

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

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

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

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

ความเข้าใจขั้นประจักษ์แจ้งด้วยตนเองนี้เป็นกระบวนการที่อาศัยการเฝ้าสังเกตภายในตนเองอย่างชัดเจนและสม่ำเสมอ โดยการเฝ้าดูตามรักษาใจ ความคิด การพูด การกระทำที่ตนเองมีปฏิกริยาต่อสิ่งแวดล้อมซึ่งประกอบด้วยคุณลักษณะเป็นรูปร่าง เป็นเสียง

เป็นรส เป็นกลิ่น เป็นความแข็งกระด้าง นุ่มนวล ซึ่งสัมผัสใจได้ แล้วตามดูความเคลื่อนไหวของ อารมณ์ที่เกิดขึ้น การแสดงออกซึ่งอารมณ์อาจอยู่ในสภาวะโต้ตอบอย่างรุนแรงจับใจ หรือค่อยๆ ปรับการโต้ตอบเป็นอย่างอ่อนโยน นุ่มนวล กระบวนการสังเกตความจริงต่างๆ ซึ่งเกิดขึ้นใน ประสบการณ์การรับรู้เช่นนี้อุปมาได้กับจิตวิทยานูร์ซที่หนึ่ง (First person psychology) เทียบเท่ากับ “สันติภูมิลิโก” เป็นสังขรณ์ข้อหนึ่งของสวากขาตธรรม (โสรัช โทธิแก้ว, 2549)

การสังเกตตนเองจากภายในโดยแท้จริงคือกระบวนการฝึกสติที่พัฒนาจนถึงขั้น วิปัสสนาในวิถีแห่งการปฏิบัติธรรมซึ่งสามารถสะท้อนให้เห็นภาพของแนวคิดทฤษฎีจิตวิทยาอื่นๆ ที่นำมาใช้ในกระบวนการบำบัดและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

“การสังเกต(ตนเอง)อย่างชัดเจนต่อเนื่องทำให้เรารู้จักกับ “จิตได้ สำนึก” 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 ทำให้เรา ชัดเจนกับ “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 “วงจรกิจจสมบูรณ์บาท” และ “วิถีแห่งมรรคมืองค์ 8” อันประเสริฐได้”

(โสรัช โทธิแก้ว, 2549)

หลักพุทธธรรมจึงเป็นกรอบแนวคิดการทำงานของจิตที่ลึกซึ้งและกว้างขวาง และ ยังครอบคลุมแนวคิดจิตวิทยาอื่น ๆ ไว้ครบถ้วน (โสรัช โทธิแก้ว, 2553) นักจิตวิทยาสามารถ ทำงานกับเพื่อนมนุษย์ได้หลากหลายมิติ หลากหลายประเด็น หลากหลายปัญหา หลากหลาย ระดับ และหลากหลายรูปแบบ ตามระดับวัตถุประสงค์และระดับความสามารถของนักจิตวิทยา การปรึกษา (โสรัช โทธิแก้ว, ไม่ระบุปีที่พิมพ์ ก: 3-4) ด้วยเหตุนี้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (Buddhist Counseling) จึงให้ความสำคัญในการเชื่อมหลักพุทธธรรมเข้ากับการปรึกษาเชิง จิตวิทยาทางตะวันตกในปัจจุบัน

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

รองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โพรธแก้ว 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 โพรธแก้ว, 2544)

เมื่อความสงบเกิดขึ้นภายในใจ ความฟุ้งซ่านและความคับแค้นภายในใจก็หายไป ผลที่ได้คือความผ่อนคลาย ความกว้าง ความยืดหยุ่น ฯลฯ เข้ามาแทนที่ ความสงบภายในช่วยสร้างระเบียบและการเคลื่อนไหวรับรู้ที่ละเอียดประณีต เรียกสภาวะเช่นนี้ว่าสมาธิ เมื่อเกิดสมาธิ ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกเป็นหนึ่งขึ้น เกิดภาวะอุเบกขาขึ้นภายในใจ (โสริช โพรธแก้ว, 2543)

กระบวนการกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเป็นกระบวนการพัฒนาและเยียวยา (healing) เชิงจิตวิทยาที่เป็นแบบวิปัสสนาสมาธิ (โสริช โพรธแก้ว, สัมภาษณ์, 16 กรกฎาคม 2554) หรือในพระไตรปิฎกเรียกว่าแบบสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไป (ขุ.ปฎิ.31/313-325/534 -543) กระบวนการแบบสมณะ (สงบใจ) และวิปัสสนา (ใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญจนยอมรับความเป็นจริงของโลกและชีวิต)นี้ เริ่มต้นจากการที่ผู้นำกลุ่มซึ่งเป็นผู้ฝึกจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธได้อาศัยหลักอริยสัจ 4 เป็นแผนที่ในการเอื้อหรือชวนให้สมาชิกกลุ่มได้เปิดเผยหรือบอกเล่าเรื่องราวประเด็นที่เป็นปมปัญหาในใจ (self-disclosure) กลยุทธ์คือผู้นำกลุ่มต้องสามารถผสมผสานเป็นเนื้อเดียวกันกับสมาชิกกลุ่มด้วยน้ำเสียง จังหวะ ท่าทาง และคำพูดเสมือนหนึ่งเป็นเพื่อนร่วมทุกข์ จนเป็นที่ไว้วางใจของสมาชิกกลุ่มและสามารถเปิดเผยเรื่องราวจากนั้นผู้นำกลุ่มจึงชวนสมาชิกกลุ่มสังเกต ประจักษ์ ยอมรับความทุกข์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น แล้วค่อยๆ จูงหรือชวนให้เห็นสาเหตุแห่งปมปัญหาภายในใจรวมถึงการไม่อยู่กับความจริง (อริยาคือหลงไปอยู่กับความคาดหวัง (ตัณหา) จนเกิดการยึดมั่นถือมั่น (อุปาทาน) เมื่อถึงตรงนี้สมาชิกกลุ่มจะเริ่มมีสติ เริ่มรู้สึกตัว (สัมปชัญญะ) จากนั้นผู้นำกลุ่มจะเอื้อหรือชวนสมาชิกกลุ่มให้ใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญความเป็นจริงของโลกและชีวิต จนในที่สุดสมาชิกสามารถขจัดความทุกข์

ออกไปจากใจ กลับมาอยู่กับความเป็นจริง และสงบมั่นคงได้ กระบวนการดังกล่าวแสดงถึง กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (counseling) ที่มีหลักพุทธธรรมเป็นฐานแนวคิด

จากงานวิจัยที่ผ่านมาพบว่า กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ สามารถพัฒนาตัวแปรทางจิตวิทยาที่มีบริบทจากทฤษฎีตะวันตกให้เพิ่มขึ้นได้อันได้แก่ ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง (สุภาวดี ดิสโร, 2551) ความเข้มแข็งในการมองโลก (สิทธิ์ จิตต์นิลวงศ์, 2549) สุขภาวะทางจิต (ยุวดี เมืองไทย, 2552) ความเอื้อเฟื้อ (จรินทร์พิศ โคธีรานุรักษ์, 2551) ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต (วิยะดา แซ่ตั้ง, 2551) ความเข้มแข็งอดทน (สิริภาญจน์ สง่า, 2551) ภาวะสัจจะการแห่งตน (สหรัฐ เจตมโนรมย์, 2548) ความพึงพอใจในชีวิต (ชมพูนุช ศรีจันทร์นิล, 2549) เขาวนอารมณ์ (นิลภา สุขเจริญ, 2550) สุขภาวะทางจิตวิญญาณ (ธีรบรรณ ธนะพานิช, 2550) การปรับตัว (มัลลิกา บุญสืบ, 2550) ความสงบ ความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต และความจริงแท้ (กนิษฐา ต้นโพธิ์ทอง, 2550)

นอกจากนี้ การพัฒนาตัวแปรจิตวิทยาตะวันออกที่มีบริบทอยู่ในหลักพุทธธรรม และนำมาใช้ในฐานะเป็นตัวแปรตามของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธก็มีมากขึ้น จากผลศึกษาพบว่า กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธสามารถพัฒนาหรือเพิ่มตัวแปรเหล่านี้ได้คือ สันติภาวะและเมตตา (ดลดาว ปุณยานนท์, 2551) สัมมาทิฐิ (บวร สุวรรณผา, 2548) วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ (จรัสเดช เกียรติเดชปัญญา, 2550) และสัมพันธภาพของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (ธีรบรรณ ธีระพงษ์, 2549) นอกจากนี้ เพรศพรณแดนศิลป์ (2550) ศึกษาพบว่า นักศึกษาที่เข้ากลุ่มโยนิโสมนสิการซึ่งมีพุทธธรรมเป็นฐานแนวคิดมีคะแนนด้านปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลงเพิ่มสูงขึ้น

ยิ่งกว่านั้น บุคคลที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธได้รายงานตนเองในมิติความงอกงามด้านในของบุคคล (intrapersonal) ในด้านตระหนักรู้ในตนเอง เปิดใจกว้างยอมรับและเข้าใจผู้อื่น เข้าใจชีวิตยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เรียนรู้แก้ปัญหาพร้อมที่จะปรับปรุงตนเอง กล้าแสดงออกและกล้าทำในสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสม มีพลังและกำลังใจในการดำเนินชีวิต มองเห็นและเข้าใจเหตุแห่งทุกข์ รู้วิธีการจัดการคลี่คลายสลายทุกข์ แก้ไขโทษ ความไม่สอดคล้องกันระหว่างความคาดหวังกับความจริงได้ มองเห็นและตระหนักถึงการเปลี่ยนแปลงในชีวิต เข้าใจสุขและทุกข์ที่เกิดขึ้นในชีวิต และเห็นคุณค่าของชีวิต นอกจากนี้ ยังได้รายงานตนเองในมิติความงอกงามด้านระหว่างบุคคล (interpersonal) ในด้านเปิดใจกว้างรับฟังความรู้สึกของผู้อื่น สร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น ตระหนักเห็นคุณค่าและความสำคัญของบุคคล และสิ่งที่เกื้อกูลตนเอง เป็นเพื่อนร่วมทุกข์ร่วมสุข มีเมตตา เห็นอกเห็นใจผู้อื่น เอื้อเฟื้อ และสำนึกที่จะช่วยเหลือทำเพื่อผู้อื่น รู้สึกสำนึกขอบคุณผู้คนและสิ่งแวดล้อม มองเห็นคุณค่าของผู้คนและสรรพสิ่งที่เกื้อกูลชีวิตตน (สิทธิ์ จิตต์นิลวงศ์, 2549; ชมพูนุช ศรีจันทร์นิล, 2549; สันห์ชาย

โมลิกรัตน์, 2549; ศิวพร ชูรัตน์, 2549; มัลลิกา กุลสืบ, 2550; อธิวรรธ ณะพานิช, 2550; นิลภา สุขเจริญ, 2550; กนิษฐา ต้นโพธิ์ทอง, 2550; นฤมล วิจารณกุล, 2550; จรัสเดช เกียรติเดชปัญญา , 2550)

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

ภาวะอุเบกขาเป็นคุณภาพของจิตใจที่มั่นคง สงบนิ่ง ไม่หวั่นไหว ไม่เอนเอียงไปตามความคาดหวัง ความขัดเคืองโกรธแค้น ความลุ่มหลง และความหวาดกลัว ภาวะใจเช่นนี้จะไม่ยึดหวังผลของสิ่งที่ได้ทุ่มเททำลงไป ไม่ปล่อยใจให้ยึดเกาะสิ่งทั้งปวงจนทุกขใจและเดือดร้อนใจ ไม่ทิ้งภารกิจหน้าที่ที่รับผิดชอบ ไม่คาดหวังผลให้เป็นไปตามความต้องการของตนอย่างเดียว ไม่เอาตนเองเป็นที่ตั้ง ไม่ยึดความคิดความเข้าใจของตนเองฝ่ายเดียว วางใจให้อยู่กับการประกอบเหตุอย่างเดียว ปล่อยวางความยึดมั่นลำคัญผิด อ่อนน้อมถ่อมตัว พร้อมทำทุกอย่างด้วยใจที่เมตตา กรุณา และมุทิตา (อมรา มะลิลลา, 2535) พร้อมทั้งจะทำ พูด หรือคิดในสิ่งที่ก่อประโยชน์ และพร้อมที่จะหยุดสิ่งที่ไม่ก่อประโยชน์ (ชยสาโร ภิกขุ, 2551) เอื้อเพื่อเกื้อกูลตนเองและคนอื่นอย่างเต็มที่ (อมรา มะลิลลา, 2535) มีสติ มีใจกว้าง ยืดหยุ่น อยู่กับความจริงแต่ละขณะเบิกบาน ผาสุก อิ่มเต็ม (อมรา มะลิลลา, 2535) มีปัญญา อิศระ โลงๆ ปลอดภัย (โสริช โพธิแก้ว, 2540) ภาวะอุเบกขาจึงเป็นภาวะใจที่สงบ มั่นคง เกิดขึ้นได้เพราะมองเห็นสิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามความเป็นจริง (สัมมาทิฐิ) มองเห็นทุกสิ่งว่าเป็นเช่นนั้นเอง (suchness) เป็นไปตามเหตุปัจจัย มีภาวะแห่งความเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ไม่สามารถคงอยู่ในสภาพเดิมได้ ไม่มีภาวะที่ใครจะยึดถือครอบครองได้ รวมถึงมองเห็นทุกสรรพสิ่งล้วนเกี่ยวข้องสัมพันธ์เนื่องโยงกัน (โสริช โพธิแก้ว, 2549)

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

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

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

ขณะเดียวกัน บุคคลที่มีภาวะอุเบกขาจะมีจิตใจสงบนิ่ง ไม่หวั่นไหว ไม่ว่าจะอุ่นไม่พุ่งชาน มีสมาธิพอที่จะเอื้อเพื่อเกื้อกูลต่อตนเองและคนอื่นได้อย่างเต็มที่ (อมรา มลิลลา, 2537) มีสติไวทันต่อใจแรงของโลภะ ไม่ปรารถนาให้เป็นไปตามใจตน ทันทต่อแรงของโทสะ ไม่ผลักไสในสิ่งที่ไม่เป็นไปตามความปรารถนาของตนเอง และทันต่อแรงกลัวในใจ กล้าหรือพร้อมที่จะทำในสิ่งที่เหมาะสม ดังนั้น บุคคลที่มีภาวะอุเบกขาจึงไม่เอาตนเองเป็นที่ตั้ง ไม่ยึดความคิดความเข้าใจของตนเองฝ่ายเดียว แต่ใจกว้าง ปล่อยวาง ยืดหยุ่น อยู่กับความจริงแต่ละขณะ (อมรา มลิลลา, 2535) มีปัญญา (โสรัช โพธิ์แก้ว, 2540) มีใจเป็นกลาง หนักแน่น มองเห็นสิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามความเป็นจริง (ชยสาโรภิกขุ, 2551)

จากที่กล่าวมา ภาวะอุเบกขาเกี่ยวเนื่องกับปัญญาตามหลักพุทธธรรมอย่างแยกกันไต่ยาก ภาวะใจที่สงบนิ่ง มั่นคง ไม่หวั่นไหว ยังคงความเป็นกลางๆ ไว้ได้ล้วนเชื่อมโยงกับใจที่สงบนิ่งเป็นสมาธิ (สมณะ) และปัญญาซึ่งเป็นความเข้าใจความเป็นจริงของสรรพสิ่งที่ล้วนสัมพันธ์เชื่อมโยงในบทบาทเป็นเหตุปัจจัยของกันและกัน (อิทัปปัจจยตา) และล้วนเปลี่ยนแปลง

แปรไปอยู่เสมอ (ไตรลักษณ์) (วิปัสสนา) จิตใจที่สงบนิ่งด้วยสมาธิช่วยให้ใจมีภาวะอุเบกขาได้ในระดับเบื้องต้น 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 เข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริงหรือรู้เท่าทันคตินิยมตาของโลกและชีวิต ความรู้ดังกล่าวมานี้เป็นคุณภาพของจิตใจที่สูงส่ง ไสยะอาด เป็นภาวะจิตใจที่นำไปสู่ความเจริญก้าวหน้าและการยกระดับจิตใจ (เพริศพรรณ แดนศิลป์, 2551) เป็นภาวะใจที่ไม่ถูกครอบงำด้วยความใคร่ ความอาฆาตพยาบาท ความท้อแท้หดหู่ ความฟุ้งซ่านรำคาญ และความลังเลสงสัย ไม่ถูกครอบงำด้วยความทุกข์ใจ ดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องดีงาม (พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), 2542) จัดการและอยู่กับ “สิ่งนั้น ๆ” ได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ (เพริศพรรณ แดนศิลป์, 2551)

ปัญญาเป็นความเข้าใจหรือการหยั่งเห็นความจริงของชีวิต การหยั่งเห็นความทุกข์หรือความไม่สบายใจที่เกิดขึ้นได้อย่างชัดเจน และตระหนักรู้สึกถึงต้นเหตุหรือรากเหง้าของปัญหาในจิตใจนั้น ซึ่งโดยแท้จริงแล้วก็คือการยึดมั่น การหลงผิด หรือความปรารถนาซึ่งอยู่ในส่วนลึกที่ปรากฏออกมากังขังและบีบคั้นไม่ให้อิสรภาพหรือความโล่งโปร่งเกิดขึ้นได้ (เพริศพรรณ แดนศิลป์, 2551) ดังนั้น ปัญญาจึงมีคุณลักษณะตรงข้ามกับความหลง ความไม่รู้ ความเข้าใจผิดตามความเป็นจริง (พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), 2543) ทั้งนี้พุทธทาสภิกขุ (2545) กล่าวว่า เมื่อเอาวิชาคือความไม่เข้าใจความเป็นจริงของโลกและชีวิตที่เข้ามาครอบงำจิตใจ ทำให้ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวตนหรือของตนอยู่ออกไปเสีย จิตก็ถึงสภาพเดิมของจิตที่เป็นจิตเดิมแท้ คือปัญญาหรือสติปัญญา ซึ่งหมายถึง จิตที่ว่างนั่นเอง

จากงานของ เพริศพรรณ แดนศิลป์ (2550) ที่ศึกษาปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลงในนักศึกษาที่เข้ากลุ่มโยนิโสมนสิการซึ่งมีฐานแนวคิดพุทธธรรมซึ่งเธอเป็นผู้นำกลุ่มเองพบว่า ภายหลังจากกลุ่ม นักศึกษาเกิด 18 เนื้อหาประสบการณ์ซึ่งสอดคล้องกับปัญญาทั้ง 2 มิติในงานวิจัย และจำแนกได้เป็น 2 มิติคือมิติความงอกงามภายในบุคคล (intrapersonal) และมิติความงอกงามระหว่างบุคคล (interpersonal) ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเห็นว่า กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีกรอบแนวคิดหลักพุทธธรรมเหมือนกันกับกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบโยนิโสมนสิการน่าจะเป็นอีกกระบวนการหนึ่งที่สามารถพัฒนาปัญญาในกลุ่มตัวอย่างได้เช่นเดียวกัน

นอกจากกลุ่มทางจิตวิทยาที่มีกรอบแนวคิดหลักพุทธธรรมและสามารถพัฒนาตัวแปรทางจิตวิทยาในบริบทพุทธธรรมคือ ปัญญา เมตตา สันติภาวะ และวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ ซึ่งเชื่อมโยงกับการเกิดภาวะอุเบกขาแล้ว ในพุทธศาสนาเอง กระบวนการในการพัฒนาตัวแปรเหล่านี้ให้เกิดขึ้นภายในใจได้ที่นิยมและแพร่หลายคือ การฝึกอานาปานสติ

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

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

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

“เมื่อกำหนดลมหายใจนาน ๆ เข้า ก็เกิดความพอใจ (ฉันทะ) เมื่อเกิดความพอใจ ลมหายใจก็ปรากฏว่ายาวไปกว่าเดิมด้วยมีความละเอียดยิ่งกว่าเดิม 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 แทนที่จะตะครุบเอาสิ่งที่ชอบและก็พยายามผลักไสสิ่งที่ไม่ชอบซึ่งเป็นความเคยชินและเป็นสัญชาตญาณของปุถุชน 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 ปลอ่ยวางสดชื่น อยู่ในปัจจุบันขณะอย่างมีความสุข ทำให้รับรู้ตนเองและปรากฏการณ์ภายในได้อย่างชัดเจนและลึกซึ้ง (Kenneth, 1975 cited in Satyapremananda, 1994) สามารถสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ ทำให้รู้จักจิตใจที่แท้จริงของตนเองได้ ไม่ติดอยู่กับอดีตหรือเฝ้าฝันอยู่กับอนาคต แต่อยู่กับปัจจุบันทุก ๆ ขณะ ส่งผลให้รู้ตัวทั่วพร้อม(awareness)อยู่กับความจริงเสมอ (อมรา มะลิลลา, 2540) ความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง (สัมมาทิฏฐิ) ก็เพิ่มมากขึ้น (พุทธทาสภิกขุ, 2530) กลายเป็นปัญญาที่เข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง

ผลการวิจัยที่ผ่านมาพบว่า การเจริญสติ (mindfulness meditation) ที่มีกระบวนการแบบวิปัสสนาซึ่งเป็นกระบวนการต่อเนื่องจากสมณะของการฝึกอานาปานสตินี้สามารถพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ ความเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง การรู้เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลง การรู้จักบริหารเวลาได้อย่างเหมาะสม การรู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง ความเอื้อเฟื้อเกื้อกูลช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การไม่คิดเบียดเบียนผู้อื่น และการมีไมตรีต่อผู้อื่น (เอื้อมพร ทิมพีโกร, 2546) สามารถพัฒนาความเข้าใจโลกและชีวิตที่เพิ่มขึ้น ความยอมรับ ปลอ่ยมันไป ความกรุณา ความรู้สึกมีกำลังใจ ความสงบ ความมกงามส่วนบุคคล (Sikorski และ

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

จากที่กล่าวมาแสดงให้เห็นว่า การฝึกอานาปานสติสามารถพัฒนาตัวแปรภาวะอุเบกขาและปัญญาได้เช่นเดียวกันกับกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้นำการฝึกอานาปานสติมาเป็นกระบวนการหนึ่งในการพัฒนาตัวแปรภาวะอุเบกขาและปัญญาในงานวิจัยนี้

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

“เมื่อบุคคลนั้นเจริญอภิญญาถึงคิณมรรคอันประเสริฐนี้้อย่างนี้ ชื่อว่ามีสติ ปัญญา 4 สัมมปธาน 4 อิทธิบาท 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

“คนบางประเภทมีสิ่งแวดล่อมเป็นภาระกดถ่วงใจมาก และเป็นนิสัยชอบคิดอะไรมากอย่างนี้ จะอบรมด้วยคำบริกรรมอย่างที่กล่าวมาแล้วนั้น ไม่สามารถที่จะยังจิตให้ยังลงสู่ความสงบเป็นสมาธิได้ ต้องใช้ปัญญาไตร่ตรองเหตุผล ตัดต้นเหตุของความฟุ้งซ่านด้วยปัญญา เมื่อปัญญาได้หว่านล้อมในสิ่งที่จิตติดข้องนั้นไว้อย่างหนาแน่นแล้ว จิตจะมีความรู้เหนือปัญญาไปไม่ได้ และจะยังลงสู่ความสงบเป็นสมาธิได้ ฉะนั้นคนประเภทนี้ จะต้องฝึกฝนจิตให้เป็นสมาธิได้ด้วยปัญญา ที่เรียกว่า ปัญญาอบรมสมาธิ เมื่อสมาธิเกิดมีขึ้นด้วยอำนาจปัญญา อันดับต่อไปสมาธิก็กลายเป็นต้นทุนหนุนปัญญาให้มีกำลังก้าวหน้า สุดท้ายก็ลงรอยเดียวกันกับหลักเดิมที่ว่า สมาธิอบรมปัญญา”

(หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน, 2542)

ดังนั้นกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่ผู้นำกลุ่มซึ่งฝึกฝนตนเองในหลักอริยสัจ 4 อาศัยอริยสัจ 4 ซึ่งมีสัมมาทิฐิเป็นแผนี่ในการทำงานพาสมาชิกกลุ่มให้เกิดความงอกงามทั้งในมิติภายในบุคคล (intrapersonal) และมิติระหว่างบุคคล (interpersonal) โดยอาศัยการทำงานทั้งในเชิงแก้ปมปัญหาค้างคาภายในใจ (counseling) และทั้งในเชิงให้เกิดความงอกงามในใจ (growth) น่าจะสามารถพัฒนาปัญญาซึ่งเป็นความเข้าใจโลกและชีวิตในแง่ความสัมพันธ์และความเปลี่ยนแปลงได้ เมื่อปัญญาเกิดขึ้น ภาวะอุเบกขาซึ่งเป็นความสงบมั่นคงเป็นกลาง ไม่ไหวไปกับแรงเหวี่ยงวนาของโลภะ โทสะ และโมหะ ก็จะเกิดขึ้นพร้อม ๆ กัน ขณะเดียวกันภาวะอุเบกขาซึ่งเป็นความสงบมั่นคง เป็นสมาธิ ก็น่าจะเป็นตัวแปรที่ส่งผลให้ปัญญาเพิ่มสูงยิ่งขึ้นอีกครั้ง

ผลดังกล่าวจะเป็นไปในทิศทางที่ต่างกับการฝึกอานาปานสติ ทั้งนี้เนื่องจากการฝึกอานาปานสติเป็นกระบวนการเจริญวิปัสสนาที่มีสมณะเป็นเบื้องต้น (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 ด้วยรูปแบบกระบวนการฝึกอานาปานสติน่าจะสามารถพัฒนาภาวะอุเบกขาซึ่งเป็นความสงบมั่นคง เป็นกลาง ไม่ไหวไปกับแรงเหวี่ยงนำของโลภะ โทสะ และโมหะ ให้เกิดขึ้นได้เป็นเบื้องต้น จากนั้นก็จะเป็นตัวแปรที่ส่งผลให้ปัญญาเกิดขึ้น เมื่อปัญญาเกิดขึ้นก็น่าจะเป็นตัวแปรที่ส่งผลให้ภาวะอุเบกขาเพิ่มสูงขึ้นด้วย

ดังนั้น ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเปรียบเทียบผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา โดยมีจุดสนใจว่า กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธซึ่งเป็นกระบวนการเรียนรู้โดยการอาศัยผู้นำกลุ่มและปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม กับ อานาปานสติซึ่งมีลักษณะเป็นกระบวนการฝึกแบบปัจเจกบุคคล (individual) และใช้เวลาที่เท่ากันคือ 20 ชั่วโมงหรือ 7 ช่วงเวลา (session) จะส่งผลให้ภาวะอุเบกขาและปัญญาสูงขึ้นหรือไม่ และแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร อีกทั้งเมื่อฝึกอานาปานสติหลังจากการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแล้ว และเมื่อเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังจากการฝึกอานาปานสติแล้ว จะส่งผลให้ภาวะอุเบกขาและปัญญาสูงขึ้นหรือไม่ อย่างไร และแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา

ปัญหาการวิจัย

1. กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีผลต่อภาวะอุเบกขาและปัญญาอย่างไร
2. การฝึกอานาปานสติมีผลต่อภาวะอุเบกขาและปัญญาอย่างไร

3. กลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ มีผลต่อภาวะอุเบกขาและปัญญาแตกต่างจากการฝึกอานาปานสติอย่างไร
4. การเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังการฝึกอานาปานสติมีผลต่อภาวะอุเบกขาและปัญญาอย่างไร
5. การฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีผลต่อภาวะอุเบกขาและปัญญาอย่างไร
6. การเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังการฝึกอานาปานสติ มีผลต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา แตกต่างจากการฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธอย่างไร
7. ภาวะอุเบกขาและปัญญาที่เกิดขึ้นจากการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแล้วฝึกอานาปานสติ และที่เกิดขึ้นจากการฝึกอานาปานสติแล้วเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเป็นอย่างไร

สมมติฐานการวิจัย

1. สมมติฐานกลุ่มที่ 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



สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ	
ห้องสมุดงานวิจัย	
วันที่	๕ 7 ก. ย. 2555
เลขทะเบียน	249211
เลขเรียกหนังสือ	

1.2 ผลของการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา

- หลังการทดลองครั้งที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติจะมีคะแนนภาวะอุเบกขาสูงกว่าช่วงก่อนการฝึก
- หลังการทดลองครั้งที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติจะมีคะแนนภาวะอุเบกขาสูงกว่ากลุ่มควบคุมเมื่อวัดในช่วงเวลาเดียวกัน
- หลังการทดลองครั้งที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติจะมีคะแนนปัญญาสูงกว่าช่วงก่อนการฝึก
- หลังการทดลองครั้งที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติจะมีคะแนนปัญญาสูงกว่ากลุ่มควบคุมเมื่อวัดในช่วงเวลาเดียวกัน

1.3 ความแตกต่างระหว่างกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว

พุทธ กับการฝึกอานาปานสติที่มีผลต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา

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

2. สมมุติฐานกลุ่มที่ 2 ที่ศึกษาผลของการสลับกระบวนการทดลองทั้ง 2 คือกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา

2.1 ผลของการฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา

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

- หลังการทดลองครั้งที่ 2 คะแนนปัญญาของกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ จะสูงกว่าคะแนนปัญญาของกลุ่มทดลองที่ 2 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังการฝึกอานาปานสติ

ขอบเขตของการวิจัย

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

นอกจากนี้ ในการวิจัยครั้งนี้ ได้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ตัวแทนสมาชิกของกลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธก่อนการฝึกอานาปานสติ และตัวแทนสมาชิกของกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติก่อนการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเพื่อศึกษาภาวะอุเบกขาและปัญญาหลังการเข้าวิจัย

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

ประชากรที่มีค่าคะแนนภาวะอุเบกขาและคะแนนปัญญาต่ำกว่าค่าเฉลี่ย 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 เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ในช่วงการทดลองที่ 1 และฝึกอานาปานสติในช่วงการทดลองที่ 2

2.2 กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกอานาปานสติในช่วงการทดลองที่ 1 และเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในช่วงการทดลองที่ 2

2.3 กลุ่มควบคุม

นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้ควบคุมตัวแปรแทรกซ้อน ดังนี้

1. การเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานาปานสติในกลุ่มทดลองจัดกระทำในช่วงเวลาที่พร้อมกัน และใช้ระยะเวลาที่เท่ากัน

2. กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและทั้งกลุ่มควบคุมไม่เคยเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และไม่เคยเข้ารับการฝึกอานาปานสติมาก่อน

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

อนึ่ง ผู้วิจัยได้ดำเนินการพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมวิจัย ดังนี้

1. ในการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ผู้วิจัยเก็บรักษาข้อมูลของกลุ่มทดลองไว้เป็นความลับ และให้กลุ่มทดลองเก็บเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกกลุ่มไว้เป็นความลับด้วย ส่วนเทปบันทึกเสียงในช่วงระหว่างการเข้ากลุ่ม ผู้วิจัยนำเทปบันทึกเสียงมาถอดความเพื่อวิเคราะห์กระบวนการกลุ่ม จากนั้นผู้วิจัยทำลายเทปบันทึกเสียงนั้น

2. กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเข้าร่วมการวิจัยโดยสมัครใจ และมีสิทธิ์ที่จะปฏิเสธหรือถอนตัวจากการเข้าร่วมการวิจัยโดยไม่จำเป็นต้องแจ้งเหตุผล และการปฏิเสธของกลุ่มตัวอย่างไม่มีผลใดๆ ต่อตัวกลุ่มตัวอย่าง

ตัวแปรที่ใช้ในวิจัย

1. ตัวแปรอิสระหรือตัวแปรจัดกระทำ คือ กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานาปานสติ
2. ตัวแปรตาม คือ ภาวะอูเบกขาที่วัดได้จากแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และ ปัญหาที่วัดได้จากแบบวัดฉบับสั้นที่ผู้วิจัยพัฒนาจากแบบวัดปัญญาของ เพรศพรณ แดนศิลป์ (2550)

คำนิยามที่ใช้ในการวิจัย

1. **กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ** หมายถึง กลุ่มทางจิตวิทยาที่มีเป้าหมายเพื่อการพัฒนาและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ประกอบด้วยผู้นำกลุ่มคือนักการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ได้รับการฝึกฝน อบรม พัฒนา และรักษาจิตใจตามแนวพุทธมาในระดับหนึ่ง อาศัยหลักพุทธธรรมคืออริยสัจ 4 ที่ซ่อนซ่อนหลักไตรลักษณ์และอิทัปปัจจยตา เป็นโครงความคิดในการดำเนินการเอื้อให้สมาชิกกลุ่มจำนวน 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 ผู้วิจัยได้ดำเนินการจัดการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มให้เป็นเครื่องมือเพื่อพัฒนาการเกิดภาวะอูเบกขาและปัญหาในกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 รุ่นวิจัย โดยใช้ระยะเวลา 20 ชั่วโมงหรือ 7 ช่วงเวลาต่อการเข้ากลุ่มของแต่ละกลุ่มทดลอง ทั้งนี้ในแต่ละรุ่นวิจัยได้ดำเนินการทดลองดังนี้

กลุ่มทดลองที่ 1 จัดให้เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธก่อนฝึกอานาปานสติ

กลุ่มทดลองที่ 2 จัดให้ฝึกอานาปานสติก่อนเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

2. **การฝึกอานาปานสติ** หมายถึง การนั่งฝึกสมาธิด้วยการตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก พงดูที่ลมหายใจเข้าออกทั้งในอิริยาบถยืน 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 ภาทรปัญญา 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 ก็ไม่ตีใจหลงใหลจนขาดสติ กับทั้งไม่คาดหวังหรือปรารถนาให้สิ่งนั้นคงอยู่ดังใจตลอดไป และหากสิ่งนั้นผ่านพ้นไปก็ไม่บ่นถึงหรือโยยหาเรื่องร้องไห้ได้กลับคืน เมื่อคราวประสบกับสิ่งที่ตนไม่ชอบใจ ก็ไม่คร่ำครวญเสียใจจนเกินงาม ด้วยตระหนักว่าความสุขหรือความทุกข์นั้นเป็นเพียงประสบการณ์ที่ผ่านมาแล้วก็จะผ่านไป

3.2 อโทสะ หมายถึง ภาวะใจที่ละวางหรือคลายความโกรธเคือง เมื่อประสบสิ่งที่ทำให้ไม่พอใจ ไม่รู้สึกหงุดหงิดรำคาญใจ ยินดีให้อภัยกับบุคคลที่ทำร้ายตน ไม่พยายาทำเคียดแค้น ไม่คิดจองเวรหรืออาฆาตมาดร้าย ไม่คิดทำร้ายตนเองและบุคคลอื่น ยอมรับและเข้าใจบุคคลอื่น

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

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

อนึ่ง ภาวะอุเบกขาที่ครอบคลุมมิติทั้ง 4 นี้ เป็นภาวะอุเบกขาที่ผู้วิจัยรวบรวมได้จากหัวข้ออุเบกขาในพระไตรปิฎกที่มีเนื้อหาลุ่มลึกและกว้าง และต้องใช้เวลาในการฝึกฝนเพื่อเข้าถึงภาวะอุเบกขาทั้ง 4 มิตินี้ แต่ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้ใช้ภาวะอุเบกขาที่ครอบคลุมทั้ง 4 มิตินี้เป็นกรอบในการพัฒนาแบบวัดภาวะอุเบกขาที่มีข้อกระทงสอดคล้องกับมิติทั้ง 4 ในระดับที่พอสามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นได้ในกลุ่มทดลองซึ่งเป็นนิสิตมหาวิทยาลัยด้วยเครื่องมือวิจัยคือกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและการฝึกอานาปานสติ ในช่วงระยะเวลาดำเนินการของแต่ละกระบวนการทดลองคือ 20 ชั่วโมงเท่านั้น

4. **ปัญญา** หมายถึง ค่าคะแนนของแบบวัดปัญญาที่ผู้วิจัยพัฒนาเป็นแบบวัดฉบับสั้นจากแบบวัดปัญญาที่พัฒนาขึ้นโดยเฟริศพรณ แदनศิลป์ (2550) มุ่งวัดใน 2 มิติ คือ

4.1 **ปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง** หมายถึง ความเข้าใจว่าชีวิตคือการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันทั้งมนุษย์กับมนุษย์ มนุษย์กับสิ่งแวดล้อม ภาวะจิตใจเกิดสำนึกขอบคุณ กตัญญูต่อเหตุปัจจัยต่าง ๆ ที่เกื้อหนุนในชีวิต ส่งผลให้บุคคลเกิดการตระหนักรู้ในกระทำของตนเองที่ส่งผลเชื่อมโยงกับสรรพสิ่งรอบตัว ทำให้บุคคลตระหนักใส่ใจว่าการกระทำ ความคิด และพฤติกรรมของตนเป็นเหตุปัจจัยเนื่องโยงต่อสรรพสิ่ง ลักษณะดังกล่าวสามารถแบ่งออกเป็นองค์ประกอบรายด้านได้ดังนี้คือ

4.1.1 ความเข้าใจว่าชีวิตคือการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ และมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม

4.1.2 ภาวะจิตใจที่เกิดขึ้นเมื่อเข้าใจความสัมพันธ์เชื่อมโยง คือ ความสำนึกขอบคุณ ความกตัญญูกับเหตุปัจจัยต่าง ๆ ที่เอื้อเพื่อเกื้อกูลต่อชีวิต

4.1.3 การตระหนักถึงการกระทำของตนเองที่ส่งผลเชื่อมโยงกับสรรพสิ่งรอบตัว ทำให้บุคคลตระหนัก ใส่ใจว่าการกระทำ ความคิด และพฤติกรรมของตนเป็นเหตุปัจจัยเนื่องโยงต่อสรรพสิ่ง

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 แม้ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจะไม่น่าประหลาดนักมองและพิจารณาตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ไม่มองตามความประหลาด ความต้องการของตน

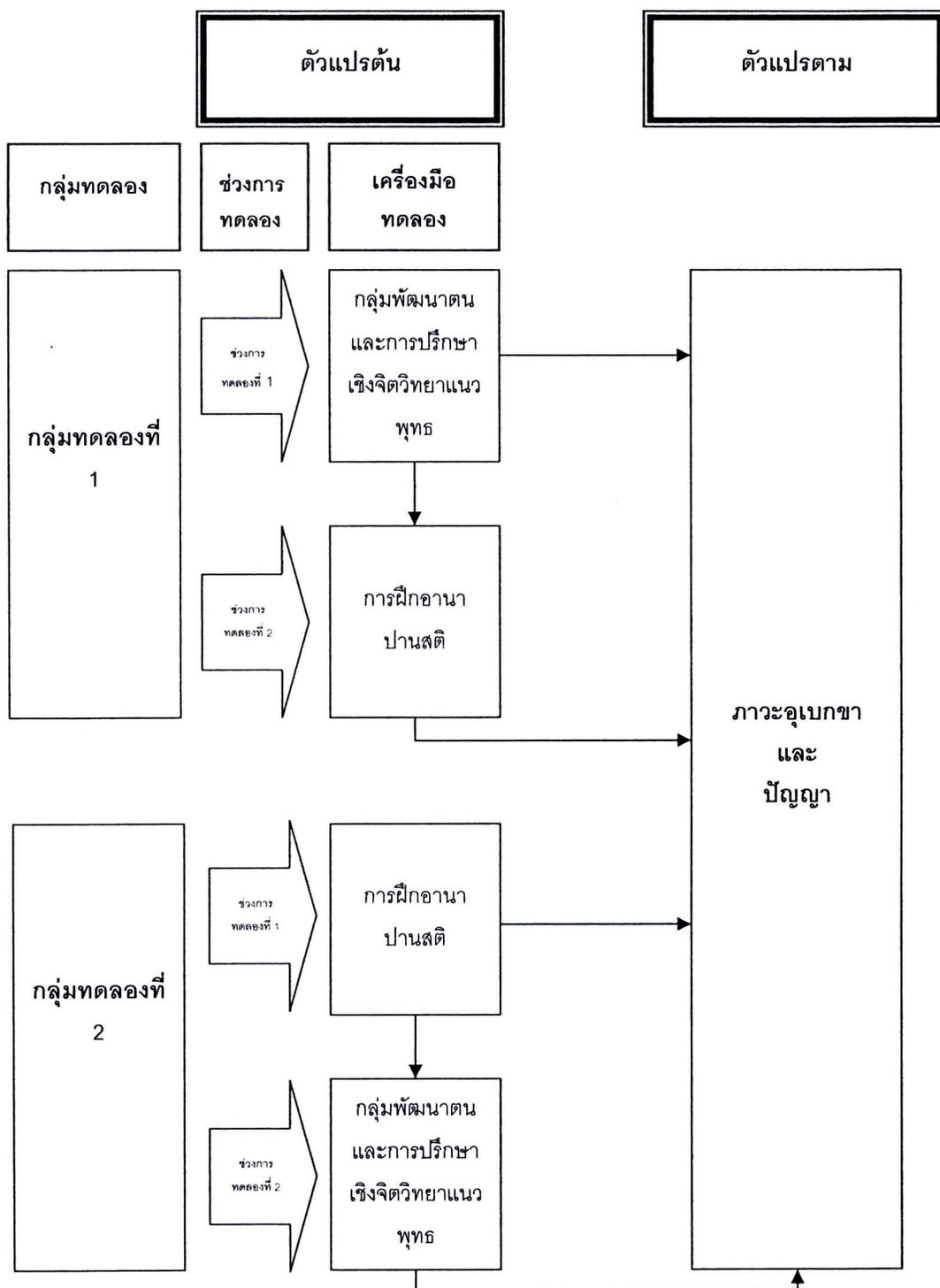
4.2.2 สามารถแก้ไขและปฏิบัติภาระหน้าที่ตามความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น โดยสอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ และเกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น

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

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้องค์ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาภาวะอุเบกขาด้วยการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม และการฝึกอานาปานสติ
2. ได้เห็นความแตกต่างระหว่างการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม และการฝึกอานาปานสติในฐานะที่เป็นเครื่องมือพัฒนาภาวะอุเบกขา
3. ได้นำเสนอเครื่องมือพัฒนาภาวะอุเบกขาสำหรับบุคคลทั่วไปที่มีไข่นักบวชในพุทธศาสนาซึ่งเป็นบุคคลกลุ่มใหญ่ในสังคม
4. ได้แบบวัดภาวะอุเบกขาที่มีหลักพุทธธรรมเป็นกรอบแนวคิด ซึ่งสามารถนำไปใช้ในงานด้านจิตวิทยาอื่น ๆ และนำไปใช้ในงานวิจัยอื่น ๆ ได้