

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การทบทวนวรรณกรรมทั้งเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องถือเป็นประเด็นแรกที่เปิดไปสู่ความเข้าใจเนื้อหาสาระเกี่ยวกับสิ่งที่ต้องการวิจัย ดังนั้น ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงได้ค้นคว้าหลักกรรมในพุทธศาสนา แนวคิด ทฤษฎีทางจิตวิทยา และงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศเพื่อเป็นแนวทางในการวิจัย โดยนำเสนอตามหัวข้อดังนี้

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

1. กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

1.1 ความเป็นมา

กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเป็นกลุ่มทางจิตวิทยาที่ผสมผสานระหว่างกลุ่มพัฒนาตน การปรึกษาเชิงจิตวิทยา และหลักกรรมในพุทธศาสนา พัฒนาขึ้นโดย รองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โพธิ์แก้ว 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 ช่วยให้เราท่านได้ใคร่ครวญ ผสมกลมกลืนหลักพุทธธรรมเข้าสู่ความเข้าใจธรรมชาติและชีวิต เชื่อมโยงสู่การเรียนรู้การสอนและการบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามลำดับ

1.2 ความหมายและลักษณะ

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

การที่บุคคลไม่สามารถอยู่อย่างกลมกลืนกับชีวิต ไม่อยู่กับโลกและชีวิตตามความเป็นจริง ขาดความสงบสุขอย่างลึกซึ้งภายในจิตใจได้นั้น ก็เนื่องจากจิตใจคับแคบ คิดแยกแยะ มองไม่เห็นความสัมพันธ์กันของสรรพสิ่งที่ต่างพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันอย่างแยกจากกันไม่ได้ มองไม่เห็นลักษณะร่วมกันของสรรพสิ่งที่มีความไม่คงที่ เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ยึดถือครอบครองไม่ได้ ไม่สามารถยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงของธรรมชาติได้ จึงทำให้เกิดการขัดแย้งในใจปรารถนาอยากให้เป็นไปตามที่ใจตนต้องการหรือยึดครองไว้ต่อผู้ใดนั้นความเป็นจริงตามธรรมชาติ ส่งผลให้เกิดปัญหาทั้งแก่ตนเองและปัญหาทางด้านการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ๆ ตามมาอีกมากมาย (โสริช โปธิแก้ว, 2549ก)

กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจึงเป็นกลุ่มของการปรับเปลี่ยน ขยับขยาย เพิ่มเติมความเข้าใจโลกและชีวิต รวมถึงอุดหนุน ส่งเสริมความมั่งงอกงามความเบิกบานภายในจิตใจของสมาชิกกลุ่มให้มากยิ่งขึ้น ทำให้อยู่กับความจริงตามธรรมชาติได้อย่างกลมกลืนและแนบสนิทที่สุด

การดำเนินกลุ่มตามแนวคิดนี้ ผู้นำกลุ่มจึงอาศัยภาวะจิตใจที่สงบลึกซึ้งเป็นรากฐาน นำตนเองเข้าเชื่อมโลกแห่งความคิด ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่ม เอื้อให้ได้แบ่งปันประสบการณ์ระหว่างสมาชิกกลุ่ม และพิจารณาใคร่ครวญประสบการณ์นั้นอย่างลึกซึ้ง เมื่อสมาชิกกลุ่มเปิดเผยเรื่องราว ประสบการณ์ที่ตึงตาง นำชื่นชม ผู้นำกลุ่มต้อนรับประสบการณ์นั้นด้วยการเชิญชวนให้สมาชิกได้สัมผัสคุณค่าแห่งประสบการณ์นั้น เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สัมผัสคุณค่าของประสบการณ์นั้นที่ไม่เคยตระหนักมาก่อน รวมถึงชวนเพื่อนสมาชิกกลุ่มได้ร่วมรู้สึกชื่นชมยินดีต่อประสบการณ์นั้นด้วยการต้อนรับและเอื้ออำนวยให้สัมผัสคุณค่าของประสบการณ์เช่นนี้ ความอบอุ่นและยินดีต้อนรับกับความตึงตางที่เกิดจากการเอื้อของผู้นำกลุ่มเช่นนี้จะทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความมั่งงอกงาม เบิกบานขึ้นภายในจิตใจได้ แต่หากเรื่องราวหรือประสบการณ์ที่สมาชิกร่วมแบ่งปันภายในกลุ่มนั้นเป็นประเด็นค้างคาภายในจิตใจซึ่งส่งผลให้มีภาวะใจที่ไม่สงบนิ่ง เสมือนหนึ่งใจยังมีเสี้ยนหนามปักอยู่ ผู้นำกลุ่มอาศัยภาวะใจที่สงบนิ่ง นำตนเองเข้าเชื่อมโลกของสมาชิกกลุ่ม อยู่กับอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มอย่างแนบสนิท เสมือนหนึ่ง

เพื่อนที่รู้ใจ เพื่อนที่อยู่ข้าง ๆ ในยามทุกข์ใจ และเพื่อนที่เดินเคียงข้างก้าวไปพร้อม ๆ กับความคิด ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มในขณะนั้น ค่อย ๆ ชวนสมาชิกกลุ่มเดินออกจากประเด็นที่ค้างค้ำในใจ ที่เป็นความทุกข์ใจไปอย่างพร้อม ๆ กัน โดยการชี้ชวนสมาชิกกลุ่มที่มีประเด็นค้างค้ำในใจให้เห็น รอยแยกกระหว่างความเข้าใจที่คลาดเคลื่อน ความคาดหวัง กับความเป็นจริงที่สมาชิกกลุ่มมองเห็น หรือเห็นไม่ชัดแจ้งเพราะความเข้าใจคลาดเคลื่อน หรือความคาดหวังของตนเองปิดบังไว้ จนทำให้จิตใจเกิดความทุกข์และเป็นประเด็นค้างค้ำในใจ

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

1.3 เป้าหมาย

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

1.4 ขอบเขต

กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีขอบเขตการทำงาน ครอบคลุมมิติด้านจิตใจและด้านพฤติกรรม ขับเคลื่อนทั้งในมิติส่งเสริมความงอกงามส่วนบุคคล (Personal Growth) และทั้งในมิติแก้หรือขจัดประเด็นคงค้างในใจ (counseling) ไปพร้อมๆ กัน อย่างผสมผสานเป็นเนื้อเดียวกัน ดังที่ โสริ์ช โทธิแก้ว (2547) กล่าวไว้ว่า

“กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธคือกลุ่มทางจิตวิทยาซึ่งมีขอบเขตการทำงานครอบคลุมสภาวะจิตใจและพฤติกรรมของสมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่มทั้งในมิติของการพัฒนาความงอกงามและมิติของการแก้ปัญหา”

กระบวนการทั้ง 2 มิตินี้จะผสมผสานอย่างเป็นเนื้อเดียวกันตลอดดำเนินการกลุ่ม โดยอาศัยรากฐานโครงสร้างความคิดของหลักธรรมในพุทธศาสนา ซึ่งชี้แนวทางและกำหนดแนวทางให้มนุษย์ได้สามารถดำรงชีวิตของตนอยู่ในระดับสูงสุดคือระดับสันติสุข และสามารถใช้ศักยภาพของตนเองในการดำรงชีวิตและการงานได้ในระดับสูงสุด สภาวะเช่นนี้เมื่อพิจารณาอย่างถ่องแท้ก็คือภาวะจิตใจที่สิ้นปัญหาหรือดับทุกข์ในช่วงนั้น ๆ ได้อย่างหมดจดนั่นเอง โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาจะปฏิบัติงานนำกลุ่มอย่างเชี่ยวชาญและมีประสิทธิภาพต่อสมาชิกกลุ่มได้นั้นต้องผ่านกระบวนการเรียนรู้ที่จะสังเคราะห์หลักพุทธธรรมผสมผสานกับความงอกงามของตนเอง และนำไปใช้ในการฝึกหัดบทบาทของผู้นำกลุ่มอยู่แล้ว ๆ เล่า ๆ (โสริ์ช โทธิแก้ว, 2547)

1.5 แนวคิดพื้นฐาน

กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธอาศัยหลักธรรมในพุทธศาสนาคืออริยสัจ 4 เป็นแนวคิดพื้นฐานในการทำงานนำพาผู้คนไปสู่ความเข้าใจโลกและชีวิต (โสริ์ช โทธิแก้ว, 2545) อริยสัจ 4 ซ้อนซ้อนด้วยหลักพุทธธรรมที่นำมาใช้เป็นพื้นฐานในการมองธรรมชาติของมนุษย์คือ อทิปปัจจยตา ไตรลักษณ์ และปัจจุสมุปบาท

1.5.1 อริยสัจ 4

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

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

1) **ทุกข์** คือสภาพที่ขัดแย้ง ผื่น 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 ปฏิกริยาที่ตอบสนองต่อสิ่งที่ไม่ชอบใจไม่ชอบใจเช่นนี้ ทำให้บุคคลจมอยู่ในความสุขและความทุกข์ ซึ่งทั้ง 2 ภาวะนี้ก็ล้วนเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ทั้งสิ้น เมื่อมองให้ลึกกลงไปแล้ว ต้นเหตุคือความอยาก ความคาดหวัง ความปรารถนาให้เป็นดังใจตนนี้มีภาวะที่ขาดความรู้ความเข้าใจอันถูกต้อง(อวิชา)เป็นพื้นฐานอยู่เสมอ อวิชาก็ยังซ่อนซ่อนความยึดมั่นถือมั่นที่เรียกว่าอุปาทานเอาไว้ (โสรัชี โปธิแก้ว, 2536) หน้าที่ของบุคคลต่อสมุทัยคือ ละหรือกำจัดเสีย (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2541)

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

4) **มรรค** คือวิถีที่จะนำไปสู่ความสงบแห่งจิต ประกอบด้วยความรู้ที่จะนำไปสู่ความสงบแห่งจิตที่เรียกว่า **สัมมาทิฏฐิ** ซึ่งเป็นตัวกำหนดทิศทางและการกระทำที่จะนำไปสู่ทางสงบสุข พร้อมด้วยปัจจัยที่สัมมาทิฏฐินำให้เกิดขึ้นหรือเพิ่มพูนให้มากยิ่งขึ้นอีก 7 ประการ รวมเป็นมรรคมองค์ 8 หน้าที่ของบุคคลต่อมรรคคือ ฝึกฝนให้มาก จนกระทั่งไม่ต้องอาศัยอวิชา ต้นเหตุ อุปาทานในการดำเนินชีวิต แต่เป็นอยู่ด้วยปัญญา (โสรัชี โปธิแก้ว, 2536)

มรรคมองค์ 8 ซึ่งมีสัมมาทิฏฐิเป็นเบื้องต้นนั้นมีใช้อย่างเดียวกัน 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

มรรคมืองค์ 8 ย่อลงได้เป็น ศิล สมาธิ ปัญญา โดยที่ สัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะ 2 ข้อนี้รวมลงใน ปัญญา สัมมาวาจา สัมมากรรมันตะ สัมมาอาชีวะ 3 ข้อนี้รวมลงใน ศิล และสัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ 3 ข้อนี้รวมลงใน สมาธิ การดำเนินในมรรคมืองค์ 8 ก็คือการปฏิบัติอยู่ในอริยสัจ 4 ซึ่งก็คือ การมี ศิล สมาธิ ปัญญา นั้นเอง เป็นข้อปฏิบัติที่อยู่ภายในจิตใจ ทั้งหมดนี้ทำงานสอดประสานกันอย่างสมบูรณ์

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

“ภิกษุผู้ประกอบด้วยธรรม 6 ประการ คือ ด้วย ศิล ด้วย สมาธิ (หรือจิต) ด้วย ปัญญา 3 ลักษณะ (ไตรเหตุปฏิสนธิ, วิปัสสนาปัญญา และปาริหาริก ปัญญา) และด้วยความเพียรเผากิเลสนี้ เมื่อยืนอยู่บนแผ่นดินคือ ศิล แล้ว ยก ศัสตรา คือ วิปัสสนาปัญญา ที่ลับด้วยศิลาคือสมาธิ อยู่ในมือคือปาริหาริก ปัญญา ที่มีกำลังวิริยะ พึงถาง ตัด ทำลาย ซึ่งขัฏฐ คือ ตัณหา อันตกอยู่ในสันดาน ของตนทั้งหมดได้ เปรียบเหมือนบุรุษยืนบนแผ่นดิน ยกศัสตราที่ลับดีแล้ว ถางกอ 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 ก็เป็นเหตุให้กระทำหรือแสดงพฤติกรรมที่เป็นไปเพื่อความเบียดเบียนตนเองและบุคคลอื่น ทำให้ไม่สามารถรักษาภาวะใจให้เป็นปกติได้

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

ขณะ และเป็นหนึ่งเดียวกับชีวิต (โสรัจ โปธิแก้ว, 2543) บุคคลผู้มีจิตใจที่ว่างจากความยึดมั่นถือมั่นว่าเรา ว่าของเราเท่านั้น จึงจะเป็นผู้มีสมาธิ มีจิตใจมั่นคงได้อย่างแท้จริงและสมบูรณ์ (พุทธทาสภิกขุ, 2545) จิตใจเช่นนี้เหมาะสำหรับนำไปใช้ใคร่ครวญพิจารณาด้วยปัญญา ให้เกิดความรู้แจ้งเห็นชัดตามความเป็นจริง (สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช ๙, 2536; พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2547)

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

ศีล สมาธิ ปัญญา ในกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจะทำงานสอดประสานไปพร้อม ๆ กันในการพาจิตใจที่มีอวิชชาไปสู่สัมมาทิฐิ หรือความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง

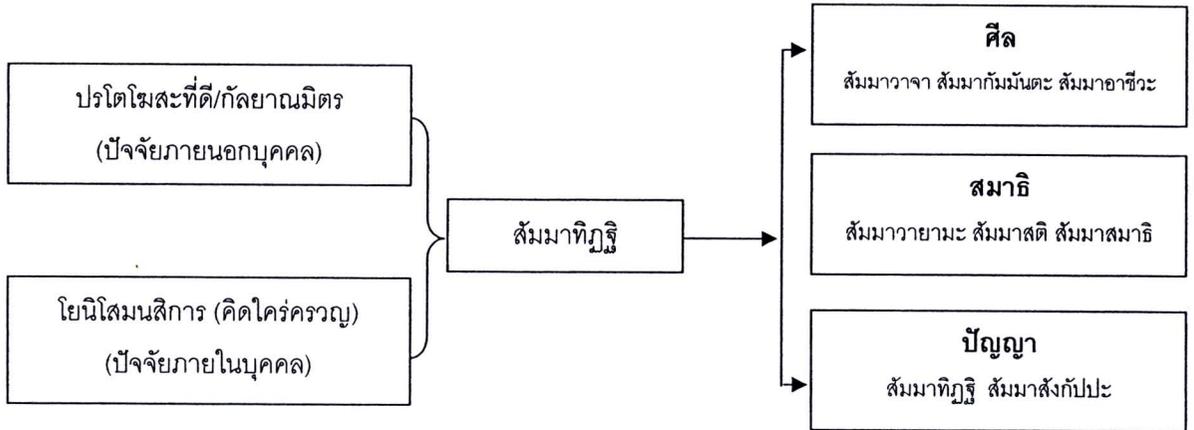
4.2) สัมมาทิฐิในมรรค

สัมมาทิฐิเป็นหัวใจของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เกิดขึ้นด้วยองค์ประกอบ 2 ประการ คือ ปรโตโฆชะหรือกัลยาณมิตร และโยนิโสมนสิการ ปรโตโฆชะในกระบวนการนี้ก็คือผู้นำกลุ่มที่ทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตร กล่าวคือเป็นมิตรที่ดีงามด้วยการปลุกความศรัทธาที่มีต่อผู้นำกลุ่มให้เกิดขึ้นในตัวสมาชิกกลุ่ม ทั้งนี้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ใช้ องค์ประกอบที่ 2 คือ โยนิโสมนสิการ ใคร่ครวญพิจารณาด้วยภาวะใจที่สูงบ่ง (วิจักษณ์ พานิช, 2550) ซึ่งเป็นปัจจัยภายในบุคคล กลับมาอยู่กับความเป็นจริงได้อย่างสงบสุขและกลมกลืนกับชีวิตได้ในที่สุด สัมมาทิฐิในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธนี้ไม่สามารถเกิดขึ้นเพียงแคร์บฟังจากผู้นำกลุ่มซึ่งทำหน้าที่เป็นปรโตโฆชะหรือกัลยาณมิตรเท่านั้น แต่สมาชิกกลุ่มต้องอาศัยโยนิโสมนสิการในการทำความรู้จักตัวสภาวะด้วยตัวเอง ดังที่ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2543) กล่าวไว้ว่า

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

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

มรรคมีองค์ 8



ภาพที่ 2.1 กระบวนการสร้างสัมมาทิฏฐิ (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 กระจาด มาจากเยื่อไม้ ๆ มาจากต้นไม้ ๆ มาจากเมล็ดพันธุ์ มาจากแร่ธาตุในดิน จากฝน จากปุ๋ย จากการดูแลต้นไม้ จากปากนก ที่คาบเมล็ดพันธุ์มา แต่แล้วกระจาดก็สลายกลายเป็นปุ๋ยลงสู่ดิน สู่ต้นไม้อื่นต่อไป และอาจกลับมาใหม่ในรูปแบบอื่นต่อ ๆ ไป

อิทปปัจจยตา จึงหมายถึง อำนาจของเหตุปัจจัยที่ประชุมการเกิด การดับของสรรพสิ่ง เมื่อเข้าใจก็ไม้อ้อไว้ให้เป็นไปตามใจตน แต่ดำรงตนให้เป็นส่วนหนึ่งของเหตุปัจจัยในส่วนของตนเท่านั้น ความเข้าใจที่ถูกต้องนี้มีวิชชา หรือปัญญาเป็นทางเสื่อ เป็นตัวนำ ทำให้การดำรงตนเป็นไปอย่างกลมกลืนกับธรรมชาติรอบตัว บุคคล สังคม สิ่งแวดล้อม

อิทปปัจจยตานี้เป็นอำนาจที่สำคัญ เป็นการเข้าถึงอำนาจใจตามหลักเหตุปัจจัยที่เนื่องกัน ไม่ปรุงแต่งให้เป็นไปตามใจตน แต่หาวิธีอยู่ร่วมกับธรรมชาติให้เอื้อประโยชน์

สูงสุด สำหรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธนี้ถือว่า อิททัปปัจจยตา เป็นเรื่องที่สำคัญและพึง นำพาผู้รับการปรึกษาให้เข้าถึงในบริบทผู้รับการปรึกษา โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาก็เป็นเหตุ ปัจจัยหนึ่งที่สำคัญในการนำไปสู่ผู้รับการปรึกษาเกิดปัญญา

1.5.3 ไตรลักษณ์

ไตรลักษณ์ หมายถึง อำนาจในความเปลี่ยนแปลงของสรรพสิ่ง ความ ไม่คงที่ของสรรพสิ่ง อันเกิดจากลักษณะทั้ง 3 ที่มีอยู่ในทุกสิ่งในโลกในจักรวาลนี้ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2546: 68-70) คือ

1. ลักษณะอนิจจตา (impermanence) ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ความไม่ยั่งยืน ภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมและสลายไป
2. ลักษณะทุกข์ตา (stress and conflict) ความเป็นทุกข์ ภาวะที่ถูก บีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายตัว ภาวะที่กดดัน ผืนและขัดแย้งอยู่ในตัว และ
3. ลักษณะอนัตตา (soullessness or non-self) ความไม่มีตัวตนที่ แท้จริงของมันเอง

ความเข้าใจไตรลักษณ์อย่างถูกต้องคือ ความเข้าใจเรื่องอนิจจตาก่อน คือว่า ชีวิตของคนเราที่มีการเกิด แก่ เจ็บ และตาย ซึ่งแสดงการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ความเปลี่ยนแปลงนี้เองที่ขับเคลื่อนชีวิตมนุษย์ ความเปลี่ยนแปลงนี้อาจจะปรากฏในการเจริญเติบโต แต่ขณะเดียวกันความเสื่อม การสลายไปนั้นก็เกิดขึ้นร่วมไปด้วย เพราะถ้าไม่มีการจากไปของ สิ่งเดิม ก็ไม่มีการเกิดขึ้นของสิ่งใหม่ การสังเกตธรรมชาติ สังเกตชีวิตอย่างพินิจพิจารณาลึกซึ้ง จะ ทำให้เราเข้าใจอนิจจตา

เมื่อเราพิจารณาแม่น้ำ ลำธาร เห็นการหมุนเวียนเปลี่ยนแปลง จากความ เปี่ยมล้นในหน้าฝน เปลี่ยนเป็นแห้งแล้งในหน้าแล้ง เมื่อฝนมาลำธารก็เริ่มมีน้ำใสอีก ทรายใต้อันที่ ยัง มีการหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงของฤดูกาล สภาพอากาศ ต้นไม้มากหรือน้อยที่จะอุ้มน้ำเอาไว้ แม่น้ำ ลำธารก็ดำรงอยู่ตามวัฏจักรชีวิตของมัน แม่น้ำ ลำธารเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของปัจจัยต่างๆ ที่มาประกอบ เราจะเข้าใจได้ว่าเมื่อปัจจัยพร้อมก็มีแม่น้ำ ลำธารก็อยู่ได้ เมื่อไม่พร้อมก็อยู่ไม่ได้ เรา ก็จะเห็นว่าจริง ๆ แล้วแม่น้ำ ลำธารไม่มีตัวตนที่แท้จริง เป็นไปตามกฎของอนัตตา และภาวะ บีบคั้นด้วยการเกิดและสลายตัวของต้นน้ำก็เป็นภาวะที่เรียกว่า ทุกขตา

ความจริงของไตรลักษณ์นี้เป็นความจริงที่แสดงตัวของมันเองอยู่ ตลอดเวลา แต่คนทั่วไปมองไม่เห็น จึงหลงไปยึดมั่นในภาพที่ดูมั่นคง คงที่อันก่อให้เกิดทุกข์ตามมา จึงเป็นหน้าที่ของบุคคลที่จะต้องทำความเข้าใจแก่ใจเกี่ยวกับกฎของความ เปลี่ยนแปลงนี้ เพื่อการดำรงอยู่อย่างสอดคล้อง สมดุล ไม่ฝืนหรือทวนกระแสอันจะเป็นผลให้เกิด ความหวั่นไหว ชัดส่าย และไม่สงบ

ไตรลักษณ์เป็นหลักธรรมสำคัญที่ใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เช่นเดียวกับอิทัปปัจจยตา หลักธรรมสำคัญสองหมวดนี้ถือเป็นหัวใจของความเข้าใจธรรมชาติที่ทั้งปวง ไม่ยกเว้นเรื่องทุกข์ของมนุษย์ การเข้าใจ เข้าถึงหลักธรรมสองหลักนี้ได้อย่างแท้จริง จะนำพาความสงบสุขมาสู่ผู้นั้น

1.5.4 ปฏิจจสมุปบาท

ปฏิจจสมุปบาทเป็นหลักธรรมที่กล่าวถึงเหตุของการเกิดทุกข์ที่เกี่ยวข้องเป็นวงจร หรือเป็นตัวส่งผลต่อเนื่องกันไปในแต่ละหัวข้อซึ่งประกอบด้วย

1) อวิชชา (Ignorance, lack of knowledge)

อวิชชา หมายถึง ความไม่รู้ ความไม่เห็นตามจริง ไม่เท่าทันสภาวะที่เปลี่ยนแปลงไป หลงอยู่กับความเชื่อต่างๆ ความคิด ความรู้สึก ความไม่เข้าใจเหตุผล ที่แสดงถึงการหลงผิดคิดว่ามีตัวตน ของกู ดังคำพูดของโสรัช โทธิแก้วที่กล่าวว่า

“เมื่อไม่ได้ตั้งใจปรารถนา ก็เลยเกิดโมโหหรือมี โทสะ และที่มีโทสะก็ เพราะมี โลกะ คือโลก อยากได้ แต่ไม่ได้ และที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะมี โมหะ คือ หลง คือเข้าใจผิด คือ ยึดในสิ่งที่ยึดไว้ไม่ได้ แต่เข้าใจว่ายึดได้” (โสรัช โทธิแก้ว, 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 หูกก็ฟังไปที่เสียงที่ไม่ชอบใจ 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 ชวานะ ชิวหา กาย มโน) เป็นตัวเชื่อม เป็นตัวรู้ ณ ขณะนั้น เรียกกว่า 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 เบื่อ ชิงชัง

ค้นหาหรือความอยากนี้เมื่อถูกขัด หรือฝืนความต้องการ เป็นเหตุให้เกิด
ปฏิกะ ความขัดเคืองใจ โทสะ คิดร้าย คิดทำลายผู้อื่น สิ่งอื่น

9) อุปาทาน (attachment, clinging)

อุปาทาน หมายถึง ความยึดมั่นในเวทนาที่ชอบหรือไม่ชอบ ทำให้มีท่าที
หรือการให้คุณค่าต่อสิ่งต่างๆ ในแนวทางที่สนองค้นหาของตน 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

Agaist 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 โทธิแก้ว, 2550ข)

“การตั้งว่าสิ่งนี้เราชอบ สิ่งนี้ดี สิ่งนี้ใช่

ปะทะกับสิ่งที่ไม่ชอบ ว่าไม่ดี ว่าไม่ใช่

เป็นเชื้อโรคของจิตใจ

เมื่อความหมายลึกซึ้งของชีวิตไม่เป็นที่เข้าใจ

ความสงบของจิตใจก็ถูกรบกวน

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

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

“ชอบไม่จริง จริงไม่ชอบ” (ไสริช โทธิแก้ว, 2547ข)

ความเข้าใจเช่นนี้แสดงถึงจิตใจที่เป็นโรค ความสงบสุขจึงไม่อาจเกิดขึ้น
ได้ อุปาทานนี้เป็นช่วงสำคัญของการกอนิสังและการสร้างบุคลิกภาพบุคคล

10) ภาวะ (process of becoming)

ภาวะ หมายถึง กระบวนการของพฤติกรรมทั้งหมดที่แสดงออกเพื่อสนอง
ต้นเหตุอุปาทานนั้น เริ่มแต่การคิดปรุงแต่ง หาวิธีการ ดำเนินการต่างๆ ตามจุดมุ่งหมาย ที่
ถูกผลักดันไปในทิศทางที่อุปาทานกำหนด

11) ชาติ (birth)

ชาติ หมายถึง ความตระหนักถึงความมีตัวตนเข้าครอบครองภาวะนั้น
ถือเอาเป็นเจ้าของ เป็นผู้กระทำ เป็นผู้รับผล เป็นผู้รับผลกระทบ ผู้ได้ ผู้เสีย

12) ชรามรณะ (decay and death)

ชรามรณะ หมายถึง ความรู้สึกสำนึกถึงความพินาศจากภาวะชีวิตนั้นๆ
การถูกคุกคามจากความเสื่อมสลาย เช่น เสียเกียรติ เสื่อมลาภ เสื่อมยศ มีทุกข์ แก่ชรา เจ็บป่วย
จึงเกิด โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส คือ ความรู้สึกคับแค้น ขัดข้อง ชุมนมัว แห่งใจ หดหู่
ซึมเซา ผิดหวัง ภาวะวณการวาย และทุกข์เวทนาต่างๆ ตามมา

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

“ภิกษุทั้งหลาย ปุณฺณผู้มีได้เรียนรู้ ถูกทุกข์เวทนากระทบแล้ว ย่อมเศร้า
โศกคร่ำครวญ ร่ำไห้ รำพัน ตีอกร้องไห้ หลงไหลพันเพื่อนไป เขาย่อมเสวยเวทนา
ทั้ง 2 อย่างคือ เวทนาทางกาย และเวทนาทางใจ”

“เปรียบเหมือนนายขมังธนู ยิงบุรุษด้วยลูกศรดอกหนึ่ง แล้วยิงซ้ำด้วย
ลูกศรดอกที่ 2 อีก เมื่อเป็นเช่นนี้ บุรุษนั้นย่อมเสวยทุกข์เวทนาเพราะลูกศรทั้ง 2
ดอก คือ ทั้งทางกาย ทั้งทางใจ ปุณฺณผู้มีได้เรียนรู้ ก็ฉันทันนั้น...ย่อมเสวยเวทนาทั้ง 2
อย่าง คือ ทั้งทางกายและทางใจ”

“ภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้มีได้เรียนรู้ ถูกทุกข์เวทนากระทบแล้ว ย่อมไม่
เศร้าโศก ไม่คร่ำครวญ ไม่ร่ำไห้ ไม่รำพัน ไม่ตีอกร้องไห้ ไม่หลงไหลพันเพื่อนไป เธอ
ย่อมเสวยเวทนาทางกายอย่างเดียว ไม่เสวยเวทนาทางใจ”

“เปรียบเหมือนนายขมังธนู ยิงบุรุษด้วยลูกศร แล้วยิงซ้ำด้วยลูกศรดอกที่ 2
ผิดไป เมื่อเป็นเช่นนี้ บุรุษนั้นย่อมเสวยทุกข์เวทนาเพราะลูกศรดอกเดียว ฉันทันใด

อริยสาวกผู้ได้เรี่ยรู้ ก็ฉันทัน...ย่อมเสวยเวทนาทางกายอย่างเดียว ไม่ได้เสวย
เวทนาทางใจ” (ลั.สพ. 18/369-372/239-242)

หน้าที่ของบุคคลคือ รู้สิ่งที่เป็นเหตุแห่งทุกข์ และกำจัดเสีย ไม่ว่าจะเป็นการสืบค้น วิเคราะห์ พิจารณาเหตุของปัญหา ซึ่งจะต้องแก้ไขกำจัดให้หมดสิ้นไป

สำหรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ นักจิตวิทยาการปรึกษาจะเชื้อให้ผู้รับการปรึกษาคลายความยึดมั่นถือมั่นคลายความหลงไปตามวงจรปัจจุสมุปบาท และกลับมาใช้ชีวิตด้วยสติปัญญาอีกครั้ง

1.6 กระบวนการกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

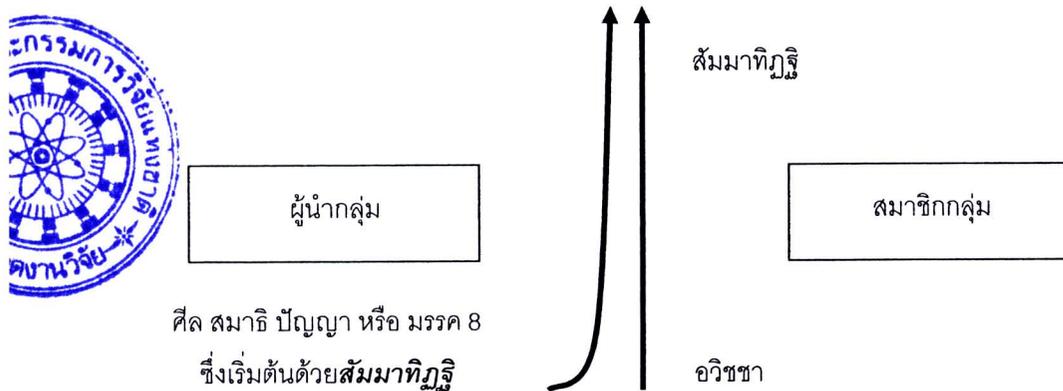
กระบวนการกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเริ่มต้นเมื่อสมาชิกกลุ่มได้เปิดเผยเรื่องราวที่แสดงถึงความทุกข์ หม่นหมอง สับสน ผิดหวัง ฯลฯ ผู้นำกลุ่มอาศัยสงบบั่นคง เชื่อมตนทั้งหมดเข้ากับโลกของสมาชิกกลุ่ม ละทิ้งโลกของตนเอง คือ ค่านิยม อคติ ความรู้ ความเชื่อ กฎเกณฑ์ ฯลฯ รับรู้อย่างครบถ้วน ชัดเจน ต้อนรับทั้งหมดด้วยการไม่ฟังมากไป ไม่น้อยไป น้ำเสียง ที่ทำ สื่อสารแสดงถึงความเข้าใจให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ ผู้นำกลุ่มตั้งมั่นในศีล สมาธิ และปัญญา โดยการเชื่อมตนเองเข้ากับโลกของสมาชิก วางตัวและทำที่ที่เปิดรับทุกอย่าง ติดตามเรื่องราวโดยไม่ตัดสิน และสร้างคำถามที่จะช่วยนำพาให้ลูกคิดและมองเห็นอวิชชาของตนเอง หากขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งไปผู้นำกลุ่มจะไม่สามารถเข้าเชื่อมกับโลกของสมาชิกได้อย่างเหมาะสมเลย (โสริช โพรเทกัว, 2547)

การเชื่อมตนเองเข้ากับโลกของสมาชิกกลุ่มหรือ Tuning in เป็นการใส่ใจ รับฟัง ตอบรับ ไม่มากไป ไม่น้อยไป อยู่กับเรื่องราวของสมาชิกกลุ่มด้วยภาวะใจที่สงบ นิ่ง ไม่กระเพื่อมรับรู้ได้ครบถ้วน ชัดเจน จดจ่อแน่วแน่ต่อเรื่องราว เสมือนหนึ่งเป็นเพื่อนที่เข้าไปอยู่ในใจ ทำให้สมาชิกอยู่กับภาวะความทุกข์ใจนั้นได้อย่างไม่หลีกเลี่ยง ไม่ฟังชาน รับรู้สิ่งที่ซ่อนลึกภายในใจจริง ๆ ที่เป็นปมประเด็นที่คับข้องอยู่ภายในใจ เช่น ความกระวนกระวาย ความวิตกกังวล ความขาดกลัว ฯลฯ จนรู้สึกด้วยอมรับภาวะนั้นอย่างไม่เสริมแต่งหรือใช้กลไกป้องกันตนเอง จากนั้นจึงเชิญชวนให้เห็นรอยแยก รากเหง้าที่มาของภาวะทุกข์ใจนั้น ว่าเกิดจากความหลงเข้าใจผิด ความคาดหวัง ความปรารถนาเกินจริง และความเข้าไปยึดมั่นถือมั่นบางสิ่งบางอย่างไว้ (identify split) แล้วชวนให้สมาชิกได้ใคร่ครวญให้เห็นโลกและชีวิตตามความเป็นจริง กระบวนการเช่นนี้จะนำไปอย่างค่อยเป็นค่อยไป เหมือนการปลดออกหัวหอมที่จะต้องปลดออกทีละชั้นๆ ไปตามลำดับ (โสริช โพรเทกัว, 2551)

โสรัช โพธิ์แก้ว (2547) ได้ขยายประเด็นการทำงานในขั้นตอนนี้ไว้ว่า

“ผู้นำกลุ่มจะให้ความสนใจ รับรู้และติดตาม สมาชิกกลุ่มจะซึ้งน้ำหนัก ว่า สิ่งที่สมาชิกกลุ่ม (ตรงนี้ผู้วิจัยใช้คำว่า สมาชิกกลุ่ม) นำเสนอในกลุ่มนั้นเป็น ใจที่ประเด็นคงค้างในใจซึ่งครอบงำจิตใจว่าเป็นอย่างไร ซึ่งไม่ว่าสมาชิกกลุ่ม จะนำเสนอด้วยอาการใด ด้วยเรื่องอะไร ถ้าเป็นลักษณะของใจที่ไม่สงบ นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธก็จะรู้ได้ว่าเกิดจากการถูกครอบงำด้วยความ ปรารถนาที่ไม่ลงรอยกับความจริง”

เมื่อสมาชิกเห็นรอยแยกที่มีภายในใจตนแล้ว ผู้นำกลุ่มก็เตรียมช่องทางด้วยการ เชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มได้ใคร่ครวญพิจารณาความเข้าใจที่คลาดเคลื่อน ความต้องการ ความ คาดหวัง ความสำคัญตนผิดกับภาวะหรือสิ่งที่สมาชิกกลุ่มมีอยู่ เป็นอยู่ หรือประสบอยู่จริงๆ ให้ มากขึ้น เมื่อสมาชิกกลุ่มได้ใคร่ครวญพิจารณาด้วยภาวะใจที่สงบลงแล้ว ก็เกิดความรู้สึกว่า ตนเองหลงเข้าใจผิด เชื่อผิด รู้สึกไปเอง สำคัญไปเอง ค่อยๆ กลับมายอมรับกับความจริง ค่อยๆ ก้าวออกมาอยู่กับความจริงได้อย่างกลมกลืนอย่างแนบสนิทที่สุด ซึ่งหมายถึงปัญญาที่รู้เห็นและ เข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริงนั่นเอง การที่ผู้นำกลุ่มจะดำเนินกลุ่มให้เป็นเช่นนี้ได้ ผู้นำ กลุ่มต้องมี “แผนที่” ในการปฏิบัติงานทุกครั้งเสมอ



แผนภาพที่ 2.2 การเคลื่อนย้ายจากฐานอวิชาไปสู่สัมมาทิฐิด้วยศีล สมาธิ ปัญญา

การพาสมาชิกกลุ่มออกจากความยึดมั่นถือมั่น (อวิชา) มาสู่ความจริง (สัมมาทิฐิ) ด้วยการให้ใช้ปัญญาของตนในการมองปมประเด็นที่ก่อให้เกิดทุกข์ เมื่อเห็นใจที่ชัดเจน เป็นการอาศัยสัมมาทิฐิซึ่งเป็นความจริงสี่ให้สมาชิกกลุ่มกลับอยู่กับความจริงได้อย่าง สงบมั่นคง (realization) (โสรัช โพธิ์แก้ว, 2547)

1.7 วิธีการ

กระบวนการการกรกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เกิดขึ้นเมื่อมีสมาชิกกลุ่มได้เปิดเผยความทุกข์ในใจ โดยผู้นำกลุ่มตั้งใจฟังด้วยใจที่สงบพร้อมด้วยสติปัญญาที่ชัดเจน พร้อมกล่าวถ้อยคำได้ตอบด้วยใจที่ปกติและเข้าใจ โดยมองทะลุเข้าไปในเรื่องราวที่สมาชิกเล่าให้ฟังด้วยใจที่เข้าถึงต้นเหตุแห่งปัญหาทั้งปวงตามหลักอริยสัจ 4 เพื่อให้เกิดความเข้าใจอันถูกต้องในประเด็นปัญหาที่สมาชิกกลุ่มได้เผชิญอยู่ ผู้นำกลุ่มดำเนินกระบวนการดังกล่าวโดยอาศัยหลัก 3 ประการ คือ

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

2. **Identify Split** คือ การค้นหาประเด็นแห่งทุกข์ในใจของสมาชิกกลุ่มที่เป็นความไม่ลงรอยแยกแยะระหว่างความเชื่อ ความปรารถนาของตนกับความเป็นจริงที่ปรากฏอยู่ จึงเป็นหน้าที่ของผู้นำกลุ่มที่จะอาศัยการรับรู้ที่ชัดเจน มีสติ มีใจที่สงบ อาศัยศีล สมาธิ ปัญญา อย่างล้ำลึก มองทะลุถึงใจหทัยแห่งความทุกข์ที่ซ่อนอยู่ แล้วชวนให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นรอยแยกนั้น

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

1.7.1 การดำเนินการในมิตigroup (Group Process Focus)

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

1) *Facilitate disclosure* คือ เอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้บอกเล่าหรือเปิดเผยถึงเรื่องราวประสบการณ์ และความรู้สึกของตนให้กลุ่มได้รับรู้ ภายใต้บรรยากาศของการเชื่อเชิญอันอบอุ่น เป็นมิตรและไว้วางใจซึ่งกันและกัน

2) *Facilitate interaction* คือ เอื้อให้เกิดสมาชิกกลุ่มได้มีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน ด้วยการแบ่งปันประสบการณ์ และความรู้สึกนึกคิด เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างสมาชิกในกลุ่มผ่านประสบการณ์ที่ได้นำมาแบ่งปันแก่กันและกันในกลุ่ม

3) *Facilitate growth* คือ นำเรื่องราวหรือประสบการณ์ของสมาชิกในกลุ่มเอื้อให้เกิดมีคุณค่าในทางจิตใจ เกิดความชื่นบาน อิ่มเอม ปิติ อันเป็นการเอื้อให้พวกสมาชิกกลุ่มเติบโตและงอกงามตามวิถีของตน

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

ในมิตigroupนี้ ผู้นำกลุ่มจะอาศัยหลักอริยสัจ 4 เพื่อถ่ายทอดความเข้าใจในโลกและชีวิตเพื่อเปิดประตูให้สมาชิกเกิดปัญญาด้วยการนำเสนอหลักความจริงเพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้และพิจารณาร่วมกัน เพื่อจุดประกายให้สมาชิกได้ใส่ใจและเข้าใจในสาระของชีวิต ของการดำรงอยู่ของธรรมชาติ ของสัมพันธภาพและของสรรพสิ่ง

ในการเริ่มกลุ่ม ผู้นำกลุ่มอาจจะใช้การบรรยายเป็นรูปแบบหนึ่ง หรือเป็นการเชิญชวนให้สมาชิกได้ใส่ใจในสิ่งที่ซ่อนซ่อนอยู่ด้วยหลักความเป็นจริงของสรรพสิ่ง เช่น เมื่อต้องการสื่อให้สมาชิกได้เห็นชีวิตคือทุกสิ่งทุกอย่าง ผู้นำกลุ่มก็อาจเริ่มต้นด้วยการบรรยายว่า

“..ลองมองไปรอบๆตัวเราสิครับ ดูว่ารอบๆตัวเรามีอะไรบ้าง แล้วลองมองย้อนมาดูที่ตัวเราว่าสิ่งรอบๆตัวนั้นเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเราหรือเปล่า..”

จากนั้นค่อยๆ เอื้ออำนวยเปิดโอกาสให้แก่สมาชิกได้พินิจใคร่ครวญหลักธรรมเหล่านั้นเชื่อมโยงถึงชีวิตของตน โดยการตั้งประเด็นคำถามให้สมาชิกรับรู้ความเข้าใจจากการพินิจพิจารณาใคร่ครวญและสำรวจชีวิตของตนเองเพื่อขยายทัศนคติที่มีต่อโลกและชีวิตได้อีกมากมาย เช่น

- สิ่งใดบ้างที่มีส่วนในการเติบโตของเรา
- อาหารที่เราทานมีเชื้อจุลินทรีย์เริ่มต้นจากที่ใดบ้าง
- สิ่งใดบ้างที่เอื้อให้เราได้มานั่งอยู่ตรงนี้ร่วมกัน
- ในชีวิตของเราส่วนใหญ่เรามักจะต้อนรับหรือแบกรับกับสิ่งที่เข้ามา

ฯลฯ

ผู้นำกลุ่มจะเป็นผู้ที่เอื้ออำนวยให้สมาชิกได้มีปฏิสัมพันธ์ต่อกันในแนวทางที่ส่งเสริมปัญญาให้กันและกัน และติดตามสมาชิกด้วยการสังเกต ด้วยการฟัง ด้วยการ

ถามถึงความเข้าใจของสมาชิกและเป็นการเชื้อเชิญให้สมาชิกเข้ามามีส่วนร่วมในการเรียนรู้ และ นำตนเข้าเชื่อมกับโลกของสมาชิกเพื่อที่จะรับรู้โลกทั้งหมดของสมาชิกได้อย่างชัดเจน (สมานัตต ตา) ตลอดกระบวนการเพื่อรับรู้ถึงกระแสความเคลื่อนไหวของสมาชิกกลุ่มและประสานให้สมาชิก กลุ่มเกิดความเข้าใจในหลักธรรมอย่างต่อเนื่อง เพื่อค่อย ๆ ยกกระดับความเข้าใจให้สมาชิกได้ กลมกลืนกับความเข้าใจนี้ เข้ากับกระแสชีวิตของสมาชิกกลุ่ม ผสมผสานกลมกลืนเข้าเป็นเนื้อ เดียวกันกับชีวิตประจำวันของสมาชิกกลุ่มในแต่ละขณะให้ได้ รวมถึงเอื้อให้สมาชิกได้นำเรื่องราว ต่างๆ ที่สมาชิกกลุ่มได้ประสบพบแล้วทำให้สมาชิกกลุ่มชุ่มน้วมวิเคราะห์ มาใคร่ครวญ และ มาร่วมกันคลี่คลาย

ผู้นำกลุ่มจะอาศัยการรับรู้ที่ชัดเจนที่ประกอบด้วยศีล สมาธิและปัญญา มองทะลุถึงจิตยแห่งความทุกข์ที่ซ่อนอยู่ที่เป็นความไม่ลงรอยกันระหว่างความเชื่อ ความปรารถนาของตนกับความเป็นจริงที่ปรากฏอยู่ แล้วค่อยๆ พาสมาชิกกลุ่มออกด้วยหลักสัมมาทิฐิ จนความชุ่มน้มนั้นจางหายไป แล้วเปิดเนื้อที่ใหม่ให้สมาชิกกลุ่มอยู่กับความจริงได้อย่างอิมฉิบ

1.7.2 การดำเนินการในมิติบุคคล (Individual Process Focus)

การปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคล (Individual Counseling) เป็น กระบวนการสัมพันธภาพแห่งความช่วยเหลือระหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษา (Counselor) กับผู้รับ การปรึกษา (Client) เพื่อที่จะเอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจตนเองตามความเป็นจริง สามารถที่จะยอมรับความเป็นจริงได้อย่างเข้าใจ และกล้าที่จะเผชิญกับความจริงที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งมองเห็นแนวทางในการพัฒนาตนเองให้สอดคล้องกับความเป็นจริง โดยอาศัยหลักอริยสัจสี่ เป็นฐานในการเข้าใจถึงปมประเด็นในจิตยของสมาชิกกลุ่ม และนำพาสมาชิกกลุ่มออกจิตยนั้น ด้วยการสื่อหลักความจริงตามแนวคิดพุทธธรรม โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาจะนำตนเข้าเชื่อมกับ โลกของสมาชิกเพื่อที่จะรับรู้โลกทั้งหมดของสมาชิกได้อย่างชัดเจน (สมานัตตตา) ตลอด 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 พร้อมทั้งจะปรับปรุงแก้ไขตนเอง

5) *Development* คือ การให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักรู้ในด้านการพัฒนาตนเองไปในทางที่สร้างสรรค์และงอกงามให้สอดคล้องกับความเป็นจริง

6) *Realization* คือ การให้สมาชิกกลุ่มเกิดกระบวนการทางปัญญาเข้าใจชีวิตและโลกตามที่เป็นจริง สามารถยอมรับและอยู่กับความเป็นจริงได้อย่างอึดอึด

1.8 ผู้นำกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

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

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

หากนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธยังไม่กระจ่างชัดเรื่องอริยสัจ ก็ไม่สามารถให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธได้ เหตุเพราะยังไม่เห็นแผนที่แห่งอริยสัจ 4 ที่จะใช้สำหรับเดินทางในชีวิตนั่นเอง อริยสัจ 4 ก็คือความรู้ในทุกอย่างทุกอย่าง บุคคลกับทุกอย่างทุกอย่างเป็นเนื้อเดียวกัน ฉะนั้น เมื่อไม่เข้าใจทุกอย่างทุกอย่างในตนเอง ก็ไม่สามารถที่จะไปพาสมาชิกกลุ่มซึ่งหลุดออกจากความเข้าใจในทุกอย่างทุกอย่างให้กลับมาเป็นหนึ่งเดียวกับทุกอย่างทุกอย่างได้

อนึ่ง วิชาแห่งการเรียนรู้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเป็นวิชาที่เป็นการเรียนรู้จากอวิชชาไปสู่วิชชาซึ่งเป็นกระบวนการของ “วิปัสสนาสมาธิ” เป็นการทำความเข้าใจโลกและชีวิตด้วยการสังเกต การประจักษ์ด้วยการประสพตรงหรือ “สันติปฏิริโก” จากนั้นความลุ่มลึก ความกว้างขวาง ความเข้าใจจึงจะเกิดขึ้นตามลำดับ นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธต้องเป็น Counselor ได้ทุกที่ ฉะนั้นจึงต้องเป็นคนที่สมบูรณ์ด้วยการเข้าถึงความเป็นคนที่เข้าใจโลกและชีวิตได้อย่างแนบสนิท มีความเป็นธรรมชาติด้วยวิถีแห่งสัมมาทิฐิคือความเข้าใจโลกและชีวิตได้อย่างหมดจด

หน้าที่ของผู้นำกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธคือการตั้งอยู่ในฐานะปรโตโฆษาหรือเป็นกัลยาณมิตรให้กับสมาชิกกลุ่ม นำพาให้สมาชิกกลุ่มออกจากความยึดมั่นถือมั่น (อวิชชา) มาสู่ความจริง (สัมมาทิฐิ) ด้วยการให้ใช้ปัญญาของตนในการมองปมประเด็นที่ก่อให้เกิดทุกข์ เมื่อเห็นโทษชัดเจน โดยอาศัยสัมมาทิฐิซึ่งเป็นความจริงสี่ให้สมาชิกกลุ่มอยู่กับความจริงได้อย่างสงบมั่นคง (โสริช โทธิแก้ว, 2547)

ดังนั้น ผู้นำกลุ่มจึงต้องฝึกฝนตนเองในชีวิตประจำวันอยู่เสมอ ในรูปแบบการภาวนาหรือการขัดเกลาการรับรู้ตนเองให้สะอาดชัดเจน จนเห็นความเป็นเนื้อเดียวกันของชีวิต (โสรัชี โปธิแก้ว, 2547) กระบวนการพัฒนาจิตใจ (Spiritual Development) โดยการอาศัยแนวคิดพุทธธรรม กล่าวคือเป็นกระบวนการสร้างสัมมาทิฐิให้เกิดขึ้นภายในตนเองเป็นเบื้องต้นก่อน สังเกตใคร่ครวญภาวะที่เกิดขึ้นภายในใจครั้งแล้วครั้งเล่า วันแล้ววันเล่า (โยนิโสมนสิการ) และ/หรือต้องอาศัยครูอาจารย์ (ปรโตโฆชะหรือกัลยาณมิตร) ช่วยให้เห็นหรือรู้สิ่งที่อยู่ในใจเมื่อเกิดความอยาก ความชอบ อยากเป็น ย้อยุดสิ่งต่างๆ ให้เป็นไปตามใจตนที่ล้วนแล้วแต่ทำให้เกิดทุกข์ และเรียนรู้ที่จะปล่อยวางความปั่นป่วนที่เกิดขึ้นในใจทุกช่วงเวลาของชีวิต (โสรัชี โปธิแก้ว, 2547ก)

นอกจากเรียนรู้ฝึกฝนด้วยตนเองอย่างต่อเนื่องแล้ว ผู้นำกลุ่มยังต้องนำคุณสมบัติทั้งปรโตโฆชะหรือกัลยาณมิตร และทั้งโยนิโสมนสิการ รวมถึงหลักอริยสัจ 4 มาผสมผสานคลุกเคล้ากันภายใต้กระบวนการเรียนรู้ ฝึกฝนต่อเนื่องยาวนานพอสมควร ภายใต้การดูแลของอาจารย์ผู้สอนที่มีคุณสมบัติของความเป็นกัลยาณมิตร เข้าใจหลักอริยสัจ 4 และกระบวนการโยนิโสมนสิการ (เพชรพรรณ แดนศิลป์, 2551) เหมือนที่ โสรัชี โปธิแก้ว (2553) ให้ทัศนะว่า

“..ในการเตรียมนักจิตวิทยาการปรึกษาที่คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อาจารย์ผู้สอนจะเป็นปรโตโฆชะที่จะนำเสนอหลักความจริงของธรรมชาติและให้นิสิตได้นำไปใคร่ครวญพิจารณาตนเองทุกวัน สอนโดยอาศัยประสบการณ์ ซึ่งเกิดจากการฝึกฝนและวิเคราะห์ใคร่ครวญร่วมกันจนเป็นก่อนความรู้ แล้วค่อย ๆ ป้อนให้ลูกศิษย์ให้เข้าใจในสิ่งที่อาจารย์เข้าใจ เป็นการถ่ายทอดให้ลูกศิษย์ เป็นการถ่ายทอดแบบแบ่งปันที่เราเข้าใจไปยังลูกศิษย์ แบ่งจากใจของเราไปยังลูกศิษย์ แบ่งไป ถ่ายไป อาจารย์เป็นปรโตโฆชะเพื่อให้ลูกศิษย์เกิดโยนิโสมนสิการ ซึ่งอาจารย์เองก็เกิดโยนิโสมนสิการวนกันไปเรื่อย ๆ..”

การเตรียมตัวเช่นนี้ต้องอาศัยปัจจัย 2 อย่างเป็นเชื้อขนวนและเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงสนับสนุนปัจจัยแรกคือการเรียนรู้เรื่องชีวิตผ่านสนามการฝึกปฏิบัติในกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาทั้งในบทบาทสมาชิกและผู้นำกลุ่ม รวมไปถึงการไปปฏิบัติธรรมและการฟังธรรมบรรยายจากพระภิกษุสงฆ์ผู้ที่สามารถชี้แจงถึงความจริงอันถูกต้อง (การมีปรโตโฆชะที่ดี) รวมถึงการศึกษาฝึกฝน ขัดเกลา และเรียนรู้ด้วยตนเองจากการศึกษาหลักธรรมต่างๆ เพื่อนำมาใคร่ครวญและพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้ตรงตามสภาวะและตามเหตุปัจจัยของมันผ่านการสังเกตและนำตนเองเป็นศูนย์กลางในการเรียนรู้ในแง่ของความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจ สาเหตุของความทุกข์และการดับ

ทุกข์ตามแนวพุทธธรรม เพื่อให้เกิดความแจ่มแจ้งในเรื่องของตนเอง ชีวิต และธรรมชาติ (โยนิโสมนสิการ) ในระดับหนึ่ง ซึ่งเป็นระดับที่ปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

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

ผู้นำกลุ่มต้องมีความแจ่มแจ้งอย่างยิ่งที่จะดำรงชีวิตอยู่อย่างมีสัมมาทิฐิ สิ่งนี้จะเป็นตัวแผนที่กำหนดแนวทางซึ่งอาจปรากฏออกมาได้หลายรูปแบบเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รับความจริงนั้นด้วยตัวของสมาชิกกลุ่มเอง เป็นการประยุกต์หลักกรรมทางพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะหลักอริยสัจสี่ไปสู่ความเข้าใจในมรรคแปดของโศกที่อยู่ที่อยู่ในใจของผู้มารับบริการ โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาต้องอาศัยจิตใจที่สงบนิ่งและเข้าใจ ละทิ้งค่านิยม อคติ ความรู้ ความเชื่อต่างๆ ของตนเพื่อที่จะได้รับรู้ผู้รับการปรึกษาได้อย่างครบถ้วน และชัดเจน (สมาธิ) และต้องอาศัยการควบคุมตนเองในการวางตนให้สงบพร้อมที่จะต้อนรับผู้รับการปรึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไข (ศีล) เพื่อที่จะอยู่กับผู้รับการปรึกษาได้อย่างลึกซึ้งและเข้าใจ จนสามารถค้นหาประเด็นที่เป็นความไม่สอดคล้องกันระหว่างความยึดมั่นถือมั่น หรือความปรารถนาของตนกับความเป็นจริงที่ปรากฏอยู่ อันเป็นต้นเหตุให้เกิดความทุกข์ทั้งปวง (โสริช โปธิแก้ว, 2547ก)

1.9 กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธกับการเกิดภาวะอุเบกขาและปัญญา

กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจึงเป็นกระบวนการเพื่อพัฒนาและรักษาจิตใจที่ดำเนินการโดยนักจิตวิทยาการปรึกษาซึ่งอยู่ในฐานะเป็นกัลยาณมิตรต่อสมาชิกกลุ่ม (members) นำพาสมาชิกกลุ่มร่วมเรียนรู้โลกและชีวิตจนเกิดภาวะใจที่เรียกว่าอุเบกขา ผู้นำกลุ่มที่ตั้งอยู่ในฐานะกัลยาณมิตรในกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธนี้ในพระไตรปิฎกได้เปรียบเทียบไว้ว่าเหมือนกับแสงทองแห่งการได้ภาวะอุเบกขา ดังในสุริยุปมสูตรที่ 1 (ส.มท. 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 จักกระทำให้มากซึ่งโพชฌงค์ 7 ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ภิกษุผู้มีมิตรดี ย่อมเจริญโพชฌงค์ 7 ย่อมกระทำให้มากซึ่งโพชฌงค์ 7 อย่างไรเล่า? ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมเจริญสติสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ 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) โยนิโสมนสิการนี้เองที่เป็นอาหารหล่อเลี้ยงให้อุเบกขาเติบโตงอกงามขึ้นภายในใจของบุคคลได้ ดังหลักฐานในกายสูตร (ส.มหา. 19/371/95) ว่า

“..ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็อะไรเล่าเป็นอาหารให้อุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญบริบูรณ์ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรมทั้งหลาย เป็นที่ตั้งแห่งอุเบกขาสัมโพชฌงค์ มีอยู่ การกระทำให้มากซึ่งโยนิโสมนสิการในธรรมเหล่านั้น นี้เป็นอาหารให้อุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญบริบูรณ์..”

กระบวนการกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่ดำเนินไปในรูปแบบสมถะและวิปัสสนาไปพร้อมๆ กันนี้จะอาศัยความสงบของสมาชิกที่เกิดจากการได้บอกเล่า ปมปัญหาภายในใจด้วยการเอื้อของผู้นำกลุ่มจนกำหนดรู้ทุกข์ภายในใจอย่างชัดเจน จากนั้นผู้นำกลุ่มจะชวนให้สมาชิกกลุ่มได้ใช้ปัญญาใคร่ครวญเรื่องราวที่ทำให้เป็นปมปัญหาในใจที่แสดงถึงการที่ใจของสมาชิกกลุ่มหลุดออกไปจากความจริง สมาชิกกลุ่มจะค่อยๆ กลับมาอยู่กับความจริงมากขึ้นๆ ตามลำดับจนสนิทใจ กระบวนการเช่นนี้ในพุทธศาสนาหมายถึงกระบวนการที่อาศัยสัมมาทิฐิหรือความเห็นความเข้าใจที่ถูกต้องตามความเป็นจริงซึ่งเป็นหัวข้อหนึ่งในมรรค 8 เป็นปัจจัยเหนี่ยวนำเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความสงบมั่นคงภายในใจอันเนื่องจากใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญจนสามารถปมประเด็นปัญหาภายในใจ (ทุกข์) กลับมาอยู่กับความจริงของโลกและชีวิตได้ในที่สุด กระบวนการนี้สอดคล้องกับวาระของพระพุทธเจ้าในสพายตนวิภังคสูตร (ม.อ. 14/450/829) ในพระไตรปิฎกที่ตรัสบอกว่า

“เมื่อบุคคลนั้นเจริญอภิญญาถึงคิณมรรคอันประเสริฐนี้้อยู่อย่างนี้ 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) กล่าวถึงกระบวนการดังกล่าวว่าเหมาะสำหรับบุคคลที่มีเรื่องราวหรือปมปัญหาค้างคาอยู่ในใจ เกิดความฟุ้งซ่านอยู่ในใจ ไม่สามารถที่จะทำจิตใจให้สงบนิ่งได้ บุคคลประเภทนี้ต้องอาศัยปัญญาในการพิจารณาไตร่ตรองให้เห็นความจริงเพื่อตัดความฟุ้งซ่านหรือปมปัญหาค้างคาในใจได้ กระบวนการเช่นนี้เรียกว่า “ปัญญาอบรมสมาธิ” จากนั้นความสงบใจที่เกิดขึ้นด้วยปัญญาก็จะเป็นปัจจัยหนุนให้เกิดปัญญามากยิ่งขึ้นอีกครั้งกระบวนการนี้เรียกว่า “สมาธิอบรมปัญญา” ดังคำกล่าวที่ว่า

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

ดังนั้นด้วยกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีรูปแบบกระบวนการสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไปโดยอาศัยผู้นำกลุ่มมีฝึกฝนตนเองในหลักอริยสัจ 4 และอศัยอริยสัจ 4 ซึ่งมีสัมมาทิฐิเป็นแผนที่ในการทำงานพาสมาชิกกลุ่มให้เกิดความงอกงามทั้งในมิติภายในบุคคล (intrapersonal) และมิติระหว่างบุคคล (interpersonal) ด้วยรูปแบบของการทำงานทั้งในเชิงแก้ปมปัญหาค้างคาในใจ (counseling) และทั้งในเชิงให้ความงอกงามในใจ (growth) จึงทำให้สามารถพัฒนาปัญญาซึ่งเป็นความเข้าใจโลกและชีวิตในแง่ความสัมพันธ์และความเปลี่ยนแปลงได้ เมื่อปัญญาเกิดขึ้น ภาวะอุเบกขาซึ่งเป็นความสงบมั่นคง เป็นกลาง ไม่ไหวไปกับแรงเหนี่ยวนำของโลกะ โทสะ และโมหะ ก็เกิดขึ้นตามมา ขณะเดียวกันก็ส่งผลให้ปัญญาเพิ่มสูงยิ่งขึ้น

1.10 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

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

สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้เริ่มนำหลักพุทธธรรมมาเป็นฐานปฏิบัติงานทางด้านจิตวิทยาการปรึกษาดังแต่ปี พ.ศ. 2544 โดย รศ.ดร.โสริช โทธิแก้ว โดยใช้ชื่อว่า “การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ” ต่อมาในปี พ.ศ. 2550 ได้เปลี่ยนมาใช้ชื่อว่า “กลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (Buddhist Personal Growth and Group Counseling) มีนักศึกษาและนักวิจัยที่เข้าศึกษาในหลักสูตรจิตวิทยาการปรึกษาได้นำแนวคิดด้านนี้ไปศึกษาวิจัย

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

งานวิจัยหลายชิ้นแสดงให้เห็นว่า การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธสามารถพัฒนาตัวแปรทางจิตวิทยาที่มีบริบทจากทฤษฎีตะวันตกได้ สุภาวดี ดิสโร (2551) ได้นำกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธไปพัฒนาความสามารถในการฟื้นพลัง (resilience) ในนักศึกษามหาวิทยาลัย ซึ่งผลพบว่า นักศึกษามีความสามารถในการฟื้นพลัง เพิ่มสูงขึ้นทั้งในระยะหลังการ

เข้ากลุ่ม และทั้งในระยะติดตามผล นอกจากนี้ นักศึกษากลุ่มดังกล่าวยังได้บอกเล่าประสบการณ์ด้านจิตใจที่เอื้อต่อความสามารถในการฟื้นฟูในด้าน 1) การตระหนักเห็นคุณค่าและความสำคัญของบุคคลและสิ่งที่เกื้อกูลตนเอง 2) การมองเห็น และเข้าใจเหตุแห่งทุกข์ และวิธีการจัดการคลี่คลายสลายทุกข์ การแก้ไขใจหทัยความไม่สอดคล้องกันระหว่างความคาดหวังกับความจริง 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 นอกจากนี้ งานวิจัยของ ยุวดี เมืองไทย (2552) ก็พบว่า กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธเพิ่มสุขภาวะทางจิตตามแนวคิดของ Ryff ของผู้ป่วยยาเสพติดที่อยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพได้ และยิ่งกว่านั้น ผู้ป่วยยาเสพติดที่อยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพยังได้บอกเล่าประสบการณ์ที่นอกเหนือจากนิยามสุขภาวะทางจิตตามกรอบแนวคิดของ Ryff (1989) 3 ด้าน คือ ประสบการณ์ด้านจิตใจที่เป็นภาวะหมดทุกข์และเป็นสุข (ในเรื่องนั้น ขณะนั้น) ประสบการณ์ด้านความเข้าใจ ที่แสดงถึงความเข้าใจความจริงของชีวิตและเห็นความคาดหวังของตัวเองที่ไม่สอดคล้องกับความจริง และประสบการณ์ด้านความรู้สึกต่อผู้คนและสิ่งแวดล้อม ที่มีความสำคัญขอบคุณ ระลึกถึง มองเห็นคุณค่าของผู้คนและสรรพสิ่งที่เกื้อกูลชีวิตตน

นอกจากนี้ ผลการวิจัยและการวิเคราะห์กระแสการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม สามารถสรุปได้ว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เอื้อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดผลทางด้านจิตวิทยาในหลายแง่มุม เช่น ความเอื้อเพื่อ (จรินทิพย์ โคธีรานุกษ์, 2551) สัมพันธภาพการปรึกษาและความพึงพอใจ (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 เปริตพรรณ แตนศิลป์ (2550) เป็นคนแรกที่ดำเนินการตามแนวคิดนี้โดยพัฒนาตัวแปรจิตวิทยาแนวพุทธที่ชื่อว่า “ปัญญาในภาวะความสัมพันธ์ที่เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง” พัฒนาด้วยการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มภายใต้ชื่อ “กลุ่มโยนิโสมนสิการ” เปรียบเทียบกับกลุ่มพัฒนาตนตามแนวคิดของทรอตเซอร์ (Trotzer) โดยทำการศึกษาในกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ซึ่งผลพบว่า นักศึกษาที่เข้ากลุ่มโยนิโสมนสิการมีคะแนนด้านปัญญาในภาวะความสัมพันธ์ที่เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง เพิ่มสูงขึ้นมากกว่ากลุ่มพัฒนาตนตามแนวคิดของทรอตเซอร์ (Trotzer) นอกจากนี้ นักศึกษาที่เข้ากลุ่มโยนิโสมนสิการยังได้สัมผัสเนื้อที่ประสบการณ์ภายในใจมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบและกลุ่มควบคุมใน 4 ประเด็นเนื้อหา คือ ด้านการเห็นคุณค่าของสรรพสิ่งที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของตนเอง ด้านความสำนึกขอบคุณและกตัญญูต่อครอบครัว ด้านความสามารถเผชิญกับความเปลี่ยนแปลง และด้านการนำหลักธรรมความเข้าใจชีวิตไปปฏิบัติหลังการเข้ากลุ่ม

ดลดาว ปุรณานนท์ (2551) เป็นอีกคนหนึ่งที่ได้ศึกษาผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวพุทธที่ส่งผ่านการพัฒนาเมตตาต่อการเพิ่มพูนสันติภาวะในพนักงานโรงงาน และได้พัฒนาแบบวัดภาวะเมตตาและแบบวัดสันติภาวะที่ใช้กรอบแนวคิดเรื่องเจตสิกในพระอภิธรรมปิฎกเป็นโครงในการสร้างแบบวัดขึ้น หัวข้อเจตสิกในพระอภิธรรมปิฎกเป็นส่วนหนึ่งในพระไตรปิฎกซึ่งเป็นคัมภีร์ในพระพุทธศาสนา แบบวัดภาวะเมตตาเป็นแบบวัดที่ให้ผู้ตอบรายงานตนเอง (Self-report) มีลักษณะเป็นมาตรประเมินค่า (Likert scale) 5 ระดับ ตั้งแต่ (1) ตรายน้อยที่สุด ไปจนถึงตรงมากที่สุด ประกอบด้วยข้อความรายข้อทั้งสิ้น 36 ข้อ และได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟ่าครอนบาค (Cronbach's coefficient alpha) ของแบบวัดทั้งฉบับเท่ากับ .93 ส่วนแบบวัดสันติภาวะมีลักษณะคล้ายแบบวัดภาวะเมตตาประกอบด้วยข้อความรายข้อทั้งสิ้น 35 ข้อ และได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟ่าครอนบาค (Cronbach's coefficient alpha) ของแบบวัดทั้งฉบับเท่ากับ .90 ผลการศึกษาของดลดาว ปุรณานนท์ (2551) พบว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มและแบบรายบุคคลช่วยเพิ่มสันติภาวะและเมตตา และเมตต่ายังเป็นตัวแปรสื่อบางส่วนของความสัมพันธ์ระหว่างการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธกับสันติภาวะในพนักงานอีกด้วย

กนิษฐา ดันโพธิ์ทอง (2550) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มที่มีต่อความสงบ 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 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบวัดวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการที่พัฒนาโดยกชวร จุยมณี และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการทดสอบค่าที (t-test) ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการสูงหลังได้เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีคะแนนวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการสูงกว่านักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .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 นักศึกษามีความผาสุกด้านจิตวิญญาณสูงขึ้นหลังจากที่ได้เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .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 จังหวัดนครราชสีมาที่ลงชื่อเข้าร่วมโครงการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจำนวน 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) ได้ศึกษาผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีต่อเชาวน์อารมณ์ของทหารเกณฑ์ในช่วงระหว่างการฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยใช้รูปแบบการวิจัยแบบทดลอง มีกลุ่มควบคุมและวัดผลก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นทหารเกณฑ์ กองร้อยบริการ กรมการสารวัตรทหารบกจำนวน 14 คน ที่ถูกสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่ม 7 คน เครื่องมือที่ใช้การวิจัยได้แก่ แบบวัดเชาวน์อารมณ์ และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการทดสอบค่าที (t-test) ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเชาวน์อารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเชาวน์อารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล (2549) ได้ศึกษาผลของการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตในช่วงระหว่างการฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยใช้รูปแบบการวิจัยแบบทดลอง ทดสอบก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม จำนวน 16 คน สุ่มอย่างง่ายแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบประเมินความพึงพอใจในชีวิตที่เขียวลักษณ์ มั่นประชา ดัดแปลงมาจากแบบประเมินความพึงพอใจในชีวิตดัชนีซูดเอ (Life Satisfaction Index A) ของนิวการ์เทินและคณะ (Neugarthen, et al. 1961) และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการทดสอบค่าที (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 ทำให้ค่าคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษากลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม และค่าคะแนนความพึงพอใจของสมาชิกกลุ่มที่รับบริการจากนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาในกลุ่มทดลองสูงกว่าค่าคะแนนของสมาชิกกลุ่มจากนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาในกลุ่มควบคุม

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

บวร สุวรรณผา (2548) ได้ศึกษาสัมมาทิฐิของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมาหลังการเข้าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ โดยระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแบบทดลองและพัฒนา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมาที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการจำนวน 20 คน ประเมินผลโดยการเขียนรายงานตนเอง (self-report) และการสัมภาษณ์กลุ่ม (focus group) ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มได้เกิดสัมมาทิฐิหรือเกิดวิธีคิดที่ถูกต้องเป็นจริงในการมองโลกและชีวิต และมองตนเองอย่างถูกต้องกว้างขวางลึกซึ้ง เกิดการรู้จักเข้าใจและยอมรับตนเองและผู้อื่น มีความรู้สึกผูกพันกับคนใกล้ชิดทั้งที่ครอบครัวและเพื่อนๆ รวมทั้งเข้าใจในวิถีที่คนต้องอยู่ร่วมกัน รับรู้ถึงหน้าที่ของตนในบทบาทต่างๆ อย่างชัดเจนเป็นคนใจกว้างที่เข้าใจและพร้อมต่อการที่จะศึกษาตนเองอยู่เสมอ และมั่นใจต่อการดำเนินชีวิตของตนอย่างสร้างสรรค์ต่อไป

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

กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 9 คน และ 8 คนตามลำดับ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดภาวะสังจการแห่งตนของมณวิภา สาครินทร์ (2533) ที่ปรับปรุงมาจากแบบวัดภาวะสังจการแห่งตนของสุปราณี วัลลันตชาติ และการสนทนากลุ่ม (focus group) ผลการศึกษาพบว่า หลังเข้าร่วมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ นักศึกษามีคะแนนภาวะสังจการแห่งตนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังพบว่า กลุ่มจิตวิทยาแนวพุทธสามารถทำให้สมาชิกที่ได้เข้าร่วมกลุ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นภายในใจ ซึ่งความเปลี่ยนแปลงดังกล่าวแสดงถึงฐานของจิตใจที่เคลื่อนจากฐานของมิจฉาภิภูมิจิตมาสู่สัมมาภิภูมิจิตมากขึ้น

ชัยญาติทิธิ ศันสนะวีรกุล (2544) ได้วิเคราะห์ประสพการณ์ของสมาชิกกลุ่มหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนตามการรับรู้ของสมาชิกกลุ่มที่มีประสพการณ์ตรง โดยใช้การสนทนากลุ่มในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผลการวิจัยแสดงให้เห็นถึงประสพการณ์ของสมาชิกกลุ่มหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตน ซึ่งจำแนกได้ 2 มิติ คือ มิติภายในบุคคล 8 ด้าน ได้แก่ 1) การตระหนักรู้ในตนเอง 2) การเปิดกว้าง ยอมรับและเข้าใจผู้อื่น 3) ความเข้าใจชีวิต ยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต 4) การเรียนรู้การแก้ปัญหา 5) ความพร้อมที่จะปรับปรุงตนเอง 6) การกล้าแสดงออก กล้าทำในสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสม 7) การรับรู้ประสพการณ์ว่ามีคุณค่าและน่าประทับใจ และ 8) การมีพลังและกำลังใจในการดำเนินชีวิต ส่วนมิติระหว่างบุคคล มี 3 ด้าน คือ 1) การแสดงถึงความรู้สึกภายใน 2) การเปิดใจกว้างรับฟังความรู้สึกของผู้อื่น และ 3) การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

จากงานวิจัยที่กล่าวมา แสดงให้เห็นว่า การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเข้ากับกระบวนการบำบัดรักษาเชิงจิตวิทยาและการศึกษาเชิงจิตวิทยาเริ่มมีมากขึ้นตามลำดับและสามารถเป็นเครื่องมือพัฒนาตัวแปรทางจิตวิทยาได้อย่างมีประสิทธิภาพเป็นอย่างดี 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 อุปริปณาสกั 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 การฝึกอานาปานสติในสวนวิปัสสนาจะกระทำได้ก็ต่อเมื่อได้ฝึกฝนในส่วนสมถะคือทำความสงบแห่งจิตใจให้ได้จนชำนาญเป็นเบื้องต้น ดังนั้นอานาปานสติเป็นการปฏิบัติในไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ไปพร้อมๆ กันในตัว (พุทธทาสภิกขุ, 2530) การฝึกอานาปานสติในส่วนสมถะซึ่งเป็นส่วนเบื้องต้นเป็นการทำให้กายสงบระงับเรียกกันว่า ปฏิบัติอยู่ใน “ศีล” และเป็นการทำให้จิตใจสงบระงับจากความติดใจใคร่หลง ความโกรธเคียดแค้น ความท้อแท้หดหู่ ความฟุ้งซ่านรำคาญ และความลังเลสงสัยเสียได้ เรียกกันว่า ปฏิบัติอยู่ใน “สมาธิ” จากนั้นจึงฝึกอานาปานสติในสวนวิปัสสนาที่อาศัยจิตที่เป็นสมาธิสำรวจตรวจรู้ความเป็นจริงของโลกและชีวิต ทำให้ปล่อยวาง จางคลาย และสลัดทิ้งสิ่งที่ก่อให้เกิดความทุกข์ต่อชีวิตและจิตใจได้อย่างสมบูรณ์ การฝึกเช่นนี้เรียกว่าปฏิบัติอยู่ใน “ปัญญา” ดังนั้นอานาปานสติจึงมีความสัมพันธ์กับสัมมาทิฏฐิ หรือความเห็นชอบ กล่าวคือ เมื่อฝึกอานาปานสติพัฒนาไปตามลำดับขั้นได้มากเท่าใดในจำนวน 16 ขั้น สัมมาทิฏฐิก็สมบูรณ์มากขึ้นเท่านั้น (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 ฝึกตนให้มีสติอยู่กับปัจจุบันทุกขณะนั่นเอง ทำให้จิตตั้งมั่น สงบ จดจ่อ ไม่ซัดส่าย ไม่ฟุ้งซ่าน (พุทธทาสภิกขุ, 2530) เกิดความสงบ สดชื่น อยู่ในปัจจุบันขณะอย่างมีความสุข และสามารถชำระล้างความขุ่นข้องหมองใจ ให้นายไปได้โดยทันทีดังพุทธพจน์ที่ว่า

“..ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติสมาธินี้แล เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นสภาพสงบ ประณีต สดชื่น เป็นธรรมชาติเครื่องอยู่เป็นสุข และยังอกุศล ธรรมชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแล้ว ๆ ให้อันตรธานสงบไปได้โดยพลัน เปรียบเหมือนฝนใหญ่ที่ตกในสมัยมิใช่ฤดูฤดูกาล ย่อมยังละอองฝุ่นที่ฟุ้งขึ้นในเดือนท้ายฤดูร้อนให้อันตรธานสงบไปโดยพลันฉะนั้น..”

(เวทาสีสูตร ส.ม. 19/1352-1354/328)

เมื่อใจสงบนิ่งเป็นสมาธิ ความซัดส่ายปลิวไปกับสิ่งที่กระทบย่อมหมดไป ใจเป็นอิสระจากสิ่งที่กั้นขวางจิต คือความใคร่ พยาบาท หตฺหุขิมเศรฺว ฟุ้งซ่าน รำคาญ และสงสัยลังเล เป็นผลโดยตรงให้สุขภาพใจปกติแข็งแรง กำหนดอยู่ในปัจจุบันขณะ ไม่เผลอไปเกาะอยู่กับอดีต หรือเฝ้าฝันอยู่กับอนาคต ใจที่เป็นปัจจุบันคือใจที่มีสติสัมปชัญญะและปัญญา เป็นใจที่อยู่กับความจริง ตื่นรู้ตัวทั่วพร้อม (สติสัมปชัญญะ) (อมรา มะลิลา, 2540) การฝึกอานาปานสติก็เพื่อลบล้างสัญญาคือการหวนคร่ำครวญถึงเรื่องราวในอดีต และสังขารคือความคิดไปต่างๆ นานาเกี่ยวกับอนาคต เพราะสิ่งที่ล่องลับไปแล้วและสิ่งที่ยังมาไม่ถึงเหล่านี้เป็นเหตุนำทุกข์มาให้ สัญญาไปยึดเอามาเป็นทุกข์ (พระราชนิเวศรังสีคัมภีร์ปัญญาวิศิษฎ์ (หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี, 2522)

ส่วนอานาปานสติที่มีลักษณะเป็นวิปัสสนาเป็นการทำสมาธิแบบเจริญสติ (mindfulness meditation) และแบบเจริญปัญญาหรือการรู้แจ้งเห็นจริงความเป็นจริงของโลก และชีวิต (insight meditation) ธวัชชัย กฤษณะประกรกิจ และคณะ (2552) กล่าวถึงการทำสมาธิในแนวนี้ที่เป็นอีกลักษณะหนึ่งของอานาปานสติ โดยฉายภาพในเชิงจิตบำบัดว่า การทำสมาธิแบบเจริญสติเน้นการพัฒนาสติและปัญญา ให้เฝ้าดู รู้ในสิ่งต่างๆ ที่ผลุดขึ้นมาในจิตใจ โดยไม่ต้องตอบสนองเป็นความรู้สึกพอใจหรือไม่พอใจ แต่จะเรียนรู้ท่าทีของจิตที่จะวางใจเป็นกลางที่เรียกว่า อุเบกขา เมื่อทำเช่นนี้อย่างต่อเนื่อง สิ่งที่เป็นตะกอนสะสมในจิตใจส่วนลึกคือจิตไร้สำนึกจะค่อยๆ ผุดขึ้น (emerging) เช่นเดียวกับกระบวนการ free association ในจิตวิเคราะห์ จิตใจจะเกิดการเรียนรู้ใหม่คือการไม่ต้องได้ตอบกับเงื่อนไขความคิดเดิมๆ (de-conditioning) (จำลอง ดิษยวินิจ, 2541 อ้างถึงใน ธวัชชัย กฤษณะประกรกิจ และคณะ, 2552) และเกิดความกระจ่างใส จากการที่จิตใจไม่ต้องเก็บกตความขัดแย้งที่เกิดจากธรรมชาติของความโกรธที่จิตสำนึกไม่ต้องการรับรู้แล้ว

พยายามเก็บกดลงไป หรือความต้องการปรารถนาที่ไม่อาจสำเร็จได้ แล้วกลายเป็นความรู้สึกโหยหาในส่วนของจิต ขณะเดียวกันจิตที่มีกำลังของสติมากขึ้นจะสามารถแยกแยะการรับรู้ ความคิด และการกระทำที่เหมาะสมในแต่ละสถานการณ์ได้ดีขึ้น เป็นการปรับเปลี่ยนทางพฤติกรรมที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงภายใน (Astin, 1997 อ้างถึงใน ธวัชชัย กฤษณะประกรกิจ และคณะ, 2552)

นอกจากนี้ การฝึกอานาปานสติแบบเจริญสติ (mindfulness meditation, insight meditation) ที่เริ่มต้นด้วยการให้ความใส่ใจต่อลมหายใจ ทำให้จิตใจหยุดความว้าวุ่นจากความคิดและอารมณ์ที่แทรกเข้ามานั้น สติที่ตั้งมั่นเป็นสมาธิจะทำให้จิตใจสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน ทำให้เกิดความเข้าใจใหม่ต่อเท่าที่ของจิตใจ ต่อความคิดที่เกิดขึ้น สามารถสร้างความสงบนิ่งได้ท่ามกลางสภาวะต่างๆ และสามารถดำดิ่งลึกลงไปสู่ธรรมชาติของตัวจิตเอง มีการผลุดขึ้น (emerging) ของความรู้ความเข้าใจที่เป็นปัญญา เห็นว่าทั้งความคิด (thoughts) และผู้คิด (thinker) เป็นเพียงมายาภาพ (Epstein, 1995 อ้างถึงใน ธวัชชัย กฤษณะประกรกิจ และคณะ, 2552) ของธรรมชาติที่เรียกว่า “ความว่าง” หรือ “สุญญตา” ที่ว่างจากความเป็น (identification) ความมี (belongingness) (ธวัชชัย กฤษณะประกรกิจ และคณะ, 2552)

2.3 หลักการฝึก

การฝึกอานาปานสติในประเทศไทยสมัยปัจจุบันมี 2 รูปแบบ คือการฝึกอานาปานสติที่กำหนดลมหายใจเข้าออกโดยไม่มีคำบริกรรมใดๆ การฝึกอานาปานสติในลักษณะนี้จะกำหนดสติไว้ที่ปลายจมูกเพื่อสังเกตลมหายใจเข้าออก ปล່อยลมหายใจให้เป็นไปอย่างเป็นธรรมชาติ สายฝึกปฏิบัติในลักษณะนี้ที่รู้จักกันดีคือ การฝึกปฏิบัติตามแนวพุทธทาสภิกขุ แห่งสวนโมกขพลาราม และการฝึกปฏิบัติตามแนวพระอาจารย์สมภพ โชติปัญโญ แห่งนิพเพทพลาราม เป็นต้น การฝึกอานาปานสติแบบไม่มีคำบริกรรมใดๆ เป็นระบบการฝึกดั้งเดิม (original) มีปรากฏในอานาปานสติสูตรว่าบุคคลผู้ฝึกแม้จะฝึกได้เพียง 4 ชั้นแรก ก็ทำให้ได้สมาธิที่บังเกิดผลเป็นความเอิบอิม (ปีติ) และความสุข (สุข) และใช้เป็นมาตรฐานสำหรับการใคร่ครวญพิจารณาให้เห็นความจริงของโลกและชีวิต (ไตรลักษณ์) ได้ (พุทธทาสภิกขุ, 2530)

ส่วนการฝึกอานาปานสติอีกรูปแบบหนึ่งที่ปฏิบัติกันแพร่หลายในสายปฏิบัติของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต และศิษยานุศิษย์ คือการฝึกอานาปานสติที่กำหนดคำบริกรรมไปพร้อมๆ กับการหายใจเข้าออก ซึ่งส่วนใหญ่จะนิยมใช้คำบริกรรม “พุทโธ” เป็นหลักการฝึกอานาปานสติตามแนวนี้จะมีลักษณะคล้ายๆ บังคับจิตนิดๆ เพื่อให้อยู่ในคำบริกรรมพร้อมๆ กับตั้งสติกำหนดลมหายใจที่ปลายจมูกเหมือนกัน

การทำสมาธิแบบอานาปานสติเมื่อเปรียบเทียบกับการทำสมาธิอีก 40 แบบในพุทธศาสนาเถรวาท 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 การเตรียมการหายใจให้คล่องจุมกมีส่วนทำให้ทราบความละเอียดและความหายาบได้เร็วและง่ายขึ้น ควรกินให้พอดี ไม่มากเกินไปไม่น้อยไป ไม่ควรกินหยุมหยุม เพราะจะทำให้จิตใจผูกพันอยู่กับเรื่อง การกินมาก ไม่ควรให้เรื่องการกินกลายเป็นปัญหา ควรสลัดออกไปให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ นอกจากนี้ ผู้ฝึกอานาปานสติควรสลัดอารมณ์รบกวนจิตใจ (ปฺลิวโธ) ออกไปเสียก่อน หรือทำไม่รู้ไม่ชี้กับมัน ถึงแม้มีความทุกข์ก็สลัดออกไปเสียก่อนแล้วมากำหนดลมหายใจ

2.3.2 บรรยากาศและสถานที่

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

2.3.3 อิริยาบถ

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

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

พระพุทธองค์ตรัสเรียกว่า นั่งคู้บัลลังก์ การนั่งแบบนี้ต้องตั้งกายให้ตรง คือให้ร่างกายท่อนบนตั้งตรง กระดูกสันหลัง 18 ข้อ มีปลายจดกัน การนั่งอย่างนี้ทำให้หนังเนื้อและเอ็นไม่ขดลมหายใจเดินสะดวก นอกจากนี้ ควรนั่งให้สั้นเท่าขีดท้องน้อย ถ้าไม่เอาขาไขว่ก้น (ขัดสมาธิเพชร) ก็ควรเอาขาขวาทับขาซ้าย วางมือบนตักขีดท้องน้อย มือขวาทับมือซ้าย นิ้วหัวแม่มือจรดกรัน หรือนิ้วชี้ขวาจรดหัวแม่มือซ้าย การนั่งขัดสมาธิเป็นท่าที่มั่นคง 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)

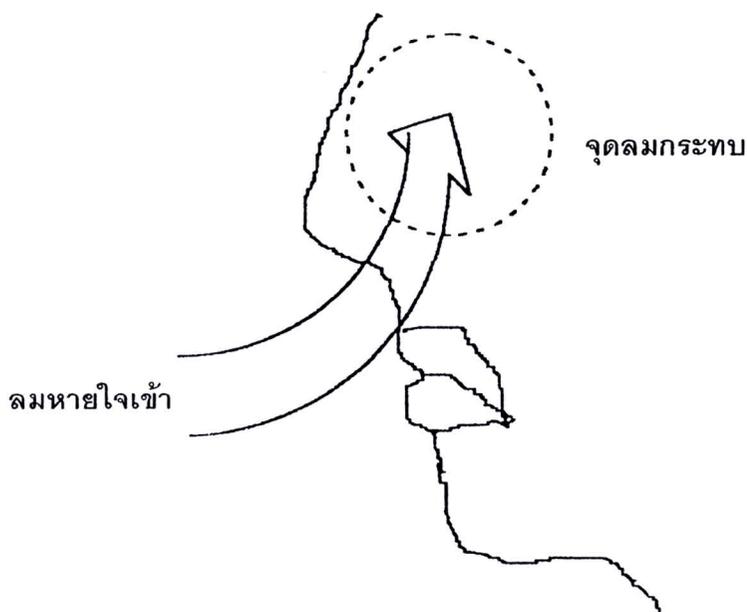
1. สติ (mindfulness) เป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดปัจจัยอื่น ๆ (generated factor) ของความเจริญทางด้านจิตใจ และโดยตัวของสติเองก็เป็นปัจจัยของความเจริญทางจิตใจด้วย (พุทธทาสภิกขุ, 2530) การฝึกอานาปานสติเป็นระบบการฝึกสมาธิที่ให้ความสำคัญกับสติสูงสุดในอภิรรม สติเป็นสาธารณกุศลเจตสิกหรือเจตสิกฝ่ายกุศลทั่วไป ต้องมี "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 ธรรมคือทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่ในการรับรู้ (ธัมมานุปัสสนา) (พุทธทาสภิกขุ, 2530)

การกำหนดจุดลมหายใจเข้าออกซึ่งเป็นการฝึกอานาปานสติ 4 ขั้นแรก เป็นส่วนที่ผู้เริ่มฝึกสติแนวนี้อาจจะเริ่มฝึกหัดปฏิบัติได้ง่าย ทั้งนี้เนื่องจากลมหายใจเป็นส่วนที่หายากที่สุดในบรรดาวัตถุแห่งสติทั้ง 4 สามารถตั้งสติกำหนดจับเอาเป็นอารมณ์ได้ง่าย และมีความสัมพันธ์และส่งผลต่อทั้งร่างกายและจิตใจโดยตรง เป็นเครื่องปรุงแต่ง “กายเนื้อ” ซึ่งประกอบด้วยร่างกายและจิตใจ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “กายสังขาร” อีกทั้งในการฝึกอานาปานสติ ผู้ฝึกปฏิบัติก็ต้องเริ่มต้นที่ 4 ขั้นแรกนี้ก่อน

2.5 วิธีฝึกอานาปานสติ

วิธีฝึกอานาปานสติ เริ่มต้นควรหายใจยาวลึกๆ และช้าๆ เต็มปอดสัก 2-3 ครั้ง พร้อมกับตั้งความรู้สึกให้ตัวโล่งและสมองโปร่งสบายเสียก่อน แล้วจึงดำเนินการฝึกอานาปานสติ 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 ชั้นแห่งการฝึกอานาปานสติ 16 ขั้นนี้ปรากฏอยู่ในอานาปานสติสูตร ซึ่งมีใจความว่า

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

แล้วย่อมบำเพ็ญโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ได้ ภาวที่เจริญโพชฌงค์ ๗ แล้ว ทำให้
 มากแล้ว ย่อมบำเพ็ญวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ได้ ฯ”

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็อานาปานสติ อันภิกษุเจริญแล้วอย่างไรทำให้มาก
 แล้วอย่างไร จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภาวในธรรมวินัยนี้
 อยู่ในป่าก็ดี อยู่ในโคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรง ดำรงสติ
 มั่นเฉพาะหน้า เธอย่อมมีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้าเมื่อหายใจออกยาว ก็รู้
 ชัดว่า หายใจออกยาว หรือเมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว เมื่อ
 หายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจออกสั้น หรือเมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจ
 เข้าสั้น สำเนียงกอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก ว่าเราจัก
 เป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า สำเนียงกอยู่ ว่าเราจักระงับกายสังขาร
 หายใจออก ว่าเราจักระงับกายสังขาร หายใจเข้า สำเนียงกอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้
 กำหนดรู้ปิติ หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้ปิติ หายใจเข้า สำเนียงกอยู่ ว่า
 เราจักเป็นผู้กำหนดรู้สุข หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้สุข หายใจเข้า
 สำเนียงกอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิตสังขาร หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้กำหนด
 รู้จิตสังขาร หายใจเข้า สำเนียงกอยู่ ว่าเราจักระงับจิตสังขาร หายใจออก ว่าเรา
 จักระงับจิตสังขาร หายใจเข้า สำเนียงกอยู่ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิต หายใจ
 ออก ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิต หายใจเข้าสำเนียงกอยู่ ว่าเราจักทำจิตให้รำเริง
 หายใจออก ว่าเราจักทำจิตให้รำเริง หายใจเข้า สำเนียงกอยู่ ว่าเราจักตั้งจิตมั่น
 หายใจออก ว่าเราจักตั้งจิตมั่น หายใจเข้าสำเนียงกอยู่ ว่าเราจักเปลื้องจิต
 หายใจออก ว่าเราจักเปลื้องจิต หายใจเข้าสำเนียงกอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้ตาม
 พิจารณาความไม่เที่ยง หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความไม่เที่ยง
 หายใจเข้า สำเนียงกอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความคลายกำหนด หายใจ
 ออก ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความคลายกำหนด หายใจเข้า สำเนียงกอยู่ ว่า
 เราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความดับกิเลส หายใจออกว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณา
 ความดับกิเลส หายใจเข้า สำเนียงกอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความสละ
 คีนกิเลส หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความสละคีนกิเลส 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

“..ถ้าเป็นคนมีปัญหาอย่างป็นนักศึกษา ลงมือปฏิบัติในหมวดที่หนึ่งสัก 4 ชั้น พอสมควรเท่านั้น ไม่ต้องถึงฉาน มีสมาบัติอะไรก็ได้ เราก็ถือเอาความสุขจากในขั้นสุดท้ายนี้ไปพิจารณาอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เลย มันก็เหลือเพียงเท่านี้ มันสำเร็จในการพิจารณาความไม่เที่ยง นอกจากนั้นมันเป็นไปเอง โดยอัตโนมัติ”

(พุทธทาสภิกขุ, 2530)

ระบบการฝึกอานาปานสติทำให้รู้ความเป็นจริงแห่งโลกและชีวิตในภาวะของความเปลี่ยนแปลง ในรูปลักษณะของประสบการณ์ที่เกิดขึ้นภายในใจ การรู้ความจริงในข้อนี้เริ่มตั้งแต่การฝึกขั้นต้น ๆ และเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ตามลำดับขั้นการฝึก ระบบอานาปานสตินี้จะทำให้ผู้ฝึกรู้ความจริงไปตั้งแต่ขั้นต้น ๆ เพิ่มมากขึ้น เช่น เมื่อลมหายใจยาว หายใจสั้น ดูลมหายใจปรุงแต่งร่างกาย ควบคุมการปรุงแต่งร่างกายอยู่ มันเป็นการช่วยให้เห็นความมี Experience ไม่ใช่เห็นอย่างศึกษาเล่าเรียนว่า มันมีความเป็นอนิจจังอยู่ในนั้นอย่างไร ความไม่เที่ยงหรือความเป็นอนิจจังมันมีอยู่ในลมหายใจ มีอยู่ในหน้าที่ของลมหายใจ ในการกระทำ ในการเปลี่ยนแปลงลมหายใจ มันแสดงให้เห็นสิ่งที่จะต้องเห็นคือ อนิจจัง เป็นต้นไปตั้งแต่แรก (พุทธทาสภิกขุ, 2530)

2.6 กระบวนการอริยสัจ 4 ในอานาปานสติ

การฝึกอานาปานสติมุ่งเน้นให้เกิดความสงบใจและความเข้าใจชัดด้วยปัญญา (พุทธทาสภิกขุ, 2530) จนกระทั่งเข้าถึงความจริงขั้นสูงสุดของธรรมชาติ (พุทธทาสภิกขุ, 2530) การฝึกอานาปานสติเป็นการฝึกเพื่อให้เกิดสมาธิในระยะแรก และสมาธิที่เจือปัญญาในระยะกลาง และเกิดปัญญอันสูงสุดในระยะสุดท้าย (พุทธทาสภิกขุ, 2533)

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

ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่าง ๆ อย่างไรก็ตาม การฝึกอานาปานสติในส่วนวิปัสสนาจะกระทำได้อีกต่อเมื่อได้ฝึกฝนในส่วนสมถะคือทำความสงบแห่งจิตใจให้ได้จนชำนาญเป็นเบื้องต้น (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 เกิดภาวะอุเบกขาขึ้นในเบื้องต้นก็จะเอื้อให้เกิดการใคร่ครวญเรื่องราวต่าง ๆ ทั้งประเด็นคงค้างภายในใจและทั้งประเด็นให้รู้สึกถึงความมีคุณค่า เมื่อใคร่ครวญเรื่องราวต่าง ๆ ด้วยจิตใจที่สงบเช่นนี้อยู่เรื่อย ๆ จิตใจก็ถอนออกมาจากสิ่งที่ยึดมั่นไว้ซึ่งทำให้ทุกข์ใจ (พุทธทาสภิกขุ, 2533) สามารถชำระล้างความขุ่นข้องหมองใจให้หายไป (พุทธทาสภิกขุ, 2530) กลับมาอยู่กับความจริงได้อย่างอึดอึด ปล่อยวางสดชื่น อยู่ในปัจจุบันขณะอย่างมีความสุข ทำให้รับรู้ตนเองและปรากฏการณ์ภายในได้อย่างชัดเจนและลึกซึ้ง (Kenneth, 1975 cited in Satyapremananda, 1994) สามารถสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ ทำให้รู้จักจิตใจที่แท้จริงของตนเองได้ ไม่ติดอยู่กับอดีตหรือเฝ้าฝันอยู่กับอนาคต 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 ที่สมเด็จพระมหาพรหมค ที่ว่า

“ในอานาปานบรรพนั้น สติที่กำหนดลมอัสสาสปีสะสาสะเป็นอารมณ์เป็นทุกข์สัจ ตัณหาที่มีก่อนอันยังทุกข์สัจนั้นให้ตั้งขึ้นเป็นสมุทัยสัจ ความไม่เป็นไปแห่งสัจจะทั้งสอง เป็นนิโรธสัจ อริยมรรคที่กำหนดรู้ทุกข์สัจ ละสมุทัยสัจ มีนิโรธสัจเป็นอารมณ์ เป็นมรรคสัจ. ภิกษุโยคาวจรชวนชวายเป็นด้วยอำนาจสัจจะ ๔ อย่างนี้ ย่อมบรรลุความดับทุกข์ได้ฉะนี้. นี่เป็นทางปฏิบัตินำออกจากทุกข์ จนบรรลุพระอรหัตของภิกษุผู้ตั้งมั่นแล้ว ด้วยอำนาจแห่งลมอัสสาสปีสะสาสะ รูปหนึ่ง ฉะนี้แล.”

ซาปิโร และคณะ (Shapiro, et al. 2006; อ้างถึงใน ธวัชชัย กฤษณะประกรกิจ, 2552) กล่าวว่า ความมีสติ คือ การมีความรู้ตัว (awareness) ต่อสิ่งที่มุ่งความสนใจในปัจจุบัน 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 มีสติระลึกรู้ที่ความเวทนาคือความรู้สึกบีบอัดอึดใจและความรู้สึกสุข พร้อมทั้งอาการเกิดขึ้นและทำให้ปีติและสุขดับไป 3) จิตตานุปัสสนา มีสติระลึกรู้อาการที่เกิดขึ้นในจิตใจที่แสดงถึงความโลภ ความโกรธ ความหลง ความฟุ้งซ่าน ความสงบ ความตั้งมั่น และคุณธรรมประจำจิต แล้วทำจิตให้รื่นเริงเบิกบาน ตั้งมั่นเป็นสมาธิ พร้อมกับปล่อยอารมณ์ร้ายออกไป 4) ธัมมานุปัสสนา มีสติตามระลึกรู้ความไม่เที่ยงแท้แน่นอนอน (อนิจจัง) ความจางคลายจากความยึดมั่นถือมั่น ความดับลงแห่งสนิมในใจ และการสลัดทิ้งสนิมที่เกาะกินใจได้ การฝึกอานาปานสติในรูปลักษณะของสติปัฏฐานนี้เริ่มต้น

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

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

การฝึกอานาปานสติในหมวดที่ 1 ซึ่งเป็นหมวดกายานุปัสสนา ประกอบด้วยชั้นที่ 1 – 4 เป็นการฝึกสติกำหนดรู้จนสามารถรู้จักและมีอำนาจเหนือลมหายใจเข้าออกยาว สามารถรู้จักและมีอำนาจเหนือลมหายใจเข้าออกสั้น พร้อมกับนี้ก็รู้ความสัมพันธ์กันระหว่างลมหายใจกับร่างกายแล้วบังคับร่างกายทางลมหายใจได้ จากนั้นจึงทำลมหายใจให้ระงับหรือละเอียดลงได้ ซึ่งส่งผลให้ร่างกายระงับและจิตใจสงบนิ่งระงับตามไปด้วย เมื่อลมหายใจระงับลง ความรู้สึกต่อสิ่งทั้งปวงก็ระงับลง ละเอียดอ่อนมากขึ้น ผลที่ได้รับจากการฝึกอานาปานสติหมวดนี้คือ ปิติ ความอิมเอิบใจ และความสุขที่แท้จริงที่เกิดจากความสงบระงับดับความรุ่มร้อนทั้งทางร่างกายและจิตใจลงได้ ทำให้จิตใจสงบเยือกเย็น ละเอียด สุขุม และเป็นพื้นฐานสำหรับการฝึกอานาปานสติในหมวดต่อไป

การฝึกอานาปานสติในหมวดที่ 2 ซึ่งเป็นหมวดเวทนานุปัสสนา ประกอบด้วยชั้นที่ 5 – 8 เป็นการฝึกในหมวดที่เปลี่ยนจากการกำหนดรู้มาเป็นสำเนียงรู้ หรือสำนึกรู้ (ลักษณะ) นั่นก็หมายถึงว่า การมีท่าทีของจิตใจที่ต้องมีสติสัมปชัญญะ และอาศัยปัญญาเข้ามาพิจารณาในสิ่งที่เกิดขึ้นหลังจากเกิดสมาธิจนเกิดความรู้สึกปิติและสุขขึ้น ในการฝึกหมวดที่ 2 นี้ จะเริ่มต้นด้วยการตั้งคำถามกับเวทนาคือปิติที่มีลักษณะทำให้จิตใจอิมเอิบอย่างเต็มที่ เพื่อให้แน่นแฟ้นและรู้จักเวทนาคือปิตินี้จริง ๆ จากนั้นค่อยทำความรู้จักถึงลักษณะ อาการชาบชาน อิทธิพลของมันที่ทำให้จิตหวั่นไหว รวมถึงการปรุงแต่งความคิดนึกของปิติ จากนั้นจึงทำให้ระงับลงไป แล้วทำให้เกิดขึ้นใหม่อีกครั้งแล้วทำให้ระงับลงไปอีก ทำเช่นนี้จนคล่องจากนั้นจึงปล่อยให้ระงับลงไป ให้กลายเป็น “สุข” แทน ในหัวข้อ “สุข” ซึ่งเป็นชั้นที่ 6 ก็ฝึกเช่นเดียวกับปิติ ในขั้นนี้ผู้ฝึกควรตั้งสติสัมปชัญญะอย่าให้ถึงกับหลงหรือพอใจในความสุข ต้องให้รู้รอบรู้ชัดเจนอย่างยิ่ง จึงทำให้สามารถขึ้นสู่ขั้นต่อไปคือตั้งสติมีสัมปชัญญะรู้การปรุงแต่งจิตของปิติและสุข ในขั้นนี้ปัญญาเริ่มปรากฏชัดสามารถพิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยง ความเปลี่ยนแปลง ความเป็นไปตามอำนาจเหตุปัจจัยของปิติและสุขได้ เมื่อขั้นนี้เข้มขันในวิधिปฏิบัติ การดำเนินจิตไปสู่ขั้นต่อไปซึ่งเป็นขั้นของการระงับปิติและสุขนี้จึงจะเป็นไปได้ ผลที่เกิดขึ้นในหมวดเวทนานี้สรุปได้ว่า เมื่อเราสามารถควบคุม

เวทนา (คือปิติและสุข) ได้ ก็เท่ากับว่าควบคุมการปรุงแต่งจิตของปิติและสุขได้ เมื่อเราบังคับการปรุงแต่งของจิตได้ ก็เท่ากับว่าเราบังคับจิตโดยตรงได้นั่นเอง

การฝึกอานาปานสติในหมวดที่ 3 ซึ่งเป็นหมวดจิตตานุปัสสนา ประกอบด้วยขั้นที่ 9-12 เป็นการฝึกในหมวดสำนึกรู้ (สิกขติ) หรือท่าทีของจิตใจที่มีสติสัมปชัญญะและปัญญาทำความเข้าใจจิตใจทุกประเภทในขั้นที่ 9 ทั้งจิตใจที่มีความโลภหรือไม่มี จิตใจที่มีโทสะหรือไม่มี จิตใจที่หลงมกมายหรือไม่มี จิตใจที่ฟุ้งซ่านหรือสงบ จิตใจที่มีคุณธรรมชั้นสูงหรือไม่มี จิตใจที่สูงกว่านี้หรือมีเท่านี้ จิตใจที่ตั้งมั่นหรือไม่ตั้งมั่น รวมถึงจิตใจที่หลุดพ้นจากอารมณ์ร้ายหรือยังไม่หลุดพ้น ในขั้นนี้เป็นขั้นทดสอบตรวจทานจิตใจรอบด้านทุกแง่ทุกมุม จากนั้นจึงบังคับจิตให้ปราโมทย์บันเทิงเบิกบานในขั้นที่ 10 และทำจิตให้ตั้งมั่นในขั้นที่ 11 ต่อไป ต่อจากนั้นในขั้นที่ 12 จึงบังคับจิตให้ปล่อยอารมณ์ร้ายที่รบกวนจิตใจโดยการสลัดออกไปได้ ทำให้เป็นผู้มีจิตใจเป็นอิสระจากอารมณ์ร้าย ไม่มีอารมณ์ร้ายรบกวน (พุทธทาสภิกขุ, 2548)

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

2.7 ความแตกต่างและความเหมือนระหว่างอานาปานสติกับจิตบำบัด

เมื่อเปรียบเทียบระหว่างอานาปานสติในฐานะกระบวนการของวิปัสสนาและจิตวิเคราะห์ในฐานะจิตบำบัดพบว่า มีความแตกต่างในด้านทัศนคติและการตีความต่อกระบวนการ free association กล่าวคือ อานาปานสติในฐานะกระบวนการของวิปัสสนาจะเน้นการดำรงสติอย่างต่อเนื่อง รับผิดชอบต่อความรู้สึกของร่างกาย ปรากฏการณ์ทางจิต และเน้นที่การมีทัศนคติเป็นกลาง (neutral attitude) วางเฉย (indifference) และไม่จมปลัก (non-indulgence) ซึ่งรวมเรียกว่า อุเบกขา (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 ก็จะทำให้เกิดความโกรธ (โทสะ)

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

นอกจากนี้ อานาปานสติในฐานะสมาธิบำบัดใช้ความศรัทธา (faith) ซึ่งอาจจะเป็นต่อครูผู้สอน วิธีการ หรือศรัทธาที่เกิดจากการเห็นผลเชิงประจักษ์ด้วยตนเอง ช่วยให้เกิดการเปิดใจ (opening up) (Naranjo, 1972 อ้างถึงใน ธวัชชัย กฤษณะประกรกิจ และคณะ, 2552) ส่วนจิตบำบัดใช้สัมพันธภาพเชิงรักษา (therapeutic relationship) เป็นเครื่องมือสำคัญทำให้เกิดความไว้วางใจ กล้าเปิดเผยเรื่องราวที่เก็บในใจออกมา

ส่วนความเหมือนกันของจิตบำบัดและอานาปานสติในฐานะสมาธิบำบัดอย่างหนึ่งก็คือทั้ง 2 วิธีบำบัดช่วยให้เกิดการหยั่งเห็น (insight) และสามารถยอมรับความขัดแย้งในตนเอง ซึ่งเกิดขึ้นจากความแตกต่างของสิ่งที่เป็นอยู่กับสิ่งที่ต้องการให้เป็น ความแตกต่างของ 2 ส่วนนี้มักเป็นที่มาของความทุกข์ ความเครียด คือการที่ไม่สามารถยอมรับตนเองได้อย่างที่เป็นอย่างไม่มีเงื่อนไข (unconditional) หรือยอมรับตนเองอย่างสมบูรณ์ (absolute self acceptance) (ธวัชชัย กฤษณะประกรกิจ, 2544) การทำการบำบัดด้วยวิธีทั้ง 2 นี้ เน้นหาความคิดที่ฝังลึกในจิตไร้สำนึกจะถูกเปิดเผย (uncovering) โดยจิตบำบัดแนวจิตวิเคราะห์อาศัยเทคนิคที่ชื่อว่า free association ส่วนการทำอานาปานสติในส่วนวิปัสสนาอาศัยการ insight การจะเกิดเช่นนี้ได้ทั้ง 2 วิธีบำบัดต้องทำให้การสกัดกั้น (resistant) หดไปหรือลดน้อยลง อนุญาตให้ความคิด ความรู้สึก อารมณ์ต่างๆ ที่เก็บกดไว้เปิดเผยออกมาได้ อาศัยหลักการ ทำงานของการกำหนดรู้เฉย ๆ (bare attention) การขจัดความเก็บกด (de-repression) การเรียนรู้ใหม่ (new learning) การพิจารณาซ้ำ (working through) (จำลอง ดิษยวณิช, 2541 อ้างถึงใน ธวัชชัย กฤษณะประกรกิจ และคณะ, 2552)

2.8 ผลที่เกิดขึ้นจากการฝึกอานาปานสติ

2.8.1 ผลทางด้านสรีรวิทยา

นักวิจัยหลายท่านวิจัยพบว่า การฝึกอานาปานสติมีผลช่วยลดการทำงานของระบบที่ซับซ้อนของร่างกาย ทำให้เกิดความผ่อนคลาย ช่วยจัดการความเครียดและความเจ็บปวด (Benson, 1975) วงการแพทย์สหรัฐอเมริกาได้นำการฝึกอานาปานสติมาใช้เป็นเครื่องมือในงานประสาทวิทยาเพื่อช่วยควบคุมระบบด้านทานโรคและช่วยเพิ่มอายุวัฒนะ นอกจากนี้ แพทย์หญิงอมรา มะลิลา ผู้ฝึกปฏิบัติสมาธิกับพระอาจารย์สิงห์ทอง ชันตยาคโม ก็ได้กล่าวถึงคุณค่าของสมาธิที่มีต่อร่างกายไว้ในหนังสือชื่อ "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

ผู้ฝึกอานาปานสติที่ฝึกปฏิบัติได้ถึงขั้นฌานสมาธิหรือสมาธิขั้นต้นคือได้ความสงบชั่วคราว จนถึงอุปจารสมาธิ หรือได้สมาธิขั้นก่อนเข้าสู่ความแนบแน่น ผลที่เกิดขึ้นในสมาธิขั้นนี้คือ ปิติ หมายถึง ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกปลื้มใจ ยินดี รู้สึกว่าตนเองได้รับผลจากการฝึก จิตใจจะไม่ค่อยฟุ้งซ่าน เริ่มมีความสงบเป็นอารมณ์เดียวได้อย่างแท้จริง ลักษณะปิติหรือความปลื้มใจนี้จะมีทั้งแบบเพียงเล็กน้อย เพียงชั่วคราว เป็นพักๆ โลดเอน 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 โดยที่สิ่งเหล่านั้นไม่อาจรบกวณใจได้ ดังนั้น การรู้ตัวอย่างยิ่งจึงเป็นความเต็มอิมของจิตใจที่มีต่อความต่อเนื่องอย่างนุ่มนวล โดยปราศจากความรู้สึกเป็นอุปสรรค (strained) หรือการแบกรับ (overloaded) ทำให้เกิดการรับรู้ความจริงได้อย่างเต็มที่ (Patrick, 1994 อ้างถึงใน พรเทพ รุ่งคุณากร, 2542)

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

2.8.3 ผลต่อภาวะอุเบกขา

การฝึกอานาปานสติเป็นการทำสมาธิเพื่อให้รู้เท่าทันนิรวณหรือภาวะใจที่ขุ่นมัว ติดหนึบอยู่กับภาวะใดภาวะหนึ่ง ทำให้บุคคลไม่สามารถอยู่กับความจริงได้อย่างอิมเอิบ ดังนั้น จุดเริ่มต้นของการให้ใจมาอยู่กับความจริงได้อย่างอิมเอิบ เกิดการปล่อยวางว่างลง มีชีวิตอยู่ในปัจจุบันขณะ ซึ่งเป็นลักษณะของภาวะอุเบกขาได้ ต้องเริ่มที่การเจริญสติทำให้ใจเป็นสมาธิ เกิดสัมปชัญญะคือความรู้สึกตัวขึ้น ใจก็จะถอนออกมาจากสิ่งที่ใจไปยึดมั่นสำคัญหมายซึ่งเป็นเหตุให้ต้องทุกข์ใจ ถอนออกมาจากสิ่งที่ยึดไว้เป็น “ตัวกู” “ของกู” (พุทธทาส ภิกขุ, 2533) มาเป็นใจที่อยู่ในฐานะผู้คอยเฝ้าสังเกตหรือคอยเฝ้าดู (Observer) ไม่ใช่ผู้กระทำ (Actor) ลักษณะเช่นนี้เองที่เรียกว่า “ภาวะอุเบกขา” เหมือนอย่างที่ ชยสาโร ภิกขุ (2551) กล่าวรวมความตรงนี้ไว้อย่างชัดเจนว่า

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

2.9 การฝึกอานาปานสติกับการเกิดภาวะอุเบกขาและปัญญา

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

“คนบางประเภทไม่ค่อยมีสิ่งแวดล้อมเป็นภาระกดดันใจมาก เพียงใช้คำบริกรรมภาวนา พุทโธ ธัมโม สังโฆ เป็นต้น บทใดบทหนึ่งเข้าเท่านั้น ใจก็

ได้รับความสงบเยือกเย็นเป็นสมาธิลงได้ กลายเป็นต้นทุนหนุนปัญญา ให้ก้าวหน้าต่อไปได้อย่างสบายที่เรียกว่า สมาธิอบรมปัญญา”

ดังนั้น การฝึกอานาปานสติเป็นการทำสมาธิเพื่อให้รู้เท่าทันนิเวศหรือภาวะใจที่ขุ่นมัว ติดหนึบอยู่กับภาวะใดภาวะหนึ่ง ที่ทำให้บุคคลไม่สามารถมาอยู่กับความจริงได้อย่างอิมเม็บ ดังนั้น จุดเริ่มต้นของการให้ใจมาอยู่กับความจริงได้อย่างอิมเม็บ 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) ไม่ไหวไปกับแรงเหนี่ยวนำของโลกะ โทสะ และโมหะ จากนั้นก็จะเป็นตัวแปรที่ส่งผลให้ปัญญาเกิดขึ้น เมื่อปัญญาเกิดขึ้นก็น่าจะเป็นตัวแปรที่ส่งผลให้ภาวะอุเบกขาเพิ่มสูงขึ้นด้วย

2.10 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอานาปานสติ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอานาปานสติที่ผ่านมามีผู้วิจัยไว้เป็นจำนวนมาก ทั้งนี้ เนื่องจากการฝึกอานาปานสติเป็นวิธีการฝึกที่ได้รับความนิยม ปฏิบัติกันมาก ปฏิบัติกันได้ในบุคคลทั่วไป มิใช่เฉพาะในพระสงฆ์อย่างเดียว และให้ผลในด้านความสงบได้ทันที (พุทธทาสภิกขุ, 2530) ดังนั้นจึงมีงานวิจัยที่นำการฝึกปฏิบัติอานาปานสติมาเป็นเครื่องมือฝึกปฏิบัติในกลุ่มทดลอง

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

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

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

เก็จกนก เอื้อวงศ์ (2532) ศึกษาผลของการปฏิบัติธรรมภายใต้การนำของคุณแม่สิริ กรินชัย ต่อภาวะสัจจะแห่งตน กลุ่มตัวอย่างคือผู้เข้าปฏิบัติธรรมในโครงการปฏิบัติธรรมของคุณแม่สิริ กรินชัย ซึ่งประจำอยู่ ณ บ้านวังน้ำปิง จังหวัดเชียงใหม่ เป็นเวลา 7 วัน จำนวน 51 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดภาวะสัจจะการแห่งตนของสุปราณี วัสสันตชาติ ผลการวิจัยพบว่า การปฏิบัติธรรมภายใต้การนำของคุณแม่สิริ กรินชัย มีผลต่อการเพิ่มภาวะสัจจะแห่งตนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .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) ความรู้สึกเกี่ยวพันฉันท์ที่น้องกับมนุษย์ทั้งมวล 9) ความคิดสร้างสรรค์

ส่วนงานวิจัยที่ผสมผสานการฝึกอานาปานสติหรือการฝึกสติเข้ากับเครื่องมือทางด้านจิตวิทยาและเปรียบเทียบการฝึกอานาปานสติกับเครื่องมืออื่น ๆ ที่ใช้ในการพัฒนาตัวแปรทางจิตวิทยาหรือปรับลดอาการทางจิตวิทยา (diagnosis) มีผู้ศึกษาไว้เช่นกัน

พิณนภา หมวกยอด (2548) ได้ศึกษาผลของการฝึกสติโดยวิธีผสมผสานแนวพุทธและจิตวิทยาที่มีต่อการพัฒนาพฤติกรรมความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักศึกษาจำนวน

70 คน ผลพบว่า นักศึกษาที่ได้รับการอบรมตามโปรแกรมฝึกสติโดยวิธีผสมผสานแนวพุทธและจิตวิทยามีคะแนนสติ ความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรมความรับผิดชอบด้านการเรียน และพฤติกรรมความรับผิดชอบด้านการเรียนสูงขึ้น

ยุพาพัทตร์ รักษมนีวงศ์ (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 นักเรียนในกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์มีภาวะซึมเศร่าลดลงทั้งในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ส่วนกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีภาวะซึมเศร่าต่ำลงในระยะติดตามผลเพียงระยะเดียวและพบว่าลดต่ำลงมากกว่าระยะหลังการทดลอง

งานวิจัยที่กล่าวมาแสดงให้เห็นว่า ผลการฝึกอานาปานสติสามารถทำให้ตัวแปรจิตวิทยาด้านบวกเพิ่มขึ้น และลดตัวแปรทางจิตวิทยาด้านลบภายในบุคคลลงได้ แต่ก็ยังไม่มีงานวิจัยใดที่นำการฝึกอานาปานสติไปใช้ในการพัฒนาตัวแปรทางจิตวิทยาเชิงพุทธ ซึ่งน่าจะมีผลสอดคล้องกับการฝึกอานาปานสติมากที่สุด เพราะอยู่ในบริบทอันเดียวกัน ดังนั้น ในงานวิจัยชิ้นนี้ ผู้วิจัยจึงมีความประสงค์ที่จะนำการฝึกอานาปานสติไปเป็นเครื่องมือพัฒนาภาวะอุเบกขาที่มีฐานจากแนวคิดจิตวิทยาเชิงพุทธ

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยเห็นว่า ถึงแม้กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและการฝึกอานาปานสติจะมีหลักอริยสัจ 4 เป็นกรอบแนวคิดในการพัฒนาภาวะอุเบกขาและปัญญาเหมือนกัน แต่กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เป็นกระบวนการวิปัสสนาพัฒนาภาวะอุเบกขาและปัญญาด้วยใคร่ครวญจากฐานใจที่สงบ ส่วนการฝึกอานาปานสติเป็นกระบวนการสมถะหรือทำความสงบใจแล้วจึงใคร่ครวญด้วยปัญญา อีกทั้งกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นให้เกิดพลวัตภายในกลุ่ม (interpersonal dynamics) แต่การฝึกอานาปานสติเน้นความเป็นปัจเจก (Individual) ในการพัฒนาภาวะอุเบกขา ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเลือกเครื่องมือทั้ง 2 เพื่อเปรียบเทียบประสิทธิผลของเครื่องมือในการพัฒนาภาวะอุเบกขาในการวิจัยครั้งนี้

3. ภาวะอุเบกขา

3.1 ความหมายของภาวะอุเบกขา

คำว่า "อุเบกขา" มาจากคำว่า อุป ซึ่งแปลว่า คอยหรือเข้าไป กับคำว่า อิกขะ ซึ่งแปลว่า เห็นหรือมองดู รวมกันแล้วแปลได้ความว่า เข้าไปมอง คอยมองดู หรือเป็นแต่เพียงผู้มองดูเท่านั้น ไม่ใช่ความเฉยเมยหรือเมินเฉย แต่เป็นเฉยแบบคอยมองดู คือรู้ตัวทั่วพร้อม เป็นการวางเฉยที่มีความรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอ มองตามเรื่องที่เกิด คือมองพอเหมาะพอดี มองเสมอกันอยู่ ไม่ตกไปข้างใดข้างหนึ่ง หรือยังไม่ไปข้างไหน วางใจเป็นกลาง อาจจะเฉยรอ คือเฉยดูรู้เท่าที่ คอยทำพร้อมอยู่ หรือเฉยนิ่ง สบายใจเรียบสงบ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2539) เป็นการคอยฟังดูด้วยสติปัญญาว่าเวลาใดควรจะให้ความช่วยเหลือผู้อื่น (พุทธทาสภิกขุ, 2542)

ภาวะอุเบกขา หมายถึง ภาวะใจที่เป็นกลาง ๆ สม่ำเสมอ สงบ มั่นคง ปกติสุข ไม่หวั่นไหว วางใจราบเรียบทั้งในสิ่งที่ชอบและสิ่งที่ไม่ชอบ อยู่ได้กับทั้งสิ่งที่ชอบและสิ่งที่ไม่ชอบ ยินดีกับความทุกข์ที่มีได้อย่างเต็มที่ ขณะเดียวกันก็ไม่ปฏิเสธขัดขืนต่อความทุกข์ที่เข้ามาในชีวิตแต่ ยินดีต้อนรับประดุจดั่งเพื่อนเก่า ไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์ต่างๆ มีวิถีชีวิตที่เป็นไปเพื่อความไม่เบียดเบียนตนเองและบุคคลอื่น และพร้อมที่จะทำและพูดในสิ่งที่เกื้อกูลก่อเกิดประโยชน์ และระงับสิ่งที่เป็นโทษทั้งต่อตนเองและบุคคลอื่นอยู่เสมอ

ภาวะอุเบกขาเป็นคุณภาพของจิตใจที่มั่นคง นิ่งสงบในคราวที่ประสบกับความทุกข์ใจ ความสูญเสีย ความเสื่อมที่เข้ามาในชีวิต ในขณะที่เดียวกันก็ไม่หลงระเหิงไปในคราวที่ประสบกับความสุข แต่วางใจเป็นกลาง ทั้งนี้เนื่องจากมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวอยู่เสมอว่า ความชอบกับความไม่ชอบ ความพอใจกับความไม่พอใจ มีค่าเสมอกัน หากหลงไปเพลิดเพลิน ติดใจอยู่ในความชอบ ความพอใจ หรือความสุข สิ่งที่ต้องตามมาก็คือความไม่ชอบ ความไม่พอใจ หรือความทุกข์ใจหากสิ่งนั้นไม่เป็นไปตามที่เคยชอบ เคยพอใจ หรือเคยให้ความสุข ทั้งนี้เพราะสิ่งทั้งหลาย

ล้วนเป็นไปตามเหตุปัจจัย เป็นไปตามธรรมชาติซึ่งเป็นหลักความจริงที่ใครจะเข้าไปยึดครอง ยึดติดด้วยความชอบใจ ความพอใจ หรือความสุขไม่ได้ หากแต่เป็นไปตามลักษณะของธรรมชาตินั้น ๆ เท่านั้นเหมือนอย่างที่หลวงปู่ชา สุภัทโท เปรียบเทียบความสุขและความทุกข์นี้เหมือนกับ “งู” ไว้ว่า

“สุขและทุกข์นี้ก็เปรียบเหมือนงูตัวหนึ่ง ทางหัวมันเป็นทุกข์ ทางหางมันเป็นสุข เพราะถ้าอุบทางหัวมันมีพิษ ทางปากมันมีพิษ ไปใกล้ทางหัวมัน มันก็กัดเอา ไปจับหางมันก็ดูเหมือนเป็นสุข แต่ถ้าจับไม่วาง มันก็หันกลับมากัดได้เหมือนกัน เพราะทั้งหัวงูและหางงู มันก็อยู่ในงูตัวเดียวกัน”

คุณลักษณะของใจที่เป็นกลางเปรียบเสมือนกับแผ่นดินที่วางเฉยต่อสิ่งของที่บุคคลทิ้งลงซึ่งเป็นของที่สะอาดบ้าง ไม่สะอาดบ้าง (อรรถกถาอนุทสตร. ม.อุ.) และเปรียบเหมือนตราขั้ที่แนวอยู่ตรงกลางไม่เอนเอียงไปในข้างใดข้างหนึ่ง ไม่ว่าจะเป็ข้างที่ชอบที่พอใจหรือข้างที่ไม่ชอบที่ไม่พอใจ (อมรา มะลิลลา, 2535) ภาวะใจเช่นนี้ล้วนต้องอาศัยสติสัมปชัญญะคือความรู้ตัวอยู่เสมอ รู้ตัวว่าถ้าเผลอเอนเอียงไปข้างใดข้างหนึ่งแล้ว ก็เปิดโอกาสให้ความทุกข์เข้ามาสู่ใจมากขึ้น และด้วยคุณภาพของจิตใจเช่นนี้ทำให้เอื้อประโยชน์ทั้งต่อตนเองและบุคคลอื่นได้อย่างเต็มที่

ภาวะใจที่ผลักใส่สิ่งที่ไม่ชอบออกไปและไฝหาเฉพาะสิ่งที่ชอบเข้ามาหาตัวนั้นเป็นภาวะใจที่อ่อนแอ เป็นภาวะใจที่ยังติดยึดอยู่ในความคิดและความรู้สึกของตนเองเท่านั้น ภาวะใจเช่นนี้ไม่สามารถที่จะเห็นความคิดหรืออารมณ์ของตนเองหรือบุคคลอื่นได้ตามความเป็นจริง ภาวะเช่นนี้เรียกกันว่า “ยินดียินร้าย” เมื่อความยินดียินร้ายเกิดขึ้นในจิตใจแล้ว การรับรู้ การตัดสินใจลงมือทำทุกสิ่งทุกอย่างจะผิดเพี้ยนไปตามอำนาจของความชอบใจความไม่ชอบใจ หรือความยินดียินร้ายนั้น ๆ (ชยสาโรภิกขุ, 2542) กลายเป็นการรับรู้ การคิด การตัดสินใจที่อยู่บนฐานของความไม่เข้าใจโลกและชีวิต (สัมมาทิฏฐิ) ตามความเป็นจริงที่ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนดำเนินไปตามเหตุปัจจัย หาใช่เป็นไปตามความปรารถนาหรือความต้องการให้เป็นไปอย่างใจที่ยึดติด ยึดครอง แต่อย่างใดไม่ หากจิตใจยังเลือกที่รักผลักที่ชังที่แสดงถึงความยึดมั่นอยู่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งไว้ การวางเฉยด้วยอุเบกขาก็เกิดขึ้นไม่ได้ (ติช นัท ฮันห์, 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.อุ. 14/856-861/465-

468) หากบุคคลสังเกตเห็นเล็กและยาวไปอีกก็จะพบว่า ทั้ง 2 ฟังก์ชันนี้ทำงานอยู่ตลอดเวลาเมื่อเกิดความรู้สึกจากการสัมผัส (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 แม้เราจะรู้สึกกังวลอยู่สัก ๆ แต่เราก็จะไม่ลำเอียง ยังสามารถที่จะรักและเข้าใจทั้งสองฝ่ายได้ สามารถขจัดความลำเอียงหรืออคติ ตลอดจนข้อจำกัดระหว่างตัวเรากับตัวเขาออกไป ภาวะใจเช่นนี้ โสริฐ โพรธิแก้ว (2544) กล่าวว่า เป็นภาวะใจที่แสดงถึงความนอบน้อมต่อความเป็นจริงของโลกและชีวิตที่บอกว่า ทุกสิ่งล้วนสัมพันธ์กัน ทุกสิ่งล้วนเป็นดั่งกันและกัน และเป็นดั่งคำที่ ดิช นัท ฮันท์ (2542) บอกว่า “ลมหายใจของเธอคือลมหายใจของฉัน” โสริฐ โพรธิแก้ว (2549ข) กล่าวว่า ภาวะใจที่ไม่แบ่งฝักแบ่งฝ่ายเป็นภาวะใจที่ไม่หวั่นไหว สงบมั่นคง ไม่เอียงไปข้างบวกหรือข้างลบ ไม่เอนเอียงไปในทางโกรธหรือกลัว เป็นภาวะใจที่เป็นอุเบกขา

ภาวะอุเบกขานอกจากจะเป็นคุณภาพของใจที่แสดงถึงความเป็นกลางๆ ราบเรียบ ไม่มีภาวะของการผลักดันสิ่งที่ไม่ชอบหรือการไฝหาสิ่งที่ชอบแล้ว ยังเป็นคุณภาพของใจที่แสดงถึงความสุขแบบอิมเอบหรืออิมเต็ม (อมรา มะลิลิตา, 2532) ซึ่งสะท้อนถึงความสามารถในการเผชิญกับความสลับไปมาแห่งการได้รับความสุขและทุกข์ ได้และเสีย ขึ้นชมและดิเตียน สุขและทุกข์ ด้วยความมั่นคงและไม่หวั่นไหวของจิตใจ (Bodhi Bhikkhu, 1998)

ความวางใจเป็นกลาง ๆ ได้ก็ดี ความวางเฉยได้ก็ดี หรือความสงบไม่หวั่นไหวที่เกิดขึ้นก็ดี ไม่ใช่เป็นเพราะไม่ยอมรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นภายนอกตัว หรือว่าหลบหลีกสิ่งรบกวน แต่การวางใจเป็นกลาง ๆ ซึ่งเป็นความสงบแห่งจิตใจนี้เกิดขึ้นได้เพราะอาศัยปัญญาภายในของบุคคลที่มองเห็นทั้งหลายตามความเป็นจริงว่า ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นสิ่งไม่แน่นอน เกิดได้ก็ดับได้ดังที่ ขยสาโร ภิกขุ กล่าวว่า

“ความเฉยเมยหรือความเป็นกลางที่เกิดขึ้นไม่ใช่เพราะเราไม่ยอมรับสิ่งภายนอก หรือว่าเราหลบหลีกจากสิ่งรบกวน แต่ว่าเป็นความเป็นกลางที่อาศัย

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

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

หากบุคคลไม่ได้เฝ้าสังเกตและพิจารณาด้วยใจที่สงบนิ่ง (โยนิโสมนสิการ) แล้ว ก็จะทำให้ไม่สามารถมองเห็นความเป็นจริงว่าทั้งความชอบใจและความไม่ชอบใจล้วนมีสภาวะไม่คงที่ (อนิจจัง) คงอยู่ในสภาพเดิมได้ยาก (ทุกขัง) และเข้าไปยึดเอาว่าเป็น “ตัวกู” “ของกู” ไม่ได้ (อนัตตา) (พุทธทาสภิกขุ, 2548) ทำให้บุคคลนั้นหลงเข้ายึดติดตามความต้องการ ความปรารถนาของตนเอง แล้วแสดงพฤติกรรมบางอย่างออกมา ซึ่งแสดงถึงการหลุดไปจากความเป็นจริงของโลกและชีวิต มองไม่เห็นความเป็นจริงของโลกและชีวิต หรือไม่สามรถอยู่กับความเป็นจริงได้อย่างแนบสนิทในเวลาที่ยิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามความต้องการหรือความปรารถนาของตนเอง แต่เป็นไปตามความเป็นจริงที่มีลักษณะของความไม่คงที่ คงอยู่ในสภาพเดิมได้ยาก และเป็นสิ่งที่ประกอบกันเข้าเท่านั้น หากบุคคลมีสิ่งที่ยึดโยงหรือกรอบไว้ในใจแต่เพียงให้เป็นไปตามความต้องการของตนเองหรือไม่อยากให้เป็นไปตามความคิดความรู้สึกของตนเองเท่านั้น ความขัดแย้งในใจก็เกิดขึ้นกลายเป็นความทุกข์ใจ ความเจ็บใจ ความคับแค้นใจ (ชยสูตร ส.ม. 19/450/114) เหมือนที่ โสริช โปธิแก้ว (2549) 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 ไปอย่างที่ใช้กันอยู่ก็ไม่เป็นไร แต่ถ้ามากกว่านั้น ก็จะเป็นอะไรที่มากกว่าซึ่งเรา disease ภายนอก เกิดจาก disease ภายใน และ disease ภายในนั้นเกิดจากการชอบหรือไม่ชอบในใจ ซึ่งมี sense ของความยึดมั่นซ่อนอยู่ ถ้าชอบแบบ description คือบรรยายให้เห็นลักษณะของสิ่งที่ชอบ ก็ไม่เป็นไร แต่ชอบแบบยึดมั่นจะนำไปเกิด disease ความชอบทำให้เกิดความไม่

ชอบ ความไม่ชอบเกิดจากความชอบที่เรายึดไว้ ผันไว้ เราก็เลยไม่อยู่กับความจริง แต่อยู่ในสิ่งที่เราผัน มันก็เป็นความบีบคั้นที่เกิดขึ้นในใจ”

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

เมื่อบุคคลมีภาวะใจที่เป็นอุเบกขา เป็นกลาง ๆ สงบ มั่นคง ไม่หวั่นไหว ราบเรียบ สม่่าเสมอ อันเนื่องมาจากมองเห็นความเป็นจริงของโลกและชีวิต ก็พร้อมที่จะทำ พูด หรือคิดในสิ่งที่จะเกิดประโยชน์ หรือพร้อมที่จะระงับสิ่งที่จะไม่เกิดประโยชน์ (ชยสาโรภิกขุ, 2551) สามารถมองเห็นผลดีและผลเสียที่เหมาะสมแก่เหตุที่ตนเองต้องกระทำหรือไม่กระทำ ทำให้พร้อมที่จะวินิจฉัย ตัดสินใจ วางตน และปฏิบัติไปตามหลักการ เหตุผล และความเที่ยงธรรมต่อเหตุ นั้นๆ (พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), 2542) ภาวะเช่นนี้เป็นการวางเฉยพร้อมทั้งคอยฟังดู 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 ต่างชวนชวายเป็นในกิจหน้าที่ของตน ก็รู้จักวางที่เฉยคอยดูโดยสงบ ไม่เข้าชี้จู้จี้ ไม่ก้าวก่าแย่งแทรกแซง ท่านแสดงอุปมาข้อหนึ่งว่า อุเบกขานั้นเหมือนดังนายสารถี (รถม้า) เมื่อม้าวิ่งถูกทางเรียบสนิทก็ นั่งคุมสงบคอยนิ่งเฉยอยู่ โดยนัยนี้ จึงแสดงความหมายของอุเบกขาอย่างคลุมความว่า ความรู้จักวางท่าที่เฉยดู เมื่อเห็นเขารับผิดชอบตนเองได้ หรือในเมื่อเขาควรต้องได้รับผลสมควรแก่ความรับผิดชอบของตน”

3.2 ภาวะอุเบกขาในพระไตรปิฎกและอรรถกถา

ในการกำหนดโครงสร้างภาวะอุเบกขา (construct) ที่ใช้เป็นแบบวัดตามงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยจึงได้ประมวลภาวะอุเบกขาตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎกและอรรถกถาพระไตรปิฎกเพื่อกำหนดเป็นโครงสร้างภาวะอุเบกขา ซึ่งแสดงถึงภาวะใจเหล่านี้คือ

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

“อีกประการหนึ่ง ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พึงกล่าวอย่างนี้ว่า อุเบกขา เจโตวิมุติข้าพเจ้าเจริญแล้ว ... ปรารภดีแล้ว ก็แต่ว่าราคะยังครอบงำจิตของข้าพเจ้าอยู่ เธออันภิกษุทั้งหลายพึงว่ากล่าวตักเตือนว่า ท่านผู้มีอายุอย่าได้กล่าวอย่างนี้ อย่าได้กล่าวตู่พระผู้มีพระภาค เพราะการกล่าวตู่พระผู้มีพระภาคไม่ดี เพราะพระผู้มีพระภาคไม่พึงตรัสอย่างนี้ ดูกรอาวุโส ข้อนั้นมิใช่ฐานะ มิใช่โอกาส คือ เมื่ออุเบกขาเจโตวิมุติ อันภิกษุเจริญแล้ว ... ปรารภดีแล้ว ก็แต่ว่า ราคะจักครอบงำจิตของเธออยู่ เพราะฉะนั้น ข้อนั้นจึงไม่เป็นฐานะที่จะมีได้ เพราะอุเบกขาเจโตวิมุตินี้เป็นเครื่องสลัดออกซึ่งราคะ ฯ”

(เมตตาสูต อง. ปญจ. 22/284/304)

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

2. **อโทสะ** หมายถึงภาวะใจที่ไม่ขัดเคือง ไม่ขุ่นข้องหมองใจหรือติดขัดอยู่เรื่องใดหรือบุคคลใด ดังที่ปรากฏในพระไตรปิฎกว่า

“ดูกรราหุล ..เธอจงเจริญอุเบกขากาวนาเกิด เพราะเมื่อเธอเจริญอุเบกขากาวนาอยู่ จักละปฏิฆะได้”

(มหาราหุลโฆวาทสูต ม.ม. 13/145/115)

ภาวะใจด้านนี้ยังแสดงถึงความไม่คิดอาฆาตมาดร้ายหรือคิดทำร้ายกลับคืน แม้โดนเหยียบย่ำทำร้าย ดังที่ปรากฏในพระไตรปิฎกว่า

“ดูกรสารีบุตร เราย่อมสำเร็จการนอนแอบอิงกระดูกศพในป่าช้า พวกเด็ก เลี้ยงโคเข้ามาใกล้เราแล้ว ถ่มน้ำลายรดบ้าง ถ่ายปัสสาวะรดแล้ว ไปรยฝุ่นรดบ้าง เอาไม้ยอนที่ช่องหูบ้าง เราไม่รู้สีกว่า ยังจิตอันลามกให้เกิดขึ้นในพวกเด็กเหล่านั้น เลย ดูกรสารีบุตร นี่แหละเป็นวัตรในการอยู่ด้วยอุเบกขาของเรา”

(มหาสิหนาทสูตร ม. มุ. 12/184/111)

บุคคลที่มีภาวะใจด้านอโทสะเป็นคนที่ไม่ไม่คิดทำร้ายตนเองหรือบุคคลอื่น และไม่ทำร้ายทั้ง 2 ฝ่าย ดังที่มีบันทึกในพระไตรปิฎกว่า

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุมีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ และเสวยสุขด้วยกาย เพราะปิตีสิ้นไป บรรลุดุติยฌาน ฯลฯ ในสมัยใด ภิกษุมีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะและเสวยสุขด้วยกาย เพราะปิตีสิ้นไป บรรลุดุติยฌาน ในสมัยนั้น ย่อมไม่คิดเพื่อจะทำลายตน ย่อมไม่คิดเพื่อจะทำลายผู้อื่น ย่อมไม่คิดเพื่อจะทำลายทั้งสองฝ่าย ในสมัยนั้น ย่อมเสวยเวทนาอันไม่มีความเบียดเบียนเลยทีเดียว ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวคุณแห่งเวทนาทั้งหลายว่า มีความไม่เบียดเบียนเป็นอย่างยิ่ง ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุบรรลุดุตตฌาน อันไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข เพราะละสุขละทุกข์ และดับโสมนัสโทมนัสก่อนๆ ได้ มีอุเบกขาเป็นเหตุให้สติบริสุทธิอยู่ ในสมัยใดภิกษุบรรลุดุตตฌาน ย่อมไม่คิดเพื่อจะทำลายตน ย่อมไม่คิดเพื่อจะทำลายผู้อื่น ย่อมไม่คิดเพื่อจะทำลายทั้งสองฝ่าย ในสมัยนั้น ย่อมไม่คิดเพื่อจะทำลายตน ในสมัยนั้น ย่อมเสวยเวทนาอันไม่มีความเบียดเบียนเลยทีเดียว ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวคุณแห่งเวทนาทั้งหลาย ว่ามีความไม่เบียดเบียนเป็นอย่างยิ่ง”

(มหาทุกขกัณฑ์สูตร ม. มุ. 12/205/121)

นอกจากนี้ ภาวะใจด้านอโทสะ ยังรวมถึง ภาวะใจที่ไม่โกรธ ไม่ขัดเคือง หรือ คับข้องอยู่ภายในใจเมื่อประสบสิ่งที่ไม่พอใจ (ม.ม. 13/145/115, ขุ. อป.33/2/307, ขุ. จุ. 30/446/168, ขุ. อป. 33/35/404, ขุ. อป.33/2/307) ไม่พยาบาทเคียดแค้น(ม.ม. 13/145/115, ขุ. อป.33/2/307, ขุ. จุ. 30/446/168, ขุ. อป. 33/35/404, ขุ. 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) ไม่รู้สึก รำคาญ (ส.ม. 19/499-500/124, ม.ม. 13/14/11, ส.ม. 19/569-572/139-140) ไม่ร้อนอก

ร้อนใจ (อง. 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 ก็เลสอันหนาทั้งหลาย ย่อมไม่มีแก่บุคคลนั้น”

(ปุราเภทสูตรตนิทเทส ขุ.ม. 29/412/223)

นอกจากนี้ ภาวะใจที่มีอุเบกขายังแสดงถึงภาวะใจที่ไม่ลังเลสงสัย (ส.ม. 19/499-500/124, ม.ม. 13/14/11) ไม่มีภาวะเศร้าหมองหรือหดหู่ (ที.สี. 9/384/381) ไม่ใ้อวดหรือมีมารยา (ส.ม. 19/503-504, ขุ. ม. 29/412/223) แต่กลับอ่อนน้อมถ่อมตน กล้าและพร้อมที่จะเผชิญความจริงที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ทั้งความจริงที่ผ่านเข้ามาแล้วในอดีตและทั้งความจริงที่จะต้องเผชิญในอนาคต เปิดใจกว้างรับประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิตด้วยใจที่มั่นคง เข้าใจมองเห็นสิ่งดีที่เหมาะสมจะทำ ณ ขณะนั้นๆ (อง. 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 และผ่องแผ้ว เกิดขึ้นเมื่อรู้เท่าทันสุขและทุกข์ที่เกิดขึ้นว่าเมื่อมีมาแล้วก็ต้องผ่านไป ไม่มีภาวะของความคิดความรู้สึกที่ว่าเราเป็นผู้สุขหรือเราเป็นผู้ทุกข์ ดังพุทธพจน์ที่ว่า

“ดูกรภิกษุ เปรียบเหมือนเกิดความร้อน เกิดไฟได้ เพราะไม้สองท่อน ประชุมสีกัน ความร้อนที่เกิดแต่ไม้สองท่อนนั้น ย่อมดับ ย่อมเข้าไปสงบ เพราะไม้สองท่อนนั้นเองแยกกันไปเสียคนละทาง แม้ฉันใด ดูกรภิกษุฉันนั้นเหมือนกันแล เพราะอาศัยผัสสะเป็นที่ตั้งแห่งสุขเวทนา ย่อมเกิดสุขเวทนา บุคคลนั้นเมื่อเสวยสุขเวทนาย่อมรู้สึกที่กำลังเสวยสุขเวทนาอยู่ เพราะผัสสะเป็นที่ตั้งแห่งสุขเวทนานั้นแลดับไป ย่อมรู้สึกถึงความเสวยอารมณ์ที่เกิดแต่ผัสสะนั้นคือตัวสุขเวทนาอันเกิดเพราะอาศัยผัสสะเป็นที่ตั้งแห่งสุขเวทนา ย่อมดับ ย่อมเข้าไปสงบ เพราะอาศัยผัสสะเป็นที่ตั้งแห่งทุกข์เวทนา ย่อมเกิดทุกข์เวทนา บุคคลนั้นเมื่อเสวยทุกข์เวทนาย่อมรู้สึกว่า กำลังเสวยทุกข์เวทนาอยู่ เพราะผัสสะเป็นที่ตั้งแห่ง

ทุกขเวทนานั้นแลดับไป ย่อมรู้สึกว่ ความเสวยอารมณ์ที่เกิดแต่ผัสสะนั้น คือ ตัว
ทุกขเวทนาอันเกิดเพราะอาศัยผัสสะเป็นที่ตั้งแห่งทุกขเวทนา ย่อมดับ ย่อมเข้าไป
สงบ เพราะอาศัยผัสสะเป็นที่ตั้งแห่งอทุกขมสุขเวทนา ย่อมเกิดอทุกขมสุขเวทนา
บุคคลนั้นเมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนา ย่อมรู้สึกว่ กำลังเสวยอทุกขมสุขเวทนาอยู่
เพราะผัสสะเป็นที่ตั้งแห่งอทุกขมสุขเวทนานั้นแลดับไป ย่อมรู้สึกว่ ความเสวย
อารมณ์ที่เกิดแต่ผัสสะนั้น คือ ตัวอทุกขมสุขเวทนาอันเกิดเพราะอาศัยผัสสะเป็น
ที่ตั้งแห่งอทุกขมสุขเวทนา ย่อมดับ ย่อมเข้าไปสงบ ต่อนั้นสิ่งที่จะเหลืออยู่ก็คื
อุเบกขา อัมบริสุทธิ ผุดผ่อง อ่อนโยน สละสลวย และผ่องแผ้ว”

(ธาคูวิภังคสูตร ม.อ. 14/690/375)

การรู้ชัดว่ ความรู้สึกชอบใจ และไม่ชอบใจเป็นผลมาจากการรับรู้ที่มีต่อสิ่งเร้า
มิใช่ตัวสิ่งเร้าเอง ซึ่งว่าไปแล้วก็เป็นเพียงแค่การสัมผัสกันระหว่างเครื่องรับภายในกับสิ่งเร้า
ภายนอกเท่านั้น ความรู้สึกชอบใจและไม่ชอบใจเป็นผลจากความรู้สึกถึงอารมณ์เท่านั้น ทำที่
เช่นนี้ส่งผลให้ใจวางอุเบกขาได้ ดังที่ปรากฏในพระไตรปิฎกว่

“ดูกรอานนท กิการเจริญอินทรีย์อันไม่มีวิธีอื่นยิ่งกว่ในวินัยของพระ
อริยะเป็นอย่างไร ดูกรอานนท ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เกิดความชอบใจ ความไม่
ชอบใจ และทั้งความชอบใจและไม่ชอบใจขึ้น เพราะเห็นรูปด้วยจักขุ... เพราะได้
ยินเสียงด้วยโสต ...เพราะดมกลิ่นด้วยฆานะ ...เพราะลิ้มรสด้วยชีวหา ...เพราะ
ถูกต้องโผฏฐัพพะด้วยกาย ...เพราะรู้ธรรมารมณ์ด้วยมโน เธอรู้ชัดอย่างนี้ว่ เรา
เกิดความชอบใจ ความไม่ชอบใจ ทั้งความชอบใจและไม่ชอบใจขึ้นแล้วเช่นนี้ ก็
สิ่งนั้นแล เป็นสังขตะ หยาบอาศัยกันเกิดขึ้น ยังมีสิ่งทีละเอียด ประณีต นั่นคือ
อุเบกขา เธอจึงดับความชอบใจ ความไม่ชอบใจ ทั้งความชอบใจและไม่ชอบใจ
อันเกิดขึ้นแล้วนั้นเสียอุเบกขาจึงดำรงมั่น ดูกรอานนท ภิกษุรูปใดรูปหนึ่งดับ
ความชอบใจ ความไม่ชอบใจ ทั้งความชอบใจและไม่ชอบใจ อันเกิดขึ้นแล้วอย่าง
นี้ได้เร็วพลันทันที โดยไม่ลำบากเหมือนอย่างบุรุษมีตาดีกระพริบตา ฉะนั้น
อุเบกขาย่อมดำรงมั่น ดูกรอานนท นี้เราเรียกว่ การเจริญอินทรีย์ในรูปที่รู้ได้ด้วย
จักขุ อย่างไม่มีวิธีอื่นยิ่งกว่ในวินัยของพระอริยะ”

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

ภาวะอุเบกขาเมื่อเกิดขึ้นภายในใจบุคคล จะทำให้บุคคลนั้นเป็นคนมีจิตใจ
นิ่มนวล อ่อนโยน ผุดผ่อง และมั่นคง (อุปกิเลสสูตร ส.ม. 19/474-481/120-121) มีใจเสมอในสุข
และทั้ง ดังพุทธพจน์ทีว่

“เรานอนอยู่ในป่าช้า เอาซากศพอันมีแต่กระดูกทำเป็นหมอนหนุนเด็ก ชาวบ้านพวกหนึ่ง พวกเข้เข้าไปทำความหยาบซ้ำร้ายกาจนานัปการอีกพวกหนึ่ง ว่าเรงดีใจ พวกเข้นำเอาของหอม ดอกไม้ อาหาร และเครื่องบรรณาการต่างๆ เป็นอันมากมาให้เรา พวกได้นำทุกข์มาให้เราและพวกใดให้สุขแก่เรา เราเป็นผู้มีจิตเสมอแก่เขาทั้งหมดไม่มี ความเอ็นดู ไม่มีความโกรธ เราเป็นผู้วางเฉยในสุขและทุกข์ ในยศและความเสื่อมยศ เป็นผู้มีใจเสมอในสิ่งทั้งปวง นี่เป็นอุเบกขาบารมีของเรา ฉะนี้แล”

(มหาโลมหังสจรียา ขุ.อป. 33/35/404)

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

“บพว่า เป็นผู้มึจิตเป็นอุเบกขา มีอธิบายว่า อุเบกขา เป็นไฉน ความวางเฉย กิริยาที่วางเฉย ความเพ่งเฉพาะความเป็นกลางแห่งจิตอันใด นี้เรียกว่า อุเบกขา ภิกษุ เป็นผู้เข้าไปถึงแล้ว ฯลฯ ประกอบแล้ว ด้วยอุเบกขานี้ ด้วยเหตุฉนั้น จึงเรียกว่า เป็นผู้มึจิตเป็นอุเบกขา”

(สุตตันตปาณีย์อภิ. วิ 35/670/362)

ดังนั้น บุคคลผู้มีภาวะใจอุเบกขาจึงมีความมั่นคงประดุจดั่งตราขั้ และเหมือนแผ่นดินวางเฉยต่อสิ่งที่สะอาดและไม่สะอาดที่เขาทิ้งลง ดังพุทธพจน์ ที่ว่า

“ในกาลนั้น เมื่อเราค้นหาอยู่ ก็ได้เห็นอุเบกขาบารมีเป็นข้อที่ 10 ที่พระพุทเจ้าทรงเสพอาคัยจึงเตือนตนเองว่า ท่านจงยึดบารมีข้อที่ 10 นี้บำเพ็ญให้มั่นก่อน ท่านเป็นผู้มึอุเบกขามั่นคงดั่งตราขั้ จักบรรลุโพธิญาณได้ ท่านจงมีใจเที่ยงตรงดั่งตราขั้ในสุขและทุกข์ในกาลทุกเมื่อ บำเพ็ญอุเบกขาบารมีเปรียบเหมือนแผ่นดินยอมวางเฉย สิ่งที่เขาทิ้งลงทั้งที่ไม่สะอาดและสะอาดทั้งสองอย่างเว้นจากความโกรธและความยินดี ฉะนั้นแล้ว จักบรรลุสัมโพธิญาณได้ ธรรมอันเป็นเครื่องบ่มโพธิญาณ มีอยู่ในโลกเพียงเท่านี้ นอกจากนี้ที่ยิ่งกว่านั้นไม่มี ท่านจงตั้งมั่นอยู่ในธรรมนั้นเถิด”

(ทีปังกรพุทธรวงค์ ขุ. อป.33/2/307)

การแสดงออกของบุคคลผู้มีใจเป็นภาวะอุเบกขาจึงพร้อมที่จะดีเดียนบุคคลผู้ควรดีเดียนตามความเป็นจริง และกล่าวสรรเสริญบุคคลผู้ควรกล่าวสรรเสริญตามความเป็นจริง (โปตลียสูตร อภ.จตุ. 21/100/118)

นอกจากนี้ ภาวะใจที่มีอุเบกขายังเป็นแสดงถึงภาวะใจที่อิมเอบภายในอันเนื่องจากการได้คลายทุกข์ในใจลง หรือได้สัมผัสกับความมั่งคั่งที่เบิกบานอยู่ภายใน (ที.สี. 9/129/71) ไปฏฐปาทสูตร (ที.สี. 9/281-282/265) จักกวัตติสูตร (ที.ปา. 11/115/120) ปัญจกัณฐสูตร (ลั.สพ. 18/417-418/259) จุฬสกุททายิสูตร (ม.ม. 13/384/278) และจักกวัตติสูตร (ที.ปา. 11/50/68) การที่บุคคลทราบ เข้าใจ ยอมรับ และตระหนักถึงกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น กลับมาอยู่กับความจริงที่ทุกอย่างมิใช่เป็นไปตามความคาดหวังของตนเอง แต่เป็นไปตามสภาวะที่มีลักษณะของความเปลี่ยนแปลง คงอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ หลงเข้าไปยึดหรือครอบครองไม่ได้ จะทำให้บุคคลหลุดออกมาจากความมืดมัวที่สว่าง จากการหลงทางเข้าสู่เส้นทางเดินที่ถูกต้อง นั่นจึงเรียกว่า เกิดอุเบกขา ขึ้นได้อย่างแท้จริง (อภ.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, ขุ. อป. 33/2/307, ขุ. จุ. 30/446/168, ขุ. อป. 33/35/404, ขุ. อป. 33/2/307) มีจิตใจที่นิ่มนวล อ่อนโยน ว่าง เบิกบาน ผุดผ่อง (ลั.ม. 19/474-481/120-121) มีชีวิตที่เป็นไปอย่างธรรมดา เป็นไปแต่ละขณะ ดำเนินไปอย่างราบรื่น สบาย ไม่ท้อถอย ไม่เรงรีบ (อรรถกถา ม. อ.) มองเห็นความเป็นจริงของโลกและชีวิตทั้งในด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยงและทั้งในด้านภาวะที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ นอบน้อมต่อความเป็นจริงของโลกและชีวิต มีความกลมกลืนกับชีวิต และสุขสงบได้ทุกขณะ

3.3 บุคคลที่มีภาวะอุเบกขา

บุคคลที่มีภาวะอุเบกขา คือบุคคลที่มีสติไวทันอวิชา ไม่เอาตนเองเป็นที่ตั้ง ไม่ยึดความคิด ความเข้าใจของตนเองฝ่ายเดียว มีจิตใจที่สงบ มั่นคง ไม่ว่าจะไม่พุ้งซ่าน เป็นสมาธิพอที่จะเอื้อเพื่อเกื้อกูลต่อตนเองและคนอื่นได้อย่างเต็มที่ (อมรา มะลิลลา, 2537; น. 37) มีใจกว้าง ปล่อยวาง ยืดหยุ่น อยู่กับความจริงแต่ละขณะ ตื่น รู้ เบิกบาน ผาสุก(สุขภาวะ - ผู้วิจัย) อิมเต็ม (อมรา มะลิลลา, 2535) และมีปัญญา ดังที่ โสริช โปธิแก้ว (2540) กล่าวว่า

“บุคคลที่มีใจอุเบกขา คือบุคคลที่มั่นคงได้ซึ่งแปลว่าสมาธิกลุ่มมีใจสงบ คนที่สงบได้แสดงว่าสมาธิกลุ่มมีใจกว้าง คนที่ใจกว้างแสดงว่าสมาธิกลุ่มยืดหยุ่น คนที่ยืดหยุ่นแสดงว่าสมาธิกลุ่มอยู่กับความจริงแต่ละขณะ

ความสามารถในการเปลี่ยนแปลงไปตามและอยู่กับความจริงในแต่ละขณะได้อีก
ๆ แสดงว่าสมาชิกกลุ่มมีปัญหา”

บุคคลที่มีภาวะอุเบกขาจะมองสิ่งทั้งปวงว่าเป็นที่มาารวมกันของเหตุปัจจัย
ทุกอย่างดำรงอยู่ได้เพียงแคเหตุปัจจัยมาประกอบเข้ากันชั่วคราวเท่านั้น ดังนั้นจึงมีความไม่
แน่นอน เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เป็นธรรมชาติ เป็นเช่นนั้นเอง (suchness) ไม่ยกเว้น
แม้กระทั่งอารมณ์ความรู้สึก ด้วยฐานใจที่สงบเป็นสมาธิ ภาวะเช่นนี้หมายถึง นิโรธ กล่าวคือ
ภาวะที่ใจอิสระ ว่างๆ ปลอดโปร่ง (โสรัช โภธิแก้ว, 2540) มีความเป็นกลางอย่างสมบูรณ์และ
บริบูรณ์ มองรู้สิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ดังที่ ชยสาโรภิกขุ (2551) กล่าวว่า

“เราจะเป็นกลางที่สมบูรณ์ บริบูรณ์ คืออุเบกขา ในระดับนี้
ไม่ใช่ความเฉยเมยหรือความเป็นกลางที่เกิดขึ้นเพราะเราไม่ยอมรับสิ่งภายนอก
หรือว่าเราหลบหนีจากสิ่งรบกวนแต่อย่างใด แต่ว่าเป็นความเป็นกลางที่อาศัย
ปัญญา รู้สิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามความเป็นจริงว่าเป็นของไม่แน่ ดีใจก็ไม่แน่
เสียใจก็ไม่แน่ สมหวังก็ไม่แน่ ผิดหวังก็ไม่แน่ ก้าวหน้าก็ไม่แน่ ถอยหลังก็ไม่
แน่ อยู่กับที่ก็ไม่แน่ อยากรวยก็ไม่แน่ อยากรกลับบ้านก็ไม่แน่ เปื่อกก็ไม่แน่
ตื่นเต้นก็ไม่แน่ นี่มันสงบด้วยสัมมาทิฐิ”

3.4 การเกิดภาวะอุเบกขา

การพัฒนาตนให้เกิดมีภาวะอุเบกขากายในใจนั้นจำเป็นต้องอาศัยเครื่องมือ
สำหรับเรียนรู้และฝึกหัดขัดเกลา คือ สติ สัมปชัญญะ สมาธิ และปัญญา กล่าวคือ ต้องอาศัย
สติที่คอยรู้เท่าทันใจของตนเอง ที่ถ่วงกับคุณภาพแห่งการกระทำของตนเองอยู่ตลอดเวลา และ
อาศัยสมาธิคือการจดจ่อเป็นอารมณ์เดียวกับสิ่งเฉพาะหน้า ซึ่งเกิดขึ้นต่อเนื่องจากการมีสติคอย
รู้เท่าทันใจของตนเองอยู่ตลอดเวลาหนุนให้จิตใจของคนเราดั้งมั่นขึ้น เมื่อจิตใจตั้งมั่นขึ้นก็สามารถ
มองเท่าทันความเป็นจริง หรือมองตามความเป็นจริงได้ดีขึ้นและมากขึ้น เหมือนดังที่หลวงปู่ชา
สุภทโท (ม.ป.ป.) ได้กล่าวเปรียบเทียบการเจริญสติที่ทำให้เกิดอุเบกขาเอาไว้ว่า

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

เหนื่อยใจของเรามันก็มีกำลังขึ้นมา นี่คือการปฏิบัติอย่างปล่อยวาง อย่างมีอุเบกขา เพราะไม่ได้หวังที่ผล”

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

ภาวะอุเบกขาเกิดขึ้นจากการที่บุคคลมีสติ สัมปชัญญะ สมาธิ และปัญญา ในช่วงเวลาที่พร้อม ๆ กัน และมีกระบวนการพัฒนาหลายวิธีการด้วยกัน ในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้วิธีการกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานาปานสติ เป็นวิธีการพัฒนาให้เกิดภาวะอุเบกขาในกลุ่มตัวอย่าง ทั้งนี้เพราะวิธีการทั้ง 2 ดังกล่าวทำให้บุคคลเกิดพลวัตแห่งสติ สัมปชัญญะ สมาธิ และปัญญา นำไปสู่ภาวะอุเบกขาได้เหมือนกัน ดังนั้นในที่นี้ ผู้วิจัยจึงขอแสดงรายละเอียดของวิธีการทั้ง 2 ดังกล่าว ที่แสดงถึงการเชื่อมโยงให้เกิดภาวะอุเบกขาด้วยพลวัตแห่งสติ สัมปชัญญะ สมาธิ และปัญญา

3.5 นิยามภาวะอุเบกขาที่ใช้ในการสร้างแบบวัดตามงานวิจัย

ภาวะอุเบกขาแสดงถึงภาวะใจปลอดโปร่ง สงบ มั่นคง ไม่ยึดติด ไม่ขัดเคือง ไม่กังวล เข้าใจสิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามความเป็นจริงว่าเป็นไปตามเหตุปัจจัยและสามารถเปลี่ยนแปลงได้อยู่เสมอ ภาวะใจนี้ครอบคลุมมิติเหล่านี้ คือ

1. **อโลภะ** หมายถึง ภาวะใจที่ละวางหรือคลายความยึดติดกับสิ่งที่ตนรู้สึกชอบหรือพอใจด้วยความรู้สึกหวงแหนเป็นเจ้าของ เมื่อประสบในสิ่งที่ตนรัก ชอบ หรือ พอใจ ก็ไม่ตีใจหลงใหลจนขาดสติ กับทั้งไม่คาดหวังหรือปรารถนาให้สิ่งนั้นคงอยู่ดังใจตลอดไป และหากสิ่งนั้นผ่านพ้นไปก็ไม่บ่นถึงหรือโยนหาเรียกร้องให้ได้กลับคืน เมื่อคราวประสบกับสิ่งที่ตนไม่ชอบใจก็ไม่คร่ำครวญเสียใจจนเกินงาม ด้วยตระหนักว่าความสุขหรือความทุกข์นั้นเป็นเพียงประสบการณ์ที่ผ่านมาแล้วก็จะผ่านไป

2. **อโทสะ** หมายถึง ภาวะใจที่ละวางหรือคลายความโกรธเคือง เมื่อประสบสิ่งที่ทำให้ไม่พอใจ ไม่รู้สึกหงุดหงิดรำคาญใจ ยินดีให้อภัยกับบุคคลที่ทำร้ายตน ไม่พยายามเคียดแค้น ไม่คิดจองเวรหรืออาฆาตมาดร้าย ไม่คิดทำร้ายตนเองและบุคคลอื่น ยอมรับและเข้าใจบุคคลอื่น

3. **อโมหะ** หมายถึง ภาวะใจที่ไม่ท้อแท้ ไม่หดหู่ ไม่เศร้าใจ ไม่ลังเลสงสัย ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ยึดตนเองเป็นที่ตั้ง เห็นคุณค่าในตนเอง คลายความวิตกกังวลที่มี มีความกล้าและพร้อมที่จะเผชิญความจริงที่ผ่านเข้ามาในชีวิตและสิ่งที่จะต้องเผชิญในอนาคต เปิดใจกว้างรับ

ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิตและพร้อมที่จะเรียนรู้อยู่เสมอ สามารถจัดการชีวิตได้อย่างเหมาะสม ตลอดจนยินดีที่จะเกื้อกูลสิ่งดีมีประโยชน์ทั้งต่อตนเองทั้งต่อบุคคลอื่นอยู่เสมอ

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

3.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอุเบกขา

กุลย์พิรล กลิ่นบุหงา (2545) ได้ศึกษาวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างความเข้าใจและการปฏิบัติอุเบกขาธรรมตามหลักพระพุทธศาสนาของนักศึกษาชมรมพุทธศิลป์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยการวิจัยแบบบูรณาการระหว่างการวิจัยเอกสารและการวิจัยภาคสนาม เพื่อเสริมข้อมูลเชิงประจักษ์ให้ชัดเจน ในส่วนการวิจัยภาคสนาม ประชากรกลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาชมรมพุทธศิลป์ 12 ชมรม ๆ ละ 10 คน รวม 120 คน โดยการสุ่มแบบง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามความเข้าใจและความคิดเห็นเกี่ยวกับการปฏิบัติอุเบกขาธรรม วิเคราะห์ความสัมพันธ์โดยใช้ค่าสถิติแบบจำแนกความถี่ร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า ความหมายตามรากศัพท์ อุเบกขาคือการเข้าไปฟังพิจารณาดูความเป็นจริง การเข้าไปมองหรือคอยมองดูอยู่ใกล้ ๆ แต่โดยทั่วไป อุเบกขาจะได้รับการแปลว่า ความวางเฉย ซึ่งเป็นการแปลที่ไม่ตรงรากศัพท์เดิม พุทธศาสนิกชนจึงเข้าใจว่า อุเบกขาคือการวางเฉยแบบเฉยเมย หรือเฉยเมินไม่สนใจต่อสิ่งรอบข้าง หรือเหตุการณ์ร้ายต่าง ๆ ซึ่งเป็นการเข้าใจผิดในระดับความหมาย ทำให้เกิดความเข้าใจในหลักธรรมที่คลาดเคลื่อน ก่อให้เกิดการปฏิบัติอุเบกขาธรรมที่ผิด ๆ ตามมานอกจากนี้ ยังพบว่า อุเบกขาในพรหมวิหารธรรม หมายถึง ความวางใจเป็นกลาง อันจะให้ดำรงอยู่โดยธรรมตามที่พิจารณาเห็นด้วยปัญญา คือ มีจิตที่เรียบตรงเที่ยงธรรมดุจตราขึงไม่เอนเอียงด้วยรักและชัง ลักษณะที่สำคัญในแง่ของการปฏิบัติ คือ การวางใจเป็นกลางต่อสัตว์ทั้งหลาย โดยให้กระทำไว้ในใจว่า สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของ ๆ ตน ผู้ทำกรรมทำกรรมเช่นใดย่อมได้รับผลเช่นนั้น ส่วนอุเบกขาในหมวดทศบารมี เรียกว่า อุเบกขาบารมี หมายถึง ความวางใจเป็นกลาง ความวางใจสงบราบเรียบสม่ำเสมอ เที่ยงธรรม ไม่เอนเอียงไปด้วยความยินดี ยินร้ายหรือชอบชัง ในส่วนของการปฏิบัติอุเบกขาบารมีนั้น จะบำเพ็ญให้ครบถ้วนบริบูรณ์ต้องให้ครบทั้ง 3 ระดับคือ ระดับบารมี ระดับอุปบารมี และระดับปรมัตถบารมี ผลการศึกษาภาคสนาม พบว่า นักศึกษาชมรมพุทธศิลป์ส่วนใหญ่มีความรู้ความเข้าใจอุเบกขาธรรมต้องตามหลักพระพุทธศาสนาอยู่ในระดับมาก แต่นักศึกษาส่วนใหญ่กลับมีระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับการปฏิบัติอุเบกขาธรรมถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนาอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อวิเคราะห์หา

ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ความเข้าใจกับการปฏิบัติอุเบกขาธรรม พบว่า ระดับของความรู้ความเข้าใจระดับของการปฏิบัติอุเบกขาธรรมไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

พระมหาสันทัต จันทร์ทาทอง (2544) ได้ศึกษาความหมายของอุเบกขาในพุทธศาสนาเถรวาท ปราภฏการณเรื่องอุเบกขาในสังคมไทย และอุเบกขาในวรรณคดีของพระสงฆ์ในกรุงเทพมหานคร การวิจัยแบ่งเป็น 2 ส่วน คือ การวิจัยภาคเอกสารและการวิจัยภาคสนาม ผลการวิจัยภาคเอกสารพบว่า โดยภาพรวมอุเบกขามี 2 ความหมาย คือ ความหมายแรก อุเบกขาเป็นหลักปฏิบัติที่จะทำให้เกิดสันติสุขในสังคม ความหมายที่สอง อุเบกขาเป็นกระบวนการทางปัญญาที่ช่วยส่งเสริมและเกื้อหนุนต่อการรู้แจ้งธรรม และเป็นสภาวะจิตของผู้รู้แจ้งธรรมในระดับต่างๆ อย่างไรก็ตาม อุเบกขาทั้งสองความหมาย ล้วนเกื้อหนุนซึ่งกันและกัน ลักษณะอุเบกขาจิตที่แท้จริง จึงมีดุลยภาพและมีความสมบูรณ์ด้วยปัญญา กิจกรรมของชีวิตทั้งหมดของผู้มีอุเบกขาจิตที่สมบูรณ์จึงเป็นไปเพื่อประโยชน์สุขแก่มวลมนุษยชาติ ผลการวิจัยภาคสนามพบว่า พระนิสิตส่วนใหญ่มีความรู้เรื่องความหมายของอุเบกขาอย่างถูกต้องตามหลักคำสอน มีพระนิสิตบางส่วนที่ถึงแม้จะมีความรู้เรื่องอุเบกขาเป็นอย่างดี แต่กลับมีวรรณคดีในระดับการตีความเรื่องอุเบกขาไม่สอดคล้องกับความรู้ที่มี ทั้งนี้เนื่องมาจากขาดความถนัดในการศึกษาเชิงวิเคราะห์วิจารณ์ จึงทำให้ความรู้และวรรณคดีเรื่องอุเบกขาของพระนิสิตบางรูปไม่สอดคล้องกัน

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

4. ปัญญา

4.1 นิยามและความหมาย

พุทธทาสภิกขุ (2545) กล่าวถึงความหมายของปัญญาที่แท้จริงหรือที่สุดของปัญญาว่าหมายถึงความว่างจากความหลงเข้าไปยึดมั่นถือมั่น เมื่อเอาโมหะหรือความหลงออกไปเสีย จิตก็ถึงสภาพเดิมของจิตที่เป็นจิตเดิมแท้คือปัญญาหรือสติปัญญานั้นเอง

“..การรู้ความว่างหรือเข้าถึงความว่างหรือเป็นตัวความว่างนั้นเองก็ตาม นั้นเป็นตัวปัญญาอย่างยิ่ง เพราะว่า ขณะที่มีจิตว่างนั้น เป็นความเฉลียวฉลาดอย่างยิ่ง ขณะที่เป็นการว่างอย่างอื่นก็คือ ขณะที่โมหะหรืออวิชชาเข้ามาครอบงำอยู่ แล้วทำให้ยึดมั่นถือมั่นนั้นนี่ ว่าเป็นตัวตนหรือของตน ขณะใดที่จิตว่างจากความงออย่างนี้ ก็เข้าถึงความว่างจากตัวเราว่างจากของเรา มันก็ต้องเป็นความรู้หรือเป็นปัญญาเต็มที เพราะฉะนั้นผู้ที่ฉลาดสมาธิกลุ่มจึงพูดว่า ความว่างกับปัญญาหรือสติปัญญานี้เป็นสิ่งเดียวกัน ไม่ใช่เป็นของสองสิ่งเหมือนกัน แต่ว่าเป็นสิ่งๆ เดียวกันเลย..” (พุทธทาสภิกขุ, 2545)

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

คำนิยามของปัญญาจากที่กล่าวมานั้นเป็นคำนิยามในบริบทพุทธธรรมซึ่งเป็นลจากวิถีฝึกปฏิบัติที่เข้มข้นเด็ดเดี่ยวในศีล สมาธิ และปัญญา ในพุทธศาสนาซึ่งต้องอาศัยวิถีแห่งความเป็นนักบวชหรือความเป็นผู้ออกจากวิถีชีวิตแบบฆราวาสเพื่อการฝึกฝนอย่างแท้จริง

แต่คำนิยามของปัญญาเมื่อนำมาใช้ในบริบทเป็นคุณลักษณะของชาวบ้านที่มีวิถีดำเนินชีวิตเกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของคนส่วนใหญ่ทั่วไปนั้น เปริตพวรรณ แดนศิลป์ (2551) ผู้ซึ่งได้ศึกษาเกี่ยวกับกระบวนการพัฒนา “ปัญญา” ด้วยเครื่องมือคือกลุ่มโยนิโสมนสิการ ได้สรุปคำนิยามของปัญญาในบริบทงานวิจัยของเธอไว้ว่า ปัญญาเป็นคุณภาพจิตใจที่สูงส่ง ไสยะอาดเป็นภาวะจิตใจที่นำไปสู่ความเจริญก้าวหน้า การยกระดับจิตใจ การดับทุกข์ในใจ และการหยั่งถึงความจริงของธรรมชาติ เป็นความเข้าใจอย่างหยั่งเห็นความจริงแท้นั้น และสามารถจัดการและอยู่กับ “สิ่งนั้น” ได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

“..ปัญญา คือ ความรู้ที่จะใช้แก้ปัญหาของมนุษย์ คือ ดับทุกข์ หรือพูดอีกอย่างหนึ่ง ความรู้ที่จะทำให้รู้จักดำเนินชีวิตให้ถูกต้องดีงาม ไม่ให้เกิดปัญหา ไม่ให้เป็นที่มาของทุกข์ ซึ่งมีวิธีพูดได้หลายแง่ หลายด้าน เช่นว่า

ความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง หรือรู้หรือริยส์จ 4 หรือ มอง
เห็นปฏิจจสมุปบาท..” (เพริศพรรณ แदनศิลป์, 2551)

4.2 นิยามปัญญาที่ใช้ในงานวิจัย

นิยามของ “ปัญญา” ที่เลือกใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ยึดเอานิยาม “ปัญญา” ของ เพริศพรรณ แदनศิลป์ (2550) ที่ได้ศึกษาผลของกลุ่มโยนิโสมนสิการที่มีต่อปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง ไว้ดังนี้

4.2.1 ปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงหรือปัญญาในหลัก อิทัปปัจจยตา

เพริศพรรณ แदनศิลป์ (2550) ให้ความหมายของปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงหรือปัญญาในหลักอิทัปปัจจยตาไว้ในงานวิจัยของเธอว่าหมายถึง การเห็นแจ้งว่าปรากฏการณ์แต่ปรากฏการณ์ สิ่งทุกสิ่ง ชีวิตทุกชีวิต เรื่องราวทุกเรื่องราว ล้วนมิได้เกิดขึ้นมาได้เอง แต่มีเหตุปัจจัยต่าง ๆ มาประกอบกันให้มันเกิดขึ้น ซึ่งเหตุปัจจัยนั้นสามารถสืบสาวไปได้อย่างไม่มีที่สิ้นสุด ปัญญาในหลักอิทัปปัจจยตาทาหมายถึงความเข้าใจว่า ภาวะหนึ่งแผนเป็นผลของกระบวนการธรรมชาติที่กว้างใหญ่ไพศาล มิได้เกิดขึ้นมาได้เอง ความมีปัญญาในหลักอิทัปปัจจยตาจะทำให้เกิดความแจ่มแจ้งในจิตใจว่า เราพึงมีหน้าที่ที่ชัดเจน 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 และสิ่งที่ไปยึดถือก็ไม่มีอยู่จริง ถ้าเข้าใจว่ามีอยู่จริงก็แสดงว่าความเข้าใจคาดเคลื่อนไปจากความจริง และการยึดถือไว้ก็จะทำให้เกิดความบีบคั้น บั่นป่วน เพราะเป็นการกระทำที่ฝืนกับความเป็นจริง ความโล่งโปร่งจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลเข้าใจในภาวะ ไตรลักษณ์และปล่อยวางจากการยึดถือนั่นเอง (เพริศพรรณ แदनศิลป์, 2550)

4.3 กระบวนการพัฒนาปัญญาในกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

การพัฒนาปัญญาในบริบทของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเริ่มต้นจากองค์ประกอบภายนอก คือ การมีกัลยาณมิตรคือผู้นำกลุ่ม (leader) เพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นหรือความมั่นใจเป็นเบื้องต้นก่อน ผู้นำกลุ่มจะนำความรู้ความเข้าใจหลักพุทธธรรม

ตลอดถึงการฝึกฝนตนเองตามหลักพุทธธรรม พาสมาชิกกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาหรือสมาชิกกลุ่มเข้าศึกษาองค์ประกอบภายใน คือการใคร่ครวญด้วยใจที่สงบมั่นทั้งในประเด็นที่คงค้างภายในใจและประเด็นที่เป็นคุณค่าภายใน ทำให้เกิดสัมมาทิฐิ และทำให้ปัญญาเจริญยิ่งขึ้น รู้เห็นและประจักษ์ในความจริงของโลกและชีวิตในที่สุด (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2543) เมื่อว่าตามหลักพุทธธรรม โยนิโสมนสิการที่เกิดขึ้นจากการที่ผู้นำกลุ่มชวนพาสมาชิกได้ใคร่ครวญจะนำไปสู่การปฏิบัติตามมรรคมีองค์ 8 ซึ่งมีสัมมาทิฐิเป็นหัวหน้า สัมมาทิฐิก็คือวิชานั่นเอง เมื่อวิชาเกิดขึ้น อวิชาหรือโมหะก็ดับไป เมื่ออวิชาหรือโมหะดับ กระบวนธรรมนิโรธวารแห่งปัจจุสมุปบาทก็ดำเนินไปตามวิถีแห่งความดับทุกข์นั่นเอง (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2543)

4.4 แบบวัดปัญญา

เพริศพรณ แดนศิลป์ (2550) ได้พัฒนาแบบวัดปัญญาขึ้นโดยมุ่งศึกษาปัญญาใน 2 มิติ คือ

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

1.1 ความเข้าใจว่าชีวิตคือการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ และมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม

1.2 ภาวะจิตใจที่เกิดขึ้นเมื่อเข้าใจความสัมพันธ์เชื่อมโยง คือ ความสำนึกขอขอบคุณ ความกตัญญูกับเหตุปัจจัยต่าง ๆ ที่เอื้อเพื่อเกื้อกูลต่อชีวิต

1.3 การตระหนักถึงการกระทำของตนเองที่ส่งผลเชื่อมโยงกับสรรพสิ่งรอบตัว ทำให้บุคคลตระหนัก ใส่ใจว่าการกระทำ ความคิด และพฤติกรรมของตนเป็นเหตุปัจจัยเชื่อมโยงต่อสรรพสิ่ง

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

2.1 การยอมรับความเปลี่ยนแปลง แม้ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจะไม่น่าปรารถนาก็มองและพิจารณาตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ไม่มองตามความปรารถนา ความต้องการของตน

2.2 สามารถแก้ไขและปฏิบัติภาระหน้าที่ตามความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น โดยสอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ และเกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น

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

- ผู้อื่นควรให้อภัยแก่ฉัน ในสิ่งที่ฉันทำไม่ดี
- ไม่ใช่เรื่องเสียหายที่ฉันจะสูบบุหรี่หรือดื่มเหล้า
- เพื่อนช่วยให้ฉันได้เรียนรู้ชีวิต
- ฉันไม่สบายใจที่พ่อแม่อายุมากขึ้นทุกวัน
- อุปสรรคทำให้ฉันท้อแท้

เป็นต้น

4.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญญา

เพรสพรณ แดนศิลป์ (2550) ศึกษาถึงผลของกลยุทธ์โยนิโสมนสิการที่มีต่อปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง การวิจัยเป็นแบบการวิจัยกึ่งทดลองและกลุ่มควบคุมโดยมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมาจำนวน 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 การเห็นคุณค่าของสรรพสิ่งที่เกี่ยวข้อง ชีวิตตนเอง ความสำนึกขอบคุณ กตัญญูต่อครอบครัว ซึ่งสอดคล้องกับปัญญาทั้ง 2 มิติในงานวิจัย คือปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง และปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง

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

Pookayaporn (2002 อ้างถึงในเพริศพรรณ แดนศิลป์, 2550) ศึกษาปัญญาและความกรุณาในบทบาทของแม่ชีทางพุทธศาสนาสายเถรวาทในฐานะผู้เฝ้าอำนวยการบำบัตร์รักษา งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพและได้ทำการเลือกศึกษาแม่ชีที่แสดงความสามารถในการช่วยเหลือจนเป็นที่ยอมรับของสังคม 2 รูปในประเทศไทย 1 รูปและชานพรานชิสโกอีก 1 รูป การสัมภาษณ์เชิงลึกนำไปสู่การรวบรวมข้อมูลและสาระสำคัญของกระบวนการบำบัตร์ การวิจัยพบว่า มีสาระสำคัญ 4 ด้านของกระบวนการบำบัตร์ 1) หลักการสำคัญทางพุทธศาสนาโดยเฉพาะอย่างยิ่งธรรมะและการวิปัสสนาซึ่งเป็นฐานสำคัญและนำไปสู่การบำบัตร์รักษา 2) อธิบายถึงคุณสมบัติผู้บำบัตร์ที่มีประสิทธิภาพจะประกอบไปด้วยภาวะปัญญาและความกรุณา และความสามารถของแม่ชีที่สร้างแรงบันดาลใจให้ฆราวาสเกิดความเชื่อมั่นในกระบวนการ 3) กล่าวถึงบทบาทการทำงานของแม่ชีซึ่งฆราวาสต้องให้ความร่วมมือและสมัครใจในกระบวนการบำบัตร์เพื่อนำไปสู่การวิเคราะห์ตนเองเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ตนเองอย่างลึกซึ้ง 4) เกี่ยวกับกระแสสัมพันธ์ภาพระหว่างแม่ชีและฆราวาส ขณะที่ฆราวาสได้รับประโยชน์จากการบำบัตร์รักษาแม่ชี เช่นเดียวกันแม่ชีก็ขยายความเข้าใจในชีวิตโดยปฏิสัมพันธ์กับความหลากหลายของบุคคล ข้อค้นพบจากงานวิจัยพบว่า แม่ชีสร้างคุณประโยชน์อย่างสำคัญในการบำบัตร์รักษาแบบรายบุคคลในชุมชนนั้นๆ และมีบทบาทเปรียบเสมือนสะพานเชื่อมระหว่างประเพณีที่เก่าแก่และวิถีชีวิตสมัยใหม่

เอมอร กฤษณะรังสรรค์ (2537) ศึกษาผลของการฝึกอบรมตามหลักไตรสิกขา ต่อความรับผิดชอบในหน้าที่ของนักศึกษาวิชาชีพครูสถาบันราชภัฏ 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 จนเกิดความรู้ที่ชัดเจน สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขได้ และปัญญายังเป็นคุณสมบัติของผู้บิณฑที่มีประสิทธิภาพซึ่งเป็นผลจากการเข้าใจอย่างลึกซึ้งในหลักธรรมผ่านทาง การเจริญวิปัสสนาหรือการทำให้รู้อย่างแจ่มแจ้ง อีกประการหนึ่ง จากงานวิจัยที่พบทวนมา แสดงให้เห็นว่ากระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยาเช่นกลุ่มโยนิโสมนสิการที่ประยุกต์หลักพุทธธรรมเข้ากับกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาก็เป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาปัญญาอีกด้วย ดังนั้น ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงเห็นว่า ปัญญาเป็นอีกตัวแปรหนึ่งที่สามารถพัฒนาได้ด้วยเครื่องมือ 2 ชนิดที่อยู่ในบริบทพุทธธรรมคือกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานาปานสติ

5. สรุป

วรรณกรรมที่ผ่านมาแสดงให้เห็นสาระสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการใช้กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและการฝึกอานาปานสติเป็นเครื่องมือเพื่อพัฒนาตัวแปรทางจิตวิทยาที่หลากหลาย แต่ยังมีขาดงานวิจัยที่ศึกษาโดยใช้การผสมผสานของเครื่องมือระหว่างกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานาปานสติ ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยคาดว่าจะสามารถใช้พัฒนาพัฒนาภาวะอุเบกขาและปัญญาได้อย่างดี ดังนั้น ในงานวิจัยนี้ จะ

เป็นไปเพื่อตอบคำถามว่ากระบวนการกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ การฝึกอานาปานสติ และรวมกระบวนการทั้ง 2 ในลำดับที่สลับกันคือการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในช่วงการทดลองที่ 1 และการฝึกอานาปานสติในช่วงการทดลองที่ 2 และการฝึกอานาปานสติในช่วงการทดลองที่ 1 และการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในช่วงการทดลองที่ 2 ส่งผลต่อภาวะอุเบกขาและปัญญาหรือไม่ อย่างไร และแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร