคนที่ฉันรู้สึกว่าทำร้ายฉัน ฉันจะไม่ให้อภัย					
6.	ฉันรู้สึกเป็นหน้าที่ของฉันที่จะช่วยประหยัดพลังงานในมหาวิทยาลัย					
7.	เมื่อสัมผัสพันธภาพกับเพื่อนคนหนึ่งคนใดสะดุด ฉันเกิดความรู้สึกไม่ไว้วางใจใคร					
8.	ความผิดพลาดในชีวิต ทั้งไว้แต่สิ่งไม่ดีให้กับฉัน					
9.	เมื่อกิจวัตรประจำวันไม่เป็นอย่างที่เคยเป็น ฉันรู้สึกหงุดหงิดใจ					
10.	เมื่อดีกับใคร ฉันหวังว่าฉันต้องได้รับการดีตอบ					

ตัวอย่าง
แบบวัดปัญญาฉบับหลังการทดลองครั้งที่ 2 (posttest²)

ตอนที่ 1 : ข้อมูลส่วนตัว

เพศ ชาย หญิง อายุ..... ปี

ชั้นปีที่ คณะ สาขา/เอก

ตอนที่ 2 โปรดกาเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ท่านพิจารณาแล้วเห็นว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด

คำชี้แจง : 1. ขอให้ท่านได้สำรวจตนเองในแต่ละข้อความว่าตรงกับความเป็นจริงของตนเองมากน้อยเพียงใด แล้วเลือกคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงของตนเองมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว

2. เนื่องจากแบบสำรวจตนเองฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์ที่มีการพิทักษ์สิทธิ์ของผู้ตอบแบบสำรวจตนเอง ดังนั้นข้อมูลของนิสิตที่ได้จากการตอบแบบสำรวจนี้ ผู้วิจัยจะเก็บไว้เป็น **“ความลับ”** และใช้ประโยชน์เฉพาะในงานวิทยานิพนธ์เท่านั้น และไม่มีผลใด ๆ ต่อการเรียนการสอน

ข้อที่	ข้อความ	ตรงกับความคิดความรู้สึก				
		ตรง มาก ที่สุด	ตรง มาก	ตรง ปาน กลาง	ตรง น้อย	ตรง น้อย ที่สุด
1.	กับคนที่ฉันรู้สึกว่าร้ายฉัน ฉันจะไม่ให้อภัย					
2.	ฉันโมโห เมื่อเพื่อนผิดนัดที่ตกลงกัน					
3.	ฉันไม่อ่อนข้อให้ความเห็นที่ไม่ตรงกับฉัน					
4.	ฉันรู้สึกรำคาญที่ต้องมีคนคอยให้คำแนะนำ					
5.	ฉันเป็นคนขี้กังวล					
6.	ฉันรู้สึกไม่พอใจเมื่อคนรอบข้างไม่เป็นไปตามที่ฉันต้องการ					
7.	ฉันนึกขอบคุณสิ่งต่างๆในโลกที่สร้างฉันขึ้นมา					
8.	ฉันไม่สบายใจที่พ่อแม่อายุมากขึ้นทุกวัน					
9.	ฉันรับผิดชอบตนเองในการเรียน					
10.	เมื่อฉันเจอคนเจ้าอารมณ์ ฉันจะแสดงอารมณ์โต้ตอบ					

แบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกต่อการเข้ากลุ่มพัฒนาตน

เลขที่

บันทึกประจำ session ที่.....

ขอให้ท่านบรรยายความรู้สึกของท่านต่อประเด็นต่าง ๆ ต่อไปนี้

1. บรรยายภาคกลุ่ม

.....

.....

.....

.....

2. ผู้นำกลุ่ม

.....

.....

.....

.....

3. กระบวนการกลุ่ม

.....

.....

.....

.....

4. ประโยชน์ที่ได้รับ

.....

.....

.....

.....

ขอขอบพระคุณสำหรับการเป็นส่วนหนึ่งในงานวิจัยนี้ นะครับ

แบบประเมินการรับรู้ต่อการฝึกอานาปานสติ

เลขที่.....

บันทึกประจำ session ที่.....

ขอให้ท่านบรรยายความรู้สึกของท่านต่อประเด็นต่าง ๆ ต่อไปนี้

1. บรรยากาศการฝึก

.....

.....

.....

.....

.....

2. ผู้นำการฝึก

.....

.....

.....

.....

.....

3. กระบวนการฝึก

.....

.....

.....

.....

.....

4. ประโยชน์ที่ได้รับ

.....

.....

.....

.....

.....

ขอขอบพระคุณสำหรับการเป็นส่วนหนึ่งในงานวิจัยนี้ นะครับ

**ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
(เข้าร่วมทดลอง)**

โครงการวิจัย ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการรักษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา

ผู้วิจัย นายครรชิต แสนอุบล นิสิตระดับดุษฎีบัณฑิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สถานที่ติดต่อผู้วิจัย
(ที่ทำงาน) คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถ.พญาไท แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร.
(ที่บ้าน) ตึกจำปี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถ.พญาไท แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร.
โทรศัพท์มือถือ 086-038-1127 E-mail : chi-ta20119@hotmail.com

1. ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมในการวิจัย ก่อนที่ท่านจะตัดสินใจเข้าร่วมในการวิจัย มีความจำเป็นที่ท่านควรทำความเข้าใจว่างานวิจัยนี้ทำเพราะเหตุใด และเกี่ยวข้องกับอะไร กรุณาใช้เวลาในการอ่านข้อมูลต่อไปนี้อย่างละเอียดรอบคอบ และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมหรือข้อมูลที่ไม่ชัดเจนได้ตลอดเวลา

2. โครงการนี้เกี่ยวข้องกับการพัฒนาภาวะอุเบกขาและปัญญาด้วยกลุ่มพัฒนาตนและการรักษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและการฝึกอานาปานสติ

3. วัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อศึกษาผลของกลุ่มพัฒนาตนและการรักษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา

4. รายละเอียดของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมวิจัย

4.1 ลักษณะของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมวิจัย ประกอบด้วยเกณฑ์ดังนี้

1) เป็นนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ชั้นปีที่ 3 หรือชั้นปีที่ 4 ที่มีค่าคะแนนในแบบวัดภาวะอุเบกขาและแบบวัดปัญญาอยู่ในระดับต่ำกว่าค่าเฉลี่ย

2.) มีความสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง

3) ไม่เคยเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการรักษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และไม่เคยได้รับการฝึกอานาปานสติมาก่อน

4) เป็นผู้มีสุขภาพแข็งแรง สามารถเข้าร่วมโครงการวิจัยได้ครบ 6 วัน 5 คืน

4.2 จำนวนผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ โดยประมาณจำนวน 2 รุ่น ๆ ละ 24 คน รวมทั้งสิ้น 48 คน

4.3 ผู้มีส่วนร่วมวิจัยคือนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ ชั้นปีที่ 3 หรือชั้นปีที่ 4 จำนวน 200 คน ที่ได้กรอกหนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมวิจัยในส่วนของกรตอบแบบวัด จากนั้นจะได้ตอบแบบวัดภาวะอุเบกขาและแบบวัดปัญญา (**แบบสำรวจตนเอง**) พร้อมทั้งระบุความสมัครใจเข้าร่วมการทดลองในโครงการวิจัย หากผลการคัดกรองพบว่า นักศึกษามีค่าคะแนนแบบวัดภาวะอุเบกขาและแบบวัดปัญญาอยู่ในระดับต่ำกว่าค่าเฉลี่ย ผู้วิจัยจะติดต่อไปหาอีกครั้งเฉพาะนักศึกษาที่ระบุความสมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัยเท่านั้น

5 นักศึกษาที่จะได้รับเชิญเข้าร่วมวิจัยเมื่อมีคุณสมบัติครบตามลักษณะประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

6 ผู้วิจัยจะสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยเข้าเป็นกลุ่มตัวอย่าง 6 กลุ่ม ๆ ละ 8 คน โดยผู้วิจัยสุ่มกลุ่มตัวอย่าง 6 กลุ่มเพื่อรับการทดลอง (random treatment) รุ่นละ 3 กลุ่ม เป็นกลุ่มทดลองที่ 1 เข้าฝึกอบรมในกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแล้วฝึกอานาปานสติ กลุ่มทดลองที่ 2 เข้าฝึกอานาปานสติแล้วเข้าฝึกอบรมในกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เดินทางไปฝึกอบรมพักค้างคืนที่ต่างจังหวัด รวมจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 48 คน

7. รายละเอียดและขั้นตอนที่ผู้มีส่วนร่วมวิจัย จะได้รับการปฏิบัติในงานวิจัยนี้ คือ

7.1 ผู้วิจัยแบ่งผู้มีส่วนร่วมวิจัยออกเป็น 3 กลุ่ม ใน 2 รุ่น โดยสุ่มจับฉลากแยกผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยเข้ากลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง ในรุ่นใดรุ่นหนึ่งเท่านั้น

7.2 ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยจะถูกสุ่มจับฉลากเข้ากลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง ซึ่งมีสมาชิกกลุ่มละ 8 คน กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจะมีผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยเป็นผู้ดำเนินการกลุ่ม กลุ่มฝึกอานาปานสติจะมีพระสงฆ์ 1 รูปและผู้ช่วยซึ่งเป็นฆราวาส 1 คนเข้าฝึกอานาปานสติให้แก่ผู้มีส่วนร่วมวิจัย ส่วนกลุ่มควบคุมจะอยู่ในสภาพปกติ ไม่ได้เดินทางไปร่วมทดลองด้วยการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และฝึกอานาปานสติแต่อย่างใด แต่ผู้วิจัยจะดำเนินการฝึกอบรมชดเชยให้ภายหลังสิ้นสุดกระบวนการวิจัย

8. การดำเนินกลุ่มแต่ละกลุ่มในทุก ๆ รุ่น จะมีการพักค้างคืนในต่างจังหวัด โดยแบ่งเป็น 2 รุ่น ดังรายละเอียดดังนี้

- รุ่นที่ 1 ดำเนินการทดลอง ณ บ้านกลางสวนรีสอร์ท อ.อัมพวา จ.สมุทรสงคราม รวม 5 วัน 4 คืน

● รุ่นที่ 2 ดำเนินการทดลอง ณ ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตร (เพาะพันธุ์พืชเลี้ยง) อ.หนองใหญ่ จ.ชลบุรี รวม 5 วัน 4 คืน

ตลอดระยะเวลาในการดำเนินกลุ่มพัฒนาตน ๆ จะมีการบันทึกเสียง ซึ่งเทปบันทึกเสียงทั้งหมดนั้นจะอยู่ในความดูแลของผู้วิจัยและเป็นไปเพื่อประกอบการศึกษาเท่านั้น การอ้างอิงข้อมูลทุกอย่างจะไม่มีการระบุชื่อ-นามสกุลจริง หลังสิ้นสุดการวิจัยจะมีการทำลายเทปบันทึกเสียง แต่ละรุ่นจะถูกแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม

กลุ่มที่ 1 ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยทั้ง 8 คนจะได้ใช้เวลาร่วมกันแบ่งปันประสบการณ์ชีวิตของกันและกัน ได้มีโอกาสสำรวจตนเอง ค้นหาตนเอง เพิ่งปลงใจให้ตนเอง แก้ปมปัญหาที่คาใจ และเพิ่มความสุขในชีวิตประจำวันมากขึ้น ขณะที่ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยในฐานะผู้ดำเนินกลุ่มจะดำเนินกลุ่มในแต่ละวันผ่านแบบฝึกหัดและกิจกรรมตามแนวกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ โดยใช้ระยะเวลา 7 session ๆ ละ 3 ชั่วโมงรวมระยะเวลาเข้ากลุ่มพัฒนาตน ๆ 20 ชั่วโมงซึ่งเท่ากับ 2 วันครึ่งกับอีก 2 คืน จากนั้นผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยทั้ง 8 คนจะได้ใช้เวลาในการฝึกอานาปานสติด้วยระยะเวลาที่เท่ากันกับการเข้ากลุ่มพัฒนาตน

กลุ่มที่ 2 เหมือนกลุ่มที่ 1 แต่ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยทั้ง 8 คน จะเริ่มต้นด้วยการฝึกอานาปานสติโดยใช้ระยะเวลา 7 session ๆ ละ 3 ชั่วโมง โดยทุก 1 session หรือ 3 ชั่วโมง จะแบ่งเวลาของการฝึกย่อยออกเป็นครั้งละ 10-20 นาที โดยสลับอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน และการทบทวนผลการฝึกในแต่ละครั้ง รวมระยะเวลาของการฝึกอานาปานสติ 20 ชั่วโมง จากนั้นผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยทั้ง 8 คนจะได้ใช้เวลาร่วมกันแบ่งปันประสบการณ์ชีวิตของกันและกัน ได้มีโอกาสสำรวจตนเอง ค้นหาตนเอง เพิ่งปลงใจให้ตนเอง แก้ปมปัญหาที่คาใจ และเพิ่มความสุขในชีวิตประจำวันมากขึ้น ผู้ดำเนินกลุ่มจะดำเนินกลุ่มในแต่ละวันผ่านแบบฝึกหัดและกิจกรรมตามแนวกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธด้วยระยะเวลาที่เท่ากันกับการฝึกอานาปานสติ

กลุ่มที่ 3 ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยทั้ง 8 คนจะไม่ได้เดินทางไปเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และฝึกอานาปานสติแต่อย่างใด แต่ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยทั้ง 8 คนจะได้ตอบแบบวัดภาวะอุเบกขาและแบบวัดปัญญาทั้งก่อนการทดลอง (ผู้มีส่วนร่วมวิจัยกลุ่มที่ 3 ตอบแบบวัดทั้ง 2 ฉบับในช่วงเชิฐชวนเข้าร่วมวิจัย) และหลังการทดลองทั้ง 2 ครั้ง เหมือนผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

กลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 (ตอบพร้อมกับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 โดยมีผู้ช่วยวิจัยเป็นผู้ดำเนินการ)

9. การตอบแบบวัดภาวะอุเบกขาและแบบวัดปัญญา การเขียนบันทึกประจำวัน และการเขียนแบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกและแบบประเมินการรับรู้การฝึกอานาปานสติ ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยทุกคนจะได้ปฏิบัติ ดังนี้

9.1 การตอบแบบวัดภาวะอุเบกขาและแบบวัดปัญญา ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยทุกคนทั้งที่เข้าร่วมวิจัยเป็นกลุ่มทดลอง และทั้งที่เป็นกลุ่มควบคุมจะได้ตอบแบบวัดทั้ง 2 ฉบับใน 3 ช่วงเวลาคือ ช่วงก่อนการทดลอง (ช่วงเชิญชวนเข้าร่วมวิจัย) ช่วงหลังการทดลองที่ 1 และช่วงหลังการทดลองที่ 2 โดยแต่ละช่วงเวลาจะใช้เวลาในการตอบแบบวัดทั้ง 2 ฉบับ 30 นาที

9.2 การเขียนบันทึกประจำวัน ผู้มีส่วนร่วมวิจัยเฉพาะผู้ที่เข้าร่วมทดลองในกลุ่มทดลองเท่านั้นที่จะได้เขียนบันทึกประจำวันหลังจากเข้าร่วมทดลองผ่านไปในแต่ละวัน เพื่อบันทึกปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมทดลองในแต่ละวัน โดยใช้เวลายืนยันคนละ 15 นาที

9.3 การเขียนแบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกกลุ่ม ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยเฉพาะผู้ที่เข้าร่วมทดลองในกลุ่มทดลองที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเท่านั้นที่จะได้เขียนแบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกกลุ่มหลังจากเข้าร่วมทดลองในแต่ละช่วงเวลา (ซึ่งมีทั้งหมด 7 ช่วงเวลา) เพื่อบันทึกการรับรู้ที่เกิดขึ้นจากการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในแต่ละช่วงเวลา โดยใช้เวลาเขียนคนละ 5 นาที

9.4 การเขียนแบบประเมินการรับรู้ของการฝึกอานาปานสติ ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยเฉพาะผู้ที่เข้าร่วมทดลองในกลุ่มทดลองที่ฝึกอานาปานสติเท่านั้นที่จะได้เขียนแบบประเมินการรับรู้การฝึกอานาปานสติหลังจากเข้าร่วมทดลองในแต่ละช่วงเวลา (ซึ่งมีทั้งหมด 7 ช่วงเวลา) เพื่อบันทึกการรับรู้ที่เกิดขึ้นจากการฝึกอานาปานสติในแต่ละช่วงเวลา โดยใช้เวลาเขียนคนละ 5 นาที

10. การติดตามผลหลังสิ้นสุดการเข้าร่วมวิจัยประมาณ 1 สัปดาห์ ผู้วิจัยจะขอสัมภาษณ์ประสบการณ์หลังการเข้าร่วมวิจัย โดยผู้วิจัยจะคัดเลือกผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 กลุ่มละ 4 คน รวม 8 คนตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ ที่ยินดีให้สัมภาษณ์ โดยจะขอสัมภาษณ์เชิงลึกคนละประมาณ 1 ชั่วโมงพร้อมกับการบันทึกเทป โดยมีเนื้อหาประเด็นการสัมภาษณ์เกี่ยวกับภาวะเกิดขึ้นหลังการเข้าร่วมวิจัยที่แสดงถึงการเพิ่มขึ้นของภาวะอุเบกขาและปัญญา

11. ผู้วิจัยจะประกันภัยให้กับนักศึกษาทุกคนที่เป็นกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยทั้งในระหว่างการเดินทางเข้าร่วมวิจัยและขณะเข้าร่วมวิจัย และหากว่าขณะเข้าร่วมวิจัยกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยได้รับอันตรายหรือได้รับผลกระทบทั้งร่างกายและจิตใจอันเนื่องมาจากเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะประสานงานกับหน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือเพื่อการช่วยเหลือป้องกันได้อย่างทัน่วงที

12. สิ่งที่มีส่วนร่วมในการวิจัยจะพึงได้รับคือความเข้าใจโลกและชีวิตที่เพิ่มขึ้น การตระหนักรู้ในตนเองมากขึ้น การมีสัมพันธภาพกับเพื่อนหรือบุคคลอื่นได้ดีขึ้น ตลอดจนมีสติและสมาธิเพิ่มมากขึ้น โดยไม่มีความเสี่ยงในการเข้าร่วมวิจัยแต่ประการใด

13. ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยสามารถปฏิเสธหรือถอนตัวจากการเข้าร่วมวิจัยได้ตลอดเวลา โดยการปฏิเสธที่จะเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย และจะได้รับการดูแลความปลอดภัยในการเดินทางกลับจากการเข้าร่วมการวิจัยโดยผู้วิจัย

14. หากท่านมีข้อสงสัยสามารถสอบถามเพิ่มเติมได้โดยสามารถติดต่อผู้วิจัยได้ตลอดเวลาตามที่อยู่และหมายเลขโทรศัพท์ที่ระบุไว้ข้างต้น และหากผู้วิจัยมีข้อมูลเพิ่มเติมที่เป็นประโยชน์หรือเป็นโทษเกี่ยวกับการวิจัย ผู้วิจัยจะแจ้งให้ท่านทราบอย่างรวดเร็ว

15. ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับท่านจะเก็บเป็น**ความลับ** หากมีการเสนอผลการวิจัยจะเสนอเป็นภาพรวม ข้อมูลใดที่สามารถระบุถึงตัวท่านได้จะไม่ปรากฏในรายงาน

16. ผู้วิจัยเป็นผู้รับผิดชอบค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้น ได้แก่ ค่าพาหนะ ค่าเดินทาง ค่าที่พัก และค่าอาหารในระหว่างที่พักค้างคืนนอกสถานที่ ค่าพาหนะในการเดินทางเพื่อให้การสัมภาษณ์เชิงลึกหลังเสร็จกระบวนการทดลอง โดยเฉพาะค่าเข้าร่วมวิจัย ผู้วิจัยจะมอบให้คนละ 500.- บาท

17. หากท่านไม่ได้รับการปฏิบัติตามข้อมูลดังกล่าวสามารถร้องเรียนได้ที่ คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้น 4 อาคารสถาบัน 2 ซอยจุฬาลงกรณ์ 62 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์ 0-2218-8147 โทรสาร 0-2218-8147 E-mail: eccu@chula.ac.th

หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย
(เข้าร่วมทดลอง)

ทำที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

เลขที่ ประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย.....

ข้าพเจ้า ซึ่งได้ลงนามทำหนังสือนี้ ขอแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

โครงการวิจัย ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานา

ปานสติที่มีต่อภาวะคูเบกษาและปัญญา

ผู้วิจัย นายครรทิต...แสนอุบล... นิสิตระดับดุขฎิบัณฑิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย

สถานที่ติดต่อผู้วิจัย

(ที่ทำงาน) คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถ.พญาไท แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน
กรุงเทพฯ.

(ที่บ้าน) ตึกจ่าปี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถ.พญาไท แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน
กรุงเทพฯ.

โทรศัพท์มือถือ 086-038-1127 E-mail : chi-ta20119@hotmail.com

ข้าพเจ้า **ได้รับทราบ**รายละเอียดเกี่ยวกับที่มาและวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย รายละเอียดขั้นตอนต่างๆ ที่จะต้องปฏิบัติหรือได้รับการปฏิบัติ ความเสี่ยง/อันตราย และประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยเรื่องนี้ โดยได้อ่านรายละเอียดในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัยโดยตลอด และ**ได้รับคำอธิบาย**จากผู้วิจัย **จนเข้าใจเป็นอย่างดีแล้ว**

ข้าพเจ้าจึง**สมัครใจ**เข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ตามที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยข้าพเจ้ายินยอม เข้าร่วมฝึกอบรมในกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่ใช้ระยะเวลา 7 ช่วงเวลา ๆ ละ 3 ชั่วโมงรวมระยะเวลาเข้ากลุ่มพัฒนาตน ๗ 20 ชั่วโมง และทำการฝึกอานาปานสติที่ใช้ระยะเวลาเท่ากันกับการเข้ากลุ่มพัฒนาตน รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 6 วัน 5 คืน

อนึ่ง ตลอดระยะเวลาในการฝึกอบรมในกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ข้าพเจ้ายินยอมเขียนแบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกกลุ่มในแต่ละช่วงเวลา (session) ของการเข้ากลุ่ม และเขียนบันทึกประจำวันหลังการเข้ากลุ่มในแต่ละวัน และยินยอมให้ผู้วิจัยบันทึกเสียงเพื่อบันทึกข้อมูลประกอบการศึกษาเท่านั้นโดยผู้วิจัยสัญญากับข้าพเจ้าว่าจะเป็นผู้เก็บรักษาเทปบันทึกเสียงและจะทำลายเทปเมื่อสิ้นสุดการศึกษา

นอกจากนี้ ตลอดระยะเวลาในการฝึกอานาปานสติ ข้าพเจ้ายินยอมเขียนแบบประเมิน การรับรู้ของการฝึกอานาปานสติในแต่ละช่วงเวลา (session) ของการฝึก และเขียนบันทึก ประจำวันหลังการฝึกในแต่ละวัน

ข้าพเจ้ามีสิทธิถอนตัวออกจากการวิจัยเมื่อใดก็ได้ตามความประสงค์ **โดยไม่ต้องแจ้ง เหตุผล** ซึ่งการถอนตัวออกจากการวิจัยนั้น จะไม่มีผลกระทบในทางใดๆ ต่อข้าพเจ้าทั้งสิ้น

ข้าพเจ้าได้รับคำรับรองว่า ผู้วิจัยจะปฏิบัติตามข้อข้าพเจ้าตามข้อมูลที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจง ผู้เข้าร่วมการวิจัย และข้อมูลใดๆ ที่เกี่ยวข้องข้าพเจ้า ผู้วิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับ โดยจะ นำเสนอข้อมูลการวิจัยเป็นภาพรวมเท่านั้น ไม่มีข้อมูลใดในการรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัว ข้าพเจ้า

หากข้าพเจ้าไม่ได้รับการปฏิบัติตรงตามที่ได้ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการ วิจัย ข้าพเจ้าสามารถร้องเรียนได้ที่คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสห- สถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้น 4 อาคารสถาบัน 2 ซอยจุฬาลงกรณ์ 62 ถนนพญา ไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์ 0-2218-8147 โทรสาร 0-2218-8147 E-mail: eccu@chula.ac.th

ข้าพเจ้าได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญต่อหน้าพยาน ทั้งนี้ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารชี้แจง ผู้เข้าร่วมการวิจัย และสำเนาหนังสือแสดงความยินยอมไว้แล้ว

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้วิจัยหลัก

ลงชื่อ

.....

...)

ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ลงชื่อ

.....

(.....

...)

พยาน

ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
(ตอบแบบวัด)

โครงการวิจัย ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา

ผู้วิจัย นายครรชิต...แสนอุบล... นิสิตระดับศษญัฎฐบัณฑิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สถานที่ติดต่อผู้วิจัย

(ที่ทำงาน) คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถ.พญาไท แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร

(ที่บ้าน) ตึกจำปี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถ.พญาไท แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร

โทรศัพท์มือถือ 086-038-1127 E-mail : chi-ta20119@hotmail.com

1. ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมในการวิจัย ก่อนที่ท่านจะตัดสินใจเข้าร่วมในการวิจัย มีความจำเป็นที่ท่านควรทำความเข้าใจว่างานวิจัยนี้ทำเพราะเหตุใด และเกี่ยวข้องกับอะไร กรุณาใช้เวลาในการอ่านข้อมูลต่อไปนี้อย่างละเอียดรอบคอบ และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมหรือข้อมูลที่ไม่ชัดเจนได้ตลอดเวลา

2. โครงการนี้เกี่ยวข้องกับการพัฒนาภาวะอุเบกขาและปัญญาด้วยกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานาปานสติ โดยการดำเนินงาน 3 ขั้นตอนโดยไบนินยอมนี้เป็นารดำเนินงานในขั้นตอนที่ 1 ใช้เพื่อคัดกรองผู้มีคุณสมบัติตามเกณฑ์เข้าร่วมโครงการ

3. วัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อศึกษาผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา

4. ข้อมูลเกี่ยวกับการเข้าร่วมวิจัยตอบแบบวัดทั้ง 2 ฉบับ

4.1 จำนวนผู้มีส่วนร่วมวิจัยตอบแบบวัดภาวะอุเบกขาและแบบวัดปัญญา จำนวน 200 คนโดยประมาณ

4.2 แบบวัดภาวะอุเบกขามีข้อกระทง 64 ข้อ ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยตอบแบบวัดโดยใช้เวลา 20 นาที ส่วนแบบวัดปัญญามีข้อกระทง 64 ข้อ ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยตอบแบบวัดโดยใช้เวลา 20 นาที

4.3 คำตอบที่ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยเลือกตอบแต่ละข้อไม่มีถูกหรือผิด ขอได้เลือกตอบเพียงคำตอบเดียว และขอความกรุณาท่านได้ตอบให้ครบทุกข้อ

5. ในการเข้าร่วมวิจัยตอบแบบวัดทั้ง 2 ฉบับนี้ ผู้วิจัยจะได้ชี้แจงวัตถุประสงค์หลักเกณฑ์ และผลที่จะพึงเกิดขึ้นแก่ผู้ตอบแบบวัด และหากผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยตอบแบบวัดท่านใด ไม่สามารถอ่านข้อกระทงในแบบวัดได้ ผู้วิจัยจะเป็นผู้อ่านให้ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยฟังเพื่อสามารถตอบแบบวัดได้โดยให้ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยกรอกหนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมวิจัย (ตอบแบบวัด) ร่วมด้วย

6. หนึ่งในแบบวัดทั้ง 2 ฉบับ จะมีการสอบถามความสมัครใจเกี่ยวกับการเข้าร่วมโครงการวิจัยฝึกอบรมในกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และฝึกอานาปานสติ หากผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยได้คะแนนต่ำกว่าค่าคะแนนเฉลี่ยในแบบวัดทั้ง 2 ฉบับและมีเกณฑ์ครบตามกำหนดดังนี้

6.1 เป็นผู้ไม่เคยเข้าฝึกอบรมในกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และเป็นผู้ไม่เคยฝึกอานาปานสติมาก่อน

6.2 เป็นผู้มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง สามารถเข้าร่วมการฝึกอบรมในโครงการวิจัยได้ครบ 6 วัน 5 คืน

6.3 เป็นนิสิตนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีที่ 3 หรือชั้นปีที่ 4

ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยมีสิทธิ์ที่จะตอบรับหรือไม่ตอบรับเข้าร่วมการวิจัย หากท่านยินดีตอบรับเข้าร่วมวิจัย ผู้วิจัยจะติดต่อเชิญชวนท่านเข้าร่วมโครงการอีกครั้งหนึ่ง โดยจะขอความกรุณาให้ท่านกรอกเอกสารการติดต่อในหนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมวิจัย (ตอบแบบวัด) ด้วย

7. ในการตอบแบบวัดเพื่อคัดกรองผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยนั้น หากผู้วิจัยพบว่า ผู้ตอบแบบวัดไม่อยู่ในเกณฑ์คัดเข้า จะไม่ได้รับการติดต่อไปเพื่อเชิญชวนเข้าร่วมวิจัยต่อไป

8. การตอบแบบวัดทั้ง 2 ฉบับนี้เป็นผลงานที่นำไปใช้ในเชิงวิชาการเท่านั้น ดังนั้นจึงไม่มีความเสี่ยงใด ๆ ต่อผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยที่ตอบแบบวัด การตอบแบบวัดในการวิจัยจะใช้รหัสแทนชื่อจริง อนึ่ง คำว่า ปัญญาอยู่ในระดับต่ำกว่าค่าเฉลี่ย นั้นเป็นค่าคะแนนในแบบวัดปัญญาที่แสดงถึงปัญญาในพุทธศาสนาเท่านั้น ไม่ใช่เป็นระดับปัญญาในแบบวัด I.Q.

อนึ่ง การตอบแบบวัดภาวะอุเบกขาและแบบวัดปัญญาทั้ง 2 ฉบับนี้จะเป็นการพัฒนาเครื่องมือทางวิชาการที่สามารถนำไปใช้ได้กับบุคคลทั่ว ๆ ไป

9. ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยเข้าร่วมตอบแบบวัดด้วยความสมัครใจ และสามารถปฏิเสธที่จะเข้าร่วมหรือถอนตัวจากการวิจัยได้ทุกขณะ โดยไม่ต้องให้เหตุผลและไม่มีผลกระทบต่อการศึกษาของนักศึกษาแต่อย่างใด

10. ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับท่านจะเก็บเป็นความลับ หากมีการเสนอผลการวิจัยจะเสนอเป็นภาพรวม ข้อมูลใดที่สามารถระบุถึงตัวท่านได้จะไม่ปรากฏในรายงาน

11. ผู้วิจัยจะมีของที่ระลึกมอบให้ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยที่ร่วมตอบแบบวัดทุกคน

12. หากท่านไม่ได้รับการปฏิบัติตามข้อมูลดังกล่าวสามารถร้องเรียนได้ที่ คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้น 4 อาคารสถาบัน 2 ซอยจุฬาลงกรณ์ 62 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์ 0-2218-8147 โทรสาร 0-2218-8147 E-mail: eccu@chula.ac.th



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย
(ตอบแบบวัด)

ทำที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

เลขที่ ประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย.....

ข้าพเจ้า ซึ่งได้ลงนามทำหนังสือนี้ ขอแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

โครงการวิจัย ผลของกลุ่มพัฒนาตนเองและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานา
ปานสติที่มีต่อภาวะอูเบกซาและปัญญา

ผู้วิจัย นายครรชิต...แสนอุบล... นิสิตระดับคณะศึกษาศาสตร์ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย

สถานที่ติดต่อผู้วิจัย

(ที่ทำงาน) คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถ.พญาไท แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน
กรุงเทพฯ.๙

(ที่บ้าน) ตึกจำปี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถ.พญาไท แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน
กรุงเทพฯ.๙

โทรศัพท์มือถือ 086-038-1127 E-mail : chi-ta20119@hotmail.com

ข้าพเจ้า **ได้รับทราบ**รายละเอียดเกี่ยวกับที่มาและวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย รายละเอียดขั้นตอนต่างๆ ที่จะต้องปฏิบัติหรือได้รับการปฏิบัติ ความเสี่ยง/อันตราย และประโยชน์ ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยเรื่องนี้ โดยได้อ่านรายละเอียดในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัยโดยตลอด และ**ได้รับคำอธิบาย**จากผู้วิจัย **จนเข้าใจเป็นอย่างดีแล้ว**

ข้าพเจ้าจึง**สมัครใจ**เข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ตามที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยข้าพเจ้ายินยอมตอบแบบวัดภาวะอูเบกซาจำนวน 64 ข้อ และแบบวัดปัญญา จำนวน 64 ข้อ โดยใช้เวลาฉบับละ 20 นาที

หากผู้วิจัยพบว่า ข้าพเจ้าอยู่ในเกณฑ์ที่ผู้วิจัยจะขอเชิญเข้าร่วมฝึกอบรมตามโครงการวิจัย ข้าพเจ้าจะบอกตอบรับหรือปฏิเสธตามคำเชิญชวนของผู้วิจัยอย่างใดก็ได้ โดยไม่มีผลใด ๆ ต่อข้าพเจ้าทั้งสิ้น

ในกรณีที่ข้าพเจ้าสมัครใจเข้าร่วมฝึกอบรมในโครงการวิจัย ข้าพเจ้ายินดีตอบแบบวัดทั้ง 2 ฉบับทั้ง 2 ช่วงคือ ช่วงหลังการเข้ารับการฝึกอบรมครั้งที่ 1 และช่วงหลักการเข้ารับการฝึกอบรมครั้งที่ 2

ข้าพเจ้ามีสิทธิถอนตัวออกจากการวิจัยเมื่อใดก็ได้ตามความประสงค์ **โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล** ซึ่งการถอนตัวออกจากการวิจัยนั้น จะไม่มีผลกระทบในทางใดๆ ต่อข้าพเจ้าทั้งสิ้น

ข้าพเจ้าได้รับคำรับรองว่า ผู้วิจัยจะปฏิบัติตามข้อข้าพเจ้าตามข้อมูลที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และข้อมูลใดๆ ที่เกี่ยวข้องกับข้าพเจ้า ผู้วิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับ โดยจะนำเสนอข้อมูลการวิจัยเป็นภาพรวมเท่านั้น ไม่มีข้อมูลใดในการรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวข้าพเจ้า

หากข้าพเจ้าไม่ได้รับการปฏิบัติตรงตามที่ได้ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย ข้าพเจ้าสามารถร้องเรียนได้ที่คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชูตที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้น 4 อาคารสถาบัน 2 ซอยจุฬาลงกรณ์ 62 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์ 0-2218-8147 โทรสาร 0-2218-8147 E-mail: eccu@chula.ac.th

ข้าพเจ้าได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญต่อหน้าพยาน ทั้งนี้ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และสำเนาหนังสือแสดงความยินยอมไว้แล้ว

ลงชื่อ..... ลงชื่อ.....
(.....) (.....)
ผู้วิจัยหลัก ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ลงชื่อ.....
(.....)
พยาน

**หากผู้วิจัยประสงค์จะคัดเลือกข้าพเจ้าเข้าร่วมโครงการวิจัย ข้าพเจ้า

ไม่ยินดี

ยินดี

เข้าร่วมโครงการวิจัยที่ต้องเดินทางไปฝึกอบรมพักค้างคืนที่ต่างจังหวัดตลอด

ระยะเวลา 6 วัน 5 คืน

เข้าร่วมโครงการวิจัยในฐานะกลุ่มควบคุมที่ไม่ต้องเดินทางไปฝึกอบรมพักค้าง
คืนที่ต่างจังหวัด เพียงแค่ตอบแบบวัดทั้ง 2 ฉบับใน 3 ช่วงเวลาเท่านั้น

โดยผู้วิจัยสามารถติดต่อข้าพเจ้าได้ที่เบอร์โทรศัพท์.....

E-Mail.....หรือตามที่อยู่นี้.....

.....



ศูนย์วิทยพัชการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย
(สัมภาษณ์เชิงลึก)**

ทำที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

เลขที่ ประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย.....

ข้าพเจ้า ซึ่งได้ลงนามทำหนังสือนี้ ขอแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

โครงการวิจัย ผลของกลุ่มพัฒนาตนเองและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานา
ปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา

ผู้วิจัย นายครรชิต แสนอุบล นิสิตระดับคุณวุฒิปริญญาตรี คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย

สถานที่ติดต่อผู้วิจัย

(ที่ทำงาน) คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถ.พญาไท แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน
กรุงเทพฯ.

(ที่บ้าน) ตึกจำปี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถ.พญาไท แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน
กรุงเทพฯ.

โทรศัพท์มือถือ 086-038-1127 E-mail : chi-ta20119@hotmail.com

ข้าพเจ้า **ได้รับทราบ**รายละเอียดเกี่ยวกับที่มาและวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย ข้าพเจ้าได้อ่านรายละเอียดในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัยโดยตลอด และ**ได้รับคำอธิบาย**จากผู้วิจัย **จนเข้าใจเป็นอย่างดีแล้ว**

ข้าพเจ้าจึง**สมัครใจ**เข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ โดยข้าพเจ้ายินยอมให้สัมภาษณ์ 1 ครั้งเป็นเวลา 1 ชั่วโมง และยินยอมให้บันทึกเสียงการสนทนาได้ โดยผู้วิจัยให้สัญญากับข้าพเจ้าว่าเมื่อเสร็จสิ้นการวิจัยแล้วจะมีการทำลายเทปบันทึกเสียง และเมื่อมีการถอดเทปเสียงแล้ว ผู้วิจัยจะส่งบทสัมภาษณ์มาให้ข้าพเจ้าได้ตรวจสอบก่อนวิเคราะห์ข้อมูล (checking) อีกครั้ง

ข้าพเจ้ามีสิทธิถอนตัวออกจากกรวิจัยเมื่อใดก็ได้ตามความประสงค์ **โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล** ซึ่งการกระทำดังกล่าวจะไม่มีผลกระทบในทางใดๆ ต่อตัวข้าพเจ้าทั้งสิ้น

ข้าพเจ้าได้รับคำรับรองว่า ผู้วิจัยจะปฏิบัติต่อข้าพเจ้า ตามข้อมูลที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และข้อมูลใดๆ ที่เกี่ยวข้องกับข้าพเจ้า ผู้วิจัยจะ**เก็บรักษาเป็นความลับ** โดยจะนำเสนอข้อมูลการวิจัยเป็นภาพรวมเท่านั้น ไม่มีข้อมูลใดในการรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวของข้าพเจ้า

หากข้าพเจ้าไม่ได้รับการปฏิบัติตรงตามที่ได้ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย ข้าพเจ้าสามารถร้องเรียนได้ที่คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้น 4 อาคารสถาบัน 2 ซอยจุฬาลงกรณ์ 62 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์ 0-2218-8147 โทรสาร 0-2218-8147 E-mail: eccu@chula.ac.th

ข้าพเจ้าได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญต่อหน้าพยาน ทั้งนี้ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และสำเนาหนังสือแสดงความยินยอมไว้แล้ว

ลงชื่อ..... ลงชื่อ.....
 (.....)
 ผู้วิจัยหลัก ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ลงชื่อ.....
 (.....)
 พยาน

ศูนย์วิทยทรัพยากร
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการทดลองในรุ่นวิจัยที่ 1 และรุ่นวิจัยที่ 2

กลุ่มตัวอย่างในรุ่นวิจัยที่ 1		เพศ		รวม จำนวน
กลุ่มทดลอง	มหาวิทยาลัย	ชาย	หญิง	
กลุ่มทดลองที่ 1	มหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ	-	6	6
กลุ่มทดลองที่ 2	มหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ	-	5	5
กลุ่มควบคุม	มหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ	-	6	6
รวม		-	17	17
กลุ่มตัวอย่างในรุ่นวิจัยที่ 2		เพศ		รวม จำนวน
กลุ่มทดลอง	มหาวิทยาลัย	ชาย	หญิง	
กลุ่มทดลองที่ 1	มหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ	-	8	8
กลุ่มทดลองที่ 2	มหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ	-	8	8
กลุ่มควบคุม	มหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ	-	8	8
รวม		-	24	24

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ข

1. ค่าอำนาจจำแนก ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์และค่า factor loading ของแบบวัดภาวะอุเบกขาฉบับ 64 ข้อ
2. ค่าอำนาจจำแนก และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของแบบวัดปัญญาฉบับ 45 ข้อ
3. เกณฑ์การประเมินประสิทธิภาพของแบบวัด (นงลักษณ์ วิรัชชัย, 2543)

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ค่าอำนาจจำแนก และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ และค่า factor loading
ของแบบวัดภาวะอุเบกขา

ข้อ	ค่า factor loading	t	ค่า CITC รายข้อกับทั้งฉบับ	ค่า CITC รายข้อกับรายด้าน
1	0.44	7.652	0.414	0.447
2	0.42	5.677	0.352	0.396
3	0.32	5.233	0.308	0.257
4	0.28	4.341	0.251	0.252
5	0.29	4.906	0.301	0.278
6	0.55	11.698	0.642	0.531
7	0.50	6.335	0.409	0.440
8	0.42	5.846	0.337	0.314
9	0.56	6.089	0.410	0.483
10	0.66	8.392	0.495	0.542
11	0.51	7.999	0.390	0.359
12	0.61	9.770	0.547	0.489
13	0.52	8.145	0.461	0.468
15	0.34	5.461	0.338	0.270
15	0.40	5.149	0.295	0.387
ค่า α มิตติโกละ (15 ข้อ) = 0.785				
16	0.48	4.935	0.320	0.475
17	0.64	6.649	0.423	0.618
18	0.50	7.893	0.434	0.504
19	0.47	8.745	0.523	0.551
20	0.80	10.009	0.547	0.542
21	0.46	7.324	0.474	0.393

ข้อ	ค่า factor loading	t	ค่า CITC รายข้อกับทั้งฉบับ	ค่า CITC รายข้อกับรายด้าน
22	0.57	6.248	0.423	0.604
23	0.44	4.418	0.335	0.434
24	0.36	5.867	0.350	0.363
25	0.33	4.135	0.248	0.347
26	0.35	4.157	0.289	0.327
27	0.44	4.699	0.332	0.299
28	0.48	4.768	0.343	0.399
29	0.52	8.587	0.524	0.475
30	0.54	5.687	0.387	0.444
ค่า α มิตติโตะ (15 ข้อ) = 0.830				
31	0.41	8.032	0.433	0.370
32	0.35	3.893	0.294	0.232
33	0.24	4.475	0.331	0.321
34	0.53	6.630	0.420	0.441
35	0.63	11.864	0.573	0.512
36	0.63	8.401	0.477	0.511
37	0.74	11.392	0.610	0.646
38	0.57	8.921	0.557	0.549
39	0.66	10.527	0.568	0.597
40	0.41	7.209	0.461	0.453
41	0.72	12.806	0.614	0.598
42	0.58	8.265	0.508	0.520
43	0.56	8.126	0.504	0.533

ข้อ	ค่า factor loading	t	ค่า CITC รายข้อกับทั้งฉบับ	ค่า CITC รายข้อกับรายด้าน
44	0.59	10.418	0.621	0.626
45	0.62	8.744	0.433	0.445
46	0.19	4.412	0.260	0.264
47	0.53	7.654	0.441	0.450
48	0.54	6.736	0.453	0.527
49	0.43	6.064	0.413	0.476
50	0.66	10.913	0.586	0.606
51	0.52	6.625	0.375	0.400
52	0.71	10.809	0.561	0.609
53	0.79	10.879	0.564	0.627
54	0.48	6.114	0.362	0.367
55	0.67	11.568	0.610	0.601
ค่า α มิติอิมโหะ (25 ข้อ) = 0.902				
56	0.071	3.228	0.211	0.290
57	0.24	5.246	0.327	0.434
58	0.64	5.622	0.316	0.646
59	0.75	6.230	0.334	0.694
60	0.64	4.712	0.264	0.622
61	0.61	4.280	0.280	0.648
62	0.44	10.525	0.604	0.454
63	0.24	9.828	0.496	0.253
64	0.13	2.810	0.157	0.309
ค่า α มิติภาวะสงบมั่นคง (9 ข้อ) = 0.790				

ค่า α ทั้งฉบับ = .938

ค่าอำนาจจำแนก และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของแบบวัดปัญญาฉบับ 45 ข้อ

รายด้าน- ข้อ	ค่า CITC ราย ข้อกับทั้งฉบับ	ค่า CITC ราย ข้อกับรายมิติ	ค่า CITC ราย ข้อกับรายด้าน	ค่า CITC รายข้อ กับรายด้านย่อย
A1-1	0.254	0.349	0.256	0.000
A1-2	0.537	0.427	0.407	0.390
A1-2	0.504	0.394	0.420	0.390
A1-3	0.206	0.32	0.231	0.000
A1-4	0.566	0.482	0.482	0.426
A1-4	0.526	0.364	0.405	0.426
ค่า α ด้าน A1 (6 ข้อ) = 0.632				
A2-1	0.308	0.402	0.474	0.369
A2-1	0.294	0.447	0.562	0.369
A2-2	0.294	0.396	0.519	0.402
A2-2	0.312	0.375	0.408	0.402
A2-3	0.213	0.288	0.357	0.274
A2-3	0.285	0.383	0.485	0.274
A2-4	0.497	0.42	0.305	0.000
ค่า α ด้าน A2 (7ข้อ) = 0.730				
A3-1	0.244	0.397	0.254	0.000
A3-2	0.337	0.459	0.323	0.549
A3-2	0.228	0.35	0.243	0.549
A3-3	0.292	0.297	0.282	0.101
A3-3	0.257	0.262	0.322	0.101
A3-4	0.327	0.236	0.280	0.313
A3-4	0.335	0.297	0.442	0.313
A3-5	0.209	0.192	0.377	0.000
ค่า α ด้าน A3 (8 ข้อ) = 0.618				
ค่า α มิติ A (21 ข้อ) = 0.793				
B1-1	0.453	0.519	0.476	0.453

รายด้าน- ข้อ	ค่า CITC ราย ข้อกับทั้งฉบับ	ค่า CITC ราย ข้อกับรายมิติ	ค่า CITC ราย ข้อกับรายด้าน	ค่า CITC รายข้อ กับรายด้านย่อย
B1-1	0.508	0.568	0.514	0.526
B1-1	0.559	0.514	0.528	0.489
B1-2	0.372	0.397	0.387	0.290
B1-2	0.522	0.55	0.547	0.319
B1-2	0.274	0.343	0.347	0.239
B1-3	0.359	0.365	0.395	0.269
B1-3	0.441	0.408	0.384	0.429
B1-3	0.304	0.342	0.296	0.290
B1-3	0.411	0.441	0.447	0.355
B1-4	0.423	0.377	0.355	0.345
B1-4	0.452	0.435	0.408	0.391
B1-4	0.575	0.56	0.555	0.489
B1-4	0.504	0.455	0.442	0.415
ค่า α ด้านย่อย B1 (14 ข้อ) = 0.807				
B2-1	0.454	0.565	0.545	0.496
B2-1	0.528	0.600	0.563	0.496
B2-2	0.515	0.555	0.602	0.427
B2-2	0.388	0.441	0.491	0.427
B2-3	0.500	0.508	0.438	0.357
B2-3	0.529	0.507	0.404	0.357
B2-4	0.294	0.265	0.286	0.246
B2-4	0.465	0.443	0.417	0.407
B2-4	0.439	0.362	0.272	0.273
B2-4	0.363	0.379	0.399	0.322
ค่า α ด้าน B2 (10 ข้อ) = 0.775				
ค่า α มิติ B (24 ข้อ) = 0.879				

ค่า α ทั้งฉบับ = .902

เกณฑ์การประเมินประสิทธิภาพของแบบวัด (นงลักษณ์ วิรัชชัย, 2543)

คุณสมบัติของแบบวัด	ค่าสถิติที่ใช้	เกณฑ์ในการประเมิน	ความหมาย
ความเที่ยงของแบบวัดทั้งฉบับ (Internal Consistency)	แอลฟาของครอนบาค	$1.00 \geq \alpha \geq .800$	แบบวัดมีความคงที่ในการวัดในระดับสูง
		$.400 \geq \alpha \geq .799$	แบบวัดมีความคงที่ในการวัดในระดับปานกลาง
		$.001 \geq \alpha \geq .399$	แบบวัดมีความคงที่ในการวัดในระดับต่ำ
		$\alpha = .000$	แบบวัดไม่มีความคงที่ในการวัด
คุณสมบัติของแบบวัด	ค่าสถิติที่ใช้	เกณฑ์ในการประเมิน	ความหมาย
ความตรงเชิงเนื้อหาของแต่ละข้อคำถาม (Content Validity)	-	คณาจารย์ผู้เชี่ยวชาญได้พิจารณาแล้วว่าเนื้อหาของข้อคำถามมีความตรงตามความหมายของคุณลักษณะที่ต้องการวัด	ข้อคำถามมีความตรงเชิงเนื้อหา
		คณาจารย์ผู้เชี่ยวชาญได้พิจารณาแล้วว่าเนื้อหาของข้อคำถามไม่มีความตรงตามความหมายของคุณลักษณะที่ต้องการวัด	ข้อคำถามไม่มีความตรงเชิงเนื้อหา
ความตรงเชิงโครงสร้างของแต่ละข้อคำถาม (Construct Validity)	t	$t \geq 2.000$	ข้อคำถามสามารถจำแนกผู้ที่มีคุณลักษณะที่ต้องการวัดในระดับสูงออกจากผู้ที่มีคุณลักษณะที่ต้องการวัดในระดับต่ำได้
		$t < 2.000$	ข้อคำถามไม่สามารถจำแนกผู้ที่มีคุณลักษณะที่ต้องการวัดในระดับสูงออกจากผู้ที่มีคุณลักษณะที่ต้องการวัดในระดับ

คุณสมบัติ ของแบบวัด	ค่าสถิติ ที่ใช้	เกณฑ์ในการประเมิน	ความหมาย
			ต่ำได้
	CITC	$CITC \geq .200$	ข้อคำถามสามารถวัดคะแนนคุณลักษณะที่ ต้องการวัดได้
		$CITC < .200$	ข้อคำถามไม่สามารถวัดคะแนนคุณลักษณะ ที่ต้องการวัดได้



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ค

1. โครงสร้างกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเพื่อพัฒนาภาวะอุเบกขาและปัญญา
2. ลำดับขั้นตอนการทดลองด้วยโปรแกรมทดลองด้วยกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเพื่อพัฒนาภาวะอุเบกขาและปัญญาและการฝึกอานาปานสติในกลุ่มทดลองที่ 1
3. ลำดับขั้นตอนการทดลองด้วยโปรแกรมทดลองการฝึกอานาปานสติ และกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเพื่อพัฒนาภาวะอุเบกขาและปัญญา ในกลุ่มทดลองที่ 2

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 1 โครงสร้างกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเพื่อพัฒนาภาวะอุเบกขาและปัญญา

ช่วงเช้า กลุ่ม/ ประเด็น นำสู่การ เรียนรู้ใน กลุ่ม	ฐานแนวคิดพุทธธรรม	เป้าหมาย	กระบวนการ	กระบวนการ พลวัตกลุ่ม
ช่วงที่ 1 ฤดูกาลแห่ง ชีวิต	<ul style="list-style-type: none"> • หลักไตรลักษณ์ • หลักอิทัปปัจจยตา • หลักปัจจุสมุปบาท 	เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้และเข้าใจธรรมชาติของความสุขและความทุกข์ในใจของตนที่ผันแปรตลอดเวลา	<ul style="list-style-type: none"> • ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกร้องเพลง “ฤดูที่แตกต่าง” แล้วชวนให้สมาชิกได้สังเกตตนเองว่า ชอบฤดูอะไร แล้วฤดูที่ไม่ชอบเป็นอย่างไร ช่วงเวลานี้ของชีวิตเป็นฤดูอะไร อยู่กับมันอย่างไร • ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้ถ่ายทอดประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในฤดูกาลของชีวิต เพื่อพาให้สมาชิกออกจากความทุกข์ ความยึดมั่นในความพอใจ ถูกใจของตนเอง ตลอดจนเอื้อให้เพื่อนสมาชิกเข้ามาร่วมเรียนรู้แบ่งปันประสบการณ์และช่วยเหลือให้กำลังใจผู้นำกลุ่มขยายเรื่องราวของสมาชิกกลุ่มที่เป็นประสบการณ์ที่เข้มข้น นำยกย่องเป็นคุณค่า เพื่อให้เกิดความอิมเอิบ งามงามแห่งจิตใจ • ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงให้สมาชิกเห็นว่า ฤดูกาลที่แตกต่างก็เปรียบเสมือนชีวิต เราเลือกฤดูกาลไม่ได้ แต่หาวิธีที่จะอยู่กับมันได้ เราอาจจะแก้ไขสิ่งใดไม่ได้เลย แต่เราปรับใจของเราได้ เพราะตระหนักว่าฤดูกาลที่ยาวนานที่สุดก็มีวันเปลี่ยนแปลง กลางคืนจะยาวนานแค่ไหนก็ต้องมีเวลาเช้า เพื่อให้ชีวิตดำเนินต่อไป เมื่อเราเข้าใจว่าชีวิตมีทุกฤดูกาล แม้เราอยากจะ 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 F = Facilitate Disclosure, Facilitate Interaction, Facilitate Growth and Facilitate Counseling • TIR = Tuning in, Identify Split, and Realization

ช่วงเช้า กลุ่ม/ ประเด็น นำสู่การ เรียนรู้ใน กลุ่ม	ฐานแนวคิดพุทธธรรม	เป้าหมาย	กระบวนการ	กระบวนการ พลวัตกลุ่ม
			ควบคุม เปลี่ยนแปลงให้เป็นอย่างใจทั้งหมด ก็ไม่สามารถทำได้ เราจึงต้องมีชีวิตอย่างนอบน้อม ผ่อนคลาย ยินดีต้อนรับวันใหม่ในแต่ละวัน ด้วยใจที่สุขสงบ	
ช่วงที่ 2 ความ เปลี่ยนแปลง	หลักไตรลักษณ์ที่กล่าวถึงอนิจจัง คือความไม่เที่ยงแท้แน่นอนแปรเปลี่ยนทุกขณะ ไม่ควรที่จะเอาใจไปซึ้ง ไปยึดโยงไว้กับธรรมชาติที่มีลักษณะ “ไม่แน่” เสมอ	เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักรู้ถึงความยึดโยงอาภรณ์ ความรู้สึกภายใต้ความคิดที่ยึดโยงว่า มันเที่ยงแท้แน่นอน แล้วมาตระหนักกับความจริงของธรรมชาตินั้น ๆ ว่า “มันไม่แน่” แปรเปลี่ยนได้ตลอด ทำที่ของจิตใจเช่นนี้เป็นท่าที่เตรียมรับกับความเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ	<ul style="list-style-type: none"> • ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม จากนั้นชวนเพื่อนสมาชิกได้ทบทวนเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึกเกี่ยวกับการเข้ากลุ่มที่ผ่านมาจนมาถึงช่วงเช้ากลุ่มช่วงนี้ ทั้งนี้เพื่อชวนให้สมาชิกกลุ่มได้สังเกตสิ่งที่เปลี่ยนไปที่อยู่ใกล้ตัวสมาชิกมากที่สุด นั่นก็คือ ใจที่ประกอบด้วยความคิด ความรู้สึกของสมาชิคนั่นเอง • ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้นึกถึงเรื่องราวประสบการณ์ในชีวิตที่คล้าย ๆ เป็นจุดผกผันในชีวิต ซึ่งอาจจะเป็นจุดผกผันเล็ก ๆ หรือเป็นจุดผกผันที่ใหญ่อยู่ในความทรงจำอย่างมีรูปลักษณ์ • จากนั้นผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้ตระหนักรู้ถึงภาวะที่เปลี่ยนแปลงไปภายใต้ฐานความคิดความรู้สึก ณ ขณะที่ยังไม่เปลี่ยนแปลงและขณะที่เปลี่ยนแปลง เพื่อให้สมาชิกตระหนักรู้ว่าความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นได้แม้กระทั่งกับใจของตนเอง 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 F = Facilitate Disclosure, Facilitate Interaction, Facilitate Growth and Facilitate Counseling • TIR = Tuning in, Identify Split, and Realization

ช่วงเช้า กลุ่ม/ ประเด็น นำสู่การ เรียนรู้ใน กลุ่ม	ฐานแนวคิดพุทธธรรม	เป้าหมาย	กระบวนการ	กระบวนการ พลวัตกลุ่ม
			<ul style="list-style-type: none"> • ผู้นำกลุ่มชวนให้เพื่อนสมาชิกได้นึกถึงประโยคที่ว่า “ถ้าไม่มีการจากไปของสิ่งเดิม ก็ไม่มีการเกิดขึ้นของสิ่งใหม่” จากกิจกรรมก่อนหน้านี้และกิจกรรมนี้ หากมีเรื่องราวเป็นประเด็นค้างคาใจภายในใจที่สมาชิกกลุ่มร่วมแบ่งปันทุกข์สุขภายในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มก็จะเอื้อให้มีการปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกกลุ่มเพื่อเข้าไปโอบอุ้ม เป็นเพื่อนในใจกับเรื่องราวเข้ม ๆ นั้น และแก้ไขที่เป็นประเด็นค้างคาใจนั้น แต่หากเรื่องราวที่สมาชิกแบ่งปันเรื่องใดเป็นเรื่องที่มีคุณค่าแก่การชื่นชมยินดี เป็นเรื่องราวที่ทำให้นึกถึงแล้วอิมเอิบเบิกบานภายในใจ ผู้นำกลุ่มก็เอื้อให้สมาชิกคนนั้นได้อิมเอิบกับเรื่องราวที่มีคุณค่านั้น รวมทั้งเอื้อให้สมาชิกคนอื่นได้ร่วมชื่นชมยินดีพลอยอิมเอิบร่วมกับเพื่อนสมาชิกคนนั้นด้วย 	
ช่วงที่ 3 การ ปล่อย วาง	หลักอิตถปิปัจจยตาที่มอง สิ่งทั้งหลายเป็นไปตาม เหตุปัจจัยเท่านั้นเอง มิได้เป็นไปตามความ ต้องการหรือความ	เพื่อให้นักศึกษาได้เรียนรู้ เข้าใจ ยอมรับ ใน ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตหรือความ ผิดพลาด ผิดหวังกับบางสิ่งบางอย่างที่ไม่ สามารถไปแก้ไขสิ่งใดได้ ซึ่งไม่ควรเอาใจไปฝาก ไว้หรือฝังไว้กับสิ่งนั้น ๆ อันจะทำให้ใจเศร้า	<ul style="list-style-type: none"> • ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มทุกคน พุดคุยสนทนากันเล็กน้อย • จากนั้นผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มได้นึกถึงเรื่องราวหรือประสบการณ์ที่ผ่านมาของตนเองเกี่ยวกับการสลัดทิ้งความทุกข์หรือปัญหาบางอย่างที่แก้ไขได้ด้วยการสลัดออกมาจากปัญหาหรือความทุกข์นั้น เพียงปล่อยมันผ่านไป ไม่เอาใจไปผูกมัดเอาไว้ ปัญหาหรือเรื่องราวทุกข์ใจนั้นก็คลี่คลาย 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 F = Facilitate Disclosure, Facilitate Interaction, Facilitate

ช่วงเช้า กลุ่ม/ ประเด็น นำสู่การ เรียนรู้ใน กลุ่ม	ฐานแนวคิดพุทธธรรม	เป้าหมาย	กระบวนการ	กระบวนการ พลวัตกลุ่ม
	<p>ปรารถนาของใครได้ และเหตุปัจจัยนี้มา ประกอบพร้อมกันอยู่ ตลอดเวลาอย่างเป็น พลวัต ทำให้มีลักษณะ ของความไม่เที่ยง (อนิจจัง) ความที่ไม่ สามารถคงอยู่ในสภาพ เดิมได้ (ทุกขัง) และความ ที่ไม่มีใครเป็นเจ้าของได้ อย่างแท้จริง เป็นได้แต่ เพียงผู้ “อาศัย” (อนัตตา) เท่านั้น</p>	<p>หมอง เป็นทุกข์ อย่างเสียเปล่า ควรปล่อยมันไป (let it go) ให้เขาใจมาอยู่กับปัจจุบันขณะ</p>	<p>ไปเอง</p> <ul style="list-style-type: none"> ในช่วงนี้ผู้นำกลุ่มก็ดำเนินการกลุ่มเหมือนช่วงที่ผ่านมา กล่าวคือ ถ้ามี ประเด็นเรื่องราวของสมาชิกคนใดเป็นประเด็นค้างค้ำอยู่ภายในใจ ผู้นำ กลุ่มก็จะเชื้อให้เกิดการแก้ปมประเด็นค้างค้ำภายในใจนั้น ขณะเดียวกัน เรื่องราวใดที่มีคุณค่าควรแก่การชื่นชมเพื่อความอิมเอบแห่งจิตใจ ผู้นำ กลุ่มก็ยกเรื่องราวนั้นให้เกิดมีคุณค่าภายในใจของสมาชิกคนนั้น รวมทั้ง เชื้อให้เพื่อนสมาชิกได้พลอยอิมเอบในคุณค่านั้นด้วย 	<p>Growth and Facilitate Counseling</p> <ul style="list-style-type: none"> TIR = Tuning in, Identify Split, and Realization
<p>ช่วงที่ 4 ความไม่</p>	<p>อุปาทานคือความเข้าไปยึดเอาไว้ทำให้เป็นทุกข์</p>	<p>เพื่อให้สมาชิกได้เห็นถึงเหตุของทุกข์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นอันมาจากความยึดมั่นถือมั่นและชื่นชม</p>	<ul style="list-style-type: none"> ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงการเรียนรู้จากช่วงที่ผ่านมา และเชื่อมโยงกับเพลง “ก่อนหินก้อนนั้น” ซึ่งมีเนื้อหากล่าวถึงสิ่งที่ทำให้เกิดทุกข์ แต่ที่จริงคือตัว 	<ul style="list-style-type: none"> 4 F = Facilitate Disclosure,

ช่วงเช้า กลุ่ม/ ประเด็น นำสู่การ เรียนรู้ใน กลุ่ม	ฐานแนวคิดพุทธธรรม	เป้าหมาย	กระบวนการ	กระบวนการ พลวัตกลุ่ม
วันไหว	เมื่อเพียงเข้าไปดู (อุเบกขา)สิ่งนั้นตาม ความเป็นจริงได้ก็คลาย ทุกข์	การเอื้อเฟื้อเกื้อกูล และการช่วยเหลือซึ่งกันและ กันของสมาชิกในกลุ่ม	<p>ของเราเอง</p> <ul style="list-style-type: none"> • ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้เกิดการปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน แลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่เคยพบหรือรู้สึก สํารวจ เกิดการช่วยเหลือซึ่งกันและกันในกรณีที่สมาชิกพบก้อนหินหนักอึ้งที่ยังไม่สามารถวางลงได้ • ผู้นำกลุ่มสรุปและชวนให้สมาชิกได้เห็นถึงเหตุของทุกข์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นอันมาจากความยึดมั่นถือมั่นและชื่นชมการเอื้อเฟื้อเกื้อกูล และการช่วยเหลือซึ่งกันและกันของสมาชิกในกลุ่ม 	<p>Facilitate Interaction, Facilitate Growth and Facilitate Counseling</p> <ul style="list-style-type: none"> • TIR = Tuning in, Identify Split, and Realization
ช่วงที่ 5 ปัจจุบันคือ ของขวัญ แห่งชีวิต	สติสัมปชัญญะ ตระหนัก ถึงความสำคัญของ ปัจจุบันขณะ ไม่อยู่กับ ความคาดหวัง ความ ฟุ้งซ่าน ความวิตกกังวล	เพื่อให้สมาชิกตระหนักรู้ถึงภาวะปัจจุบัน เห็น ความงดงามของการมีชีวิต การมีลมหายใจ เข้าใจภาวะแห่งความสดชื่น ไม่เหนื่อยหน่าย กับชีวิต อยู่อย่างภาวะไร้อายุ คือไม่ต้อง คำนึงถึงเวลา จดจ่ออยู่กับสภาวะที่ได้มาอยู่	<ul style="list-style-type: none"> • ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้ตระหนักถึงความสำคัญแห่งเวลาปัจจุบัน คือ ขณะที่อยู่ด้วยกันตรงหน้าในกลุ่มกับเพื่อนสมาชิกและผู้นำกลุ่ม โดยกล่าวถึงข้อความของท่านดิช นัท ฮันท์ ว่า “ถ้าหากว่าขณะล้างจาน เราไปคิดถึงแต่ว่าจะเดี๋ยวไปต้มน้ำชาหรือคิดถึงเรื่องอื่นที่จะมาในอนาคต เราก็จะรีบล้างจานให้เสร็จ ๆ ไป เหมือนกับว่าเป็นงานที่น่ารำคาญ 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 F = Facilitate Disclosure, Facilitate Interaction, Facilitate

ช่วงเช้า กลุ่ม/ ประเด็น นำสู่การ เรียนรู้ใน กลุ่ม	ฐานแนวคิดพุทธธรรม	เป้าหมาย	กระบวนการ	กระบวนการ ผลวัดกลุ่ม
		ร่วมกันอย่างเต็มที่ สังเกตใจตนเองอย่างเต็มที่ จนเต็มอ้อมกับการมีชีวิต	<p>เหลือเกินนั่นแหละ เราไม่ได้ล้างจานเพื่อที่จะล้างจาน และยิ่งกว่านั้น ตอนล้างจานเราก็ไม่ได้มีชีวิตอยู่ด้วย"</p> <ul style="list-style-type: none"> • ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้ถ่ายทอดประสบการณ์ ความรู้สึก ณ ปัจจุบันขณะ และที่ตนได้เคยหลงลืม ไม่ได้อยู่กับปัจจุบันขณะ คอยผสมให้เกิดการ เรียนรู้ประสบการณ์และถ่ายทอดความรู้สึกต่อกัน คลายกังวลกับภาระ ต่าง ๆ ไม่ว่าจะหน้าหรือหลัง รวมทั้งคลายปมในใจสำหรับสมาชิกที่ยังคงมี เรื่องค้างคาภายในใจ 	<p>Growth and Facilitate Counseling</p> <ul style="list-style-type: none"> • TIR = Tuning in, Identify Split, and Realization
ช่วงที่ 6 สงบสบาย ความ เคลื่อนไหว	สติสัมปชัญญะ รู้เท่าทัน ความอยาก ความ ปรารถนา ความคาดหวัง ความอยากให้เป็นไป ดังใจตน กับความเป็น จริงที่มีอยู่ จนทำให้ใจมา อยู่ในบ้านที่แท้จริง บ้าน แห่งความสงบสุขได้	เพื่อให้นักศึกษาได้เรียนรู้การย้ายฐานของใจที่ มักชอบอยู่กับความคิด ความรู้สึก ที่แสดงถึง ความอยาก ความคาดหวัง ความปรารถนา เกิน ความต้องการให้เป็นไปดังใจตน มาอยู่กับ ความเป็นจริงที่มีอยู่ ที่ปรากฏอยู่ ได้อย่างแนบ สนิทกลมกลืน ณ ขณะหนึ่ง	<ul style="list-style-type: none"> • ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม จากนั้นชวนสมาชิกกลุ่มได้ใคร่ครวญ ความคิด ความรู้สึกเกี่ยวกับการเข้ากลุ่มในช่วงที่ผ่านมา เพื่อแสดงถึง ความใส่ใจ ความห่วงใยเพื่อนสมาชิกที่มาอยู่ร่วมกัน • จากนั้น ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ เรื่องราวในชีวิต ในแง่ที่เป็นความบีบคั้น เป็นทุกข์ แล้วนำมาแบ่งปันบอกเล่าเรียนรู้ร่วมกัน ในกลุ่ม เช่น เรื่องการเรียน ความรัก หรือเรื่องที่เป็นปมประเด็นที่ค้างค้ำ ในใจอยู่ • ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้มองเห็นความทุกข์ว่าเป็นของที่คู่กับชีวิต 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 F = Facilitate Disclosure, Facilitate Interaction, Facilitate Growth and Facilitate Counseling

ช่วงเช้า กลุ่ม/ ประเด็น นำสู่การ เรียนรู้ใน กลุ่ม	ฐานแนวคิดพุทธธรรม	เป้าหมาย	กระบวนการ	กระบวนการ พลวัตกลุ่ม
			<p>สมาชิกแต่ละคนล้วนมีเรื่องราวที่ต่างก็เคยไม่พอใจ เสียใจ ทุกข์ใจ ทั้งโดยเป็นผู้กระทำและเป็นผู้ถูกกระทำ</p> <ul style="list-style-type: none"> • ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้ตระหนักรู้ชัดถึงภาวะแห่งความทุกข์ใจนั้น และต้อนรับกับความทุกข์ที่ใจที่สงบ เสมือนปลอบโยนน้องในอ้อมอก เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจว่า ทุกข์เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา และจะเกิดมากเมื่อเกิดความคาดหวัง ความต้องการให้เป็นไปดั่งใจตน ซึ่งซ่อนซ่อนไว้ด้วยความยึดมั่นว่าสิ่งนั้นต้องเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ พร้อมกับชวนให้สมาชิกได้ตระหนักว่า “อย่าใช้ชีวิตด้วยความคาดหวัง จงใช้ชีวิตอยู่ด้วยสติปัญญา” • ผู้นำกลุ่มเชื้อให้สมาชิกที่ได้คลายความคับข้องใจจากเรื่องที่ประสบมาแบ่งปัน ถ่ายทอดความรู้สึกที่ตนเองได้คลายความทุกข์นั้นให้สมาชิกคนอื่นได้เรียนรู้ เพื่อเป็นกระแสแนะนำให้สมาชิกที่ยังคับข้องใจอยู่ได้เรียนรู้ที่จะคลายความคับข้องใจลงในขณะนั้นหรือแบ่งปันเพื่อเรียนรู้ในกลุ่มต่อไป 	<ul style="list-style-type: none"> • TIR = Tuning in, Identify Split, and Realization
ช่วงที่ 7 สู่อิสระภาพ	อริยสัจ 4, ไตรลักษณ์ และปฏิจลสมุปบาท	เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ที่จะได้เป็นอิสระจากความยึดติดกับความ “ชอบ” และ “ไม่ชอบ” ที่อยู่ในใจ นำชีวิตไปสู่ความสุขด้วยอิสรภาพนั้น	<ul style="list-style-type: none"> • ผู้นำกลุ่มพูดคุยทักทายสมาชิกแล้วชวนให้สมาชิกได้ใช้กระดาษที่แจกให้พับครึ่งเข้าหากัน ด้านหนึ่งให้เขียนถึงสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตที่ “ชอบ” แล้วอีกด้านหนึ่งให้เขียนถึงสิ่งที่ “ไม่ชอบ” 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 F = Facilitate Disclosure, Facilitate

ช่วงเช้า กลุ่ม/ ประเด็น นำสู่การ เรียนรู้ใน กลุ่ม	ฐานแนวคิดพุทธธรรม	เป้าหมาย	กระบวนการ	กระบวนการ พลวัตกลุ่ม
			<ul style="list-style-type: none"> • ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้เล่าเรื่องราวในชีวิตและสำรวจใจของตนเองว่าเมื่อพบเจอสิ่งที่ชอบ ใจของตนเป็นอย่างไร (พอใจ เป็นสุข ตื่นเต้น ฯลฯ) เมื่อสิ่งที่ชอบนั้นเปลี่ยนแปลงไปหรือเมื่อเจอกับสิ่งที่ไม่ชอบ ใจของตนเป็นอย่างไร (ไม่พอใจ บ่นปวน เสียใจ ฯลฯ) • ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงให้สมาชิกเห็นว่า เมื่อเรามีสิ่งที่ชอบในใจ และยึดมันไว้ว่าจะต้องเป็นไปอย่างนั้น แต่ในความเป็นจริงของชีวิต แม้จะชอบเพียงใด ก็ไม่สามารถยึดไว้ไม่ให้เปลี่ยนแปลงได้ หากมีเหตุปัจจัยให้ต้องเปลี่ยนสิ่งที่ชอบก็ต้องเปลี่ยนแปลงในที่สุด • ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้ถ่ายทอดประสบการณ์ที่เกิดขึ้น เพื่อพาให้สมาชิกออกจากความทุกข์ ความยึดมั่นในความพอใจ ภูมิใจของตนเองตลอดจนเอื้อให้เพื่อนสมาชิกเข้ามาแบ่งปันประสบการณ์และการช่วยเหลือ • ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้ค่อย ๆ ขยายความเข้าใจในชีวิต และเกิดความองงามในจิตใจจากการรับรู้ชีวิตที่ชัดเจนขึ้น • ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงให้สมาชิกเห็นว่าเมื่อเรามี “ชอบและไม่ชอบ” ทำให้เราไม่สามารถอยู่กับความเป็นจริงของชีวิตได้อย่างแนบสนิทกลมกลืน การ 	<p>Interaction, Facilitate Growth and Facilitate Counseling</p> <ul style="list-style-type: none"> • TIR = Tuning in, Identify Split, and Realization

ช่วงเช้า กลุ่ม/ ประเด็น นำสู่การ เรียนรู้ใน กลุ่ม	ฐานแนวคิดพุทธธรรม	เป้าหมาย	กระบวนการ	กระบวนการ พลวัตกลุ่ม
			ยึดอยู่กับความชอบเป็นที่มาของความทุกข์ หากเราเรียนรู้ที่จะอยู่กับชีวิต อย่าง “ก็ได้” “ไม่ยึดติด” ใจของเราก็หลุดออกจากบ่วงที่บีบคั้น สู่ความ ปลอดโปร่ง เบาสบาย สงบสุข เป็นการเดินทางสู่อิสรภาพของใจ	

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 2 ลำดับขั้นตอนการทดลองด้วยกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ แล้วฝึกอานาปานสติเพื่อพัฒนาภาวะอุเบกขาและปัญญา

ในกลุ่มทดลองที่ 1

ช่วงเวลา	วันที่/ช่วงที่/ ระยะเวลาเข้าร่วม ทดลอง	ผู้เข้าร่วมทดลอง	วิธีดำเนินการ	หมายเหตุ
ก่อนเข้าร่วมกลุ่ม พัฒนาตนและการ ปรึกษาเชิงจิตวิทยา แนวพุทธ	ใช้เวลา 45 นาที	นักศึกษาในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 10 คนที่ผู้วิจัยสุ่มอย่างง่ายจาก ประชากรที่มีคะแนนภาวะ อุเบกขาและคะแนนภาวะ ปัญญาต่ำกว่าค่าเฉลี่ยเข้าเป็น กลุ่มทดลองที่ 1	1. ตอบแบบวัดภาวะอุเบกขา (Y_1) 2. ตอบแบบวัดปัญญา (Y_2)	เป็นการตอบแบบวัดก่อน ทดลอง (Pretest) ในกลุ่ม ทดลองที่ 1 ก่อนเข้าร่วม โปรแกรมทดลองกลุ่ม พัฒนาตน และการ ปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว พุทธ
ขณะเข้าร่วมกลุ่ม พัฒนาตนและการ ปรึกษาเชิงจิตวิทยา แนวพุทธ	วันที่ 1/ ช่วงที่ 1 (ช่วงบ่าย)/ 3 ชั่วโมง	กลุ่มทดลองที่ 1	เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน ฯ ในช่วงที่ 1 โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่มนำ สมาชิกเรียนรู้ผ่านกระบวนการจิตวิทยาการปรึกษาแบบกลุ่มภายใต้ หัวข้อ “ ฤดูกาลแห่งชีวิต ”	หลังเข้ากลุ่มช่วงที่ 1 กลุ่ม ทดลองที่ 1 เขียนแบบ ประเมินการรับรู้ของ สมาชิกกลุ่ม และหยุดพัก ประมาณ 1.00 – 1.30 ชั่วโมง จากนั้นเข้ากลุ่ม ช่วงที่ 2
	วันที่ 1/ ช่วงที่ 2 (ช่วงเย็น)/	กลุ่มทดลองที่ 1	เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน ฯ ในช่วงที่ 2 โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่มนำ สมาชิกเรียนรู้ผ่านกระบวนการจิตวิทยาการปรึกษาแบบกลุ่มภายใต้	หลังเข้ากลุ่มช่วงที่ 2 กลุ่ม ทดลองที่ 1 เขียนแบบ

ช่วงเวลา	วันที่/ช่วงที่/ ระยะเวลาเข้าร่วม ทดลอง	ผู้เข้าร่วมทดลอง	วิธีดำเนินการ	หมายเหตุ
	3 ชั่วโมง		หัวข้อ “ <i>ความเปลี่ยนแปลง</i> ”	ประเมินการรับรู้ของสมาชิกกลุ่ม และหยุดพักในช่วงกลางวันเพื่อพักผ่อน ก่อนเข้ากลุ่มในวันที่ 2 ในช่วงที่ 3 4 และ 5
หลังการเข้ากลุ่มในวันที่ 1 ในช่วงที่ 1 และ 2 กลุ่มทดลองที่ 1 เขียนบันทึกประจำวัน โดยใช้ระยะเวลาประมาณ 15 นาที				
	วันที่ 2/ ช่วงที่ 3 (ช่วงเช้า)/ 3 ชั่วโมง	กลุ่มทดลองที่ 1	เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน ฯ ในวันที่ 2 ในช่วงที่ 3 โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่มนำสมาชิกเรียนรู้ผ่านกระบวนการจิตวิทยาการศึกษาแบบกลุ่มภายใต้หัวข้อ “ <i>การปล่อยวาง</i> ”	หลังเข้ากลุ่มช่วงที่ 3 กลุ่มทดลองที่ 1 เขียนแบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกกลุ่ม และหยุดพักประมาณ 1.00 – 1.30 ชั่วโมง จากนั้นเข้ากลุ่มช่วงที่ 4
	วันที่ 2/ ช่วงที่ 4 (ช่วงบ่าย)/ 3 ชั่วโมง	กลุ่มทดลองที่ 1	เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน ฯ ในวันที่ 2 ในช่วงที่ 4 โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่มนำสมาชิกเรียนรู้ผ่านกระบวนการจิตวิทยาการศึกษาแบบกลุ่มภายใต้หัวข้อ “ <i>ความไม่หวั่นไหว</i> ”	หลังเข้ากลุ่มช่วงที่ 4 กลุ่มทดลองที่ 1 เขียนแบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกกลุ่ม และหยุดพัก

ช่วงเวลา	วันที่/ช่วงที่/ ระยะเวลาเข้าร่วม ทดลอง	ผู้เข้าร่วมทดลอง	วิธีดำเนินการ	หมายเหตุ
				ประมาณ 1.30 – 2.00 ชั่วโมง จากนั้นเข้ากลุ่ม ช่วงที่ 5
	วันที่ 2/ ช่วงที่ 5 (ช่วงเย็น)/ 3 ชั่วโมง	กลุ่มทดลองที่ 1	เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน ฯ ในวันที่ 2 ในช่วงที่ 5 โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำ กลุ่มนำสมาชิกเรียนรู้ผ่านกระบวนการจิตวิทยาการปรึกษาแบบ กลุ่มภายใต้หัวข้อ “ ปัจจุบันคือของขวัญของชีวิต ”	หลังเข้ากลุ่มช่วงที่ 5 กลุ่ม ทดลองที่ 1 เขียนแบบ ประเมินการรับรู้ของ สมาชิกกลุ่ม และหยุดพัก ในช่วงกลางคืนเพื่อ พักผ่อน ก่อนเข้ากลุ่มใน วันที่ 3 ในช่วงที่ 6 และ 7
หลังการเข้ากลุ่มในวันที่ 2 ในช่วงที่ 3 4 และ 5 กลุ่มทดลองที่ 1 เขียนบันทึกประจำวัน โดยใช้ระยะเวลาประมาณ 15 นาที				
	วันที่ 3/ ช่วงที่ 6 (ช่วงเช้า)/ 3 ชั่วโมง	กลุ่มทดลองที่ 1	เข้ากลุ่มพัฒนาตน ฯ ในวันที่ 3 ในช่วงที่ 6 โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม นำสมาชิกเรียนรู้ผ่านกระบวนการจิตวิทยาการปรึกษาแบบกลุ่ม ภายใต้หัวข้อ “ สงบสยบความเคลื่อนไหว ”	หลังเข้ากลุ่มช่วงที่ 6 กลุ่ม ทดลองที่ 1 เขียนแบบ ประเมินการรับรู้ของ สมาชิกกลุ่ม และหยุดพัก ประมาณ 1.00 – 1.30 ชั่วโมง จากนั้นเข้ากลุ่ม ช่วงที่ 7

ช่วงเวลา	วันที่/ช่วงที่/ ระยะเวลาเข้าร่วม ทดลอง	ผู้เข้าร่วมทดลอง	วิธีดำเนินการ	หมายเหตุ
	วันที่ 3/ ช่วงที่ 7(ช่วงบ่าย)/ 3 ชั่วโมง	กลุ่มทดลองที่ 1	เข้ากลุ่มพัฒนาตน ฯ ในวันที่ 3 ในช่วงที่ 7 โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม นำสมาชิกเรียนรู้ผ่านกระบวนการจิตวิทยาการปรึกษาแบบกลุ่ม ภายใต้หัวข้อ “ สู่อิสราภาพ ”	หลังเข้ากลุ่มช่วงที่ 7 กลุ่มทดลองที่ 1 เขียนแบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกกลุ่ม และหยุดพัก ประมาณ 1.30 – 2.00 ชั่วโมง จากนั้นเข้ากลุ่มช่วงที่ 7
				<ul style="list-style-type: none"> หลังการเข้ากลุ่มในวันที่ 3 ในช่วงที่ 6 และ 7 กลุ่มทดลองที่ 1 เขียนบันทึกประจำวัน โดยใช้ระยะเวลาประมาณ 15 นาที
หลังเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ	ใช้ระยะเวลา 40 นาที	กลุ่มทดลองที่ 1	<ol style="list-style-type: none"> 1. ตอบแบบวัดภาวะสุขภาพ (Y₁) 2. ตอบแบบวัดปัญญา (Y₂) 	เป็นการตอบแบบวัดหลังการทดลอง (Posttest ₁) ในกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนเข้าสู่โปรแกรมทดลองฝึกอานาปานสติแบบต่อเนื่องต่อไป
				เมื่อ <u>กลุ่มทดลองที่ 1</u> เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธครบตามกำหนดแล้ว กลุ่มทดลองที่ 1 จะเข้าร่วมฝึกอานาปานสติเพื่อพัฒนาภาวะสุขภาพและปัญญาแบบต่อเนื่องทันทีโดยใช้ระยะเวลา 20 ชั่วโมง 7 sessions ซึ่งเป็นเวลาเท่ากับระยะเวลาเข้าร่วมโปรแกรมทดลองกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ
ขณะเข้าร่วมฝึก	วันที่ 1/ 3 ชั่วโมง	กลุ่มทดลองที่ 1	<ul style="list-style-type: none"> • เรียนรู้วิธีฝึกอานาปานสติ 30 นาที 	หลังการฝึกช่วงที่ 1 กลุ่ม

ช่วงเวลา	วันที่/ช่วงที่/ ระยะเวลาเข้าร่วม ทดลอง	ผู้เข้าร่วมทดลอง	วิธีดำเนินการ	หมายเหตุ
อานาปานสติ	ช่วงที่ 1(ช่วงเย็น)/ ระยะเวลา 3 ชั่วโมง		<ul style="list-style-type: none"> ฝึกการหายใจเข้าหายใจออกตามแนวการฝึกอานาปานสติ 20 นาที ฝึกอานาปานสติ โดยใช้เวลา 10 นาที จากนั้นสอบอารมณ์ กัมมัฏฐาน 10 นาที จากนั้นฝึกอานาปานสติ โดยใช้เวลา 15 นาที จากนั้นสอบ อารมณ์กัมมัฏฐาน 10 นาที จากนั้นฝึกอานาปานสติ (ต่อ) โดยใช้เวลา 20 นาที และสอบ อารมณ์กัมมัฏฐาน 10 นาที หยุดพัก 10 นาที จากนั้นฝึกอานาปานสติ (ต่อ) โดยใช้เวลา 25 นาที และสอบ อารมณ์กัมมัฏฐาน 10 นาที จากนั้นฝึกอานาปานสติ (ต่อ) โดยใช้เวลา 30 นาที และสอบ อารมณ์กัมมัฏฐาน 10 นาที 	ทดลองที่ 1 เขียนแบบ ประเมินการรับรู้การฝึกอานาปานสติ จากนั้นหยุดพัก
หลังเข้าร่วมฝึกอานาปานสติ กลุ่มทดลองที่ 1 เขียนบันทึกประจำวัน ในวันที่ 1				
	วันที่ 2/ ช่วงที่ 2(ช่วงเช้า)/ ระยะเวลา 3 ชั่วโมง	กลุ่มทดลองที่ 1	<ul style="list-style-type: none"> ฝึกอานาปานสติ โดยใช้เวลา 15 นาที และสอบอารมณ์ กัมมัฏฐาน 10 นาที จากนั้นฝึกอานาปานสติ (ต่อ) โดยใช้เวลา 20 นาที และสอบ อารมณ์กัมมัฏฐาน 10 นาที 	หลังการฝึกช่วงที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 1 เขียนแบบ ประเมินการรับรู้การฝึกอานาปานสติ จากนั้นหยุด

ช่วงเวลา	วันที่/ช่วงที่/ ระยะเวลาเข้าร่วม ทดลอง	ผู้เข้าร่วมทดลอง	วิธีดำเนินการ	หมายเหตุ
			<ul style="list-style-type: none"> • จากนั้นเดินจงกรม 20 นาที • จากนั้นฝึกอานาปานสติ (ต่อ) โดยใช้เวลา 25 นาที และสอบ อารมณ์กัมมัฏฐาน 10 นาที • หยุดพัก 10 นาที • จากนั้นฝึกอานาปานสติ (ต่อ) โดยใช้เวลา 30 นาที และสอบ อารมณ์กัมมัฏฐาน 10 นาที • จากนั้นฝึกอานาปานสติ (ต่อ) โดยใช้เวลา 35 นาที และสอบ อารมณ์กัมมัฏฐาน 10 นาที 	พัก
	วันที่ 2/ ช่วงที่ 3 (ช่วงบ่าย)/ ระยะเวลา 3 ชั่วโมง	กลุ่มทดลองที่ 1	<ul style="list-style-type: none"> • ฝึกอานาปานสติ โดยใช้เวลา 20 นาที และสอบอารมณ์ กัมมัฏฐาน 10 นาที • จากนั้นฝึกอานาปานสติ (ต่อ) โดยใช้เวลา 30 นาที และสอบ อารมณ์กัมมัฏฐาน 10 นาที • หยุดพัก 10 นาที • จากนั้นฝึกอานาปานสติ (ต่อ) โดยใช้เวลา 40 นาที และสอบ อารมณ์กัมมัฏฐาน 10 นาที • จากนั้นเดินจงกรม 20 นาที • จากนั้นฝึกอานาปานสติ (ต่อ) โดยใช้เวลา 50 นาที และสอบ อารมณ์กัมมัฏฐาน 10 นาที 	หลังการฝึกช่วงที่ 3 กลุ่ม ทดลองที่ 1 เขียนแบบ ประเมินการรับรู้การฝึกอ านาปานสติ จากนั้นหยุด พัก

ช่วงเวลา	วันที่/ช่วงที่/ ระยะเวลาเข้าร่วม ทดลอง	ผู้เข้าร่วมทดลอง	วิธีดำเนินการ	หมายเหตุ
	วันที่ 2/ ช่วงที่ 4(ช่วงเย็น)/ ระยะเวลา 3 ชั่วโมง	กลุ่มทดลองที่ 1	<ul style="list-style-type: none"> • ฝึกอานาปานสติ โดยใช้เวลา 20 นาที และสอบอารมณ์ กัมมัฏฐาน 10 นาที • จากนั้นฝึกอานาปานสติ (ต่อ) โดยใช้เวลา 30 นาที และสอบ อารมณ์กัมมัฏฐาน 10 นาที • หยุดพัก 10 นาที • จากนั้นฝึกอานาปานสติ (ต่อ) โดยใช้เวลา 40 นาที และสอบ อารมณ์กัมมัฏฐาน 10 นาที • จากนั้นเดินจงกรม 20 นาที • จากนั้นฝึกอานาปานสติ (ต่อ) โดยใช้เวลา 50 นาที และสอบ อารมณ์กัมมัฏฐาน 10 นาที 	หลังการฝึกช่วงที่ 4 กลุ่ม ทดลองที่ 1 เขียนแบบ ประเมินการรับรู้การฝึกอ านาปานสติ จากนั้นหยุด พัก
หลังเข้าร่วมฝึกอานาปานสติ กลุ่มทดลองที่ 1 เขียนบันทึกประจำวัน ในวันที่ 2				
	วันที่ 3/ ช่วงที่ 5(ช่วงเช้า)/ ระยะเวลา 3 ชั่วโมง	กลุ่มทดลองที่ 1	<ul style="list-style-type: none"> • ฝึกอานาปานสติ โดยใช้เวลา 20 นาที และสอบอารมณ์ กัมมัฏฐาน 10 นาที • จากนั้นฝึกอานาปานสติ (ต่อ) โดยใช้เวลา 30 นาที และสอบ อารมณ์กัมมัฏฐาน 10 นาที • หยุดพัก 10 นาที • จากนั้นฝึกอานาปานสติ (ต่อ) โดยใช้เวลา 40 นาที และสอบ อารมณ์กัมมัฏฐาน 10 นาที 	หลังการฝึกช่วงที่ 5 กลุ่ม ทดลองที่ 1 เขียนแบบ ประเมินการรับรู้การฝึก อานาปานสติ จากนั้น หยุดพัก

ช่วงเวลา	วันที่/ช่วงที่/ ระยะเวลาเข้าร่วม ทดลอง	ผู้เข้าร่วมทดลอง	วิธีดำเนินการ	หมายเหตุ
			<ul style="list-style-type: none"> • จากนั้นเดินจงกรม 20 นาที • จากนั้นฝึกอานาปานสติ (ต่อ) โดยใช้เวลา 50 นาที และสอบอารมณ์กัมมัฏฐาน 10 นาที 	
	วันที่ 3/ ช่วงที่ 6(ช่วงบ่าย)/ ระยะเวลา 3 ชั่วโมง	กลุ่มทดลองที่ 1	<ul style="list-style-type: none"> • ฝึกอานาปานสติ โดยใช้เวลา 20 นาที และสอบอารมณ์กัมมัฏฐาน 10 นาที • จากนั้นฝึกอานาปานสติ (ต่อ) โดยใช้เวลา 30 นาที และสอบอารมณ์กัมมัฏฐาน 10 นาที • หยุดพัก 10 นาที • จากนั้นฝึกอานาปานสติ (ต่อ) โดยใช้เวลา 40 นาที และสอบอารมณ์กัมมัฏฐาน 10 นาที • จากนั้นเดินจงกรม 20 นาที • จากนั้นฝึกอานาปานสติ (ต่อ) โดยใช้เวลา 50 นาที และสอบอารมณ์กัมมัฏฐาน 10 นาที 	หลังการฝึกช่วงที่ 6 กลุ่มทดลองที่ 1 เขียนแบบประเมินการรับรู้การฝึกอานาปานสติ จากนั้นหยุดพัก
	วันที่ 3/ ช่วงที่ 7(ช่วงเย็น)/ ระยะเวลา 2 ชั่วโมง	กลุ่มทดลองที่ 1	<ul style="list-style-type: none"> • ฝึกอานาปานสติ โดยใช้เวลา 20 นาที และสอบอารมณ์กัมมัฏฐาน 10 นาที • จากนั้นฝึกอานาปานสติ (ต่อ) โดยใช้เวลา 30 นาที และสอบอารมณ์กัมมัฏฐาน 10 นาที • หยุดพัก 10 นาที 	หลังการฝึกช่วงที่ 7 กลุ่มทดลองที่ 1 เขียนแบบประเมินการรับรู้การฝึกอานาปานสติ จากนั้นหยุดพัก

ช่วงเวลา	วันที่/ช่วงที่/ ระยะเวลาเข้าร่วม ทดลอง	ผู้เข้าร่วมทดลอง	วิธีดำเนินการ	หมายเหตุ
			<ul style="list-style-type: none"> จากนั้นเดินจงกรม 20 นาที จากนั้นฝึกอานาปานสติ (ต่อ) โดยใช้เวลา 40 นาที และสอบอารมณ์กัมมัฏฐาน 10 นาที 	
หลังเข้าร่วมฝึกอานาปานสติ กลุ่มทดลองที่ 1 เขียนบันทึกประจำวันในวันที่ 3				
หลังเข้าร่วมฝึก อานาปานสติ	ใช้ระยะเวลา 40 นาที	กลุ่มทดลองที่ 1	<ol style="list-style-type: none"> ตอบแบบวัดภาวะดูเบกซา (Y_1) ตอบแบบวัดปัญญา (Y_2) 	เป็นการตอบแบบวัดหลัง เข้าร่วมฝึกอานาปานสติ (Posttest ₂) ในกลุ่ม ทดลองที่ 1

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 3 ลำดับขั้นตอนการทดลองด้วยการฝึกอานาปานสติ แล้วเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเพื่อพัฒนาภาวะอุเบกขาและปัญญา
ในกลุ่มทดลองที่ 2

ช่วงเวลา	วันที่/ช่วงที่/ ระยะเวลาเข้าร่วม ทดลอง	ผู้เข้าร่วมทดลอง	วิธีดำเนินการ	หมายเหตุ
ก่อนเข้าร่วมฝึก อานาปานสติ	ใช้เวลา 45 นาที	นักศึกษากลุ่มตัวอย่างจำนวน 10 คนที่ผู้วิจัยสุ่มอย่างง่ายจาก ประชากรที่มีคะแนนภาวะ อุเบกขาและคะแนนภาวะ ปัญญาต่ำกว่าค่าเฉลี่ยเข้าเป็น กลุ่มทดลองที่ 2	1. ตอบแบบวัดภาวะอุเบกขา (Y_1) 2. ตอบแบบวัดปัญญา (Y_2)	เป็นการตอบแบบวัดก่อน ทดลอง (Pretest) ในกลุ่ม ทดลองที่ 2 ก่อนเข้าสู่การ ฝึกอานาปานสติ
ขณะเข้าร่วมฝึก อานาปานสติ	วันที่ 1/ ช่วงที่ 1(ช่วงบ่าย)/ ระยะเวลา 3 ชั่วโมง	กลุ่มทดลองที่ 2	<ul style="list-style-type: none"> • เรียนรู้วิธีฝึกอานาปานสติ 30 นาที • ฝึกการหายใจเข้าหายใจออกตามแนวการฝึกอานาปานสติ 20 นาที • ฝึกอานาปานสติ โดยใช้เวลา 10 นาที จากนั้นสอบอารมณ์ กัมมัฏฐาน 10 นาที • จากนั้นฝึกอานาปานสติ โดยใช้เวลา 15 นาที จากนั้นสอบ อารมณ์กัมมัฏฐาน 10 นาที • จากนั้นฝึกอานาปานสติ (ต่อ) โดยใช้เวลา 20 นาที และสอบ อารมณ์กัมมัฏฐาน 10 นาที • หยุดพัก 10 นาที 	หลังการฝึกช่วงที่ 1 กลุ่ม ทดลองที่ 2 เขียนแบบ ประเมินการรับรู้การฝึก อานาปานสติ จากนั้น หยุดพัก

ช่วงเวลา	วันที่/ช่วงที่/ ระยะเวลาเข้าร่วม ทดลอง	ผู้เข้าร่วมทดลอง	วิธีดำเนินการ	หมายเหตุ
			<ul style="list-style-type: none"> • จากนั้นฝึกอานาปานสติ (ต่อ) โดยใช้เวลา 25 นาที และสอบอารมณ์กัมมัฏฐาน 10 นาที • จากนั้นฝึกอานาปานสติ (ต่อ) โดยใช้เวลา 30 นาที และสอบอารมณ์กัมมัฏฐาน 10 นาที 	
	วันที่ 1/ ช่วงที่ 2(ช่วงเย็น)/ ระยะเวลา 3 ชั่วโมง	กลุ่มทดลองที่ 1	<ul style="list-style-type: none"> • ฝึกอานาปานสติ โดยใช้เวลา 15 นาที และสอบอารมณ์กัมมัฏฐาน 10 นาที • จากนั้นฝึกอานาปานสติ (ต่อ) โดยใช้เวลา 20 นาที และสอบอารมณ์กัมมัฏฐาน 10 นาที • จากนั้นเดินจงกรม 20 นาที • จากนั้นฝึกอานาปานสติ (ต่อ) โดยใช้เวลา 25 นาที และสอบอารมณ์กัมมัฏฐาน 10 นาที • หยุดพัก 10 นาที • จากนั้นฝึกอานาปานสติ (ต่อ) โดยใช้เวลา 30 นาที และสอบอารมณ์กัมมัฏฐาน 10 นาที • จากนั้นฝึกอานาปานสติ (ต่อ) โดยใช้เวลา 35 นาที และสอบอารมณ์กัมมัฏฐาน 10 นาที 	หลังการฝึกช่วงที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 2 เขียนแบบประเมินการรับรู้การฝึกอานาปานสติ จากนั้นหยุดพัก
	หลังเข้าร่วมฝึกอานาปานสติ กลุ่มทดลองที่ 2 เขียนบันทึกประจำวัน ในวันที่ 1			
	วันที่ 2/	กลุ่มทดลองที่ 2	<ul style="list-style-type: none"> • ฝึกอานาปานสติ โดยใช้เวลา 20 นาที และสอบอารมณ์ 	หลังการฝึกช่วงที่ 3 กลุ่ม

ช่วงเวลา	วันที่/ช่วงที่/ ระยะเวลาเข้าร่วม ทดลอง	ผู้เข้าร่วมทดลอง	วิธีดำเนินการ	หมายเหตุ
	ช่วงที่ 3 (ช่วงเช้า)/ ระยะเวลา 3 ชั่วโมง		<p>กัมมัฏฐาน 10 นาที</p> <ul style="list-style-type: none"> • จากนั้นฝึกอานาปานสติ (ต่อ) โดยใช้เวลา 30 นาที และสอบ อารมณ์กัมมัฏฐาน 10 นาที • หยุดพัก 10 นาที • จากนั้นฝึกอานาปานสติ (ต่อ) โดยใช้เวลา 40 นาที และสอบ อารมณ์กัมมัฏฐาน 10 นาที • จากนั้นเดินจงกรม 20 นาที • จากนั้นฝึกอานาปานสติ (ต่อ) โดยใช้เวลา 50 นาที และสอบ อารมณ์กัมมัฏฐาน 10 นาที 	ทดลองที่ 2 เขียนแบบ ประเมินการรับรู้การฝึกอานาปานสติ จากนั้นหยุดพัก
	วันที่ 2/ ช่วงที่ 4 (ช่วงบ่าย)/ ระยะเวลา 3 ชั่วโมง	กลุ่มทดลองที่ 2	<ul style="list-style-type: none"> • ฝึกอานาปานสติ โดยใช้เวลา 20 นาที และสอบอารมณ์ กัมมัฏฐาน 10 นาที • จากนั้นฝึกอานาปานสติ (ต่อ) โดยใช้เวลา 30 นาที และสอบ อารมณ์กัมมัฏฐาน 10 นาที • หยุดพัก 10 นาที • จากนั้นฝึกอานาปานสติ (ต่อ) โดยใช้เวลา 40 นาที และสอบ อารมณ์กัมมัฏฐาน 10 นาที • จากนั้นเดินจงกรม 20 นาที • จากนั้นฝึกอานาปานสติ (ต่อ) โดยใช้เวลา 50 นาที และสอบ 	หลังการฝึกช่วงที่ 4 กลุ่ม ทดลองที่ 2 เขียนแบบ ประเมินการรับรู้การฝึกอานาปานสติ จากนั้นหยุดพัก

ช่วงเวลา	วันที่/ช่วงที่/ ระยะเวลาเข้าร่วม ทดลอง	ผู้เข้าร่วมทดลอง	วิธีดำเนินการ	หมายเหตุ
			อารมณีกัมมัฏฐาน 10 นาที	
	วันที่ 2/ ช่วงที่ 5(ช่วงเย็น)/ ระยะเวลา 3 ชั่วโมง	กลุ่มทดลองที่ 2	<ul style="list-style-type: none"> • ฝึกอานาปานสติ โดยใช้เวลา 20 นาที และสอบอารมณีกัมมัฏฐาน 10 นาที • จากนั้นฝึกอานาปานสติ (ต่อ) โดยใช้เวลา 30 นาที และสอบอารมณีกัมมัฏฐาน 10 นาที • หยุดพัก 10 นาที • จากนั้นฝึกอานาปานสติ (ต่อ) โดยใช้เวลา 40 นาที และสอบอารมณีกัมมัฏฐาน 10 นาที • จากนั้นเดินจงกรม 20 นาที • จากนั้นฝึกอานาปานสติ (ต่อ) โดยใช้เวลา 50 นาที และสอบอารมณีกัมมัฏฐาน 10 นาที 	หลังการฝึกช่วงที่ 5 กลุ่มทดลองที่ 2 เขียนแบบประเมินการรับรู้การฝึกอานาปานสติ จากนั้นหยุดพัก
หลังเข้าร่วมฝึกอานาปานสติ กลุ่มทดลองที่ 2 เขียนบันทึกประจำวัน ในวันที่ 2				
	วันที่ 3/ ช่วงที่ 6(ช่วงเช้า)/ ระยะเวลา 3 ชั่วโมง	กลุ่มทดลองที่ 2	<ul style="list-style-type: none"> • ฝึกอานาปานสติ โดยใช้เวลา 20 นาที และสอบอารมณีกัมมัฏฐาน 10 นาที • จากนั้นฝึกอานาปานสติ (ต่อ) โดยใช้เวลา 30 นาที และสอบอารมณีกัมมัฏฐาน 10 นาที • หยุดพัก 10 นาที • จากนั้นฝึกอานาปานสติ (ต่อ) โดยใช้เวลา 40 นาที และสอบ 	หลังการฝึกช่วงที่ 6 กลุ่มทดลองที่ 2 เขียนแบบประเมินการรับรู้การฝึกอานาปานสติ จากนั้นหยุดพัก

ช่วงเวลา	วันที่/ช่วงที่/ ระยะเวลาเข้าร่วม ทดลอง	ผู้เข้าร่วมทดลอง	วิธีดำเนินการ	หมายเหตุ
			<p>อารมณ์กัมมฐาน 10 นาที</p> <ul style="list-style-type: none"> • จากนั้นเดินจงกรม 20 นาที • จากนั้นฝึกอานาปานสติ (ต่อ) โดยใช้เวลา 50 นาที และสอบอารมณ์กัมมฐาน 10 นาที 	
	วันที่ 3/ ช่วงที่ 7(ช่วงบ่าย)/ ระยะเวลา 2 ชั่วโมง	กลุ่มทดลองที่ 2	<ul style="list-style-type: none"> • ฝึกอานาปานสติ โดยใช้เวลา 20 นาที และสอบอารมณ์กัมมฐาน 10 นาที • จากนั้นฝึกอานาปานสติ (ต่อ) โดยใช้เวลา 30 นาที และสอบอารมณ์กัมมฐาน 10 นาที • หยุดพัก 10 นาที • จากนั้นเดินจงกรม 20 นาที • จากนั้นฝึกอานาปานสติ (ต่อ) โดยใช้เวลา 40 นาที และสอบอารมณ์กัมมฐาน 10 นาที 	หลังการฝึกช่วงที่ 7 กลุ่มทดลองที่ 2 เขียนแบบประเมินการรับรู้การฝึกอานาปานสติ จากนั้นหยุดพัก
หลังเข้าร่วมฝึกอานาปานสติ กลุ่มทดลองที่ 1 เขียนบันทึกประจำวัน ในวันที่ 3				
หลังเข้าร่วมฝึกอานาปานสติ	ใช้ระยะเวลา 45 นาที	กลุ่มทดลองที่ 2	<ol style="list-style-type: none"> 1. ตอบแบบวัดภาวะอุเบกขา (Y_1) 2. ตอบแบบวัดปัญญา (Y_2) 	เป็นการตอบแบบวัดหลังเข้าร่วมโปรแกรมทดลองฝึกอานาปานสติ (Posttest ₁) ในกลุ่มทดลองที่ 1

ช่วงเวลา	วันที่/ช่วงที่/ ระยะเวลาเข้าร่วม ทดลอง	ผู้เข้าร่วมทดลอง	วิธีดำเนินการ	หมายเหตุ
เมื่อ กลุ่มทดลองที่ 2 เข้าร่วมฝึกอานาปานสติเพื่อพัฒนาภาวะอุเบกขาและปัญญาครบตามกำหนดแล้ว กลุ่มทดลองที่ 2 ได้เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบต่อเนื่องทันทีโดยใช้ระยะเวลา 20 ชั่วโมง 7 sessions ซึ่งเป็นเวลาเท่ากับระยะเวลาในการเข้าร่วมฝึกอานาปานสติ				
ขณะเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ	วันที่ 1/ ช่วงที่ 1 (ช่วงเย็น)/ 3 ชั่วโมง	กลุ่มทดลองที่ 2	เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน ฯ ในช่วงที่ 1 โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่มนำสมาชิกเรียนรู้ผ่านกระบวนการจิตวิทยาการศึกษาแบบกลุ่มภายใต้หัวข้อ “ฤดูกาลแห่งชีวิต”	หลังเข้ากลุ่มช่วงที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 เขียนแบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกกลุ่ม และหยุดพักประมาณ 1.00 – 1.30 ชั่วโมง จากนั้นเข้ากลุ่มช่วงที่ 2
	หลังการเข้ากลุ่มในวันที่ 1 ในช่วงที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 เขียนบันทึกประจำวันหลังเข้ากลุ่ม โดยใช้ระยะเวลาประมาณ 15 นาที			
	วันที่ 2/ ช่วงที่ 2 (ช่วงเช้า)/ 3 ชั่วโมง	กลุ่มทดลองที่ 2	เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน ฯ ในช่วงที่ 2 โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่มนำสมาชิกเรียนรู้ผ่านกระบวนการจิตวิทยาการศึกษาแบบกลุ่มภายใต้หัวข้อ “ความเปลี่ยนแปลง”	หลังเข้ากลุ่มช่วงที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 2 เขียนแบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกกลุ่ม และหยุดพักในช่วงกลางวันเพื่อพักผ่อน ก่อนเข้ากลุ่มในวันที่ 2 ในช่วงที่ 3 4 และ 5

ช่วงเวลา	วันที่/ช่วงที่/ ระยะเวลาเข้าร่วม ทดลอง	ผู้เข้าร่วมทดลอง	วิธีดำเนินการ	หมายเหตุ
	วันที่ 2/ ช่วงที่ 3 (ช่วงบ่าย)/ 3 ชั่วโมง	กลุ่มทดลองที่ 2	เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน ฯ ในวันที่ 2 ในช่วงที่ 3 โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำ กลุ่มนำสมาชิกเรียนรู้ผ่านกระบวนการจิตวิทยาการศึกษาแบบ กลุ่มภายใต้หัวข้อ “การปล่อยวาง”	หลังเข้ากลุ่มช่วงที่ 3 กลุ่ม ทดลองที่ 2 เขียนแบบ ประเมินการรับรู้ของ สมาชิกกลุ่ม และหยุดพัก ประมาณ 1.00 – 1.30 ชั่วโมง จากนั้นเข้ากลุ่ม ช่วงที่ 4
	วันที่ 2/ ช่วงที่ 4 (ช่วงเย็น)/ 3 ชั่วโมง	กลุ่มทดลองที่ 2	เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน ฯ ในวันที่ 2 ในช่วงที่ 4 โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำ กลุ่มนำสมาชิกเรียนรู้ผ่านกระบวนการจิตวิทยาการศึกษาแบบ กลุ่มภายใต้หัวข้อ “ความไม่หวั่นไหว”	หลังเข้ากลุ่มช่วงที่ 4 กลุ่ม ทดลองที่ 2 เขียนแบบ ประเมินการรับรู้ของ สมาชิกกลุ่ม และหยุดพัก ประมาณ 1.30 – 2.00 ชั่วโมง จากนั้นเข้ากลุ่ม ช่วงที่ 5
หลังการเข้ากลุ่มในวันที่ 2 ช่วงที่ 2 3 และ 4 กลุ่มทดลองที่ 2 เขียนบันทึกประจำวัน โดยใช้ระยะเวลาประมาณ 15 นาที				
	วันที่ 3/ ช่วงที่ 5 (ช่วงเช้า)/ 3 ชั่วโมง	กลุ่มทดลองที่ 2	เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน ฯ ในวันที่ 2 ในช่วงที่ 5 โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำ กลุ่มนำสมาชิกเรียนรู้ผ่านกระบวนการจิตวิทยาการศึกษาแบบ กลุ่มภายใต้หัวข้อ “ปัจจุบันคือของขวัญของชีวิต”	หลังเข้ากลุ่มช่วงที่ 5 กลุ่ม ทดลองที่ 2 เขียนแบบ ประเมินการรับรู้ของ

ช่วงเวลา	วันที่/ช่วงที่/ ระยะเวลาเข้าร่วม ทดลอง	ผู้เข้าร่วมทดลอง	วิธีดำเนินการ	หมายเหตุ
				สมาชิกกลุ่ม และหยุดพัก ในช่วงกลางวันเพื่อ พักผ่อน ก่อนเข้ากลุ่มใน วันที่ 3 ในช่วงที่ 6 และ 7
หลังการเข้ากลุ่มในวันที่ 2 ในช่วงที่ 3 4 และ 5 กลุ่มทดลองที่ 2 เขียนบันทึกประจำวัน โดยใช้ระยะเวลาประมาณ 15 นาที				
	วันที่ 3/ ช่วงที่ 6(ช่วงบ่าย)/ 3 ชั่วโมง	กลุ่มทดลองที่ 2	เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน ฯ ในวันที่ 3 ในช่วงที่ 6 โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำ กลุ่มนำสมาชิกเรียนรู้ผ่านกระบวนการจิตวิทยาการปรึกษาแบบ กลุ่มภายใต้หัวข้อ “ สงบสยบความเคลื่อนไหว ”	หลังเข้ากลุ่มช่วงที่ 6 กลุ่ม ทดลองที่ 2 เขียนแบบ ประเมินการรับรู้ของ สมาชิกกลุ่ม และหยุดพัก ประมาณ 1.00 – 1.30 ชั่วโมง จากนั้นเข้ากลุ่ม ช่วงที่ 7
	วันที่ 3/ ช่วงที่ 7(ช่วงเย็น)/ 2 ชั่วโมง	กลุ่มทดลองที่ 2	เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน ฯ ในวันที่ 3 ในช่วงที่ 7 โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำ กลุ่มนำสมาชิกเรียนรู้ผ่านกระบวนการจิตวิทยาการปรึกษาแบบ กลุ่มภายใต้หัวข้อ “ สู่อิสราภาพ ”	หลังเข้ากลุ่มช่วงที่ 7 กลุ่ม ทดลองที่ 2 เขียนแบบ ประเมินการรับรู้ของ สมาชิกกลุ่ม และหยุดพัก ประมาณ 1.30 – 2.00 ชั่วโมง จากนั้นเข้ากลุ่ม

ช่วงเวลา	วันที่/ช่วงที่/ ระยะเวลาเข้าร่วม ทดลอง	ผู้เข้าร่วมทดลอง	วิธีดำเนินการ	หมายเหตุ
				ช่วงที่ 7
	<ul style="list-style-type: none"> หลังการเข้ากลุ่มในวันที่ 3 ในช่วงที่ 5 6 และ 7 กลุ่มทดลองที่ 2 เขียนบันทึกประจำวัน โดยใช้ระยะเวลาประมาณ 15 นาที 			
หลังเข้าร่วมกลุ่ม พัฒนาตนและการ ปรึกษาเชิงจิตวิทยา แนวพุทธ	ใช้ระยะเวลา 45 นาที	กลุ่มทดลองที่ 2	<ol style="list-style-type: none"> 1. ตอบแบบวัดภาวะอุเบกขา (Y_1) 2. ตอบแบบวัดปัญญา (Y_2) 	เป็นการตอบแบบวัดหลัง เข้าร่วมโปรแกรมทดลอง กลุ่มพัฒนาตนและการ ปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว พุทธ (Posttest ₂) ในกลุ่ม ทดลองที่ 2

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ง

1. ตัวอย่างการดำเนินกลุ่มตามกระบวนการกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ
ในกลุ่มทดลองที่ 1 (B-A)
2. ตัวอย่างการดำเนินกลุ่มตามกระบวนการกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ
ในกลุ่มทดลองที่ 2 (A-B)

ศูนย์วิทยพัทยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตัวอย่าง

การดำเนินกลุ่มตามกระบวนการกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ
ในกลุ่มทดลองที่ 1(B-A) ช่วงเวลา (session) ที่ 2 วันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2554

	Code	กระแกลุ่มตามกระบวนการกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ
ผู้นำกลุ่ม	คือเหตุการณ์มันก็จะมีเหตุการณ์ที่มันอะไรอย่างเนี่ย สำคัญๆ แล้วมันจะมีอิทธิพลกับชีวิตเรา อย่างของพี่เนี่ย สมัยก่อนก็เห็นเหมือนพวกเรา ตอนสักปีสองก็เริ่มเห็นน้อยลง เห็นน้อยลงเรื่อยๆ ก็เลยคล้ายๆ อยากชวนพวกเรานะ ลองนึกถึงตัวเองสิว่า...เฮ้ยมีเหตุการณ์อะไรที่มันผ่านเข้ามาในชีวิตแล้วมันมีผลกระทบอย่างนี้	ผู้นำกลุ่ม Facilitate disclosure และชี้ให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงตามหลัก ไตรลักษณ์
ฟ้า	คือไม่ได้แบบเปลี่ยน เปลี่ยนไปเลยนะ แต่เปลี่ยนในมุมมองกับเปลี่ยนในเรื่องบางเรื่อง คืออย่างที่รู้กันว่าเรื่อง อย่างที่ฟ้าบอกว่าเหตุการณ์นี้มันพลิกทุกอย่างไป ในเรื่องมุมมองความคิด ในเรื่องทุกอย่างคือก่อนหน้านี้ฟ้าก็ไม่ค่อยสนใจที่บ้าน ไม่อะไรมาก แล้วอย่างฟ้าปฏิบัติธรรมเนี่ยคือฟ้าก็ไม่เคยสนใจ ว่ากรรมคืออะไร ป้าสอนให้สวดมนต์...สวด เพราะว่าป้าสอนให้สวด แต่ไม่เข้าใจว่า...สวดเพื่ออะไร แล้วก็ทำบุญตักบาตรเพื่ออะไร แต่พอมีเหตุการณ์หนึ่งหลังจาก...เลิกพี่ต่อป๊อป ฟ้าก็เป็นเหมือนคนอื่นทั่วไปคือเค้าไปแล้ว ฟ้าก็ยังรั้งเค้าอยู่ ฟ้ายังพยายามรั้งๆ เค้าจนแบบ...ตอนที่คบกับเค้าเนี่ย...ป้าไม่รู้ แล้วป้ามารู้ตอนหลัง ป้าก็เออ...ป้าไม่อยากจะคบนะ ฟ้าก็ยังคบกับเค้าอยู่ แต่บอกป้าว่าไม่คบกับเค้าแล้ว แต่คือป้าก็รู้อะ เพราะว่าป้าก็ยังคุยกับเพื่อน คุยกับเพื่อนอะไรอย่างนี้ จนมาแบบที่พลิกเปลี่ยนไปเลยคือเพื่อนไปตะลุยออฟฟิศเค้า ก็เหตุการณ์นั้นคือเค้าหายไปเลย ฟ้ามีความรู้สึกว่าช่วงก่อนที่...ฟ้าไม่คุยกับเค้า คือฟ้ารู้สึกที่ฟ้าอยู่ไม่ได้ คือฟ้าโทรหาคนในกลุ่มเพื่อนในกลุ่มที่มศวไม่ได้ เพราะว่าอย่างแรกอย่างเจนนีบอก	ฟ้าซึ่งเป็นหนึ่งในสมาชิกกลุ่มเริ่มแบ่งปันประสบการณ์ของตน (Self Disclosure) ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญในชีวิตของตน

	Code	กระแกลุ่มตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
	<p>คือเพื่อนอะไม่ชอบ ฟ้าก็เลยไม่ดึงเค้าเข้ามา ฟ้าเลยโทรหาเพื่อนเก่า แล้วช่วงนั้นจะอยู่กับเพื่อนเก่าเยอะมาก แต่ฟ้าก็แบบเงินเว้อเงินเว้อมาก จนเริ่มอยู่ตัว เริ่มอยู่ได้ด้วยตัวเอง ก็คือเข้าใจว่าวันที่ฟ้าทะเลาะกับป้าแรงมาก พอเหตุการณ์ผ่านมา...เริ่มรู้สึก...ตัวเองเข้าใจอะไรมากขึ้น ก็เริ่มที่จะยืนอยู่ได้ และก็เริ่มที่จะปรับตัวเอง จากเดิมเป็นคนที่ไม่ค่อยมาก...ตัดผมสั้น...สั้นมากจะเป็นผู้ชายอยู่แล้ว ส่วนในเรื่องมุมมองความรัก...จากจุดนั้น มันทำให้ฟ้าเปลี่ยนไป ฟ้ารู้สึกรักตัวเองมากขึ้น รักที่บ้านมากขึ้น เพราะว่าในจุดที่ฟ้าแย่มากที่สุด ฟ้ามีที่บ้าน...ครอบครัวอยู่ข้างๆ มีเพื่อนอยู่ข้างๆ ถึงแม้ฟ้าจะไม่พูดอะไรเลยก็ตาม แต่ป้าเค้ารู้ เค้าเข้าใจ...เค้าไม่พูดอะไรเลย ฟ้าก็ไม่พูดอะไรเลยเหมือนกัน คือป้าเห็นช่วงที่แย่มาก ป้าส่งไปคอร์สปฏิบัติธรรม คือฟ้าไปเพราะว่าฟ้าโดนป้าป้าบังคับไป แล้วก็ป้ามีของแลกเปลี่ยนให้ ที่ไปคอร์สแรกเหมือนไม่ค่อยได้ตั้งใจ ไปเพราะป้าอยากให้ไป แต่ว่าหลังจากไปคอร์สนั้นกลับมาแล้วก็เหมือนไม่ได้อะไร ก็แบบ...คิดว่าคนที่รักตัวเองจริงๆ คือพ่อแม่ แล้วพอมามีคอร์สหนึ่งยาวมาก 12 วันอะ ไม่คุยกับใครเลย...อยู่คนเดียว คิดอะไรได้เยอะมาก คือฟ้ารู้แล้วว่า ณ จุดๆ นี้ฟ้าควรทำตัวยังไง แล้วก็จุดยืนที่พอดีสำหรับตัวฟ้าเองคืออะไร ทั้งในเรื่องความรัก เรื่องครอบครัว ทุกอย่างก็คือ...ถามว่าฟ้าเหวี่ยงมั๊ย ก็กลับมาที่เหวี่ยงแรงกว่าเดิม เหวี่ยงแรงกว่าเดิมมาก แต่ว่าคือฟ้ารู้สึกที่ฟ้าอาจจะทำให้คนอื่นเค้าเดือดร้อน แต่ว่า ณ จุดๆ นี้ คือจุดที่ฟ้าพอใจแล้ว ฟ้ารู้สึกว่าเหตุการณ์นั้นเป็นประสบการณ์ที่ดี เป็นครูที่ดี สอนฟ้าทุกอย่าง ให้ฟ้ารู้จักรักตัวเองมากขึ้น รู้จักรักครอบครัวมากขึ้น และก็รู้จักมีแนวคิดสำหรับรักครอบครัวมากขึ้น</p>	

	Code	กระแสลุ่มตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
ผู้นำ กลุ่ม	มันเหมือนเหตุการณ์ครั้งนั้นมันก็สอนอะไรเราเหมือนกัน เนอะ ที่นี้คิดหนึ่งสำหรับตอนที่เรายังอยู่กับพี่ต่อตอนนั้นอะ ตอนนั้นเค้าแสดงอะไรให้เราเห็นหะ เราถึงแบบ...เหมือน คล้ายๆ กับเรื่องความรักมันมีอะไรที่มันเปลี่ยนแปลงเข้ามา	ผู้นำกลุ่ม Tuning in และ Facilitate Disclosure ต่ออันจะนำไปสู่การ เห็นไตรลักษณ์ของสมาชิกกลุ่ม
ฟ้า	เค้ามีคนอื่นเข้ามาหะ คือมันแค่ระยะเวลาไม่นาน แต่ว่าเค้า คบกับฟ้าพร้อมกับใครอีกคนนึง แล้วคือฟ้าก็ไปรู้เอง แต่มัน ก็แบบ...ด้วยความที่ฟ้าเข้าข้างเค้าไงคะ ก็แบบเฮ้ย...มัน ไม่ใช่ๆ เพื่อนก็จะแบบ...เฮ้ยมันเป็นอย่างนี้นะ ฟ้าก็แบบเฮ้ย มันไม่ใช่ ฟ้าจะเถียงหัวชนฝามาก ฟ้ามันใจตัวเองว่า...เฮ้ย มันต้องไม่ใช่แบบนี้ มันต้องไม่ใช่แบบนี้ คือเพื่อนไปตะลุม ปือบ เค้าก็หายไปเลย แล้วก็จะมีตลอดช่วงเวลานั้นจะแบบ... เพื่อนไปเจอเค้าเดินคุยโทรศัพท์ เพื่อนไปเจอเค้าเดินกับ ผู้หญิงคนอื่นอะไรอย่างนี้ คือฟ้าก็ยังแบบเฮ้ยทำไมๆ ยัง ไม่ใช่ จนแบบ...เมื่อถึงจุดๆ หนึ่งคะ อยู่ดีๆ ก็คิดขึ้นได้เองว่า แบบเค้าเป็นแค่ใครคนหนึ่งที่เดินเข้ามาในชีวิตเรา เค้าไม่ใช่ พ่อไม่ใช่แม่ แต่เราร้องให้ให้เค้า เราตามเค้าเพื่ออะไร แต่คน ที่อยู่กับเรา...ตามเราคือพ่อ คือแม่ แต่กลับไม่สนใจ มันก็ เลยทำให้ฟ้ารู้สึกได้ว่า...ก็แค่ผู้ชายคนนึงอะ! ไม่ได้มีผลกับ ชีวิตอะไรมาก	
ผู้นำ กลุ่ม	แต่เหมือนตอนนั้นเราก็เข้าใจเค้านะ เราก็เข้าใจเค้ามาก	ผู้นำกลุ่ม Tuning in สมาชิกกลุ่ม เพื่อแสดงความเข้าใจและเห็นยวนนำ ให้สมาชิกกลุ่มเปิดเผยเรื่องราวของ ตนต่อไป
ฟ้า	เรียกว่าความหลงมากกว่า คือฟ้าหลงกับตัวเค้า หลงกับสิ่ง ที่เค้าเป็น ฟ้ารู้สึกที่ฟ้าผูกพันกับเค้า แต่จริงๆ แล้ว พอทุก อย่างมันจบ จะมองเห็นและเข้าใจว่า...มันไม่ใช่...ทุกอย่าง คือฟ้าสร้างขึ้นมาเอง แล้วฟ้าก็พยายามจะผูกมันไว้เอง	การ Tuning in ของผู้นำกลุ่มทำให้ ฟ้าเปิดเผยเรื่องราวจนกระทั่งเห็น Split ที่อยู่ในใจตนว่าสิ่งที่ทำให้ตน รู้สึกเสียใจ เกิดจากความคาดหวัง

	Code	กระแกลุ่มตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
	เมื่อไรที่ฟ้ารู้สึก ฟ้าสร้างและฟ้าผูกกับมันไว้เอง สุดท้ายคือ ฟ้าก็ทุกข์เองคนเดียว แล้วยังมีคนข้างหลังที่ทุกข์กับฟ้าด้วย	ของตน
ผู้นำ กลุ่ม	ก่อนที่เราจะหลง กับหลังที่เราเห็นแล้วว่าเราหลงอะ... ต่างกันมัย	ผู้นำกลุ่ม Identify Split ต่อเพื่อให้ สมาชิกกลุ่มมองเห็นความรู้สึกของ ตนเองชัดเจนขึ้น และเป็นการ Facilitate Growth
ฟ้า	ต่างกันเยอะอะ...เยอะมาก ก่อนที่ฟ้าจะหลงคือฟ้ากำลัง หลงทางคือฟ้าเป็นคนที่ไม่ self มั่นใจตัวเองสูงมาก ฟ้าจะไม่ ฟังใคร เพื่อนพูด เพื่อนพูด เพื่อนพูด ขนาดป้าพูด พี่พูด แม่ พูด ฟ้าก็ยังแบบ...อะ ถามว่าฟ้าฟังมัย ฟ้าฟัง ฟ้าเข้าใจ แต่ ฟ้าไม่ทำตาม ฟ้าเชื่อว่าฟ้ายึดถือในความคิดของฟ้าว่าสิ่งที่ ฟ้าทำ ฟ้ารู้สึก Happy กับมัน แต่ฟ้าไม่ได้มองคนข้างๆ ว่า เค้าไม่ได้ Happy กับฟ้า...เค้าเป็นห่วงฟ้ามัย คือฟ้าไม่ได้ คำนึงถึงตรงนั้น แต่พอหลังจากเหตุการณ์นั้นผ่านไป...ฟ้าเห็น แล้วว่า...ฟ้าเพิ่งแยกออกเลยว่ามันคือความหลงเนีย คือฟ้า เข้าใจว่าแบบ...โอเค...มันคือความหลงที่คนเข้าใจว่ามัน เป็นความรัก เมื่อฟ้าหลงแล้ว ฟ้าก็อยากให้เค้าอยู่กับฟ้า ฟ้าเองก็เป็นทุกข์ พ่อแม่คนรอบข้างฟ้าก็เป็นทุกข์ด้วย ฉะนั้นถามว่าก่อนที่ฟ้าจะรู้ว่ามันหลง กับหลังที่ฟ้ารู้ว่ามัน หลงเนีย..คือฟ้ารู้สึกว่ามันทำให้ฟ้าโตขึ้น มันทำให้ฟ้า เปลี่ยนมุมมองความคิด คือฟ้าไม่รู้ว่ามันถูกริเปล่า แต่ฟ้าว่า มันเป็นสิ่งที่ฟ้าโอเค ที่บ้านฟ้าก็โอเค กับสิ่งที่ฟ้ารู้สึก กับสิ่ง ที่ฟ้าได้มาว่าแบบนี้มันไม่ถูกนะ	ฟ้ามีการเปิดเผยเรื่องราวของตน (Self Disclosure) ต่อ ทำให้ฟ้าได้ ทบทวนเรื่องราว จนทำให้ได้สัมผัส อีกครั้งกับความงอกงามภายใน จิตใจ (Growth) ที่ได้เรียนรู้และ เติบโต แทนความรู้สึกฟูมฟายกับ ประสบการณ์อันไม่น่าปรารถนาใน อดีต
ผู้นำ กลุ่ม	แต่มันก็เหมือนมันยากมากเลยนะ ก่อนที่เราจะมองเห็น ความหลงอย่างที่ฟ้าว่าเนีย	ผู้นำกลุ่ม Tuning in เพื่อให้สมาชิก กลุ่มได้ทบทวนประสบการณ์ของตน ต่อไป
ฟ้า	ยากอะ ยากมาก...จริงๆ ต้องบอกว่าขอบคุณที่เค้าเป็นคน	ฟ้าเกิดความงอกงามในจิตใจและ

	Code	กระแกลุ่มตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
	เดินจากฟ้าไปเอง เพราะว่าถ้าวันนี้เค้ายังอยู่กับฟ้า ฟ้า อาจจะไม่ได้มายืนถึงจุดนี้ ฟ้าอาจจะไม่เห็น ไม่เข้าใจว่ามัน คืออะไร แล้วก็อาจจะไม่มีโอกาสได้ไปคอร์สปฏิบัติธรรม เพราะว่าที่ไปคอร์สเนี่ย สาเหตุมาจากเรื่องนี้เลย คืออาจจะ ไม่ได้รับสิ่งดีๆ ต่างๆ ตรงนี้คะ แล้วก็ ฟ้าอาจจะไม่มีโอกาส มายืน ณ จุดๆ นี้ เพราะว่าตอนที่ฟ้าคบกับพี่ต่อ...ฟ้าแบบ ฟ้าโตดเรียน คือช่วงนั้นฟ้าทำตัวแย่มาก	นี่ก็ขอบคุณผู้ที่ทำให้ตนเกิด ความรู้สึกเจ็บปวดในอดีต โดยเลือก มองในมุมดี
ผู้นำ กลุ่ม	เลยกลายเป็นว่าพอผู้ชายคนนึงเข้ามาเราทำตัวแยๆ เลย เนอะ โดยที่ตัวเราเอง เราก็ไม่รู้ตัวเลยอะ ตอนนั้น	ผู้นำกลุ่ม Tuning in เพื่อเหนี่ยวนำ ให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักและรับรู้ การกระทำของตนได้ชัดเจนขึ้น
ฟ้า	คะ ไม่รู้ตัวที่ทำแบบนั้น	
ผู้นำ กลุ่ม	แต่ก็ต้องขอบคุณเค้าเหมือนกันเนอะ ขอขอบคุณที่เค้าเดินจาก เราไป	ผู้นำกลุ่ม Facilitate Growth ให้ สมาชิกกลุ่มได้รู้ชัดถึงความงอกงาม ที่เกิดในใจมากขึ้น
ฟ้า	ขอบคุณที่เค้าเดินจากเราไป และก็ขอบคุณที่เค้าทำให้ฟ้ารู้ ว่า ยังมีคนที่ดีกับฟ้า และฟ้าสมควรจะรักเค้ามากกว่าจะรัก ผู้ชายคนนี้	ฟ้าสัมผัสกับความรู้สึกขอบคุณใน ประสบการณ์ที่ผ่านมามากครั้ง
ผู้นำ กลุ่ม	อย่างน้อยเค้าทำให้เรารู้ว่าคนที่มีความดีคือใครนะ...ฟ้า ซึ่ง ก็ไม่ใช่เค้าหรอก แต่เค้าทำให้รู้...ว่าไม่ใช่เค้า	ผู้นำกลุ่ม Tuning in เพื่อเป็นการ กระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มบอกเล่า เรื่องราวของตนและมองเห็นคุณค่า ที่ตนได้จากประสบการณ์
ฟ้า	ใช่คะ ถึงแม้ว่า ณ จุดๆ นึง ฟ้าจะเกลียดเค้ามาก แต่เค้าก็ นี่ก็ขอบคุณ เพราะว่าเรื่องนี้มันเปลี่ยน...เปลี่ยนทุกอย่าง เปลี่ยนมุมมอง แต่ไม่ถึงกับเปลี่ยนชีวิต คือแบบเปลี่ยน มุมมองชีวิต เปลี่ยนมุมมอง เปลี่ยนความประพฤติ บางอย่าง เปลี่ยนความรู้สึกที่มีกับพ่อแม่ที่มันเคยน้อย ให้ มัน...มากขึ้น ให้มันสมกับที่พ่อแม่เฝ้าหวังฟ้า	

	Code	กระแสลุ่มตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
ผู้นำ กลุ่ม	วันนี้จะรู้สึกดีกับพ่อแม่มาก จะรู้สึกดีกับคนที่อยู่ข้างๆ มาก	ผู้นำกลุ่ม Tuning in
ฟ้า	รู้สึกว่าฟ้ารักครอบครัวมาก รักเพื่อนมาก คือ ณ จุดนี้ฟ้าไม่ ต้องการแฟน คือรู้สึกว่าฟ้าอยู่ได้	
ผู้นำ กลุ่ม	แล้วกับผู้ชายคนนั้นอะ กับพี่ต่อเนี่ย วันนี้ฟ้ามองเค้ายังไง	ผู้นำกลุ่ม Facilitate Disclosure ต่อ เพื่อตรวจสอบความรู้สึกของสมาชิก กลุ่มว่ายังคงมีสิ่งที่ค้างคาในใจ หรือไม่
ฟ้า	หมายถึงว่า ในความรู้สึกที่ฟ้ามองเค้า ณ จุดๆ นี้เหอคะ ก็ มีความรู้สึก...คือฟ้าไม่ได้รู้สึกว่าแบบ...ฟ้าเกลียดเค้าแบบ... <u>จะมีช่วงหนึ่งเพื่อนชอบแกล้ง...พูดถึงชื่อพี่ต่อ พูดถึงไทย</u> <u>ประกันชีวิต ฟ้าจะหงุดหงิดมาก...อย่าพูดชื่อให้ได้ยิน!...คือ</u> <u>ฟ้าจะหงุดหงิดมาก แต่ว่าคือ ณ จุดๆ หนึ่ง ฟ้ารู้สึกว่าฟ้า</u> <u>ปล่อยวาง ฟ้าแบบว่า...คือฟ้าวางเค้าออกไปจากความรู้สึก</u> <u>ฟ้าได้ ฟ้ามองเค้าเป็นแค่ผู้ชายคนหนึ่งที่เดินผ่านมาและก็</u> <u>ผ่านไป ที่ฟ้าไม่ได้รู้จักเค้า ฟ้าชอบนับเค้าว่าเค้าเป็นคนที่ฟ้า</u> <u>ไม่รู้จักเค้า แต่ฟ้าไม่ได้แบบว่าเสียใจ คือมันไม่ได้เสียใจ</u> แล้วอะ	ฟ้าได้บอกเล่าความรู้สึกว่าวาง <u>อุเบกขา</u> ปล่อยวางความทุกข์ที่ตน ได้เคยยึดไว้
ผู้นำ กลุ่ม	เป็นคนหนึ่งที่ไม่รู้จักกันแล้วนะ	ผู้นำกลุ่ม Tuning in
ฟ้า	ใช่ค่ะ	
ผู้นำ กลุ่ม	เคยรู้จักกันมั๊ย	ผู้นำกลุ่มใช้การถามให้สมาชิกกลุ่ม เปิดเผยเรื่องราวและแสดงความ ชัดเจนในความรู้สึกของตนมากขึ้น
ฟ้า	เคยรู้จักกันมั๊ย...ถ้าถามก่อนหน้าก็จะบอกว่าเคยรู้จักกัน ยิ่งถ้าถอยกลับไปจะบอกว่าเคยเป็นคนที่สนิทกัน แต่ถ้าถาม ว่า ณ ตอนนี้นักบอณาติดต่อไป จะบอกว่าผู้ชายคนนี้ฟ้าไม่	

	Code	กระแกลุ่มตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
	รู้จัก แต่ฟ้าเคยได้รับประสบการณ์ดีๆ จากผู้ชายคนนึงมา	
ผู้นำ กลุ่ม	จะบอกฟ้าว่าเคยได้รับประสบการณ์ดีๆ จากผู้ชายคนนี้หรือ	ผู้นำกลุ่มใช้การทวนความเป็นแนว คำถาม อันส่งผลให้สมาชิกกลุ่ม เปิดเผยเรื่องราวและแสดงความ ชัดเจนในความรู้สึกของตนมากขึ้น
ฟ้า	<u>ถือว่าเป็นประสบการณ์ที่ทำให้ฟ้าได้เรียนรู้ ถึงแม้ว่ามันจะ ไม่ดี แต่มันทำให้ฟ้าได้เรียนรู้ในมุมมองที่ดีและก็ที่ดีสมควร จะเป็น อย่างน้อยเพราะว่าเค้าทำให้ฟ้าเห็นคุณค่าของ ผู้ชายที่เคยอยู่ข้างฟ้ามาตลอด ที่ไม่ใช่พอณะคะ เคยมีคน แบบ...อยู่ข้างฟ้ามาตลอดแต่แบบว่า...คือฟ้าแยใส่เค้ามาก จนเรื่องราวเหตุการณ์ของผู้ชายคนนี้ ทำให้ฟ้ารู้สึกจริงๆ แล้วผู้ชายคนนี้เป็นผู้ชายที่...แย่มาก แต่ว่าผู้ชายอีกคนนี้ ที่อยู่เคียงข้างฟ้าเป็นคนที่ดีมาก แต่ฟ้าไม่เคยมองเห็นเค้า จนเค้าหนีไปวช...เค้าไม่ได้หนีไปวช เค้าจะบวชอยู่แล้ว</u>	ฟ้าเลือกมองด้านดีที่ได้จาก ประสบการณ์ที่ตนไม่พึงปรารถนา ทำให้เกิดความงอกงาม (Growth) และเห็นคุณค่าของผู้ชายอีกคนหนึ่ง ที่อยู่เคียงข้างมาตลอด
ผู้นำ กลุ่ม	แล้วตอนนั้นฟ้าเชื่อว่าพวกเราก็อยู่กับฟ้าแหละ...จริงปะ ตอน นั้นรับรู้ฟ้าเป็นยังไงบ้าง	ผู้นำกลุ่ม Facilitate Interaction เพื่อให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มคนอื่นได้มี ส่วนร่วมในเรื่องราวที่กำลังดำเนินไป
เจนนี่	พูดอะไรฟ้าก็ไม่ฟังอะ คือแบบบอกฟ้าว่า...ฟ้า...ตอนบ่าย เดี๋ยวมีสอบนะ คือจำได้เลยวันนั้นอะ ฟ้าอย่าไปเลย ตอน บ่ายเดี๋ยวมีสอบนะ...เฮ้ยไม่ได้อะ ไม่ได้ ยังไงก็ต้องไป...คือ ต้องมาก ก็เฮ้ยฟ้า ฟ้าอย่าไปเลย เดี่ยวมีสอบนะ...ไม่ได้ ไม่ได้ ยังไงก็ต้องไป จำไม่ได้ว่าตอนนั้นไม่สบายหรืออะไรนะ	
ฟ้า	ไม่สบาย	
เจนนี่	เออๆ ก็บอก เฮ้ยฟ้า อย่าไปเลย อย่าไปเลย...บอกไม่สบาย เดี๋ยวก็หายเอง คือความรู้สึกเจนนี่อะ...ไม่สบาย...อยู่คน เดียวก็ได้ เรียบเสร็จแล้วค่อยไปสิ แต่นี้ก็ไม่ๆ จะไปเดี๋ยวนี้ ก็ เลยบอกว่าเออแบบ...ในเมื่อถ้าไม่ฟังแล้ว จะดูดยังไงก็ดู	

	Code	กระแสลุ่มตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
	ไม่ได้ ตอนนั้นแบบว่าไม่ใช่ว่าไม่เป็นห่วงนะ คือเป็นห่วง แต่ ว่ารู้แล้วว่าต้องเป็นยังไง รู้ว่าแบบฟ้าแบบ...พูดไปฟ้าก็ไม่ฟัง ก็เลยบอกฟ้าว่า...อืมจ้ะก็ไปเลย (หัวเราะ) บอกฟ้าว่าเอาไป ก็ไปเลย แต่ว่าดูแลตัวเองละกัน ก็จริงๆ ก็เป็นห่วงนะ	
ผู้นำ กลุ่ม	เราเป็นห่วงเพื่อนนะ เราก็ไม่อยากให้เพื่อนไปแหละนะ เจนนีเนอะ	
เจนนี	ใช่ ไม่อยากให้ไป	
ผู้นำ กลุ่ม	สิ่งหนึ่งที่พวกเรามีเหมือนกันหมดเลยนะ คือโคตรห่วงเพื่อน คนนี้เลยอะ คือรู้สึกว่าเป็นเพื่อนเราไปคบกับผู้ชายคนนี้ได้ไม่ ค่อยปลอดภัย	ผู้นำกลุ่ม Tuning in เพื่อนสมาชิก กลุ่มคนอื่นๆ ที่มีส่วนร่วมในการรับรู้ เรื่องราวของฟ้า ซึ่งก็ไม่ใช่คนอื่นใด นอกจากความเป็นห่วงที่มีให้กับ เพื่อนคนนี้
นก	แต่หนูมองหนูก็รู้แหละ ทุกคนคุยก็รู้	
แนน	คือหนูจะเป็นคนสุดท้ายในกลุ่มเลยมั้ง...จริงๆ ที่ได้เห็น ผู้ชายคนนี้ ทุกคนจะพูดแบบว่าเจอแฟนฟ้าแล้วๆ...ก็จะ แบบ...เฮ้ยเป็นไงบ้าง...ดูเอาเอง แล้วพอเจอแล้วแบบมัน Surprise อะ...แม่เจ้า...อย่างเช่นอย่างกันอย่างนี้คุยแล้วก็ เฉยๆ...แต่ที่ต่อยังไม่คุยเลย แค่เจอหน้าก็อยากจะทำประตู หนีเลยอะ รู้สึกว่าไม่คู่ควรอะ	
ผู้นำ กลุ่ม	ไม่คู่ควรกับเพื่อนของเราเนอะ	
แนน	ถูก!...ถึงแม้เพื่อนหนูก็จะไม่ได้อะไรมากนะ แต่เค้าก็ไม่ น่าจะไปหลงไหลได้ปลื้มผู้ชายคนนี้ได้ขนาดนี้อะไรอย่างนี้	
ผู้นำ กลุ่ม	แต่ด้วยความที่เราห่วงเพื่อน แต่อีกใจนึงเราก็ก้าวเพื่อนจะ รำคาญ เพื่อนจะอย่างนั้นนั่น บางทีเราก็ไม่กล้าที่จะ	
แนน	ก็เราว่าไม่ได้เพราะเค้าเลิกแล้ว พูดไปก็เท่านั้น เหมือนเรา ไปใส่ความเค้าด้วย ให้เค้าเจอด้วยตัวเค้าเองว่าเราพูด	

	Code	กระแสลุ่มตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
	ถูกมัย	
ปลา	ตอนนั้นที่พวกหนูพูดไป ฟ้าก็ต้องคิดว่ามึงจะอะไรกะพีต่อนักหนาใช่ปะ	
ผู้นำ กลุ่ม	เหมือนแกจะถามฟ้าว่าถ้าเกิดว่าตอนนั้น...จำคาญเพื่อนมัย	
ฟ้า	จำคาญค่ะ	
ผู้นำ กลุ่ม	ทั้งเพื่อนทั้งตัวฟ้าเอง ฟ้าเองฟ้าก็จำคาญเพื่อน เพื่อนเอง เพื่อนก็ซัดใจที่ฟ้าทำแบบนี้ ทำไมต้องคบผู้ชายคนนี้ แต่ถามหน่อยเถอะว่าฟ้าเค้ารู้ตัวมัยหละ	หลังจาก Tuning in แล้ว ผู้นำกลุ่ม Identify Split เพื่อนสมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ ที่พยายามใส่ความคาดหวังของตนให้กับฟ้า ด้วยความหวังดี ในขณะที่ฟ้าไม่ได้รับรู้ถึงความรู้สึกตรงนั้น
ทุกคน	ไม่รู้	
ผู้นำ กลุ่ม	ฟ้าเค้าก็ไม่รู้ตัวนะ ยอมซัดใจเพื่อนได้ แต่ว่าขอให้ได้อยู่กับผู้ชายคนนั้นอะ...ณ ตอนนั้นอะ แต่มันก็ทำให้เราโตขึ้นเนอะ ฟ้าเนอะ เป็นฟ้าที่ได้รู้เห็นโลกของความจริงได้กว้างขึ้นอะ แล้วบางทีพวกเราเองยังต้องอิจฉาฟ้าเลยว่าเราก็กไม่มีโอกาสได้เห็นในสิ่งที่ฟ้าได้เห็นอะ จริงๆ แล้วคล้ายๆ ไม่ได้มีฟ้าคนเดียวหรอกที่อยู่ในสถานการณ์แบบนี้ ไม่น่าจะว่ามีคนอื่นอะ...อย่างนี้ ลองดูนะว่าครั้งนึงเราเคยอยู่ในสถานการณ์เดียวกับฟ้ามัย...อย่างเรื่องของฟ้า เค้าก็ผ่านมันมาเนอะ มันก็เป็นจุดหนึ่งที่สำคัญในชีวิตเราอะ กับผู้ชายคนหนึ่งที่ผ่านเข้ามาแล้ว...เออเราก็รักเค้าอะ เราก็รักรักๆ พอสุดท้ายก็ไม่ได้อยู่ด้วยกันเนอะ แล้วฟ้าก็บอกฟ้าก็ผ่านมันมาได้อะโร อย่างนี้ กับคนอื่นๆ นะ ลองได้ทบทวนตัวเองสิว่า ไอ่เรื่องนี้ก็เคยเกิดกับชั้นเหมือนกันนะ	เมื่อเพื่อนสมาชิกกลุ่มเห็นซัดใน Split ที่เกิดขึ้นในใจของตน ผู้นำกลุ่มจึง Facilitate Growth เพื่อให้ฟ้าได้รับรู้ประสบการณ์ของตนว่าไม่ใช่ เป็นสิ่งที่เสียหาย ในทางตรงกันข้าม เป็นสิ่งที่ทำให้ฟ้าได้เรียนรู้ เติบโต และเข้มแข็งมากยิ่งขึ้น หลังจากนั้น ผู้นำกลุ่มจึง Facilitate Disclosure พร้อมกับ Facilitate Interaction ต่อ เพื่อนสมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ ให้เปิดเผยเรื่องราวของตนที่มีความคล้ายคลึงกับเรื่องของฟ้า
เจนนี่	ก็อย่างที่รู้กันอยู่อย่างนี้ว่าก็มีเพื่อนคนนึง ตอนแรกก็เป็น	

	Code	กระแกลุ่มตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
	<p>เพื่อนกัน ก็อยู่เอกเดียวกัน ก็เรียนด้วยกัน ตอนแรกก็รู้จักกัน เป็นเพื่อนสนิทกัน ตั้งแต่ปีหนึ่ง แล้วก็สนิทกัน ไปไหนก็ไปด้วยกัน แต่ว่าก็สนิทกันเป็นเพื่อนกันมากกว่า ตอนแรกหลังๆ เริ่มสนิทกันมากขึ้นก็เป็นแฟนกัน ก็คือก็คบกันแหละ แต่คือถ้าถามว่าสนิทกันมากมัย ถึงขนาดที่ว่ารู้จักที่บ้าน หรือว่าอะไรอย่างนี้...ก็ไม่ แต่ว่าเพื่อนทุกคนก็รู้จักเพราะว่า อยู่ในเอกเดียวกันอย่างนี้คะ เค้าก็เป็นคนดี ๆ มากๆ คนหนึ่งแบบว่าไม่เที่ยวกลางคืน ไม่เจ้าชู้ ไม่สูบบุหรี่ ไม่กินเหล้า ไม่เล่นการพนัน ไม่อะไรเลยสักอย่างเดียว ขนาดน้ำอัดลมยังไม่กินอะ</p>	
ฟ้า	<p>พี่พอนึกภาพออกมั้ยคะ เอานิสัยผู้หญิงไปใส่ในตัวคนๆ นี้ แล้วเอานิสัยผู้ชายไปใส่ในตัวเจนนี</p>	
เจนนี	<p>แล้วอย่างหนูเป็นคนแบบเฮฮา...สนุกสนานมาก...แต่หนูก็ไม่ได้ชอบเที่ยวอะไรอย่างนี้นะ แต่ว่าเวลาไปเที่ยวกับเพื่อน หนูก็แบบดื่มบ้างเล็กน้อย หรือว่าเล่นไพ่ นอนดึกอะไรอย่างนี้...มันก็มีบ้างเป็นธรรมดา แต่ว่ากับเค้าอย่างนี้ เค้าก็จะ...เออนอนได้แล้ว อย่ากินสิ...รู้ว่ามันไม่ดีจะกินทำไม หนูก็...อะไรเนี่ย...รำคาญจังเลย...หนูก็พูดว่า...เฮ้ยอย่ามาอะไรมากมายได้มั๊ย ก็กิน ก็เล่น แบบตั้งแต่ประมาณปีหนึ่ง จนถึงประมาณปีสี่อย่างนี้ ก็เวลาทำงานหรืออะไรอย่างนี้ ก็จะเป็นหนูเนี่ยที่จะช่วยเหลือเค้าตลอด คือไม่ว่างานเล็ก งานใหญ่ คือทุกงาน...เค้าทำไม่ได้ หนูไม่รู้...คือจริงๆ อะ หนูคิดว่าเค้าทำได้ แต่ว่าก่อนหน้านั้นเหมือนกับว่าเค้าเป็นคน ที่แบบพึ่งพาคนอื่นอยู่เสมอๆ อะ คือไม่เคยคิดที่จะทำอะไรได้ด้วยตนเองอะ แล้วหนูเริ่มรู้ว่าเค้านิสัยอย่างนี้มานานมากแล้ว แล้วหนูก็คิดว่าผู้ชายคนนี้ไม่ใช่ นะ ก็คือแบบว่าคบไปเฉยๆ อะ เพราะหนูรับไม่ได้ที่แบบดูแลตัวเองยังดูแลไม่ได้</p>	

	Code	กระแกลุ่มตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
	<p>ขนาดงานเล็กๆ แค่นี้ยังทำไม่ได้ ยังไม่มั่นใจในตัวเอง ยังตัดสินใจไม่ได้ ไม่มีความเป็นผู้นำ ไม่สามารถนำอะไรหนูได้เลย งานอะไรอย่างนี้หนูก็ต้องช่วยตลอด หรือไม่แบบ...งานวิจัย หรืองานอะไรแบบนี้ แบบทำคู่กันอย่างนี้ ก็เหมือนหนูทำคนเดียว ไม่ใช่หนูไม่ได้บอกเค้า...ให้เค้าทำนะคะ แต่ว่า...ทำยังไงอะ...ทำไม่ได้อะ ทำไม่เป็น ทำไม่ได้อะไรอย่างนี้ หนูก็รู้สึกปลงๆ แต่ว่าเค้าเป็นคนที่ดีมาก สม่่าเสมอมาก ไปส่งรถไฟฟ้า กลับบ้านเค้าเนี่ย...สะพานตากสิน แล้วเรียนอโศกใช้ปะคะ เค้าก็มาส่งที่รถไฟฟ้าหมอชิตทุกวัน ทุกวันเลย สี่ปีอย่างนี้ มาส่งทุกวัน กินข้าวด้วยกัน หรือว่าไปเที่ยวกัน หรือว่าไปไหน เพื่อนก็ไปด้วย แต่ว่าอย่างข้อเสียบางเรื่องอย่างนี้ หนูก็รับไม่ได้อะ อย่างเช่นแบบทำอะไรไม่เป็นสักอย่าง แล้วหนูก็รู้สึกว่าชีวิตคุณเองคุณยังทำไม่เป็น คุณยังทำไม่ได้แล้วคุณจะได้ใครได้เนี่ย เค้าก็บอก...อ้าวเงินนี่ก็ดูแลเราสิ...หนูก็แบบ...โอ้ว! จะดีเหวอ จะให้ดูแลตลอด...มันก็คงเป็นไปไม่ได้ จนกระทั่งปีใหม่ ก็เริ่มทะเลาะกันมา ทะเลาะกันมาเรื่อยๆ ทะเลาะกันเรื่องงาน เรื่องเล็กๆ น้อยๆ แต่ส่วนใหญ่จะทะเลาะกันเรื่องงาน...คือเป็นคนที่แบบค่อนข้างตรงไปตรงมา แล้วก็ใช้คำพูดแรงอะ คือว่าก็เจ็บอะ ก็รู้ว่าเค้าก็เจ็บนะ ก็รู้สึกแบบทุกครั้งทีทะเลาะกันอะไรอย่างนี้ หนูจะว่าแรงแบบแรงมาก....จนแบบ...(เริ่มร้องไห้)...จนบางครั้งมานึกย้อนไปแบบคนเราแบบ...ขนาดนี้ได้ยังไง ก็สงสัยเค้าที่จะต้องมารองรับอารมณ์หนูแบบว่า หนูพูดไม่ดีกับเค้า หรือว่าเค้าแรงๆ เค้าก็ยังทนได้แบบ...จนกระทั่งแบบว่าเวลาที่ทะเลาะอะไรกันอย่างนี้จะคะ เค้าก็จะแบบซึ่งนอนมาก และก็แบบงอนหนูบ่อยมาก หนูจะจะไม่ค่อยงอน ไม่ค่อยอะไรแบบนี้ เค้าก็จะแบบประหลาดว่าแบบ</p>	

	Code	กระแกลุ่มตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
	<p>งั้นก็ไม่ต้องมาเจอกันอีกเลย หรือว่าแบบไม่ต้องมายุ่งกันอีก เลยก็ได้ จนกระทั่งแบบว่าปีใหม่นี้ก็ทะเลาะกัน ทะเลาะกัน ทางโทรศัพท์ ทะเลาะกันว่า...เออปีใหม่นี้หนูไม่อยากออก ไหน เพราะว่างานมันก็เยอะ งานก็ยังไม่เสร็จ หนูก็บอก อยากอยู่บ้าน อยากทำงาน อยากอยู่กับที่บ้านอะไรอย่างนี้ เค้าบอกว่าจะไปปีใหม่แล้วจะไม่ออกมาเจอกันหน่อยหรือ วันที่ 1 2 3 4 5 อะไรอย่างนี้ หนูก็บอกวาก็เจอกันทุกวันอยู่ แล้ว ทำไมจะต้องเจอกันก็แค่วันๆ หนึ่งไม่ใช่หรือ วันอื่นเราก็ เจอกันนี่ ก็เริ่มทะเลาะกันมาเรื่อยๆ จน กระทั่งเมื่ออาทิตย์ที่ แล้ว หนูก็ไปเที่ยวกับฟ้าไปดูหนังกับฟ้า เสร็จแล้วเค้าก็โทร มา...เค้าบอกเอออยู่ไหนอะไรอย่างนี้ หนูก็บอก...อ๋อนี่อยู่กับ ฟ้า ดูหนังกับฟ้าอยู่ แล้วเค้าก็บอกว่าเนี่ยเดี๋ยวไปหาละกัน นะ คือตอนแรกเค้าทำเคส Counseling เหมือนกัน แล้วเค้า นัดเคสยังไม่ได้ แล้วเค้าจะมาหนูหลังจากที่ทำเคสเสร็จแล้ว แต่ปรากฏว่าเค้ายังนัดเคสไม่ได้ เค้าก็บอกว่าเองนั่นเดี๋ยวจะ ตามมา หนูก็ไปดูหนังกับฟ้า พอดูหนังกับฟ้าเสร็จหนูก็ไป เดินยูเนียนมอลล์ และก็ไปเดินกันสองคน เดินดูเสื้อโน่นนี่ ก็ อยากได้เสื้อ แล้วก็ไปเดินกับฟ้า แล้วพอป้อบมา...ก็ไปเดิน ตาม ซึ่งหนูก็ดูเสื้อกับฟ้า ซื้เสื้อตัวเดียว...สองชั่วโมง แล้ว หนูถามเค้าว่า...เออเป็อริเปลา...หิวมั๊ย กินอะไรมั๊ย แต่หนูก็ ยอมรับว่าหนูก็ไม่ได้สนใจอะไรมากมาย ก็เดิน Shopping ผู้ หญิงอะ ก็ไม่ได้สนใจอะไรมากมาย หนูก็เริ่มรู้แล้วว่าเค้าเริ่ม งอน เริ่มรู้สึกแยอะ ตั้งแต่ตอนเดิน หนูก็เลยถามเค้าว่าจะไป นั่งรอ หรือจะไปทำอะไรมั๊ย เค้าก็บอกว่าไม่ๆๆ จนสุดท้าย เค้าก็ไปนั่งรอ หนูก็ไปเดินกับฟ้าต่อจนสองชั่วโมงได้ผ่านไป ส่วนฟ้าก็กลับบ้านตอนเย็น หนูก็มาหาเค้า ส่วนเค้าก็นั่งเล่น เกมส์รอ หนูก็มาเสร็จปั๊บก็เริ่มทะเลาะกัน เค้าบอกหนูนะ...</p>	

	Code	กระแกลุ่มตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
	<p>เธอรู้มัยว่าเราเนี่ยอุตสาห์ออกมาหาเธอนะ ตอนแรกอยู่บ้าน อุตสาห์ออกมาเธอเพื่อนที่จะมาอยู่กับเธอแค่สองสาม ชั่วโมง แต่ว่าเธอไม่สนใจเราเลย ไม่แคร์เลยที่เราเนี่ย อุตสาห์มาหาอะไอย่างนี้ เพราะว่าอะไรเธอ เห็นเราเป็น เพื่อนหรือไง ถึงทำกับเราแบบนี้ ก็คือก่อนหน้านี้ ที่ทะเลาะ กัน ก็คุยๆ กันแล้วเธอเป็นเพื่อนกันดีกว่า เธออยากเป็น แฟนกันเลย เป็นแฟนกันก็ทะเลาะกันอยู่ดี เพราะว่าแบบ... รู้สึกเหนื่อยมากแล้วกับสปี ที่ต้องคอยดูแล ช่วยเหลือ ทำงานอย่างนี้ แต่ถามว่าเต็มใจช่วยมัย ในบางครั้งเต็มใจที่ จะช่วยนะ แล้วก็รู้สึกเป็นห่วง แต่ว่าบางครั้งหนูรู้สึกว่างาน มันก็ไม่ได้ยากอะไร และเค้าก็สามารถทำเองได้ แต่เค้าก็ แบบพึ่งพาเราตลอดจนติดนิสัย แล้วก็เถียงกันก็ทะเลาะกัน ...หนูก็ไม่จ้อ แล้วเค้าก็ไม่มาเรียนหนังสือ ไม่ทำงานกลุ่ม ปฐมนิเทศน์ก็ไม่มา แล้วแบบประชด แบบประชดมากคือส่ง ข้อความมาบอกว่า...เออรูมัยเรารู้สึกแย่มากเลยนะ เข้า วันที่ 7 แล้วที่เป็นแบบนี้ เราไม่อยากจะตั้งรังเจนนีไว้ เพราะ จะทำให้เจนนีรู้สึกแยกับเราเปล่าๆ ไม่อยากให้เกิดมาตกหรือ ว่าไม่ดีด้วยอะไรแบบนี้คะ แล้วก็แบบว่า...เค้าก็บอกว่าแล้ว ยังจะโทรมาหาเราทำไม ถ้าไม่ได้รักแล้ว และก็แค่เพื่อน หนูก็เลยรู้สึกเป็นห่วงเค้ามาก เพราะว่าเค้าไม่เคยทำให้แบบ แทบไม่เคยทำให้หนูเสียใจเลย แต่แบบพอหลังจากที่เค้า ประชดหนูแรงๆ หนักๆ มากๆ ภายในอาทิตย์หนึ่งที่ผ่านมา หนูก็แบบรู้สึกแยอะ ถามว่าทนได้มัย หนูอยู่ได้มัย หนูก็อยู่ ได้นะ แต่ก็รู้สึกว่าเหมือนชีวิตมันเคยมีคนอยู่ด้วยอย่างนี้ (เริ่มร้องไห้) แต่วันหนึ่งเค้ามาอยู่อย่างนี้ ก็เหงา แต่ว่าก็ทน ได้ ก็อยู่ได้ เค้าก็ไม่มาเรียน เค้าก็ประชดหนู หนูก็ไม่รู้จะทำ ยังไง ก็พยายามโทรไป บอกมาเรียนสิ เป็นห่วงนะ ทำไมไม่</p>	

	Code	กระแสดูตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
	มาเรียนอะไรอย่างเนี่ย แล้วเค้าก็จะพูดประชด พูดเหมือน ทำร้ายจิตใจทุกครั้งว่า แล้วเธอจะแคร์อะไรเราหละ เราไม่ได้ แบบมีค่า ไม่มีควมหมายอะไรกับเธอ เาก็เป็นแค่เพื่อน เธอคนนึง เธอไม่ต้องมาแคร์เรามากก็ได้ ก็เป็นอย่างนี้คะ ก็ เสียใจ ก็ทำอะไรไม่ได้ ก็ไม่รู้จะแก้อย่างไร หนูรู้สึกผิดที่ทำให้เค้า เป็นแบบนี้ คิดว่าแบบเพราะเรารีเปลาเค้าถึงไม่ยอมมาเรียน เค้าถึงไม่ยอมมาปฐมนิเทศน์ และก็ประชดแบบเยาะเย้ย มากมาย	
ผู้นำ กลุ่ม	วันหนึ่งที่เค้าเคยอยู่...ทำให้เรารำคาญ ทำให้เราหงุดหงิด แต่ อย่างน้อยเค้าก็อยู่กับเรา แต่ตอนนี้เค้าไม่มีโอกาสทำให้เรา รำคาญ เพราะเค้าไม่มีโอกาสได้อยู่ตรงนี้ แล้วใจเราเป็น ยังไง	ผู้นำกลุ่ม Tuning in ในเรื่องราวที่ เจนนีแบ่งปัน จากนั้นจึงพยายามชี้ ให้เจนนีตรวจสอบความรู้สึกที่ แท้จริงในใจตนว่าเป็นอย่างไรใน ปัจจุบันนี้
เจนนี	หนูก็รู้สึกว้า...หนูอยู่คนเดียวได้ หนูอยู่ได้ด้วยตัวเอง แต่ว่า หนูยังแคร์ความรู้สึกเค้า แคร์เค้าว่าเค้าจะมาเรียนมั๊ย เค้า จะมีชีวิตอยู่ได้รีเปลาอย่างนี้	
ผู้นำ กลุ่ม	เป็นห่วงเค้ามั๊ย	
เจนนี	ใช่ หนูเป็นห่วงเค้า เป็นห่วงเค้ามาก แต่แบบ...แต่หนูก็แบบ (เริ่มร้องไห้) ไม่รู้จะทำยังไงจริงๆ พยายามที่จะพูดแล้วแบบ จ้อแล้ว...ขอโทษนะ...ดีกันเธอ...เอออย่าเป็นแบบนี้เลย ได้มั๊ย เค้าก็เหมือนแบบไม่ต้องมาแคร์ได้มั๊ย ไม่ต้องมาสนใจ ได้มั๊ย ถ้าเกิดเธอไม่รู้สึกอะไรแล้วก็ไม่ต้องโทรมา ไม่ต้อง อะไรได้มั๊ย แต่ก็คืออยากให้เค้ากลับมาเรียน อยากให้เค้า แบบเป็นแบบธรรมดา เป็นแบบปกติ เค้าก็บอก มันเป็นไปได้ ไม่ได้แล้วหละ หลังจากนั้นไป ก็คงเป็นไปได้แล้วที่จะ กลับมาเป็นเพื่อนกันเหมือนเดิมหรือว่าอะไร	

	Code	กระแสลุ่มตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
ผู้นำ กลุ่ม	ซึ่งบางทีมันก็ยากเหมือนกันนะอะ ถ้าเรามองด้วยความรู้สึก เค้า เค้าอาจจะมองว่ามัน...จะให้มาเชื่อมความสัมพันธ์ ความรู้สึกให้มันเหมือนเดิมก็คงจะเป็นไปไม่ได้ แต่เรายัง คิดถึงเค้าอยู่นะ	ผู้นำกลุ่ม Tuning in ต่อเรื่องราว เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องใน กระบวนการ
เจนนี	ก็คิดถึงนะคะ	
ผู้นำ กลุ่ม	บางทีแม้ว่าเราจะบอกตัวเองว่าเฮ้ย เราอยู่ได้ะไรอย่างนี้ แต่มันก็มีบางช่วงเวลาที่เราคิดถึงเค้าอยู่นะ	ผู้นำกลุ่ม Identify Split เพื่อให้เจนนี มองเห็นความคาดหวังกับความจริง ที่เกิดขึ้นในใจตน
เจนนี	หนูคิดว่ามันเป็นเรื่องธรรมดาอะ ถ้าสมมติว่าคนเราเคยคบ กัน รู้สึกดีๆ ต่อกัน การที่คิดถึงกัน หรือว่า...เป็นห่วงว่าเค้าจะ รู้สึกยังไงมันแบบ มันเป็นเรื่องธรรมดาที่แบบคนเราเลิกกันก็ ไม่จะเป็นที่จะต้องแบบมองหน้ากันไม่ติดหรือว่าเกลียดกัน ไปเลย แต่ว่าสำหรับหนูเนี่ย เค้าเป็นคนที่ดีมากคนหนึ่งที่หนู เคยคบด้วย และรู้สึกว่าเค้าไม่ได้ทำความผิดอะไรกับหนูเลย เค้าไม่ได้นอกใจ เค้าไม่ได้มีแฟนใหม่ เค้าไม่ใช่เป็นคนที่ไม่ดี หนูก็รู้สึกว่าเพราะหนูทำให้เค้าเป็นแบบนี้ หนูก็เลยรู้สึกผิด	
ผู้นำ กลุ่ม	ใช่สิ เพราะเค้าไม่ได้มีอะไรที่เป็นส่วนผิดเลยไง ถ้าจะมีใคร สักคนที่จะผิด น่าจะเป็นตัวเราเองมากกว่ามั้ง เหมือนเค้า เองเค้าก็ดีกับเราทุกอย่างอะนะเจนนี แต่เราอะอีกที่คล้ายๆ กะลงกับเค้าอะ อะไรที่เราไม่พอใจ เราหงุดหงิด เราก็ดูเค้า	
เจนนี	แต่มันไม่ใช่แบบนี้เนอะ คือไม่ใช่ว่าอะไรหนูหงุดหงิด และ อารมณ์ไม่ดี แล้วหนูก็ลงกับเค้า มันไม่ใช่ หนูเป็นคนที่มี เหตุผล ถ้าสิ่งที่เค้าทำมันไม่ถูกต้องอะ หนูก็จะบอกว่าทำไม ถึงทำอย่างนี้ในเรื่องนี้ แล้วหนูก็ให้เหตุผลว่า...ถ้าเกิดเค้า ทำงานอย่างนี้ไม่ได้ เค้าจะดูแลตัวเองไม่ได้นะ เรื่องงาน ง่ายๆ แบบนี้ เค้ายังทำไม่ได้ แล้วต่อไปเค้าจะดูแลครอบครัว เค้าได้ยังไง เค้าจะทำอย่างนี้ได้ไง ไม่ใช่ว่าหนูอารมณ์เสีย	

	Code	กระแสดูแลตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
	มาแล้วไปลงกับเค้า หนูไม่ได้ทำอย่างนั้น	
ผู้นำ กลุ่ม	พี่ก็เชื่อว่าเจนนีไม่ได้ทำอย่างนั้นหรอก เพราะเรามีเหตุผล สิ่งที่เราทำเพราะเราเป็นห่วงเค้าไง ถ้าเค้าทำแบบนี้แล้วเค้า จะดูแลตัวเองในอนาคตยังไง จริงมั๊ยเจนนี...แต่เค้าน้อยใจที่ เจนนีพูดอย่างนั้นไง...จริงปะ	ผู้นำกลุ่ม Tuning in และพยายามชี้ ให้เจนนีตระหนักถึงความเป็นจริงอีก ด้านที่เกิดขึ้นในใจของแฟน
เจนนี	ก็รู้ว่าน้อยใจ แต่บางครั้งรู้สึกว่ามันมันมากไปมัย มันเยอะ กับการที่...หนูรู้สึกว่ามันเป็นเรื่องเล็กสำหรับหนูนะ แต่ สำหรับเค้าอาจจะเป็นเรื่องที่มันใหญ่มาก หนูก็แบบ พยายามแล้วที่จะแบบ เค้าเรียกว่าเอาใจใส่รีเปล่าไม่รู้ แต่ สำหรับหนู หนูเรียกว่าเอาใจใส่เค้าแล้ว หนูเป็นห่วงเค้าแล้ว หนูถามเค้าแล้ว ก็ถือว่าหนูเอาใจใส่เค้าแล้ว	
ผู้นำ กลุ่ม	ซึ่งเรารู้สึกว่าเราได้เอาใจใส่เค้าแล้วแหละ เราได้ดูแลเค้าละ เท่าที่เราดูแลได้ ทีนี้เพื่อนคนอื่นอะ คือบ๊องเค้าก็เรียนรุ่น เดียวกับพวกเราใช่ปะ เพราะฉะนั้นพวกเราก็จะรับรู้อะไรที่ มันแบบ เออมันเป็นเพื่อนกันนะ กับสิ่งที่เจนนีเล่าให้ฟังเนี่ย รับรู้ความรู้สึกเพื่อนยังไงจะครับ	ผู้นำกลุ่ม Facilitate Interaction เพื่อให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มคนอื่นร่วม แสดงความคิดเห็น เพื่อช่วยให้เจนนี รู้สึกดีขึ้น
ฟ้า	ฟ้าก็เข้าใจในส่วนที่เจนนีเป็น เพราะว่าในมุมมองก็คือเจนนี รับภาระงานทุกอย่าง เจนนีรับภาระของบ๊องไว้ เจนนีแบก ทุกอย่างไว้กับตัวเอง ถึงวันนี้ เจนนีไม่ไหวแล้ว แต่เจนนีก็ยัง ต้องแบกมันไปใช่ปะ	
เจนนี	มันปล่อยไม่ได้ไงฟ้า	
ฟ้า	รู้ว่าปล่อยไม่ได้ เรื่องงานมึงแชร์มาให้กุติ กูช่วยมึงได้ปะ มึง ไว้ใจกูปะ เราก็ทำงานด้วยกันมาไม่ใช่หรอ	
เจนนี	ก็เหมือนกับแบบ ในช่วงๆ หนึ่งอะ กูเข้าใจว่าแบบมึงก็เหนื่อย กูก็เหนื่อย แล้วแบบพอช่วงหนึ่งมึงหายไป แล้วมึงไม่ตาม เหมือนมึงไม่สนใจอย่างเงี้ย กูก็รู้ว่าให้กูปล่อยไปอีกคนหรอ ในขณะที่เพื่อนคนอื่นก็แว้งว่าง งานก็ทำไม่ได้หรอ มันก็	

	Code	กระแสดูตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
	ไม่ใช่เรื่องที่อยู่ๆ ญจะต้องปล่อยไป และก็...ญเป็นคนที่ทำ อะไรแล้วต้องทำสุดๆ อะ ต้องทำให้ได้ ให้สำเร็จอะ แบบ... ไม่ใช่ว่าไม่ไว้ใจเว้ยฟ้า แต่แบบมีอยู่แบบงานบางงานที่ฟ้า บอกว่า...ก็ญไม่ทำแล้วอะ แบบญเหนื่อยไม่ใส่ใจอะไรอย่างนี้ แล้วถ้าฟ้าไปแล้วถ้าเจนนีไปด้วยอย่างนี้ มันก็จะไม่เสร็จ มัน ก็จะไม่โอเคอะ	
ฟ้า	แต่ตอนนี้ คือญพร้อม ญโอเค ญบอกมึงแล้วส่งให้ญ	
เจนนี	ก็ถามว่าทำได้มั๊ย ก็ยังทำได้อยู่ แต่ว่าถ้าวันหนึ่งที่รู้แบบ เหนื่อยจริงๆ หรือไม่ได้จริงๆ ก็เดี๋ยวจะเอามาให้เอง	
ฟ้า	ถ้ารู้สึกไม่ไหว ก็ปล่อยงานมาให้ญ ญรับผิดชอบงานในเรื่องนี้ แทนมึงได้ แต่เรื่องป่องญพูดอะไรไม่ได้มากจริงๆ มึงก็รู้มีอยู่ ครั้งนึงเว้ย ญไม่ได้เข้าข้างป่อง แทบจะเข้าข้างมึงด้วยซ้ำ แต่ ก็อย่างที่เห็นว่าป่องไม่คุยกับญ ป่องไม่คุยกับใครเลย ญรู้ว่า มึงมีทางออกปัญหาที่ดีที่สุด มึงสามารถ...ญรู้	
เจนนี	คือถามว่าเคียร์ได้มั๊ย มันเคียร์ไม่ได้ เพราะญคุยกับป่อง อย่างนี้ เหมือนก็คุยกันไม่รู้เรื่อง แล้วบอกว่าป่องออกมา เจอมั๊ย ออกมาคุยกันไม่รู้เรื่อง...ก็อไม่ยอมออกมา คือก็ไม่รู้ จะทำยังไง จะให้ไปหาถึงบ้านเลยปะ...บ้านอยู่ไหนก็ไม่รู้	
ผู้นำ กลุ่ม	พี่เชื่อว่าพวกเราารู้สึกเหมือนกันอะ...ทุกคนว่าเราห่วงเจนนี แล้วเราก็อห่วงป่องใช้มั๊ย เราบู้สึกเหมือนกัน เราบู้สึกไม่ต่างกัน แต่ตรงนี้อะ ฟ้าเข้าใจว่าเจนนีก็กังวลมากเนอะฟ้าเนอะ	หลังจากที่สมาชิกกลุ่มมี Interaction ต่อเรื่องราวของเจนนี จนเพื่อนๆ ได้ปรับความเข้าใจ และ รับรู้ถึงความรู้สึกที่แท้จริงที่เจนนีมี ผู้นำกลุ่มจึง Tuning in ความรู้สึก ของเพื่อนสมาชิกกลุ่มถึงความเป็น ห่วงเจนนี
ฟ้า	คะ	
ผู้นำ	และก็รู้สึกติดกับสิ่งที่ตัวเองทำไปมาก แต่สิ่งหนึ่งที่ทุกคน	ผู้นำกลุ่ม Tuning in เพื่อเปิดพื้นที่ใจ

	Code	กระแสดกลุ่มตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
กลุ่ม	อยากรู้เหมือนกันหมดว่าตอนนั้นที่เจนนีทำลงไปมันคือสิ่งที่ มันดีที่สุดในแล้วอะ เจนนีอาจจะเหมือนดูเค้าเหมือนตำหนิเค้า แต่ใจจริงๆ ช่างในก็เจตนาดีกับเค้าไม่ใช่หรอ	ของเจนนีต่อไป จากนั้นจึง Identify split ถึงความคาดหวังของเจนนีที่มี ต่อแฟน
เจนนี	ก็ใช่ค่ะ	
ผู้นำ กลุ่ม	ไม่ได้คิดร้ายกับเค้าเลยไม่ใช่หรอ	
เจนนี	ใช่ค่ะ	
ผู้นำ กลุ่ม	ทำทุกอย่างด้วยความรัก ความปรารถนาดีไม่ใช่หรอ	
เจนนี	ใช่ค่ะ	
ผู้นำ กลุ่ม	เพราะฉะนั้นเค้าก็ต้องโตขึ้นด้วยการกระทำของเรา เหมือนกันนะ แต่บางที่เราก็ต้องเจ็บปวดอะ ที่เค้าเป็นแบบ นี้จะจริงปะ เราไม่ได้มีความสุขเลยเนอะ	ผู้นำกลุ่ม Facilitate Counseling เพื่อให้เจนนีเกิด Realization ในการ ตระหนักและยอมรับความเป็นจริง ซึ่งบางครั้งอาจเป็นทางที่เจ็บปวด แต่ก็เป็นหนทางที่เหมาะสมแล้วใน ปัจจุบันขณะ
เจนนี	ค่ะ	
ผู้นำ กลุ่ม	แต่อดทนมาตั้งสี่ปีแล้ว อดทนมาสี่ปีนะกับผู้ชายคนนี้กับ บ๊องอะ...ทนต่อไปไหวมั๊ย เพราะในเมื่อเค้าเป็นแขนเป็นขา เป็นหัวใจของเราอะ เราก็รู้ว่าถ้าเราไม่มีเค้ามันก็เหมือนจะ อยู่ได้ แต่มันก็เป็นเหมือนอวัยวะหนึ่งในร่างกายเราไป แล้วอะ	
เจนนี	แต่หนูไม่ได้รู้สึกถึงขนาดนั้นนะคะ หนูไม่ได้คิดว่าถ้าหนูไม่มี เค้า หนูจะเสียขา จะเสียแขน จะเสียหัวใจไป หนูคิดว่าหนูก็ ยังอยู่ได้ด้วยตัวเอง หนูยังทำงานส่ง หนูยังมาเรียนได้ หนูยัง ใช้ชีวิตอยู่ได้ หนูยังมีเพื่อน มีพ่อแม่ มีแบบ...มีที่บ้านหรือมี น้องอะไรแบบนี้ ถามว่าทนได้มั๊ย ถ้าสมมติว่าเค้าจะกลับมา	

	Code	กระแกลุ่มตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
	เป็นเหมือนเดิม แล้วหนูจะต้องคอยช่วยเหลือดูแล ถามว่า ทนได้มั๊ย...ทนได้ แต่ว่ามันมาถึงขนาดนี้แล้ว จะกลับไปเป็น เหมือนเดิมอีก เพื่ออะไร หนูตอบเลยว่ากลับไปเป็น เหมือนเดิมอีกเนี่ย ทุกอย่างก็จะวนซ้ำกลับที่เดิม คือหนูก็ ต้องช่วยเหลือเค้าตลอด เพื่อให้เค้าเรียนจบปริญญาตรีเหวอ ...แล้วไง ถามว่าช่วยเหลือคนเป็นสิ่งที่ดี...หนูยอมรับ แล้ว หนูก็รู้สึกที่หนูช่วยเหลือเค้าจนสุดความสามารถแล้ว ทำให้ เค้าเรียนจบหรืออะไรก็ตาม หนูก็ยินดีจะทำ แต่หนูอยากจะ ช่วยเหลือเค้าในฐานะเพื่อนมากกว่า ไม่ได้ช่วยเหลือใน ฐานะแฟน แต่เค้าไม่ยอมรับ...ตรงนี้	
ผู้นำ กลุ่ม	ใช่ เพราะเราชัดเจนในตัวเราไง เราชัดเจนแล้วอะ ว่าเรา ยินดีจะช่วยเค้า แต่ก็ในฐานะเพื่อน	
เจนนี	เพราะอีกอย่างหนึ่งหนูก็คิดว่า...ถ้าจะมีแฟนหรือว่าจะมีใคร สักคนนึง เค้าก็ควรจะดูแลหนูได้มากกว่านี้ เป็นผู้นำได้ มากกว่านี้ เป็นผู้ใหญ่มากกว่านี้	
ผู้นำ กลุ่ม	ใช่ เพราะคนที่ดูแลเราในความรู้สึกของเราอะ ต้องเป็น คนที่ดูแลเราได้ไง แต่กับคนนี้อะ...คล้ายๆ เราต้องดูแลเค้า ตลอดมันคงไม่ใช่หรือมั้งเจนนี	ผู้นำกลุ่ม Tuning in แล้วจึง Identify Split เพื่อให้เจนนีเกิดความ ชัดเจนและตระหนักในความ ต้องการที่แท้จริงของตน
เจนนี	แต่ว่าก็ไม่ใช่ว่าเค้าไม่ได้ดูแลอะไรหนูเลย แต่แบบในสิ่งที่หนู ต้องการเค้าให้ไม่ได้ แต่บางอย่างเค้าก็ดูแล เค้าเป็นคนดี เค้า Take care ดี	
ผู้นำ กลุ่ม	ใช่สิ ใช่ แล้วสิ่งที่เราทำได้ดีที่สุดตอนนี้มันคืออะไรอะ	ผู้นำกลุ่ม Identify split เพื่อชี้ให้เจนนี ตระหนักและอยู่กับความเป็นจริง ว่าแท้จริงแล้วสิ่งที่ตนสามารถทำได้ ที่ดีที่สุดคืออะไร
เจนนี	สิ่งที่หนูทำได้ดีที่สุดตอนนี้ก็คือ ก็แค่โทรไปแล้วบอกว่าเออ	เจนนีชัดเจนในขอบเขตที่ตน

	Code	กระแกลุ่มตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
	เป็นห่วงนะ ทำไรอยู่ กินข้าวรึยัง ทำงานรึยัง...จบแล้วก็วาง นี่คือทำได้ดีที่สุดแล้ว แล้วเค้าก็ประชดๆ ไป ประชดแล้วมัน เหมือนกับวงวนเดิม พอโทรไปพูดอย่างนี้แล้วเค้าก็ประชดๆ แล้วหนูก็นั่งเสียใจ นั่งร้องไห้ แล้วตอนเย็นก็โทรใหม่ ตอน กลางคืนก็โทรใหม่ โทรไปแค่สองสามรอบต่อวัน ซึ่งแตกต่าง จากก่อนหน้านี้ที่คุยกันบ่อย แต่หนูว่าหนูทำได้แค่นี้ก็โทรไป อ้อมทำอะไรอยู่ กินข้าวรึยัง ทำการบ้านด้วยนะ แล้วเมื่อไรจะ มาเรียน เมื่อไรจะเลิกเป็นอย่างนี้สักที ก็พูดแค่นี้ ทำได้แค่นี้	สามารถทำเพื่อแก้ไขปัญหานั้นมี แค่นั้น และเหตุแห่งทุกข์ในใจตน คืออะไร
ผู้นำ กลุ่ม	ดีกว่านี้ทำได้มั๊ย	ผู้นำกลุ่ม Facilitate Counseling ต่อ
เจนนี	ทำได้ แต่ไม่อยากทำ	
ผู้นำ กลุ่ม	อะไรอะ	
เจนนี	ถามว่าให้แบบไปง้อได้มั๊ย...ทำได้ แต่ไม่อยากทำ ให้แบบไป ง้อมากๆ ก็ทำได้	
ผู้นำ กลุ่ม	แล้วทำแล้วจะได้อะไร	ผู้นำกลุ่ม Facilitate Counseling
เจนนี	ก็เพื่อให้เค้ากลับมาเป็นเหมือนเดิม ให้เค้ากลับมาเรียน หนังสือ ให้เค้ากลับมารับผิดชอบหน้าที่ของตัวเอง	
ผู้นำ กลุ่ม	แล้วมันก็จะวน กลับไปสู่วงวนเดิมๆ อีก เชื้อมั๊ย	
เจนนี	ใช่ หนูก็คิดแบบนี้ หนูก็เลยไม่ทำ	
ผู้นำ กลุ่ม	เพราะถ้าเกิดเรารู้ เราทำอะไรจนเกินความเป็นจริงของเรา ไปนะ สุดท้ายแล้วปองก็ไปอยู่แบบเดิมๆ อะ	ผู้นำกลุ่ม Facilitate Counseling และชี้ให้เห็นมุมมองเห็นทางเลือก และผลที่ตามมาจากการเลือกใน ครั้งนี้
เจนนี	เจ็บวันนี้เลยดีกว่าที่แบบทำให้เค้ายิ่งนานวันไป เหมือนเค้า	เจนนีมองเห็นทางออกของปัญหาใน

	Code	กระแสดูแลตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
	ไม่ได้พัฒนาตัวเองมากยิ่งขึ้น แล้วก็ยังอยู่วงวนเดิมๆ หนูคิด แบบนั้นนะ	ปัจจุบัน
ผู้นำ กลุ่ม	เพราะถ้าทำมากกว่านั้นนะ คำก็อยู่แบบนี้ละ แล้วเราก็จะ กลับมาเสียใจแบบนี้ แล้วมันก็จะเกิดเหตุการณ์แบบนี้เกิดขึ้น เป็นครั้งที่สอง ครั้งที่สาม หรืออีกอาจจะนับครั้งไม่ถ้วนก็ได้ ...จริงปะ	ผู้นำกลุ่ม Tuning in
เจนนี	ก็จริงค่ะ	
ผู้นำ กลุ่ม	เพราะฉะนั้นสิ่งที่เจนนีทำตอนนี้ สิ่งที่เจนนีบอกเพื่อนๆ อะ คือโทรไปหาเค้าใช้มัย มันก็ได้ที่สุดเท่านี้ใช้มัยเจนนี	ผู้นำกลุ่ม Facilitate Counseling เพื่อให้เจนนีเกิดการ Realization
เจนนี	จริงค่ะ	
ผู้นำ กลุ่ม	เพราะพอเรามาลองซึ่งน้ำหนักแล้ว อะไรมันจะดี อะไรจะ ส่งผลเสียต่อตัวเค้ามากกว่ากัน วิธีนี้มันอาจจะเป็นวิธีที่ดี ที่สุด ณ ชั่วโมงตรงนี้นะ...มากกว่านี้...คนที่ทุกข์คือใครอะ เจนนี...ถ้าเราทำมากกว่านี้ คนที่ทุกข์คือตัวบ๊องหรือคนที่ ทุกข์คือตัวหนูอะ	
เจนนี	มันก็ทุกข์ทั้งสองคนอะ	
ผู้นำ กลุ่ม	อืม ใช่ ด้วยกันทั้งคู่อะ มีใครดีขึ้นมามัย	
เจนนี	ก็อาจจะมียายไต่ฟ้ายหนึ่งที่ดีขึ้น ถ้าสมมติหนูง้อเค้ามากๆ เค้าหาย...เค้าก็เป็นฟ้ายที่เออ...รู้สึกดี หนูก็วนกลับมา เหมือนเดิม ก็ช่วยงานเหมือนเดิม ก็เดี๋ยวก็ทะเลาะกันอีก หนูก็รู้สึกแยเหมือนเดิม	
ผู้นำ กลุ่ม	แล้วสุดท้ายคนที่เจ็บก็คือ...ก็คือตัวหนูไม่ใช่หรอ เพราะ เดี๋ยวมันก็จะวนมาที่จุดๆ เดิมอะ	
เจนนี	แต่เวลาที่เรามีความสุข หรือว่าเราทำอะไอย่างนี้ เราก็จะ ลืมความเจ็บปวดนั้น เราไม่มานั่งคิดหรือว่า...เวลาที่เรามี ความสุขกับใครคนหนึ่ง เราไม่มานั่งคิดหรือว่าแบบ...เออ	

	Code	กระแกลุ่มตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
	เมื่อก่อนนะ เมื่ออาทิตย์ที่แล้วนะ เธอยังทำอย่างนั้นกับฉัน อยู่เลยอะ ก็ไม่มีใครมานั่งคิดอย่างนั้นตลอดเวลาใช่ไหมคะ ว่าเออ...ยังรู้สึกแย่อยู่อะ อาจจะมีคิดบ้าง แต่ก็ไม่ได้มาคิด ตลอดเวลา เวลาเรามีความสุขก็มักจะลืมความทุกข์	
ผู้นำ กลุ่ม	ใช่ ก็อย่างที่ เจนนี่บอกอะ...เวลาเรามีความสุข เราก็มักจะ ลืมความทุกข์ แล้วพอความทุกข์เข้ามา เราก็จะนึกถึงความ ทุกข์ครั้งก่อน ว่าสุดท้าย อ้าว เราก็กลับมาที่เดิมนี่หว่า...ที่ ไม่แน่ใจนะว่าสิ่งที่เจนนี่ทำมันคือที่สุดรึยังอะ แต่สำหรับเจน นี่ได้มองว่าเค้าทำได้ดีที่สุดเท่านี้ แต่สำหรับพวกเราอะ มองว่าเจนนี่จะทำอะไรได้ดีกว่านี้อีกมั้ยอะ	ผู้นำกลุ่ม Tuning in เจนนี่ เพื่อ แสดงความเข้าใจในเรื่องราว จากนั้นจึง Facilitate Interaction เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วมและ เป็นกำลังใจให้เจนนี่
แนน	หนูว่าทำดีที่สุดแล้ว ไม่ต้องรู้สึกผิดอะไรเลย เป็นกำลังใจให้ คะ เป็นห่วง	
ผู้นำ กลุ่ม	เพื่อน ๆ เป็นห่วงนะ แต่จริงๆ ไม่ใช่แต่เพื่อนนะ พี่ก็เป็นห่วง แม้พี่อาจจะอยู่ข้างไกลมากๆ แต่พี่ก็ติดตามดูความ เคลื่อนไหวของน้องๆ ของหลานๆ ...อดทนนะ...เจนนี่ เพราะถ้าเราอยากให้อีก เติบโตอย่างที่พี่บอก และอย่างที่ เจนนี่บอกกับตัวเองว่า มันคือหนทางที่ดีที่สุดแล้ว...ในสิ่งที่ เราทำอะ เราอาจจะรู้สึกผิดกับสิ่งที่เราทำ และเราก็อาจจะ เจ็บปวดในสิ่งที่เราได้ทำ แต่มันจะเป็นหนทางที่ดีที่สุด...กับ สิ่งที่เพื่อนส่งให้ จากกำลังใจที่เราได้รับจากเพื่อนๆ เรา อยากจะบอกอะไรเพื่อนๆ มั้ย	ผู้นำกลุ่ม Facilitate ให้เจนนี่รับรู้ถึง ความห่วงใยที่เพื่อนสมาชิกกลุ่มมีให้ ตน และให้เจนนี่ได้ Feed back ความรู้สึกของตนที่ได้รับความ ห่วงใยจากเพื่อนสมาชิกกลุ่มรวมถึง ผู้นำกลุ่ม
เจนนี่	ก็ขอบคุณทุกๆ คนคะ ก็เข้าใจว่าเป็นห่วง แต่ว่าเรื่องอย่าง นี้จะ...เป็นห่วงจะเป็นห่วงได้ แต่การจัดการกับปัญหาหรือ ว่าการจัดการกับความรู้สึกมันก็อยู่ที่ตัวหนูเองกับตัวเค้า เพราะว่ามันเป็นเรื่องส่วนตัวระหว่างคนสอง แต่ขอบคุณ มากที่อยู่ข้างๆ กันเสมอ แล้วแบบมีปัญหอะไรอย่างนี้จะ เป็นกำลังใจ และก็ปรึกษาได้	

	Code	กระแสดูตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
ผู้นำ กลุ่ม	อย่างที่เจนนีว่าแหละว่า เพื่อนก็ได้แต่เป็นห่วง เพื่อนก็ได้แต่ เป็นกำลังใจ แต่สุดท้ายแล้วคนที่จัดการกับความยุ่งเหยิง กับตรงนี้นั้นก็คือ..	ผู้นำกลุ่มใช้กระบวนการ Realization โดยให้เจนนีตระหนัก ในหนทางแก้ไขปัญหา ซึ่งมีใช้เกิด จากสิ่งใดนอกจากตนเอง
เจนนี	ตัวหนูเองค่ะ	
ผู้นำ กลุ่ม	ตัวหนูเองนะ แล้วก็เค้า สรุปเวลาที่หนูกังวล...รู้สึกผิด คนที่ ทุกข์ก็คือใคร	
เจนนี	ตัวเองค่ะ	
ผู้นำ กลุ่ม	ตัวหนูนี่ะ	
เจนนี	ถูกค่ะ	
ผู้นำ กลุ่ม	เพราะฉะนั้นเวลาที่หนูทุกข์เนี่ย มันทุกข์เพราะใครคะ	
เจนนี	เพราะตัวหนูเอง	
ผู้นำ กลุ่ม	เพราะความรู้สึกกังวลอะ ความรู้สึกผิด มันก็เกิดจากเราอะ ดูเนี่ย เหมือนเค้าจะทำให้เราทุกข์นะ แต่ความกังวลและก็ ความรู้สึกผิดเนี่ย แต่ถ้าดูให้ดี...เกิดจาก...เรานะ	
เจนนี	ค่ะ	สุดท้ายแล้ว เจนนีเกิดการ Realization ว่าแท้จริงแล้วทุกข์เกิด จากใจตนเอง
ผู้นำ กลุ่ม	เราชวนคุยตั้งแต่ ชีวิตเราเนี่ยมีอะไรที่มันเป็น คล้ายๆ เป็น จุดเปลี่ยน เป็นเหตุการณ์ที่มันสำคัญๆ อะไรอย่างนั้นะ ก็ได้ มาตั้งแต่ของจูนจนมาถึงของฟ้า แล้วก็ปลาทะเลอย่างนั้น ซึ่ง มันก็มีอะไรเยอะ...แต่ดูสิ มันก็เรื่องแค่เรื่องเดียววะ ซึ่งจริงๆ มันก็เริ่มมาจากของฟ้าแค่เรื่องเดียวที่เป็นเรื่องแบบโอ้โห... ยาวมาก แล้วก็เลยแบบ เออชวนคุยไปถึงทุกคนจนตอนนี้ มันสี่โมงแล้วอะ พวกเราเป็นยังไงบ้างครับช่วงบ่ายที่เราอยู่	ผู้นำกลุ่มสรุปกลุ่ม และกล่าวจบ Session จากนั้นจึง Facilitate Interaction อีกครั้ง เพื่อให้สมาชิก กลุ่มทั้งหมดแสดงความรู้สึกของตน ต่อการร่วมกลุ่มใน Session นี้

	Code	กระแสดกลุ่มตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
	กันมาตั้งแต่ตอนประมาณสักเกือบสองโมงมั้ง แต่ตอนนั้นมัน สี่โมงแล้ว พวกเราเป็นยังไงกันบ้าง	
ปลา	ก็ชอบ มันเหมือนเป็นเรื่องของความรัก ที่ทุกคนก็เจอมา แล้วสิ่งที่ได้รับก็มีสุขทุกข์ ปนกันไป แล้วแต่ประสบการณ์ ของแต่ละคนอะไรอย่างนี้	
เจนนี่	ถามว่าได้อะไร ก็แบบได้ระบาย ได้พูดให้เพื่อนฟังอะไร อย่างนี้ แต่ว่าจริงๆ อะ ต้องบอกว่าเป็นคนที่ไม่ชอบเล่าเรื่อง ส่วนตัวอะไรอย่างนี้ให้ใครฟัง แล้วก็จะเป็นคนที่ชอบเก็บไป คิดคนเดียวมากกว่าจะมาเล่าให้คนอื่นฟัง แต่ว่าการได้มา พูดคุยตรงนี้ทำให้แบบมองเห็นแนวทางในการแก้ไข ปัญหามากขึ้น ดีกว่าที่เราจะเก็บไปคิดคนเดียวว่าแบบนี้ แหละดีที่สุดแล้ว แต่การที่เราได้มาคุยประสบการณ์ร่วมกัน ก็ถือว่าเราได้มีแนวทางการแก้ไขปัญหาที่หลากหลาย แล้ว เราก็มีมุมมองของเพื่อนๆ ที่แตกต่างกันไป ซึ่งที่แตกต่างไป ก็เนื่องจากประสบการณ์ที่เราเจอกันอะ แตกต่างกันไป หลายๆ คนก็คิดว่าประสบการณ์ที่เราเจอก็เป็นสิ่งที่ปลูกฝัง และก็หล่อหลอมให้เราเป็นอย่างทุกวันนี้ และหนูก็เชื่อว่า ปัญหาทุกอย่างมีทางออกเสมอ และหนูก็เชื่อว่า ณ เวลานั้น เนี่ย ทางออกของปัญหาที่ดีที่สุดคืออะไร...ก็อยู่ที่ตัวเราที่เรา จะเลือกเอง	
ผู้นำ กลุ่ม	มันอาจจะไม่ใช่อะไรที่ดีที่สุดในอนาคตนะ	
เจนนี่	คะ ณ ปัจจุบัน	
ผู้นำ กลุ่ม	เออ ณ วันนี้ ณ ชั่วโมงนี้...เอ๊ย...มันดีที่สุดแล้ว แต่ไม่ได้ หมายความว่ามันจะใช่ทางที่ดีที่สุดในวันพรุ่งนี้นะอะ วัน พรุ่งนี้มันอาจจะมีทางอื่นที่มัน work กว่านี้อะ	

ตัวอย่าง

การดำเนินกลุ่มตามกระบวนการกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ
ในกลุ่มทดลองที่ 2 (A-B) ช่วงเวลา (session) ที่ 5 วันที่ 3 มีนาคม 2554

	code	กระแสดตามกระบวนการกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ
ผู้นำกลุ่ม	ตรงหน้าเราเนี่ย อยู่กันคนเดียวเนอะ แต่วันนี้...ถนนของเราจะได้มีเพื่อนมาร่วมเดินด้วย เพื่อนจะเริ่มมาจับว่า เฮ้ย...เรื่องราวชีวิตของพวกเราที่ผ่านมาเนี่ยครบเป็นยังไงนะ	ผู้นำกลุ่ม Facilitate Disclosure โดยใช้กิจกรรมถนนชีวิตเป็นสื่อให้สมาชิกกลุ่มเปิดเผยเรื่องราวชีวิตของตน อันนำไปสู่การเปิดปมปัญหาที่มีอยู่ในใจ
ฝั่ง	ก็เส้นทางชีวิตของหนูนะคะ ก็เป็นเส้นทางที่มี เป็นช่วงๆ ไปอะคะ ก็ช่วงแรก ก็เป็นช่วงตอนประถมแล้วก็ตอนมัธยมต้นก็จะเป็นเส้นทางที่แบบไม่มีอะไรมากคะ เป็นเด็กเรียน ช่วงประถมตั้งแต่อนุบาลจนถึงป.6เนี่ย ก็จะเป็นโรงเรียนวัด ใกล้ๆบ้าน ก็เดินมาบ้าง แม่มาส่งบ้าง บางครั้งก็ปั่นจักรยานมาเองบ้างอะไรอย่างเนี่ยอะคะ ถ้าเดินมาก็เดินกับเพื่อน ถ้าวันไหนจักรยานรั้วก็พ่อมาส่งแม่มาส่ง สลับกันไป ก็ไม่มีอะไรมากคะ เป็นเด็กเรียนถึงมัธยมต้น พอม.ปลาย ก็ การสอบเข้าสอบแข่งอะไรยังไม่มี เพราะว่าเรียนโรงเรียนที่เดิม ก็ใช้เกรดเข้าเลยเนาะฝ่ายเนาะ	ฝั่งแบ่งปันเรื่องราวบนเส้นทางชีวิตของตนให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มได้มีส่วนร่วม
ฝ่าย	ใช่	
ฝั่ง	หนูเรียนแบบม.ต้นอยู่ที่เดิมอยู่แล้วคะ เกรดถึงก็เลยแบบต่อเลยอย่างนี้อะคะ ก็ตอนม.ปลายก็จะมีช่วงที่แบบ..แบบว่า ยังไงอะ คำเรียกว่ามรสุม มันก็ไม่เชิงมรสุมนะ แต่แบบเป็นเรื่องเสียใจมากไม๊ ก็เสียใจก็คือแบบ ตอนนั้นก็ได้แล้วอะคะ ได้มหาลัยแล้ว ช่วงโควตามันอยู่ตอนไหนนะมัน โควตามันจะอยู่ตอน..	
ฝั่ง	ฮือ..โควต้า เดือน..ประมาณเดือนพฤศจิกายน..ไม่แน่ใจ	

	code	กระแสตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
ผู้ฟัง	ก็นั่นแหละ เออ..ก็ได้ที่เรียนแล้ว เหลือมอบตัว เหลือ รายงานตัว แม่เค้าก็เกิดท้อง..ท้องแบบมีน้องตอนอายุ 41 แล้วตอนนั้น เค้าก็มีน้องอะไรอย่างเนี่ยอะคะ เราก็คิดแล้ว แม่ท้อง ภาวะครอบครัวก็เพิ่มขึ้น จะได้เรียนไม่เนี่ย แต่เรา ก็อึ้งดีใจเกิดเป็นลูกคนเดียวตั้ง18ปีแล้ว ตอนนั้นอายุ18 เกิดเป็นลูกคนเดียวมา18ปีแล้วไม่เคยมีน้อง ไม่ใช่พี่แน่เลย แถวบ้านต้องเรียกว่าแม่แน่ๆเลย เป็นแม่ของน้องอะไรอย่าง เนี่ย ดีใจ ดีใจบ้างแล้วก็คิดว่า แล้วก็คิดอยู่แล้วว่าถ้าพ่อแม่ บอกไม่ไหวอะไรอย่างเนี่ย ก็ไม่เอาที่ม.บูรฯ ไปเรียนต่อรวม เรียนรามคำแหงอะคะ	
ผู้นำกลุ่ม	อ้อ..พี่ได้ยินว่าจะไปเรียนหมอลำ อ้อ..จะไปเรียนรวมๆ โอเค ...พี่ได้ยินอย่างนั้นจริงๆ	
ผู้ฟัง	เรียนรามคำแหงแบ่งเบาภาระพ่อแม่ เพราะว่าถ้ามีน้องมา ภาระค่าใช้จ่ายทางครอบครัวก็ต้องเพิ่มขึ้นอะไรอย่างนี้ใช่ ไม้คะ ก็..แต่พ่อแม่ก็บอกว่าไหวอะไรอย่างเนี่ย ก็มอบตัว อะไรเสร็จ อะยังไม่ถึงช่วงแบบเดือน เดือนอะไรวะ เดือน พฤษภาคมปะคะที่ต้องเข้าหอมอบตัวของ..	
ผู้นำกลุ่ม	อืมม..ประมาณนั้นแหละ	
ผู้ฟัง	พ.ศ...ตอนที่เข้าปี1 แม่ท้องได้ประมาณ4เดือนๆ แบบหนู เป็นคนรัก ชอบเด็กอยู่แล้ว ก็ดีใจแม่ท้อง แล้วก็ซึ้นมซึ้อ.. เวลาอยู่โรงเรียนในเมืองอะไรอย่างเนี่ย บ้านก็อยู่ในชนบทก็ จะหาซื้อพวกของบำรุงยาก หนูก็ซื้อแบบ..ของไปให้แม่ บำรุงน้องอะไรอย่างเนี่ย แอนมมแอนมัมอะไรนมเนิม ที่ทำ ให้แม่กินแล้วน้องแข็งแรงอะไรอย่างเนี่ย บำรุง เพื่อน..ได้ก็ฟ ไ้ก็ฟ ไ้ก็ฟมันซึ้นน้ำมะพวงน้ำมะพร้าวให้แม่ บำรุงใหญ่ พอ4เดือนไป เอ๊ะ! จากท้องที่โตทำไมมันยุบลงอะไรอย่าง เนี่ย แม่ก็เริ่มสงสัยแล้ว แล้วก็ตอนนั้นเค้าก็ไปฝากท้อง	

	code	กระแสดตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
	<p>เรียบร้อยแล้ว พ่อเค้ก็ดีใจอะไรอย่างเนี่ย เค้หวังลึกๆว่า จะได้ลูกผู้ชายอะไรอย่างเนี่ย ก็! พอไปหาหมอ หมอบอกว่า เด็กในท้องอะมันเป็นแบบ..ตาย.. ตายในท้องเป็นแบบ ฮอริโมนไม่สมบูรณ์ เหมือนพ่อกับแม่อายุเยอะแล้ว เอ.. แล้วแบบฮอริโมนไม่สมบูรณ์ถ้าไม่ตายก็ต้องปรึกษาแล้วว่า จะเอาลูกไว้ไม่ เพราะว่าเกิดออกมาก็ไม่สมบูรณ์ ปัญญา อ่อนอะไรอย่างเนี่ยอะคะ แล้วเค้ก็ถามแต่แบบ..เหมือนกับ น้องเค้แบบไม่ยากเกิดให้มาแบบพ่อแม่ลำบาก เค้ก็เลย เลือกที่จะไปเองอะไรอย่างเนี่ยอะคะ แล้วเค้ก็ตาย หนูก็ เสียใจมากอะ มีเรื่องที่ตีใจ ตีใจได้มีที่เรียน มีน้อง อู๊ย! หนูก็ ตั้งชื่อน้องไว้แล้ว ชื่อหนูชื่อสุกัญญา น้องชื่อสุพัตรา ตอน นั้นเด็กเออ..เรื่องอะไรดังก็ไม่รู้ ชื่อน้ำตาลหรือชื่อน้ำผึ้งอะไร อย่างเนี่ย น้องชื่อเล่นชื่อน้ำตาลอะไรอย่างเนี่ย อยากรู้ได้ น้องผู้หญิง แต่พอยากได้ลูกผู้ชาย ก็ขัดกับพอนิดหน่อย อะไรอย่างเนี่ยอะคะ ก็เสียใจอะไรเนี่ย หนู..ตอนแรกหนูก็ ร้องไห้เลย ไอ้กีฟมันก็มาพูดตลก เป็นเพราะน้ำมะพร้าวกูรี เปลวอะเอาให้แม่มีกิน แม่มีแก๊งเลย แต่มันมันไม่ใช่แก๊ง</p>	
ผู้นำกลุ่ม	อืม..มันไม่ใช่	ผู้นำกลุ่ม Tuning in เพื่อแสดง การรับรู้ในเรื่องราวของสมาชิก กลุ่ม
ผู้	ใช่..มันเป็นแบบเกี่ยวกับฮอริโมนอะไรอย่างเนี่ยอะคะ แล้ว ก็ตอนที่เค้มาส่งหนูอะ ตอนที่หนูแบบ ที่หนูบอกว่าร้องไห้ อะ ร่างกายเค้ก็ยังไมแข็งแรง คือเค้แบบไม่ยอมขุดมดลูก เพราะว่ามีคนบอกว่าถ้าขุดมดลูกแล้วร่างกายเราจะไม่ แข็งแรง มันจะเจ็บ	
ผู้นำกลุ่ม	ร่างกายก็ไม่แข็งแรงอยู่แล้วด้วย	ผู้นำกลุ่ม Tuning in เพื่อแสดง การรับรู้ในเรื่องราวของสมาชิก

	code	กระแสตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
		กลุ่ม และขอให้สมาชิกกลุ่ม บอกเล่าเรื่องราวต่อไป
ฝั่ง	<p>ใช้ มันจะเจ็บ จะป่วยง่ายอะไรอย่างเนี่ยคะ แม่เค้าก็ไม่ยอม ชุดมดลูก พ่อเค้าก็ไม่รู้ว่าแบบ มันแบบ..ก็เด็กตายใน ท้องอะ ไม่รู้ว่าจะสะอาดหรือว่ามีอะไรตกค้างอยู่รีเปลา อะไรอย่างเนี่ย อย่างตอนที่เค้านั่งมาส่งหนูอะ นั่งรถจาก ปทุมฯ รถก็ตกหลุมอะไรอย่างเนี่ย แล้วเค้าก็ปวดท้อง เค้าก็ ไม่ยอมบอกหนูหรือกลับกลับบ้านเค้าถึงบอก แล้วกลับไป บ้านเค้าก็เข้าห้องน้ำ มันก็แบบมีก้อนอะไรไม่รู้ไหลปึ๊ด! ออกมา เค้าเล่าให้ฟังอะคะ ก็สงสัยว่าแบบเป็นอะไรที่ ตกค้างอยู่ข้างในอะไรอย่างนี้อะคะออกมา แล้วก็ยิ่งทำให้ เราเป็นห่วง เป็นห่วง..แล้วเค้าอยู่บ้านคนเดียว บางครั้งพ่อ เค้าก็ไปต่างจังหวัด แบบว่าพ่อค้าขายอะไรอย่างเนี่ยอะคะ เค้าก็ไปแบบส่งของให้ลูกค้าตามร้านประจำต่างจังหวัด อะไรอย่างเนี่ย ไปทีก็2-3วัน บางครั้งก็ญาติพี่น้องก็อยู่คน ละหมู่บ้านอะ ถ้าเค้ามาดู ถ้าเกิดแบบ..เราก็คิดไปถ้าแบบ ตอนกลางคืนอะไรอย่างเนี่ยเค้านอนคนเดียว แม่เค้า เพราะ เราก็เป็นลูกคนเดียวแล้วเราก็มาแล้วอะไรอย่างเนี่ยอะ มันก็ ทำให้เป็นห่วง แล้วเป็นช่วงที่แบบว่ามัธยมคบกับมหาลัย ช่วงปีแรกๆ พอทำให้แบบมาอยู่มหาลัยปีแรกๆ ก็อย่างที่ บอกไปตั้งแต่ตอนนั้นอะคะว่า มีร้องไห้!!อยากกลับบ้าน!! อะไรอย่างเนี่ย แล้วก็มาเจอแบบอยู่บ้านเราก็อยู่กับพ่อกับ แม่ แล้วมาอยู่คนเดียว เราใช้ชีวิตคนเดียว ถึงจะมีเพื่อน อะไรอย่างเนี่ย แต่เพื่อนที่อยู่หอเดียวกันเค้าก็เรียนคนละ คณะอะไรอย่างเนี่ยอะคะ แล้วเราก็แบบไม่ค่อยรู้จักเพื่อน ในช่วงระยะเวลาแรกๆในเทอมแรก พอเทอมที่2 ก็อยู่ดีแระ เริ่มรู้จักเพื่อนแระ พอเข้าปี2 รู้จักมากเกินไป รู้จักเพื่อนเยอะ</p>	

	code	กระแสตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
	<p>หลากหลายคนหลายคนมาเลย รู้จักเพื่อน แล้วก็แบบว่ามีเพื่อนเยอะ ก็แบบไม่ใช่เพื่อนชวนเราเที่ยวนะ เราก็ไปเที่ยวกับเพื่อนอะไรอย่างเนี่ย มันก็แบบมีช่วงปี2..ปี2อะคะ ถึงปี..เกือบๆปี3อะก็เที่ยว เที่ยวแบบ เที่ยวบ่อยอะ ดึก เข้าตื่นสายอะไรอย่างเนี่ยคะ ขาดเรียนบ่อย ช่วงนั้นขาดเรียนบ่อยเหมือนแบบว่า เป็นช่วงหนึ่งของแบบ.. จะพูดว่าอะไรอะ หลงทาง มันก็ไม่หลงทางอะ มันก็กลับมาได้ ก็แบบหลงระเรีงมากกว่า กับแสงสีอะไรอย่างเนี่ยคะ แบบว่า ตอนนั้นก็หนูไม่รู้รู้จักเพื่อน แล้วพอเรามีเพื่อนเยอะเนี่ย เพื่อนชวนไปเที่ยวๆ ตอนนั้นก็ห่างจากการเรียนไปพักนึงอะไรอย่างเนี่ย จากเกรดเทอมแรก เกรดเฉลี่ยตกอยู่3ต้นๆอะคะ ลงมาเหลือ2.7 ก็แล้วช่วงนี้อะคะ ตอนปี2ปี3เนี่ย เริ่มมี..แม่เริ่มบอกแล้วว่าพ่อเริ่มไปมีน้อยมีอะไรแล้ว อะไรอย่างเนี่ย เราก็คิดระ เออแล้ว!! อะไรอย่างนี้ เอออะไรอีกเนี่ย เราก็คิดแล้ว ถ้าเราไปงาน เออ..ไปอย่างนี้ต่อเริ่มไม่ไหวแล้ว เราก็..ถ้าเค้าไปมีแล้ว การเงิน การอะไรเค้าจะส่งเราเหมือนเดิมไหม หนูก็คิดไปทั่วเนาะ ตอนนั้นเมื่อเค้าไปมีลูกกับคนใหม่ทำไมเค้าจะรักเราเหมือนเดิมไหม เพราะหนูเป็นลูกคนเดียว พ่อเค้าก็รักหนูอยู่แล้วหนูรู้อะไรอย่างเนี่ย แต่พอแบบเค้าเริ่มมีใหม่ หนูก็คิดแล้ว มีคนมาแบ่งปันแระ! หนูก็เริ่มคิดแล้ว แม่เราก็ตัวคนเดียวอะไรอย่างเนี่ย เริ่มแบบ..เค้าก็ไม่ได้ค่อยทำงานอะไร แล้วแม่เหมือนจะอยู่บ้านเฉยๆด้วย พ่อเค้าเป็นหัวหน้า.. เกือบๆแล้วเกือบจะไปถึงเหวนรกแล้วอะคะก็คิดได้ หนูคิดขึ้นมาทีกลับ เดินทางกลับมาเริ่มต้นใหม่ ก็เริ่มต้นใหม่ แต่ว่าเรื่องทุกอย่างที่หนูทำหนูยอมรับกับแม่หมดนะ ทุกเรื่องแม่ก็จะรู้ มีแฟนมีอะไรอย่างเนี่ย แม่ก็รับทราบหมดเลย แล้วพ่อเค้าก็.. พ่อเค้าก็แบบว่าไปอยู่กับคนนั้นเลยอะ</p>	

	code	กระแสตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
	<p>จนปัจจุบันเนี่ยอะคะ คำก็ส่งเรียนนะ ไม่ได้ทั้งแต่แบบก็ไม่รู้ดี ไม่ใช่ว่าคำไม่ให้นะ แต่หนูไม่ค่อยขออะ แต่ก่อนเคยขอเยอะไซ้ไม่มี แต่เดี๋ยวนี้อะไม่ค่อยขอ ขอเงินอะไรแบบเนี่ย เหมือนแบบแอบส่งสารคำด้วย ต้องไปเลี้ยงฝังโน้นด้วยส่งเราเรียนด้วย แล้วคำใช้จ่ายมหาลัยอะไรอย่างเนี่ยมันก็เยอะอะคะ พ่อคำก็แก่แล้วทำงานหนัก แม่คำก็แบบ พ่อคำก็ให้แม่ใช้อะคะ ก็แต่ก่อนแม่ก็เป็นคนถือเงิน แต่ทุกวันนี้ก็รอกๆได้ รอพ่อให้ใช้อะไรอย่างเนี่ย หนูก็ถูกคิดขึ้นมาไม่ได้แล้ว! เราต้องเริ่มต้นใหม่อะไรอย่างเนี่ย ก็นึกแม่แต่แบบพ่อ.. เพราะแม่คำก็เคยบอกไว้ว่า คำรู้เรื่องหมดทุกอย่าง คำก็ขออย่างเดียว คนคำก็พูดถึงเราไว้เยอะนะอะไรอย่างเนี่ย ขอๆให้เรียนให้จบ แล้วก็ได้รับปริญญามาให้แม่กับพ่ออะไรอย่างเนี่ย คำก็บอกหนูว่า ถึงพ่อคำจะเป็นอย่างไร แต่คำก็เป็นพ่อเรา เราจบไปแล้วมีการมีงานทำ ไม่ว่าจะยังไงก็อย่าทิ้งคำ คำส่งเรามาตลอดอย่างเนี่ยอะคะ แม่คำช่วยอะไรหนูเยอะ หลายอย่าง จนหนูแบบซึ้งๆ ซึ้งมาก ถ้าไม่มีแม่ก็คง.. ไม่ๆ ขนาดนี้คะ เพราะว่าจะสนิทกับแม่มากกว่า ไม่ค่อยสนิทกับพ่อเท่าไร</p>	
ผู้นำกลุ่ม	แม่หนูนี้สุดยอดเลยนะ	ผู้นำกลุ่ม Tuning in เพื่อแสดงการรับรู้ในเรื่องราวของสมาชิกกลุ่ม
ฝั่ง	คะ สุดยอดของ..ของแม่เลย	
ผู้นำกลุ่ม	เออ!..คือว่าถ้าจะมีผู้หญิงซักคน ที่น่าจะได้อะไรเยอะสุด ยอดของโลก ผู้หญิงดีเด่นของโลกอะไรอย่างเนี่ย ก็น่าจะ เป็นแม่ฝั่งนะ ที่จะต้องได้	ผู้นำกลุ่ม Facilitate Growth เพื่อให้ฝั่งรู้สึกภูมิใจในความ เป็นสุดยอดคนของแม่ตน
ฝั่ง	แต่ว่าเมียน้อยพ่อก็อยู่แถวๆบ้าน หนูก็นึกถึง นึกเกลียดอีนี เหมือนกันแหละ คนเคยรู้จักกันจะมาแบบว่า.. ไม่ใช่แบบ	

	code	กระแสตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
	ก็คนเคยรู้จักกันไง คนเคยรู้จักกันแล้วมาแบบว่า..	
ผู้นำกลุ่ม	เออ..ก็เห็นกันอยู่ทุกวันอะ ว่าง่ายๆ ก็รู้ว่าอยู่ว่า..	ผู้นำกลุ่ม Tuning in ใน ลักษณะที่เป็นธรรมชาติ เดียวกับธรรมชาติของกลุ่ม เพื่อ สร้างความกลมกลืนกับกลุ่ม
ฝั่ง	ก็แถวบ้านหนูเค้าจะหวังดีนะพี่ แบบ ฮึ้ย! อย่างนั้นอย่างนี้ แต่ไม่ใช่หรอก แม่เค้าเป็นคนคิดมาก ถึงแบบพ่อเค้าจะมี เมียน้อย แต่เค้าไม่เคยขอแม่หย่า แต่แม่เค้าเคยขอหย่า คือ ขอเค้าหย่าบ่อยมากเลย แต่เค้าไม่ยอมหย่า พ่อบอกหนูคิด ยังไง แม่ก็เหนือกว่า เพราะแม่มีทะเบียนสมรส หนูก็บอก แบบนี้ แล้วก็ชี้ชาวบ้านปากหมาทั้งหลายอะ..	
เพื่อนๆ	โห..แรงส์..แรง..	
ฝั่ง	อ้อ! ก็จริงๆ ก็แบบมันมาพูดอะ เนี่ยเค้าอะพากันไปเดิน ห้างด้วย แล้วดูที่นั่งอยู่แต่กับบ้านอะไรอย่างเนี่ยอะ ก็มึงก็ รู้อะ มาพูดให้เค้าเจ็บช้ำน้ำใจทำไมอะ จริงปะ เออ..แล้ว แบบแม่หนูก็อยู่คนเดียวอะ เค้าอยู่คนเดียว! หนูก็มาอยู่เนี่ย หนูแบบ..แม่เค้าก็โทรมาเล่าให้ฟัง เค้าจะระบายกับใคร เค้า ก็ระบายกับลูกใช้ไม้พี่	
ผู้นำกลุ่ม	ใช่ๆๆ	
ฝั่ง	ก็แบบโทรมาเล่าแบบ..เนี่ย! เนี่ยนะไปอยู่นู่นนะ อยากอยู่ กับมึงอะไรอย่างเนี่ย อยู่กับมึงอยากอยู่กับเจ้ เนี่ยไม่เคย ทำกับข้าวเจ้ทำให้กิน ไปอยู่นู่นต้องหาสารพัดกับข้าวหา นู่นหานี้ไปให้เค้ากิน หนูก็ย้อนกับแม่ไป แม่ลองกลับไปถาม หน่อยซิ มันไปติดกล้องวงจรปิดไว้ที่บ้านเค้ารึเง เห็นทุก ซอกทุกมุมขนาดนี้!	
ผู้นำกลุ่ม	เออ..ใครเค้าจะรู้ได้ไง ในเมื่อบ้านเค้า	
ฝั่ง	เนี่ยนอนดีกกลางค้ำกลางคืน นอน..	

	code	กระแสดตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
ผู้นำกลุ่ม	เข้าสอครู้สออดเห็นอีกเข้า..	
ฝั่ง	คือแบบบ้านนี้หน้าเหมือนผี คือหนูจะเกลียดมันอะพี	
เพื่อนๆ	คนอะไรพีหน้าเหมือนผี	
ฝั่ง	แต่หนูก็ไม่เคยเกลียดพอนะ	
ผู้นำกลุ่ม	เออๆ..ก็ถึงจะโกรธยังไงเค้าก็เป็นพ่อเรา	ผู้นำกลุ่ม Tuning in เพื่อแสดง ความเข้าใจในความรู้สึกของฝั่ง ที่มีต่อพ่อ
ฝั่ง	บ้านเค้าก็.. กำแพงบ้าน บ้านมันจะหลังเล็ก กำแพงบ้านคน รวยๆหลังใหญ่ๆ มันก็มีกำแพงอยู่ ใต้บ้านคนที่พูดอะ อยู่ นู่น! มันจะเห็นได้ไง ว่าเค้ายกกับคงกับข้าวมาวางให้กิน หืมม.. เนี่ย.. แม่หนูยังไม่มีทองใส่ แม่หนูไม่มีทองใส่แล้ว บอกว่า เนี่ยเค้าซื้อนะ เนี่ยที่บ้านนะพ่อแม่เค้าใส่ทองคนละ เส้น แล้วมันก็ใส่ทองเส้นเบ้อเร่อ!เลย หนูบอกแม่ทองปลอม ก็มีแถวชลดจะเอาเปล่าเส้นละ200 เดียวซื้อไปให้ใส่ ก็แบบ เนี่ย ก็พูดพยายามพูดให้เค้า เค้าเป็นคนคิดมาก ก็เหมือน ลูก ลูกก็คิดมากอะไรอย่างเนี่ย	
ผู้นำกลุ่ม	แต่เราก็พยายามทำให้เค้าสบายใจอะเนาะ	ผู้นำกลุ่ม Tuning in ใน เรื่องราวของฝั่ง เพื่อกระตุ้นให้ ฝั่งเล่าเรื่องราวของตนต่อไป
ฝั่ง	ใช่ นี่เค้าก็เพิ่งลงมาเล่นกับหนูอาทิตย์นึง แล้วเพิ่งไปส่งแม่ เมื่อวันศุกร์แล้วก็กลับมาค้ายเนี่ยคะ ก็ไม่ค่อยอยากให้เค้า อยู่นั้น เป็นไปได้เนะ อยากทำงาน มีบ้านพักอยู่ต่างจังหวัด จะเอาแม่ไปอยู่ด้วย ไม่อยากให้อยู่ไอ้หมู่บ้านนั้นนะ ไม่ค่อย เหมือนแบบจะปรารถนาดี ไม่ใช่ปรารถนาดีประสงค์ร้าย ไม่ ค่อยชอบไอ้พวกตี2หน้า ต่อหน้าเราพูดอีกอย่าง ลับหลังเรา พูดอีกอย่าง	
ผู้นำกลุ่ม	บางที่เพื่อนบ้านเฮงชวยก็มีเนาะ	ผู้นำกลุ่ม Tuning in ใน

	code	กระแสดตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
		เรื่องราวของฝั่ง และเอื้อให้ฝั่ง ชัดในความรู้สึกที่มีต่อเพื่อน บ้าน
ฝั่ง	แบบว่ามันเฮงชวยมากเลย	
เพื่อนๆ	(หัวเราะ)	
ผู้นำกลุ่ม	คือแทนที่จะเห็นเค้ามีทุกข้ออยู่แล้ว แต่แบบเออ..ช่วยกันดูแล ใจอะไรกันอย่างนี้เนาะ กลับมาช่วยกันซ้ำเติมอะ	ผู้นำกลุ่ม Tuning in ใน เรื่องราวที่ต่อเนื่องกัน
ฝั่ง	เป็นหนูๆก็ไม่พูดหรอก เป็นหนูๆก็ไม่ถามหรอก ก็รู้เลยว่าตัว เค้าไปมีเมียใหม่ อามันก็ใช่ แล้วมันจะถามทำไม มัน เรื่องราวมันจะเป็นยังไงมาอย่างงี้วะ อืม! ยอมได้ยังไงวะ ถ้า เป็นหนูนะ ก็กูนี่ไม่ใช่มีง	
เพื่อนๆ	(หัวเราะ)	
ฝั่ง	ก็แบบ..แล้วมันไม่ค่อยเท่าไรหรอก เค้าตัวใหม่ไปเลย หารวยๆ หนูก็บอกแม่ พ่อไปมีเมียน้อยอะ หนูไม่โกรธพ่อนะ แต่ถ้า แม่มีตัวใหม่ หนูรับไม่ได้ ก็บอกแบบนี้ ก็แบบไม่เชิงหวงเค้า หรอก ไม่รู้สิ	
ผู้นำกลุ่ม	แต่เราก็รักเค้าอะ ถ้าเค้าไปมีคนอื่น แล้วเราจะรู้ได้ไงว่าคน ใหม่ที่เข้ามาจะดูแลได้ดี ใช่ปะ	ผู้นำกลุ่ม Tuning in ความรู้สึก สมาชิกที่มีต่อแม่
ฝั่ง	แม่หนูไม่ทำหรอก หนูรู้	
ผู้นำกลุ่ม	อืม..แต่ก็ด้วยความที่แม่เค้าก็รักเรามากกว่านะ	ผู้นำกลุ่ม Tuning in ต่อเนื่อง เพื่อให้ฝั่งชัดในความรู้สึกของ ตนที่มีต่อแม่
ฝั่ง	ตอนนี้แบบอยากจะฝึกงานเทอมสุดท้าย จะหาที่ทำงาน แล้วก็แบบเอาแม่มาอยู่ด้วย ไม่งั้นก็กลับไปอยู่กับเค้า เพราะตอนนี้เค้าอยู่คนเดียว พ่ออะ ใ้ให้ถึงจะส่งเงินให้ใช้ แต่แบบว่านานอะ กว่าที่จะเข้าบ้านได้	
ผู้นำกลุ่ม	เป็นไปได้อีกก็อยากจะหมุนเวลาให้มันอยู่ปี5เทอม2เลยนะ	ผู้นำกลุ่ม Tuning in ต่อเนื่อง

	code	กระแสตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
		ในเรื่องราว
ฝั่ง	ใช่	
ผู้นำกลุ่ม	เหมือนซักตอนนี่ เป็นมีนาปี55	
ฝั่ง	ค่ะ	
ฝ่าย	จบแล้ว	
ผู้นำกลุ่ม	เป็นช่วงเวลาที่จบแล้ว กำลังจะต้องไปทำงานแล้ว อยากได้ มีโอกาสได้อยู่กับแม่ไวๆเนาะฝั่งเนาะ	ผู้นำกลุ่ม Tuning in ต่อเนื่อง ในเรื่องราวเป็นระยะ และเป็น การกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่ม เปิดเผยเรื่องราวต่อไป
ฝั่ง	เดี๋ยวหนูจะไปปรับเค้ามาเล่น หนูไม่อยากให้เค้าอยู่นั้นมีแต่ คนพูดใส่หู	
ผู้นำกลุ่ม	มีแต่คนใส่หู สุขภาพจิตก็เสียเนาะ	ผู้นำกลุ่ม Tuning in ความรู้สึก ของฝั่ง
ฝั่ง	ใช่ค่ะ อืมม..วันนี้เค้าก็โทรมา บอกป้าเค้าพูดอย่างนู่นอย่าง นี่ ช่างเขาเถอะ ก็หนูจะสนิทกับแม่ มีอะไรหนูก็จะบอก ก็ โทรคุยกันวันละ.. อย่างน้อยก็รอบหนึ่งต่อวัน	
ผู้นำกลุ่ม	อย่างน้อยก็ไม่ได้อยู่ใกล้ๆก็ดูแลใจกันทางโทรศัพท์แล้ว กันเนาะ	ผู้นำกลุ่ม Tuning in อย่าง ต่อเนื่อง
ฝั่ง	อืมม..ค่ะ	
ผู้นำกลุ่ม	อย่างน้อยก็ใช้โทรศัพท์นั่นแหละเป็นสื่อในการคุยกัน มันก็น่า ของขึ้นเนาะ เวลาพวกคนข้างบ้านใช้ไม้ มีคนอยู่ 2 กลุ่ม เนาะที่ฟังแล้วอยากจะปิดอะ	ผู้นำกลุ่ม Tuning in อย่าง ต่อเนื่อง
ฝั่ง	ปิดๆ	
ผู้นำกลุ่ม	คนที่1เป็นผู้หญิงคนนั้นอะ	
ฝั่ง	ผู้หญิงคนนั้น อีนันแหละๆ มึงรู้ที่อยู่ว่า นันพ่อถูอะไรอย่างนี้ แล้วมันก็เป็นรุ่นพี่หนูไม่กี่ปีเองนะ แล้วแต่พ่อไม่เคยเอ่ยชื่อ มันให้หนูได้ยิน เวลาหนูโทรไป ไม่ได้โทรไปขอเงินนะ โทรไป	

	code	กระแสดตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
	เล่นกับเค้า ก็แบบทำไรอยู่พ่อ พ่ออยู่ไหน พ่อก็ อิมม..อยู่นี้ แหละ อะไรอย่างเนี่ย แล้วเค้าก็ไม่พูด ไม่เอ่ยชื่อ เค้ารู้ว่าหนู เป็นคนยังไง	
ผู้นำกลุ่ม	ไม่ชอบผู้หญิงคนนี้	ผู้นำกลุ่ม Tuning in ความรู้สึก ของฝั่งเป็นระยะ
ฝั่ง	ไม่ชอบ ไม่เคยไปยุ่งด้วย ไม่อยากให้มายุ่งกับแม่เค้า เหมือนกัน แต่มันก็ไม่เคยมายุ่งนะ	
ผู้นำกลุ่ม	ก็มีคนอยู่2กลุ่มเนาะ ที่คล้ายๆพอนี้ก็ถึงแล้วมันก็ปิดอะ กลุ่มแรกเป็นพวกคนข้างบ้านนั่นอะ	
ฝั่ง	มันว่าง	
ผู้นำกลุ่ม	ซึ่งไม่ได้ ไม่ได้อะไรนะ ไม่ได้เป็นห่วง	
ฝั่ง	อืพวกไม่รู้กาลเทศะ	
ผู้นำกลุ่ม	อิม..ใช่ จริงๆต้องใช้คำนี้ถึงจะถูกเนอะ	
ฝั่ง	ใช่	
ผู้นำกลุ่ม	พวกไม่รู้กาลเทศะ ตัวตัวเองรีก็เปล่า ต้องมาแบบ ยุ่งเรื่อง ของชาวบ้าน	
ฝั่ง	ใช่ บางครั้งอยากย้อนมัน ถ้าหนูเป็นแม่ ไม่ต้องมาถามเรื่อง ตัวชาวบ้านหรอก ไปดูตัวมึงให้ดีๆเถอะ อะไรประมาณนี้ ยัง ไม่รู้เลยว่าสามีของตนเองมีหรือเปล่าอะไรอย่างนี้ แต่มา แบบเสือกเรื่องของชาวบ้านเค้าอะไรอย่างนี้	
ผู้นำกลุ่ม	ซึ่งเวลา..พอดีพอนี้ถึงเรื่องแบบนี้มันก็นึกฆ่า	
ฝั่ง	ก็ขอบคุณมัน บางครั้งก็ขอบคุณอีนันเหมือนกันนะ	
ฝ่าย	อีนัน	
ฝั่ง	ทำให้แบบขอบคุณคนๆนั้นเหมือนกันนะ คนที่ไม่มีนามแล้ว ก็ไม่อยากเอ่ยนาม ขอบคุณเหมือนกันที่แบบ ทำให้เห็น แบบ.. คิดถึงแม่มากขึ้นอะ มากๆเลยอะ ทุกวันนี้จะทำอะไร ก็นึกถึงแต่แม่ คิดถึงพ่อบ้างอะไรอย่างเนี่ย ถ้าแม่เค้าพูด	

	code	กระแสดตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
	ขึ้นมาว่า.. แต่ไม่เคยเกลียดเค้าอะ แต่แม่จะคอยพูดตลอด ว่า จะดีจะเลวจะอะไร เค้าก็พอเราอะไรอย่างเนี่ย	
ผู้นำกลุ่ม	อย่างน้อยการที่เหตุการณ์ครั้งนี้เกิดขึ้น มันทำให้เห็นความ รักของแม่ที่มีต่อลูกคนนี้นะ ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นแม่ก็ไม่ ทิ้งลูกอะ	ผู้นำกลุ่ม Facilitate Growth เพื่อให้ฝั่งตระหนักชัดในความ รักของแม่ที่มีต่อตนเอง
ฝั่ง	เค้าปิดให้ทุกเรื่องอะ หนูทำอะไรผิด ปิดกับเรื่องพ่ออะ พ่อ ไม่เคยรู้เลย เค้าจะรู้้อย่างเดียวว่าลูกสาวคนนี้เรียนอยู่ มหาลัยเป็นคนดี แต่แม่เค้าจะรู้ทุกซอกทุกมุมเลย เพราะหนู บอกด้วย หนูกล้าที่จะบอกกับแม่ เพราะแม่เค้าแบบ..บอก แล้วเค้ารับฟัง เค้าช่วยแก้ แต่อาจจะแบบ ถ้าบอกกับพ่อเค้า อาจจะดูเรา เค้าแบบเป็นคนแบบหวัง แต่เป็นคนพูดไม่เป็น แสดงออกไม่เป็น แต่หนูรู้ รู้ว่าเค้าหวังเค้ารัก	
ผู้นำกลุ่ม	แต่การแสดงออกทางคำพูดเท่านั้นแหละ	ผู้นำกลุ่ม Tuning in ใน เรื่องราวของฝั่ง
ฝั่ง	ค่ะ แต่ก็ไม่..แม่บอกว่าเกิดมาเค้าไม่เคยดีหนูเลย เค้าเคย แบบตีปากตอนเด็ก ที่หนูพูดคำว่า "สัตว์" พูดไม่เพราะ แค ่นั้น	
ผู้นำกลุ่ม	แค่นั้นจริงๆ นะคะ แค่นั้นจริงๆที่แม่จะดูลูกคนนี้ ที่แม่คนนั้น จะลงโทษมีแค่นี้แล้วถ้ามองดูดี๊ๆ แม่ดูเหมือนเป็นผู้หญิง ที่เข้มแข็งมากเลยนะ	ผู้นำกลุ่ม Tuning in พร้อม Facilitate Growth ให้ฝั่ง ตระหนักชัดในความรักของแม่ และเกิดความภาคภูมิใจใน ความเข้มแข็งของแม่
ฝั่ง	อืม..บางที่แถวบ้านหนูชอบพูดว่า หนู! ถ้าหนูเป็นเจ้หนูมีผิว ใหม่ไปนานแล้ว	
เพื่อนๆ	(หัวเราะ) ชอบอะ	
บิว	เสียงสุดยอด	
ฝั่ง	ก็มันหมั่นไส้อะ อยากกลับไปอยู่กับแม่เวลาอีพวกนั้นมา	

	code	กระแสดตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
	จริงๆเลย	
ผู้นำกลุ่ม	พวกนี้ชอบเสียมไป	ผู้นำกลุ่ม Tuning in โดยร่วม แสดงความคิดเห็นในเรื่องราว ของสมาชิกกลุ่ม เพื่อสร้าง ความเป็นเนื้อเดียวกับกลุ่ม
ฝั่ง	นั่งอยู่บ้านดีๆ โทรศัพท์เนี่ย เวลากลับบ้านเนี่ย กร๊ง!! โทร มาแล้ว เนี่ยๆไปเจออยู่ตรงโน้นตรงนี้ ทำอย่างโน้นทำอย่าง นี้ แมงไม่ต้องบอกก็ได้นะอีท่า เอ้า..	
เพื่อนๆ	(หัวเราะ)	
ฝ่าย	ตอนสุดท้ายว่าไงนะ	
ผู้นำกลุ่ม	ต้องให้วิวยอีกรอบไม้	
บิว	พูดภาษาไทยแล้วต้องมีแปลไทยอีกรอบ	
ฝั่ง	หยุดซ้ำ! ซ้ำอีกแล้วเหอ	
ผู้นำกลุ่ม	ไม่น่าจะถาม	
ฝ่าย	ซ้ำไปแล้ว	
ผู้นำกลุ่ม	แต่มันมันจนเหมือนกันนะ	
ฝั่ง	จน ก็หนูรักแม่หนูอะ ใครมาทำ ทำไม่ต้องเอาเรื่องไม่ดีเรื่อง ไม่งาม เรื่อง..ก็ใช่อาจจะเป็นเรื่องจริง แล้วจะมาพูด ทำไมอะเค้าไม่สบายใจอะ จริงไม่พี	
ผู้นำกลุ่ม	ใช่ แล้วจะมาพูดทำไมอะ	
ฝั่ง	ถ้าเออ..เค้ามาพูดว่าเออ..ตัวพีนี่ดีเนอะ ยังถึงไปมีเมียน้อย แต่ก็ยังส่งลูกเรียน แล้วยังส่งเงินมาให้ใช้ อ่า! ยังนี่ค่อยน่า รับฟังหน่อย จริงไม่พี	
ผู้นำกลุ่ม	จริงไม่ฝ่าย	ผู้นำกลุ่ม Facilitate Interaction เพื่อให้เพื่อน สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วมใน เรื่องราวของฝั่งมากขึ้น

	code	กระแสดตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
ฝ่าย	ใช่..	
ผู้นำกลุ่ม	ปากถือไม่เป็นมงคลอีกนอะ มาพูดแบบนี้ เราฟังแม่เราอะ เราก็ดูน คนอื่นมาว่าแม่เราเนี่ย มาทำให้แม่เราต้องคิดมาก	ผู้นำกลุ่ม Tuning in และ สะท้อนความรู้สึกของฝั่ง เพื่อ นำให้ฝั่งได้อยู่กับความรู้สึกของ ตน
ฝั่ง	คิดมาก	
ผู้นำกลุ่ม	ก็เครียด ต้องกังวล เพราะว่าแม่เราต้องคิดมากอยู่แล้วอะ	
ฝั่ง	คะ ยังไงตัวเค้าก็ต้องรัก ถึงจะไม่มีเมียน้อยอะ	
ผู้นำกลุ่ม	คือของๆใคร เค้าก็ต้องห่วงเค้าก็ต้องห่วงอยู่แล้วอะ	ผู้นำกลุ่ม Tuning in แสดง ความเข้าใจถึงความรู้สึกของ แม่ของฝั่งที่ต้องประสบ เหตุการณ์เช่นนี้ ซึ่งเป็น เหตุการณ์ที่หากใครได้ประสบ ก็ย่อมมีความรู้สึกเช่นเดียวกัน
ใจะ	เสียทองท่วมหัว ไม่ยอมเสียตัวให้ใคร เปล่าเค้าทอ้งกันมาก็ ทอ้งตามเค้า	
ฝั่ง	แต่แม่หนูยอมเสีย	
ผู้นำกลุ่ม	เออ..	
ฝั่ง	ก็พ่อเค้าไม่ยอมไง ก็แบบอีนันก็เด็กก็เออะอะ แต่แม่หนู ไม่ได้แก้หนั่งเหี่ยวน้า แม่หนูเค้าก็ขาวอวบ อีนันทำของใส่ พ่อรีเปล่า	
ผู้นำกลุ่ม	อิมม..แต่นี้ก็นึกมา สิ่งแม่ทำบางที่มันก็เออ..มันทำให้ เห็นอะนะ ผู้หญิงแบบแกร่งอะ ยืนได้ด้วยลำแข้งของ ตัวเอง แม้ว่าจะต้องเสียคนที่เป็นคู่ชีวิตไป ใ้โหมันดูแบบ แกร่งนะ	ผู้นำกลุ่ม Facilitate Growth เพื่อตั้งให้ฝั่งชื่นชมแม่ หันมา มองในความเก่งของแม่ ที่ สามารถผ่านจุดวิกฤตนั้นมาได้ แทนที่จะสนใจในเรื่องราวของ ภรรยาบ่อยพอ

	code	กระแสดตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
ฝั่ง	เก่ง	
ผู้นำกลุ่ม	อยู่ตัวคนเดียวปีนี้ที่เท่าไรแล้วอะ	
ฝั่ง	อิม..เกือบปีที่2 อยู่คนเดียว แต่เหมือนเค้าอยู่คนเดียวมา ตลอดแหละ ก็พอเค้าออกไปต่างจังหวัดบ่อยอะคะ เค้าอยู่ คนเดียวอะ อยู่คนเดียววารนนี้ก็ช่วงที่พอไปอยู่กับ..	
บิว	อีนัน	
ฝั่ง	คนนั้นนะ ก็อยู่แถวๆบ้านแหละ หน้าด้านนะเข้า..	
ผู้นำกลุ่ม	อิมม..ก็เราพูดกันตรงๆอะนะ	
ฝั่ง	ก็แบบมันก็เวอร์รวมเหมือนกันแหละพี่ ก็ทำให้คนๆนั้นอะไม่ กล้าออกไปไหนอะ แบบไม่รู้ว่ามีอายหรือละอาย สงสัยคง อายเฉยๆแหละคงไม่ละอายหรอก แบบคงอายเฉยๆแหละ ออกมาก็ต้องแบบโดนมองอะจริงไม๊ ก็คนมันในหมู่บ้าน เดียวกันอะ ก็แบบว่ามันไม่ได้ต่างจังหวัด ต่างที่อะไร คนใน หมู่บ้านเดียวกันอะไรอย่างเนี่ยอะคะ อะไรประมาณนี้	
ผู้นำกลุ่ม	อย่างว่านะ ผู้หญิงคนหนึ่งถ้าตัดสินใจแย่งของ ของผู้ชาย อีกคนนึงได้ พี่ไม่ได้ว่าใครนะ พูดถึงสิ่งแม่ฝั่งเจอมาเนอะ ก็ คนที่อยู่แถวนั้น ไม่ใช่คนอื่นคนไกล ก็รู้อยู่เต็มอก	ผู้นำกลุ่ม Tuning in ต่อเนื่อง ในเรื่องราวของฝั่ง
ฝั่ง	คือพอเค้าก็เป็น.. ก็ตั้งแต่ประถมแล้ว เค้าก็มีมาเรื่อยๆ แหละ แต่แบบครั้งนี้มันหนัก อ่า! ก็ตอนนั้นคนอื่นเค้า อาจจะเล่นๆ แต่เค้าไปอยู่กรุงเทพฯอย่างนี้ เค้าก็มีคน เค้า ไปส่ง เค้าไปเค้า เค้าไปส่งของอะไร เค้าก็ไปแอบมีอะ แต่ แบบมันไม่ใช่แบบนี้อะ	
ผู้นำกลุ่ม	อันนั้นมันตำตาเลยอะ	
ฝั่ง	ตำตาเลย แล้วก็ไปอยู่ด้วยกันเลย	
ผู้นำกลุ่ม	เห็นอยากได้นัก แม่เค้าก็เลยจัดให้เลยมั้ง	
ฝั่ง	จัดให้เลย	
ผู้นำกลุ่ม	อยากได้นิไซ้มีผิวชั้นนะ อยากได้นัก ก็เอาไปสิ แล้วก็แสดง	ผู้นำกลุ่ม Tuning in และ

	code	กระแสดตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
	ให้ลูกเห็นว่าถ้าไม่มีพ่อ ถ้าไม่มีผู้ชายคนนั้นอะ ชั้นก็เลี้ยงลูก ของชั้นได้..เนาะ.. นี่แม็กก็เป็นตัวอย่างให้ฝั่งได้เห็น เหมือนกันเนาะ ว่าชีวิตมันต้องแบบต้องอยู่รอด ถ้ามันไม่มี อะไรบางอย่าง มันต้องสูญเสียอะไรบางอย่างไป มันก็ไม่ได้ หมายความว่าชีวิตจะสิ้นสุดลงไม่ใช่หรอ	Identify Split ในความคาดหวัง ที่ต้องการมีครอบครัวที่พร้อม หน้ากับความเป็นจริงที่ไม่ใช่ อย่างนั้น พร้อมกับชวนให้ สมาชิกกลุ่มเห็นความเป็นจริง อีกมุมหนึ่งที่ว่า การสูญเสียสิ่งที่ สำคัญก็ไม่ใช่หมายความว่า ชีวิตจะต้องจบลงตามไปด้วย
ฝั่ง	ใช่..คนเราก็ต้องอยู่ด้วยตัวของเราเองได้	ฝั่งยอมรับในความเป็นจริงที่ว่า ตนต้องอยู่ได้ด้วยตัวเองแม้ว่า จะขาดพ่อไป
ผู้นำกลุ่ม	แต่ว่าบางทีก็เื่อ! พวกคนข้างบ้านอะไรอย่างเนี่ยที่มันแบบ เข้ามาจุกจิกกวนใจเราเนาะ ทำให้เราแบบอารมณ์ขึ้นอะไร อย่างเนี่ย เราก็ต้องจัดการกับเค้ายังไงดีนะ	ผู้นำกลุ่ม Facilitate Counseling ต่อในประเด็นที่ฝั่ง ยังคงรู้สึกค้างคาใจและไม่ พอใจกับบุคคลที่มาระราน
ฝั่ง	มันจัดการอะไรไม่ได้หรอกเรา แบบมันเป็นแบบ..คนมัน อยากจะพูด มันมีปาก มันก็สักแต่ว่าจะพูด อยากแต่จะพูด ไม่ได้คิดก่อนพูด ว่าพูดออกไปแล้วจะทำให้คนที่รับฟังจะ เป็นยังไงอะไรอย่างเนี่ย	ฝั่งเห็นตามเป็นจริงในเบื้องต้น ว่าแท้จริงแล้วตนไม่สามารถ จัดการกับสิ่งที่ทำให้ตนไม่ พอใจได้เลย กระนั้นความขัด เคืองยังคงมีอยู่ในใจ
ผู้นำกลุ่ม	พูดไปแล้วก็ไม่ได้คิด...ว่าคนอื่นเค้าฟังแล้วจะยังไง...คล้ายๆ มันมีเรื่องอยู่เรื่องหนึ่ง พี่เล่าให้ฟังละกัน...กับพวกเรา...สมมติ ว่าเรา...ที่ไปบ้านฝั่งเนี่ย ที่ฝั่งเอาเครื่องดื่ม เอาขนม เอานม เอาอะไรสักอย่างที่เป็นของกินได้ มาเสิร์ฟพี่อย่างนี้ พี่ไป บ้านฝั่ง แล้วพี่ไม่กินอะ พี่ไม่กินของที่ฝั่งเอามาเสิร์ฟ ของนั้น อยู่ที่ใคร	ผู้นำกลุ่ม Tuning in คำพูดของ ฝั่ง แล้วบอกเล่าเรื่องราวอันเป็น คติสอนใจ เพื่อเป็นการ Facilitate Counseling และให้ ฝั่งได้มองเห็นทางออกของ ปัญหาแล้วแนวทางการจัดการ กับปัญหาที่มีอยู่นั้นคือการ

	code	กระแสดตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
		จัดการกับใจของตนเอง
ฝั่ง	ของที่เราเอามาให้เธอคะ	
ผู้นำกลุ่ม	สมมติว่าพี่ไปบ้านฝั่งนะ ของที่ฝั่งเอามาเสิร์ฟ ฝั่งก็ยกขนม นมเนยเอามาเสิร์ฟพี่อย่างนี้ แต่พี่ไม่กิน ถามว่าของนั้นมัน อยู่ที่ใคร	
ฝั่ง	ก็อยู่ที่บ้าน...เหมือนเดิม	
ผู้นำกลุ่ม	ก็อยู่ที่คนให้ใช่ปะ	
ฝั่ง	ใช่ค่ะ	
ผู้นำกลุ่ม	ถ้าคนเค้ามานำมา มาอย่างโน้นอย่างนี้ มาทำให้เราเดือน เนื้อร้อนใจ...ก็เหมือนกับขนมเมื่อกี้ละ แต่เราไม่ได้รับมา ขนมมันอยู่ที่ใคร	
ฝั่ง	อยู่กับคนที่ให้	
ผู้นำกลุ่ม	อยู่กับคนที่ให้เนอะ	
ฝั่ง	ฮือ คล้ายๆ แบบว่า เรากับไปใส่ใจ...ใส่ใจกับคำพูด...คำพูด ที่เราได้ยินมา ถ้าเราไม่ใส่ใจซะอย่าง เราก็เหมือนไม่ต้อง... รับรู้...เอ๊ย...รับรู้ได้แต่ไม่ต้อง...เหมือนแบบพระอาจารย์อะ ...ปล่อยวาง...ก็ว่าแล้ว...อะไรประมาณนี้...	ฝั่งเกิดการ Realization ว่า แท้จริงแล้วการที่ตนเอาใจไป ยึดกับคำพูดที่คนอื่นว่าร้ายนั้น เป็นเหตุแห่งทุกข์ ดังนั้นหากตน เลือกที่จะปล่อยวาง หรือวาง อุเบกขาย่อมทำให้ใจของตน เกิดความสงบได้
เพื่อนๆ	เบาสบาย...	
ฝั่ง	บ้านโล่ง	
เพื่อนๆ	หัวเราะ	
ผู้นำกลุ่ม	ถ้าพี่ไปบ้านฝั่ง แล้วไม่กินของที่ฝั่งยกมาเสิร์ฟอะ ของนั้นมัน ก็อยู่ที่เจ้าของบ้านไม่ใช่เธอ มันก็วางตั้งอยู่อย่างนั้นไม่ใช่ เธอ	
ฝั่ง	ค่ะ	

	code	กระแสดตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
ผู้นำกลุ่ม	เพราะว่าคนที่เรารัก คนที่เราแคร์คือ...	ผู้นำกลุ่ม Facilitate Counseling เพื่อให้สมาชิก กลุ่มรู้จักในบุคคลที่ตนควรจะ ให้ความสำคัญคือแม่ของตน นั่นเอง
ฝั่ง	แม่	
ผู้นำกลุ่ม	คนที่เค้าเข้ามาเป่าหู มาทำให้แม่เราเดือดเนื้อร้อนใจก็ เหมือนกับคนเอาของมาให้อะ เราไม่ได้รับนะ...ก็ตั้งไว้ แหละ...ตั้งไว้...ใครเอามาก็ถือกลับไปเองละกัน...พวกเรา ฟังจากเรื่องเมื่อกี้นะ จากสิ่งที่ฝั่งได้เล่า เราฟังแล้วมันมี อะไรที่มันผุดขึ้นมาในใจบ้างมัย	ผู้นำกลุ่มสรุปความในสิ่งที่ สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักชัดแล้ว จากนั้นจึง Facilitate Interaction ของสมาชิกกลุ่ม คนอื่นๆ พร้อมกับ Facilitate Disclosure ให้สมาชิกกลุ่มคน อื่นได้มีโอกาสแบ่งปันเรื่องราว ที่คล้ายคลึงกัน
ฝ่าย	คือจากที่ฟัง เท่าที่ฝั่งเล่าณะคะ ก็ เท่าที่หนูคิดว่า...ฝั่งเป็น คนที่กล้าพูด กล้าทำ แล้วก็รักแม่คะ แล้วก็ไมยอมให้ใคร เข้ามาดูถูกดูแคลนหรือว่ามาว่าแม่เราคะ ก็ที่ฝั่งพูดไปอย่าง นั้น ถ้าเป็นหนูก็เดี๋ยอรอนแทน...มาว่าแม่เราได้ไง ทั้งๆ ที่... คือพ่อกับแม่ก็เป็นเรื่องส่วนตัวของเค้าอะ แต่เราเป็นลูก เรา ก็เดี๋ยอรอนแทน เราไม่อยากจะให้ใครมาว่าแม่เรา ทั้งๆ ที่กับ แม่ก็จบกันไปแล้ว ทำไมต้องเอาเรื่องใหม่ๆ ที่ทำให้แม่ปวด หัว...ต้องมา...คิดด้วยอะไอย่างนี้ ต้องมาไอนี้กัน ฝั่งก็เก่ง เก่งที่สามารถดูแลแม่ได้ ทำให้แม่...ทุกวันนี้แม่อยู่คนเดียว ฝั่งก็...เหมือน...จากที่ฟังก็คือเค้าสนิทกับแม่ ดุสนิทกับแม่ เค้าพยายามทำทุกอย่างให้แม่สบายใจ แล้วก็ให้แม่มี ความสุข หนูว่า...ก็ดีนะ เป็นผู้หญิงที่...ก็เข้มแข็ง	ฝ่ายมี Interaction ในเรื่องราว ของฝั่ง และได้ให้กำลังใจพร้อม กับชื่นชมในความเป็นผู้หญิง เก่งของแม่ฝั่ง
บิว	รู้สึกว่...แม่ฝั่งก็เข้มแข็งระดับนึง...ก็ถือว่าเยอะ ก็ชอบที่ฝั่ง	บิวชื่นชมและให้กำลังใจฝั่ง

	code	กระแสดตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
	คอยดูแลแม่เป็นห่วงแม่ตลอด แบบฝั่งมีปัญหาอะไรก็จะคุย กับแม่อย่างนี้ ก็...ก็ชอบที่...แม่ลูกอะเนอะ ก็เข้าใจ ก็ชอบที่ เป็นห่วง ก็อยู่กับแค่นี้อะไรอย่างนี้ พวกชาวบ้านเค้าว่าง เค้า ไม่มีอะไรทำ	
ผู้นำกลุ่ม	ผ่านมาได้ก็ แม่เพื่อนก็เข้มแข็ง ตัวเพื่อนเองก็เข้มแข็ง ก็ให้ กำลังใจเพื่อน และก็ชื่นชม...แฮ้ยเธอเก่งนะ เก่งที่ไม่ไปราว ชาวบ้านเค้า คือแม่ใจอาจจะรู้สึกคุณนะ แต่สิ่งที่เหมือนมัน อยู่เหนือคนพวกนั้นอะ คือการเก็บความจนไว้ในใจ ไม่เอา ความจนโพล่งออกไป บางที่เราพึ่งเอง เรายังรู้สึกว่ายังโกรธ แทน จริงมัยฝ้าย...ของขึ้น คือถ้าเจอหน้า เราจับ...ตบ เรา รู้สึกแบบ...มันบีบอะ คือทุกคนมันบีบหมดเนอะ แต่สิ่งหนึ่ง ที่ฝั่งกับแม่ทำคือ...อยู่เฉยๆ อยู่บ้าน...โกรธก็เก็บความโกรธ ไว้ กับอีกคนนึง...ไปเห็นเรื่องราว อย่างนั้น อย่างนี้ แล้วมา ใส่ที่แม่ฝั่ง กับอีกคนนึง รับเรื่องราวที่คนอื่นเอามาใส่ แล้ว เก็บเอาไว้ อันไหนคือฉลาดกว่ากัน	ผู้นำกลุ่มสรุปเรื่องราวที่ได้ร่วม แบ่งปันของเพื่อนสมาชิกกลุ่ม พร้อมกับ Facilitate Counseling เพื่อให้สมาชิก กลุ่มได้มองเห็นการกระทำที่ เหมาะสมเพื่อรับมือกับเรื่องราว นั่นคือการเลือกที่จะวางเฉย และเก็บความโกรธไว้โดยไม่ ตอบโต้ หรือเป็นการวาง อุเบกขาในความทุกข์ที่ผ่านเข้า มาในชีวิต ซึ่งถือเป็นหนทางที่ เหมาะสมที่สุด ณ. ช่วงเวลานั้น
เพื่อนๆ	เก็บเอาไว้	สมาชิกกลุ่มทุกคนเกิด Realization ในความเป็นจริง ของการรับมือกับปัญหาคือการ เลือกวางเฉยและปล่อยวางเป็น ทางออกของปัญหา
ผู้นำกลุ่ม	เพราะว่าทุกคนมีสิทธิโกรธ มีสิทธิจะไม่พอใจ มันก็เหมือน อะไรที่มันเสียๆ อยู่ในใจเรา แต่ถ้าเราก็กกับบริเวณมันไว้ อย่าง ที่แม่ฝั่งทำอะนะ	
ฝั่ง	ก็เก็บไว้คนเดียว...ปล่อยบ้างระบายบ้าง ก็ผ่านลูกอะ เราก็ ไม่รู้รู้สึกอะ ระบายผ่านโทรศัพท์ พอเราวางโทรศัพท์ไป ก็ ต้องวนเวียนในหัวสมอง แต่ถ้าเรามีเรื่องคิดมาก โอเค เราก็	แม้ว่าฝั่งจะตระหนักชัดใน ทางออกของปัญหา แต่ภายใน ใจก็ยังมีความเป็นห่วงแม่ของ

	code	กระแสดตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
	ต้องระบายนให้ใครฟัง ถ้าเราอยู่คนเดียวเราก็คิดอีกอะ	ตนเองอยู่
ผู้นำกลุ่ม	อยู่คนเดียวมันก็วน มันก็อดคิดไม่ได้	ผู้นำกลุ่มได้ Tuning in ใน ความห่วงใยของฝั่งที่มีต่อแม่
ฝั่ง	บางครั้งแบบมีปัญญา ไทรมหา...ติดเรียน...ไม่ติดเรียน กลับบ้านวันนั้นเลย	
ผู้นำกลุ่ม	อยากจะกลับไปอยู่กับแม่ตอนนั้นเลยนะ อยากช่วยดูแลใจ ตอนนั้นเลย ถ้าเป็นไปได้ แต่ความจริงก็ทำไม่ได้	ผู้นำกลุ่ม Tuning in ความรู้สึก ของฝั่ง พร้อมกับ Identify Split ให้ฝั่งเห็นว่าแท้จริงแล้วตนไม่ สามารถทำอย่างใจต้องการได้ เนื่องด้วยการติดภาระกิจทาง การศึกษา
ฝั่ง	ทำไม่ได้ ยิ่งช้ำใจ	
ผู้นำกลุ่ม	ทำไม่ได้แล้วใจเรายัง... ว้าวุ่น หนักกว่าเดิมอีกนะฝั่ง ขนาด ความทุกข์อยู่ตั้งไกลขนาดนั้น ยังวิ่งมาหาถึงนี้ได้ มันมี อิทธิพลจ้ะเลยนะ... ไอเรื่องพวกนี้อะ วิ่งข้ามน้ำข้ามทะเลมา ตั้งไกล แล้วเราก็รับชะด้วยนะ มาเคาะประตูบ้านเรียก... เปิดรับเลย	ผู้นำกลุ่ม Tuning in และ ชี้ให้เห็น Split ที่เกิดขึ้นในใจฝั่ง
ฝั่ง	ไม่ใช่คนอื่นคนไกล	
ผู้นำกลุ่ม	เพราะว่าเป็นแม่เรา...แล้วคนที่สำคัญที่สุดก็คือแม่ของเรา เนอะ ยังไงซะเราก็ต้องดูแลใจแม่ของเราอะ	ผู้นำกลุ่มชวนให้ฝั่งได้ชัดเจนใน สิ่งที่ตนจำเป็นต้องกระทำใน ขณะนี้
ฝั่ง	คะ พยายามที่สุด ทุกวันนี้	
ผู้นำกลุ่ม	พยายามที่สุด พยายาม มันอาจจะไม่ดี 100 เปอร์เซ็นต์ หรอกมั้ง แต่มันก็ดีกว่าที่ทำได้เนอะฝั่งเนอะ...กับสิ่งที่พวก เราได้เจอกับตัวเอง กับการฟังจากเพื่อน ฟังตั้งแต่เข้าละ ได้ เสียงมาตั้งแต่ปอนด์เนี่ย เรียนรู้ชีวิตของแต่ละคน เรียนรู้ ชีวิตมาจนถึงตอนนี้ของฝั่งอะ ที่คล้ายๆ มีอะไรได้สอนใจเรา	ผู้นำกลุ่มสรุปเรื่องราวที่สมาชิก กลุ่มได้ร่วมกันแบ่งปัน แล้วจึง Facilitate Interaction เพื่อให้ สมาชิกกลุ่มร่วมแสดงความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ที่

	code	กระแสดตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
	หรือได้เรียนรู้กับตนเองบ้างมั้ย	ได้รับจากเรื่องราวที่สมาชิก กลุ่มได้ร่วมแบ่งปันกันมา ทั้งหมด
ฝั่ง	ก็สอนแล้วก็เรียนรู้แหละคะ อันดับแรกแรกคือ เรื่องราวของ เพื่อนทั้งหมด สิ่งที่ต้องการพัฒนาเรียนรู้ที่สุดก็คือเรื่องของ จี๊ะ เค้าแบบทำมาเพื่อพ่อแม่เค้าอะไรอย่างนี้ ซึ่งพ่อแม่เรามี โอกาสน้อยมากไ้คะ แล้วถ้าเป็นแบบจี๊ะก็คงไม่เสียตายนะ คุณค่าในตนเองอะคะ ว่าแบบเรียนด้วย ทำงานด้วย ได้แบ่ง เบาอะ แบ่งเบาพอกับแม่ ทำให้...มองแล้วเราอะ เรายังเห็น คุณค่าเค้า ก็อยากให้เค้ารู้ด้วยว่าเค้าทำตัวมีคุณค่ามาก และก็ทำให้เห็นอีกว่า ทำให้รับรู้ว่ เรื่องของเราอาจจะ คล้ายๆ หรือตรงกับเรื่องของเพื่อน เช่นอาจจะตรงหรือ คล้ายๆ เรื่องของบิวอะไรอย่างนี้ แต่ของหนูเนี่ย พ่อไปมี ใหม่ หนูโตแล้ว ไม่ค่อย...ก็รับได้ที่มีใหม่ แต่เคื่องที่ ผลกระทบ ที่แบบ ทำไม่ไปกระทบกับพ่อ แต่กลับมา กระทบกับแม่อะไรอย่างนี้คะ ได้เรียนรู้เรื่องราว อย่างชีวิต ปอนด์ ชีวิตฝ่ายอะไรอย่างนี้คะ สิ่งเล็กๆ น้อยๆ อะไรอย่างนี้ คะ และก็คนอื่นๆ ก็มีแตกต่างกันไปอย่างนี้คะ	



ภาคผนวก จ

1. บันทึกประจำวันและแบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกในกลุ่มทดลองที่ 1
(เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และฝึกอานาปานสติ)
2. บันทึกประจำวันและแบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกในกลุ่มทดลองที่ 2
(ฝึกอานาปานสติ และเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ)

ศูนย์วิทยพัทธยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บันทึกประสบการณ์ตามแบบประเมินการรับรู้

กลุ่มทดลองที่ 1 เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และ ฝึกอานาปานสติ (B-A)

รุ่นที่ 1 และ รุ่นที่ 2

ระหว่างวันที่ 9 – 13 กุมภาพันธ์ 2554 และ 28 กุมภาพันธ์ – 4 มีนาคม 2554

เครื่องมือทดลองที่ 1 เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

ประสบการณ์รับรู้	หัวข้อประเด็น
<ul style="list-style-type: none"> -ได้ระบายความรู้สึกข้างในที่อยากจะพูด (B-A3, B-A6, รุ่น 1, session 1) -ได้รับรู้ถึงความรู้สึกสบายใจในสิ่งที่เราได้พูด (B-A3, รุ่น 1, session 2) -นิสิตได้ระบายความอัดอั้นใจที่ยานินิสิตป่วย ซึ่งก่อนหน้านี้ไม่กล้าที่จะพูดถึงเลยเพราะกลัวร้องไห้ แต่พอได้พูดแล้วรู้สึกปลดปล่อยหายเครียดน้อยลง (B-A4, รุ่น 1, session 6) -ได้ระบายความรู้สึกที่ได้เก็บไว้ ได้แจ่มแจ้งเหตุและผลที่เกิดขึ้น (B-A5, รุ่น 2, session 4) 	ได้ระบายความรู้สึกที่เก็บไว้
<ul style="list-style-type: none"> -ได้เปิดใจปรึกษาปัญหาที่พบเจออยู่ในปัจจุบัน ได้ให้ภัยซึ่งกันและกัน (B-A5, รุ่น 1, session 7) 	ได้เปิดใจคุยกัน
<ul style="list-style-type: none"> -รู้จักความสุขในหลายมุมมอง (B-A4, รุ่น 1, session 4) -เรียนรู้พฤติกรรม ทักษะคติ ความรู้สึก ประสบการณ์ แง่มุมต่าง ๆ ทั้งของเพื่อนและของตนเอง (B-A3, รุ่น 2, session 1) -ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ความรู้เกี่ยวกับวัฒนธรรม ความเป็นอยู่ ความประทับใจเพื่อนแต่ละคน ทำให้นิสิตมีความชอบ ยังไม่ออกไปไหน (B-A2, รุ่น 2, session 1) -เรียนรู้ประสบการณ์ของแต่ละคนก่อนที่จะมาถึงจุดนี้ในทุกวันนี้ (B-A7, รุ่น 2, session 2) -แนววิถีทางของแต่ละคนมีการเริ่มต้นที่แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับการปลุกฝังเลี้ยงดูของแต่ละครอบครัว (B-A1, รุ่น 2, session 5) 	เรียนรู้เพื่อน
<ul style="list-style-type: none"> -ทำให้เรากับเพื่อนเข้าใจกันในทุก ๆ เรื่อง (B-A3, รุ่น 1, session 7) -ได้เห็นแง่คิดของเพื่อนที่เลือกเรียนปฐมวัย เพื่อนที่ไม่ได้ตั้งใจเลือกเรียน แต่ก็สามารถจะเรียนผ่านมาจนถึง 4 ปีได้ (B-A5, รุ่น 2, session 2) -เข้าใจชีวิตซึ่งกันและกัน (เพื่อน) มากขึ้น (B-A1, รุ่น 2, session 1) -รู้เรื่องเพื่อนมากขึ้น (B-A4, รุ่น 2, session 1) 	รู้จัก เข้าใจ และเห็นอกเห็นใจเพื่อนมากขึ้น

ประสบการณ์รับรู้	หัวข้อประเด็น
<p>-เข้าใจเพื่อนว่าเขารู้สึกอย่างไร มีพื้นฐานชีวิตเป็นอย่างไร (B-A5, รุ่น 2, session 1)</p> <p>-ได้รับรู้ความเป็นไปของเพื่อนในด้านชีวิตความเป็นอยู่ สังคม วัฒนธรรม ที่เกี่ยวกับครอบครัว เกิดความเห็นอกเห็นใจกันมากขึ้น (B-A6, รุ่น 2, session 1)</p> <p>-มีความรู้สึกที่ว่า เราควรหันกลับไปมองข้อดีและข้อเสียของเพื่อนคนนั้น ๆ ก่อนแล้วเราก็นำมาเปรียบเทียบกันว่า เขามีอะไรดีมากกว่ากัน หลังจากนั้นเราจะปรับตัวเพื่อเข้าหาเขาเท่าที่เราจะทำได้ (B-A4, รุ่น 2, session 3)</p> <p>-การรับรู้ความเป็นมาของแต่ละคนทีมาจากพื้นฐานทางครอบครัว การเลี้ยงดูที่ทำให้บ่งบอกความเป็นตัวเป็นตนของแต่ละคนที่มีพฤติกรรมที่แสดงออกของแต่ละคนที่แตกต่างกันออกไปมากขึ้น และทำให้ยอมรับความเป็นตัวตนในเรื่องต่างๆ ของเพื่อนแต่ละคนได้ดี (B-A7, รุ่น 2, session 5)</p> <p>-ถึงแม้จะเป็นระยะเวลาสั้น ๆ แต่มันก็มีค่าที่ทำให้คนสองคนหันหน้าพูดคุย เข้าใจซึ่งกันและกัน (B-A5, รุ่น 2, session 7)</p>	
<p>-นิสิตและเพื่อนมีความเข้าใจกัน จากเพื่อนสนิทที่เมื่อก่อนมีเรื่องผิดใจกันมานาน จนทุกวันที่ผ่านมาไม่กล้าแสดงความรู้สึกต่อกัน วันนี้นิสิตได้ปรับความเข้าใจอธิบาย บอกรัก เป็นห่วง บอกว่าตนเองรู้สึกดีด้วย มีความรู้สึกว่าเป็นเพื่อนที่รักเหมือนเดิม ได้ขอโทษเพื่อนที่ทำไม่ดีด้วย ทำให้เสียใจ รู้สึกสบายใจและดีใจมากที่ต่อไปนี้จะมีความรู้สึกดีต่อกัน (B-A4, รุ่น 1, session 7)</p> <p>-มิตรภาพเป็นคำที่ยิ่งใหญ่และยืนยาว อยู่ที่เราจะนำมาปรับใช้ให้เข้ากับเราอย่างไร (B-A1, รุ่น 2, session 3)</p> <p>-ทำให้เห็นคุณค่าของคำว่า “เพื่อน” ที่ไม่สามารถบรรยายได้จบสิ้น แต่มีความหมายที่ยิ่งใหญ่ ในความรู้สึก ความรักที่มีให้กัน เกิดความรู้สึกผูกพันและรับรู้ได้ด้วยใจ (B-A6, รุ่น 2, session 3)</p> <p>-กับคำว่าเพื่อนที่สอนคนให้เป็นคนได้ กับคำว่าเพื่อนที่ไม่สามารถแทนกันได้ (B-A7, รุ่น 2, session 3)</p> <p>-เกิดความซาบซึ้งในดวงใจว่า เพื่อนเป็นห่วงและแคร่ความรู้สึกของเรามาก ในบางเรื่องไม่คิดว่าเพื่อนจะใส่ใจ แต่ก็คิดผิด ประทับใจในตัวเพื่อนมากขึ้น รักกันมากขึ้น (B-A6, รุ่น 2, session 7)</p>	เกิดสายใยมิตรภาพ แห่งคำว่า “เพื่อน”
<p>-ได้ให้กำลังใจเพื่อน และทำให้เพื่อนได้รับรู้ว่าเวลาเค้าเจอปัญหาเราก็จะมีเราคอย</p>	การได้ให้กำลังใจซึ่ง

ประสบการณ์รับรู้	หัวข้อประเด็น
เป็นกำลังใจให้อยู่ (B-A6, รุ่น 1, session 2)	กันและกัน
-ได้แบ่งปันประสบการณ์ความรู้สึกของตนเองที่ได้พบเจอมา กับเพื่อนในสถานการณ์ที่คล้ายกัน ทำให้ได้รับความรู้สึก ว่า อย่างน้อยก็ยังคงเป็นส่วนหนึ่งที่ได้ช่วยเพื่อนแก้ปัญหาต่าง ๆ (B-A1, รุ่น 1, session 3)	เหมือนได้ช่วยเหลือเพื่อน
<p>-ประสบการณ์ของเพื่อนนิสิตแต่ละคนสอนให้นิสิตพบว่า ปัญหาทุกปัญหามีทางแก้ การแก้ปัญหาต้องเริ่มที่เรา การตัดสินใจและผลที่จะตามมา นั้นคือคำตัดสินใจที่ได้จากการแก้ปัญหาของตนเอง ไม่ว่าจะถูกหรือผิด นิสิตคิดว่าเป็นบทเรียนที่ดีทุกอย่าง (B-A4, รุ่น 1, session 2)</p> <p>-ความคิด เหตุผล และความรู้สึกเป็นสิ่งที่ยากในการใช้การตัดสินใจกับสิ่ง ๆ หนึ่ง และไม่มีใครรู้ดีไปกว่าตัวเอง ทุกสิ่งทุกอย่างเราเป็นคนกำหนดและตัดสินใจเอง (B-A3, รุ่น 1, session 3)</p> <p>-ได้ข้อคิดว่า “ตนคือที่พึ่งแห่งตน” ทุกสิ่งทุกอย่างนั้นเกิดขึ้นจากความคิดและความรู้สึกของเรา เราควรจะจัดการกับตนเอง และหาทางออกจากปัญหาให้ได้ (B-A2, รุ่น 1, session 3)</p> <p>-ความคิด ความอยาก ความต้องการของเรานั้น บางครั้งถ้ามันมากเกินไปหรือเป็นความต้องการของเราฝ่ายเดียว ก็อาจทำให้ตัวเราเจ็บใจ หรือคิดมากเพราะหวังมากเกินไป อย่างน้อยคนเราทุกคนย่อมมีทางจัดการกับตัวเราได้ ไม่มีวิธีใดก็วิธีหนึ่ง อยู่ที่เราทำทางไหนเราจะมีความสุขมากที่สุดและพอใจมากที่สุด และทำที่สุดเราก็ต้องยอมรับในการตัดสินใจ และผลที่มันจะตามมาด้วย (B-A6, รุ่น 1, session 3)</p> <p>-ได้ข้อคิดดี ๆ ในการใช้ชีวิตว่า คนเราเลือกเกิดไม่ได้แต่เลือกที่จะเป็นได้ (B-A2, รุ่น 1, session 5)</p> <p>-ปัญหาและอุปสรรคในชีวิตเป็นเพียงสิ่งเล็ก ๆ ในชีวิต แต่เป็นสิ่งที่ทำให้เราเติบโตและเข้มแข็งมากยิ่งขึ้น (B-A2, รุ่น 1, session 5)</p> <p>-ปมประเด็นปัญหาต่าง ๆ ที่เคยมีในเรื่องต่าง ๆ เพียงรู้สึกที่สามารถแก้ไขในปมปัญหานั้นได้ (B-A1, รุ่น 1, session 7)</p> <p>-ได้รับรู้ในหลายแง่มุมของชีวิตคนเรา ซึ่งเหมือนเหรียญที่มี 2 ด้านซึ่งมีทั้งดีและไม่ดี (B-A1, รุ่น 2, session 1)</p> <p>-ประสบการณ์ทำให้เราแข็งแกร่งมากกว่าเดิม (B-A2, รุ่น 2, session 2)</p>	เห็นความเป็นจริงของชีวิตมากขึ้น

ประสบการณ์รับรู้	หัวข้อประเด็น
<p>- ได้รู้ว่า ความคิดในเรื่องเพื่อนมีหลายแง่มุมแล้วแต่ละที่แต่ละคนจะแสดงออกมาในรูปแบบต่างๆ เช่น อาจจะให้ภัยเพื่อนหรือไม่ให้ภัย (B-A2, รุ่น 2, session 3)</p> <p>- ได้เรียนรู้ในอีกแง่มุมของชีวิตที่บางครั้งก็ไม่ได้ราบรื่น หรือขรุขระไปทุกครั้ง แต่จะควบคู่กันไป สุขบ้าง ทุกข์บ้าง อยู่ที่เราจะเก็บได้มากน้อยเพียงใด และเลือกเก็บแบบไหน (B-A1, รุ่น 2, session 4)</p> <p>- ถ้าเราคิดในด้านบวก โลกนี้ก็จะสดใสมากขึ้น และมีความอบอุ่นอยู่เสมอ (B-A2, รุ่น 2, session 4)</p> <p>- ได้รู้ว่าเพื่อน ๆ ในอดีตได้เคยมีอะไรผิดใจกันมา ก่อนจากเรื่องเล็ก ๆ สะสมมาจนกลายเป็นเรื่องใหญ่ ๆ (B-A2, รุ่น 2, session 4)</p> <p>- ได้แง่คิดดี ๆ ที่ว่า “แค่เพียงเราคุยกันมากขึ้น มองกันมากขึ้น ฟังกันมากขึ้น ปัญหาต่าง ๆ ก็ง่ายต่อการแก้ไข” และ “คิดดี ๆ อะไรก็ดี” (B-A5, รุ่น 2, session 4)</p> <p>- ได้รับประโยชน์เกี่ยวกับความคิดหลากหลายมุมมองดีคะ มีทั้งคิดบวกและคิดลบ ขึ้นอยู่ที่ว่าเราจะเลือกคิดแบบไหนให้ชีวิตมีความสุข (B-A6, รุ่น 2, session 4)</p> <p>- หลายแง่มุมทำให้เราเกิดความสุขมากกว่าความทุกข์ (B-A7, รุ่น 2, session 4)</p> <p>- ถ้าเราคิดบวกก็จะทำให้ลดปัญหาได้เยอะ (B-A8, รุ่น 2, session 4)</p>	
<p>- ได้มองเห็นและเข้าใจตนเองมากขึ้น (B-A1, รุ่น 1, session 1)</p> <p>- ได้รู้จักและเข้าใจตนเอง (B-A2, รุ่น 1, session 2)</p> <p>- ทำให้หนูรู้จักตนเองมากขึ้นในมุมที่เพื่อนมองเรา (B-A3, รุ่น 1, session 7)</p> <p>- ทำให้เรียนรู้และเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของตนเองมากยิ่งขึ้น (B-A2, รุ่น 1, session 5)</p> <p>- รู้สึกว่าตนเองทำตัวแย่ และจะทำตัวดี จากการได้เข้ากลุ่มครั้งนี้ จะดีขึ้นเพื่อพ่อแม่ ยาย และน้อง (B-A4, รุ่น 1, session 5)</p> <p>- ได้นึกคิดและหาวิธีการปรับตัวกับสิ่งที่จะมาทำให้เรากระเพื่อม (B-A3, รุ่น 1, session 6)</p> <p>- ได้แนวคิดจากคำพูดของทุกคนในการปฏิบัติตน ถึงวันนี้จะยังทำไม่ได้ แต่จะพยายามทำให้ดีที่สุด (B-A4, รุ่น 1, session 3)</p>	<p>การตระหนักรู้ในตนเอง</p>

ประสบการณ์รับรู้	หัวข้อประเด็น
<p>-สามารถนำความสุขของตนเองมาใช้ให้เกิดประโยชน์ คือเป็นกำลังใจให้กับตนเองเมื่อมีปัญหาและอุปสรรคในอนาคตได้ (B-A4, รุ่น 1, session 4)</p> <p>-ย้อนกลับมาถึงตัวเราแล้วนำไปปรับใช้ได้เป็นอย่างดี (B-A1, รุ่น 2, session 1)</p> <p>-ได้ย้อนกลับมาดูตัวเอง ครอบคลุมตัวเอง ทำให้เกิดความคิดในหลาย ๆ ด้าน เข้าใจตนเอง (B-A5, รุ่น 2, session 1)</p> <p>-สามารถนำแนวคิดต่าง ๆ ในแต่ละด้านมาลองย้อนกลับมาดูตัวเอง และนำข้อผิดพลาดของตนเองมาปรับปรุงแก้ไข (B-A8, รุ่น 2, session 1)</p> <p>-เชื่อมโยงประสบการณ์ของตนเองกับของเพื่อน ๆ (B-A3, รุ่น 2, session 2)</p> <p>-ความรู้สึกที่หลากหลายที่เราถ่ายทอดออกมาให้กับคนที่เรารักเคารพโดยผ่านสื่อกลางคือจดหมาย แม้ข้อความที่เขียนจะเป็นข้อความสั้น ๆ แต่ทุกคำมีความหมายที่ลึกซึ้ง (B-A1, รุ่น 2, session 6)</p> <p>-การพูด การกระทำในสิ่งที่เราไม่ได้คิดก่อน ก็ส่งผลทำให้ผู้อื่นเข้าใจผิด เสียใจ น้อยใจกับคำพูดนั้นได้ (B-A1, รุ่น 2, session 7)</p> <p>-ได้รับประสบการณ์ในเรื่องราวของชีวิตมากมาย ทำให้ข้าพเจ้ามีอารมณ์ที่แข็งแกร่งขึ้น (B-A2, รุ่น 2, session 7)</p>	
<p>-ขอมีชีวิตให้มีความสุขในการมีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน ให้อดีตเป็นบทเรียน (B-A5, รุ่น 1, session 5)</p> <p>-ทำให้เห็นคุณค่าของเวลาและทำให้เราสำรวจตนเองว่าสิ่งที่ทำในวันนี้ เราได้ดีพอหรือยัง เพราะทุกสิ่งทุกอย่างเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เราควรอยู่กับปัจจุบัน และทำทุกสิ่งทุกอย่างให้ดีมากที่สุด (B-A2, รุ่น 1, session 6)</p> <p>-คิดที่จะทำ ต้องรีบทำอย่ารีรอ ทำตั้งแต่วันนี้เลย (B-A5, รุ่น 1, session 6)</p> <p>-พยายามทำทุกสิ่งให้ดีที่สุด เพื่อเราจะได้ไม่เสียใจในภายหลังกว่า ทำไมที่ผ่านเราไม่ทำ (B-A6, รุ่น 1, session 6)</p> <p>-ทำให้เราเตรียมตัว เตรียมใจรับมือกับสิ่งที่จะเกิดขึ้น เพราะว่าเราไม่รู้ว่าเหตุการณ์อะไรจะเกิดขึ้นกับเราเมื่อไหร่ ตอนไหน (B-A6, รุ่น 1, session 6)</p> <p>-ลดความวิตกกังวลกับเรื่องที่จะเกิดขึ้นในอนาคต เพียงแต่เรามีสติและคอยรับมือกับสิ่งที่จะเกิดขึ้น (B-A6, รุ่น 1, session 6)</p>	<p>การตระหนักรู้ ปัจจุบันขณะ</p>
<p>-เห็นคุณค่าในตนเอง (B-A2, รุ่น 1, session 4)</p> <p>-ทำให้รู้ว่าตนเองมีคุณค่า (B-A2, รุ่น 1, session 7)</p>	<p>การเห็นคุณค่าใน ตนเอง</p>

ประสบการณ์รับรู้	หัวข้อประเด็น
<p>- ได้ฟังเรื่องราวต่าง ๆ ของเพื่อน ๆ แล้วทำให้ย้อนกลับมามองตนเอง กระตุ้นให้ได้คิดว่า ควรจะจัดการกับชีวิตต่อไปอย่างไรให้มีคุณค่าและคุ้มค่ามากที่สุดกับตนเองแลคนรอบข้าง (B-A1, รุ่น 1, session 6)</p>	
<p>- ได้ทบทวนตนเอง (B-A6, รุ่น 1, session 1) - ได้ทบทวนชีวิตเราว่า มีสิ่งใดที่ทำให้เราไม่มีสติในการทำสิ่งต่าง ๆ (B-A3, รุ่น 1, session 5)</p>	<p>การได้ทบทวน/ สำรวจตนเองในด้าน การกระทำ ความคิด และความรู้สึก</p>
<p>- เกิดความภาคภูมิใจกับครอบครัวตนเองที่ทำให้รู้สึกว่าเป็นบุคคลที่พร้อมในทุก ๆ เรื่อง (B-A1, รุ่น 1, session 5) - ประทับใจในความรัก ความสุข และสิ่งที่พ่อแม่มอบให้เสมอมา (B-A6, รุ่น 2, session 5) - ได้รับรู้ความแตกต่างระหว่างครอบครัวที่หล่อเลี้ยงลูกมาทั้งจากครอบครัวที่แตกแยกและสมบูรณ์ ก็สามารถเลี้ยงลูกออกมาให้เป็นคนดีและมีคุณภาพ และไม่เอาปมด้อยของตัวเองมาทำให้ตัวเองรู้สึกแย่ แต่กลับมีความสุขกับปัจจุบันที่เป็นอยู่ (B-A6, รุ่น 1, session 5) - เข้าใจถึงความยากลำบาก ชีวิตที่ต้องดิ้นรนต่อสู้ของบุคคลเบื้องหลังการเรียนรู้ของเรา คือ พ่อแม่ ว่าจะต้องฝ่าฟันอุปสรรคความยากลำบากแค่ไหนกว่าจะส่งพวกเราเรียนถึงขั้นนี้ได้ (B-A6, รุ่น 2, session 5) - ได้รำลึกถึงคนข้างหลังที่ทำให้ได้มายืนอยู่จนถึงทุกวันนี้ และเราจะทำสิ่งใดได้บ้างเพื่อเป็นการตอบแทนบุญคุณของทุกคนที่ให้ความสำคัญกับเราเสมอมาจนทุกวันนี้ (B-A7, รุ่น 2, session 6)</p>	<p>เกิดความภาคภูมิใจ ประทับใจ และรู้สึก ขอบคุณบุพการี</p>
<p>- ได้เล่าเรื่องประสบการณ์ที่ดีที่น่าประทับใจให้เพื่อน ๆ สมาชิก ก็ทำให้ตนเองมีความสุข เมื่อได้คิดถึงเรื่องนั้น (B-A1, รุ่น 1, session 4) - จากการที่ได้เล่าได้ฟังก็มีความสุข เหมือนเป็นผู้ให้-ผู้รับ (B-A5, รุ่น 1, session 4) - การได้มาแบ่งปันความรู้สึกซึ่งกันและกัน บางครั้งเราไม่ได้ทำเอง หรืออยู่ในเหตุการณ์นั้น ๆ แคฟังก็มีความสุขแล้ว (B-A6, รุ่น 1, session 4) - ได้รับความรู้สึก ความคิด การกระทำแม้กระทั่งเรื่องราวต่าง ๆ ที่ไม่เคยรู้มาก่อนจากเพื่อนๆ เกิดความคิดที่กลับมามองตนเองและความคิดที่แสดงความยินดี</p>	<p>มีความสุขกับเรื่องที่น่ามาแบ่งปัน</p>

ประสบการณ์รับรู้	หัวข้อประเด็น
ปรีดากับเพื่อน ๆ ไปด้วย มีความสุขกับการเรียนรู้ในสิ่งที่ได้รับในวันนี้มากคะ (B-A6, รุ่น 2, session 6)	
-ได้แนวทางในการนำไปปรับใช้กับชีวิตตนเอง (B-A2, รุ่น 1, session 1) -แลกเปลี่ยนประสบการณ์ต่าง ๆ รวมทั้งปัญหาและวิธีการแก้ไขปัญหาของแต่ละคน ซึ่งเราสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตรประจำวันได้ (B-A5, รุ่น 1, session 1)	ได้แนวทางไปปรับใช้ในชีวิต

เครื่องมือทดลองที่ 2 ฝึกอานาปานสติ

ประสบการณ์รับรู้	หัวข้อประเด็น
-มีสมาธิสงบนิ่ง (B-A2, รุ่น 1, session 1) -รู้สึกเหมือนอยู่ในภวังค์ (B-A2, รุ่น 1, session 1) -จิตใจนิ่งขึ้นระดับหนึ่ง (B-A3, รุ่น 1, session 1) -สงบขึ้น เย็นขึ้น มีสมาธิ (B-A2, รุ่น 1, session) -มีสมาธิกับการทำสิ่งต่าง ๆ จดจ่อกับสิ่งที่ทำอยู่ (B-A5, รุ่น 1, session 3) -รู้สึกมีสมาธิมากขึ้น หลังจากทำสมาธิแล้วคิดอะไรออกมากขึ้น (B-A8, รุ่น 2, session 2) -รู้สึกเหมือนจะหลับแต่ไม่หลับ เหมือนจะล้มแต่ไม่ล้ม เหมือนจะง่วงแต่ไม่ง่วง (B-A1, รุ่น 2, session 5) -จิตใจสงบขึ้น สิ่งที่ว่างุ่นงายในใจก็หายไปจากใจ (B-A2, รุ่น 2, session 5) -บอกตรง ๆ เลยว่า การนั่งสมาธิตอนต้นชั่วโมงมีความรู้สึกว้าว ๆ เหมือนจะลอยได้ ช่วงขาช่วงมือจะรู้สึกเบา ๆ แต่จะไปหนักตรงช่วงไหล่ เหมือนกับว่าเรามี 2 ร่าง อีกร่างหนึ่งนั่งอยู่กับที่ แต่อีกร่างหนึ่งนั่งทับอยู่ช่วงไหล่ แต่ก็ทำให้มีสมาธิ (B-A4, รุ่น 2, session 5) -จิตใจสงบจากความมุ่งมั่นในการฝึกในแบบที่ไม่เคยชิน (B-A7, รุ่น 2, session 5)	จิตใจสงบ นิ่ง เป็นสมาธิ
-ได้กำหนดรู้ในตนเอง (B-A1, รุ่น 1, session 1) -เกิดสติกับตนเองมากขึ้น (B-A1, รุ่น 1, session 1) -ได้อยู่กับตนเองมากขึ้น (B-A1, รุ่น 1, session 1) -รับรู้ว่าตนเองกำลังรู้สึกอย่างไร ทำอะไรอยู่ (B-A5, รุ่น 1, session 1) -ได้ทำการบ้านอย่างมีสติ มีสมาธิสามารถคิดงานออก (B-A3, รุ่น 1, session 2)	มีสติรู้ตัว

ประสบการณ์รับรู้	หัวข้อประเด็น
<p>-ทำทุกสิ่งอย่างมีสติ (B-A5, รุ่น 1, session 2)</p> <p>-พัฒนาการใช้สติกับการใช้ชีวิตประจำวัน (B-A1, รุ่น 1, session 3)</p> <p>-พยายามอยู่กับปัจจุบัน (B-A2, รุ่น 1, session 6)</p> <p>-รู้จักการมีสติอยู่กับปัจจุบันอยู่เสมอ (B-A6, รุ่น 1, session 6)</p> <p>-รับรู้ความรู้สึกตนเองได้ (B-A1, รุ่น 2, session 3)</p>	
<p>-จิตใจสงบ สดชื่น (B-A8, รุ่น 2, session 1)</p> <p>-จิตใจแจ่มใส (B-A2, รุ่น 2, session 1)</p> <p>-ทำให้มีจิตใจที่รู้สึกดี ๆ (B-A7, รุ่น 2, session 2)</p>	<p>จิตใจแจ่มใส สดชื่น</p> <p>เบิกบาน</p>
<p>-ทำให้จิตใจเข้มแข็ง (B-A2, รุ่น 1, session 6)</p>	<p>จิตใจเข้มแข็งขึ้น</p>
<p>-ใช้การบรรยายธรรมะของพระอาจารย์มาปรับใช้กับเรื่องที่เรา รู้สึกไม่สบายใจ ให้ รู้สึกดีขึ้น (B-A7, รุ่น 2, session 4)</p>	<p>ได้รับความสุขสบาย</p> <p>อันเกิดจากความ</p> <p>สงบและคลาย</p> <p>ปัญหาในใจ</p>
<p>-ไม่ค่อยเหนื่อยง่าย (B-A7, รุ่น 2, session 5)</p> <p>-จิตใจสงบถึงแม้ร่างกายจะรู้สึกไม่ค่อยดี (B-A8, รุ่น 2, session 5)</p> <p>-จากการทำสมาธิทำให้จิตใจผ่อนคลาย นิ่ง สร้างความสมดุลให้ร่างกาย (B-A8, รุ่น 2, session 3)</p> <p>-ทำให้จิตใจสงบไม่ฟุ้งซ่าน ไม่รู้สึกถึงความเจ็บปวดที่เป็นอยู่ เมื่อนั่งเสร็จแล้วทำให้รู้สึกโล่ง (B-A8, รุ่น 2, session 7)</p>	<p>ร่างกายสงบรับ</p>
<p>-ต่อสู้กับความหวาดกลัวที่ตนสร้างขึ้น (B-A5, รุ่น 1, session 4)</p> <p>-สงบ ผ่อนคลาย จิตใจสงบมากขึ้น อารมณ์มั่นคง ไม่หวาดหวั่น เหมือนที่เคย ซึ่งปกติจะเป็นคนขี้กลัวโดยปกติ แต่การฝึกทำให้ทุกสิ่งเป็นเพียงสิ่งที่เราสร้างขึ้นเอง ทุกอย่างอยู่ที่จิตใจของคนเรา (B-A1, รุ่น 2, session 7)</p>	<p>มีความกล้ามากขึ้น</p>
<p>-มีจิตที่มั่นคงมากขึ้น ไม่กลัว ไม่ฟุ้งซ่าน โดยรู้สึกได้จากเมื่อเห็นอีกมิติหนึ่งไม่ว่า สิ่งที่จะมาในรูปแบบของปรากฏภาพให้เห็น เสียงที่ทำให้ได้ยิน หรือกลิ่นที่สามารถรับรู้ได้ เมื่อเกิดความรู้สึกเช่นนี้แล้วสามารถระงับความกลัวของตนเองได้ มีสติกับการอยู่กับตนเอง กำหนดลมหายใจเข้า-ออก ความมั่นคงของจิตที่คิดว่า มั่นคือความว่างเปล่า ไม่มีอะไรเลย ทำให้ไม่เกิดความกลัว กล้าเผชิญหน้ากับ สิ่งที่เจอ และมีจิตที่คิดจะแผ่ส่วนบุญส่วนกุศลไปให้ (B-A6, รุ่น 2, วันที่ 4)</p>	<p>มีจิตมั่นคงมากขึ้น</p>

ประสบการณ์รับรู้	หัวข้อประเด็น
<p>-สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการอ่านหนังสือได้ มีสติอยู่กับปัจจุบันตลอด ทำให้เราไม่ประมาท (B-A6, รุ่น 1, session 7)</p> <p>-เอาอานาปานสติมาใช้ประโยชน์กับการดำรงชีวิตในปัจจุบันได้ ให้ตั้งตนอยู่ในความมีสติสัมปชัญญะ (B-A4, รุ่น 1, session 7)</p> <p>-สามารถที่จะนำกิจกรรมนี้ไปทำก่อนที่จะทำงานต่างๆ เพื่อให้เกิดข้อผิดพลาดน้อยที่สุด (B-A8, รุ่น 2, session 4)</p>	เห็นคุณค่าของอานาปานสติ
<p>-ได้ข้อคิดในการใช้ชีวิต (B-A2, รุ่น 1, session 2)</p> <p>-รู้จักการแก้ปัญหาด้วยหลักอริยสัจ 4 (B-A6, รุ่น 1, session 3)</p> <p>-ได้ข้อคิดแง่คติเตือนใจในการดำรงชีวิตให้อยู่ในความดีงาม ให้ตั้งจิตเป็นกลาง ไม่คิดฟุ้งซ่าน (B-A3, รุ่น 2, วันที่ 4)</p>	ได้ข้อคิดเกี่ยวกับการดำเนินชีวิต
<p>-ได้ข้อคิดไขข้อข้องใจในเรื่องราวต่าง ๆ มากมาย (B-A3, รุ่น 1, session 5)</p> <p>-ได้ข้อคิดคติเตือนใจ (B-A1, รุ่น 2, session 2)</p> <p>-นำข้อสงสัยมาคลายปัญหาที่ทำให้ทุกข์ใจ เกิดความเข้าใจมากขึ้น ซึ่งจะทำให้การดำรงชีวิตประจำวันของตนเองมีสติ มีสมาธิ ไม่หวาดกลัวสิ่งต่าง ๆ มากขึ้น (B-A3, รุ่น 2, วันที่ 4)</p>	ได้ข้อคิดไขข้อข้องใจ
<p>-ทำให้เห็นถึงความนิ่ง ความสงบของการนั่งสมาธิแบบกำหนดลมหายใจเข้า-ออก เกิดการผ่อนคลายในความรู้สึกว่างเปล่า โล่ง แต่ไม่มีความน่ากลัว (B-A6, รุ่น 2, session 5)</p> <p>-พอจะเข้าใจความว่างของจิตแล้วว่าเป็นอย่างไร ทำให้รู้สึกได้ว่าความไม่มีก็คือความว่างเปล่า ความว่างเปล่านั้นทำให้ไม่ต้องคิด ไม่มีความทุกข์ จิตใจก็สงบ ไม่คิดฟุ้งซ่าน ร่างกายก็สดชื่น มีความอิมเมจใจ เพราะได้ปล่อยวาง (B-A6, รุ่น 2, session 3)</p> <p>-ทำให้ได้เห็นลึกซึ้งลงไปในชีวิตที่ว่างเปล่าของเราว่าไม่มีอะไรเลยจริงๆ เริ่มปลงกับชีวิตว่าไม่เที่ยง ไม่มีอะไรจริงยั่งยืน ต้องปล่อยวาง แล้วจะทำให้ชีวิตมีความสุข (B-A6, รุ่น 2, session 4)</p> <p>-ได้รู้ ได้เห็น ได้สัมผัสถึงความสุขและความทุกข์จากการมองเห็นทางจิต ทำให้จิตใจเบิกบาน อิมเมจมีความสุข และในอีกด้านก็มีจิตใจที่สังสาร เห็นใจ เกิดการปล่อยวาง เข้าใจความไม่เที่ยง ไม่จริงยั่งยืน จากการฟังธรรม (B-A6, รุ่น 2, session 6)</p>	รับรู้ถึงความว่าง

ประสบการณ์รับรู้	หัวข้อประเด็น
<p>-เห็นถึงความน่าอัศจรรย์ของดวงจิต จิตสามารถกำหนดได้ มีความรวดเร็ว สัมผัสได้ถึงความว่างเปล่า แต่ก็มีความอึดใจอย่างบอกไม่ถูก (B-A6, รุ่น 2, session 8)</p>	
<p>-ได้ข้อคิดในการใช้ชีวิตและปล่อยวางความทุกข์ (B-A2, รุ่น 1, session 2)</p> <p>-จากการฟังเทศน์แล้วทำให้คิดอะไรได้จากที่เรายึดติดได้แล้วปล่อยวางลงได้ (B-A6, รุ่น 1, session 2)</p> <p>-รู้จักการปล่อยวาง อย่าไปยึดติดกับสิ่งต่าง ๆ เพราะอะไรก็ไม่แน่นอน (B-A6, รุ่น 1, session 3)</p> <p>-รู้สึกปลงกับทุก ๆ สิ่งใน session สุดท้ายนี้ค่ะ (B-A3, รุ่น 1, session 7)</p> <p>- โดยปกติเป็นคนที่มีสมาธิพอสมควร แต่ยิ่งได้ปฏิบัติธรรมแบบนี้ ยิ่งทำให้ชีวิตได้ปล่อยวางมากขึ้น (B-A6, รุ่น 2, session 2)</p> <p>-รับรู้ได้ถึงความเข้มแข็งของจิตมากยิ่งขึ้น มีการละวางในความมีและไม่มี เกิดการมองในแง่มุมใหม่ ๆ ของการคิดว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่มีตัวตน เป็นแค่เรื่องสมมุติ ไม่มีจริง (B-A6, รุ่น 2, วันที่ 4)</p>	<p>ปล่อยวาง/ปลง</p>
<p>-ระลึกถึงบุญคุณพ่อแม่ (B-A5, รุ่น 1, session 6)</p>	<p>รำลึกถึงบุญคุณ บุพการีชน</p>
<p>-ตระหนักในการทำบาป ให้รู้สึกว่ายากทำความดี (B-A1, รุ่น 1, session 7)</p>	<p>สำนึกผิดชอบชั่วดี</p>

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประสบการณ์การรับรู้ตามบันทึกประจำวัน

กลุ่มทดลองที่ 1 เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และ ฝึกอานาปานสติ (B-A)

รุ่นที่ 1 และ รุ่นที่ 2

ระหว่างวันที่ 9 – 13 กุมภาพันธ์ 2554 และ 28 กุมภาพันธ์ – 4 มีนาคม 2554

ประสบการณ์รับรู้	หัวข้อประเด็น
<p>-ได้ระบายความรู้สึกต่าง ๆ มากมายทั้งสุขและทุกข์ (B-A2, รุ่น 1, วันที่ 1)</p> <p>-ได้ระบายความรู้สึกทุกอย่างจากใจจริง ๆ (B-A6, รุ่น 1, วันที่ 2)</p> <p>-เหมือนมีสิ่งใดติดอยู่ในใจ ก็ได้แสดงสิ่งที่อัดอั้นใจ ออกมาที่จะบอกให้ใครรู้มานาน (B-A2, รุ่น 2, วันที่ 1)</p> <p>-รู้สึกสบายใจขึ้นเหมือนมีคนช่วยมารับปัญหาเราไว้ด้วย เราไม่ต้องแบกรับคนเดียว และก็อยากให้ปัญหาที่เกิดขึ้นมันจบจริงๆ เพราะเราจบแล้วในสิ่งที่ไม่ดีขึ้น เหลือสิ่งดีก็แล้วกันนะ (B-A8, รุ่น 2, วันที่ 1)</p>	<p>ได้ระบายความรู้สึกข้างใน</p>
<p>-ได้บอกเล่าเรื่องราว ความรู้สึกกับเพื่อน ๆ เพราะก่อนหน้านี้มีโอกาสมากมาย แต่สำหรับบางเรื่องไม่มีโอกาสได้พูดคุย ปรับความเข้าใจกัน ในวันนี้ได้มีโอกาส ได้พูดคุยปรับความเข้าใจ ก็ทำให้รู้สึกดีต่อกันมากขึ้น เข้าใจกันมากขึ้น (B-A1, รุ่น 1, วันที่ 1)</p> <p>-ทำให้เข้าใจเหตุผลของเพื่อนแต่ละคน (B-A5, รุ่น 1, วันที่ 1)</p> <p>-ได้รับรู้ถึงปัญหาความเป็นมาของคำว่า”เพื่อน” ใ้มากมาย (B-A4, รุ่น 2, วันที่ 1)</p> <p>-จากการทำกิจกรรมทั้งหมดในวันนี้ ทำให้ข้าพเจ้าได้คิดในแง่บวกมากขึ้น และทำให้ข้าพเจ้าได้เข้าใจเพื่อนมากขึ้น (B-A2, รุ่น 2, วันที่ 2)</p> <p>-ได้เรียนรู้ตนเองและเพื่อน ไม่ว่าจะป็นภูมิหลังของชีวิตเหตุการณ์ต่าง ๆ และปัจจัยอีกมากมายที่เป็นเรื่องราวสะท้อนตัวตนของแต่ละคนออกมาให้เห็นชัดเจนมากยิ่งขึ้น (B-A3, รุ่น 2, วันที่ 2)</p> <p>-เข้าใจและเป็นใจซึ่งกันและกัน(เพื่อน) มากขึ้น รับรู้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างคนสองคน และปรับเข้าหากันกลับมาเป็นเพื่อนที่เข้าใจกันมากขึ้น (B-A1, รุ่น 2, วันที่ 3)</p>	<p>รู้จักและเข้าใจเพื่อนมากขึ้น</p>
<p>-รู้สึกสบายใจมาก ๆ ที่ได้ปรับความเข้าใจกับเพื่อน ๆ (B-A1, รุ่น 1, วันที่ 2)</p> <p>-ประทับใจที่ได้จับคู่คุยกับเพื่อน ๆ ทุกคนและพูดคุยเปิดความในใจทั้งหมดที่อยากพูด (B-A3, รุ่น 1, วันที่ 2)</p>	<p>สบายใจ ประทับใจที่ได้เปิดใจคุยกัน</p>

ประสบการณ์รับรู้	หัวข้อประเด็น
<p>-มีความรู้สึกที่อยากจะทำเรื่องราว ความรู้สึกที่ตนเองมีให้เพื่อนได้ฟัง และเข้าใจถึงชีวิต ความเป็นอยู่ สิ่งที่เราเป็น สิ่งที่เราได้เจอกับเรื่องราวต่าง ๆ ที่ผ่านมามีในชีวิตของเรา ให้เพื่อนได้เข้าใจความเป็นตัวเรามากยิ่งขึ้น และเกิดการยอมรับในตัวเราจากการเล่าเรื่องราวต่าง ๆ ต้องการทั้งกำลังใจและการยินดีไปพร้อมกัน หรือแม้กระทั่งความรู้สึกที่ดี ๆ จากเพื่อนในรูปแบบต่าง ๆ ที่แสดงผ่านการกระทำและคำพูด (B-A6, รุ่น 2, วันที่ 1)</p>	<p>เรื่องราวของเพื่อน ทำให้สะท้อน ย้อนกลับมามองที่ ตัวเอง</p>
<p>-ทำให้เราได้ทบทวนตนเองว่า ชีวิตครอบครัวของเราเป็นอย่างไร มีการเลี้ยงดูอย่างไร การเลี้ยงดูแบบนี้เราชอบหรือไม่ คิดทบทวนผู้ที่มีพระคุณกับเรา (B-A5, รุ่น 2, วันที่ 2)</p> <p>-เกิดความคิด ย้อนมองตัวเองถึงเรื่องราวในอดีต ปัจจุบัน กลับมาทบทวนจิตใจตัวเองว่ารู้สึกอย่างไร เป็นอย่างไร (B-A5, รุ่น 2, วันที่ 1)</p> <p>-ได้ไตร่ตรองตนเองทุก ๆ เรื่องที่ผ่านมามีในชีวิต (B-A7, รุ่น 2, วันที่ 1)</p>	<p>ได้ทบทวนตนเอง</p>
<p>-ได้ตระหนักรู้ในตนเอง (B-A2, รุ่น 1, วันที่ 1)</p> <p>-ได้เข้าใจมุมมองของตัวเองทางด้านต่าง ๆ มากขึ้น ทั้งด้านมุมมองของความคิด มุมมองทางการใช้ชีวิต (B-A1, รุ่น 1, วันที่ 1)</p> <p>-ทำให้รู้ว่าจะทำหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุดคือตั้งใจเรียน (B-A4, รุ่น 1, วันที่ 1)</p> <p>-เข้าใจมากยิ่งขึ้นเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัวอาจจะดีบ้าง แย่บ้าง ก็ขึ้นอยู่กับประสบการณ์การเรียนรู้ของแต่ละคน ซึ่งทั้งหมดแล้วการทำกิจกรรมจิตวิทยามั่นสอนให้ม่แ่งคิด การมองมุมมองอื่น การเปิดใจรับฟัง และการเรียนรู้ผู้อื่นจากประสบการณ์ของแต่ละบุคคลนั้น ๆ แล้วนำบทเรียนที่ได้รับมาปรับใช้กับตนเองค่ะ (B-A3, รุ่น 2, วันที่ 1)</p> <p>-เกิดความรู้สึกที่ชีวิตมีอะไรอีกมากมายที่ต้องเรียนรู้ ทั้งเรียนรู้จากประสบการณ์ของเราเอง และเรียนรู้จากประสบการณ์ของเพื่อนผ่านการพูดคุยบอกเล่า ทำให้เราเข้าใจถึงความเป็นมนุษย์มากยิ่งขึ้น ต่อไปนี้ทุกอย่างก้าวของการดำเนินชีวิตจะต้องคิดตัดสินใจให้มีความรอบคอบและอยู่บนพื้นฐานของความดีงาม (B-A6, รุ่น 2, วันที่ 1)</p> <p>-เกิดความรู้สึกได้เลยว่าตนเองมีการพัฒนาทางด้านอารมณ์มากยิ่งขึ้น เกิดความซึมซาบในเรื่องที่ฟังและแสดงความรู้สึกอารมณ์คล้อยตามสถานการณ์ที่เพื่อนเล่าให้ฟังไปด้วย (B-A6, รุ่น 2, วันที่ 2)</p>	<p>ตระหนักรู้ในตนเอง</p>

ประสบการณ์รับรู้	หัวข้อประเด็น
<p>-เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่นด้วย (B-A2, รุ่น 1, วันที่ 1)</p> <p>-เป็นการถ่ายทอดความรู้สึกต่าง ๆ ทั้งแง่ดีและแง่ลบ โดยกิจกรรมต่าง ๆ ให้ข้อคิดแก่การดำเนินชีวิต เป็นกิจกรรมที่พัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้น เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น มองได้กว้างขึ้น เห็นในสิ่งที่ไม่เคยเห็น รู้ในสิ่งที่ไม่เคยรู้ (B-A3, รุ่น 2, วันที่ 2)</p> <p>-ทำให้เราเกิดการไตร่ตรองนึกย้อนอดีตความเป็นที่ก่อนมาเป็นตัวเราในวันนี้กับความภาคภูมิใจ และความยากลำบากของเบื้องหลังเราที่ทำให้เราโดดเด่นเป็นเราในวันนี้ (B-A7, รุ่น 2, วันที่ 2)</p>	เห็นคุณค่าในตนเอง
<p>-ประสบการณ์ต่าง ๆ สอนให้เราโตขึ้นไม่ว่าดีหรือไม่ดี (B-A1, รุ่น 2, วันที่ 1)</p>	เข้าใจโลกและชีวิตเพิ่มมากขึ้น
<p>-ได้แนวทางในการใช้ชีวิต การแก้ปัญหาของเพื่อนที่สามารถนำมาใช้เป็นแนวทางสำหรับการแก้ปัญหาและการดำรงชีวิตของตนเองได้ (B-A1, รุ่น 1, วันที่ 1)</p> <p>-ได้มุมมองหลากหลาย ซึ่งสามารถเลือกแนวทางที่เหมาะสมสำหรับตนเองได้ (B-A1, รุ่น 1, วันที่ 2)</p> <p>-ประสบการณ์และข้อเสนอแนะบางส่วนสามารถนำไปปรับใช้และเป็นประโยชน์อย่างมากกับวิธีการในการดำเนินชีวิตต่อไป (B-A4, รุ่น 2, วันที่ 2)</p>	ได้แนวทางดำเนินชีวิต
<p>-มีความสุขในการใช้ชีวิตมากขึ้น (B-A2, รุ่น 1, วันที่ 2)</p> <p>-รู้สึกอึดอ้อม ตื่นเต้นใจในเรื่องราวของตนเองและรู้สึกยินดีกับเรื่องของเพื่อน ๆ ที่มีแต่สิ่งดี ๆ ส่วนเพื่อนบางคนก็ไม่ต้องน้อยใจเพราะทุกคนเก่งสามารถยืนอยู่ ณ จุดนี้ได้เหมือนกัน (B-A8, รุ่น 2, วันที่ 2)</p>	มีความสุขกับการใช้ชีวิต
<p>-ขอบคุณสำหรับทุก ๆ อย่าง รู้สึกว่าโชคที่ได้เกิดมา (B-A2, รุ่น 1, วันที่ 2)</p>	รู้สึกสำนึกบุญคุณและขอบคุณ
<p>-รู้สึกมีจิตใจที่สงบ เยือกเย็นมากยิ่งขึ้น มีสมาธิมากยิ่งขึ้น (B-A2, รุ่น 1, วันที่ 3)</p> <p>-รู้สึกว่าสามารถกำหนดจิตใจของตนเองให้สงบ นิ่ง และไม่ปรุงแต่งได้นานขึ้น (B-A3, รุ่น 1, วันที่ 3)</p> <p>-เป็นเรื่องที่แปลกจากทุกครั้งที่เคยนั่งสมาธิคือจะรู้สึกนิ่ง ไม่่วงเหมือนทุกครั้งและรู้สึกสงบ (B-A7, รุ่น 2, วันที่ 3)</p> <p>-จากการทำอานาปานสติทำให้ข้าพเจ้ามีจิตใจที่สงบขึ้น จากที่จิตใจเคยฟุ้งซ่านก็</p>	จิตใจสงบ เป็นสมาธิเพิ่มมากขึ้น

ประสบการณ์รับรู้	หัวข้อประเด็น
ค่อย ๆ หายไปจากใจของข้าพเจ้า (B-A2, รุ่น 2, วันที่ 4)	
<ul style="list-style-type: none"> -มีจิตใจที่เข้มแข็ง (B-A2, รุ่น 1, วันที่ 3) -รู้สึกว่าเป็นคนใหม่ มีจิตใจที่เข้มแข็งมากยิ่งขึ้น (B-A2, รุ่น 1, วันที่ 4) -จิตใจมั่นคงเข้มแข็งขึ้น (B-A6, รุ่น 2, วันที่ 3) 	จิตใจเข้มแข็งมากขึ้น
<ul style="list-style-type: none"> -มีจิตที่มั่นคงมากขึ้น ไม่กลัว ไม่ฟุ้งซ่าน โดยรู้สึกได้จากเมื่อเห็นอีกมิติหนึ่งไม่ว่าสิ่งที่เห็นจะมาในรูปแบบของปรากฏภาพให้เห็น เสียงที่ทำให้ได้ยิน หรือกลิ่นที่สามารถรับรู้ได้ เมื่อเกิดความรู้สึกเช่นนี้แล้วสามารถระงับความกลัวของตนเองได้ มีสติกับการอยู่กับตนเอง กำหนดลมหายใจเข้า-ออก ความมั่นคงของจิตที่คิดว่าเป็นคือความว่างเปล่า ไม่มีอะไรเลย ทำให้ไม่เกิดความกลัว กล้าเผชิญหน้ากับสิ่งที่เจอ และมีจิตที่คิดจะแผ่ส่วนบุญส่วนกุศลไปให้ (B-A6, รุ่น 2, วันที่ 4) 	จิตใ้ใจมั่นคงมากขึ้น
<ul style="list-style-type: none"> -รู้สึกสดชื่น สบาย ผ่อนคลาย (B-A1, รุ่น 2, วันที่ 3) จิตใจรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น ความรู้สึกอึดอัดใจที่มีอยู่เริ่มดีขึ้น อาการปวดหัวเริ่มเบาบางลง จิตใจที่รู้สึกหายใจไม่ทั่วท้อง กลับทำให้รู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น มีการพัฒนาตนเองอย่างสัมผัสได้เอง (B-A7, รุ่น 2, วันที่ 4) -จิตใจสงบ เบา สบาย ปล่อยความรู้สึกทั้งหมด ปล่อยกายปล่อยใจให้สงบ เบา สบาย ด้วยอิริยาบถต่าง ๆ (B-A1, รุ่น 2, วันที่ 4) 	จิตใจสุข สบาย สดชื่น เบิกบาน
<ul style="list-style-type: none"> -รู้สึกสงบ ทำอะไรมีสติ (B-A5, รุ่น 1, วันที่ 3) -กระตุ้นให้ตนเองมีสติอยู่กับตนเองมากขึ้น สงบ ปล่อยวาง และไม่ยึดติดกับสิ่งใด ๆ (B-A1, รุ่น 1, วันที่ 3) -มีสติในการทำสิ่งต่าง ๆ มากขึ้น (B-A5, รุ่น 1, วันที่ 4) 	มีสติรู้ตัว
<ul style="list-style-type: none"> -รู้สึกว่าตนเองอดทนมากขึ้น (B-A4, รุ่น 1, วันที่ 3) -เหมือนฝึกทั้งสมาธิทั้งความอดทน (B-A5, รุ่น 2, วันที่ 4) 	อดทนมากขึ้น
<ul style="list-style-type: none"> -นำข้อสงสัยมาคลายปัญหาที่ทำให้ทุกซึ่ใจ เกิดความเข้าใจมากขึ้น ซึ่งจะทำให้การดำรงชีวิตประจำวันของตนเองมีสติ มีสมาธิ ไม่หวาดกลัวสิ่งต่าง ๆ มากขึ้น (B-A3, รุ่น 2, วันที่ 4) 	กล้ามากขึ้น
<ul style="list-style-type: none"> -รู้สึกถึงความสงบ มีสติ และความว่างเปล่าที่เป็นสัจธรรมของมนุษย์โลก (B-A1, รุ่น 1, วันที่ 4) -รู้สึกสงบ จิตใจว่างเปล่า มีความมั่นคงในจิตใจมากขึ้น (B-A3, รุ่น 2, วันที่ 4) 	รับรู้ถึงความว่าง

ประสบการณ์รับรู้	หัวข้อประเด็น
<p>-รู้สึกว่าชีวิตตนเองปลง และสงบนิ่งขึ้น วางเฉยกับปัญหาได้ (B-A3, รุ่น 1, วันที่ 4)</p> <p>-รู้จักการปล่อยวางและการจัดการกับปัญหา (B-A2, รุ่น 1, วันที่ 4)</p> <p>-รับรู้ได้ถึงความเข้มแข็งของจิตมากยิ่งขึ้น มีการละวางในความมีและไม่มี เกิดการมองในแง่มุมใหม่ ๆ ของการคิดทุกอย่างทุกอย่างไม่มีตัวตน เป็นแค่เรื่องสมมุติ ไม่มีจีรัง (B-A6, รุ่น 2, วันที่ 4)</p>	ปล่อยวางได้มากขึ้น
-ได้เข้าใจถึงความทุกข์ เหตุที่มาของการยึดติด (B-A1, รุ่น 1, วันที่ 4)	เห็นความจริงของชีวิต
-ได้ข้อคิดแง่คิดสติเตือนใจในการดำรงชีวิตให้อยู่ในความดีงาม ให้ตั้งจิตเป็นกลาง ไม่คิดฟุ้งซ่าน (B-A3, รุ่น 2, วันที่ 4)	รับรู้หรือรู้สึกถึงประโยชน์ของการฝึกอานาปานสติ
<p>-เกิดความรู้สึกที่ว่าอยากทำตนเองให้เป็นคนดี (B-A1, รุ่น 1, วันที่ 3)</p> <p>-ไม่ประมาทกับการใช้ชีวิต (B-A6, รุ่น 1, วันที่ 4)</p>	ตระหนักรู้ในตนเอง
-ได้ทบทวนตนเองในเรื่องปัญหาต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามา (B-A2, รุ่น 1, วันที่ 3)	ทบทวนตนเอง

ประสบการณ์ตามแบบประเมินการรับรู้

กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกอานาปานสติและเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (A-B)

รุ่นที่ 1 และ รุ่นที่ 2

ระหว่างวันที่ 9 – 13 กุมภาพันธ์ 2554 และ 28 กุมภาพันธ์ – 4 มีนาคม 2554

เครื่องมือทดลองที่ 1 ฝึกอานาปานสติ

ประสบการณ์รับรู้	หัวข้อประเด็น
<ul style="list-style-type: none"> - เข้าถึงสมาธิได้มากขึ้น (A-B4, รุ่น 1, session 2) - มีสมาธิกับตนเองมากขึ้น (A-B2, รุ่น 1, session 3) - มีสมาธิมากขึ้นจากการทำสมาธิในท่า นั่ง เดิน และ ยืน (A-B2, รุ่น 2, session 1) - มีสมาธิ รู้สึกสงบ (A-B4, รุ่น 2, session 1) - ได้ความสงบทางใจ (A-B5, รุ่น 1, session 3) - จิตนิ่งขึ้น (A-B2, รุ่น 1, session 4) - ทำให้นิ่งขึ้น (A-B8, รุ่น 2, session 1) - ทำให้มีสมาธิในการใช้ชีวิตมากขึ้น (A-B3, รุ่น 1, session 4) - สงบนิ่งได้นานขึ้น (A-B1, รุ่น 1, session 5) - สามารถระงับอารมณ์ที่ฟุ้งซ่านได้มากยิ่งขึ้น (A-B1, รุ่น 2, session 7) 	<p>จิตใจสงบ นิ่ง เป็นสมาธิ</p>
<ul style="list-style-type: none"> - มีสติอยู่กับตัว (A-B2, รุ่น 1, session 1) - ทำให้เรากำหนดจิตได้มากขึ้น (A-B5, รุ่น 1, session 1) - รู้ว่าตนเองมีสติในการฝึกช่วงไหน และควรพัฒนาในด้านใด (A-B4, รุ่น 1, session 1) - สงบมากขึ้น มีสติกับสิ่งที่กำลังปฏิบัติ (A-B1, รุ่น 2, session 2) - สติอยู่กับตัวมากขึ้น (A-B8, รุ่น 2, session 2) - รู้ว่าหากคิดถึงเรื่องอื่นหรือวอกแวก จะทำให้ย่างก้าวแล้วทรงตัวได้น้อยลง (A-B1, รุ่น 1, session 2) - รู้ตนเองว่าเรามีสมาธิ จิตใจจดจ่อกับการภาวนาอานาปานสติ (A-B2, รุ่น 1, session 6) - มีสติไตร่ตรองเรื่องต่าง ๆ มากยิ่งขึ้น (A-B1, รุ่น 2, session 7) 	<p>มีสติรู้ตัว</p>
<ul style="list-style-type: none"> - ได้รับความสบายและมีความสุข (A-B3, รุ่น 1, session 6) - มีความสุขสงบ (A-B3, รุ่น 1, session 5) - ได้รับการไขข้อใจที่สงสัยมานาน (A-B5, รุ่น 1, session 6) 	<p>ได้รับความสุขสบาย อันเกิดจากความสงบและคลาย</p>

ประสบการณ์รับรู้	หัวข้อประเด็น
	ปัญหาในใจ
<ul style="list-style-type: none"> - ได้ฝึกความอดทน (A-B4, รุ่น 1, session 2) - สนุกในเวลาได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน (A-B5, รุ่น 1, session 4) - ทำให้เป็นคนมีความอดทนมากขึ้น (A-B3, รุ่น 1, session 5) - เจออุปสรรคก็สามารถฝ่าฟันไปได้ในที่สุด (A-B4, รุ่น 1, session 5) - มีความอดทน (A-B1, รุ่น 2, session 2) 	มีความอดทน
<ul style="list-style-type: none"> - เผชิญกับความมืดเหมือนทำให้มีความกล้ามากขึ้น (A-B1, รุ่น 1, session 4) - เผชิญหน้ากับความกลัวได้ (A-B3, รุ่น 2, session 3) 	มีความกล้ามากขึ้น
<ul style="list-style-type: none"> - ได้เปรียบเทียบการทำสมาธิในรูปแบบต่าง ๆ ในขณะที่ตั้งวงว่า หากนั่งเฉย ๆ หรือนอนสมาธิจะสงบจิตได้ยาก แต่หากมีการเดินสมาธิหรือยืนสมาธิจะได้ตั้งจิตให้มีสมาธิได้มากกว่า (A-B1, รุ่น 1, session 6) - ได้แยกแยะความแตกต่างของสมาธิที่ต่างอิริยาบถกัน (A-B1, รุ่น 1, session 7) - เข้าใจหลักการปฏิบัติอย่างแท้จริง (A-B2, รุ่น 2, session 1) 	รู้จักการฝึกอานาปานสติที่เหมาะสมกับตนเอง
<ul style="list-style-type: none"> - มีความเชื่อว่า การฝึกอานาปานสติจะทำให้เราสามารถผ่านพ้นสิ่งต่าง ๆ ไปได้ด้วยดี - มีความเชื่อว่า การฝึกอานาปานสติจะทำให้เราสามารถผ่านพ้นสิ่งต่าง ๆ ไปได้ด้วยดี (A-B2, รุ่น 1, session 5) - สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ (A-B5, รุ่น 2, session 2) - สามารถนำไปฝึกได้ในการทำงาน การเรียน ไม่ว่าจะเจออะไรก็ต้องมีสติและสมาธิในการทำงาน (A-B4, รุ่น 2, session 4) 	เห็นคุณค่าของอานาปานสติ
<ul style="list-style-type: none"> - ได้รับความรู้เกี่ยวกับสิ่งที่ตนเองอยากรู้ ได้รู้ต้นสายปลายเหตุของเรื่องราวต่าง ๆ ทำให้ได้รับความกระจ่าง (A-B2, รุ่น 1, session 2) - ได้รับสิ่งดี ๆ มุมมองใหม่ ๆ ในชีวิต (A-B3, รุ่น 1, session 2) - ได้วิธีแก้ไขปัญหาที่ต้องประสบพบเจอเพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต (A-B4, รุ่น 1, session 2) - ได้รู้วิธีการแก้ปัญหาเกี่ยวกับเรื่องการใช้ชีวิตต่าง ๆ (A-B2, รุ่น 2, session 4) - ได้ข้อคิดเกี่ยวกับการใช้ชีวิต (A-B5, รุ่น 1, session 4) - ได้รับข้อคิดในทางธรรม (A-B1, รุ่น 2, session 1) - ได้ทราบแนววิธีการแก้ไขปัญหา (A-B2, รุ่น 2, session 3) 	ได้ข้อคิดเกี่ยวกับการดำเนินชีวิต

ประสบการณ์รับรู้	หัวข้อประเด็น
-ทำให้รู้จักคิด รู้จักระวังในการปฏิบัติตนในชีวิต (A-B5, รุ่น 2, session 7) -เข้าใจชีวิตมากขึ้น (A-B6, รุ่น 2, session 7)	
-สามารถนำความรู้ที่ได้รับมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ โดยเราต้องไม่ยึดติดกับสิ่งใด ๆ มากจนเกินไป (A-B4, รุ่น 1, session 6) -รู้สึกถึงความไม่ยึดมั่นถือมั่น (A-B7, รุ่น 2, session 1) -ได้รู้เรื่องการใช้ชีวิตโดยไม่ยึดติด ปล่อยวาง (A-B3, รุ่น 2, session 1) -สามารถนำกลับไปใช้ได้ในชีวิตประจำวันให้เรารู้จักพอดี ไม่โลภ โกรธ หลง (A-B4, รุ่น 2, session 1) -รู้หลักธรรมะที่เน้นให้ปล่อยวาง (A-B3, รุ่น 2, session 4) -ปล่อยวางความคิด (A-B3, รุ่น 2, session 5)	รับรู้ถึงความไม่ยึดมั่นถือมั่น

เครื่องมือทดลองที่ 2 เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

ประสบการณ์รับรู้	หัวข้อประเด็น
-ได้พูดคุยกับเพื่อนในปัญหาที่เจอเหมือนกัน เหมือนได้ระบาย รับฟังกันและกัน (A-B1, รุ่น 1, session 1) -ได้ระบายความรู้สึกต่าง ๆ (A-B5, รุ่น 1, session 1) -ได้ระบายอารมณ์ความรู้สึก (A-B2, รุ่น 1, session 2) -ได้พูดสิ่งที่อยู่ในใจออกไป (A-B5, รุ่น 1, session 4) -ได้ระบายความรู้สึกภายในใจลึก ๆ ที่เราอยากพูดกับพ่อแม่ (A-B2, รุ่น 2, session 6)	การได้ระบาย ความรู้สึกที่เก็บไว้
-ได้ความสบายใจ ได้เปิดใจ (A-B3, รุ่น 1, session 1) -ได้มาเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับการอยู่ร่วมกันกับเพื่อนที่มีความอึดอัดที่รู้สึก เช่นเดียวกันกับเพื่อน และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการทำงานร่วมกันกับ ทำให้ได้แนวคิดกับการจัดการอารมณ์อึดอัด -ได้พูดคุยเปิดใจในสิ่งที่ไม่คิดว่าอยู่ ๆ จะมาบอกเล่าให้กันฟังได้ (A-B2, รุ่น 1, session 5) -ได้บอกสิ่งที่อยากจะบอกกับเพื่อน ทำให้ภายในใจรู้สึกดี (A-B1, รุ่น 2, session 7)	การได้เปิดใจคุยกัน
-ได้รับมุมมองของเพื่อนที่มีต่อตัวเรา และได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อน ๆ	รับรู้ความรู้สึกของ

ประสบการณ์รับรู้	หัวข้อประเด็น
<p>(A-B2, รุ่น 1, session 3)</p> <p>-ได้ฟังความจริงจากเพื่อน ๆ แล้วนำสิ่งที่ได้จากกรณีนี้มาปรับใช้กับตนเอง (A-B4, รุ่น 1, session 4)</p> <p>-ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ได้รู้เรื่องราวต่าง ๆ ของเพื่อนมีทั้งเสียงหัวเราะและน้ำตาแห่งความประทับใจ ได้ระลึกถึงเรื่องราวที่ดี ๆ เพื่อจดจำตลอดไป (A-B2, รุ่น 2, session 2)</p> <p>-รับรู้ความรู้สึกของเพื่อนที่มีต่อเรา และได้แสดงความรู้สึกของเราที่มีต่อเพื่อน (A-B7, รุ่น 2, session 2)</p>	เพื่อน
<p>-รู้จักและเข้าใจเพื่อนมากขึ้น (A-B3, รุ่น 1, session 2)</p> <p>-ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ของแต่ละคน ทำให้รู้ว่าเพื่อน ๆ มีปัญหาอย่างไร รู้จักเพื่อนมากขึ้น (A-B3, รุ่น 1, session 3)</p> <p>-เข้าใจเพื่อนมากขึ้นในการกระทำหรือความคิด (A-B1, รุ่น 1, session 5)</p> <p>-ทำให้รู้จักเพื่อนมากขึ้น ได้ฟังเรื่องราวของเพื่อนแล้วเข้าใจเพื่อนมากขึ้น ได้น้ำตาคลอซึมไปกับเพื่อนด้วย (A-B3, รุ่น 1, session 5)</p> <p>-ได้พูดความในใจกับเพื่อนทั้งหมด ได้ปรับความเข้าใจและแสดงความรักต่อกัน ทำให้เข้าใจเพื่อนมากยิ่งขึ้น และรักเพื่อนมากขึ้น (A-B1, รุ่น 1, session 7)</p> <p>-รู้ตัวตนของเพื่อนมากขึ้นเราได้ และปรับนิสัยเข้าหากันได้ในที่สุด รู้นิสัยของเพื่อนในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกันเพื่อการปรับตัวเข้าหากันได้ง่าย (A-B4, รุ่น 2, session 1)</p> <p>-ได้รู้ถึงความเป็นมาของเพื่อน ซึ่งเราไม่เคยรู้มาก่อน (A-B1, รุ่น 2, session 1)</p> <p>-รู้จักนิสัยใจคอเพิ่มมากขึ้น (A-B2, รุ่น 2, session 3)</p>	รู้จักและเข้าใจเพื่อนมากขึ้น
<p>-ได้รับมิตรภาพที่ดีงาม จากคนไม่ถูกชะตากัน กลับมาดีกัน (A-B2, รุ่น 1, session 7)</p> <p>-รู้สึกดีและประทับใจเพื่อน (A-B5, รุ่น 2, session 1)</p> <p>-รู้สึกชื่นชมเพื่อน (A-B2, รุ่น 2, session 4)</p> <p>-รู้สึกดี ๆ ที่เพื่อนมีให้เราและเราก็ให้กับเพื่อน มิตรภาพที่ดีต่อกันได้ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน รักกัน เห็นใจซึ่งกันและกัน (A-B4, รุ่น 2, session 7)</p> <p>-ได้รับความอบอุ่น ความรัก ความห่วงใยจากเพื่อน และมิตรภาพดี ๆ ในกลุ่มเพื่อน (A-B5, รุ่น 2, session 7)</p>	เกิดสายใยแห่งมิตรภาพระหว่างเพื่อน

ประสบการณ์รับรู้	หัวข้อประเด็น
<ul style="list-style-type: none"> - ได้ฟังบางมุมมองของผู้ร่วมกลุ่มที่เราไม่ค่อยเข้าใจมาก่อน (A-B4, รุ่น 1, session 1) - ได้ฟังความคิดเห็นเพื่อนเกี่ยวกับวิธีแก้ปัญหาต่าง ๆ (A-B5, รุ่น 1, session 2) 	<p>ได้ฟังเรื่องราวของเพื่อนที่ไม่เคยรู้มาก่อน</p>
<ul style="list-style-type: none"> - ได้มองเห็นปัญหาที่เพื่อนก็มีเหมือนเรา (A-B5, รุ่น 1, session 1) 	<p>การมองเห็นปัญหาที่มีคล้าย ๆ กัน</p>
<ul style="list-style-type: none"> - ทำให้ได้มองไปในอดีตแล้วก็มีความสุข ทำให้รู้ว่าทุกวันนี้เรามีความสุขแค่ไหน ยังมีคนที่ปัญหามากกว่าเราอีก (A-B3, รุ่น 1, session 2) - คิดว่าปัญหาของตนเองเล็กน้อยเมื่อเทียบกับคนอื่น (A-B3, รุ่น 1, session 5) 	<p>การสะท้อนเห็นปัญหาของตนเองที่เล็กน้อยเมื่อเปรียบเทียบกับเพื่อนในกลุ่ม</p>
<ul style="list-style-type: none"> - ได้มาแชร์ประสบการณ์ของแต่ละคนได้ร่วมกันให้กำลังใจ (A-B1, รุ่น 1, session 2) - ได้กำลังใจเสริมแรงจากเพื่อน (A-B2, รุ่น 1, session 5) 	<p>การได้ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน</p>
<ul style="list-style-type: none"> - ได้มุมมองของการมองมรสุมชีวิตที่ผ่านมาให้คิดซะว่าวันต่อไปอาจจะดีกว่านี้ (A-B1, รุ่น 1, session 2) - ได้เห็นมุมมองชีวิตในรูปแบบต่าง ๆ (A-B2, รุ่น 1, session 2) - แรงกดดันนำเข้าสู่ความสำเร็จ (A-B4, รุ่น 1, session 2) - ได้ทราบมุมมองแนวคิดของเพื่อนที่มีต่อสิ่งหนึ่ง ๆ บางคนให้ความสำคัญมาก อีกคนให้ความสำคัญน้อย (A-B2, รุ่น 1, session 4) - เห็นมุมมองชีวิตของแต่ละคนทั้งด้านดีและด้านไม่ดี (A-B2, รุ่น 1, session 5) - ได้แนวทางในการปฏิบัติชีวิตและการทำให้ความรักและหัวใจพองโต (A-B3, รุ่น 1, session 6) - มองเห็นความรู้สึกของเพื่อน มองเห็นในข้อดีของเพื่อน และข้อไม่ดีของเพื่อน ข้อดีของตนเอง และข้อไม่ดีของตนเอง (A-B5, รุ่น 1, session 7) - ได้เข้าใจว่าชีวิตต้องมีการเปลี่ยนแปลงและมีความก้าวหน้า (A-B6, รุ่น 2, session 1) - รับรู้แนวคิด ทศนคติของเพื่อน และทำให้เชื่อว่า “ความคิด” มีความเชื่อมโยงกับคำว่า “ชะตาชีวิต” เพราะว่า คิดดี ทำให้กระทำดี ทำให้มีนิสัยที่ดี ทำให้กลายเป็นคุณลักษณะที่ดี และก็จะชะตาชีวิตที่ดี (A-B8, รุ่น 2, session 7) 	<p>เห็นความเป็นจริงของชีวิตมากขึ้น</p>

ประสบการณ์รับรู้	หัวข้อประเด็น
<p>-ได้เรียนรู้ว่าประสบการณ์ที่ผ่านมาส่งผลต่อชีวิตปัจจุบันและควรทำปัจจุบันให้ดี เพราะจะส่งผลถึงอนาคต</p> <p>-ได้ข้อคิดว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่ผิดหรือถูกเกิดขึ้นจากการกระทำของตนเองเท่านั้น (A-B1, รุ่น 1, session 4)</p> <p>-มุมมองชีวิตที่แตกต่างกัน การแก้ปัญหา การเผชิญปัญหา และการให้ความสำคัญกับปัญหาที่แตกต่างกัน ดังนั้นเราจึงควรเข้าใจความแตกต่างของผู้อื่นด้วย (A-B5, รุ่น 1, session 5)</p> <p>-ได้นึกถึงวันเวลาเก่า ๆ และประสบการณ์จากอดีตที่ทำให้ได้มีจุดนี้ (A-B4, รุ่น 1, session 6)</p> <p>-รับรู้พัฒนาการของตนเองตั้งแต่แรกจนถึงปัจจุบัน (A-B7, รุ่น 2, session 1)</p> <p>-ได้ข้อคิดในประสบการณ์ที่นำมาแลกเปลี่ยนกัน เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง (A-B6, รุ่น 2, session 2)</p> <p>-ได้ข้อคิดในการฟังเรื่องราวต่างๆ ของเพื่อน ทำให้สะท้อนถึงตัวเราเองว่ามีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นคล้าย ๆ กับเพื่อนบ้าง และทำให้รู้ถึงวิธีการแก้ปัญหาในรูปแบบต่าง ๆ (A-B6, รุ่น 2, session 3)</p> <p>-รับรู้ รับฟัง สภาพประสบการณ์ชีวิตบางแง่มุมของเพื่อน ซึ่งในอนาคตเราอาจจะได้ใช้วิธีการแก้ปัญหาให้ดีกว่าเดิม (A-B8, รุ่น 2, session 5)</p> <p>-รู้ถึงอุปสรรคหรือปัญหาต่าง ๆ ที่มี ทำให้เราได้คิด (A-B4, รุ่น 2, session 6)</p> <p>-ได้รู้แง่มุมชีวิตของเพื่อน ๆ ในอดีต การใช้ชีวิต ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่อาจนำมาเป็นข้อคิดหรือเตือนใจเราได้ (A-B3, รุ่น 2, session 5)</p> <p>-ได้รับข้อคิดต่าง ๆ ของเพื่อนในการดำเนินชีวิต ซึ่งบางครั้งเราอาจจะไม่เคยเจอแบบเพื่อน หรือบางครั้งเพื่อนก็มีสิ่งดี ๆ ในตัวที่แฝงอยู่ซึ่งเราไม่เคยได้สัมผัส และนำมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตทั้งการเรียนและการทำงานของเราได้ ทำให้เรามีคติเตือนใจอยู่เสมอ ๆ (A-B4, รุ่น 2, session 3)</p>	<p>การตระหนักรู้ในตนเอง</p>
<p>-รู้จักนิสัยใจคอเพิ่มมากขึ้น (A-B2, รุ่น 2, session 3)</p> <p>-ได้รับข้อคิดมากมายจากชีวิตของเพื่อนและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น มีพ่อแม่คอยอยู่ข้าง ๆ ให้กำลังใจ ทำให้เราไม่ประมาทและใช้ชีวิตอย่างมีค่า (A-B4, รุ่น 2, session 4)</p> <p>-คนบางคนชีวิตอาจจะไม่ได้ดีเสมอไป เราสามารถเลือกที่จะทำชีวิตของเราให้ดี</p>	<p>การเห็นคุณค่าในตนเอง</p>

ประสบการณ์รับรู้	หัวข้อประเด็น
ได้ (A-B5, รุ่น 2, session 5)	
<p>-ได้ทบทวนในสิ่งที่หลงลืม เป็นการเตือนความจำที่ดีอีกทางหนึ่ง (A-B4, รุ่น 1, session 5)</p> <p>-รู้สึกประทับใจที่ได้ย้อนระลึกถึงแต่ก่อน (A-B2, รุ่น 2, session 1)</p>	<p>การได้ทบทวน/ สำรวจตนเองในด้าน การกระทำ ความคิด และความรู้สึก</p>



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประสบการณ์การรับรู้จากบันทึกประจำวัน

กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกอานาปานสติ และเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (A-B)

รุ่นที่ 1 และรุ่นที่ 2

ระหว่างวันที่ 9-13 กุมภาพันธ์ และ 28 กุมภาพันธ์ – 4 มีนาคม 2554

ประสบการณ์รับรู้	หัวข้อประเด็น
<p>-ครั้งที่ 3 และ 4 จิตใจสงบขึ้น และเวลาทำสมาธิรู้สึกว่ายาว นิ่งได้ง่ายขึ้น (A-B1, รุ่น 1, วันที่ 1)</p> <p>-ครั้งแรกที่เริ่มก็รู้สึกอึดอัดมาก เหนื่อยมาก แต่ก็พยายามทำให้ดี อดทนรอ อดทนทำ แต่พอเข้าสู่ช่วงที่ 2, 3 ก็เริ่มดีขึ้น เพราะอยากทำให้เข้าใจและลึกซึ้งจริง ๆ (A-B5, รุ่น 1, วันที่ 1)</p> <p>-ประสบการณ์ในการฝึกวันนี้ ถือว่าเป็นครั้งแรกตั้งแต่เริ่มเรียนมหาวิทยาลัย เพราะตั้งแต่เข้ารับการปฏิบัติอย่างจริงจังที่นี่ ทำให้รู้ว่า เราสามารถนั่งได้นานเหมือนกัน (A-B8, รุ่น 2, วันที่ 1)</p> <p>-จิตใจสงบและผ่อนคลาย (A-B6, รุ่น 2, วันที่ 1)</p> <p>-ในการนั่งสมาธิ ทำให้เรารู้สึกสงบ และให้อยู่กับตนเอง การกำหนดลมหายใจ ช่วยให้เรามีสมาธิมากขึ้น (A-B3, รุ่น 2, วันที่ 1)</p>	<p>จิตใจเป็นสมาธิเพิ่มมากขึ้น</p>
<p>-วันนี้ได้มุมมองใหม่ ๆ มีสติสมาธิมากขึ้นในการใช้ชีวิต ทำให้ได้วิธีการในการทำสมาธิที่ถูกต้อง (A-B3, รุ่น 1, วันที่ 1)</p> <p>-มีสติ สมาธิ จดจ่อกับสิ่งที่ได้กระทำอยู่ การมีสมาธิทำให้ปล่อยวางกับเรื่องต่าง ๆ ทั้งในอดีตและปัจจุบัน การนำสติมาชมใจ ขจัดความกลัวหรือเรื่องต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความเครียด (A-B3, รุ่น 2, วันที่ 1)</p>	<p>มีสติ สมาธิ มากขึ้น</p>
<p>-รู้สึกมีความสุขและสามารถสร้างสมาธิเป็นการพัฒนาสมาธิให้มีเพิ่มมากขึ้น (A-B4, รุ่น 1, วันที่ 1)</p> <p>-หลักธรรมช่วยให้จิตใจเราเบิกบาน คิดดี (A-B3, รุ่น 2, วันที่ 1)</p>	<p>มีความสุขสบายอันเกิดจากการมีสมาธิ</p>
<p>-เป็นการฝึกตนเองให้เป็นคนมีความอดทนพยายามในระหว่างการทำสมาธิ การเดินสมาธิ การยืนสมาธิ และการนอนสมาธิจนหมดเวลาตามเวลาที่พระอาจารย์กำหนด (A-B3, รุ่น 1, วันที่ 1)</p>	<p>ฝึกความอดทนให้ชีวิต</p>
<p>-มีความกล้ามากขึ้น (A-B5, รุ่น 2, วันที่ 2)</p>	<p>กล้ามากขึ้น</p>
<p>-ภายในใจมีความรู้สึกว่าจะศึกษาพระธรรม สามารถนำมาปรับให้จิตสงบขึ้น สามารถเข้าใจและปรับตัวเองให้ปล่อยวางได้จากในบางสิ่งบางอย่าง (A-B4,</p>	<p>บอกตัวเองให้ปล่อยวาง</p>

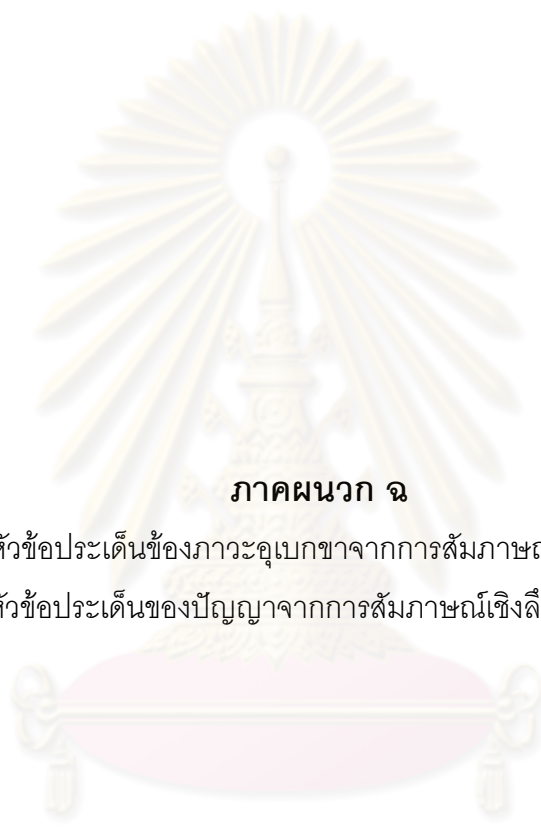
ประสบการณ์รับรู้	หัวข้อประเด็น
<p>รุ่น 1, วันที่ 2)</p> <p>-กิจกรรมต่าง ๆ ที่ได้ทำในวันนี้ ข้าพเจ้ามีความพล้อยวางมากกว่าก่อนมา ความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในใจข้าพเจ้านั้นดีขึ้นมา (A-B7, รุ่น 2, วันที่ 1)</p> <p>-ทำให้รู้ว่าชีวิตนี้อะไรก็ไม่เที่ยง ไม่แน่นอน ความดีกับความชั่วเท่านั้นที่จะติดตัวไปตลอด (A-B1, รุ่น 2, วันที่ 1)</p> <p>-ได้แง่คิดดี ๆ ในการใช้สมาธิ การนั่งสมาธิโดยจิตต้องพล้อยวาง ไม่ยึดติดจึงจะทำให้เราไม่ทุกข์ และมีสมาธิในการทำกิจกรรมเพิ่มมากขึ้น จึงทำให้การนอนตลอดคืนของดิฉันผ่านไปด้วยดีและหลับสบายทั้งคืน (A-B2, รุ่นที่ 2)</p> <p>-เริ่มมีสติและคิดถึงสิ่งที่ผ่านมาได้ว่าสิ่งไหนควรไม่ควร สิ่งไหนควรให้ผ่านผ่านไป ยิ่งในช่วงเย็นมีการออกไปนอกสถานที่ ทำให้เรารู้ว่า มนุษย์กับธรรมชาติอยู่ด้วยกันมาตลอด ทุกอย่างมีวันดับสลายไป ขอแค่เราอย่ายึดติด ยึดมั่น ถือมัน แคร์จักปล้อยวาง มองทุก ๆ สิ่งเป็นสิ่งที่ธรรมดาแล้วเราจะรู้ว่าคุณสมบัติเป็นอย่างไร (A-B1, รุ่น 2, วันที่ 2)</p>	
<p>-รู้สึกปลงขึ้นมาที่คิดตามว่า ชีวิตคนเราไม่ใช่ของเรา เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และก็ต้องดับไป รู้สึกสบายใจที่ได้ทำสมาธิและฟังธรรมะ (A-B7, รุ่น 2, วันที่ 2)</p>	รู้สึกปลง
<p>-สามารถนำสิ่งดี ๆ เหล่านี้ไปใช้ได้ในชีวิตประจำวันทั้งการเรียนและการทำงาน (A-B4, รุ่น 2, วันที่ 1)</p> <p>-รู้สึกว่าตนเองมีสมาธิในการปฏิบัติกิจกรรมเพิ่มมากขึ้นกว่าเดิมเป็นอย่างมาก จิตใจสงบ ไม่กระวนกระวายใจ จากกิจกรรมนี้ทำให้ดิฉันมีแนวคิดในการตัดสินใจ ปัญหา คิดที่อยากจะทำสมาธิต่อไปอีกเรื่อย ๆ (A-B2, รุ่น 2, วันที่ 2)</p>	เห็นคุณค่าของอานาปานสติ
<p>-ตอนกลางคืนมีการเปิด Group Counseling ก็เหมือนเป็นการพูดระบายความอัดอั้นเกี่ยวกับปัญหาการเรียนที่ได้เจอ (A-B1, รุ่น 1, วันที่ 2)</p>	ได้ระบายความรู้สึกข้างใน
<p>-เปิดกลุ่มให้คำปรึกษาเป็นครั้งแรกได้รู้จักอาจารย์และพี่ลธิธิ ทำให้อยากเข้ากลุ่มมากขึ้น ไม่อึดอัดเหมือนตอนแรก (A-B3, รุ่น 1, วันที่ 2)</p>	เกิดความรู้สึกดีต่อการเข้ากลุ่ม
<p>-ได้ฟังประสบการณ์เพื่อน ๆ และเล่าประสบการณ์ของตนเอง ทำให้รู้จักเพื่อน ๆ มากขึ้น ทำให้ได้รู้ว่าเพื่อนแต่ละคนก็จะมีปัญหาของตนเองว่ากดดันในเรื่องที่ต่าง ๆ กันไป (A-B1, รุ่น 1, วันที่ 3)</p> <p>-ได้ฟังเรื่องราวของเพื่อนที่ทำให้เราเศร้าเคล้าน้ำตาคลอไปด้วย เข้าใจเพื่อนมากขึ้น ทำให้มองเพื่อนในแง่ดีขึ้น (A-B3, รุ่น 1, วันที่ 3)</p>	รู้จักและเข้าใจเพื่อนมากขึ้น

ประสบการณ์รับรู้	หัวข้อประเด็น
<p>-ได้ข้อคิดหลาย ๆ อย่าง ได้เห็นเพื่อนในอีกแง่มุมหนึ่งว่าเพื่อนมีความประทับใจแบบใดและความประทับใจนั้นก็อยู่กับเราในใจของเราตลอดไป (A-B5, รุ่น 2, วันที่ 3)</p> <p>-ทำให้ดิฉันรู้จักเพื่อนมากขึ้น รู้จักเพื่อนในมุมมองต่าง ๆ รู้ว่าเพื่อนบางคนมีความสามารถอย่างไรกันบ้าง ซึ่งกิจกรรมนี้ทำให้เรารู้ว่าไม่ควรตัดสินหรือมองคนอื่นจากภายนอก เราควรทำความรู้จัก พูดคุย เราจึงจะรู้ว่าเค้ามีสิ่งดี ๆ อยู่มากมาย (A-B2, รุ่น 2, วันที่ 3)</p>	
<p>-มันเป็นสิ่งที่ดีมากที่ได้ทำ มันทำให้สบายใจมากขึ้นที่ได้ทำกิจกรรม และเมื่อได้ฟังเรื่องต่าง ๆ ของเพื่อน ๆ มันทำให้สะท้อนถึงตัวเองในหลายด้านหลายมุม ข้าพเจ้ารู้สึกชอบมาก ประทับใจมากที่ได้เข้ากลุ่มจิตวิทยาอะ (A-B7, รุ่น 2, วันที่ 3)</p> <p>-ทำให้รู้ว่า คนเราถึงแม้ว่าจะมาจากสถานที่ ๆ ต่างต่างกัน แต่ก็มารวมตัวกัน และได้แบ่งปันเรื่องราวต่าง ๆ นานา ให้ซึ่งกันและกันไว้เป็นประสบการณ์เรียนรู้ในชีวิตในวันข้างหน้า (A-B1, รุ่น 2, วันที่ 3)</p> <p>-ทำให้เรารู้และคิดนึกย้อนไปในช่วงวันต่าง ๆ ที่ผ่านมาของเรามากขึ้น ได้รู้ถึง "กว่าจะมาเป็น..ในวันนี้" ของเพื่อน ๆ หลายคนในกลุ่ม (A-B8, รุ่น 2, วันที่ 3)</p>	<p>เรื่องราวของเพื่อน ทำให้สะท้อนย้อนกลับมาอยู่ที่ตัวเอง</p>
<p>-ได้กำลังใจและการรับฟังความคิดเห็นจากสมาชิกและผู้นำกลุ่มในการปรับเปลี่ยนแนวคิดไปในทางที่ดีขึ้น (A-B2, รุ่น 1, วันที่ 3)</p>	<p>ได้กำลังใจและมุมมองความคิดจากเพื่อนและผู้นำกลุ่ม</p>
<p>-ได้ปรับความคิดและความรู้สึกกับเพื่อนให้ตรงกัน ได้สื่อให้เพื่อนเข้าใจและรับความจริงจากมุมมองของเพื่อนคนอื่น ทำให้จิตใจเข้มแข็งและกล้ารับความจริง และรู้สึกกับปัญหาพร้อมที่จะถ่ายทอดออกมา (A-B4, รุ่น 1, วันที่ 3)</p>	<p>กล้ารับความจริง</p>
<p>-ได้ทบทวนตนเอง เห็นอกเห็นใจผู้อื่น และคิดว่า ตัวเองเกิดมาเป็นแบบนี้ก็โชคดีมากแล้ว (A-B5, รุ่น 1, วันที่ 3)</p> <p>-มุมมองหลาย ๆ ด้านทำให้มีแนวทางการใช้ชีวิตที่ส่งผลให้ชีวิตของเราดีขึ้น โดยเฉพาะเมื่อมองจากปัญหาของผู้อื่นเป็นเหมือนกำลังใจในการสร้างแรงจูงใจของเราเองว่ามีหลายครั้งที่ชีวิตเราไม่ย่อแ่นจนเกินไป (A-B4, รุ่น 1, วันที่ 4)</p>	<p>เห็นคุณค่าในตนเอง</p>
<p>-ทำให้มองเห็นว่า คนที่เราเห็นภายนอกว่า เป็นคนดีมีมนุษยสัมพันธ์ดี สนุกสนานเฮฮา เขาก็มีมุมเหงา เศร้า ในเรื่องเพื่อนเช่นเดียวกัน (A-B5, รุ่น 1,</p>	<p>เห็นความเป็นจริงของชีวิตมากขึ้น</p>

ประสบการณ์รับรู้	หัวข้อประเด็น
<p>วันที่ 4)</p> <p>-ได้ทบทวนว่า เพื่อนแต่ละ คนเป็นอย่างไร แต่คนมักจะนึกถึงข้อเสียได้ง่ายและเร็วกว่า (A-B5, รุ่น 1, วันที่ 4)</p> <p>-ทำให้เรารู้ว่าชีวิตเราไม่มีอะไรที่เที่ยงแท้แน่นอน เลือเกิดไม่ได้แต่เราเลือกที่จะเป็นได้ (A-B4, รุ่น 2, วันที่ 3)</p> <p>-ได้เรียนรู้อะไรหลาย ๆ อย่าง คือได้แลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกกับเพื่อนว่าแต่ละคนมีการดำเนินชีวิตมาอย่างไร ทำให้เราได้รู้จักเพื่อนมากขึ้น ได้ทราบบนเรื่องที่ไม่เคยรู้ ทำให้เราเห็นถึงความแตกต่างจึงทำให้เราได้ข้อคิดที่ว่า “คนเราเลือกเกิดไม่ได้ แต่เลือกที่จะเป็นได้” (A-B5, รุ่น 2, วันที่ 4)</p>	
<p>-การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การได้รับรู้สภาพปัญหาเพื่อนำเป็นข้อคิดในการดำเนินชีวิตในเมื่อเราต้องเจอกับปัญหา แต่ละคนย่อมต่างความคิด เราต้องใช้ความคิด การไตร่ตรองในการแก้ไขปัญหา (A-B3, รุ่น 2, วันที่ 4)</p>	<p>รับรู้ถึงการใช้ชีวิตอย่างมีสติปัญญา</p>
<p>-ทำให้เราระลึกถึงบุญคุณที่ผ่านมาที่พ่อกับแม่เลี้ยงดูเรามา ได้ทบทวนเรื่องต่าง ๆ ทำให้รู้สึกซาบซึ้งในความรักที่เพื่อน ๆ มีต่อพ่อแม่ของเขา และได้รู้ว่าเรารักพ่อกับแม่มากแค่ไหน (A-B6, รุ่น 2, วันที่ 4)</p>	<p>รู้สึกสำนึกบุญคุณบุพการี</p>
<p>-ได้ข้อคิดหลายอย่างทั้งในสิ่งที่เราสามารถนำไปพัฒนาตนเองและทำให้เราเข้าใจเพื่อนมากขึ้น (A-B6, รุ่น 2, วันที่ 3)</p> <p>- ทำให้เรารู้ว่า ยังมีอีกหลายคนที่ยังคอยเป็นห่วงเป็นใย ใส่ใจเรา และเราก็สามารถนำมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตในแต่ละวันของเราได้ทั้งการเรียนการทำงานทั้งในปัจจุบันและอนาคต (A-B4, รุ่น 2, วันที่ 4)</p> <p>-ทำให้ทราบว่า เพื่อนบางคนอาจเป็นผู้หญิงตัวเล็ก ๆ คนหนึ่ง แต่ทำไม เค้าได้ใช้ชีวิตอย่างคุ้มค่า ทำให้มองย้อนกลับมาหาตัวเองว่าที่ผ่านมาหรือปัจจุบัน เราได้ทำอะไรให้เกิดคุณค่าในตัวเองแล้วหรือยัง? (A-B1, รุ่น 2, วันที่ 4)</p> <p>-ทำให้เห็นแง่มุมอีกมุมหนึ่งของเพื่อน สะท้อนถึงตัวเรา ชีวิตของเราและเพื่อนช่างต่างกันอย่างนัก บางคนเจอปัญหามาเยอะมาก บางคนชีวิตราบเรียบ ต่างคนต่างที่มาต่างปัญหา แต่ทุกคนก็เดินผ่านปัญหามาได้จนถึงทุกวันนี้ ชีวิตเพื่อน ๆ ส่วนใหญ่มาจากบ้านนอก ซึ่งต่างจากเรา เพื่อน ๆ ถ้าหากมากกว่าเราเยอะ เมื่อเราได้ฟังแล้วก็สะท้อนถึงตัวเราว่าต่อไปนี่ต้องมีความอดทนต่อปัญหา ต้องมีความพยายาม (A-B7, รุ่น 2, วันที่ 4)</p>	<p>ตระหนักรู้ในตนเอง</p>

ประสบการณ์รับรู้	หัวข้อประเด็น
<p>-ดีใจที่ได้สนิทกับเพื่อนมากขึ้น ได้ปรับความเข้าใจ และจากเพื่อนที่เคยไม่ชอบหน้ากัน ก็ทำให้ได้มาพูดคุยและกลายมาเป็นเพื่อนกัน ซึ่งทำให้รู้สึกประทับใจมาก ๆ เพราะไม่ได้มีโอกาสที่จะมาทำแบบนี้กันบ่อย ๆ รู้สึกดีจนไม่รู้จะบรรยายอย่างไรในการที่ได้ฟังความในใจของเพื่อนในคำขอโทษ ในคำขอบคุณ ในการให้กำลังใจ (A-B1, รุ่น 1, วันที่ 4)</p> <p>-รู้สึกสบายใจเหมือนได้พูดคุยปรับความเข้าใจหรือชี้แจงให้เพื่อนทราบว่าเรารู้สึกอย่างไร คิดอย่างไร ทำให้เกิดมิตรภาพที่ยิ่งใหญ่ที่ก่อกำเนิดขึ้นในหัวใจของสมาชิกกลุ่ม รู้สึกโล่งใจ สบายใจ และมีความสุข (A-B2, รุ่น 1, วันที่ 4)</p> <p>-วันนี้ได้ประสบการณ์มากมายในชีวิต ได้รู้จักเพื่อนมากขึ้น ได้เข้าใจเพื่อนมากขึ้น ทำให้เห็นใจเพื่อน และที่สำคัญวันนี้ได้เพื่อนที่สนิทกันเพิ่มมาอีก 1 คน ทำให้ดีใจ อะไรที่ค้างคาใจมานานก็ได้หายไป เกิดเป็นความปลื้มปิติยินดี มีความสุขกับการใช้ชีวิต ได้เห็นมุมมองที่เพื่อนมองเราว่าเป็นอย่างไร ทำให้สิ่งที่เพื่อนสะท้อนกลับมา สิ่งไหนดีก็จะเก็บและทำต่อไป สิ่งไหนที่ไม่ดีก็จะนำไปปรับปรุง (A-B2, รุ่น 1, วันที่ 4)</p>	<p>ซึ่งใจกับสายใยแห่งมิตรภาพระหว่างเพื่อน</p>

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ฉ

1. หัวข้อประเด็นข้อภาวะฉุกเฉินจากการสัมมนาเชิงลึก
2. หัวข้อประเด็นของปัญญาจากการสัมมนาเชิงลึก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

หัวข้อประเด็นภาวะอุเบกขาจากการสัมภาษณ์เชิงลึก

1. อโลกะ

1.1 สุขและทุกข์เป็นเพียงประสบการณ์ที่ผ่านมาและไม่ยาวนานก็ผ่านพ้นไป

- “แต่ว่าในส่วนของคุณทุกข์เนี่ย ก็อาจจะทำให้เราเข้มแข็งมากยิ่งขึ้นและก็เตรียมตัวเตรียมใจว่า จริงๆ แล้วมีความสุข และก็ต้องมีความสุขด้วยกัน” ID 3
- “เราจะรู้อยู่ตลอดเวลาว่าเราจะไม่หลงระเหิงอยู่กับความสุขมากไป เพราะว่าเรารู้ว่าความสุขไม่นานก็จะไปแล้ว มันจะไม่มีความสุขจริง เรา รู้ว่ามีความสุขปุ๊บ ใจเราก็จะคิดแล้ว...อีกไม่นานความทุกข์เราก็จะมา พอเรามีความสุข...อีกไม่นานความสุขเราก็จะมา มันเหมือนเป็นอะไรวนเวียนอยู่” ID 4
- “กับบางสิ่งที่ว่า ยังมีความรู้สึกที่ว่าความรู้สึกดีๆอะไรอย่างนี้ บางครั้ง เคย ที่มันเคยแวบมา เสียหายความสุขนั้น มันทำให้ไม่เป็นไรหรอกเราสามารถทำให้มันมีความสุขขึ้นมาใหม่ สามารถสร้างขึ้นมาใหม่ได้” ID 6
- “ด้วยว่าหนูเจอปัญหามาเยอะมั่งคะ แล้วหนูก็เลยแบบพยายามที่จะหาธรรมะหาอะไรอย่างนี้แหละคะมาฟัง มาอ่านอะไรอย่างนี้ มันก็เลยทำให้เราทำใจได้ส่วนหนึ่ง แล้วก็เออ ความสุขหรือทุกปัญหาที่เข้ามาในชีวิตเรา พอมันเข้ามามันก็ต้องมีประตูที่มันจะออกไป คือแบบเราจะรั้งมันไว้ไม่ได้อะไรอย่างนี้ คือเราไม่สามารถที่จะเก็บมันไว้ได้ตลอดชีวิตของเราอย่างนี้” ID 6

1.2 ปล่อยวางความคิดที่ทำให้เกิดทุกข์

- “เรื่องแพนอย่างนี้อะคะ คือที่อาจารย์ถามว่าเป็นจุดเปลี่ยนของชีวิต ฟ้าบอกว่าโอเคฟ้ารู้สึกว่าเป็นจุดๆหนึ่งจุดดำในชีวิตฟ้าอะคะ แล้วคือเหมือนกับอาจารย์เค้าก็พูดให้เข้าใจว่า เอ้ย..มันเป็นแค่เรื่องที่ผ่านมาไปอะคะ ทั้งอานาเลย และทั้งจิตวิทยานะคะ แบบมันทำให้ฟ้าเข้าใจว่า มันเป็นเรื่องที่มันผ่านไปแต่ที่เรายังรู้สึกกับมัน รู้สึกแบบ เพราะเราอะยึดติดมันไว้ แต่ว่าคือพอกลับมาอย่างที่บอกอะคะ คือแบบโอเคใช้มั้ยถ้าจะพูดถึงเรื่องพี่คนนี้ก็ ก็พูดได้ ฟ้าแบบ อืมๆ คือฟ้าไม่รู้สึกอะไรกับคำพูดกับเรื่องราวของคนๆนั้นอีกแล้วอะคะ” ID 1
- “หนูว่าพระธรรมหรือพระพุทธเนี่ยก็ช่วยได้ในระดับหนึ่ง และที่พระพุทธเนี่ยก็ทำให้เราเหมือนเข้าใจโลก เข้าใจชีวิตมากยิ่งขึ้น ถ้าเราไม่ยึดติด เราก็จะไม่ทุกข์” ID 2
- “ปรายทำชีวิตปายให้มีความสุขอยู่ตลอดทุกวันทุกวัน คือก็มีความสุข ทุกคนมีความสุขทุกวัน แต่ว่าความทุกข์ที่เราไม่ เราจะไม่บั่นทอนตัวเองหรือว่าเราจะให้

กำลังใจตัวเองมากกว่า ในสิ่งที่ปรายคิดตอนนี้คือว่า ปรายก็เจอ ความทุกข์ปราย ก็มี ไม่ใช่ไม่มี แต่ว่าปรายไม่เอามาคิด ไม่เอามาอะไรมาก พยายามทำความเข้าใจ ตรงนั้นให้มีความทุกข์น้อยที่สุด ทำยังไงก็ได้ให้มีความทุกข์น้อยที่สุด เพื่อที่จะให้ ความสุขมันเข้ามา” ID 4

2. อโทสะ

2.1 ละวางในสิ่งที่ขัดเคืองและติดค้างอยู่ในจิตใจ

- “อย่างเรื่องที่อาจารย์ให้แล้วว่า เป็นเรื่องที่เปลี่ยนชีวิตฟ้า ฟ้าก็เล่าว่าตอนฟ้าเคย คบกับแฟน แต่ว่าไม่ได้เปลี่ยนชีวิตแค่เปลี่ยนความคิด เปลี่ยนมุมมองอะค่ะ คือ จากเรื่องนั้นมันทำให้ คือจากแต่ก่อนนี้ เวลาที่เพื่อนฟ้าจะพูดถึงใช้มั๊ยคะ ฟ้าจะ แบบหงุดหงิดมาก ทำไม่ต้องพูดถึงเรื่องนี้ แต่คือหลังจากกระบวนการเข้ากลุ่มมัน ก็แบบ คือ โอเคพูดมันก็เป็นปกติ คือเค้าก็พูดของเค้าปกติอะค่ะ แต่มันอยู่ที่ฟ้าอะ ยอมรับ แล้วก็ปล่อยวางที่จะไม่ยึดติดกับมัน” ID1
- “ก็จิตใจเรา..ไม่สนใจอะไรเลย ปล่อยวาง ทะเลาะกับแฟน..วาง แล้วค่อยพูด ปกติ จะอะไร อะไรอย่างเนี่ยอะค่ะ พูดคุยไม่ถูกหูก็..วาง วาง วางอย่างเดียวเลย หนูคิด ช่างมันทุกอย่างเดียวเลย ช่างมันของหนูก็เปรียบเสมือน..วาง ของพระอาจารย์” ID6

2.2 ยินดีให้อภัยไม่ถือโทษโกรธเคืองผู้ที่ทำให้ร้ายตน แต่กลับเลือกปฏิบัติต่อบริบด้วยความคิด

- “เราก็ปรับตรงที่ว่า...ในเมื่อเพื่อนเอาแง่ลบออกมาแล้วทำไมเราต้องเอาแง่ลบให้ เพื่อนดูด้วย เราก็เอาแง่บวกของเราให้เพื่อนเห็นดี อาจจะเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับ เค้า เค้าจะได้ไม่ต้องเอาออกมาอีกดีกว่า” ID4
- “ตอนนี้ก็รับได้ทุกอย่างไม่ว่าใครจะมายังไง ดีไว้ก่อนทำดีไว้ก่อน เอาดีเข้าแลก พูดดีกับเค้า เค้าก็จะพูดดีกับเรา คิดไม่เยอะมาก เค้านี้กว่าถ้าเราดีมาเค้าก็ต้องดี ตอบกับเรา มันไม่มีการเสแสร้ง มันไม่มีการแก้งว่า...ใส่หน้ากากหากัน...มันไม่มี เพราะเราไม่รู้ว่าเราจะทำไปเพื่ออะไร” ID4

2.3 เลือกมองในด้านดี ไม่เก็บสิ่งที่ไม่พอใจนั้นมาคิดให้วุ่นวาย

- “ก่อนที่มานะนี้ ฟ้ากับเพื่อนรู้สึกว่ มันอะไรที่ติดค้างที่ แล้วฟ้าไม่สามารถมอง หน้าเค้าได้ พอมาถึงจุดที่เข้ากระบวนการกลุ่มGroup บู้บ ได้พูดคุยกัน ได้เข้าใจ กัน มันทำให้ฟ้าสามารถกลับเข้ามาคุยกับเพื่อนได้เหมือนเดิม ก่อนที่เราจะ ทะเลาะกัน” ID 1

- “พอไปเข้ากลุ่มอานา พระอาจารย์ก็พูดพระคุณพ่อ พระคุณแม่อย่างนั้นอย่างนี้ นะ เราก็รับ พยายามรับเข้ามาให้มากที่สุด ให้มันซึมซับที่สุด ให้มันเห็นว่า พระคุณพ่อพระคุณแม่มันยิ่งใหญ่จริงๆ นะ เราไม่สามารถที่จะไปคิดในแง่ลบกับเค้าได้ พยายามเปิดใจให้มากที่สุด และก็พยายามมองข้ามในสิ่งที่ไม่ดีในใจเรา... ให้เรารู้สึกไม่ดี พยายามมองข้ามมันไป” ID2
- “ทำให้เรารู้สึกไปเลย ลืมเรื่องที่เราโกรธกับแม่ เราคุยกับแม่อย่างนี้เรารู้สึก” ID 7

3. อโมหะ

3.1 ลดส่วนของตนเอง ไม่ยึดตนเป็นที่ตั้ง

- “ฟ้าว่าเปลี่ยนอะคะ คือ ด้วยจากตัวฟ้าเองแล้วฟ้าเบาลง ไม่ได้เอาความรู้สึกตัวเองเป็นหลักมากขึ้นอะคะ จาก Case สดๆที่กลับมาเนี่ยเลยคะ ทะเลาะกับเพื่อน เรื่องงาน แล้วคือทุกที่ที่ฟ้าทะเลาะกับเพื่อนเรื่องงานก็จะใส่กันเต็มสตรีม ด่ากัน โวยวายกันแบบเต็มสตรีมเลยคะ แต่คือพอหลังจากกลับมาแล้ว คือแบบ คือด้วย ทั้ง2กระบวนการ ทำให้ฟ้ารู้สึกว่า เค้าเป็นแบบนี้ เราก็ต้องทน แล้วเราอยู่กันมา 4 ปีแล้วอะ จริงๆแล้วฟ้าควรจะยอมรับเค้า” ID 1
- “ต้องบอกก่อนว่า ฟ้าไม่ยอมรับในสิ่งที่เค้าเป็น คือมันเป็นความรับผิดชอบคุณก็ ต้องรับผิดชอบอะ แล้วฟ้าค่อนข้างจะตั้งสเปคงานไว้สูง แล้วทุกคนก็ต้องแบบทำให้ได้ตามสเปคงานฟ้าอะคะ แต่พอฟ้ากลับมาแบบ เออ..เค้าทำได้เต็มความสามารถเค้าแล้วอะ ก็โอเค ยอมรับ แล้วก็เดี๋ยวที่เหลือยังไงค่อยว่ากันอีกทีหนึ่ง” ID 1
- “มี Section หนึ่งที่พูดถึงเรื่อง ให้เพื่อนพูดถึงตัวฟ้าเองอะคะ คือถามว่าฟ้ารู้ไหม โอเค ฟ้ารู้ตัวนะว่าฟ้าเป็นแบบนี้ แต่ฟ้าไม่เคยรู้ว่า เออ..ในความคิดเพื่อนที่เค้าสะท้อนกลับมาต่อฟ้าอะ มันเป็นอย่างไง คือเพราะแบบไม่ได้มีโอกาสได้พูดคุยกัน แบบนี้ด้วยอะคะ ก็ไม่รู้ว่าเป็นมุมมองของฟ้าแล้ว เพื่อนแบบมองฟ้ายังไงหรือว่าแบบควรจะมีตรงไหนที่ฟ้าจะต้องแก้ไขเพื่อที่จะแบบปรับเข้าหากันอะคะ” ID 1
- “จากที่เรายึดตัวเอง เราก็จะมองเห็น ...คนอื่นมากขึ้น ในมุมที่...เออทำไมเราต้องไปทำเง่าใส่เค้า ทำไมเราต้องแสดง...คือหนูไม่รู้ว่าคุณอื่นเป็นอย่างหนูรีเปล่า อย่างหนูจะมีมุมที่อย่างนี้...งอแงอะไรอย่างนี้ เพราะว่าหนูเป็นคนขี้อ่อน เพื่อนเค้าก็จะ...อีกแล้ว เออๆ ู้ๆ แบบซึ่งอน เาแต่ใจบ้างอะไรแบบนี้ มันก็เป็นนิสัยที่เรารู้ แต่เราก็อยากทำอยู่ เราก็อยากจะเป็นอยู่ แต่ว่าพอเราได้รู้ได้พูดคุยอย่างนี้ มัน

เหมือนกับว่าเราไม่ทำก็ได้นะ เราก็อยู่ได้ถ้าเราไม่ทำ ถ้าเราจะเปลี่ยนไปทำอย่างอื่นก็ได้นะ แทนที่เราจะทำอย่างนี้” ID 4

- “เรื่องบางเรื่องมันไม่ใช่เรื่องที่เสียหายแต่ เพียงแค่การที่เรายอมรับค่ะ ก็เลยทำให้เหมือนกับว่า เรื่องแค่นี้เองทำไมถึงทำให้เราเป็นเพื่อนกันไม่ได้” ID 6

3.2 ความสัมพันธ์ที่คลุมเครือกลับมาชัดเจนอีกครั้ง

- “ฟ้าว่าไม่ได้โกรธเค้ามาก่อนอะค่ะ ก็ไม่ได้มีความรู้สึกโกรธหรือเกลียด แต่มันเป็นความรู้สึกแบบมันไม่กล้ามองหน้าเค้าอะ อืมถามว่า..มันเป็นความกลัว ไม่กล้าอะค่ะ แต่พอได้เข้ารู้สึกว่าเป็นไม่รู้ว่ากระบวนการ คือไม่รู้ว่าความกลัวกับความมา กล้ามันหายไปตอนไหนอะค่ะ แต่ฟ้ารู้สึกว่าหลังจากที่ออกจากกระบวนการกลุ่มแล้วฟ้ารู้สึกว่า ฟ้าเข้าใจ ฟ้าแบบฟ้าอยากพูดคุยกับเค้านะ แล้วฟ้าสามารถพูดคุยกับเค้าได้โดยที่ฟ้าไม่มีความรู้สึกติดค้างในใจอะค่ะ” ID 1
- “เป็นเพื่อนกันจริงๆ คือไม่ได้รู้สึกเหมือนเส้นบางๆ ที่มากขึ้นกับเราแต่ก่อน เออมันเป็นความรู้สึกที่เปิดมากขึ้น เปิดใจมากขึ้น เค้าก็ยอมรับเรา เราก็ยอมรับเค้าในสิ่งที่เค้าเป็นในสิ่งที่เราเป็น” ID 2
- “เรื่องบางเรื่องเราไม่เข้าใจกันมาก่อน เราก็จะไม่พูดไม่คุยกันเลย พอเราได้มาปรับได้คุยกัน ก็ทำให้เราเข้าใจเพื่อนมากขึ้น เพื่อนเข้าใจเรามากขึ้น ที่เราเป็นอย่างนี้เพราะอะไร ที่เพื่อนเป็นอย่างนี้เพราะอะไร..ก็ได้คุยว่าทุกอย่างเปิดใจ Clear ตอนนี้มีอะไรกัน ไม่มีอะไรจะต้องให้มาระแวงกันว่าฉันอยู่กลุ่มนี้แล้วฉันไม่อยากจะอยู่ไม่อยากจะพูดคุยด้วย ไม่ต้องมาระแวงความรู้สึกว่าเพื่อนจะคิดอะไรกับเรารึเปล่า” ID 4
- “ในสิ่งที่เราเปิดกัน เปิดใจเปิดพูดอะไรกันเนี่ยะ เพราะว่าบางครั้งเราพูดถึงเค้า แต่เค้าไม่ได้รับรู้อะไรอย่างนี้ คือแบบเหมือนฟังความข้างเดียว แต่เมื่อใดที่เราได้มานั่งคุยกันจริงๆ มันจะเป็นเหมือนการแก้ปัญหาไปได้” ID 6

3.3 มีความกล้าที่จะเผชิญความจริงที่ผ่านเข้ามา

- “มีเหตุการณ์เพื่อนที่คล้ายกัน แล้วเค้าก็แบบเออ..มีแฟนแล้ว แล้วเค้าก็ถ่ายทอดออกมาแบบว่า เออ..จริงๆ พี่คนนี้เค้าเข้ามาเป็นส่วนที่รักษา คือมันทำให้ฟ้ารู้สึกว่าเออจริงๆ แล้ว ฟ้าก็ปิดตัวเองมากเกินไป ถ้าถามว่ามีคนเข้ามาไหม มีค่ะมี แต่แบบว่าก็ไม่ ฟ้าก็เหวี่ยงเค้ากลับไปทุกราย ไม่ต้องคุย ไม่อยากคุย ถ้าคุยเป็นเพื่อนไม่ได้ก็ไม่ต้องคุย คือ ฟ้าก็แบบยอมรับว่าแรงอะค่ะ แต่ว่าบางครั้งฟ้ารู้สึกว่า เออ..ในเรื่องแฟนมันทำให้ฟ้าคิดที่จะ คิดแล้วก็พร้อมที่จะเปิดใจมากขึ้นอะค่ะ” ID 1

- “เราจะคิดไปก่อน ทั้งๆ ที่สิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้นอาจจะเป็นสิ่งที่ดีก็ได้ เพราะฉะนั้นเนี่ย มันทำให้หนูเปลี่ยนความคิดตรงที่ว่า สิ่งที่มีนกำลังจะเกิดขึ้นเนี่ยเป็นสิ่งที่ดีสำหรับเรานะ มันจะทำให้เราได้เรียนรู้เรื่องนั้นๆ มากยิ่งขึ้น” ID 2
- “หนูคิดว่าอุปสรรคที่เข้ามาเรื่องการเรียนการสอน มันจะทำให้เราเรียนรู้ชีวิตและก็ต่อสู้ไปกับเหตุการณ์นั้นๆ ในทางที่ดี คือจะบอกว่า...ไม่ว่ามันจะเลวร้ายแค่ไหน หรือคอขาดบาดตายยังไง คือเราสามารถพลิกกลับให้เป็นเรื่องที่ดีได้” ID 2
- “เมื่อคิดว่าพอเรามีปัญหา เราสามารถผ่านไปได้ด้วยดี” ID3
- “เราต้องให้กำลังใจตัวเอง เราต้องเสริมกำลังใจตัวเองว่า...เราทำได้ ถึงว่ามันจะเยอะแค่ไหน เราจะไม่ทำให้ตัวเองอ่อนแอด้วย แล้วเราก็จะไม่ไปบ่นทอนตัวเอง ตรงที่ว่า เราจะ..ก็มันเยอะ เราไม่ทำก็ได้ เราไม่ยอมทำแล้ว คนอื่นอาจจะไม่ทำก็ได้...ค่อยหา เรากลับคนละเรื่องว่า เราต้องพิสูจน์ตัวเองนะ เราต้องทำได้ ถึงว่ามันจะเยอะแค่ไหน เราต้องให้กำลังใจตัวเอง เราเชื่อว่างานเราต้องเสร็จ คือเรามีความเชื่อก่อน” ID4
- “ปกติ เราไม่กล้าที่จะก้าว ไม่กล้าที่จะ...กลัวข้างหน้าว่าจะเป็นอะไร ไม่รู้ว่าจะต้องเจอกับอะไร แล้วเหมือนเราจะหยุดอยู่ที่เดิมมากกว่า แต่ตอนนี้เหมือนคนที่...กล้าที่จะก้าวไปแล้ว ไม่กลัวแล้ว” ID4
- “ไม่ได้กลัวปัญหาเลย ที่ผ่านมา เราก็ผ่านมาได้ปัญหา แล้วก็มาเย็น ใช้ชีวิตมาจนถึงวันนี้ได้” ID 5

3.4 ฝึกสติมาใช้ในชีวิตประจำวัน

- “หลังจากคอร์สที่เป็นอานามา คือแบบฟ้าพยายามกำหนดให้มีสติรู้ตัวตลอดเวลา รู้สึกว่าดีอะ เวลาทำอะไรแล้วมีสติแล้วมันไม่พลาดอะคะ มันทำให้เราคิด คิดก่อนที่จะทำได้ แต่ก่อนจะเป็นคนแบบพูดมากกก คิดเร็ว ทำเร็วอะไรอย่างนี้อะคะ พอด้วยคอร์สอานาแล้ว กับคอร์สนี้ที่ไปอะคะมันช่วยเตือนสติให้ฟ้าอะ เอ้อก็หยุดคิดบ้าง ช้าบ้าง มองตัวเองบ้าง” ID1
- “ในด้านของอานานปานสติเนี่ย จะให้ในส่วนของ สมาธิและก็การมีสติกับการใช้ชีวิต” ID 2
- “เรื่องการทำงานมั้งคะ เป็นคนที่รีบร้อน ทำงานไม่รอบคอบ สะเพร่าอะไรอย่างนี้ ตอนนี่เราต้องแบบ...พอเราเนี่ย เราก็ต้องมาตรวจดูมาอะไรอย่างนี้ มาดูให้มันดีๆ นะ ก่อนที่เราจะส่งต่อไปให้เพื่อน ไม่ให้เกิดข้อผิดพลาด ให้เค้ามาว่าเราได้” ID 2

- “เปลี่ยนแปลงแน่นอนค่ะ ถ้าสมมติอย่างเมื่อก่อน เราใช้ชีวิตตามความเคยชิน กลับบ้านก็นั่งรถไฟฟ้า ไม่ได้มีสติอยู่กับตัวเองว่าฉันกำลังนั่งรถไฟฟ้า หนูก็คงจะคิดโน่นคิดนี่เรื่อยเปื่อย เว้นแ้ว...วิตกกังวลอะไรต่อไป แต่ว่าการที่เราได้อยู่กับตัวเอง ก็ทำให้เรา...อยู่ตรงนี้ เรากำลังจะกลับบ้านนะ ก็...มีสติ” ID 3
- “หลังจากการที่เราได้ทำอานาปานาสติแล้ว เราก็รู้สึกที่เราได้อยู่กับปัจจุบันจริงๆ ระหว่างที่เราล้างจาน เราก็รู้สึกว่าเราอยู่กับจาน ล้างจานอยู่..สติอยู่กับจาน” ID 3
- “หนูจะฟังชานค่ะ แก่ไม่ได้หนูก็จะ แก้วๆๆๆ ซึ่งก็จะไม่อยู่สุขค่ะ สมมติว่าทะเลาะกับแฟนหรือว่าอะไรอย่างนี้ค่ะ ไม่ดีกัน....ก็โธ่ๆๆๆ คุณกันไม่รู้เรื่องก็จะคุยๆๆๆ ไม่รู้จักว่า...พอ ปล่อยก่อน วางก่อน หรือว่าสงบก่อน” ID 3
- “แบบจะคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ แล้วเวลาที่จะทำอะไรแบบตั้งใจซักอย่างหนึ่ง เหมือนเราไม่มีสมาธิจะทำเหมือนไม่มีความจริงใจจะทำ พอตรงนี้มันก็ทำให้ความคิดนั้นเปลี่ยนไปค่ะ คือจากความคิดความรู้สึกว่ามันเปลี่ยนไป แบบว่าอย่าไปยึดติดกับมัน แบบช่างมันเถอะ มันรู้สึกไปเองค่ะว่า ช่างมันเถอะอะไรอย่างนี้ แล้วรู้สึกมันสบายใจขึ้นค่ะ” ID 6
- “จากตอนแรกที่หนูบอกว่าหนูชอบคิดว่า พอมีเข้ามามันก็ต้องผ่านไป มันมีช่วงที่แบบเหมือนลืมนั่นไปค่ะ แต่ครั้งนี้มันเหมือนกับว่ามันได้ตรงนี้แหละกลับมาเหมือนมันดีสติว่าเออเราก็เคยทำ แบบนี้เราก็เคยมีความสุขนะ เอามันมาใช้ได้คือเราไม่จำเป็นที่จะต้องรับรู้ทุกเรื่อง แต่เราเลือกที่จะใส่ใจมากกว่า” ID 6
- “หลังจากที่มีสติโช่มัย เออ..ทำให้เราแบบไม่รีบร้อนเกินไปอะ คือเราอยากจะทำอะไรไปว่า โธ่ไปถามแต่เราคิดก่อนที่จะโธ่ เราอาจจะโธ่ไปแต่เราอาจจะไม่ว่า เราอาจจะพูดดีๆ ไม่ต่อว่า” ID 7

3.5 จัดการวิถีชีวิตของตนได้อย่างเหมาะสม มองเห็นเป้าหมายชีวิต

- “มันทำให้ฟ้าเห็น เออ..ชีวิตว่าตัวเองควรเดินแนวทางไหนแล้วก็ชีวิตตัวเองควรจะเป็นยังไง หรือว่ามันจะเป็นตามยั้งนั้นหรือไม่ใช่ก็ตาม แต่ว่าอย่างน้อยมันทำให้ฟ้ามีเป้าหมายที่จะเดินไปให้ถึงเป้าหมายนั้นอะค่ะ” ID 1
- “ต้องทำให้ดีที่สุดของเรา เราพอใจแล้วว่านี้คือที่สุดของเราแล้ว คำจะไม่พอใจก็ไม่มีเป็นไร แต่ก่อนเราจะทำส่งๆ แล้วก็ส่ง แต่เนี่ย...เราทำส่งจริงๆ” ID 3
- “มันมีนะค่ะ มันมีความคิดที่ไม่ดีเกิดขึ้น แต่ว่าเราเอาชนะใจตัวเองด้วยการที่ไปด้านความดีมากกว่า เพราะว่าจิตใจดีสำนึกคนเราจะรู้ว่าอันไหนดี อันไหนไม่ดี แล้วเราก็จะพยายามไม่ฝักใฝ่กับความคิดไม่ดี” ID 4

- “ความคิดเราเป็นความคิดในแง่บวกที่เพิ่มมากขึ้น คือไม่ได้เป็นคน คิดทุกเรื่อง แต่กลับกลายเป็นคิดแต่เรื่องที่ดี เป็น คิดแต่เรื่องที่ดีสมควรจะเอาคิด” ID 4
- “จะไม่คิดแล้วว่าทำไมเราไม่มีเวลา คนอื่นเค้าก็มีเวลาเท่าเรา แล้วทำไมเราต้องมาบอกว่า...เฮ้ยไม่มีเวลาอะแก แล้วทำไม เวลาที่เหลือของเราไปไหน เออแบบ... บางทีก็กลับมาคิด คำพูดคำนี้ มันควรพูดหรือ...ไม่มีเวลา ปรายก็เลยคิดกับตัวเองว่าทำไมไม่มีเวลาในเมื่อคนอื่นก็มีเวลาเท่าเรา แต่ว่าเราอายุที่การบริหารเวลาของเราดีกว่า” ID 4
- “มันเป็นเรื่องความฝันที่แบบถ้าเรายังไม่ถึงก็ไม่น่าจะเอามาทำเป็นความฝันของเรา แต่ก็ทำปัจจุบันไปเรื่อยๆ ทำในสิ่งที่เราคิดว่ามันดีมันเหมาะสม” ID 6

3.6 เชื้อเพื่อเชื้อแม่ มีความปรารถนาดีต่อผู้อื่น

- “ถึงแม้ว่าเราจะไม่ได้ก็ซึ้ง แต่คนอื่นเค้าก็ได้ มันทำให้เรามีความสุขลึกๆ” ID 2
- “เราอยากจะทำให้สิ่งดีๆ กับเค้าไปทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็คำพูดการกระทำหรือว่าอะไรก็แล้วแต่ เราอยากจะทำสิ่งดีๆ ให้คนอื่น” ID 4

4. ภาวะสงบมั่นคง

4.1 สงบสุขภายในใจ ซึ่งเป็นความรู้สึกเบาสบาย มั่นคง

- “สิ่งที่ได้รับคือทำให้สงบ จิตใจเราสงบขึ้น มีสติขึ้น นิ่งขึ้นอะไร ไม่รู้ยังงี้ คือหนูรู้สึกว่าตัวเองเป็นคนใจร้อนคะ พอไปเข้าสมาธิเหมือนเย็น มันเย็นลง” ID 1
- “มันจะสงบมาก เราจะรู้สึกได้เลยว่า เราไม่จำเป็นที่จะต้องเอาคำพูด หรือความคิดตรงนั้นมาทำให้เป็นทุกข์แล้ว เหมือนจากเราทุกข์อยู่ เราไม่สบายใจ...มีทุกสิ่งทุกอย่าง” ID 4
- “หนูคิดว่า คึนนี้หนูจะนั่งสมาธิ อะไรอย่างเนี่ย ก่อนนอน เหมือนเป็นความรู้สึกที่บอกไม่ถูกอะ มันอาจจะเวลาแค่ 2 วันที่ได้นั่ง แต่มัน..เหมือนมันกินใจ เหมือนมันมีความใส” ID 5
- “ได้ทำสมาธิ มันทำให้เราเห็นเหมือนกับว่ามันทำให้เรา สบายใจขึ้น มันทำให้เราผ่อนคลายขึ้น แล้วเรื่องบางเรื่องที่เราไม่อยากเก็บ มันเหมือนเราล้างตัวนั้นได้ มันปล่อยไปเองโดยที่...แล้วเราเอามาคิดอะไรตั้งนาน” ID 6
- “ตอนก่อนที่เราจะเข้าไป เรามีความคิดอะไร.. แบบคิดมาก คิดเรื่องส่วนตัว เรื่องครอบครัว เรื่องอะไรเยอะแยะในหัวเราพอเราได้ไปนั่งสงบ แล้วมันรู้สึกปล่อยวางเออ.. มันทำให้เราไม่ต้องคิดอะ คือเราลืมในจุดนั้นไป” ID 7

4.2 มีสติตระหนักรู้เท่าทันใจของตน จนสามารถพัฒนาใจของตนให้มีความเข้มแข็งมั่นคง

- “คิดว่าเราอยู่กับปัจจุบัน คำไม่รับก็ไม่เป็นไร เดียวไว้ก็ค่อยคุยกันก็ได้ เราก็ทำอย่างอื่นไปสิ” ID 3
- “เราอยู่กับปัจจุบันค่ะ เราไม่ได้คิดถึงอนาคต หรือเราไม่ได้คิดแก้ไขอดีต เราใช้ช่วงเวลาอยู่กับปัจจุบัน และก็ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด” ID 3
- “เมื่อก่อนเนี่ย จะมองอดีตมากกว่า เพราะว่าเมื่อก่อนก็เป็นอย่างนั้นนะ แต่ตอนนี้เอาอดีตออกไปแล้ว จะมองปัจจุบัน เป็นวันต่อวันเลยก็ว่าได้” ID 4
- “สิ่งที่ เป็นปัจจุบันอะ คือไม่ต้องดีกว่านี้อะ อีกชั่วโมงจะเป็นยังไงก็..ก็ให้มัน เป็นไป” ID 5

4.3 เกิดสมาธิจดจ่ออยู่กับการดำเนินชีวิต

- “ฟ้ารู้สึกว่ามันเป็นตรงกลางสำหรับฟ้าแล้วค่ะ แล้วมันทำให้ฟ้าสามารถหยุดอยู่กับตัวเองได้ มีสติ แบบคือไปค่ายอะคะ เพื่อนก็แบบมีเล่นพวงเล่นไฟอะไรกันบ้าง แต่ฟ้าก็แบบนั่งทำงาน คือมันก็เสียงดัง เสียงดังมากคะ แต่ฟ้าก็สามารถแบบเฮ้ย! กำหนดสติก่อนนะ โอเคนะทำงานนะ บอกตัวเองว่าทำงานนะ คือแต่ไม่ได้นั่งสมาธิ แต่แค่ นั่งเฉยๆ แล้วกำหนดลมหายใจตัวเองอะคะ แล้วก็นั่งทำงาน คือฟ้าสามารถนั่ง มันทำให้ฟ้าสามารถนั่งทำงานไปได้ แล้วก็คิดงานออก โดยที่เพื่อนก็ป๊อกแด้งกันอยู่ข้างๆแบบเสียงดังมาก” ID1
- “เปรียบเทียบกับคนที่เดินอยู่คือไม่ได้มุ่งหวังที่จะถึงจุดหมายโดยเร็วพลัน แต่คือแบบมองรายละเอียดของบริเวณระยะทางที่เราไป เราไป เราเจออะไรสวยงามก็จะหยุด...มีความสุข เหมือนคนที่เดินไปเรื่อยๆ ไม่ต้องแบบเป๊ะเลยนะ จะต้องถึงตรงนั้นเวลานั้นอย่างนี้คะ อันนี้ไม่ใช่เลยคะ สำหรับตัวเองคือแบบ...เรื่อยๆ แต่คือหาประสบการณ์จากสิ่งรอบตัวไปด้วยก่อนจะถึงจุดนั้น” ID 4
- “ก็พอใจ ไม่ได้คิดว่าชีวิตต้องดีกว่านี้ เป็น..ก็ดีแล้วละก็ไปอย่างนี้เลยแล้วแต่ความคิดของเรา ณ ตอนนั้นที่เราจะคิดอะไรทำอะไร..ไม่ได้คิดว่ามันจะต้องดีกว่านี้ มันจะต้องสวยกว่านี้ งานจะต้องเสร็จอะไรอย่างเนี่ยอะคะ” ID 5
- “เราก็ก้าวไปเรื่อยๆ ก็คือเราวางแผนไว้ว่า เราก้ทำบ้านได้ไว้แล้ว เราก้เดินตามขั้นไปเรื่อยๆ ตามลำดับของเรา แต่ถ้าเมื่อไรที่เราไปขึ้นลิฟท์ มันเหมือนเป็นการก้าวข้าม มันเหมือนอะไรที่ได้มาเร็วก็ต้องจากไปเร็ว” ID 6

4.4 รู้เห็นตามจริง สามารถแยกแยะความถูกต้องได้ และนำไปสู่การเกิดปัญญา

- “ถ้าเกิดเรื่องบางเรื่องที่เราคิดเนี่ยเป็นเรื่องไร้สาระ ใจเราก็จะไม่คิดอะไรมาก แต่ถ้าเป็นเรื่องที่กระตุ้นต่อมความรู้สึกเราข้างในว่ามันเป็นเรื่องที่มีความสำคัญ ใจเราก็จะคิดไป ทำให้เรามีความรู้สึกว่าจิตใจเราจะมั่นคงมากขึ้นกับการกระทำของเรา คำพูด หรือว่าแม้แต่การวางตัว ก็ทำให้เรามีความรู้สึกว่า...ช่วยทำให้เรามีความมั่นใจอะไรมากขึ้น กล้าที่จะพูด กล้าที่จะตัดสินใจอะไรด้วยตนเองในแบบที่...ใจก็มันสั่งมาแล้วแบบว่า...เราต้องทำอย่างนั้นนะ ไม่ควรทำอย่างนี้นะ” ID 4

4.5 สามารถละวางปัญหาที่อยู่ตรงหน้าได้

- “การที่หนูเข้า Group ก่อนมันเหมือนกับว่าได้ระบายปัญหา ได้ระบาย...ล้นแปดอุปสรรคมาก แล้วมันก็หลุดอะคะ เหมือนกับที่เราถืออะไรหนักๆ ไว้ หนักมาก แต่พอเราเข้ากลุ่มเนี่ย เราก็ได้แก้ไขปัญหา เหมือนเราก็ปล่อย เราได้วางของที่เราแบกไว้ลง” ID 3

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

หัวข้อประเด็นปัญหาจากการสัมภาษณ์เชิงลึก

1. ด้านความเข้าใจว่าชีวิตคือความพึงพาท้ายซึ่งกันและกันระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ และ มนุษย์กับสิ่งแวดล้อม (A1)

1.1 รับรู้ว่าตนไม่ได้อยู่เพียงลำพัง และเข้าใจถึงการพึ่งพาท้ายซึ่งกัน

- “เวลาหนูมีปัญหาก็จะเก็บๆ ไม่ว่าจะเรื่องเพื่อนหรือเรื่องที่บ้าน แล้วหนูก็จะมาพูดกับแฟน แต่พอหนูทะเลาะกับแฟนหนูก็ไม่ว่าจะพูดกับใคร ก็เลือกที่จะเก็บไว้ที่เราคคนเดียว แต่พอเราได้มาพูดมาคุย เพื่อนก็จะบอกว่าเออเนี่ยฉันเป็นเพื่อนแกละ มีอะไรก็เล่าให้ฟังได้ ฉันพร้อมที่จะรับฟังแถมเสมอ ฉันรู้ว่าแกมีปัญหา เค้าพูดแค่นี้...หนูก็แบบ...เออเราไม่ได้อยู่คนเดียว” ID 2
- “ทำให้ตัวเองรู้สึกว่ามี ความมั่นใจในการใช้ชีวิตมากขึ้น จากแต่ก่อนคิดว่าการที่เราใช้ชีวิตอย่างนี้ค่ะ เราคิดว่าเราใช้ชีวิตอยู่เพียงคนเดียว การตัดสินใจแก้ปัญหาอะไรอย่างนี้ เราเผชิญด้วยตัวเองมาตลอด หลังจากที่เรเข้ากลุ่มได้พูดคุย เราก็มีเพื่อนซึ่งประสบปัญหาคล้ายๆ กัน และก็ทำให้เราทราบถึงแนวทางการแก้ปัญหาของเพื่อน ซึ่งสำหรับเราสามารถนำมาปรับใช้ในชีวิตของตัวเองได้” ID 3
- “เหมือนคำพูดเพื่อนเราบางคำ...อึ้งโดน...จดไว้ใน memory ในสมองที่บอกว่าพอเราเหนื่อยท้อ เราใช้คำพูดเพื่อน...มันก็ทำให้...มีคนลำบากกว่าเรานะ มีคนเหนื่อยกว่าเราอะ เราอยู่ตรงนี้ไม่เห็นมีอะไรเลย ปัญหาแค่นี้ โหจิบ” ID 4
- “อย่างเพื่อนคนนี้ไปเจอปัญหาอะไรมาแล้วมาเล่าให้เราฟัง ถ้าเราไม่อยากเจอปัญหานั้นนะ เราก็ไม่ควรทำอย่างที่เพื่อนเคยผ่านมาอย่างนี้แหละค่ะ คือเอาปัญหาเพื่อนมาเป็นประสบการณ์มากกว่า” ID 6

1.2 แผ่ขยายระดับความกว้างของจิตใจไปยังเพื่อนมนุษย์รอบตัว ส่งผลให้สมาชิกกลุ่มใส่ใจในรายละเอียดรอบตัว

- “เราสัมผัสได้ถึงการทำที่แสดงออกต่อกัน มันไม่ได้ Fake เหมือนไม่ได้ใส่หน้ากากกัน อย่างเพื่อนคนที่เพิ่งเข้ามา ที่หนูบอกอะค่ะ ว่าแบบแต่ก่อน...ถ้าไม่ใช่เรื่องงานเรื่องอะไรนี้ แทบจะไม่ได้พูดกันเลย ไปกินข้าวก็ตามเค้าไปต้อยๆ แต่พอได้มาเข้ากลุ่มก็เฮ้ยแกล้นน้อร่อย นี้อร่อย คือมันมากขึ้นค่ะพี่ เห็นได้ชัดว่าเค้าเปิดใจให้เรา เราก็เปิดใจรับเค้า” ID 2

- “เมื่อก่อนอาจจะไม่ได้คิดว่าสิ่งเล็กๆ น้อยๆ เหล่านี้อาจจะทำให้เพื่อนมีความสุข แต่พอเพื่อนมาเล่าว่าเธอเนี่ยอย่างนี้นะ ทำอย่างนี้นะ แล้วทำให้เค้ามีความสุข เริ่มมองคนอื่นมากขึ้นว่า...อ้อเค้าทำอย่างนี้แล้วมีความสุข” ID 3
- “เหมือนกับว่าก็เห็นโลกกว้างขึ้น หลังจากที่เมื่อก่อนเราก็มองแค่ปัญหาของตัวเอง เรื่องของตัวเอง เรื่องของเพื่อนอะไรอย่างนี้คะ...เล็กๆ น้อยๆ” ID 3
- “ตอนนี้ทุกคนเสมอภาค คือทุกคนตอนนี้ ไม่ว่าจะคนไหนจะเข้ามา ในเมื่อเราบริสุทธิ์ใจ เราอยากพูด อยากคุยคือเราต้องพยายามปรับตัวเข้าหาคนอื่นด้วย ไม่ใช่ให้เค้าปรับตัวเข้าหาเราอย่างเดียว จากเมื่อก่อนเราไม่ถูกชะตากับคนนี้ ถ้าเค้าไม่มาพูดกับเรานะ เราก็จะไม่พูดกับเค้าเลย แต่ปัจจุบันนี้...อ้าวเป็นยังไงบ้าง...เออ... อ้าว...มาจากไหน กินข้าวรึยัง มันไปเองคะ” ID 4

1.3 ทำงานร่วมกันได้ดี

- “ในการทำงานอย่างนี้คะ เราทำงานกันเป็นกลุ่ม ก็มีวิธีการทำงานที่แตกต่างกัน ออกไป แต่ว่าหนูจะแบ่งงานให้แต่ละคนอย่างนี้แค่ว่า และก็ให้ช่วยๆ กันทำ แต่เพื่อนก็อาจจะเสนอว่าจริงๆ แล้วบางอย่างเนี่ยเราน่าจะมาช่วยกันทำนะ เพื่อที่งานของเราออกมาได้ดีมากยิ่งขึ้น ซึ่งเมื่อก่อนก็ไม่ได้คิดตรงจุดๆ นี้” ID 3

1.4 เข้าใจเชื่อมโยงถึงมีพฤติกรรมที่แตกต่างกันไปตามเหตุปัจจัย

- “จากการเข้ากลุ่มนะ คือมันทำให้ฟ้ามองสิ่งๆหนึ่งในหลายมุมมากขึ้นอะคะ เหมือนกับว่ายอมรับที่จะมองมันในหลายมุมมากขึ้น” ID 1
- “แต่แบบพอเข้าไปเนี่ยะ มันช่วยเปิดใจหรืออะไร ไม่ว่าจะเปิดใจถึงภูมิหลังหรืออะไรเนี่ยะ ก็เหมือนทำให้เข้าใจความรู้สึกมากขึ้นคะ รู้สึกว่าต้องเข้าใจเค้าอะ การเลี้ยงดูของเค้าเป็นแบบนี้ เลยทำให้เค้าเป็นแบบนี้ อะไรอย่างนี้แหละคะ ก็เลยพยายามที่แบบเข้าใจ แบบต้องรับเค้าให้ได้ เค้าโดนอบรมมาอย่างนั้นก็แบบ เค้าก็เลยเป็นไปอย่างนี้ได้” ID 6

2. ด้านภาวะจิตใจที่เกิดขึ้นเมื่อเข้าใจความสัมพันธ์เชื่อมโยง คือ ความสำนึกขอบคุณ ความกตัญญูกับเหตุปัจจัยต่างๆในที่เอื้อเพื่อเกื้อกูลชีวิต (A2)

2.1 รับรู้และเห็นความสำคัญของการมีอยู่ของคนในครอบครัว

- “มันก็ทำให้ฟ้าคิดได้ว่า วันนี้ฟ้ายังมีแม่ มีพ่อ มีครอบครัว มีทุกคนอยู่มันก็น่าจะรักษาเค้าไว้ละ น่าจะทำอะไรดีๆให้เค้าบ้าง มันก็ทำให้ฟ้าเปลี่ยนมุมมองความคิดไป การที่จะเอาแต่ตัวเอง ก็เที่ยวไปวันๆอะไรอย่างนี้คะ” ID 1

- “จากในกลุ่มก็มีปัญหาเรื่องครอบครัวบ้าง มันก็ทำให้รู้สึกว่ายัย ฟ้ำ ฟาร์ก ครอบครัวฟ้ำมากขึ้นนะ ก็ปัญหาหลักของเพื่อนในกลุ่มก็แบบพ่อแม่ไม่ได้อยู่ด้วยกัน แล้วก็ตัวเองก็จะมีปมอยู่ลึกๆอะไรอย่างนี้อะคะ” ID 1
- “พอได้มาเข้าอานา เออพระคุณพ่อพระคุณแม่เนี่ยใหญ่หลวงนะ ถึงเค้าจะไม่ได้เลี้ยงเรา แต่เค้าให้กำเนิดเรามา ก็ถือว่ายัยใหญ่แล้ว เพราะอาจารย์ท่านก็พูด แล้วที่นี้พอไปเข้า Group เพื่อนก็พูด อาจารย์ก็พูดอีก ถึงแม้เค้าจะไม่ได้เลี้ยงดูเรา แต่ก็คิดว่าเค้าก็คงจะรักเราไม่แพ้กับปู่ย่าหรืออก แต่จะรักในแบบไหนเนี่ยอันนี้ก็ไม่รู้” ID 2
- “เหมือนเราอยู่กับครอบครัว เราก็อาจจะไม่ค่อยเห็นความสำคัญของครอบครัว เราก็จะให้ความสำคัญกับเพื่อนมากกว่า แต่ว่า หลังจากที่เข้ากลุ่มแล้ว เราก็รู้สึกว่าครอบครัวเป็นสิ่งที่สำคัญนะ เราก็กลับใส่ใจครอบครัวมากยิ่งขึ้น กลับไปเอาอกเอาใจที่บ้านบ้าง” ID 3
- “มาย้อนกลับถึงตัวหนูเลย ว่าเมื่อก่อน ระหว่างเพื่อนทำนาอยู่เนี่ย หนูเที่ยวอยู่ในเมือง หนูอยากได้อะไร หนูอยากกินเคเอฟซี แม่หนูซื้อให้ มันรู้สึกที่เราโชคดีที่ได้เกิดมาเป็นลูกแม่ ที่ได้เกิดมาเป็นลูกแม่ที่อยู่ในเมืองที่มีทุกอย่าง มีครบทุกอย่าง” ID 6

2.2 รับรู้ถึงบุญคุณของบุคคลในครอบครัวทำให้สมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกต้องการตอบแทนบุญคุณ

- “เดี๋ยวนี้ก็จะแบบซื้อขนมไป โทรไปถามอยากกินอะไรไหม อย่างแบบตอนที่อยู่ที่ค่ายเลย ฟ้ำจะเป็นคนที่แบบไม่ค่อยคุยกับแม่อะคะ คือแบบไม่ค่อยโทรศัพท์คุยกับแม่ โทรไป ทำไรอยู่ แม่บอกกินข้าว อืมม..กินข้าว กินเผื่อเปล่าเนี่ย แม่บอกอย่ามาทะเล้ง ก็อัย คิดถึง คิดถึง นะ ก็ว่าอะไรอย่างเนี่ย แต่ก่อนก็ว่าจะไม่ค่อยพูดกับแม่ ก็เจอแม่ทุกวันก็เออ คิดถึงนะ จะไม่ค่อยพูด แต่พอไปอยู่ตรงนั้นก็แบบที่บอกว่ารัก รู้สึกว่ารักครอบครัวมากขึ้น โทรไปแบบคิดถึงนะ” ID 1
- “หลังจากที่เราเข้ากลุ่มแล้วเราเห็นเพื่อนรักพ่อแม่มากนะ กลัวที่จะเสียไป แล้วดูแลเป็นอย่างดี ซื้อกับข้าวไปให้ ทำอะไรอย่างนี้คะ ซึ่งหนูไม่เคยทำ หนูก็เลยรู้สึกว่าบางอย่างทีหนูช่วยเหลือหรือดูแลเค้าได้ หนูก็อยากจะทำตัวเป็นลูกที่ดี เป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัวบ้าง ไปไหนก็พยายามจะซื้อขนมมาฝากบ้าง หรือว่าไปดูแลคุณยายบ้าง” ID 3

3. ด้านการตระหนักถึงการกระทำของตนเองที่ส่งผลเชื่อมโยงกับสรรพสิ่งรอบตัว (A3)

3.1 ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองปัจจุบัน

- “พอเราเข้าอานาก่อน counseling เหมือนเราคิดก่อนที่จะพูดนะ ถึงจะรู้สึกอย่างไรจริงๆ แต่ก่อนที่เราจะพูดออกไปเนี่ยเราต้องคิดว่ามันดีจริงนะ” ID 2
- “ตอนที่ผู้นำกลุ่มคะ คำสะท้อนความรู้หนูว่า คงเสียใจกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น คงเสียใจที่พูดแรงๆ กับเพื่อนอะไรอย่างนี้คะ รู้สึก...อีก...ใจดำอะไรประมาณนี้คะ ก็เลยรู้สึก เออจริงเนอะ เรารู้สึกอย่างนี้จริงๆ ก็เลย พยายามลดลง แต่ก็เสียใจนะคะที่พูดไม่ดี” ID 3
- “มันไม่คิดแค่ว่ามันมีผลแค่นี้ แต่มันจะคิดถึงผลระยะยาวไปเลยคะ เหมือนเป็นการวางแผนต่อเนืองยาวไปเลยว่าฉันทำอย่างนี้ๆ ต้องได้นี้กลับมา แล้วฉันก็จะต่อยอดไปอย่างนี้เลย คือเหมือนเป็นการคิดซับซ้อนมาก เรื่องเดียว ได้ไปหลายเรื่องเลย ครอบคลุม คือแบบเมื่อก่อน คิดแค่นี้ ก็ได้แค่นี้...เหมือนเราคิดระยะยาวแล้วแบบ ผลที่จะตามมามันจะมีผลสูงกว่าคิดแค่นี้คะ” ID 4
- “คำพูดบางคำที่เราคิดว่าสมควรจะพูดกับเพื่อน แต่เราไม่พูดก็มี อย่างพวกลักษณะนามอย่างนี้ที่เราพูดกับเพื่อน คือหยาบคาย...ฮัยทำไมเราต้องพูดหะไม่ดีอะ...เรารู้เราก็เลียงซะ เราไม่พูดเราก็ไม่ผิด แล้วทำไมเราต้องพูดด้วย” ID 4

3.2 ยอมรับและเข้าใจความเป็นไปถึงเหตุปัจจัย เชื้อในผลของการกระทำของตน

- “เราจะมาโทษคนอื่น คนนี้เป็นคนสั่ง คนนี้เป็นคนทำ มันขึ้นอยู่กับตัวเรามากกว่า เราจะทำอะไรก็แล้วแต่ มันอยู่ที่ตัวเรามากกว่าว่าเราจะทำยังไง เราจะดีจะชั่วจะเลวมันอยู่ที่ตัวเรามากกว่า” ID 4

4. ด้านการยอมรับความเปลี่ยนแปลง แม้ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจะไม่น่าปรารถนาก็มองและพิจารณาตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ไม่มองตามความปรารถนา ความต้องการของตน (B1)

4.1 เห็นโลกตามความเป็นจริงและยอมรับความเปลี่ยนแปลง

- “แล้วอย่างเรื่องปู่เสีย คำเป็นคนเลี้ยงเรามา แล้วเพื่อนก็บอกว่าถึงแม้ว่าตอนนี้เค้าจะไม่อยู่แล้ว แต่น้อยก็ทำหน้าที่ของคนเป็นหลานที่กตัญญู ทำหน้าที่แทนพ่อ..ที่ดูแลปู่ ซึ่งเป็นพ่อของพ่ออีกที เพื่อนเค้าก็จะบอก...มันเหมือนให้กำลังใจเรา ณ จุดนี้เรายังคิดถึงเค้าอยู่ เราเสียใจกับการที่เค้าจากไปอยู่ แต่พอได้มาพูด มาคุย มา Counseling มาเข้าอานา มันก็ทำให้เรารู้สึกใจดีขึ้น ดีขึ้น แบบเข้าใจกับสิ่งเป็นไป” ID 2

- “คนเรามีเกิดพลัดพรากมีแกมีเจ็บ...ปรายก็ประสบมาหมดแล้ว ยกเว้นตาย เพราะปรายยังมีชีวิตมีลมหายใจ ปรายยังไม่ตาย แต่อีกไม่นานปรายก็ต้องตายเหมือนกัน คือรู้จิตรู้ใจตัวเองตลอดเวลา เราเอาปรับใช้กับชีวิตได้ว่าเราจะไม่ประมาท ไม่ว่าเรื่องใดก็ตาม” ID 4
- “ร่างกายเนี้ยมันไม่ใช่ของเรา ในสังขารธรรมตรงนี้หนูเห็นเลย โลก เดียวก็แตกอะ มันไม่มีอะไรยั่งยืน มันก็ต้องมีอะไร มีวันที่ดับไป ชีวิตเราก็ต้องดับไป ชีวิตร่างกายไม่ใช่ของเราเลย ที่เป็นของเราคือสมอง ความคิดที่จะพาร่างกายเราให้สวขึ้น ขาวขึ้น ให้อ้วน ให้ออม มันก็คือสมอง ความคิดของเรา” ID 5
- “อยู่กับปัจจุบันนี้ ความฝันที่เราจินตนาการไปเองอย่างนี้แหละค่ะ คือแบบอะไรที่เราคิดไว้มันอาจจะไม่เป็นเหมือนที่เราคิดก็ได้” ID 6
- “เหมือนกับว่าพ่อแม่อะไรอย่างนี้ คือแบบไม่ใช่ที่เราจะดูแลเค้าได้ตลอด หรือเราจะอยู่กับเค้าได้ตลอดชีวิตอย่างนี้ มันทำให้เราเห็นว่า คือเค้าก็แก่ไปตามกาลเวลาของเค้า เราก็ต้องโตไปตามกาลเวลาของเรา เรามีหน้าที่อะไรเราก็ทำให้มันดีที่สุดก็พอ แค่นั้น ไม่ใช่ว่าเมื่อถึงเวลาที่พ่อแม่เจ็บไข้ได้ป่วยอะไร เรามีแต่มานั่งฟูมฟายหรือจมกับทุกขนั้น เดียวพอกับแม่ไม่ได้อยู่กับเราแล้วอย่างนี้แหละค่ะ คือแบบมันทำให้ครุ่นคิดตรงนั้น แบบเราไม่อยากให้พอกับแม่แก่ไม่อยากให้พอกับแม่ตาย แต่กลับเป็นว่าอะไรมันจะเกิดก็ต้องเกิด” ID 6

5. ด้านความสามารถแก้ไขและปฏิบัติภาระหน้าที่ตามความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น โดยสอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ และเกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น (B2)

5.1 จัดการกับความคิดในใจของตนด้วยปัญญา

- “น้อยมีเรื่องกับแม่ กับคนในครอบครัว พ่อแม่แยกทางกันแล้วรู้สึกว่ามีปมด้อยนะ แล้วจะชอบทะเลาะกับแม่ แล้วเพื่อนก็มาแนะนำว่าลองทำอย่างนั้นสิ เอย ยังไงก็แม่ ถึงแม้ว่าเค้าจะไม่ได้เลี้ยงเธอมา มันทำให้เรามองโลกในแง่ดีขึ้น” ID 2
- “สมมติว่าเราเสียของที่เรารักไปเป็นสิ่งที่ยอมรับยาก แต่ว่าเราสามารถทำให้ตัวเอง ปรับปรุงตัวเองหรือทำให้กำลังใจตัวเอง ทำให้สามารถยอมรับอุปสรรคหรือปัญหาที่เราเผชิญได้” ID 3
- “มันทำให้เราเห็นอะไรในมุมที่ลึก ที่ชัดเจนมากขึ้นในเรื่องของการดำเนินชีวิตของเราเองว่า ไม่ว่าเราจะทำอะไร เราตั้งใจทำอะไรสักอย่าง เราจะต้องประสบความสำเร็จ เราจะต้องผ่านมาได้” ID 4

- “ปัญหามันก็มีสำหรับทุกคนอยู่แล้ว เรามองเป็นเรื่องธรรมดา ทุกปัญหามีทางออก หนุมองอย่างนี้ ทุกปัญหามีทางออก มันเป็นเรื่องธรรมดาหลายๆเลย ปัญหาในชีวิต ปัญหาในชีวิตมันต้องมีทางออกอยู่แล้ว” ID 5
- “หนูคิดคำนี้ได้จากการเข้ากลุ่มเพื่อน คือฟังจากประสบการณ์หลายๆคน เออ..มันไม่มีใครสวดยหรูไปซะทุกอย่าง ตอนแรก หนูคิดว่าชีวิตหนูโชคดีกว่าคนทุกคน แต่พอฟังแล้วเออ..ชีวิตคนเราเลือกเกิดไม่ได้เนาะ อะไรอย่างเนี้ยเนาะ แต่เราเลือกที่จะประสบความสำเร็จเลือกที่จะทำในสิ่งที่ได้” ID 7

5.2 ปล่อยวางเป็นทางออกของปัญหา

- “เราได้อยู่กับตัวเอง เราได้รู้ แล้วเราก็...ปล่อยวางในสิ่งที่เรากำลังจะทำ อย่างเช่นเราเจอปัญหาอย่างนี้ละ เราอยู่กับปัจจุบัน เราก็รับรู้ว่าเป็นปัญหานี้ละ เรามีวิธีการทำยังไง แก้ไขปัญหายังไงนะ เราได้ทำเต็มที่แล้ว เราก็ปล่อยวาง เพราะว่าเราทำดีที่สุดแล้ว ทำเต็มที่แล้ว” ID 3
- “ตอนนี้คือปล่อยวาง แต่จะไม่ถึงขั้นธรรมะธรรมโมขนาดนั้น แต่รู้ว่าสิ่งไหนที่เราทำแล้วมีความสุข เราจะทำ เรามีวิธีจัดการกับตัวเราเองว่าเราจะทำยังไง” ID 4
- “ถ้าไม่คุยให้เข้าใจกันเวลาผ่านไป ก็คือทางออก แต่เข้ากลุ่มอานาเนีย ความคิดเดิมก็ยังอยู่ใช่ไหมคะ คุยก็คือทางออก แล้วตอนแรกคิดว่าถ้าเราปล่อยวางไม่คุยไม่อะไร มันก็คือทางออก แต่มันก็มีทางออกเพิ่มมาอีกทางหนึ่ง ปัญหา คือการปล่อยวาง” ID 5
- “แต่ในอีกแนวหนึ่งถ้าเราคิดไว้แล้วเราพยายามแล้วเราไปฝันก็ทำให้เราเป็นทุกข์อีกทีหนึ่ง ก็เลยว่เมื่อถึงเวลานั้นมันจะตอบเราได้อีกทีหนึ่ง ว่าเราจะทำอะไร คือไม่ใช่ว่าเราไม่วางแผน แต่เราคือ เราวางแผนไว้แต่เราไม่ได้ที่ว่าจะทำทุกวิถีทางที่จะได้สิ่งนั้นเร็วหรือต้องทำสิ่งนั้นให้ได้” ID 6

5.3 จัดกระทำกับการกับความเปลี่ยนแปลงที่ตนไม่ปรารถนา

- “แต่หลังจากที่เข้ากลุ่มเนี้ยคะ ก็มีเพื่อนพูดถึงเรื่องสุขภาพของบุคคลในครอบครัวอย่างนี้คะ ก็ทำให้เราเริ่มคิดหรือว่าเริ่มตระหนักว่า...เอ๊ะ...เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับเค้าจะมาเกิดในครอบครัวของเรามั้ย หรือว่าเราคิดว่าถ้าเกิดขึ้นแล้วจะเป็นยังไงอย่างนี้คะ” ID 3
- “ถ้าสมมติมือถือตก เราทุกข์ระะ เราเครียด เราจะทำยังไง มันฟังเราก็เอาไปซ่อมซ่อมได้มาเราก็มีความสุขที่ได้เล่นเหมือนเดิม มันก็วนเวียนอยู่อย่างนี้ ก็มีวิธีจัดการ” ID 5



ภาคผนวก ช

1. ประสบการณ์ด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (ผู้วิจัย)
2. ประสบการณ์การเป็นผู้นำกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ
(นายสิทธิพร ครามานนท์)
3. ประสบการณ์การเป็นผู้นำฝึกอานาปานสติ
(พระอาจารย์มหาพิเชษฐวงศ์ ภาทรปัญญา)

ศูนย์วิทยพัทธยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประสบการณ์ด้านการฝึกปฏิบัติเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (ผู้วิจัย)

- ฝึกประสบการณ์การเป็นผู้นำกลุ่มการฝึกปฏิบัติเชิงจิตวิทยา(practicum) ให้แก่นักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิตจำนวน 12 กลุ่มๆ ละ 8 – 10 คน รวม 240 ชั่วโมง ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2550
- ฝึกประสบการณ์วิชาชีพ (internship) ในฐานะผู้นำกลุ่มการฝึกปฏิบัติเชิงจิตวิทยาให้แก่นักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม จำนวน 25 กลุ่มๆ ละ 6 – 8 คน รวม 500 ชั่วโมง ในภาคเรียนที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 และภาคเรียนฤดูร้อน ปีการศึกษา 2552
- ฝึกประสบการณ์วิชาชีพ (internship) ในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษารายบุคคล ให้แก่นักศึกษา 4 ราย มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม รวม 8 ชั่วโมง ในภาคเรียนที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 และภาคเรียนฤดูร้อน ปีการศึกษา 2552
- วิทยากรนำกลุ่มการฝึกปฏิบัติเชิงจิตวิทยาในโครงการ “รูปแบบการเป็นผู้นำกลุ่มเพื่อการเยียวยาในงานการฝึกปฏิบัติเชิงจิตวิทยา” ให้แก่พนักงานคุมประพฤติ กรมคุมประพฤติ ณ ศูนย์ฝึกอบรมการไฟฟ้าบางปะกง รวม 20 ชั่วโมง ระหว่างวันที่ 20-23 กันยายน 2550
- วิทยากรนำกลุ่มการฝึกปฏิบัติเชิงจิตวิทยาในโครงการ “การฝึกทักษะการฝึกปฏิบัติเชิงจิตวิทยา” ให้แก่นักศึกษาปริญญาโทหลักสูตรชีวิตและความตาย คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ณ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา รวม 20 ชั่วโมง ระหว่างวันที่ 8 -10 สิงหาคม 2553
- วิทยากรนำกลุ่มการฝึกปฏิบัติเชิงจิตวิทยาแบบมาราธอนให้แก่นักศึกษาภาคนอกเวลา ราชการ สาขาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ณ บ้านไร่ชวนฝันรีสอร์ท จ.นครนายก ระหว่างวันที่ 13 – 14 มีนาคม 2553
- ร่วมกับคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม เปิดห้องให้คำปรึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม สำหรับให้บริการให้คำปรึกษาแก่นักศึกษาทั้งมหาวิทยาลัย ในระหว่างฝึกงานการฝึกปฏิบัติเชิงจิตวิทยา (internship) ปีการศึกษา 2552

ประสบการณ์การเป็นผู้นำกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ
(นายสิทธิพร ครามานนท์)

ประวัติการศึกษา

2546	ศิลปศาสตรบัณฑิต (ศศ.บ.) สาขาวิชารัฐศาสตร์
2548	การศึกษาด้านจิต (กศ.บ.) สาขาวิชาการแนะแนว
2552	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (ศศ.ม.) สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

ความสนใจพิเศษ

Eastern psychology

Personal-growth group and Buddsist counseling

ประสบการณ์ด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

- เข้าร่วมเป็นสมาชิกกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจำนวน 60 ชั่วโมง
- ฝึกงานผู้นำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธกับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต จำนวน 120 ชั่วโมง
- ฝึกงานนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธกับนิสิตและบุคลากรของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (สังกัดสำนักงานนิสิตสัมพันธ์) จำนวน 450 ชั่วโมง
- ผู้นำกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธกับนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 4 สาขาวิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- ผู้นำกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธกับนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย มหาวิทยาลัยบูรพา
- ผู้นำกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธกับนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1-3 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม
- ผู้นำกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธกับนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการศึกษาปฐมวัย มหาวิทยาลัยศิลปากร
- ผู้นำกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธกับนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาการสอนคณิตศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
- ผู้นำกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธกับนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 4 สาขาวิชาทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต

- ผู้นำกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธกับผู้พิการทางสายตา ภายหลังหลักสูตร Orientation & Mobility วิทยาลัยราชสุดา มหาวิทยาลัยมหิดล
- ผู้นำกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธกับนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 4 สาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- อาจารย์พิเศษทางการแนะแนว (บริการให้คำปรึกษา) และทักษะการสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อการวิจัยทางจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- อาจารย์ที่ปรึกษาพิเศษเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาในนักเรียนช่วงชั้นที่ 3-4 สำหรับครูแนะแนว โรงเรียนนวมินทราชูทิศ สตรีวิทยา 2
- อาสาสมัครนักจิตวิทยาการปรึกษาเพื่อช่วยเหลือผู้ได้รับผลจากการชุมนุมทางการเมืองช่วงเดือนพฤษภาคม 2553
- อาสาสมัครนักจิตวิทยาการปรึกษาเพื่อช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัยในภาคกลางและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (สิงหาคม – พฤศจิกายน 2553)
- อาสาสมัครนักจิตวิทยาการปรึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตคนตาบอด

ศูนย์วิทยพัทยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประสบการณ์การเป็นผู้นำฝึกอานาปานสติ
(พระอาจารย์มหาพิเชษฐวงศ์ ภาทรปัญญา)

ประวัติการศึกษา

- 2541 เปรียญธรรม 8 ประโยค สำนักเรียนวัดอาวุธวิกสิตาราม
2543 ศาสนศาสตร์บัณฑิต (ศาสนาและปรัชญา)
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ความสนใจพิเศษ

การปฏิบัติธรรมเพื่อความหลุดพ้นจากทุกข์โดยสิ้นเชิง (สิ้นกิเลส)

ประสบการณ์ด้านการเป็นผู้นำฝึกอานาปานสติ

- 2543 – ปัจจุบัน ฝึกฝนตนเองในแนวอานาปานสติแบบกำหนด “พุทโธ” และปฏิบัติ
ธรรมอย่างเข้มข้นตามแนวพระกรรมฐานสายอีสาน
2544 – ปัจจุบัน เป็นผู้นำฝึกอานาปานสติแบบกำหนด “พุทโธ” แก่อุบาสกอุบาสิกา
วัดอาวุธวิกสิตาราม กรุงเทพมหานคร และแก่อุบาสกอุบาสิกา
วัดป่าโนนสมบูรณ์ จังหวัดกาฬสินธุ์

ศูนย์วิทยพัชรากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ซ

1. รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการสร้างแบบวัดภาวะอุเบกขา
2. รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบการสัมภาษณ์เชิงลึก
3. รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบแบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกและบันทึกประจำวันหลังเข้าร่วมทดลองในกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานาปานสติ

ศูนย์วิทยพัชยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการสร้างแบบวัดภาวะอุเบกขา

1. รองศาสตราจารย์ ดร.แม่ชีไพเราะ ทิพย์ทัศน์
2. รองศาสตราจารย์ ดร.โสรัช โพธิ์แก้ว
3. รองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบการสัมภาษณ์เชิงลึก

1. ดร.สุภาพร ประดับสมุทร
2. นายกสิณณาน ถ้ำเสือ
3. นางสาวธัญลักษณ์ วัฒนาเฉลิมยศ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบแบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกและบันทึกประจำวัน หลังเข้าร่วมทดลองในกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานาปานสติ

1. นางสาวรุจิรัตน์ กำมะหยี่
2. นางสาวเววดี สกุลาวิริยะ

ศูนย์วิทยพัทยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นายครรชิต แสนอุบล เกิดเมื่อวันที่ 20 มกราคม พ.ศ.2519 ที่จังหวัดสกลนคร
สำเร็จการศึกษาปริญญาตรีศาสนศาสตรบัณฑิต เอกภาษาอังกฤษ (เกียรตินิยม
อันดับหนึ่ง) คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ในปี พ.ศ. 2541
สำเร็จการศึกษาปริญญาโทการศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนวและให้
คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในปี พ.ศ. 2546
สำเร็จการศึกษาปริญญาธรรม 8 ประโยค สำนักเรียนวัดอาวุธวิกสิตาราม กรุงเทพฯ ฯ



ศูนย์วิทยพัชการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย