

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในงานวิจัยเรื่องผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญาของผู้วิจัยขอแบ่งผลการวิเคราะห์ออกเป็น 2 ส่วนคือ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ และผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ เพื่อให้สอดคล้องกับวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลที่มีทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ตั้งสมมุติฐานของการวิจัยไว้ดังนี้

1. สมมุติฐานกลุ่มที่ 1 ผลของการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา (กระบวนการทดลองที่ 1)

1.1. ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา

- หลังการทดลองครั้งที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจะมีคะแนนภาวะอุเบกขาสูงกว่าช่วงก่อนเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ
- หลังการทดลองครั้งที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจะมีคะแนนภาวะอุเบกขาสูงกว่ากลุ่มควบคุมเมื่อวัดในช่วงเวลาเดียวกัน
- หลังการทดลองครั้งที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจะมีคะแนนปัญญาสูงกว่าช่วงก่อนเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ
- หลังการทดลองครั้งที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจะมีคะแนนปัญญาสูงกว่ากลุ่มควบคุมในช่วงเวลาเดียวกัน

1.2 ผลของการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา

- หลังการทดลองครั้งที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติจะมีคะแนนภาวะอุเบกขาสูงกว่าช่วงก่อนการฝึก

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

1.3 ความแตกต่างระหว่างกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ กับการฝึกอานาปานสติที่มีผลต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา

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

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

2.1 ผลของการฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา

- หลังการทดลองครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่ฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจะมีคะแนนภาวะอุเบกขาสูงกว่าก่อนการฝึกอานาปานสติ
- หลังการทดลองครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่ฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจะมีคะแนนภาวะอุเบกขาสูงกว่ากลุ่มควบคุมเมื่อวัดในช่วงเวลาเดียวกัน
- หลังการทดลองครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่ฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจะมีคะแนนปัญญาสูงกว่าช่วงก่อนการฝึกอานาปานสติ

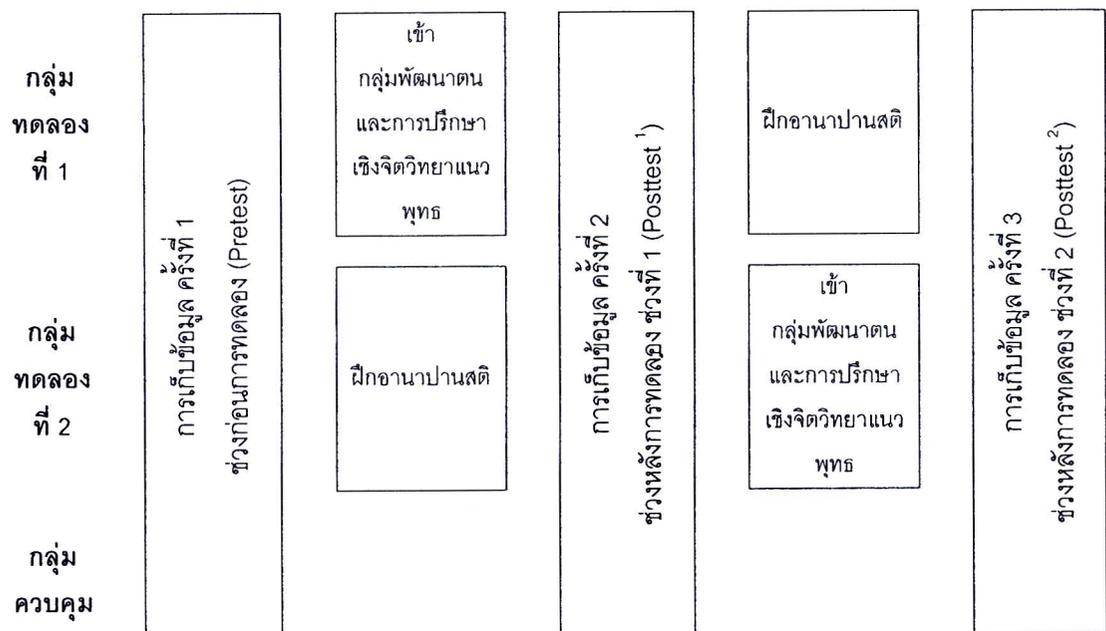
ดังนั้น ผู้วิจัยจึงขอนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณเพื่อตอบสนองมฐิตฐานของการวิจัยในครั้งนี้ โดยแบ่งหัวข้อนำเสนอ ดังนี้

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

(Repeated measure MANOVA)

1. ลักษณะข้อมูล

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



แผนภาพที่ 4.1 ขั้นตอนการทดลองและการเก็บข้อมูลในงานวิจัย

ผลการเก็บข้อมูลคะแนนภาวะอุเบกขาและคะแนนปัญญาจากกลุ่มตัวอย่างในการทดลองแต่ละกลุ่ม ได้ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังนี้

ตารางที่ 4.1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนภาวะอุเบกขาและปัญญาของแต่ละกลุ่มตัวอย่าง

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

ⁿ n = 14 ; ⁿ n = 13; ⁿ n = 14

2. การวิเคราะห์ลักษณะการกระจายของข้อมูล

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

ตารางที่ 4.2 ผลการทดสอบการกระจายของข้อมูลจากแบบวัดภาวะอุเบกขา

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

ตารางที่ 4.3 ผลการทดสอบการกระจายของข้อมูลจากแบบวัดปัญญา

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

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

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

3. ผลการตรวจสอบสมมติฐาน

การตรวจสอบสมมติฐานของการวิจัยที่ได้กำหนดไว้ 20 ข้อ ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการวิเคราะห์สถิติ 2 วิธี คือ

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

3.2 การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบหลายตัวแปรที่มีการวัดซ้ำ (Repeated measure MANOVA) สำหรับตรวจสอบความแปรปรวนที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มในแต่ละชั้นการทดลอง เพื่อตรวจสอบผลของตัวแปรต้นที่มีต่อการเพิ่มขึ้นของตัวแปรตามในแต่ละช่วงที่ทำการวัดในกลุ่มการทดลอง

3.1 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบหลายตัวแปร (MANOVA)

ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบหลายตัวแปรในการตรวจสอบสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

- 3.1.1 หลังการทดลองช่วงที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจะมีคะแนนภาวะอุเบกขาสูงกว่ากลุ่มควบคุมเมื่อวัดในช่วงเวลาเดียวกัน
- 3.1.2 หลังการทดลองช่วงที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติจะมีคะแนนภาวะอุเบกขาสูงกว่ากลุ่มควบคุมเมื่อวัดในช่วงเวลาเดียวกัน
- 3.1.3 หลังการทดลองช่วงที่ 1 คะแนนภาวะอุเบกขาของกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติ จะสูงกว่าคะแนนภาวะอุเบกขาของกลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบหลายตัวแปรได้ผลการวิเคราะห์ดังแสดงในตารางที่ 4.4

ตารางที่ 4.4 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบหลายตัวแปร (MANOVA) ของตัวแปรตาม (ภาวะอุเบกขาและปัญญา) โดยการจำแนกตามช่วงการทดลอง

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

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

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

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

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

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

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบหลายตัวแปรในช่วงหลังการทดลองช่วงที่ 1 แสดงให้เห็นว่า ในช่วงหลังการทดลองช่วงที่ 1 มีความแตกต่างของคะแนนภาวะอุเบกขาหรือคะแนนปัญญาระหว่างกลุ่มตัวอย่างในการทดลองอย่างน้อย 1 กลุ่มเกิดขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทาง

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

ตารางที่ 4.5 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One way ANOVA) ของคะแนนภาวะอุเบกขา และปัญญาโดยการจำแนกตามกลุ่ม

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

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

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

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

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

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

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

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวทั้ง 2 ชุดพบว่า ในช่วงหลังการทดลองครั้งที่ 1 มีกลุ่มการทดลองอย่างน้อย 1 กลุ่มที่มีคะแนนภาวะอุเบกขาแตกต่างจากกลุ่มอื่นๆ

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

ตารางที่ 4.6 ผลการทดสอบค่าเฉลี่ยรายคู่ในช่วงหลังการทดลองครั้งที่ 1

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

ก กลุ่มที่เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

ข กลุ่มที่เข้ารับการฝึกอานาปานสติ

** $p \leq .01$

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

กลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และกลุ่มทดลองที่ 2 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตน และการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังการฝึกอานาปานสติ มีคะแนนภาวะอุเบกขาและคะแนนปัญญาสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 4.8 ผลการทดสอบค่าเฉลี่ยรายคู่ในช่วงหลังการทดลองที่ 2

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

ก กลุ่มที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในช่วงการทดลองที่ 1 และฝึกอานาปานสติในช่วงการทดลองที่ 2

ข กลุ่มที่ฝึกอานาปานสติในช่วงการทดลองที่ 1 และเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในช่วงการทดลองที่ 2

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

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติในข้างต้น ทำให้เห็นผลการวิจัยและผลการตรวจสอบสมมติฐานการวิจัยได้ดังนี้

ตารางที่ 4.9 สรุปผลการตรวจสอบสมมติฐานการวิจัยจากการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบหลายตัวแปร (MANOVA)

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

ผลการวิจัย	ผลการตรวจสอบสมมติฐาน
3.1.4 หลังการทดลองครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่ฝึกอานาปานสติ หลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมี คะแนนภาวะอุเบกขาสูงกว่ากลุ่มควบคุมเมื่อวัดในช่วงเวลาเดียวกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001	ยอมรับสมมติฐาน
3.1.5 หลังการทดลองครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตน และการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังการฝึกอานาปานสติมี คะแนนภาวะอุเบกขาสูงกว่ากลุ่มควบคุมเมื่อวัดในช่วงเวลาเดียวกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05	ยอมรับสมมติฐาน
3.1.6 หลังการทดลองครั้งที่ 2 คะแนนภาวะอุเบกขาของกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ กับคะแนนภาวะอุเบกขาของกลุ่มทดลองที่ 2 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังการฝึกอานาปานสติไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05	ปฏิเสธสมมติฐาน
3.1.7 หลังการทดลองครั้งที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตน และการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีคะแนนปัญญาสูงกว่ากลุ่มควบคุมในช่วงเวลาเดียวกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01	ยอมรับสมมติฐาน
3.1.8 หลังการทดลองครั้งที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติมี คะแนนปัญญาไม่แตกต่างกับกลุ่มควบคุมเมื่อวัดในช่วงเวลาเดียวกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05	ปฏิเสธสมมติฐาน
3.1.9 หลังการทดลองครั้งที่ 1 คะแนนปัญญาของกลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ กับคะแนนปัญญาของกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05	ปฏิเสธสมมติฐาน
3.1.10 หลังการทดลองครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่ฝึกอานาปานสติ หลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมี คะแนนปัญญาสูงกว่ากลุ่มควบคุมเมื่อวัดในช่วงเวลาเดียวกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001	ยอมรับสมมติฐาน

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

3.2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบหลายตัวแปรที่มีการวัดซ้ำ (Repeated measure MANOVA)

การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบหลายตัวแปรที่มีการวัดซ้ำ ผู้วิจัยได้ใช้ในการตรวจสอบสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

- 3.2.1 หลังการทดลองครั้งที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจะมีคะแนนภาวะอุเบกขาสูงกว่าช่วงก่อนเข้ากลุ่มพัฒนาตน ๙
- 3.2.2 หลังการทดลองครั้งที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติจะมีคะแนนภาวะอุเบกขาสูงกว่าช่วงก่อนการฝึก
- 3.2.3 หลังการทดลองครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่ฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ จะมีคะแนนภาวะอุเบกขาสูงกว่าก่อนการฝึกอานาปานสติ
- 3.2.4 หลังการทดลองครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังการฝึกอานาปานสติจะมีคะแนนภาวะอุเบกขาสูงกว่าช่วงก่อนเข้ากลุ่มพัฒนาตน ๙
- 3.2.5 หลังการทดลองครั้งที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจะมีคะแนนปัญญาสูงกว่าช่วงก่อนเข้ากลุ่มพัฒนาตน ๙

- 3.2.6 หลังการทดลองครั้งที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติ จะมีคะแนนปัญญาสูงกว่าช่วงก่อนการฝึก
- 3.2.7 หลังการทดลองครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่ฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ จะมีคะแนนปัญญาสูงกว่าช่วงก่อนการฝึกอานาปานสติ
- 3.2.8 หลังการทดลองครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังการฝึกอานาปานสติ จะมีคะแนนปัญญาสูงกว่าช่วงก่อนการเข้ากลุ่มพัฒนาตน ฯ

ในการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบหลายตัวแปรที่มีการวัดซ้ำ ผู้วิจัยได้แบ่งการวิเคราะห์ข้อมูลตามกลุ่มที่ใช้ในการทดลอง ซึ่งได้ผลการวิเคราะห์ดังตารางที่ 4.10

ตารางที่ 4.10 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบหลายตัวแปรที่มีการวัดซ้ำ (repeated measure MANOVA) โดยการจำแนกตามกลุ่มทดลอง

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

ก กลุ่มที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในช่วงการทดลองที่ 1 และฝึกอานาปานสติในช่วงการทดลองที่ 2
ข กลุ่มที่ฝึกอานาปานสติในช่วงการทดลองที่ 1 และเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในช่วงการทดลองที่ 2

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

จากการตรวจสอบพบความเปลี่ยนแปลงของคะแนนภาวะอุเบกขาหรือปัญญาในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวที่มี

การวัดซ้ำกับคะแนนภาวะอุเบกขาและคะแนนปัญญาของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ซึ่งได้ผลตามที่ปรากฏในตารางที่ 4.11 ดังนี้

ตารางที่ 4.11 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวที่มีการวัดซ้ำ (repeated measure ANOVA) โดยการจำแนกตามกลุ่มทดลอง

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

ก กลุ่มที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในช่วงการทดลองที่ 1 และมีอานาปานสติในช่วงการทดลองที่ 2

ข กลุ่มที่มีอานาปานสติในช่วงการทดลองที่ 1 และเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในช่วงการทดลองที่ 2

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

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

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

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

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

จากการตรวจสอบพบความเปลี่ยนแปลงของคะแนนภาวะอุเบกขาหรือภาวะปัญญาในช่วงใดช่วงหนึ่งของการทดลองในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีการ Bonferroni ซึ่งได้ผลตามที่ปรากฏในตารางที่ 4.12

ตารางที่ 4.12 ผลการทดสอบค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีการ Bonferroni

กลุ่ม	ช่วงการทดลอง	ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย					
		ภาวะอุเบกขา			ปัญญา		
		ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง ช่วงที่ 1	หลังการทดลอง ช่วงที่ 2	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง ช่วงที่ 1	หลังการทดลอง ช่วงที่ 2
กลุ่มทดลองที่ 1 ^a	ก่อนการทดลอง						
	หลังการทดลองช่วงที่ 1	29.857**			13.786*		
	หลังการทดลองช่วงที่ 2	44.286***	14.429		24.214**	10.429*	
กลุ่มทดลองที่ 2 ^b	ก่อนการทดลอง						
	หลังการทดลองช่วงที่ 1	21.385*			15.077		
	หลังการทดลองช่วงที่ 2	31.846**	10.462**		21.923**	6.846	

ก กลุ่มที่เข้ากลุ่มพัฒนาดนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในช่วงการทดลองที่ 1 และฝึกอานาปานสติในช่วงการทดลองที่ 2

ข กลุ่มที่ฝึกอานาปานสติในช่วงการทดลองที่ 1 และเข้ากลุ่มพัฒนาดนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในช่วงการทดลองที่ 2

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

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

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

หลังการทดลองครั้งที่ 2 จะสูงกว่าคะแนนในช่วงหลังการทดลองครั้งที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

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

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติข้างต้น ทำให้เห็นผลการวิจัยและผลการตรวจสอบสมมติฐานการวิจัยได้ดังนี้

ตารางที่ 4.13 สรุปผลการตรวจสอบสมมติฐานการวิจัยจากการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบหลายตัวแปรที่มีการวัดซ้ำ (Repeated measure MANOVA)

ผลการวิจัย	ผลการตรวจสอบสมมติฐาน
3.2.1 หลังการทดลองครั้งที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีคะแนนภาวะอุเบกขาสูงกว่าช่วงก่อนเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05	ยอมรับสมมติฐาน
3.2.2 หลังการทดลองครั้งที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติมีคะแนนภาวะอุเบกขาสูงกว่าช่วงก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05	ยอมรับสมมติฐาน
3.2.3 หลังการทดลองครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่ฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ มีคะแนนภาวะอุเบกขาไม่แตกต่างจากช่วงก่อนการฝึกอานาปานสติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05	ปฏิเสธสมมติฐาน
3.2.4 หลังการทดลองครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังการฝึกอานาปานสติมีคะแนนภาวะอุเบกขาสูงกว่าช่วงก่อนเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการ	ยอมรับสมมติฐาน

<p>ปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01</p>	
<p>3.2.5 หลังการทดลองครั้งที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตน และการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีคะแนนปัญญาสูงกว่าช่วง ก่อนเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05</p>	<p>ยอมรับสมมติฐาน</p>
<p>3.2.6 หลังการทดลองครั้งที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติ มีคะแนนปัญญาไม่แตกต่างจากช่วงก่อนการฝึกอานาปานสติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05</p>	<p>ปฏิเสธสมมติฐาน</p>
<p>3.2.7 หลังการทดลองครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่ฝึกอานาปานสติ หลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ มี คะแนนปัญญาสูงกว่าช่วงก่อนการฝึกอานาปานสติอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05</p>	<p>ยอมรับสมมติฐาน</p>
<p>3.2.8 หลังการทดลองครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตน และการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังการฝึกอานาปานสติ มี คะแนนปัญญาไม่แตกต่างจากช่วงก่อนการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05</p>	<p>ปฏิเสธสมมติฐาน</p>

ตารางที่ 4.14 สรุปผลคะแนนภาวะอุบะกขาและคะแนนปัญญาที่สูงขึ้นในช่วงการทดลองที่ 1 และช่วงการทดลองที่ 2

กลุ่มทดลอง	การทดลองช่วงที่ 1				การทดลองช่วงที่ 2			
	เครื่องมือทดลอง ช่วงที่ 1	ภาวะอุบะกขาสูงขึ้นเมื่อเทียบกับ		ปัญญาสูงขึ้นเมื่อเทียบกับ	เครื่องมือทดลอง ช่วงที่ 1	ภาวะอุบะกขาสูงขึ้นเมื่อเทียบกับ		ปัญญาสูงขึ้นเมื่อเทียบกับ
		Pre. Ex.	control			Pre. Ex.	control	
กลุ่มทดลองที่ 1	กลุ่มพัฒนาตน ฯ	✓ (.01)*	✓ (.01)*	✓ (.05)*	✓ (.01)*	✓ (.01)*	✓ (.05)*	✓ (.05)*
กลุ่มทดลองที่ 2	อานาปานสติ	✓ (.05)*	✓ (.05)*	**	✓ (.05)*	✓ (.05)*	**	✓ (.05)*

* ระดับนัยสำคัญทางสถิติ. ** ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 4.15 สรุปความแตกต่างของภาวะอุบะกขาและปัญญาที่เพิ่มขึ้นระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และแต่ละช่วงการทดลอง

กลุ่มทดลองที่	การทดลองช่วงที่ 1				การทดลองช่วงที่ 2			
	เครื่องมือทดลอง ช่วงที่ 1	ภาวะอุบะกขา		ปัญญา	เครื่องมือทดลอง ช่วงที่ 2	ภาวะอุบะกขา		ปัญญา
		แตกต่าง	ไม่แตกต่าง			แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	
กลุ่มทดลองที่ 1	กลุ่มพัฒนาตน ฯ	-	✓	-	✓	-	-	✓
กลุ่มทดลองที่ 2	อานาปานสติ	-	✓	-	✓	-	-	✓

หมายเหตุ : คำว่า "ไม่แตกต่าง" หมายถึง ค่าคะแนนภาวะอุบะกขาและค่าคะแนนปัญญาเพิ่มขึ้นอย่างไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

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

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

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

3. การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม ผู้วิจัยเลือกเทปบันทึกจากการเข้ากลุ่มพัฒนาตน ฯ 1 session มาถอดความแบบคำต่อคำ จากนั้นจึงนำมาวิเคราะห์กระแสกลุ่มและกระบวนการ 4 F TIR ที่เกิดขึ้นตามกระบวนการของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงให้เห็นหัวข้อประเด็นที่เกิดขึ้นตามมิติของภาวะอุเบกขาและปัญญา โดยตารางที่ 4.16 สรุปภาพรวมการเกิดภาวะอุเบกขาและปัญญาในแต่ละช่วงการทดลองที่รวบรวมจากการสัมภาษณ์เชิงลึกและจากบันทึกประจำวัน รวมถึงแบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกกลุ่ม และแบบประเมินการรับรู้การฝึกอานาปานสติ ซึ่งจากตารางจะเห็นว่า

หลังการทดลองครั้งที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีภาวะอุเบกขาเพิ่มขึ้นครบทั้ง 4 มิติคือมิติลโภชะ อโทสะ อโมหะ และมิตีภาวะสงบมั่นคง และมีปัญหาเพิ่มขึ้นครบทั้ง 2 มิติคือมิตีภาวะสัมพันธ์เชื่อมโยงซึ่งประกอบด้วยหัวข้อการพึ่งพาอาศัย กตัญญู และการตระหนักกระทำของตน และมิตีภาวะความเปลี่ยนแปลงซึ่งประกอบด้วย การยอมรับความเปลี่ยนแปลง และการแก้ไขความเปลี่ยนแปลง ในขณะที่เดียวกัน หลังสิ้นสุดกระบวนการทดลองในช่วงที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติกลับมีภาวะอุเบกขาเพิ่มขึ้นในมิตีอโทสะและมิตีภาวะสงบมั่นคงเท่านั้น ขาดมิตีอโลภะและมิตีอโมหะ และมีปัญหาเพิ่มขึ้นในมิติด้านภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงเฉพาะหัวข้อกตัญญู และการตระหนักการกระทำของตน เท่านั้น และมิติด้านภาวะความเปลี่ยนแปลงเฉพาะ หัวข้อการยอมรับความเปลี่ยนแปลง

เมื่อสิ้นสุดกระบวนการทดลองทั้งหมดหรือหลังการทดลองครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองที่

1 ที่ฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีภาวะอุเบกขาเพิ่มขึ้นในทุกมิติคือมิตีอโลภะ มิตีอโทสะ มิตีอโมหะ และมิตีภาวะสงบมั่นคง และมีปัญหาเพิ่มขึ้นครบทั้ง 2 มิติคือมิติด้านภาวะสัมพันธ์เชื่อมโยงซึ่งประกอบด้วยหัวข้อการพึ่งพาอาศัย กตัญญู และการตระหนักการกระทำของตน และมิติด้านความเปลี่ยนแปลงซึ่งประกอบด้วยหัวข้อการยอมรับความเปลี่ยนแปลง และหัวข้อการแก้ไขความเปลี่ยนแปลง ขณะที่กลุ่มทดลองที่ 2 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังการฝึกอานาปานสติก็มีภาวะอุเบกขาเพิ่มขึ้นในทุกมิติคือมิตีอโลภะ มิตีอโทสะ มิตีอโมหะ และมิตีภาวะสงบมั่นคง และมีปัญหาเพิ่มขึ้นครบทั้ง 2 มิติคือมิติด้านภาวะสัมพันธ์เชื่อมโยงซึ่งประกอบด้วยหัวข้อการพึ่งพาอาศัย กตัญญู และการตระหนักการกระทำของตน และมิติด้านความเปลี่ยนแปลงซึ่งประกอบด้วยหัวข้อการยอมรับความเปลี่ยนแปลงและหัวข้อการแก้ไขความเปลี่ยนแปลง

ตารางที่ 4.16 สรุปภาวะอุบกขาและปัญหาที่เกิดขึ้นในแต่ละเครื่องมือทดลองของแต่ละช่วงการทดลอง

ช่วงการทดลอง	อุบกขา						ปัญหา						
	อโลหะ		อโลหะ		อโลหะ		ภาวะสงบมั่นคง		ภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง		ภาวะความเปลี่ยนแปลง		
	1	2	1	2	1	2	1	2	การพึ่งพาอาศัย (A1)	กตัญญู (A2)	ตระหนักรู้ของ ตน (A3)	ยอมรับความเปลี่ยนแปลง (B1)	แก้ไขความเปลี่ยนแปลง (B2)
ช่วงที่ 1	✓	-	✓	-	✓	-	✓	-	✓	✓	-	✓	✓
	-	-	-	✓	-	✓	✓	-	✓	-	-	-	✓
ช่วงที่ 2	✓	-	✓	-	✓	-	✓	-	✓	✓	-	✓	✓
	✓	-	✓	-	✓	-	✓	-	✓	✓	-	✓	✓

หมายเหตุ

1. จากการศึกษาเชิงลึก
2. จากแบบประเมินการรับรู้ของกลุ่ม แบบประเมินการรับรู้การฝึก และบันทึกประจำวัน

ทั้งนี้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกและวิเคราะห์ข้อมูลตามระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ ทำให้สามารถสรุปประเด็นแยกตามโครงสร้างภาวะอุเบกขาและปัญญาที่เกิดขึ้นในกลุ่มทดลองแต่ละช่วงของการทดลองทั้ง 2 กลุ่ม โดยสามารถสรุปได้ดังตารางที่ 4.17 ซึ่งผลพบว่า

กลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธก่อนเข้าฝึกอานาปานสติจะปรากฏภาวะอุเบกขาในประเด็นที่หลากหลายมากกว่ากลุ่มทดลองที่ 2 ที่เข้าฝึกอานาปานสติก่อนเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ซึ่งการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธก่อนเข้าฝึกอานาปานสติส่งผลให้สมาชิกกลุ่มได้เกิดความเข้าใจโลกและชีวิต ซึ่งเกิดจากการตระหนักและรู้เห็นตามจริง แตกต่างจากกลุ่มที่เข้าฝึกอานาปานสติก่อนเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่จะขาดความมองงามในประเด็นที่แสดงถึงการรู้เห็นตามจริง การไม่ยึดตนเป็นที่ตั้ง การจัดการชีวิตของตนอย่างเหมาะสม การปล่อยวางปัญหา และความสามารถเชื่อมโยงตามเหตุปัจจัย

ตารางที่ 4.17 ประเด็นที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงของการทดลองที่ได้จากการรวบรวมข้อมูลแบบสัมภาษณ์เชิงลึก

ประเด็น		กลุ่มทดลองที่ 1 ^a	กลุ่มทดลองที่ 2 ^b	
อุบายหา	อโศก	เข้าใจตามจริง ไม่รำรังอเรียกสุข และไม่ผลัดไคความทุกขัไม่คาคคหรั้งให้เป็นดงใจตน	✓***	✓**
		ปลดปล้อยวงคความทุกขั	✓***	
		อโศก	✓***	✓**
	อโศก	ยินดีให้อภัย ไม่ถือโทษโกรธเคือง	✓**	
		เดือกมอขงข้มสิงที่ททำให้ชัดเคือง	✓**	
		อโศก	✓***	
		ลคสวณขงตนเอง ไม่ยัดตนเป็นทตั้ง		
		สามารถปรับคความเข้าใจกับเพื่อน	✓**	✓**
		เห็นคคุณค่าในตนเอง	✓**	✓**
	อโศก	ไม่เปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น	✓**	
		กล้าเผชิญกับเหตุการณเ็นอนาคค	✓**	✓**
		ฝึกสคดิในชีวิตประจำวัน	✓**	✓***
ไม่ฟุ้งซ่าน				
จัดการชีวิตได้อย่างเหมาะสม		✓**		
มีใจเอื้อเพื่อผู้อื่น		✓**	✓**	
ภาวะสงบมั่นคง	สงบสขุภายในใจ	✓**	✓**	
	อยู่กับปัจจุบัน จิตใจเข้มแข็ง	✓***	✓**	
	มีศมภททักบงานที่ททำ	✓**	✓**	
	รู้เห็นตามจริง	✓**		
	ปลดปล้อยวงปัญห	✓***	✓**	

ประเด็น		กลุ่มทดลองที่ 1 ^ก	กลุ่มทดลองที่ 2 ^ข
ปัญหา	ชีวิตคือความพึงพา	เรียนรู้การแก้ไขปัญหาจากการแบ่งปันประสบการณ์	✓***
	อาศัยซึ่งกัน	ใส่ใจในรายละเอียดรอบตัว เกิดความไว้วางใจ และมีความยินดีในการปรับตัวเข้าหาผู้อื่น	✓**
		ในการทำงานไม่สามารถล้ำเรขสมมุติได้โดยลำพัง	✓**
		เข้าใจเชื่อมโยงถึงมีพฤติกรรมที่แตกต่างกันไปตามเหตุปัจจัย	✓**
	ความสัมพันธ์ของคุณ	รับรู้และเห็นความสำคัญของการมีอยู่ของคนในครอบครัว	✓***
	กตัญญู	กระทำการที่แตกต่างไปจากเดิมเพื่อแสดงความรัก ความกตัญญู	✓**
	การตระหนักถึงการ	กลุ่มเห็นอดีตของตน และตระหนักได้ว่าเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อตนเองและบุคคลรอบข้าง	✓***
	กระทำของตนเอง	การยอมรับและเข้าใจความเป็นไปถึงเหตุปัจจัย	✓**
	การยอมรับความเปลี่ยนแปลง	เห็นโลกตามความเป็นจริงและยอมรับความเปลี่ยนแปลง และเลือกที่จะอยู่กับปัจจุบัน	✓***
	ความสามารถแก้ไข	จัดการกับความคิดในใจของตนด้วยปัญญา	✓**
	การปล่อยวางให้เป็นทางออกของปัญหา	✓**	
	ความสามารถมองเห็นแนวทางจัดการทำกับกรกับความสำเร็จ	✓**	
	เปลี่ยนแปลงที่ตนไม่ปรารถนา	✓***	

ก = กลุ่มทดลองที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในช่วงการทดลองที่ 1 และมีกอนานาสนติในช่วงการทดลองที่ 2

ข = กลุ่มทดลองที่มีกอนานาสนติในช่วงการทดลองที่ 1 และเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในช่วงการทดลองที่ 2

* ภาวะที่เกิดขึ้นหลังกระบวนการทดลองในช่วงที่ 1

** ภาวะที่เกิดขึ้นหลังกระบวนการทดลองในช่วงที่ 2

*** ภาวะที่เกิดขึ้นทั้งหลังกระบวนการทดลองในช่วงที่ 1 และทั้งหลังกระบวนการทดลองในช่วงที่ 2

ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลที่ได้จากการให้สมาชิกกลุ่มเขียนบันทึกประจำวันแบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกกลุ่ม และแบบประเมินการรับรู้การฝึกอานาปานสติ แล้วสรุปเป็นประเด็นเกี่ยวกับภาวะอุเบกขา และปัญหาที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มทดลอง ทั้งนี้ประเด็นที่เกี่ยวกับภาวะอุเบกขาและปัญหาที่สรุปในตารางที่ 4.18 นั้นแสดงให้เห็นว่า การที่กลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดปัญญาและอุเบกขาในหลากหลายมิติมากกว่าการฝึกอานาปานสติ ในขณะที่กลุ่มทดลองที่ 2 ที่เข้าฝึกอานาปานสติก่อนเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเกิดปัญญาและอุเบกขาเพิ่มมากขึ้น เมื่อได้เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และเช่นเดียวกับกลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแล้วฝึกอานาปานสติ ก็แสดงให้เห็นการเกิดปัญญาและอุเบกขาเช่นกัน

ตารางที่ 4.18 สรุปภาวะสุขภาพและปัญหาที่เกิดขึ้นจากการรายงานตนเองในแบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกกลุ่ม แบบประเมินการรับรู้การฝึกอานาปานสติ และบันทึกประจำวัน

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

มิติ	หัวข้อประเด็นที่เกิดขึ้น ในกระบวนการทดลองที่ 1		หัวข้อประเด็นที่เกิดขึ้น ในกระบวนการทดลองที่ 2		ภาวะอุปสรรค/ ปัญหา
	กลุ่มทดลองที่ 1 (เข้ากลุ่มพัฒนาตน ๗)	กลุ่มทดลองที่ 2 (ฝึกอานาปานสติ)	กลุ่มทดลองที่ 1 (ฝึกอานาปานสติ)	กลุ่มทดลองที่ 2 (เข้ากลุ่มพัฒนาตน ๗)	
		เห็นคุณค่าของอานาปานสติ	ร่างกายผ่อนคลาย สงบ		
		รู้การฝึกอานาปานสติที่ เหมาะสมกับตนเอง	เห็นคุณค่าของอานาปานสติ		
	มีความสุขกับเรื่องที่ผ่านมา แบ่งปันและการใช้ชีวิต				ปัญญา-2.1.1 ชีวิต คือการพึ่งพาอาศัย กัน
	เข้าใจโลกและชีวิตมากขึ้น			เข้าใจโลกและชีวิตมากขึ้น	ปัญญา-2.2.1
	เห็นความเป็นจริงของชีวิตมาก ขึ้น		เห็นความจริงของชีวิต	เห็นความเป็นจริงของชีวิตมาก ขึ้น	ยอมรับความ เปลี่ยนแปลง
	ได้แนวทางการปรับใช้ในชีวิต	สุขสบายเพราะสงบและคลาย ปัญหาในใจ	สุขสบายเพราะสงบและคลาย ปัญหาในใจ	ได้แนวทางการปรับใช้ในชีวิต	ปัญญา-2.2.2 เห็น ทางแก้ไขปัญหา
		ได้ข้อคิดในการดำเนินชีวิต	ได้ข้อคิดในใจ		
	ประทับใจต่อการเข้ากลุ่ม		ได้ข้อคิดใจ		
	ระบายนามรู้สึกที่เก็บไว้ในใจ			ระบายนามรู้สึกที่เก็บไว้ในใจ	
	สบายใจที่ได้เปิดใจคุยกัน			สบายใจที่ได้เปิดใจคุยกัน	
Interpersonal	รู้สึกชอบคุณูปการ		รู้สึกถึงบุญคุณูปการ	รู้สึกชอบคุณูปการ	ปัญญา 2-1-2

มิติ	หัวข้อประเด็นที่เกิดขึ้น ในกระบวนการทดลองที่ 1		หัวข้อประเด็นที่เกิดขึ้น ในกระบวนการทดลองที่ 2		ภาวะอุเบกขา/ ปัญญา
	กลุ่มทดลองที่ 1 (เข้ากลุ่มพัฒนาตน ๗)	กลุ่มทดลองที่ 2 (ฝึกอานาปานสติ)	กลุ่มทดลองที่ 1 (ฝึกอานาปานสติ)	กลุ่มทดลองที่ 2 (เข้ากลุ่มพัฒนาตน ๗)	
					กตัญญู
	ขอบคุณสรรพสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต				
	ให้กำลังใจและช่วยเหลือเพื่อน กัน				
	เกิดสหายมิตรภาพแห่งคำว่า "เพื่อน"			เกิดสหายมิตรภาพ ระหว่างเพื่อน	ปัญญา 2-1-1 ความ สัมพันธ์เชื่อมโยง
	รู้จัก เข้าใจ และเห็นอกเห็นใจ เพื่อนมากขึ้น			รู้จัก เข้าใจ และเห็นอกเห็นใจ เพื่อนมากขึ้น	



ดังนั้น ผู้วิจัยจึงขอนำเสนอผลการรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก ในการเกิดภาวะอุเบกขาและปัญญาในกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่มดังนี้

1. กลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ในช่วงการทดลองที่ 1 และฝึกอานาปานสติในช่วงการทดลองที่ 2

1.1 กระบวนการเกิดแห่งภาวะอุเบกขาและปัญญาในช่วงการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

1.2 ภาวะอุเบกขาและปัญญาเมื่อเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

1.3 ภาวะอุเบกขาและปัญญาเมื่อสมาชิกกลุ่มเข้าฝึกอานาปานสติหลังจากเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (เมื่อเสร็จสิ้นการทดลอง)

2. กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติในช่วงการทดลองที่ 1 และเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในช่วงการทดลองที่ 2

2.1 ภาวะอุเบกขาและปัญญาที่เกิดขึ้นหลังการฝึกอานาปานสติในช่วงการทดลองที่ 1

2.2 ภาวะอุเบกขาและปัญญาเมื่อสมาชิกกลุ่มทดลองที่ 2 เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในช่วงการทดลองที่ 2 หลังการฝึกอานาปานสติ (เมื่อเสร็จสิ้นการทดลอง)

3. ผลที่เกิดจากลำดับเครื่องมือทดลองระหว่าง การเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการเข้าร่วมการฝึกอานาปานสติ

1. กลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในช่วงการทดลองที่ 1 และฝึกอานาปานสติในช่วงการทดลองที่ 2

1.1 กระบวนการเกิดแห่งภาวะอุเบกขาและปัญญาในช่วงการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

กระบวนการกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธอาศัยผู้นำกลุ่มเป็นผู้เอื้อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความงอกงามในการเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง ผู้นำกลุ่มจะอาศัยกระบวนการที่เรียกว่า 4 F TIR (รายละเอียดดังแสดงในบทที่ 2) เป็นเครื่องมือนำพาสมาชิกกลุ่มให้ออกจากภาวะใจที่มีดไปสู่ว่างใส ทั้งนี้ลำดับขั้นแรกที่ผู้นำกลุ่มใช้คือการเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้มีความสะดวกใจในการเปิดเผยเรื่องราวของตน (Facilitate Disclosure) อันนำไปสู่การเปิดปมปัญหาที่ค้างคาใจตนอยู่ ดังประโยคคำพูดของผู้นำกลุ่มที่ว่า

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

เมื่อสมาชิกกลุ่มได้เปิดเผยเรื่องราวภายในใจของตน ผู้นำกลุ่มจะเชื่อมตนเองเข้ากับสมาชิกกลุ่มด้วยแสดงการรับฟัง รับรู้อย่างเข้าใจ อย่างเป็นเนื้อเดียวกันกับสมาชิกกลุ่มเป็นระยะ เพื่อแสดงถึงความเข้าใจและกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มดำเนินเล่าเรื่องราวของตนต่อไป (Tuning in) จากนั้นจึงชี้ให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นรอยแยกกระหว่างความคาดหวังในใจ ความยึดมั่นถือมั่น กับความเป็นจริงแห่งชีวิต (สัจธรรม) ของสมาชิกกลุ่ม (Split) จากนั้นค่อย ๆ พาสมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักถึงความเป็นจริง สามารถละวางและคลายความทุกข์ในขณะนั้นได้ (Realization) พร้อมกันนี้ ผู้นำกลุ่มได้เอื้อเพื่อให้สิ่งที่ยอกงามในใจเติบโตมากยิ่งขึ้น (Facilitate Growth) และระหว่างที่สมาชิกกลุ่มคนหนึ่งแบ่งปันเรื่องราว ผู้นำกลุ่มจึง เพื่อเชิญชวนให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ ได้มีส่วนร่วมในเรื่องราวของสมาชิกกลุ่มที่กำลังดำเนินอยู่ในขณะนั้น ด้วยการเปิดเผยเรื่องราวของตนที่มีความคล้ายคลึงกันหรือการแสดงถึงความเข้าใจความรู้สึกของเพื่อนสมาชิกกลุ่มที่ร่วมแบ่งปันเรื่องราว (Facilitate Interaction) ทั้งนี้เพื่อเป็นการเสริมสัมพันธ์ภาพและความเข้าใจอันดีระหว่างสมาชิกกลุ่ม และเปิดเผยปัญหาของสมาชิกกลุ่มคนต่อ ๆ ไป ดังตัวอย่างบทสนทนาดังนี้

ผู้นำกลุ่ม ทั้งเพื่อนทั้งตัวฟ้าเอง ฟ้าเองฟ้าก็รักคาญเพื่อน เพื่อนเองเพื่อนก็ขัดใจที่ฟ้าทำแบบนี้ ทำไม่ต้องคบผู้ชายคนนี้ แต่ถามหน่อยเถอะว่าฟ้าเค้ารู้ตัวมั้ยหละ

ทุกคน ไม่รู้

ผู้นำกลุ่ม ฟ้าเค้าก็ไม่รู้ตัวนะ ยอมขัดใจเพื่อนได้ แต่ว่าขอให้ได้อยู่กับผู้ชายคนนั้นอะ...ณ ตอนนั้นอะ แต่มันก็ทำให้เราโตขึ้นเนอะฟ้าเนอะ เป็นฟ้าที่ได้อ่านโลกของความจริงได้กว้างขึ้นอะ แล้วบางทีพวกเราเองยังต้องอิจฉาฟ้าเลยว่าเราก็ไม่มีโอกาสได้เห็นในสิ่งที่ฟ้าได้เห็นอะ จริงๆ แล้วคล้ายๆ ไม่ได้มีฟ้าคนเดียวหรอกที่อยู่ในสถานการณ์แบบนี้ ไม่น่าจะใจนะว่ามีคนอื่นอะไอย่างนี้ ลองดูนะว่าครั้งนึงเราเคยอยู่ในสถานการณ์เดียวกับฟ้ามั้ย...อย่างเรื่องของฟ้า เค้าก็ผ่านมันมาเนอะ มันก็เป็นจุดหนึ่งที่สำคัญในชีวิตเราอะ กับผู้ชายคนหนึ่งที่ผ่านเข้ามาแล้ว...เออเราก็รักเค้าอะ เราก็รักรักๆ พอสุดท้ายก็ไม่ได้อยู่ด้วยกันเนอะ แล้วฟ้าก็บอกฟ้าก็ผ่านมันมาได้อะไอย่างนี้ กับคนอื่นๆ นะ ลองได้ทบทวนตัวเองสิว่า เรื่องนี้ก็เคยเกิดกับฉันเหมือนกันนะ

ผู้นำกลุ่มชี้ให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นรอยแยกระหว่างความคาดหวังกับความเป็นจริง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักถึงความเป็นจริงจนสามารถคลายความทุกข์ในขณะนั้นดังบทสนทนาต่อไปนี้

ผู้นำกลุ่ม ไช้ เพราะเราชัดเจนในตัวเราไง เราชัดเจนแล้วอะ ว่าเรายินดีจะช่วยเค้า แต่ก็ในฐานะเพื่อน

เจนนี เพราะอีกอย่างหนึ่งหนูก็คิดว่า...ถ้าจะมีแฟนหรือว่าจะมีใครสักคนนึง เค้าก็ควรจะดูแลหนูได้มากกว่านี้ เป็นผู้นำได้มากกว่านี้ เป็นผู้ใหญ่มากกว่านี้

ผู้นำกลุ่ม ไช้ เพราะคนที่จะดูแลเราในความรู้สึกของเราอะ ต้องเป็นคนที่ดูแลเราได้ไง แต่กับคนนี้จะ...คล้ายๆ เราต้องดูแลเค้าตลอดมันคงไม่ใช่หรือกมั่งเจนนี

เจนนี แต่ว่าก็ไม่ใช่ว่าเค้าไม่ได้ดูแลอะไรหนูเลย แต่แบบในสิ่งที่หนูต้องการเค้าให้ไม่ได้ แต่บางอย่างเค้าก็ดูแล เค้าเป็นคนดี เค้า Take care ดี

ผู้นำกลุ่ม ไช้สิ ไช้ แล้วสิ่งที่เราทำได้ดีที่สุดตอนนี้มันคืออะไรอะ

เจนนี สิ่งที่หนูทำได้ดีที่สุดตอนนี้ก็คือ ก็แค่โทรไปแล้วบอกว่าเออเป็นห่วงนะ ทำไรอยู่ กินข้าวรึยัง ทำงานรึยัง...จบแล้วก็วาง นี่คือทำได้ดีที่สุดแล้ว แล้วเค้าก็ประชดๆ ไปประชดแล้วมันเหมือนกับวังวนเดิม พอโทรไปพูดอย่างนี้แล้วเค้าก็ประชดๆ แล้วหนูก็มานั่งเสียใจ นั่งร้องไห้ แล้วตอนเย็นก็โทรใหม่ ตอนกลางคืนก็โทรใหม่ โทรไปแค่สองสามรอบต่อวัน ซึ่งแตกต่างจากก่อนหน้านี้ที่คุยกันบ่อย แต่หนูว่าหนูทำได้แค่นี้ก็โทรไป อืมทำอะไรอยู่ กินข้าวรึยัง ทำการบ้านด้วยนะ แล้วเมื่อไรจะมาเรียน เมื่อไรจะเลิกเป็นอย่างนี้สักที ก็พูดแค่นี้ ทำได้แค่นี้

ผู้นำกลุ่ม ดีกว่านี้ทำได้มัย

เจนนี ทำได้ แต่ไม่อยากทำ

ผู้นำกลุ่ม อะไรอะ

เจนนี ถ้ามัวให้แบบไปง้อได้มัย...ทำได้ แต่ไม่อยากทำ ให้แบบไปง้อมากๆ ก็ทำได้

ผู้นำกลุ่ม แล้วทำแล้วจะได้อะไร

เจนนี ก็เพื่อให้เค้ากลับมาเป็นเหมือนเดิม ให้เค้ากลับมาเรียนหนังสือ ให้เค้ากลับมารับผิดชอบหน้าที่ของตัวเอง

ผู้นำกลุ่ม แล้วมันก็จะวน กลับไปสู่วังวนเดิมๆ อีก เชื่อมมัย

เจนนี ไช้ หนูก็คิดแบบนี้ หนูก็เลยไม่ทำ

ผู้นำกลุ่ม เพราะถ้าเกิดเราง้อ เราทำอะไรจนเกินความเป็นจริงของเราไปนะ สุดท้ายแล้วป็องก็ไปอยู่แบบเดิมๆ อะ

เจนนี่ เจ็บวันนี้เลยดีกว่าที่แบบทำให้เค้ายิ่งนานวันไป เหมือนเค้าไม่ได้พัฒนาตัวเองมาก ยิ่งขึ้น แล้วก็ยิ่งอยู่วงวนเดิมๆ หนูคิดแบบนั้นนะ

ผู้นำกลุ่ม เพราะถ้าทำมากกว่านั้นนะ เค้าก็อยู่แบบนี้อะ แล้วเราก็จะกลับมาเสียใจแบบนี้ แล้วมันก็จะเกิดเหตุการณ์แบบนี้เกิดขึ้นเป็นครั้งที่สอง ครั้งที่สาม หรืออีกอาจจะนับ ครั้งไม่ถ้วนก็ได้...จริงปะ

เจนนี่ ก็จริงค่ะ

ผู้นำกลุ่ม เพราะฉะนั้นสิ่งที่เจนนี่ทำตอนนี้ สิ่งที่เจนนี่บอกเพื่อนๆ อะ คือโทรไปหาเค้าใช้มัย มันก็ได้ที่สุดเท่านี้ใช้มัยเจนนี่

เจนนี่ จริงค่ะ

ผู้นำกลุ่ม เพราะพอเรามาลองซังน้ำหนักแล้ว อะโรมันจะดี อะไรจะส่งผลเสียต่อตัวเค้า มากกว่ากัน วิธีนี้มันอาจจะจะเป็นวิธีที่ดีที่สุด ณ ชั่วโมงตรงนี้นะ...มากกว่านี้...คนที่ทุกข์คือใครอะเจนนี่...ถ้าเราทำมากกว่านี้ คนที่ทุกข์คือตัวป่องหรือคนที่ทุกข์คือ ตัวหนูอะ

เจนนี่ มันก็ทุกข์ทั้งสองคนอะ

ผู้นำกลุ่ม อืม ใช่ ด้วยกันทั้งคู่อะ มีใครดีขึ้นมัย

เจนนี่ ก็อาจจะมียายไต่ฝ่ายหนึ่งที่ดีขึ้น ถ้าสมมติหนูจ้อเค้ามากๆ เค้าหาย...เค้าก็เป็น ฝ่ายที่เออ...รู้สึกดี หนูก็วนกลับมาเหมือนเดิม ก็ช่วยงานเหมือนเดิม ก็เดี๋ยวกี้ ทะเลาะกันอีก หนูก็รู้สึกแยเหมือนเดิม

ผู้นำกลุ่ม แล้วสุดท้ายคนที่เจ็บก็คือ...ก็คือตัวหนูไม่ใช่หรอ เพราะเดี๋ยวมันก็จะวนมาที่จุดๆ เดิมอะ

สุดท้ายแล้วสมาชิกกลุ่มสามารถระวางปัญหาในปัจจุบัน ทำให้เกิดความผ่อนคลาย และสามารถปล่อยวางเรื่องราวภายในใจของตนได้ ดังที่สมาชิกกลุ่มกล่าวว่า

“การที่หนูเข้า Group ก่อนมันเหมือนกับว่าได้ระบายปัญหา ระบาย... ล้างแปด อุปสรรคมาก แล้วมันก็หลุดอะค่ะ เหมือนกับว่าเราถืออะไรหนักๆ ไว้หนักมาก แต่พอเราเข้ากลุ่มเนี่ย เราก็ได้แก้ไขปัญหา เหมือนเราก็ปล่อย เราได้วางของที่เราแบกไว้ลง” (ID 3)

1.2 ภาวะอุเบกขาและปัญญาเมื่อเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

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

1.2.1 ภาวะอุเบกขา

ภาวะอุเบกขาที่เกิดขึ้นจากการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเป็นไปตามเรื่องราวที่สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันแบ่งปัน และปรากฏมีความเด่นชัดในทั้ง 4 ด้านซึ่งสามารถแสดงรายละเอียดแต่ละรายด้านได้ดังนี้

1.2.1.1 อโลภะ

สมาชิกกลุ่มที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเห็นความหวังที่ตนเองหากมีมากเกินไปก็จะทำให้เจ็บใจเมื่อผิดหวัง ดังนั้นจึงควรจัดการกับความคาดหวังของตนเอง ภาวะใจเช่นนี้แสดงถึงมิติด้านอโลภะดังที่สมาชิกกลุ่มกล่าวว่า

“ความคิด ความอยาก ความต้องการของเรานั้น บางครั้งถ้ามันมากเกินไปหรือเป็นความต้องการของเราฝ่ายเดียว ก็อาจทำให้ตัวเราเจ็บใจ หรือคิดมากเพราะหวังมากเกินไป อย่างน้อยคนเราทุกคนย่อมมีทางจัดการกับตัวเราได้ ไม่วิธีใดก็วิธีหนึ่ง อยู่ที่เราทำทางไหนเราจะมีความสุขมากที่สุดและพอใจมากที่สุด และทำที่สุดเราก็ต้องยอมรับในการตัดสินใจและผลที่มันจะตามมาด้วย”

(B-A6, รุ่น 1, session 3)

1.2.1.2 อโทสะ

สมาชิกกลุ่มเลือกที่จะละวาง และปลดปล่อยความหงุดหงิดที่เกิดจากการยึดติด โดยเลือกที่จะเปลี่ยนมุมมอง ทำให้เกิดความเข้าใจ ยอมรับความจริง ดังที่สมาชิกกลุ่มกล่าวว่า

“อย่างเรื่องที่อาจารย์ให้เล่าว่า เป็นเรื่องที่เปลี่ยนชีวิตฟ้า ฟ้าก็เล่าว่าตอนฟ้าเคยคบกับแฟน แต่ว่าไม่ได้เปลี่ยนชีวิตแค่เปลี่ยนความคิด เปลี่ยนมุมมองอะค่ะ คือจากเรื่องนั้นมันทำให้ คือจากแต่ก่อนนี้ เวลาที่เพื่อนฟ้าจะพูดถึงไข่ม้อยคะ ฟ้าจะแบบหงุดหงิดมาก ทำไมต้องพูดถึงเรื่องนี้ แต่คือหลังจากกระบวนการเข้า

กลุ่มมันก็แบบ คือ โอเคพูดมันก็เป็นปกติ คือเค้าก็พูดของเค้าปกติอะคะ แต่มันอยู่ที่ฟ้าอะยอมรับ แล้วก็ปล่อยวางที่จะไม่ยึดติดกับมัน” (ID1)

และการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธทำให้สมาชิกกลุ่มสามารถลดความไม่พอใจที่มีต่อปัญหาหลง เลือกลงข้ามในสิ่งที่เคยทำให้ตนชุ่นข้องหมองใจ เลือกลงในด้านดี ไม่เก็บสิ่งที่ไม่พอใจนั้นมาคิดให้วุ่นวายจนส่งผลต่อสัมพันธภาพกับคนใกล้ชิด ทั้งนี้เนื่องจากทิวทัศน์ที่เคยมีได้ถูกทำให้คลายลง ดังที่สมาชิกกลุ่มกล่าวว่า

“ความโกรธหรือความไม่พอใจในปัญหาหลง จากเมื่อก่อนเราไม่พอใจในปัญหานี้ เราเหมือนกับเรามีทิวทัศน์อะไรอย่างเนี่ย มันทำให้เรา เออ..อย่างน้อยก็ มีคน มีเพื่อนให้กำลังใจ มีคำปรึกษาดีๆจากเพื่อน คนที่เราพอไว้ใจได้ ที่เราสนิทอะไรอย่างเนี่ย” (ID7)

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

1.2.1.3 อโมหะ

สมาชิกกลุ่มไม่เอาตนเป็นที่ตั้ง สามารถเปิดใจกว้าง ยอมรับ และเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น ดังที่สมาชิกกลุ่มกล่าวว่า

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

ทั้งนี้การเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธยังช่วยให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น รวมถึงมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อผู้อื่นด้วยใจที่ถูกต้องเต็มเต็ม ดังที่สมาชิกกลุ่มกล่าวว่า

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

สมาชิกกลุ่มมีความกล้าและพร้อมที่จะเผชิญกับอุปสรรคอันอาจเกิดขึ้นในอนาคต กับทั้งมีมุมมองต่อปัญหาว่าเป็นสิ่งที่ทำให้ตนได้เรียนรู้และเติบโต ดังที่สมาชิกกลุ่มกล่าวว่า

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

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

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

1.2.1.3 ภาวะสงบมั่นคง

ภาวะสงบมั่นคงเกิดจากความสามารถระวางปัญหาที่อยู่ตรงหน้าได้ ทำให้จิตใจเกิดความเบาสบาย ได้ปลดปล่อยความทุกข์ที่ตนได้เคยแบกไว้ ดังคำกล่าวที่แสดงภาวะความสงบมั่นคงของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

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

นอกจากนี้ สมาชิกกลุ่มให้ความสำคัญกับเวลาปัจจุบันขณะที่จะขอใช้ชีวิตอย่างมีความสุข และเลือกที่ทำปัจจุบันขณะให้ดีที่สุด ดังที่สมาชิกกลุ่มบอกผ่านแบบประเมินการรับรู้ในแต่ละช่วงของการเข้ากลุ่มพัฒนาตน ๆ ว่า

“ขอมีชีวิตให้มีความสุขในการมีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน ให้อดีตเป็นบทเรียน”

(B-A5, รุ่น 1, session 5)

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

1.2.2 ปัญญา

หลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสพูดคุยกับเพื่อนร่วมกลุ่มในการแบ่งปันเรื่องราว ร่วมกันหาทางแก้ไขปัญหา และที่สำคัญ สมาชิกกลุ่มได้อาศัยผู้นำกลุ่มเป็นผู้ชี้แนะให้เกิดการตระหนักรู้ความเป็นจริงแห่งชีวิต ซึ่งเป็นหนทางไปสู่ปัญญา ทำให้มองเห็นสายสัมพันธ์ระหว่างตนกับบุคคลรอบข้าง นอกจากนี้การได้ทบทวนตนเองทำให้เห็นการกระทำของตนในอดีตชัดขึ้น จนกระทั่งเกิดการตระหนักการกระทำของตนที่ส่งผลกระทบต่อผู้อื่น และการตระหนักถึงความสามารถในการจัดการกับความเปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม

1.2.2.1 ด้านความเข้าใจว่าชีวิตคือความพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ และ มนุษย์กับสิ่งแวดล้อม (A1)

การเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธซึ่งเป็นการเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสแบ่งปันเรื่องราว ทำให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นว่าชีวิตคือการพึ่งพาอาศัยกัน เห็นความเชื่อมโยงระหว่างตนกับเพื่อนสมาชิกกลุ่ม รวมถึงสิ่งแวดล้อม ดังที่สมาชิกกลุ่มกล่าวว่า

“การที่เราทำงานหรือเจออุปสรรค หรือเจอเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิต ก็คิด เหมือนกับที่เราได้รับมุมมองในการแก้ไขปัญหา แก้ไขชีวิต ประสบการณ์ต่างๆ หรือเหตุการณ์ต่างๆ ของเพื่อนด้วย แล้วก็ทำให้คิดว่าจริงๆ แล้วปัญหาต่างๆ เนี่ย ไม่ได้มีแค่ในสิ่งที่เราเคยเจอ ยังมีเหตุการณ์หรือปัญหา หรือว่าประสบการณ์ต่างๆ ที่เพื่อนเจอมาเยอะแยะค่ะ เหมือนกับว่าเมื่อก่อนเราก็แค่มองของเราคนเดียว หรือเราอาจจะคุยกับเพื่อนสนิท...ก็น้อยค่ะ แต่ตอนนี้...มีตั้งหลายคนนะ มีวิธีการตั้ง หลายวิธีการ มีเหตุการณ์ตั้งหลายเหตุการณ์ โหย...มีอย่างนี้ด้วย” (ID3)

1.2.2.2 ภาวะจิตใจที่เกิดขึ้นเมื่อเข้าใจความสัมพันธ์เชื่อมโยง คือ ความสำนึกขอบคุณ ความกตัญญูกับเหตุปัจจัยต่างๆในที่เอื้อเพื่อเกื้อกูลชีวิต (A2)

การร่วมแบ่งปันเรื่องราวของสมาชิกกลุ่มทำให้สมาชิกกลุ่มทราบข้อมูลเกี่ยวกับครอบครัวของสมาชิกกลุ่ม เป็นผลทำให้ตระหนักและเห็นความสำคัญของคนในครอบครัวมากขึ้น ดังที่สมาชิกกลุ่มกล่าวว่า

“อย่างการเข้ากลุ่มอะคะ มันก็เป็นการเล่าประสบการณ์ Share ประสบการณ์แล้วก็ความคิดของเพื่อนแต่ละคนอะคะ แล้วก็อย่างน้อยมันก็ทำให้พารู้ว่า คือจากในกลุ่มก็มีปัญหาเรื่องครอบครัวบ้าง มันก็ทำให้รู้สึกว่า เฮ้ย พี่พารักครอบครัวพามากขึ้นนะ” (ID1)

“หลังจากที่เราเข้ากลุ่มแล้วเราเห็นเพื่อนรักพ่อแม่มากนะ กลัวที่จะเสียไปแล้วดูแลเป็นอย่างดี ซื่อกับข้าวไปให้ ทำอะไรอย่างนี้คะ ซึ่งหนูไม่เคยทำ หนูก็เลยรู้สึกว่าบางอย่างที่หนูช่วยเหลือหรือดูแลเค้าได้ หนูก็อยากจะทำตัวเป็นลูกที่ดี เป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัวบ้าง ไปไหนก็พยายามจะซื้อขนมมาฝากบ้าง หรือว่าไปดูแลคุณยายบ้าง” (ID 3)

“เข้าใจถึงความยากลำบาก ชีวิตที่ต้องดิ้นรนต่อสู้ของคุณคนเบื้องหลัง การเรียนรู้ของเรา คือ พ่อแม่ ว่าจะต้องฝ่าฟันอุปสรรคความยากลำบากแค่ไหนกว่าจะส่งพวกเราเรียนถึงขั้นนี้ได้” (B-A6, รุ่น 2, session 5)

“เหมือนเราอยู่กับครอบครัว เราก็อาจจะไม่ค่อยเห็นความสำคัญของครอบครัว เราก็จะให้ความสำคัญกับเพื่อนมากกว่า แต่ว่า หลังจากที่เราเข้ากลุ่มแล้วเราก็อธิบายว่าครอบครัวเป็นสิ่งที่สำคัญนะ เราก็กลับใส่ใจครอบครัวมากยิ่งขึ้น กลับไปเอาอกเอาใจที่บ้านบ้าง” (ID 3)

1.2.2.3 การตระหนักถึงการกระทำของตนเองที่ส่งผลเชื่อมโยงกับสรรพสิ่งรอบตัว (A3)

การได้รับ Feed back จากเพื่อนสมาชิกกลุ่มช่วยให้สมาชิกกลุ่มตระหนักชัดในการกระทำของตนในอดีต และมองเห็นสิ่งที่ก่อให้เกิดผลกระทบจากการกระทำของตน ดังที่สมาชิกกลุ่มกล่าวว่า

“เราเห็นตัวเองคะ ว่าเราเป็นอย่างนี้ แล้วก็ไม่ใช่ได้รับ Feed back คะ แต่เป็นตอนที่ผู้นำกลุ่มคะ เค้าสะท้อนความรู้สึกหนูว่า คงเสียใจกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น คงเสียใจที่พูดแรงๆ กับเพื่อนอะไอย่างนี้คะ รู้สึก...อีก...จิตใจอะไร

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

1.2.2.4 การยอมรับความเปลี่ยนแปลง แม้ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจะไม่น่าปรารถนาก็ มองและพิจารณาตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ไม่มองตามความปรารถนา ความต้องการของตน (B1)

เรื่องราวและแง่มุมที่หลากหลายทำให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นมุมของชีวิตที่ เปลี่ยนไป เข้าใจความเปลี่ยนแปลงมากขึ้น ดังที่สมาชิกกลุ่มกล่าวว่า

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

1.2.2.5 ด้านความสามารถแก้ไขและปฏิบัติภาระหน้าที่ตามความเปลี่ยนแปลงที่ เกิดขึ้น โดยสอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ และเกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น (B2)

ประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มพัฒนาตน ฯ ทำให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นแนว ทางการจัดการหรือดูแลชีวิตและจิตใจของตนเอง ดังที่สมาชิกกลุ่มกล่าวว่า

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

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

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

“ความคิด ความอยาก ความต้องการของเรานั้น บางครั้งถ้ามันมากเกินไปหรือเป็นความต้องการของเราฝ่ายเดียว ก็อาจทำให้ตัวเราเจ็บใจ หรือคิดมากเพราะหวังมากเกินไป อย่างน้อยคนเราทุกคนย่อมมีทางจัดการกับตัวเราได้ ไม่มีวิธีใดก็วิธีหนึ่ง อยู่ที่เราทำทางไหนเราจะมีความสุขมากที่สุดและพอใจมากที่สุด และท้ายที่สุดเราก็ต้องยอมรับในการตัดสินใจ และผลที่มันจะตามมาด้วย”

(B-A6, ฐาน1, session 3)

1.3 ภาวะอุเบกขาและปัญญาเมื่อสมาชิกกลุ่มเข้าฝึกอานาปานสติหลังจากเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (เมื่อเสร็จสิ้นการทดลอง)

เมื่อสมาชิกกลุ่มทดลองที่ 1 เข้าฝึกอานาปานสติซึ่งเป็นกระบวนการทดลองที่ 2 อันเป็นการฝึกที่ต่อเนื่องจากหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธสิ้นสุดลง สมาชิกกลุ่มทดลองที่ 1 ได้บอกเล่าประเด็นการเกิดความอองงามอย่างเต็มที่ในภาวะอุเบกขาและปัญญาผ่านการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยสามารถแบ่งเป็นรายด้านได้ดังนี้

1.3.1 ภาวะอุเบกขา

ภาวะอุเบกขาที่เกิดขึ้นหลังจากที่สมาชิกกลุ่มได้เข้าฝึกอานาปานสติเป็นภาวะที่เต็มเต็มจิตใจของสมาชิกกลุ่มให้มีความสงบมั่นคงมากยิ่งขึ้น ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1.3.1.1 ด้านอโลภะ

สมาชิกกลุ่มไม่ยึดหรือคาดหวังสิ่งต่างๆ ให้เป็นไปตามใจตน ไม่หลงระเหิงกับความทุกข์ที่ตนกำลังประสบ ไม่รำร้องเรียกหาความสุขเมื่อผ่านเลยไป ไม่ยึดปัญหาหรือความทุกข์ที่มีในใจตน รับรู้ทั้งสุขและทุกข์เป็นเพียงประสบการณ์ที่ผ่านมาและผ่านพ้นไป ไม่เลือกสุขผลกทุกข์ ดังคำกล่าวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

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

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

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

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

“หนูไม่ค่อยเสียดายกับเรื่องความหลัง เพราะว่าหนูคิดว่า เหมือนกับว่าอะไรที่มันเข้ามาเดี๋ยวมันก็ต้องผ่านไปอยู่ดี” (ID 6)

“ก็ทำให้เหมือนกับว่า มีเรื่องไม่ยึดติดอะคะ เราสามารถเอามาใช้ได้จริงๆ อย่าไปคิดว่ามันเป็นสิ่งที่ใช่ อย่าไปคิดว่ามันจะอยู่กับเราไปตลอด” (ID 6)

“ความสุขหรือทุกปัญหาที่เข้ามาในชีวิตเรา พอมันเข้ามามันก็ต้องมีประตูที่มันจะออกไป คือแบบเราจะรั้งมันไว้ไม่ได้อะไรอย่างนี้ คือเราไม่สามารถที่จะเก็บมันไว้ได้ตลอดชีวิตของเราอย่างนี้” (ID 6)

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

1.3.1.2 อโทสะ

ภาวะใจของสมาชิกกลุ่มที่สามารถละวางในสิ่งที่ขัดเคืองและติดค้างอยู่ภายในจิตใจซึ่งฝังแน่นมาเป็นเวลานาน และไม่เก็บเอาสิ่งนั้นมารบกวนจิตใจ ดังคำกล่าวที่แสดงภาวะใจที่ปราศจากโทสะของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“เรื่องแฟนอย่างนี้อะคะ คือที่อาจารย์ถามว่าเป็นจุดเปลี่ยนของชีวิต ฟ้าบอกว่า โอเคฟ้ารู้สึกว่าเป็นจุดๆหนึ่งจุดดำในชีวิตฟ้าอะคะ แล้วคือเหมือนกับอาจารย์เค้าก็พูดให้เข้าใจว่า เอ้ย..มันเป็นแค่เรื่องที่ผ่านมาไปอะคะ ทั้งอานา(อานา ปานสติ)เลย และทั้งจิตวิทยา(กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ)นะคะ แบบมันทำให้ฟ้าเข้าใจว่า มันเป็นเรื่องที่มันผ่านไปแต่ว่าที่เรายังรู้สึกกับมัน รู้สึกแบบ เพราะเราอะยึดติดมันไว้ แต่ว่าคือพอกลับมาอย่างที่บอกอะคะ คือแบบโอเคใช้มั้ยถ้าจะพูดถึงเรื่องพี่คนนี้ก็ ก็พูดได้ ฟ้าแบบ อืมๆ คือฟ้าไม่รู้สึกอะไรกับคำพูดกับเรื่องราวของคนๆนั้นอีกแล้วอะคะ” (ID 1)

“เพื่อนอีกกลุ่มหนึ่งที่ไม่ค่อยสนิทกัน มีนิสัยที่แบบว่าพูดเก่งหรือชอบพูดไปเรื่อยหรืออะไร โดยส่วนตัวคือไม่ชอบคนพูดมาก แล้วรู้สึกข้างเค้าเถอะ ไม่สนใจเหมือนแบบ บางทีเค้าประมาณนินทาอะไรอย่างนี้ ก็แบบข้างเค้าเหอะ คือแบบ เรื่องของเค้า” (ID 6)

ภาวะอุเบกขาด้านอโศกยังปรากฏในรูปของการไม่ถือโทษโกรธเคืองผู้ที่มาทำร้ายตน แต่กลับเลือกที่จะปฏิบัติตอบผู้นั้นด้วยความดี ด้วยหวังว่าความดีเท่านั้นจะสามารถเอาชนะความโกรธ ดังคำกล่าวที่แสดงภาวะใจด้านนี้ของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“ตอนนี้ก็รับได้ทุกอย่างไม่ว่าใครจะมาแย้ง ดีไว้ก่อนทำดีไว้ก่อน เอาดีเข้าแลก พุดดีกับเค้า เค้าก็จะพุดดีกับเรา คิดไม่เยอะมาก เค้านึกว่าถ้าเราดีมา เค้าก็ต้องดีตอบกับเรา มันไม่มีการเสแสร้ง มันไม่มีการแกล้งว่า...ใส่หน้ากากหากัน...มันไม่มี เพราะเราไม่รู้ว่าจะทำไปเพื่ออะไร” (ID4)

1.3.1.3 อโมหะ

สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้ในการที่จะลดส่วนของตนเอง ไม่ยึดตนเองเป็นที่ตั้ง แต่เลือกที่จะเปิดพื้นที่ใจเรียนรู้ที่จะยอมรับผู้อื่นในมุมที่เปิดกว้าง ในอย่างที่เค้าเป็น ดังคำกล่าวที่แสดงภาวะใจด้านอโมหะของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“ฟ้าว่าเปลี่ยนอะคะ คือ ด้วยจากตัวฟ้าเองแล้วฟ้าเบาลง ไม่ได้เอาความรู้สึกตัวเองเป็นหลักมากขึ้นอะคะ จาก Case สดๆที่กลับมาี่เคยคะ ทะเลาะกับเพื่อนเรื่องงาน แล้วคือทุกที่ที่ฟ้าทะเลาะกับเพื่อนเรื่องงานก็จะใส่กันเต็มสตรีม ด่ากัน โวยวายกันแบบเต็มสตรีมเลยคะ แต่คือพอหลังจากกลับมาแล้วคือแบบ คือด้วยทั้ง2กระบวนการ ทำให้ฟ้ารู้สึกว่ เค้าเป็นแบบนี้ เราก็ต้องทนแล้วเราอยู่กับมา 4ปีแล้วอะ จริงๆ แล้วฟ้าควรจะยอมรับเค้า” (ID 1)

“จากที่เรายึดตัวเอง เราก็จะมองเห็น ...คนอื่นมากขึ้น ในมุมที่...เออทำไมเราต้องไปทำเง่าใส่เค้า ทำไมเราต้องแสดง...คือหนูไม่รู้ว่าคนอื่นเป็นอย่างหนูรีเปล่า อย่างหนูจะมีมุมที่อย่างนี้...งอแงอะไอย่างนี้ เพราะว่าหนูเป็นคนขี้อ่อน เพื่อนเค้าก็จะ...อีกแล้ว เออๆ รู้ๆ แบบซึ่งอน เอาแต่ใจบ้างอะไรแบบนี้ มันก็เป็นนิสัยที่เรารู้ แต่เราก็อยากทำอยู่ เราก็อยากจะเป็นอยู่ แต่ว่าพอเราได้รู้ได้พุดคุยอย่างนี้ มันเหมือนกับว่าเราไม่ทำก็ได้นะ เราก็อยู่ได้ถ้าเราไม่ทำ ถ้าเราจะเปลี่ยนไปทำอย่างอื่นก็ได้นะ แทนที่เราจะทำอย่างนี้” (ID 4)

“เรื่องบางเรื่องมันไม่ใช่เรื่องที่เสียหายแต่ เพียงแค่การที่เรายอมรับคะ ก็เลยทำให้เหมือนกับว่า เรื่องแค่นี้เองทำไมถึงทำให้เราเป็นเพื่อนกันไม่ได้” (ID 6)

การได้เข้าร่วมกลุ่มทำให้สมาชิกกลุ่มได้คลายความกินแหนงแคลงใจ ความไม่เข้าใจกัน ทำให้ความสัมพันธ์ที่คลุมเครือกลับมาชัดเจนอีกครั้ง ดังคำกล่าวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“เรื่องบางเรื่องเราไม่เข้าใจกันมาก่อน เราก็จะไม่พูดไม่คุยกันเลย พอเรา ได้มาปรับได้คุยกัน ก็ทำให้เราเข้าใจเพื่อนมากขึ้น เพื่อนเข้าใจเรามากขึ้น ที่เรา เป็นอย่างนี้เพราะอะไร ที่เพื่อนเป็นอย่างนี้เพราะเรารีเปล่า...ก็ได้คุยว่าทุกอย่าง เปิดใจ Clear ตอนนี้ไม่มีอะไรกัน ไม่มีอะไรจะต้องให้มาระแวงกันว่าฉันอยู่กลุ่มนี้ แล้วฉันไม่อยากจะอยู่ไม่อยากจะพูดคุยด้วย ไม่ต้องมาระแวงความรู้สึกว่าเพื่อน จะคิดอะไรกับเรารีเปล่า” (ID 4)

“ฟ้าว่าไม่ได้โกรธเคืองมาก่อนอะค่ะ ก็ไม่ได้มีความรู้สึกโกรธหรือเกลียด แต่มันเป็นความรู้สึกแบบมันไม่กล้ามองหน้าเค้าอะ อืมถามว่า..มันเป็นความกลัว ไม่กล้าอะค่ะ แต่พอได้เข้ารู้สึกว่าเป็นไม่รู้ว่าการบวการ คือไม่รู้ว่าการกลัวกับความกล้ามันหายไปตอนไหนอะค่ะ แต่ฟ้ารู้สึกว่าหลังจากที่ออกจากกระบวนการ กลุ่มแล้วฟ้ารู้สึกว่า ฟ้าเข้าใจ ฟ้าแบบฟ้าอยากพูดคุยกับเค้านะ แล้วฟ้าสามารถ พูดคุยกับเค้าได้โดยที่ฟ้าไม่มีความรู้สึกติดค้างในใจอะค่ะ” (ID 1)

“ในส่วนของที่เราเปิดกัน เปิดใจเปิดพูดอะไรกันเนี่ยะ เพราะว่าบางครั้งเราพูด ถึงเค้า แต่เค้าไม่ได้รับรู้อะไรอย่างนี้ คือแบบเหมือนฟังความข้างเดียว แต่เมื่อใดที่ เราได้มานั่งคุยกันจริงๆ มันจะเป็นเหมือนการแก้ปัญหาไปได้” (ID 6)

สมาชิกกลุ่มรู้สึกได้ถึงควมมีคุณค่าในตนเอง ไม่นำตนไปเปรียบกับผู้อื่น มีความ มั่นใจในตนเอง ในการตัดสินใจ การแก้ปัญหา ดังคำกล่าวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“ถ้าความรู้สึกที่มีต่อตนเองในด้านบวกก็คือภาคภูมิใจในใจตนเองมากขึ้น ค่ะ จากแต่ก่อนก็คิดว่าในสิ่งที่ทำเนี่ยก็ดีอยู่แล้ว แต่ก็ไม่เคยมีใครมาชื่นชม แบบ โอ้โห...เก่งจังเลยอะไรอย่างนี้ค่ะ หลังจากที่ไป...เพื่อนก็เอออจริงๆ เก่งนะ ทำงานดี นะ มีความรับผิดชอบก็รู้สึกภูมิใจในตัวเอง” (ID 3)

ภาวะใจที่ถูกสลายความกลัว มีความกล้าที่จะเผชิญความจริงที่ผ่านเข้ามา รวมถึง เหตุการณ์ในอนาคต และพร้อมที่จะก้าวไปข้างหน้าอย่างมั่นใจ โดยไม่หวาดหวั่นว่าจะได้พบเจอ เหตุการณ์ดีหรือร้าย ดังคำกล่าวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“เมื่อคิดว่าพอเรามีปัญหา เราสามารถผ่านไปได้ด้วยดี” (ID3)

“เราต้องให้กำลังใจตัวเอง เราต้องเสริมกำลังใจตัวเองว่า...เราทำได้ ถึง ว่ามันจะเยอะแค่ไหน เราจะไม่ทำให้ตัวเองอ่อนแอด้วย แล้วเราก็จะไม่ไปบั่นทอน ตัวเองตรงที่ว่า เราจะ..ก็มันเยอะ เราไม่ทำก็ได้ เราไม่ยอมทำแล้ว คนอื่นอาจจะ

ไม่ทำก็ได้...ค้อยหา เรากลับคนละเรื่องว่า เราต้องพิสูจน์ตัวเองนะ เราต้องทำได้ ถึงว่ามันจะเยอะแค่ไหน เราต้องให้กำลังตัวเอง เราเชื่อว่างานเราต้องเสร็จ คือเรามีความเชื่อก่อน” (ID4)

“มีเหตุการณ์เพื่อนที่คล้ายกัน แล้วเค้าก็แบบเออ..มีแฟนแล้ว แล้วเค้าก็ถ่ายทอดออกมาแบบว่า เออ..จริงๆ พี่คนนี้เค้าเข้ามาเป็นส่วนที่รักษา คือมันทำให้ฟ้ารู้สึกว่าเขาจริงๆแล้ว ฟ้าก็ปิดตัวเองมากเกินไป ถ้าว่ามีคนเข้ามาไม่มีค่ะ มี แต่แบบว่าก็ไม่ ฟ้าก็เหวี่ยงเค้ากลับไปทุกราย ไม่ต้องคุย ไม่อยากคุย ถ้าคุยเป็นเพื่อนไม่ได้ก็ไม่ต้องคุย คือ ฟ้าก็แบบยอมรับว่าแรงอะคะ แต่ว่าบางครั้งฟ้ารู้สึกว่าเขา..ในเรื่องแฟนมันทำให้ฟ้าคิดที่จะ คิดแล้วก็พร้อมที่จะเปิดใจมากขึ้นอะคะ” (ID 1)

“ปกติ เราไม่กลัวที่จะก้าว ไม่กลัวที่จะ...กลัวข้างหน้าว่าจะเป็นอะไร ไม่รู้ว่าจะต้องเจอกับอะไร แล้วเหมือนเราจะหยุดอยู่ที่เดิมมากกว่า แต่ตอนนี้เหมือนคนที่...กลัวที่จะก้าวไปแล้ว ไม่กลัวแล้ว” (ID 4)

สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ที่จะดูแลตนเองจัดการวิถีชีวิตของตนได้อย่างเหมาะสม มองเห็นเป้าหมายชีวิตที่จะพาดนก้าวไป ดังคำกล่าวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

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

“มันเป็นเรื่องความฝันที่..ถ้าเรายังไม่ถึงก็ไม่รู้ว่าเราจะเข้ามาทำเป็นความฝันของเรา แต่ที่ปัจจุบันไปเรื่อยๆ ทำในสิ่งที่เราคิดว่ามันดีมันเหมาะสม” (ID 6)

“จะไม่คิดแล้วว่าทำไมเราไม่มีเวลา คนอื่นเค้าก็มีเวลาเท่าเรา แล้วทำไมเราต้องมาบอกว่า...เฮ้ยไม่มีเวลาอะแก แล้วทำไม เวลาที่เหลือของเราไปไหน เออแบบ...บางทีก็กลับมาคิด คำพูดคำนี้ มันควรพูดหรือ...ไม่มีเวลา ปรายก็เลยคิดกับตัวเองว่าทำไมไม่มีเวลาในเมื่อคนอื่นก็มีเวลาเท่าเรา แต่ว่าเรามาอยู่ที่การบริหารเวลาของเราดีกว่า” (ID 4)

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

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

ภาวะใจที่เป็นอุเบกขา สามารถละโมหะในความเป็นตัวตน ส่งผลให้คุณภาพใจพัฒนาจนกระทั่งมีใจเอื้อเพื่อเผื่อแผ่ มีความปรารถนาดีต่อผู้อื่น ดังคำกล่าวที่แสดงภาวะใจที่เบาบางจากโมหะของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“เราอยากจะทำให้สิ่งดีๆ กับเค้าไปทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็คำพูดการกระทำหรือว่าจะไรก็แล้วแต่ เราอยากจะทำสิ่งดีๆ ให้คนอื่น” (ID 4)

1.3.1.4 ภาวะสงบมั่นคง

สิ่งแรกที่สมาชิกกลุ่มสามารถสัมผัสได้คือ ความสงบสุขภายในใจ ซึ่งเป็นความรู้สึกเบาสบาย มั่นคง มีความอิมเมมปรากฏอยู่ภายใน โดยปราศจากความวิตกกังวลใดๆ มีความสุข กับทั้งมีความอ่อนโยนกับสิ่งรอบตัว ดังคำกล่าวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“เราก็จะรู้สึกมีความสุข อิมเม็บ...เราคิดดีทำดี..สบาย..ก็แค่นั้นค่ะ ไม่คิดว่าแบบจะต้องบรรลุ..ไม่ใช่ แต่ว่ามันอยู่ที่การกระทำของเรามากกว่า” (ID 4)

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

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

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

สมาชิกกลุ่มนำหลักปฏิบัติของการฝึกสติมาใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้ตนได้มีสติในการดำเนินชีวิต และเกิดความรู้สึกตัว เท่าทันความคิดตน ไม่หลง ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่เศร้าหมอง ดังคำกล่าวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“เปลี่ยนแปลงแน่นอนค่ะ ถ้าสมมติอย่างเมื่อก่อน เราใช้ชีวิตตามความเคยชิน กลับบ้านก็นั่งรถไฟไฟฟ้า ไม่ได้มีสติอยู่กับตัวเองว่าฉันกำลังนั่งรถไฟไฟฟ้า หนู

ก็คงจะคิดโน่นคิดนี่เรื่อยเปื่อย เว้นแ้ว...วิตกกังวลอะไรต่อไป แต่ว่าการที่เราได้อยู่กับตัวเอง ก็ทำให้เรา...อยู่ตรงนี้ เรากำลังจะกลับบ้านนะ ก็...มีสติ” (ID 3)

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

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

สมาชิกกลุ่มมีความสามารถอยู่กับปัจจุบัน มีสติตระหนักรู้เท่าทันใจของตน จนสามารถพัฒนาใจของตนให้มีความเข้มแข็งมั่นคง สามารถละวางปัญหาที่ตนกำลังเผชิญ เลือกที่จะปลดปล่อยสิ่งที่ตนเคยแบกไว้ และอยู่กับปัจจุบันโดยไม่ยึดติด ไม่เก็บสิ่งต่างๆ เอามาคิดให้จิตใจเศร้าหมอง ดังคำกล่าวที่แสดงภาวะความสงบมั่นคงของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“เราอยู่กับปัจจุบันค่ะ เราไม่ได้คิดถึงอนาคต หรือเราไม่ได้คิดแก้ไขอดีต เราใช้ช่วงเวลาอยู่กับปัจจุบัน และก็ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด” (ID 3)

“สิ่งที่เราทำคือการนั่งสมาธิหรือการกำหนดลมหายใจ ซึ่งในส่วนนี้หนูคิดว่า มันก็เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้จิตใจเราเข้มแข็งมากยิ่งขึ้น” (ID 3)

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

สมาชิกกลุ่มมีสติเกิดสมาธิจดจ่ออยู่กับการดำเนินชีวิต มีความสุขกับงานที่ทำ แม้ว่าสภาพแวดล้อมของตนจะไม่เอื้อให้จิตใจเกิดความสงบก็ตาม ดำเนินชีวิตไปอย่างราบเรียบไม่เร่งรีบดังคำกล่าวที่แสดงภาวะความสงบมั่นคงของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

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

ฟ้าสามารถนั่ง มันทำให้ฟ้าสามารถนั่งทำงานไปได้ แล้วก็คิดงานออก โดยที่เพื่อนก็เล่นกันอยู่ข้างๆ แบบเสียงดังมาก” (ID1)

“งานทุกชิ้นมีจุดมุ่งหมายคือบรรลุเป้าหมายก็คือใช่...กับตัวเรา ระยะเวลาที่เราทำ เราไม่ได้มุ่งเสร็จอย่างเดียว แต่เรามุ่งให้จิตเราสบายกับสิ่งที่ทำว่าเราทำอะไรอยู่ เรามีความสุข เราไม่ได้ทำเพื่อให้เสร็จๆ ไป แต่เราลงรายละเอียดว่าที่เราทำเพราะเรามีความสุขอยากจะทำ เรามีจิตที่เราทำงานก่อน พอเราทำงาน...เราอยากทำเราก็ทำแบบสบาย” (ID 4)

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

“เราก็ก้าวไปเรื่อยๆ ก็คือเราวางแผนไว้ว่า เราก็ทำมันได้ไว้แล้ว เราก็เดินตามขั้นไปเรื่อยๆ ตามลำดับของเรา แต่ถ้าเมื่อไรที่เราไปขึ้นลิฟท์ มันเหมือนเป็นการก้าวข้าม มันเหมือนอะไรที่ได้มาเร็วก็ต้องจากไปเร็ว” (ID 6)

ความสงบภายในจิตใจของสมาชิกกลุ่ม ได้พัฒนาไปสู่ความสามารถแยกแยะผิดถูกได้ และมั่นใจในการคิดตัดสินใจหรือการแก้ไขปัญหา ดังคำกล่าวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

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

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

1.3.2 ปัญญา

1.3.2.1 ความเข้าใจว่าชีวิตคือความพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ และ มนุษย์กับสิ่งแวดล้อม (A1)

สมาชิกกลุ่มเรียนรู้การแก้ไขปัญญาจากการแบ่งปันประสบการณ์ของเพื่อนสมาชิกกลุ่ม ทำให้รับรู้ว่าคุณไม่ได้อยู่เพียงลำพัง และเข้าใจถึงการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ในแง่การร่วมแบ่งปันประสบการณ์ ในขณะที่เดียวกันก็เลือกเก็บประสบการณ์ที่มีประโยชน์และนำมาเป็นตัวอย่างในการแก้ไขปัญญาของตน ดังคำกล่าวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

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

“อย่างเพื่อนคนนี้ไปเจอปัญหาอะไรมาแล้วมาเล่าให้เราฟัง ถ้าเราไม่อยากรู้ปัญหานั้นนะ เราก็ไม่ควรทำอย่างที่เพื่อนเคยผ่านมาอย่างนี้แหละคะ คือเอาปัญหาเพื่อนมาเป็นประสบการณ์มากกว่า” (ID 6)

“ทำให้ตัวเองรู้สึกว่ามีความมั่นใจในการใช้ชีวิตมากขึ้น จากแต่ก่อนคิดว่าการที่เราใช้ชีวิตอย่างนี้คะ เราคิดว่าเราใช้ชีวิตอยู่เพียงคนเดียว การตัดสินใจแก้ปัญหาอะไรอย่างนี้ เราเผชิญด้วยตัวเองมาตลอด หลังจากที่เรเข้ากลุ่มได้พูดคุย เราก็มีเพื่อนซึ่งประสบปัญหาคคล้ายๆ กัน และก็ทำให้เราทราบถึงแนวทางการแก้ปัญหาของเพื่อน ซึ่งสำหรับเราสามารถนำมาปรับใช้ในชีวิตของตัวเองได้” (ID 3)

ปัญญาที่มองเห็นภาวะสัมพันธ์เชื่อมโยงจนเกิดการแผ่ขยายระดับความกว้างของจิตใจไปยังเพื่อนมนุษย์รอบตัว ส่งผลให้สมาชิกกลุ่มใส่ใจในรายละเอียดรอบตัว เกิดความไว้วางใจ และมีความยินดีในการปรับตัวเข้าหาผู้อื่น ดังคำกล่าวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

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

“ตอนนี้ทุกคนเสมอภาค คือทุกคนตอนนี้ ไม่ว่าคนไหนจะเข้ามา ในเมื่อเราบริสุทธิ์ใจ เราอยากพูด อยากคุยคือเราต้องพยายามปรับตัวเข้าหาคนอื่นด้วย ไม่ใช่ให้เค้าปรับตัวเข้าหาเราอย่างเดียว จากเมื่อก่อนเราไม่ถูกชะตากับคนนี้ ถ้า

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

“เหมือนกับว่าก็เห็นโลกกว้างขึ้น หลังจากที่เมื่อก่อนเราก็มองแค่ปัญหา ของตัวเอง เรื่องของตัวเอง เรื่องของเพื่อนอะไรอย่างนี้ค่ะ...เล็กๆ น้อยๆ” (ID 3)

สมาชิกกลุ่มตระหนักว่าชีวิตคือการพึ่งพาอาศัยกัน ตนเองสามารถอยู่คนเดียวในโลก ในการทำงานไม่สามารถสำเร็จสมบูรณ์ได้โดยลำพัง หากแต่ความร่วมมือจะเป็นพลัง สร้างสรรค์ให้งานสามารถประสบความสำเร็จได้ในที่สุด ดังคำกล่าวที่แสดงความเข้าใจว่าชีวิตคือ ความพึ่งพาอาศัยซึ่งกันของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“ในการทำงานอย่างนี้ค่ะ เราทำงานกันเป็นกลุ่ม ก็มีวิธีการทำงานที่ แตกต่างกันออกไป แต่ว่าหนูจะแบ่งงานให้แต่ละคนอย่างนี้แค่ และก็ให้ช่วยๆ กัน ทำ แต่เพื่อนก็อาจจะเสนอว่าจริงๆ แล้วบางอย่างเนี่ยเราน่าจะมาช่วยกันทำนะ เพื่อที่งานของเราออกมาได้ดีมากยิ่งขึ้น ซึ่งเมื่อก่อนก็ไม่ได้คิดตรงจุดๆ นี้” (ID 3)

ความเห็นจริงว่า “เมื่อสิ่งนี้มีสิ่งนี้จึงมี เมื่อสิ่งนั้นเกิดสิ่งนั้นจึงเกิด” ทำให้ สมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจเชื่อมโยงถึงมีพฤติกรรมที่แตกต่างกันไปตามเหตุปัจจัย ดังคำกล่าวที่ แสดงความเข้าใจว่าชีวิตคือความพึ่งพาอาศัยซึ่งกันของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

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

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

ความสำนึกขอบคุณครอบครัว รับรู้และเห็นความสำคัญของการมีอยู่ของ คนในครอบครัว สมาชิกกลุ่มระลึกรู้ถึงบุคคลในครอบครัวอย่างเห็นคุณค่า ดังคำกล่าวที่แสดงถึง ความสำนึกขอบคุณของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“มาย้อนกลับถึงตัวหนูเลย ว่าเมื่อก่อน ระหว่างเพื่อนทำนาอยู่เนี่ย หนู เที้ยวอยู่ในเมือง หนูอยากได้อะไร หนูอยากกินเคเอฟซี แม่หนูซื้อให้ มันรู้สึกว่าเรา

โชคดีที่ได้เกิดมาเป็นลูกแม่ ที่ได้เกิดมาเป็นลูกแม่ที่อยู่ในเมืองที่มีทุกอย่าง มีครบทุกอย่าง” (ID 6)

“มันก็ทำให้ฟ้าคิดได้ว่า วันนี้ฟ้ายังมีแม่ มีพ่อ มีครอบครัว มีทุกคนอยู่มันก็น่าจะรักษาเค้าไว้เนะ น่าจะทำอะไรดี ๆ ให้เค้าบ้าง มันก็ทำให้ฟ้าเปลี่ยนมุมมองความคิดไป การที่จะเอาแต่ตัวเอง ก็เที่ยวไปวันๆอะไรอย่างนี้คะ” (ID 1)

เมื่อรับรู้ถึงบุญคุณของบุคคลในครอบครัวทำให้สมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกต้องการตอบแทนบุญคุณ และได้กระทำการที่แตกต่างไปจากเดิมเพื่อแสดงความรัก ความกตัญญูต่อผู้มีพระคุณ ดังคำกล่าวที่ความสำนึกขอบคุณ ความกตัญญูของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“เดี๋ยวนี้ก็จะแบบซื้อขนมไป ไทโรไปถามอยากกินอะไรมั๊ย อย่างแบบตอนที่อยู่ที่ค่ายเลย ฟ้าจะเป็นคนที่แบบไม่ค่อยคุยกับแม่อะคะ คือแบบไม่ค่อยโทรศัพท์คุยกับแม่ ไทโรไป ทำไรอยู่ แม่บอกกินข้าว อิมม..กินข้าว กินเผื่อเปล่าเนี่ย แม่บอกอย่ามาทะเลสิ่ง ก็โอ้ย คิดถึง คิดถึง เนะ ก็ว่าอะไรอย่างเนี่ย แต่ก่อนก็ว่าจะไม่ค่อยพูดกับแม่ ก็เจอแม่ทุกวันก็เอ้อ คิดถึงเนะ จะไม่ค่อยพูด แต่พอไปอยู่ตรงนั้น ก็แบบที่บอกว่ารัก รู้สึกว่ารักครอบครัวมากขึ้น ไทโรไปแบบคิดถึงเนะ” (ID 1)

1.3.2.3 การตระหนักถึงการกระทำของตนเองที่ส่งผลเชื่อมโยงกับสรรพสิ่งรอบตัว (A3)

เมื่อสมาชิกกลุ่มเห็นอดีตของตน และตระหนักได้ว่าเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อตนเองและบุคคลรอบข้าง จึงเลือกที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองปัจจุบัน มีความละเอียดอ่อนในคำพูดและการกระทำของตนมากขึ้น เพื่อลดผลกระทบอันเกิดจากการกระทำของตนที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต ดังคำกล่าวที่แสดงการตระหนักถึงการกระทำของตนเองที่ส่งผลเชื่อมโยงกับสรรพสิ่งรอบตัวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“มันไม่คิดแค่ว่ามันมีผลแค่นี้ แต่มันจะคิดถึงผลระยะยาวไปเลยคะ เหมือนเป็นการวางแผนต่อเนืองยาวไปเลยว่าฉันทำอย่างนี้ๆ ต้องได้นี้กลับมา แล้วฉันก็จะต่อยอดไปอย่างนี้เลย คือเหมือนเป็นการคิดซับซ้อนมาก เรื่องเดียวได้ไปหลายเรื่องเลย ครอบคลุม คือแบบเมื่อก่อน คิดแค่นี้ ก็ได้แค่นี้...เหมือนเราคิดระยะยาวแล้วแบบ ผลที่จะตามมามันจะมีผลสูงกว่าคิดแค่นี้คะ” (ID 4)

“คำพูดบางคำที่เราคิดว่าสมควรจะพูดกับเพื่อน แต่เราไม่พูดก็มี อย่างพวกลักษณะนามอย่างนี้ที่เราพูดกับเพื่อน คือหยาบคาย...เฮ้ยทำไมเราต้องพูด

หละ ไม่ได้อะ...เรารู้เราก็เลียงชะ เราไม่พูดเราก็ไม่ผิด แล้วทำไมเราต้องพูดด้วย”
(ID 4)

เมื่อสมาชิกกลุ่มตระหนักถึงการกระทำของตนเองที่สามารถส่งผลต่อตนเอง และสิ่งรอบข้าง ทำให้เกิดการยอมรับและเข้าใจความเป็นไปถึงเหตุปัจจัย เชื่อในผลของการกระทำของตนเอง ดังคำกล่าวที่แสดงการตระหนักถึงการกระทำของตนเองที่ส่งผลเชื่อมโยงกับสรรพสิ่งรอบตัวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“เราจะคิดจะทำอะไรอยู่ที่ตัวเรามากกว่า อย่าไปโทษคนอื่น...เป็นเพราะเธอนะ ฉันถึงเป็นอย่างนี้ อย่าไปพยายามเอาความผิด หรือว่าสิ่งตัวเองมันไม่ดีมาคิดตัดสิน เหมือนมันอยู่ที่เราทุกอย่าง...เราคิดเอง เราทำเอง คือหนูไม่ค่อยเชื่อว่าคนอื่นจะมีผลอะไรมากมาย” (ID 4)

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

1.3.2.4 การยอมรับความเปลี่ยนแปลง แม้ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจะไม่นำปรารถนาที่มองและพิจารณาตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ไม่มองตามความปรารถนา ความต้องการของตน (B1)

สัจธรรมที่ปรากฏในความเข้าใจของสมาชิกกลุ่ม ทำให้เห็นโลกตามความเป็นจริงและยอมรับความเปลี่ยนแปลง และเลือกที่จะอยู่กับปัจจุบัน ดังคำกล่าวที่แสดงถึงการยอมรับของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“อยู่กับปัจจุบันนี้ ความฝันที่เราจินตนาการไปเองอย่างนี้แหละค่ะ คือแบบอะไรที่เราคิดไว้มันอาจจะไม่เป็นเหมือนที่เราคิดก็ได้” (ID 6)

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

“เหมือนกับว่าพ่อแม่อะไรอย่างนี้ คือแบบไม่ใช่เราจะดูแลเค้าได้ตลอด หรือเราจะอยู่กับเค้าได้ตลอดชีวิตอย่างนี้ มันทำให้เราเห็นว่า คือเค้าก็แก่ไปตามกาลเวลาของเค้า เราก็ต้องโตไปตามกาลเวลาของเรา เรามีหน้าที่อะไรเราก็ทำให้

มันดีที่สุดก็พอ แค่นั้น ไม่ใช่ว่าเมื่อถึงเวลาที่พ่อแม่เจ็บไข้ได้ป่วยอะไร เรามีแต่มานั่งฟังพายุหรือจมกับทุกข์นั้น เดี่ยวพ่อกับแม่ไม่ได้อยู่กับเราแล้วอย่างนี้แหละคะ คือแบบมันทำให้ครุ่นคิดตรงนั้น แบบเราไม่อยากจะพ่อกับแม่แก่ไม่อยากจะพ่อกับแม่ตาย แต่กลับเป็นว่าอะไรมันจะเกิดก็ต้องเกิด” (ID 6)

1.3.2.5 ด้านความสามารถแก้ไขและปฏิบัติภาระหน้าที่ตามความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น โดยสอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ และเกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น (B2)

ความสามารถจัดการกับความเปลี่ยนแปลง เริ่มตั้งแต่การจัดการกับความคิดในใจของตนด้วยปัญญา เริ่มต้นด้วยความเชื่อมั่นในทางออกของปัญหา เลือกที่จะเปลี่ยนแปลงความคิดหลักอันสามารถเป็นแนวทางในการจัดการกับความไม่สมดังปรารถนา ดังคำกล่าวที่แสดงการจัดการกับความเปลี่ยนแปลงของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“สมมติว่าเราเสียของที่เรารักไปเป็นสิ่งที่ยอมรับยาก แต่ว่าเราสามารถทำให้ตัวเอง ปรับปรุงตัวเองหรือทำให้กำลังใจตัวเอง ทำให้สามารถยอมรับอุปสรรคหรือปัญหาที่เราเผชิญได้” (ID 3)

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

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

แนวทางในการจัดการปัญหาที่เป็นปัญญาเนื่องด้วยอุเบกขา สมาชิกกลุ่มเลือกการจัดการใจของตน อันได้แก่การปล่อยวางให้เป็นทางออกของปัญหา ซึ่งในบางครั้งอาจก่อให้เกิดผลดีมากกว่าการกระทำบางอย่างลงไป ดังคำกล่าวที่แสดงการจัดการกับความเปลี่ยนแปลงของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“เราได้อยู่กับตัวเอง เราได้รู้ แล้วเราก็ก...ปล่อยวางในสิ่งที่เรากำลังจะทำอย่างเช่นเราเจอปัญหาอย่างนี้คะ เราอยู่กับปัจจุบัน เราก็รับรู้ว่ามีปัญหาเป็นอย่างไรนะ เรามีวิธีการทำยังไง แก้ไขปัญหายังไงนะ เราได้ทำเต็มที่แล้ว เราก็กปล่อยวาง เพราะว่าเราทำดีที่สุดแล้ว ทำเต็มที่แล้ว” (ID 3)

“ตอนนี้ก็คือปล่อยวาง แต่จะไม่ถึงขั้นธรรมะธรรมโมขนาดนั้น แต่รู้ว่าสิ่งไหนที่เราทำแล้วมีความสุข เราจะทำ เรามีวิธีจัดการกับตัวของเราเองว่าเราจะทำยังไง” (ID 4)

“แต่ในอีกแนวหนึ่งถ้าเราคิดไว้แล้วเราพยายามแล้วเราไปฝืนก็ทำให้เราเป็นทุกข์อีกทีหนึ่ง ก็เลยว่เมื่อถึงเวลานั้นมันจะตอบเราได้อีกทีหนึ่ง ว่าเราจะทำอะไร คือไม่ใช่ที่เราไม่วางแผน แต่เราคือ เราวางแผนไว้แต่เราไม่ได้ที่ว่าจะทำทุกวิถีทางที่จะได้สิ่งนั้นเร็วหรือต้องทำสิ่งนั้นให้ได้” (ID 6)

ความสามารถมองเห็นแนวทางจัดการกระทำกับการกับความเปลี่ยนแปลงที่ตนไม่ปรารถนา เป็นสิ่งที่สมาชิกกลุ่มเรียนรู้และตระหนักถึงเพื่อให้ผ่านพ้นปัญหาไปได้ ดังคำกล่าวที่แสดงการจัดการกับความเปลี่ยนแปลงของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“พ่อแม่เค้าก็แก่ไปทุกวัน แต่เราก็ยังต้องเรียนต้องอะไรอย่างนี้อยู่ ไม่ใช่ที่เราจะไปจบเลยแล้วทำให้เค้าได้เลย คือแบบว่าไม่ยึดติดมากเกินไปเพราะว่าอะไรมันจะเกิดก็ต้องเกิด เราดูแลเขาได้แค่นั้นก็คือแค่นั้นไม่ใช่ว่า อย่างตอนนี้เรายังไม่มีเงินเดือนแต่เราต้องคอยซื้อโน่นซื้อนี่ให้แบบนี้แหละคะ คือทุกวันนี้เรายังต้องขอเงินพ่อกับแม่ มันเป็นเรื่องที่แบบพอถึงเวลา ก็ถ้าเรามีโอกาสนั้นตอบแทนเค้าด้วยเงินอีกที ให้เงินเค้าใช้ แต่ตอนนี้เราตอบแทนเค้าได้แค่นั้นก็คือแค่นั้น” (ID 6)

“ปัญหาทุกปัญหามันมารุมเรา ประมาณว่ามีแต่เรื่องมีแต่เรื่อง ทั้งๆที่แบบมันไม่ใช่เรื่องของเราแต่แบบทำไมเราต้องรับรู้ ทำไมๆ แบบนี้ ถ้ามไม่หยุดแล้วก็รู้สึกเหมือนกับว่าทำยังไงให้เรา ไม่ต้องคิดเรื่องนี้ไม่ต้องยุ่งเกี่ยวกับปัญหานี้ แต่พอเริ่มที่แบบฟังจากหลายๆที่ จากหลายท้องที่ จากที่ได้ยินมา สิ่งดีๆอะไรอย่างนี้ ก็เลยทำให้รู้ว่า เออทุกปัญหามันมีทางแก้ มันอยู่ที่ว่าเราจะแก้ยังไง มันก็เลยทำให้หนูคิดว่าปัญหามันมีประตุ” (ID 6)

“จากตอนแรกที่หนูบอกว่าหนูชอบคิดว่า พอมมีเข้ามามันก็ต้องผ่านไป มันมีช่วงที่แบบเหมือนลืมนมันไปคะ แต่ครั้งนี้มันเหมือนกับว่ามันได้ตรงนี้แหละกลับมา เหมือนดังสติว่าเออเราก็เคยทำ แบบนี้เราก็เคยมีความสุขนะ เอามันมาใช้ได้ คือเราไม่จำเป็นที่จะต้องรับรู้ทุกเรื่อง แต่เราเลือกที่จะใส่ใจมากกว่า” (ID 6)

2. กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติในช่วงการทดลองที่ 1 และเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในช่วงการทดลองที่ 2

2.1 ภาวะอุเบกขาและปัญญาที่เกิดขึ้นหลังการฝึกอานาปานสติในช่วงการทดลองที่ 1

2.1.1 ภาวะอุเบกขา

แม้ว่าการฝึกอานาปานสติส่งผลให้จิตใจเกิดความสงบมีสมาธิ แต่ภาวะอุเบกขาที่เกิดขึ้นเนื่องจากการเข้าฝึกอานาปานสติปรากฏชัดเพียง 2 ด้าน ได้แก่ ด้านอิทสะ และ ด้านภาวะสงบมั่นคง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.1.1.1 อิทสะ

สมาธิที่เกิดจากการฝึกอานาปานสติช่วยให้สมาชิกกลุ่มทดลองที่ 2 สามารถละวางความขัดเคืองใจที่ตนกำลังเผชิญ และมองข้ามสิ่งที่ทำให้ตนไม่พอใจ ดังที่สมาชิกกลุ่มกล่าว

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

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

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

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

2.1.1.2 ภาวะสงบมั่นคง

ความสงบจากการฝึกอานาปานสติทำให้สมาชิกกลุ่มเห็นประโยชน์ของการมีสติและนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ดังที่สมาชิกกลุ่มกล่าวว่า

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

“ในด้านของอานานานสติเนี่ย จะให้ในส่วนของ สมาธิและก็การมีสติกับการใช้ชีวิต” (ID 2)

ความสงบภายในจิตใจของสมาชิกกลุ่มเกิดในขณะการเข้าฝึกอานาปานสติทำให้สามารถระวางปัญหาในปัจจุบันขณะ ดังที่สมาชิกกลุ่มกล่าวว่า

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

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

“พอเราทำจิตให้ว่าง มันก็จะคิดแต่เรื่องที่ดีๆ สมองเราก็จะปลอดโปร่งโล่ง มันจะไม่มีความคิดที่มาทำร้ายจิตใจเรา ทำร้ายสมองเรา มันก็เลยลืมว่าสิ่งเลวร้ายมันเป็นยังไง เราจะคิดแต่สิ่งที่ดีๆ พอสิ่งดีเข้ามาปุ๊บ เราจะไม่รู้สึกว่าเรากังวลอะไรเลย เราจะรู้สึกว่าเรา ใช้ชีวิตสบายขึ้น เดินง่ายขึ้น ไม่ค่อยคิดว่าจะผิดพลาดอะไร การผิดพลาดมันยากขึ้น เพราะว่าถ้าเราไม่ได้คิดในแง่ร้าย แง่ที่จิตเรามันพุ่งชานอะไรอย่างนี้ เราก็จะมีความรู้สึกว่ามันเบะ” (ID4)

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

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

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

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

2.1.2 ปัญญา

การเกิดปัญญาในกลุ่มที่เข้าร่วมการฝึกอานาปานสติ อันเกิดจากการได้ฝึกฝนจิตใจ ของตนให้มีความสงบ จนสามารถมองเห็นโลกตามจริง และยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงด้วยการ ตระหนักรู้ด้วยใจสงบของตน หากแต่ปัญญาที่เกิดจากการฝึกอานาปานสติยังไม่มี ความเชื่อมโยง จนครบถ้วนทุกด้าน ดังตัวอย่างประโยคแสดงการเกิดปัญญาแบ่งเป็นรายด้านดังนี้

2.1.2.1 ความสำนึกขอบคุณ ความกตัญญูกับเหตุปัจจัยต่างๆที่เอื้อเพื่อเกื้อกูลชีวิต (A2)

สมาชิกกลุ่มทดลองที่ 2 เมื่อได้เข้าฝึกอานาปานสติทำให้เกิดปัญญามองเห็น ความสำคัญของผู้มีพระคุณ จึงสะท้อนความสำนึกขอบคุณหลังฝึกอานาปานสติไว้ว่า

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

2.1.2.2 การตระหนักถึงการกระทำของตนเองที่ส่งผลเชื่อมโยงกับสรรพสิ่งรอบตัว (A3)

ขณะที่ฝึกอานาปานสติ เมื่อจิตใจเกิดความสงบเป็นสมาธิ ส่งผลให้สมาชิก กลุ่มได้ทบทวนและตระหนักถึงผลของการกระทำของตนที่ส่งผลต่อสิ่งรอบตัว ดังที่สมาชิกรายงาน ว่า

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

2.1.2.3 ด้านการยอมรับความเปลี่ยนแปลง แม้ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจะไม่น่าประหลาดก็มองและพิจารณาตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ไม่มองตามความประหลาด ความต้องการของตน (B1)

การฝึกอานาปานสติเมื่อจิตใจเกิดความสงบในระดับที่ลึกซึ้ง จะทำให้จิตกลับออกมาพิจารณาใคร่ครวญความเป็นจริงโลกและชีวิตที่มีลักษณะเปลี่ยนแปลง (ไตรลักษณ์) ทำให้เกิดความคุ้นเคยกับความเปลี่ยนแปลง จนสามารถยอมรับและมองความเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องทั่วไปหรือเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตได้ ดังที่สมาชิกรายงานว่า

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

“หนูว่าพระธรรมหรือพระพุทธเนี้ยก็ช่วยได้ในระดับหนึ่งและก็พระพุทธเนี้ยก็ทำให้เราเหมือนเข้าใจโลก เข้าใจชีวิตมากยิ่งขึ้น ถ้าเราไม่ยึดติด เราก็จะไม่ทุกข์” (ID 2)

2.2 ภาวะอุเบกขาและปัญญาเมื่อสมาชิกกลุ่มทดลองที่ 2 เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในช่วงการทดลองที่ 2 หลังการฝึกอานาปานสติ (เมื่อเสร็จสิ้นการทดลอง)

หลังจากการฝึกอานาปานสติเสร็จสิ้นลง สมาชิกกลุ่มได้เข้าสู่ช่วงการทดลองที่ 2 โดยสมาชิกกลุ่มทดลองที่ 2 ได้เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ผลแห่งการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความงอกงามอย่างเต็มที่ในภาวะอุเบกขาและปัญญา ซึ่งสามารถแบ่งเป็นรายด้านได้ดังนี้

2.2.1 ภาวะอุเบกขา

ภาวะอุเบกขาเมื่อได้เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธทำให้ปรากฏภาวะอุเบกขาเพิ่มขึ้นที่เด่นชัดในทุกด้าน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.1.1.1 อโลภะ

สมาชิกกลุ่มละวางความสุขและปลดปล่อยทุกข์ ซึ่งเมื่อมีความสุขก็ไม่ดีใจเกินควร เมื่อประสบทุกข์ก็ไม่คร่ำครวญจนเกินงาม โดยมองว่าทั้งสุขและทุกข์เป็นเพียงประสบการณ์ที่ผ่านมาและก็จะผ่านพ้นไป ดังที่สมาชิกกลุ่มกล่าวว่า

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

“สุข เราก็ไม่ได้ดีใจจนเป็นบ้า ทุกข์เราก็ไม่เครียดจนฆ่าตัวตาย” (ID 5)

2.2.1.2 อโทสะ

ภาวะใจของสมาชิกกลุ่มที่เลือกภาวะความขัดเคือง โดยมองข้ามในสิ่งนั้น ทำให้เกิดอุเบกขา ดังคำกล่าวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“เรื่องทะเลาะกับแม่คะ คือพอได้ทะเลาะครั้งนึงแล้ว เรื่องต่างๆ ก็จะมีดุๆๆ ขึ้นมา เพราะฉะนั้นเนี่ย หนูก็เลยคิดว่ามองข้ามไปเลยดีกว่า ชั่งมัน ไม่สนใจละ ก็เลยทำให้เราไม่คิด” (ID 2)

2.2.1.3 อโมหะ

การเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธสามารถสลายเส้นบางๆ ที่กั้นกลางระหว่างความเป็นเพื่อน มีการเปิดใจและยอมรับกันมากขึ้น ดังคำกล่าวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“เป็นเพื่อนกันจริงๆ คือไม่ได้รู้สึกเหมือนเส้นบางๆ ที่มาทับกับเราแต่ก่อน เออมันเป็นความรู้สึกที่เปิดมากขึ้น เปิดใจมากขึ้น คำก็ยอมรับเรา เราก็ยอมรับเค้าในสิ่งที่เค้าเป็นในสิ่งที่เราเป็น” (ID 2)

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

กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธช่วยให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ถึงความมีคุณค่าในตนเอง ด้วยกำลังใจจากเพื่อนร่วมกลุ่ม ดังคำกล่าวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“หนูจะเป็นคนที่ อย่างที่บอก...เห็นคุณค่าในตัวเองต่ำ ไม่เคยรู้ว่าตัวเองทำอะไรได้เลย แต่จริงๆ แล้วเราสามารถทำได้ และเพื่อนก็เห็น แล้วคำก็ยอมรับว่าเราเนี่ยทำได้” (ID 2)

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

เมื่อเลือกที่จะเปลี่ยนมุมมองต่อปัญหา สมาชิกกลุ่มจึงสามารถจัดการกับความกลัวทั้งในสิ่งที่ผ่านไปแล้ว และยังไม่ถึงและพร้อมจะเผชิญเหตุการณ์ในอนาคตด้วยใจที่มั่นคงไม่หวั่นไหว ดังคำกล่าวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“ไม่ได้กลัวปัญหาเลย ที่ผ่านมา เราก็ก้าวมาได้ปัญหา แล้วก็มายืน ใช้ชีวิตมาจนถึงวันนี้ได้” (ID 5)

“เราจะคิดไปก่อน ทั้งๆ ที่สิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้นอาจจะ เป็นสิ่งที่ดีก็ได้ เพราะฉะนั้นเนี่ย มันทำให้หนูเปลี่ยนความคิดตรงที่ว่า สิ่งที่มี กำลังจะเกิดขึ้นเนี่ย เป็นสิ่งที่ดีสำหรับเรานะ มันจะทำให้เราได้เรียนรู้เรื่องนั้นๆ มากยิ่งขึ้น” (ID 2)

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

ภาวะใจสงบทำให้เกิดใจที่ลดตัวตน มีความเอื้อเฟื้อ และอยากเพื่อความสุขให้บุคคลรอบข้าง ดังคำกล่าวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“แม้ว่าเราจะไม่ได้ก็ซึ้ง แต่คนอื่นเค้าก็ได้ มันทำให้เรามีความสุขลึกๆ” (ID 2)

2.2.1.4 ภาวะสงบมั่นคง

หลังการสิ้นสุดการทดลอง สมาชิกกลุ่มมีสติยับยั้งชั่งใจก่อนที่จะกระทำการใดๆ ดังคำกล่าวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“เรื่องการทำงานมันคะ เป็นคนที่รีบร้อน ทำงานไม่รอบคอบ สะเพร่าอะไรอย่างนี้ ตอนนี่เราต้องแบบ...พอเราเนี่ย เราก็กดอ้อมมาตรวจดูมาอะไรอย่างนี้ มาดูให้มันดี ๆ นะ ก่อนที่เราจะส่งต่อไปให้เพื่อน ไม่ให้เกิดข้อผิดพลาด ให้เค้ามาว่าเราได้” (ID 2)

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

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

สมาชิกกลุ่มสามารถอยู่กับปัจจุบัน เลือกที่จะปลดปล่อยสิ่งที่ตนเคยแบกไว้ และอยู่กับปัจจุบันโดยไม่ยึดติด ไม่เก็บสิ่งต่างๆ เอามาคิดให้จิตใจเศร้าหมอง ดังคำกล่าวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“สิ่งที่ เป็นปัจจุบันอะ คือไม่ต้องดีกว่านี้อะ อีกชั่วโง่งจะเป็นยังไงก็..ก็ให้มันเป็นไป” (ID 5)

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

2.2.2 ปัญญา

ปัญญาที่เกิดกับสมาชิกกลุ่มหลังการทดลองสิ้นสุดลง มีความงอกงามเพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัด และมีรายด้านครบถ้วนตามนิยาม ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.2.2.1 ความเข้าใจว่าชีวิตคือความพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ และ มนุษย์กับสิ่งแวดล้อม (A1)

เมื่อได้เข้ากลุ่มสมาชิกกลุ่มเรียนรู้การแก้ไขปัญหาจากการแบ่งปันประสบการณ์ของเพื่อนสมาชิกกลุ่ม ทำให้รับรู้ตัวตนไม่ได้อยู่เพียงลำพัง เกิดความไว้วางใจกัน ดังคำกล่าวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

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

“แล้วเข้ากลุ่มกับเพื่อนนะ คุยกัน ปกติหนูจะไม่คุยนะ หนูไม่เคยคุยเรื่องแบบนี้ แล้วหนูไม่ค่อยจะแสดงความคิดเห็น พูดอะไรเยอะๆอะ หนูก็งั้นในตัวหนู

เหมือนกัน ทำไมพูดได้เยอะขนาดนี้เป็นชั่วโมงๆ ปกติเราจะมาเล่าเรื่องมาพูดคุยอะไรอย่างเนี่ยหนูไม่เคยอะ” (ID 7)

“มันก็ทำให้เรา..รู้ว่าเพื่อนเราควรมีปัญหาเหมือนเราในบางจุด เพื่อนอาจจะแก้ปัญหาได้ดีกว่า หรือเพื่อนเคยผ่านมาแล้ว มีตรงไหนมีตรงไหนที่เค้าเคยผ่านมา เราก็เอาส่วนนั้นมา..มาปรับใช้ในตัวเราอะไรอย่างเนี่ย” (ID 7)

สัมพันธภาพอันดีระหว่างเพื่อน เกิดจากการเข้ากลุ่มทำให้เปิดใจยอมรับและมีการฟังพาทอกกัน ดังคำกล่าวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“เราสัมผัสได้ถึงการกระทำที่แสดงออกต่อกัน มันไม่ได้ Fake เหมือนไม่ได้ใส่หน้ากากกัน อย่างเพื่อนคนที่เพิ่งเข้ามา ที่หนูบอกอะคะ ว่าแบบแต่ก่อน... ถ้าไม่ใช่เรื่องงานเรื่องอะไรนี้ แทบจะไม่ได้พูดกันเลย ไปกินข้าวก็ตามเค้าไปต้อยๆ แต่พอได้มาเข้ากลุ่มก็เฮ้ยแก่นั้นอร่อย นี้อร่อย คือมันมากขึ้นคะพี่ เห็นได้ชัดว่าเค้าเปิดใจให้เรา เราก็เปิดใจรับเค้า” (ID 2)

2.2.2.2 ภาวะจิตใจที่เกิดขึ้นเมื่อเข้าใจความสัมพันธ์เชื่อมโยง คือ ความสำนึกขอบคุณ ความกตัญญูกับเหตุปัจจัยต่างๆในที่เอื้อเพื่อเกื้อกูลชีวิต (A2)

จากการได้ยินได้ฟังร่วมกับการพิจารณาในความเป็นจริงด้วยตนเอง ทำให้สมาชิกกลุ่ม รู้สึกสำนึกขอบคุณพ่อแม่ผู้มีพระคุณแก่ตน ดังคำกล่าวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

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

2.2.2.3 การตระหนักถึงการกระทำของตนเองที่ส่งผลเชื่อมโยงกับสรรพสิ่งรอบตัว (A3)

สมาชิกกลุ่มเกิดปัญญาในการตระหนักถึงการกระทำที่อาจจะเกิดขึ้นเนื่องจากการขาดสติของตน จึงมีความระมัดระวังในคำพูดของตนมากยิ่งขึ้น ดังคำกล่าวที่แสดงถึงการตระหนักในการกระทำของตนที่ว่า

“พอเราเข้าอานาก่อน counseling เหมือนเราคิดก่อนที่จะพูดนะ ถึงจะรู้สึกอย่างนี้จริงๆ แต่ก่อนที่เราจะพูดออกไปเนี่ยเราต้องคิดว่ามันดีจริงนะ” (ID2)

2.2.2.4 การยอมรับความเปลี่ยนแปลง แม้ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจะไม่น่าปรารถนาก็ มองและพิจารณาตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ไม่มองตามความปรารถนา ความต้องการของตน (B1)

แม้ว่าความเป็นจริงเป็นสิ่งที่สมาชิกรับได้ยาก แต่เมื่อพิจารณาใคร่ครวญจึง ตระหนักถึงความเป็นจริง และมองเห็นอนิจจังทำให้เกิดการยอมรับและเข้าใจในความ เปลี่ยนแปลง ดังคำกล่าวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“แล้วอย่างเรื่องปู่เสีย เค้าเป็นคนเลี้ยงเรามา แล้วเพื่อนก็บอกว่าถึงแม้ว่าตอนนี้เค้าจะไม่อยู่แล้ว แต่น้อยก็ทำหน้าที่ของคนเป็นหลานที่กตัญญู ทำหน้าที่แทนพ่อ..ที่ดูแลปู่ ซึ่งเป็นพ่อของพ่ออีกที เพื่อนเค้าก็จะบอก...มันเหมือนให้ กำลังใจเรา ณ จุดนี้เรายังคิดถึงเค้าอยู่ เราเสียใจกับการที่เค้าจากไปอยู่ แต่พอได้มาพูด มาคุย มา Counseling มาเข้าอานา มันก็ทำให้เรารู้สึกใจดีขึ้น ดีขึ้น แบบเข้าใจกับสิ่งเป็นไป” (ID 2)

2.2.2.5 ด้านความสามารถแก้ไขและปฏิบัติภาระหน้าที่ตามความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น โดยสอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ และเกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น (B2)

การเลือกจัดการกับความเปลี่ยนแปลงเริ่มจากความคิดในการเลือกมองให้เห็นทางออก ไม่ปิดกั้นตนเองให้อยู่กับปัญหา ถือเป็นจุดเริ่มต้นในการเกิดปัญญา ดังคำกล่าวที่แสดงการจัดการกับความเปลี่ยนแปลงของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“เราสามารถทำสิ่งที่ไม่ดีในชีวิตให้ดีในอนาคตได้ โดยเริ่มที่จากการคิด คิดแล้วค่อยทำ” (ID 2)

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

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

“หนูคิดคำนี้ได้จากการเข้ากลุ่มเพื่อน คือฟังจากประสบการณ์หลายๆคน เออ..มันไม่มีใครสวยหรูไปซะทุกอย่าง ตอนแรก หนูคิดว่าชีวิตหนูโชดดีกว่าคน

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

การเลือกที่จะปล่อยวางเป็นการจัดการกับใจตน ซึ่งเป็นทางออกหนึ่งของปัญหา ดังคำกล่าวที่แสดงการจัดการกับความเปลี่ยนแปลงของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

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

การอยู่กับปัจจุบันอันเป็นสิ่งที่ตนสามารถจัดการทำได้ ซึ่งเป็นการจัดการกระทำกับการกับความเปลี่ยนแปลงที่ตนไม่ปรารถนา เพื่อให้ผ่านพ้นปัญหาไปได้ ดังคำกล่าวที่แสดงการจัดการกับความเปลี่ยนแปลงของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“ถ้าสมมติมือถือตก เราทุบขี้ระ เราเครียด เราจะทำยังไง มันพังเราก็เอาไปซ่อม ซ่อมได้มาเราก็มีความสุขที่ได้เล่นเหมือนเดิม มันก็วันเวียนอยู่อย่างนี้ ก็มีวิธีจัดการ” (ID 5)

“เราอาจจะเกิดในที่ดีไม่ได้ อาจจะไม่สวยหรู แต่เราเลือกที่จะเป็นคนดี หรือดำเนินชีวิตที่ดีให้ประสบความสำเร็จได้” (ID 7)

3. ผลที่เกิดจากลำดับเครื่องมือทดลองระหว่าง การเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการเข้าร่วมการฝึกอานาปานสติ

สมาชิกกลุ่มทั้งสอง มองว่าการได้เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเป็นการที่ทำให้ตนสามารถระวางปัญหาที่เกิดกับตนในปัจจุบันขณะ ซึ่งเปรียบกับการได้วางสิ่งของที่ตนได้แบกไว้ลง แล้วจึงมาเข้าร่วมฝึกอานาปานสติเพื่อส่งเสริมให้ใจของตนมีความสงบนิ่งมากยิ่งขึ้น ดังคำกล่าวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

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

“ถ้าเข้ากลุ่มพุทธก่อน คือดีเลย เปลี่ยนแปลงคือกลับบ้านมาสบายเลย อืมม..เหมือนว่าเราได้พูดปัญหา ได้พูดอะไรออกไปแล้วเรามานั่งสมาธิ กลับมาอย่างสบายใจเลยนี่” (ID5)

“อย่างการหนูที่เข้า Group ก่อนมันเหมือนกับว่าได้ระบายปัญหา ได้ระบาย... ล้าแน่ด อุปสรรคมาก แล้วมันก็หลุดอะคะ เหมือนกับที่เราถืออะไรหนักๆ ไว้ หนักมาก แต่พอเราเข้ากลุ่มเนี่ย เราก็ได้แก้ไขปัญหา เหมือนเราก็ปล่อยเราได้วางของที่เรแบกไว้ลง แล้วหลังจากที่เราวางของลงแล้ว เราก็ไปอานาปานสติ... ก็ทำให้เราสงบและก็เยือกเย็นมากขึ้น” (ID3)

“หนูไปกลุ่มจิตวิทยามาแล้วพอมานั่งสมาธิแล้วรู้สึกมีสมาธิมากกว่าปกติ เพราะปกติจะเป็นคนที่นั่งไม่นาน ทุกคนจะพูดเป็นเสียงเดียวกันว่าเออเดี๋ยวก็นั่งหลับ ก็เออแบบจะนั่งได้ผ่านหน้าห้านาทีมัย แล้วปรากฏว่า พอไปนั่งจริงตั้งสองชั่วโมง มันนั่งไปได้อย่างไร อย่างนี้แหละคะ ก็เลยทำให้ มันแปลกอะ จากแค่สมาธิที่เราอยากนอนอยากหลับแล้ว แต่นี่มันไปสองชั่วโมงแล้วทำไมมันเร็วจังเลย เหมือนกับว่า หมดกั่วงลหมดอะไรอย่างนี้แหละคะ มันก็เลยเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เราแบบมีสมาธิที่จะนั่งมากขึ้นอะไรอย่างนี้” (ID6)

อย่างไรก็ตามมีสมาชิกกลุ่มที่เข้าฝึกอานาปานสติก่อนเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีความรู้สึกว่าคุณมีความพึงพอใจที่ตนได้มีโอกาสฝึกอานาปานสติในเบื้องต้น นั่นคือตนรู้สึกผ่อนคลายจากการมีใจสงบ และช่วยให้ปัญหาของตนคลี่คลายไปในทางที่ดีขึ้น ดังคำกล่าวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

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

“หนูว่านั่งสมาธิคะ ก็คิดว่าการเข้ากลุ่มมันแค่แบบ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น เล่าเรื่องให้กันฟัง เหยๆ มันอาจจะมึนจุดที่เรานำมาใช้บ้าง แต่มันไม่เหมือนซะทีเดียวอะ เออ..ถ้าเรานั่งเราอาจจะคิดได้ด้วยตัวเราเอง ให้เราแบบมีสติ” (ID7)

แม้ว่าสมาชิกกลุ่มในแต่ละกลุ่มทดลองจะมีความรู้สึกต่อลำดับแตกต่างกัน แต่คะแนนที่ได้จากแบบวัดบ่งบอกให้เห็นว่าการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธก่อนเข้าฝึกอานาปานสติส่งผลให้สมาชิกกลุ่มเกิดความองงามได้ดีกว่า การเข้าฝึกอานาปานสติก่อนเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ อย่างไรก็ตาม กระบวนการทั้ง 2 มีส่วนในการส่งเสริมให้เกิดภาวะอุเบกขาและปัญญาให้เกิดแก่สมาชิกกลุ่ม