

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา

สมมุติฐานการวิจัย

1. สมมุติฐานกลุ่มที่ 1 ผลของการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา (กระบวนการทดลองที่ 1)

1.1 ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา

- หลังการทดลองช่วงที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจะมีคะแนนภาวะอุเบกขาสูงกว่าช่วงก่อนเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

- หลังการทดลองช่วงที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจะมีคะแนนภาวะอุเบกขาสูงกว่ากลุ่มควบคุมเมื่อวัดในช่วงเวลาเดียวกัน

- หลังการทดลองช่วงที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจะมีคะแนนปัญญาสูงกว่าช่วงก่อนเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

- หลังการทดลองช่วงที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจะมีคะแนนปัญญาสูงกว่ากลุ่มควบคุมในช่วงเวลาเดียวกัน

1.2 ผลของการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา

- หลังการทดลองช่วงที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติจะมีคะแนนภาวะอุเบกขาสูงกว่าช่วงก่อนการฝึก

- หลังการทดลองช่วงที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติจะมีคะแนนภาวะอุเบกขาสูงกว่ากลุ่มควบคุมเมื่อวัดในช่วงเวลาเดียวกัน

- หลังการทดลองช่วงที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติจะมีคะแนนปัญญาสูงกว่าช่วงก่อนการฝึก

- หลังการทดลองช่วงที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติจะมีคะแนนปัญญาสูงกว่ากลุ่มควบคุมเมื่อวัดในช่วงเวลาเดียวกัน

1.3 ความแตกต่างระหว่างกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ กับการฝึกอานาปานสติที่มีผลต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา

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

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

2.1 ผลของการฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา

- หลังการทดลองครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่ฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ จะมีคะแนนภาวะอุเบกขาสูงกว่าก่อนการฝึกอานาปานสติ

- หลังการทดลองครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่ฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจะมีคะแนนภาวะอุเบกขาสูงกว่ากลุ่มควบคุมเมื่อวัดในช่วงเวลาเดียวกัน

- หลังการทดลองครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่ฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจะมีคะแนนปัญญาสูงกว่าช่วงก่อนการฝึกอานาปานสติ

- หลังการทดลองครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่ฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจะมีคะแนนปัญญาสูงกว่ากลุ่มควบคุมเมื่อวัดในช่วงเวลาเดียวกัน

2.2 ผลของการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา

- หลังการทดลองครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังการฝึกอานาปานสติจะมีคะแนนภาวะอุเบกขาสูงกว่าช่วงก่อนเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

- หลังการทดลองครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังการฝึกอานาปานสติจะมีคะแนนภาวะอุเบกขาสูงกว่ากลุ่มควบคุมเมื่อวัดในช่วงเวลาเดียวกัน

- หลังการทดลองครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังการฝึกอานาปานสติจะมีคะแนนปัญญาสูงกว่าช่วงก่อนเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

- หลังการทดลองครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังการฝึกอานาปานสติจะมีคะแนนปัญญาสูงกว่ากลุ่มควบคุมเมื่อวัดในช่วงเวลาเดียวกัน

2.3 ความแตกต่างระหว่างการฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ กับการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังการฝึกอานาปานสติที่มีผลต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา

- หลังการทดลองครั้งที่ 2 คะแนนภาวะอุเบกขาของกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ จะสูงกว่าคะแนนภาวะอุเบกขาของกลุ่มทดลองที่ 2 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังการฝึกอานาปานสติ

- หลังการทดลองครั้งที่ 2 คะแนนปัญญาของกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ จะสูงกว่าคะแนนปัญญาของกลุ่มทดลองที่ 2 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังการฝึกอานาปานสติ

กลุ่มตัวอย่าง

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

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

3. กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมวิจัยในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเป็นนิสิตชั้นปีที่ 4 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ 2 แห่ง จำนวน 41 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดภาวะอุเบกขาเป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากโครงสร้างอุเบกขาที่ปรากฏในพระไตรปิฎก จัดเป็น 3 ฉบับ คือฉบับก่อนการทดลอง ฉบับหลังการทดลองครั้งที่ 1 และฉบับหลังการทดลองครั้งที่ 2 โดยมีข้อกระทงเหมือนกันแต่สลับข้อกัน
2. แบบวัดปัญญาเป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาให้เป็นแบบวัดฉบับสั้นจากแบบวัดปัญญาที่สร้างขึ้นโดย เพรศพรณ แดนศิลป์ (2550) จัดเป็น 3 ฉบับ คือฉบับก่อนการทดลอง ฉบับหลังการทดลองครั้งที่ 1 และฉบับหลังการทดลองครั้งที่ 2 โดยมีข้อกระทงเหมือนกันแต่สลับข้อกัน
3. กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เป็นกลุ่มทางจิตวิทยาที่มีพุทธธรรมในพุทธศาสนาเป็นฐานแนวคิด ก่อกำเนิดขึ้นโดย รศ.ดร.โสรัช โพธิ์แก้ว โดยมีเป้าหมายให้สมาชิกกลุ่มได้เกิดความงอกงาม (growth) และการแก้ปมประเด็นปัญหาในใจ (counseling)
4. การฝึกอานาปานสติเป็นวิถีแห่งการฝึกอบรมในพุทธศาสนาเพื่อให้เกิดภาวะอุเบกขาและปัญญา
5. แบบตรวจสอบยืนยันเครื่องมือทดลอง (manipulation check) ประกอบด้วยแบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกกลุ่มที่พัฒนาขึ้นโดย เพรศพรณ แดนศิลป์ (2550) แบบประเมินการรับรู้การฝึกอานาปานสติที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น และบันทึกประจำวัน

ขั้นตอนการทดลองและเก็บข้อมูล

1. ก่อนการทดลอง

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

2. ขณะทดลอง

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

เป็นผู้นิเทศการนำกลุ่ม หลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตน ๔ ในแต่ละช่วงเวลา(session) ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองทั้ง 2 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตน ๔ รายงานตนเองในแบบประเมินการรับรู้สมาชิกกลุ่ม

2.2 ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกอานาปานสติในช่วงการทดลองที่ 2 และให้กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกอานาปานสติในช่วงการทดลองที่ 1 โดยผู้วิจัยกราบอาราธนาพระอาจารย์มหาพิเชษฐวงศ์ ภาทุรปัญญา พระสงฆ์ซึ่งฝึกอานาปานสติมาเป็นเวลา 10 ปี เป็นผู้นำฝึกอานาปานสติให้แก่ นิสิตกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม หลังการฝึกอานาปานสติในแต่ละช่วงเวลา(session) ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองทั้ง 2 ที่ฝึกอานาปานสติได้รายงานตนเองในแบบประเมินการรับรู้การฝึกอานาปานสติ

หลังการทดลองสิ้นสุดลงในแต่ละวัน ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ที่เข้าร่วมกระบวนการทดลองตามช่วงการทดลองของตนเขียนบันทึกประจำวัน เพื่อบรรยายถึงปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นภายในใจหลังการทดลองในแต่ละวัน

อนึ่ง การดำเนินการทดลองในช่วงการทดลองที่ 1 ของกลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธซึ่งมีคุณสิทธิพร ครามานนท์ เป็นผู้นำกลุ่ม (leader) และผู้วิจัยเป็นผู้นิเทศการนำกลุ่มหรือผู้ตรวจสอบ ดูแล และควบคุมกระบวนการกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธให้เป็นไปตามโครงสร้างที่กำหนดไว้ (supervisor) ได้จัดกระทำในระยะเวลาเดียวกันกับการดำเนินการทดลองในช่วงการทดลองที่ 1 ของกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติซึ่งมีพระอาจารย์มหาพิเชษฐวงศ์ ภาทุรปัญญา เป็นผู้นำฝึก ขณะเดียวกัน การดำเนินการทดลองในช่วงการทดลองที่ 2 ของกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ฝึกอานาปานสติที่มีพระอาจารย์มหาพิเชษฐวงศ์ ภาทุรปัญญา เป็นผู้นำฝึก ก็ได้จัดกระทำในระยะเวลาเดียวกันกับการดำเนินการทดลองในช่วงการทดลองที่ 2 ของกลุ่มทดลองที่ 2 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธซึ่งมีคุณสิทธิพร ครามานนท์ เป็นผู้นำกลุ่มและผู้วิจัยเป็นผู้นิเทศการนำกลุ่ม

3. หลังการทดลอง

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

3.2 หลังการฝึกอานาปานสติของกลุ่มทดลองที่ 1 และหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธของกลุ่มทดลองที่ 2 ในช่วงการทดลองที่ 2 ผู้วิจัยเก็บ

รวบรวมข้อมูลโดยให้นิสิตกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่มตอบแบบวัดภาวะอุเบกขาและแบบวัดปัญญาฉบับหลังการทดลองครั้งที่ 2 (posttest²) และ เก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบประเมินการรับรู้ของการฝึกอานาปานสติ แบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกกลุ่ม และบันทึกประจำวันร่วมด้วย

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

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพื้นฐาน คือค่าเฉลี่ยมัธยฐานเลขคณิต (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) สำหรับข้อมูลเชิงบรรยาย หากค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดโดยใช้สูตรค่าที (t-test) หากค่า CITC หากค่าความเที่ยงของแบบวัดโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัค (Cronbach's Alpha Coefficient) และทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะอุเบกขาและค่าเฉลี่ยคะแนนปัญญาของกลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในการทดลองครั้งที่ 1 และฝึกอานาปานสติในการทดลองครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติในการทดลองครั้งที่ 1 และเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในการทดลองครั้งที่ 2 และกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนเชิงพหุ (MANOVA)

2. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

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

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยที่ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลทั้งในเชิงปริมาณและทั้งในเชิงคุณภาพสามารถสรุปเป็นผลการวิจัยได้ดังนี้

1. สรุปผลการวิจัยจากการวิเคราะห์เชิงปริมาณ

1.1 ผลการวิจัยตามการตรวจสอบสมมุติฐานกลุ่มที่ 1 ที่ศึกษาผลของการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา (กระบวนการทดลองที่ 1)

1.1.1 ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา

- หลังการทดลองครั้งที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีคะแนนภาวะอุเบกขาสูงกว่าช่วงก่อนเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

- หลังการทดลองครั้งที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีคะแนนภาวะอุเบกขาสูงกว่ากลุ่มควบคุมเมื่อวัดในเวลาเดียวกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

- หลังการทดลองครั้งที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีคะแนนปัญญาสูงกว่าช่วงก่อนเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

- หลังการทดลองครั้งที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีคะแนนปัญญาสูงกว่ากลุ่มควบคุมในเวลาเดียวกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

1.1.2 ผลของการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา

- หลังการทดลองครั้งที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติมีคะแนนภาวะอุเบกขาสูงกว่าช่วงก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

- หลังการทดลองครั้งที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติมีคะแนนภาวะอุเบกขาสูงกว่ากลุ่มควบคุมเมื่อวัดในเวลาเดียวกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

- หลังการทดลองครั้งที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติ มีคะแนนปัญญาไม่แตกต่างจากช่วงก่อนการฝึกอานาปานสติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

- หลังการทดลองครั้งที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติมีคะแนนปัญญาไม่แตกต่างกับกลุ่มควบคุมเมื่อวัดในช่วงเวลาเดียวกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.1.3 ความแตกต่างระหว่างกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ กับการฝึกอานาปานสติที่มีผลต่อภาวะอูเบกขาและปัญญา

- หลังการทดลองครั้งที่ 1 คะแนนภาวะอูเบกขาของกลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ กับคะแนนภาวะอูเบกขาของกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติ ไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

- หลังการทดลองครั้งที่ 1 คะแนนปัญญาของกลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ กับคะแนนปัญญาของกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.2 ผลการวิจัยตามการตรวจสอบสมมุติฐานกลุ่มที่ 2 ที่ศึกษาผลของการสลับกระบวนการทดลองทั้ง 2 คือกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอูเบกขาและปัญญา (กระบวนการทดลองที่ 2)

1.2.1 ผลของการฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีต่อภาวะอูเบกขาและปัญญา

- หลังการทดลองครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่ฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ มีคะแนนภาวะอูเบกขาไม่แตกต่างจากช่วงก่อนการฝึกอานาปานสติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

- หลังการทดลองครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่ฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีคะแนนภาวะอูเบกขาสูงกว่ากลุ่มควบคุมเมื่อวัดในช่วงเวลาเดียวกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

- หลังการทดลองครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่ฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ มีคะแนนปัญญาสูงกว่าช่วงก่อนการฝึกอานาปานสติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

- หลังการทดลองครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่ฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีคะแนนปัญญาสูงกว่ากลุ่มควบคุมเมื่อวัดในช่วงเวลาเดียวกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

1.2.2 ผลของการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา

- หลังการทดลองครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังการฝึกอานาปานสติมีคะแนนภาวะอุเบกขาส่งกว่าช่วงก่อนเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

- หลังการทดลองครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังการฝึกอานาปานสติมีคะแนนภาวะอุเบกขาส่งกว่ากลุ่มควบคุมเมื่อวัดในช่วงเวลาเดียวกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

- หลังการทดลองครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังการฝึกอานาปานสติ มีคะแนนปัญญาไม่แตกต่างจากช่วงก่อนการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

- หลังการทดลองครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังการฝึกอานาปานสติมีคะแนนปัญญาสูงกว่ากลุ่มควบคุมเมื่อวัดในช่วงเวลาเดียวกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.2.3 ความแตกต่างระหว่างการฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ กับการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังการฝึกอานาปานสติที่มีผลต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา

- หลังการทดลองครั้งที่ 2 คะแนนภาวะอุเบกขาของกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ กับคะแนนภาวะอุเบกขาของกลุ่มทดลองที่ 2 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังการฝึกอานาปานสติไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

- หลังการทดลองครั้งที่ 2 คะแนนปัญญาของกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ กับคะแนนปัญญาของกลุ่มทดลองที่ 2 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังการฝึกอานาปานสติไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. สรุปผลการวิจัยจากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

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

ประกอบด้วยหัวข้อการพึงพาอาศัย กตัญญู และการตระหนักกระทำของตน และมีภาวะความเปลี่ยนแปลงซึ่งประกอบด้วยการยอมรับความเปลี่ยนแปลง และการแก้ไขความเปลี่ยนแปลง ในขณะเดียวกัน หลังสิ้นสุดกระบวนการทดลองในช่วงที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติกลับมีภาวะอุเบกขาเพิ่มขึ้นในมิตติโทสะและมิตติภาวะสงบมั่นคงเท่านั้น ขาดมิตติโลภะและมิตติโมหะ และมีปัญหาเพิ่มขึ้นในมิตติด้านภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงเฉพาะหัวข้อกตัญญู และการตระหนักกระทำของตน และมิตติด้านภาวะความเปลี่ยนแปลงเฉพาะหัวข้อการยอมรับความเปลี่ยนแปลงเท่านั้น

2.2 หลังการทดลองช่วงที่ 2 หรือเมื่อสิ้นสุดกระบวนการทดลองทั้งหมด กลุ่มทดลองที่ 1 ที่ฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีภาวะอุเบกขาเพิ่มขึ้นในทุกมิตติคือมิตติโลภะ มิตติโทสะ มิตติโมหะ และมิตติภาวะสงบมั่นคง และมีปัญหาเพิ่มขึ้นครบทั้ง 2 มิตติคือมิตติด้านภาวะสัมพันธ์เชื่อมโยงซึ่งประกอบด้วยหัวข้อการพึงพาอาศัย กตัญญู และการตระหนักกระทำของตน และมิตติด้านความเปลี่ยนแปลงซึ่งประกอบด้วยหัวข้อการยอมรับความเปลี่ยนแปลง และหัวข้อการแก้ไขความเปลี่ยนแปลง ขณะที่กลุ่มทดลองที่ 2 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังการฝึกอานาปานสติก็มีภาวะอุเบกขาเพิ่มขึ้นในทุกมิตติคือมิตติโลภะ มิตติโทสะ มิตติโมหะ และมิตติภาวะสงบมั่นคง และมีปัญหาเพิ่มขึ้นครบทั้ง 2 มิตติคือมิตติด้านภาวะสัมพันธ์เชื่อมโยงซึ่งประกอบด้วยหัวข้อการพึงพาอาศัย กตัญญู และการตระหนักกระทำของตน และมิตติด้านความเปลี่ยนแปลงซึ่งประกอบด้วยหัวข้อการยอมรับความเปลี่ยนแปลงและหัวข้อการแก้ไขความเปลี่ยนแปลง

อภิปรายผลการวิจัย

การอภิปรายผลการวิจัยนี้ ผู้วิจัยอิงตามผลการวิจัยเชิงปริมาณเป็นหลัก และใช้ข้อมูลเชิงประจักษ์จากการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ ที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกร่วมกับแบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกกลุ่มพัฒนาตน ๙ แบบประเมินการรับรู้การฝึกอานาปานสติ และบันทึกประจำวัน ซึ่งเป็นเครื่องมือตรวจสอบยืนยันผลของการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานาปานสติ มายกตัวอย่างประกอบการอภิปรายผลการวิจัย

อนึ่ง ในการอภิปรายผลการวิจัยนี้ ผู้วิจัยขอเสนอตามประเด็นการวิจัยที่ต้องการพิสูจน์ในความแตกต่างระหว่างกระบวนการทดลองทั้ง 2 ทั้งที่เป็นกระบวนการเดียว และเมื่อรวมทั้ง 2 กระบวนการและสลับลำดับของการทดลอง นั่นคือ ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานาปานสติที่มีต่อการเกิดภาวะอุเบกขาและปัญหา โดยผู้วิจัยขอเสนอการอภิปรายผลการวิจัยใน 2 หัวข้อใหญ่ ดังนี้

1. ผลของการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา เมื่อเทียบกับการฝึกอานาปานสติ

1.1 ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา

1.2 ผลของการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา

1.3 ความแตกต่างระหว่างกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เมื่อเทียบกับกับการฝึกอานาปานสติที่ส่งผลต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา

2. ผลของการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ร่วมกับการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขา และปัญญา

2.1 ผลของการฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา

2.2 ผลของการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา

2.3 ความแตกต่างระหว่างการฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ กับการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังการฝึกอานาปานสติที่มีผลต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา

1. ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา

1.1 ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา

1.1.1 ผลของการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีต่อภาวะอุเบกขา ผลวิจัยพบว่า

1) หลังการทดลองครั้งที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีคะแนนภาวะอุเบกขาสูงกว่าช่วงก่อนเข้ากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2) หลังการทดลองครั้งที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีคะแนนภาวะอุเบกขาสูงกว่ากลุ่มควบคุมเมื่อวัดในช่วงเวลาเดียวกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธสามารถพัฒนาตัวแปรภาวะอุเบกขาที่มีโครงสร้างตามหลักพุทธธรรมในระดับปุถุชนได้ ทั้งนี้

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

ในกระบวนการพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ผู้นำกลุ่มจะอาศัยใจที่นิ่งสงบเอาตนเองเข้าเชื่อมกับโลกของสมาชิกกลุ่มแล้วเชื้อให้เกิดการแบ่งปันเรื่องราวของตนเองของสมาชิกกลุ่มให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มได้ร่วมรับรู้ ได้มาเป็นส่วนหนึ่งในเรื่องราวของตนเอง นอกจากนี้ผู้นำกลุ่มยังเชื้อให้สมาชิกกลุ่มได้เป็นส่วนหนึ่งของการรับฟัง ใส่ใจ แสดงความห่วงใย ให้กำลังใจ ขอบคุนกับเพื่อนสมาชิกกลุ่มที่ได้แบ่งปันเรื่องราวของตนเอง ให้สมาชิกกลุ่มได้เสมือนร้อยใจเป็นหนึ่งเดียวร่วมเดินทางเรียนรู้เรื่องราวของกันและกันอย่างเป็นส่วนหนึ่งในกลุ่ม นอกจากนี้ผู้นำกลุ่มยังได้เชื้อให้เกิดความงอกงามหากเรื่องราวที่สมาชิกกลุ่มนำมาแบ่งปันเป็นเรื่องราวที่มีคุณค่าควรแก่การเชิดชูให้ใจของสมาชิกกลุ่มคนนั้นซึมซับกับความงอกงามหรือคุณค่าของการกระทำนั้น และได้เชื้อให้ได้แก่ประเด็นคั่งค้างภายในใจของสมาชิกกลุ่มบางคนที่ได้แบ่งปันเรื่องราวที่ซ่อนความทุกข์อยู่ภายใน ทั้งนี้ผู้นำกลุ่มได้อาศัยประเด็นนำสู่การร่วมรับรู้เรียนรู้ภายในกลุ่มในแต่ละช่วงเวลา (session) ซึ่งประกอบไปด้วย **“ฤดูกาลแห่งชีวิต, ความเปลี่ยนแปลง, ปล่องวาง, ความไม่หวั่นไหว, ปัจจุบันคือของขวัญของชีวิต, สงบสยบความเคลื่อนไหว, สุอิสรภาพ”** ประเด็นนำสู่การร่วมรับรู้เรียนรู้ภายในกลุ่มพัฒนาตน ฯ เหล่านี้ล้วนซ่อนซ่อนหลักพุทธธรรมคืออริยสัจ 4 ซึ่งแตกแขนงย่อย ๆ ออกเป็นไตรลักษณ์ และอิทัปปัจจยตา ไว้ ดังนั้น ด้วยการชวนดู ชวนมอง ชวนนึกถึง ชวนสัมผัส ชวนร่วมรับรู้เรียนรู้ในประเด็นเหล่านี้ สมาชิกกลุ่มจึง

เสมือนได้เรียนรู้เรื่องราวชีวิต ได้จัดการแก้ไขปัญหาที่คั่งค้างภายในใจ ได้เกิดความรู้สึกหรือรับรู้ถึงคุณค่าของตนเอง ได้เป็นเหมือนกับปล่อยวางหรือสลัดบางอย่างที่เก็บเอาไว้ในใจออกไปได้ รับรู้ถึงความสงบขึ้น นิ่งขึ้น เย็นขึ้น ซึ่งเป็นคุณลักษณะของใจที่มีภาวะอุเบกขา

ผลการวิจัยข้างต้นแสดงให้เห็นว่า การที่ผู้นำกลุ่มได้แสดงความเป็นกัลยาณมิตร ทั้งในแง่บุคลิกภาพที่สงบเย็นที่สังเกตได้ทันทีและมีปัญญาเป็นธรรมแห่งความเป็นกัลยาณมิตรนั้น สามารถโน้มน้าวให้สมาชิกกลุ่มได้เข้าถึงสังขารแห่งชีวิต ฉะนั้น ในกระบวนการกลุ่มพัฒนาตน และการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธผู้นำกลุ่มจึงมีความสำคัญมาก ผู้นำกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจะต้องเข้าถึงอริยสัจ 4 ในระดับประจักษ์แจ้งว่าทุกขสัจเป็นธรรมดาของชีวิต สามารถยอมรับความจริงที่จะทำให้ลดความคิดที่ตรงกันข้ามกับความจริงได้ เมื่อผู้นำกลุ่มประจักษ์แจ้งในอริยสัจ 4 ในระดับที่ทำงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาได้ นั่นก็หมายความว่าผู้นำกลุ่มมีความเชื่อมั่นศรัทธาในหลักพุทธธรรมที่สามารถโน้มน้าวสมาชิกกลุ่มให้กลับมาอยู่ความเป็นจริงของโลกและชีวิตได้ และทำให้สมาชิกกลุ่มเชื่อมั่นในหลักสังขารความเป็นจริงมากขึ้น ความเชื่อมั่นเช่นนี้ส่งผลให้ปัญหาชีวิตของสมาชิกกลุ่มจางคลายลง เมื่อเรื่องราวภายในใจได้รับการแก้ไขด้วยสมาชิกกลุ่มเองก็จะส่งผลให้สมาชิกกลุ่มเชื่อมั่นศรัทธาต่อหลักความจริงมากขึ้น เกิดความคิดในแง่บวกมากขึ้น มองเห็นคุณ โทษ และทางออกของชีวิตได้อย่างแยบคายมากขึ้น ซึ่งหมายถึงมีกระบวนการโยนิโสมนสิการภายในจิตใจที่อาศัยกัลยาณมิตรคือผู้นำกลุ่มจุดประกายแห่งปัญญาในเบื้องต้นนั่นเอง ดังที่ แมซีโพเราะ ทิพยทัศน์ (บรรยายเมื่อวันที่ 23 เมษายน 2554) กล่าวไว้ว่า

“บุคคลที่สามารถโน้มน้าวผู้อื่นให้ยอมรับความจริงได้แสดงว่า กำลังพุทธศรัทธาต้องสูง จนเหนียวนาให้สมาชิกได้ศรัทธาตาม เมื่อใดก็ตามที่ศรัทธาได้ผูกพันบังเกิด สภาวะทุกข์ก็จะดับลงตามธรรมชาติ ปัญหาชีวิตจะจางคลายตามกฎของไตรลักษณ์ แต่ศรัทธาจะเพิ่มพูน ความสำนึก ความระลึกรู้สภาวะภายใน (สัมปชัญญะ) ปัจจัยเหล่านี้เองที่จะก่อสภาวะธรรมเชิงบวก ความคิด ความเห็น ท่าทีที่มีต่อโลกก็จะกลับหัว มองเห็นคุณโทษและทางออกของชีวิตได้ความคิดแยบคาย (โยนิโสมนสิการ) ที่ผูกพันบังเกิดขึ้น”

ในกระบวนการกลุ่มพัฒนาตน ฯ นี้ ผู้นำกลุ่มใช้กระบวนการที่เรียกว่า โยนิโสมนสิการ คือการที่ผู้นำกลุ่มเชิญชวนสมาชิกกลุ่มใช้ใจที่สงบนิ่งใคร่ครวญเรียนรู้โลกและชีวิตให้ลึกซึ้งมากยิ่งขึ้นจนภาวะอุเบกขาออกงามขึ้นในใจได้ โยนิโสมนสิการเป็นเสมือนอาหารหล่อเลี้ยงให้อุเบกขาเติบโตออกงามขึ้นภายในใจของบุคคลได้ ดังหลักฐานใน กายสูตร (สัม.มหา. 19/371/95) ว่า

“..คุณกรภิกษุทั้งหลาย ก็อะไรเล่าเป็นอาหารให้อูเบกขาสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญบริบูรณ์ คุณกรภิกษุทั้งหลาย ธรรมทั้งหลายเป็นที่ตั้งแห่งอูเบกขาสัมโพชฌงค์ มีอยู่ การกระทำให้มากซึ่งโยนิโสมนสิการในธรรมเหล่านั้น นี่เป็นอาหารให้อูเบกขาสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญบริบูรณ์..”

นอกจากนี้ จากแบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกกลุ่มและบันทึกประจำของสมาชิกกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รายงานตนเองภายหลังจากเข้ากลุ่มพัฒนาตน ๔ พบว่า สมาชิกกลุ่มมีภาวะอูเบกขาเพิ่มสูงขึ้นทั้ง 4 มิติ คือ เห็นโทษของความคิดคาดหวังมากเกินไป (อโลภะ) ปรับเปลี่ยนใจจากที่เคยทะเลาะกับเพื่อนแล้วกลับมามีสัมพันธ์ที่ดีต่อกันอีกครั้ง (อโทสะ) ขจัดสิ่งที่ยึดค้างที่ทำให้ไม่สบายใจ (อโมหะ) และมีภาวะใจที่สงบมั่นคงเข้มแข็ง (ภาวะสงบมั่นคง) ดังที่สมาชิกกลุ่มได้รายงานตนเองไว้ว่า

- ความคิด ความอยาก ความต้องการของเรานั้น บางครั้งถ้ามันมากเกินไป หรือเป็นความต้องการของเราฝ่ายเดียว ก็อาจทำให้ตัวเราเจ็บใจ หรือคิดมากเพราะหวังมากเกินไป อย่างน้อยคนเราทุกคนย่อมมีทางจัดการกับตัวเรา ได้ ไม่มีวิธีใดก็วิธีหนึ่ง อยู่ที่เรากำหนดทางไหนเราจะมีความสุขมากที่สุดและพอใจมากที่สุด และท้ายที่สุดเราก็ต้องยอมรับในการตัดสินใจ และผลที่มันจะตามมาด้วย (B-A6, แบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกกลุ่มรุ่น 1, session 3) (ด้านอโลภะ)
- นิสิตและเพื่อนมีความเข้าใจกัน จากเพื่อนสนิทที่เมื่อก่อนมีเรื่องผัดใจกันมานาน จนทุกวันที่ผ่านมาไม่กล้าแสดงความรู้สึกต่อกัน วันนี้นิสิตได้ปรับความเข้าใจ อธิบาย บอกรัก เป็นห่วง บอกว่าตนเองรู้สึกดีด้วย มีความรู้สึกว่าเป็นเพื่อนที่รักเหมือนเดิม ได้ขอโทษเพื่อนที่ทำไม่ดีด้วย ทำให้เสียใจ รู้สึกสบายใจและดีใจมากที่ต่อไปนี้จะมีความรู้สึกดีต่อกัน (B-A4, แบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกกลุ่มรุ่น 1, session 7) (ด้านอโทสะ)
- รู้สึกสบายใจมากเหมือนว่าสิ่งที่มันค้างคาจิตใจทำให้มันหลุดออกไป ทำให้เรารู้ว่าเพื่อนคิดอย่างไรกับเรา เรามีข้อเสียหรือข้อบกพร่องตรงไหนที่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน เราก็จะไม่ทำอีกก็รู้สึกอึดอัดใจ มีกำลังใจมากขึ้นที่ได้รู้ว่ามีเพื่อนส่วนใหญ่เกือบทุกคนที่ชอบเรา เราก็ดีใจว่าสิ่งที่เรากับเพื่อน เพื่อนเข้าใจและเห็นสิ่งที่เราทำ เราก็รู้สึกว่าเราได้พูดให้เพื่อนฟังหมดแล้ว (B-A8, แบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกกลุ่มรุ่น 2, วันที่ 2) (ด้านอโมหะ)

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

1.1.2 ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีต่อปัญญา ผลวิจัยพบว่า

1) หลังการทดลองครั้งที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีคะแนนปัญญาสูงกว่าช่วงก่อนเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2) หลังการทดลองครั้งที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีคะแนนปัญญาสูงกว่ากลุ่มควบคุมในช่วงเวลาเดียวกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นกระบวนการกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่ผู้นำกลุ่มอาศัยฐานคือ อริยสัจ 4 เป็นแผนที่โดยมีสัมมาทิฐิเป็นหัวขบวนพาสมาชิกกลุ่มให้ได้เติบโตทั้งในมิติความงอกงาม (growth) และทั้งในมิติแก้ไขทุกข์ที่เป็นปมปัญหาในใจ (counseling) ด้วยหัวข้อเรียนรู้ใน 2 มิติคือ ความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกกลุ่มกับบุคคลรอบข้างและสิ่งแวดล้อมรอบข้าง (อิทัปปัจจยตา) และความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตที่ไม่อาจขีดเขียนให้เป็นไปตามความต้องการได้ตลอดเวลา (ไตรลักษณ์) มิติเหล่านี้ถูกขับเคลื่อนตลอด 7 ช่วงเวลาของการเข้ากลุ่มด้วยผู้นำกลุ่มที่ฝึกฝนประสบการณ์นำกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมาเพียงพอที่จะทำงานได้และฝึกฝนตนเองในวิถีแห่งพุทธธรรมในระดับหนึ่ง ฉะนั้นผลการวิจัยที่เกิดขึ้นจึงแสดงให้เห็นว่ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธสามารถพัฒนาปัญญาของกลุ่มทดลองที่ 1 เข้ากลุ่มให้เพิ่มขึ้นได้ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เพรศพรณ แดนศิลป์ (2550) ที่ศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบโยนิโสมนสิการที่มีต่อปัญญาในภาวะสัมพันธ์เชื่อมโยงและปัญญาในภาวะเปลี่ยนแปลงแล้วพบว่า นักศึกษาที่เข้ากลุ่มโยนิโสมนสิการมีปัญญาเพิ่มขึ้น

นอกจากนี้ ผลการวิจัยนี้แสดงถึงการสร้างศรัทธาความเชื่อมั่นต่อหลักความเป็นจริงของโลกและชีวิตให้เกิดขึ้นกับสมาชิกกลุ่มโดยผู้นำกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ซึ่งเมื่อพิจารณาจากแบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกกลุ่มและบันทึกประจำวันก็จะพบถ้อยคำของสมาชิกกลุ่มทดลองที่แสดงถึงการหันไปจากการยึดถือความคิดเห็นของตนเองชั่วคราว นอกจากนี้ยังพบถ้อยคำที่เป็นสัจธรรมที่แสดงให้เห็นว่า สมาชิกกลุ่มทดลองมีปัญญาตระหนักรู้ถึงความสำคัญของผู้อื่นและสิ่งแวดลอมที่อุปการะการดำรงชีวิตของตน รวมทั้งยังพบการแสดงอาการปลงตกของสมาชิกกลุ่มทดลองที่กล่าวถึงปรากฏการณ์ทุกอย่างเป็นไปตามเหตุปัจจัยตามกฎหมายของธรรมชาติที่ไม่อาจจะตรงกับความต้องการ (ตัณหา) ของมนุษย์ได้เสมอไป ยกเว้นมนุษย์ต้องสร้างเหตุให้ดี เพื่อที่จะได้รับผลตรงตามเป้าหมายที่กำหนดไว้

จากการศึกษาแบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกกลุ่มในแต่ละช่วงเวลาของการเข้ากลุ่มและบันทึกประจำวันผลของกลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธพบว่า กลุ่มทดลองเกิดความคิดแยกกายขึ้น รับรู้จิตใจที่งดงามของเพื่อนที่มีต่อตนเอง จากเดิมที่ที่มองเพื่อนในแง่ลบ เข้าใจได้ทันทีว่าการเกิดเป็นความทุกข์ ไม่ว่าจะอยู่ในฐานะพ่อแม่หรือลูกก็ต้องเผชิญรูปแบบของทุกข์แตกต่างกันไปตามกระแสของวัฏวนธรรม นอกจากนี้ กลุ่มทดลองยังรับรู้ว่ามีคนจำนวนมากมายมหาศาลที่อยู่เบื้องหลังการมีชีวิตในแต่ละวัน มองเห็นคุณค่าของทุกสิ่งต่างล้วนเกื้อหนุนการรอดชีวิตในแต่ละวันไม่ว่าจะเป็นมนุษย์ สัตว์ สิ่งของหรือธรรมชาติรอบตัวเรา และเข้าใจว่ามนุษย์มีหน้าที่ต้องอบรมจิตใจของตนเองให้มีสติปัญญาเพื่อเตรียมต้อนรับปรากฏการณ์ที่ผ่านเข้ามาในปกติชีวิตในแต่ละวัน แม้ดูเหมือนว่าบางเหตุการณ์จะผันผวนรุนแรง แต่ทุกเหตุการณ์ก็มีคุณค่า ทำให้รู้จักชีวิตได้ดีขึ้น มีความแกร่งทางด้านจิตใจเกิดขึ้น การเห็นคุณค่าของความเป็นมนุษย์นี้เองทำให้เห็นคุณค่าของเวลาที่ไม่พึงให้ผ่านไปอย่างไร้ค่า เพราะเวลาเป็นปัจจัยที่ไม่อาจหวนกลับได้อีก และการที่มนุษย์เห็นคุณค่าของตนเองก็คือเห็นคุณค่าของอารยธรรม การที่เห็นคุณค่าของอารยธรรมก็คือการเห็นคุณค่าของชุมชน ครอบครัว และสถาบันต่าง ๆ ที่รวมกันสร้างอารยธรรมนั้นขึ้นมา ดังคำรายงานตนเองของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

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

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

จากที่กล่าวมาทั้งหมดเห็นได้ว่า กระบวนการกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธอาศัยผู้นำกลุ่มซึ่งเป็นกัลยาณมิตรกับสมาชิกกลุ่มช่วยชี้แนวความเห็นชอบหรือความเข้าใจที่ถูกต้องตามความเป็นจริง (สัมมาทิฐิ) ให้สมาชิกกลุ่มเกิดความคิดแยกแยะซึ่งไม่เคยคิดได้มาก่อน เมื่อสมาชิกกลุ่มเกิดปัญหาแยกแยะมากขึ้นบวกกับความสงบตั้งมั่น (สมาธิ) ก็เกิดพลังใจในการที่จะฝ่าอุปสรรคที่เกิดจากการหลงผิด เข้าใจผิด (มิจฉาทิฐิ) กลับมาสู่ความเข้าใจที่ถูกต้องตามความเป็นจริงได้ ดังนั้น คำพูดที่แสดงออกมาจึงเสมือนเป็นเครื่องยืนยันว่า **"เมื่อปัญหาแยกแยะเกิดขึ้น ความตั้งมั่นยังมีมากขึ้น"** (ไพเราะ ทิพยทัศน์, 2554) เมื่อสมาชิกกลุ่มมีความตั้งมั่นมากขึ้น ความฟุ้งซ่าน ความอยากได้ที่ปราศจากเหตุผล ความอาฆาตโกรธเคือง (ปฏิฆะ) ความเกียจคร้าน และความลัษเลสขี้ในการทำความดีงามก็ลดลง สมาชิกจะมองเห็นว่าตนเองนั่นแหละที่เป็นเจ้าของกรรม และมองเห็นว่ากรรมทั้งหลายย่อมบังเกิดจากรหัสของจิตที่สั่งสมไว้แล้วตามกฎแห่งกรรม

ดังนั้น การที่กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธสามารถพัฒนาภาวะอุเบกขาและปัญญาให้เพิ่มขึ้นในกลุ่มทดลองได้พร้อมๆ กันนี้แสดงให้เห็นกระบวนการที่เรียกว่า สมถะและวิปัสสนาคู่กัน ซึ่งเป็นลักษณะของกระบวนการพัฒนาจิตรูปแบบหนึ่ง กระบวนการนี้สอดคล้องกับวาระของพระพุทธเจ้าในสพายตนวิภังคสูตร ในพระไตรปิฎก (ม.อ. 14/450/829) และสอดคล้องกับกระบวนการที่หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน (2542) เรียกว่า “ปัญญาอบรมสมาธิ” ซึ่งเป็นกระบวนการเพื่อความรู้และเข้าใจความเป็นจริงของโลกและชีวิตอย่างชัดเจน และเหมาะสมสำหรับบุคคลที่มีเรื่องราวหรือปมปัญหาค้างค้ำอยู่ในใจ เกิดความฟุ้งซ่านอยู่ในใจ ไม่สามารถที่จะทำจิตใจให้สงบนิ่งได้ บุคคลประเภทนี้จะต้องอาศัยปัญญาในการพิจารณาไตร่ตรองให้เห็นความจริงเพื่อตัดความฟุ้งซ่านหรือปมปัญหาค้างค้ำภายในใจได้ (หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน, 2542) เมื่อปัญญาพิจารณาไตร่ตรองได้มากและลึกซึ้งเท่าไร ความสงบนิ่งภายในใจที่ไม่เป็นไปตามแรงเหวี่ยงนำของความอยากได้ใฝ่หา (โลภะ) ความขุ่นเคือง ผัดท้อ (โทสะ) และความลุ่มหลงพลาดถลวน (โมหะ) ที่เรียกว่าอุเบกขาก็เพิ่มมากขึ้นเท่านั้น เมื่อภาวะอุเบกขาหรือความสงบมั่นคงเป็นสมาธิมีมากขึ้นก็จะไปหนุนให้ปัญญาของบุคคลนั้นเพิ่มขึ้นตามกระบวนการปัญญาอบรมสมาธินั่นเอง

1.2 ผลของการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา

1.2.1 ผลของการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขา ผลการวิจัยพบว่า

1) หลังการทดลองครั้งที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติมีคะแนนภาวะอุเบกขาส่งกว่าช่วงก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2) หลังการทดลองครั้งที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติมีคะแนนภาวะอุเบกขาส่งกว่ากลุ่มควบคุมเมื่อวัดในช่วงเวลาเดียวกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

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

นอกจากนี้ ผลการวิจัยดังกล่าวยังสอดคล้องกับการรายงานตนเองของกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติในช่วงการทดลองที่ 1 ในแบบประเมินการรับรู้การฝึกอานาปานสติและบันทึกประจำวัน ที่แสดงถึงการเพิ่มขึ้นของภาวะอุเบกขาในมิติด้านอโมหะและมิติด้านภาวะสงบมั่นคง ในมิติด้านภาวะสงบมั่นคงนั้น กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รายงานถึงการมีกำลังของสมาธิและสติมากขึ้น การมองเห็นประโยชน์ในสิ่งที่ทำ และการคิดใคร่ครวญ (วิตก วิจารณ์) มากขึ้นเมื่อจิตใจเกิดความสงบ ส่วนมิติด้านอโมหะกลุ่มทดลองที่ 2 ได้รายงานว่า กล้ามมากขึ้น อุดทนมากขึ้น รู้วิธีฝึกอานาปานสติที่เหมาะสมกับตนเอง เห็นคุณค่าของอานาปานสติ ได้ข้อคิดในการดำเนินชีวิต นอกจากนี้การทำอานาปานสติก็ช่วยสมาธิกลุ่มได้มีจิตใจสงบ นิ่ง เป็นสมาธิ มีสติรู้ตัว สุขสบาย คลายปัญหาบางอย่างในใจ รับรู้ถึงความไม่ยึดมั่นถือมั่น บอกตัวเองให้ปล่อยวาง รู้สึกปลง ซึ่งเป็นภาวะของมิติภาวะสงบมั่นคงได้

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

อนึ่ง การที่กลุ่มทดลองที่ 2 เริ่มต้นกระบวนการทดลองด้วยการฝึกอานาปานสติ ก่อนโดยไม่มีกรชี้แนะให้ใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญเรื่องราวหรือหัวข้อประเด็นเรียนรู้อย่างแยบคาย จึงส่งผลให้ภาวะอุเบกขาเพิ่มขึ้นอย่างเด่นชัดเฉพาะด้านสงบมั่นคงโดยตรงเพียงส่วนเดียว ดังนั้นจากรายงานตนเองในแบบประเมินการรับรู้การฝึกอานาปานสติและบันทึกประจำวัน จึงพบว่า กลุ่มทดลองที่ 2 มีความกล้ามากขึ้น ทนทานต่อผัสสะ (สิ่งเร้า) ที่มากระทบได้มากขึ้น รู้สึกสงบขึ้นเพราะลดความฟุ้งซ่านได้ชั่วคราว เมื่อจิตใจของสมาธิกลุ่มทดลองไม่ฟุ้งซ่าน ก็สามารถลดความเข้าใจคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง (วิปลาสของจิต) ได้ในระดับหนึ่ง และทำให้มองเห็นว่าจิตของตนปรุงแต่งยึดถือสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ ด้วยเหตุนี้การปล่อยวางจึงเกิดขึ้นโดยธรรมชาติ

1.2.2 ผลของการฝึกอานาปานสติที่มีต่อปัญญา ผลการวิจัยพบว่า

1) หลังการทดลองครั้งที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติ มีคะแนนปัญญาไม่แตกต่างจากช่วงก่อนการฝึกอานาปานสติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2) หลังการทดลองครั้งที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติมีคะแนนปัญญาไม่แตกต่างกับกลุ่มควบคุมเมื่อวัดในช่วงเวลาเดียวกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

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

การฝึกอานาปานสติมีรูปแบบวิปัสสนาที่มีสมถะเป็นเบื้องต้น (ยุคนัทธกถา ขุ.ปฎิ. 31/313-325/535) ผู้ฝึกจะใส่ใจที่มีความเจียบสงบ ความสุข และความอิมเิบซึ่งเป็นคุณลักษณะของภาวะอุเบกขาที่เกิดจากสมาธิ (พุทธทาสภิกขุ, 2533) เช่นนี้เป็นฐาน (สมถะ) ในการพิจารณาให้เห็นความเป็นจริงของโลกและชีวิต หรือความเป็นจริงตามธรรมชาติ (วิปัสสนา) (พุทธทาสภิกขุ, 2530) ซึ่งเป็นคุณลักษณะของปัญญา ดังนั้น หากการฝึกอานาปานสติเกิดความสงบแบบหินทับหญ้า (สงบชั่วคราว) อินทรีย์ไม่เกิดสมดุล ปัญญาก็ไม่เกิดขึ้นเป็นธรรมดา ในทางพุทธศาสนาเรียกว่า "อินทรีย์อ่อน" ซึ่งแสดงถึงผู้ฝึกยังเป็นผู้ใหม่ต่อการฝึกอานาปานสติ ผลดังกล่าวสอดคล้องกับการรายงานตนเองของสมาชิกกลุ่มทดลองที่ 2 ตามแบบประเมินการรับรู้การฝึกอานาปานสติทั้ง 7 ช่วงเวลา (session) และบันทึกประจำวันที่สมาชิกบอกว่า "จิตใจสงบนิ่งเป็นสมาธิ มีสติอยู่กับตัวมากขึ้น ได้รับความสุขสบาย อดทนมากขึ้น กล้ามมากขึ้น เรียนรู้วิธีฝึกอานาปานสติที่เหมาะสมกับตนเอง รับรู้ประโยชน์ของอานาปานสติ และรู้สึกถึงความไม่ยึดมั่นถือมั่น" หัวข้อเหล่านี้เป็นข้อมูลเชิงประจักษ์ที่ชี้ให้เห็นภาวะอุเบกขาในมิติอิมเิบและมิติภาวะสงบมั่นคงเท่านั้น ไม่มีหัวข้อความเข้าใจภาวะสัมพันธ์เชื่อมโยง และความเข้าใจภาวะเปลี่ยนแปลงซึ่งเป็นคุณลักษณะของปัญญา

อนึ่งปัญญาในการมองเห็นความจริงของโลกและชีวิตต้องอาศัยความศรัทธาเชื่อมั่นในหลักพุทธธรรมหรือหลักสัจธรรม ต้องอาศัยความเพียรพยายามที่จะรู้สึกตัว (awareness) อยู่ตลอดเวลา

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

เหตุผล ผลลัพธ์ก็คือการได้สมาธิแบบหัวต่อ เมื่อความตั้งมั่นของจิตจางคลาย มีจกาทิฏฐิก็ครอบครองใจดุจเดิม อินทรีย์จะมีประโยชน์ที่ทำให้ปัญญาเห็นสภาวะธรรมได้

อีกประการหนึ่ง ผลการวิจัยดังกล่าวสะท้อนให้เห็นกระบวนการฝึกของอานาปานสติที่มีรูปแบบ “สมาธิอบรมปัญญา” กระบวนการดังกล่าว หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน (2542) กล่าวว่า เหมาะสำหรับบุคคลที่ไม่เรื่องรบกวนภายในจิตใจในขณะนั้น ซึ่งหากมีเรื่องรบกวนใจหรือมีทุกข์ในใจแล้ว การทำสมาธิเพื่ออบรมปัญญาก็เป็นไปได้ยากและควรใช้กระบวนการที่เรียกว่า ปัญญาอบรมสมาธิมากกว่า แต่จากการสัมภาษณ์เชิงลึกสมาธิกรรุ่มจากกลุ่มทดลองที่ 2 พบว่า สมาธิกรรุ่มทดลองบางคนเข้าฝึกอานาปานสติด้วยใจที่ขุ่นมัว เนื่องจากมีเรื่องทะเลาะกับเพื่อน ประกอบกับการที่สมาธิกรรุ่มมีบุคลิกที่ไม่สามารถนั่งนิ่งๆ อยู่ได้นาน สิ่งเหล่านี้ก็เป็นอีกตัวแปรหนึ่งที่ส่งผลต่อการทำให้สงบนิ่งเป็นสมาธิ อันเป็นการบั่นทอนความสามารถใคร่ครวญให้เกิดปัญญาได้

1.3 ความแตกต่างระหว่างการเข้ากรรุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและการฝึกอานาปานสติที่มีผลต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา

ผลการทดสอบสมมติฐานที่ว่า ค่าคะแนนภาวะอุเบกขาและคะแนนปัญญาของกรรุ่มทดลองที่เข้ากรรุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ กับคะแนนภาวะอุเบกขาและคะแนนปัญญาของกรรุ่มทดลองที่ฝึกอานาปานสติแตกต่างกันหรือไม่นั้น ผลการวิจัยพบว่า

1) หลังการทดลองช่วงที่ 1 ค่าคะแนนภาวะอุเบกขาของกรรุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากรรุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ กับคะแนนภาวะอุเบกขาของกรรุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2) หลังการทดลองช่วงที่ 1 ค่าคะแนนปัญญาของกรรุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากรรุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ กับคะแนนปัญญาของกรรุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยที่พบว่า หลังการทดลองช่วงที่ 1 กรรุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากรรุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และกรรุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติ มีค่าคะแนนภาวะอุเบกขาไม่แตกต่างกัน และมีค่าคะแนนปัญญาไม่แตกต่างกันนี้แสดงให้เห็นว่า ค่าคะแนนภาวะอุเบกขาและค่าคะแนนปัญญาที่เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในกรรุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากรรุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในช่วงการทดลองที่ 1 เมื่อเปรียบเทียบกับค่าคะแนนภาวะอุเบกขาและปัญญาในกรรุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติในช่วงการทดลองที่ 1 ซึ่งมีเฉพาะค่าคะแนนภาวะอุเบกขาที่เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิตินี้กลับไม่แตกต่างกันมากนัก ผลการวิจัยสะท้อนให้เห็นกระบวนการของเครื่องมือวิจัยทั้ง 2 คือกรรุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานาปานสติที่มีผลต่อภาวะอุเบกขาและปัญญาได้เหมือนกัน

แต่มีผลในระดับที่แตกต่างกัน กล่าวคือกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ สามารถเพิ่มภาวะอุเบกขาและปัญญาของกลุ่มทดลองได้อย่างมีนัยสำคัญ ในขณะที่การฝึกอานาปานสติสามารถพัฒนาได้เพียงตัวแปรเดียวคือภาวะอุเบกขา เท่านั้น

นอกจากนี้ การส่งผลต่อภาวะอุเบกขาและปัญญาอย่างไม่แตกต่างกันของ กระบวนการทดลองทั้ง 2 นี้ ผู้วิจัยมีข้อสังเกตอยู่ 2 ข้อดังนี้

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

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

2. ผลของการฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา แนวพุทธ และการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา

2.1 ผลของการฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว พุทธที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา

2.1.1 ผลของการฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา แนวพุทธที่มีต่อภาวะอุเบกขา ผลการวิจัยพบว่า

1) หลังการทดลองครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่ฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ มีคะแนนภาวะอุเบกขาไม่แตกต่างจากช่วงก่อนการฝึกอานาปานสติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2) หลังการทดลองครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่ฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีคะแนนภาวะอุเบกขาส่งกว่ากลุ่มควบคุมเมื่อวัดในช่วงเวลาเดียวกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นค่าคะแนนภาวะอุเบกขาหลังการฝึกอานาปานสติซึ่งเป็นกระบวนการทดลองที่ 2 ของกลุ่มทดลองที่ 1 สามารถพัฒนาภาวะอุเบกขาให้เพิ่มขึ้นได้ไม่มากนักเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนช่วงฝึกอานาปานสติ แต่ก็เพียงพอที่จะทำให้เห็นค่าคะแนนภาวะอุเบกขาที่เพิ่มขึ้นอย่างแตกต่างเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยนี้สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

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

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

รู้ตัว แจ่มใส สดชื่น เบิกบาน เข้มแข็งขึ้น มั่นคงมากขึ้น สุขสบาย รับรู้ถึงความว่าง รู้สึกปลง และร่างกายผ่อนคลาย สงบ” ผลดังกล่าวไม่สะท้อนภาวะอุเบกขาที่แท้จริงตามแบบวัดได้ทั้งหมด แต่ถึงอย่างไร การนำผลของการตอบมาอธิบายเป็นสภาวะที่แท้ของจิตก็เป็นไปได้ยากเนื่องจากการแสดงออกของจิตเป็นอจินไตย แม้ผลการทดลองจะไม่สนับสนุนสมมุติฐาน ก็มีได้หมายความว่า เป็นการทดลองที่ไร้ผล อย่างน้อยที่สุดผู้ที่ได้รับการอบรมก็จะมีศรัทธาเพิ่ม มองเห็นคุณค่าของการทำสมาธิให้สงบเพื่อกำจัดอกุศลทั้งหลายออกไปได้ชั่วคราว

3. ส่วนภาวะอุเบกขาของกลุ่มทดลองที่ 1 หลังการฝึกอานาปานสติสูงกว่ากลุ่มควบคุมนั้นก็แสดงว่า “ธรรมย่อมชนะอธรรม” บุคคลที่น้อมธรรมเข้าหาตนแม้เพียงระยะสั้น ๆ ก็สามารถได้รับความสุขสงบจากพุทธธรรม อานุภาพของพุทธธรรมจึงเห็นได้ชัดว่าส่งผลรวดเร็วดุจปาฏิหาริย์

2.1.2 ผลของการฝึกอานาปานสติหลังจากเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีต่อปัญญา ผลการวิจัยพบว่า

1) หลังการทดลองครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่ฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ มีคะแนนปัญญาสูงกว่าช่วงก่อนการฝึกอานาปานสติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2) หลังการทดลองครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่ฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีคะแนนปัญญาสูงกว่ากลุ่มควบคุมเมื่อวัดในช่วงเวลาเดียวกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ผลวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า การทำสมาธิให้สม่ำเสมอตามดูรู้อารมณ์ตนเองในการฝึกอานาปานสติ นอกจากจะได้รับความสงบเห็นผลทันตาเห็นแล้ว ยังทำให้อกุศลคือความขุ่นข้องหมองใจ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจหายไป กุศลหรือจิตใจที่ดีงามจากการมีสติเพิ่มขึ้นทำหน้าที่แทนใจที่เป็นโทษทั้งแก่ตนเองทั้งแก่บุคคลอื่นดวงเดิม เมื่อใดก็ตามที่การคิด การพูด และการทำเป็นไปโดยการมีสติ บุคคลก็จะมีโอกาสเห็นความจริง เพราะสติมักทำงานควบคู่กับปัญญา เมื่อสติปัญญาจับคู่ทำหน้าที่ร่วมกัน จะทำให้บุคคลนั้นมีศรัทธาเชื่อมั่น มองเห็นคุณค่าแห่งการให้การแบ่งปัน และใส่ใจความทุกข์ของผู้อื่น และเข้าใจได้ว่า การให้คำแนะนำ การให้กำลังใจ การให้ความใส่ใจผู้อื่น จะนำความสุขมาให้ตนเองดังที่พบในการสัมภาษณ์เชิงลึก

ดังนั้น ภาวะอุเบกขาที่เพิ่มขึ้นจากเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในการทดลองครั้งที่ 1 ซึ่งเป็นความสงบมั่นคงของจิตใจ ย่อมส่งผลต่อเนื่องถึงการเพิ่มขึ้นของปัญญาในช่วงการทดลองครั้งที่ 2 ซึ่งสอดคล้องกับเทศนาของพุทธทาสภิกขุ (2530) ที่กล่าวว่า

“การฝึกอานาปานสติในส่วนสมณะซึ่งเป็นส่วนเบื้องต้นเป็นการทำให้กายสงบระงับเรียกกันว่า ปฏิบัติอยู่ใน “ศีล” และเป็นการทำให้จิตใจสงบระงับจาก

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

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

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

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

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

2.2 ผลของการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา

2.2.1 ผลของการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขา ผลการวิจัยพบว่า

1) หลังการทดลองครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังการฝึกอานาปานสติมีคะแนนภาวะอุเบกขาสูงกว่าช่วงก่อนเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2) หลังการทดลองครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังการฝึกอานาปานสติมีคะแนนภาวะอุเบกขาสูงกว่ากลุ่มควบคุมเมื่อวัดในช่วงเวลาเดียวกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

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

ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับกลุ่มทดลองที่ได้รายงานประสบการณ์ภายในใจตนเอง ทั้งในมิติความงอกงามภายในบุคคล (intrapersonal) และมิติความงอกงามระหว่างบุคคล (interpersonal) ซึ่งแสดงถึงภาวะใจอุเบกขาที่เกิดขึ้นหลังเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิง

จิตวิทยาแนวพุทธต่อจากฝึกอานาปานสติซึ่งเชื่อให้เกิดการคิดก่อนพูด การมองโลกในแง่บวก การใส่ใจรับฟังเรื่องราว ความสงบ และการปล่อยวาง

2.2.2 ผลของการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังการฝึกอานาปานสติที่มีผลต่อปัญญา ผลการวิจัยพบว่า

1) หลังการทดลองครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังการฝึกอานาปานสติ มีคะแนนปัญญาไม่แตกต่างจากช่วงก่อนการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2) หลังการทดลองครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังการฝึกอานาปานสติมีคะแนนปัญญาสูงกว่ากลุ่มควบคุมเมื่อวัดในช่วงเวลาเดียวกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีผลทำให้ปัญญาของกลุ่มทดลองที่ 2 เพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัดเมื่อเปรียบเทียบกับช่วงการทดลองที่ 1 ที่ฝึกอานาปานสติ ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับหลัก "สมาธิอบรมปัญญา" กล่าวคือเมื่อกลุ่มทดลองที่ 2 ได้ฝึกอานาปานสติในการทดลองที่ 1 ทำให้รับความสงบมั่นคงแห่งจิตใจ เมื่อมาเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ กลุ่มทดลองที่ 2 จึงสามารถพัฒนาปัญญาให้เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญได้ การส่งผลกระทบต่อกระหนว่งการฝึกอานาปานสติแล้วเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่ทำให้ปัญญาเพิ่มขึ้นนี้กลุ่มทดลองที่ 2 ได้บอกเล่าผ่านการสัมภาษณ์เชิงลึกไว้ว่า

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

ปัญญาที่เพิ่มขึ้นของกลุ่มทดลองที่ 2 นี้เป็นปัญญาแสดงถึงความเข้าใจโลกและชีวิต เข้าใจความเป็นไปในชีวิตทั้งด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยงและด้านความเปลี่ยนแปลง ดังคำกล่าวที่ว่า

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

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

ปัญหาที่เกิดขึ้นหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธของกลุ่มทดลองที่ 2 เช่นนี้ย่อมได้รับอานิสงส์จากการทำให้สงบนิ่งเป็นสมาธิจากการฝึกอานา ปานสตินั่นเอง สอดคล้องกับที่ แมซีโพเราะะ ทิพยทัศน์ (2554) บรรยายไว้ว่า "จิตของผู้ใดที่ได้รับความอบรมให้สงบ ให้รักความจริง จิตของผู้นั้นก็ย่อมมองเห็นว่า ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปตามกฎแห่งเหตุปัจจัย จะหาสิ่งใดที่จะยืนค้ำฟ้าเป็นไม่มี ดังนั้น จึงเห็นชัดว่า การคร่ำครวญจากการเกิดความพลัดพรากเป็นเรื่องของความโง่ เห็นชัดถึงปานนี้แล้วอดีตที่เคยนำความทุกข์มาให้ก็หมดสภาพไป เหลือแต่ความจำได้หมายรู้ (สัญญา)"

ดังนั้น การที่กลุ่มทดลองที่ 2 เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธด้วยระยะเวลา 20 ชั่วโมงหรือ 7 ช่วงเวลา แม้เป็นเวลาเพียงระยะสั้น ๆ แต่ก็ได้สัมผัสกับความจริงของชีวิต ได้หันกลับมาสังเกตภายในตนเองทางด้านความคิด ความรู้สึก ตลอดจนถึงปมปัญหาที่อยู่ในใจจนสามารถคลายปมปัญหานั้นได้ และเอิบอิมไปกับความสงบแห่งจิตใจที่สมาธิกลุ่มได้นำมาแบ่งปันร่วมกันภายในกลุ่ม ประสบการณ์ภายในใจเหล่านี้ทำให้สมาธิกลุ่มได้สัมผัสกับความเอิบอิมใจ ปลอดปลื้มใจ เข้าใจความเป็นไปของชีวิตมากขึ้น รู้สึกมีภูมิต้านทานต่อความทุกข์หรือเผชิญปัญหาต่าง ๆ ที่จะเข้ามาในชีวิต

2.3 ความแตกต่างระหว่างการฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ กับการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังการฝึกอานาปานสติที่มีผลภาวะอุเบกขาและปัญญา

2.3.1 การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างการฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ กับการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังการฝึกอานาปานสติที่มีผลต่อภาวะอุเบกขานั้นผลการวิจัยพบว่า

○ หลังการทดลองช่วงที่ 2 คะแนนภาวะอุเบกขาของกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ กับคะแนนภาวะอุเบกขาของกลุ่มทดลองที่ 2 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังการฝึกอานาปานสติไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า การเข้ากลุ่มพัฒนาตนแล้วฝึกอานาปานสติ กับการฝึกอานาปานสติแล้วเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธล้วนสามารถพัฒนาภาวะอุเบกขาให้เกิดขึ้นได้ในกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่มเหมือนกัน

ผลวิจัยนี้สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์กลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแล้วฝึกอานาปานสติ และกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติแล้วเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ที่บอกว่า

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

กลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่มได้บอกเล่าภาวะใจที่เกิดขึ้นหรือเพิ่มขึ้นที่แสดงถึงภาวะอุเบกขาทั้ง 4 มิติ ซึ่งได้แก่ ปล่อยวางผลที่อยากให้เป็นไปตามที่ต้องการ (อโลภะ) ไม่คิดคาดหวังเกินไป (อโลภะ) ไม่ค้างใจในเรื่องที่ทะเลาะ (อโทสะ) ไม่ติดใจกับเรื่องที่ผ่านมาไปแล้ว (อโมหะ) ยึดหยุ่นกับเส้นทางเดินของชีวิตตนเองมากขึ้น (อโมหะ) ไม่อ้างเรื่องไม่มีเวลา (อโมหะ) สงมันคง ไม่หวั่นไหวได้ (ภาวะสงบมันคง) มั่นใจในตนเอง (อโมหะ) ปล่อยวางความรู้สึกน้อยใจพ่อแม่ได้ง่ายและเร็วขึ้น (อโมหะ) มีสติทันความคิด (อโมหะ) บอกตนเองได้ว่า “งานหนัก อย่าให้ใจหนัก” (ภาวะสงบมันคง)

นอกจากนี้จากการรายงานตนเองของกลุ่มทดลองผ่านแบบประเมินการรับรู้ของสมาชิก แบบประเมินการรับรู้การฝึกอานาปานสติ และบันทึกประจำวัน ก็พบข้อมูลเชิงประจักษ์ที่แสดงได้ว่า กลุ่มทดลองมีภาวะอุเบกขาเกิดขึ้นหรือเพิ่มขึ้น ดังนี้

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

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

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

การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างการฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ กับการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ หลังการฝึกอานาปานสติที่มีปัญญานั้นผลการวิจัยพบว่า

○ หลังการทดลองช่วงที่ 2 คะแนนปัญญาของกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ กับคะแนนปัญญาของกลุ่มทดลองที่ 2 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังการฝึกอานาปานสติไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า คะแนนปัญญาสามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นหรือเพิ่มขึ้นได้ด้วยกระบวนการทดลองทั้ง 2 อย่างคือกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

และการฝึกอานาปานสติ ไม่ว่าจะเริ่มต้นด้วยกระบวนการไหนก็ตาม ที่เป็นเช่นนี้เพราะกระบวนการทั้ง 2 ต่างส่งผลต่อกันและกันตามกระบวนการของเครื่องมือวิจัยทั้ง 2 กล่าวคือ กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกระบวนการที่เรียกว่า **ปัญญาอบรมสมาธิ** ใช้ปัญญาหรือกระบวนการพิจารณาใคร่ครวญให้เห็นตามความเป็นจริงแห่งโลกและชีวิต เมื่อพิจารณาเห็นความจริงจนกลับมาอยู่กับความเป็นจริงของโลกและชีวิตแล้ว ก็จะทำให้เกิดความสงบมั่นคงเป็นอุเบกขา จากนั้นภาวะใจที่สงบมั่นคงเป็นอุเบกขาก็จะไปหนุนให้ได้ใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญให้เห็นความเป็นจริงของโลกและชีวิตในระดับที่ลึกซึ้งมากขึ้น ๆ ตามลำดับ กระบวนการปัญญาอบรมสมาธิเหมาะสำหรับบุคคลที่มีเรื่องทุกข์ใจหรือมีเรื่องประเด็นคงค้างในใจ ตรงกันข้ามกับการฝึกอานาปานสติที่มีลักษณะกระบวนการแบบ **สมาธิอบรมปัญญา** กล่าวคือ การฝึกอานาปานสติอาศัยการเฝ้าสังเกตลมหายใจเข้าออกยาว-สั้น เป็นวัตถุแห่งการทำให้เกิดสมาธิ ซึ่งเริ่มต้นฝึก ผู้ฝึกจะเกิดความรู้สึกพอใจในการฝึกเฝ้าสังเกตลมหายใจ จากนั้นเมื่อสังเกตได้อย่างไม่ละวางได้นานขึ้น ผู้ฝึกจะเกิดความปลอดภัยยินดี (ปราโมทย์) และความอิมเอิบ (ปีติ) ตามลำดับ จากนั้นใจของผู้ฝึกก็จะปล่อยวางอารมณ์ภายนอกที่เข้ามากระทบ สงบนิ่งเป็นอุเบกขาได้ จิตใจไม่ใคร่ไม่ปรารถนา ไม่เรียกร้อง ไม่อาฆาตพยาบาท ไม่ท้อแท้หดหู่ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ลังเลสงสัย ผู้ฝึกอานาปานสติจะอาศัยภาวะใจเช่นนี้ในการใคร่ครวญความเป็นจริงของชีวิตที่มีทั้งภาวะสัมผัสสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลงจนแจ่มชัดและเกิดปัญญา

ปัญญาที่เกิดขึ้นหรือเพิ่มขึ้นด้วยกระบวนการกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในการทดลองตามงานวิจัยในครั้งนี้นั้น สอดคล้องกับที่ โสริช โปธิแก้ว (2543, 2544) กล่าวไว้ว่า กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเป็นกระบวนการเพื่อพัฒนาและรักษาจิตที่ดำเนินการโดยนักจิตวิทยาการปรึกษาซึ่งอยู่ในฐานะเป็นกัลยาณมิตรต่อสมาชิกกลุ่ม (members) นำพาสมาชิกกลุ่มร่วมเรียนรู้โลกและชีวิตจนเกิดภาวะใจเกิดความสงบสุขภายในใจ เมื่อความสงบเกิดขึ้นภายในใจ ความฟุ้งซ่าน ความคับแคบ สิ่งร้อยรัดผูกพันต่าง ๆ ภายในใจก็หายไป กลายเป็นความผ่อนคลาย ความกว้าง ความยืดหยุ่น ฯลฯ เข้ามาแทนที่ ใจก็มีระเบียบแล้วก็จะเคลื่อนไหวไปกับชีวิตที่ลักษณะที่ละเอียดพร้อมไปกับชีวิต จิตใจเช่นนี้เรียกว่าจิตใจที่เป็นสมาธิ เมื่อมีจิตใจที่เป็นสมาธิเราก็เป็นหนึ่งเดียวกับชีวิต เป็นลักษณะของอุเบกขาที่แท้จริงพร้อมกันนี้ใจก็มีช่องว่างหรือพื้นที่สำหรับใคร่ครวญพิจารณาความจริงแห่งโลกและชีวิตมากขึ้น ขยายกว้างขึ้น ความสงบก็เพิ่มเติมเข้ามาในจิตใจมากขึ้นตามลำดับ (อุเบกขา) และหนุนให้ใคร่ครวญพิจารณาความจริงแห่งโลกและชีวิตมากขึ้นเรื่อย ๆ จนกลับมาอยู่กับความจริงได้อย่างแนบสนิท (ปัญญา)

ส่วนปัญญาที่เกิดขึ้นหรือเพิ่มขึ้นด้วยการฝึกอานาปานสติในกระบวนการทดลองตามงานวิจัยนี้ได้ นั้น พุทธทาสภิกขุ (2530) กล่าวว่า ผู้ฝึกอานาปานสติในขั้นต้น ๆ จะได้รับความ

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

ข้อจำกัดของการวิจัย

1. ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง ไม่สามารถสุ่มกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและการฝึกอานาปานสติ กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติและเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และกลุ่มควบคุมได้ เนื่องจากความไม่สะดวกด้านเวลาของกลุ่มตัวอย่างด้วยข้อจำกัดนี้ ผู้วิจัยจึงใช้วิธีการทางสถิติเพื่อแก้ไขโดยการทดสอบค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะอุเบกขาและคะแนนปัญญาก่อนการทดลอง ซึ่งพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะอุเบกขาและคะแนนปัญญาของกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่มและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน ผลที่ได้ยืนยันในเรื่องความเท่ากันของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม
2. ในงานวิจัยนี้ กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมวิจัยในรุ่นที่ 1 และรุ่นที่ 2 เป็นกลุ่มตัวอย่างนิสิตต่างมหาวิทยาลัยกัน และต่างสาขากัน กล่าวคือกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมวิจัยในรุ่นที่ 1 เป็นนิสิตชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยของรัฐแห่งหนึ่ง ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมวิจัยในรุ่นที่ 2 เป็นนิสิตชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยของรัฐแห่งหนึ่งในต่างจังหวัด ด้วยข้อจำกัดนี้ ผู้วิจัยจึงใช้วิธีการทางสถิติในการแก้ไขโดยการทดสอบค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะอุเบกขาและคะแนนปัญญาของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 รุ่น ผลพบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะอุเบกขาและคะแนนปัญญาของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 รุ่นไม่แตกต่างกัน
3. ในงานวิจัยนี้ กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมวิจัยในรุ่นที่ 1 และรุ่นที่ 2 เป็นเพศหญิงทั้งหมด ไม่มีเพศชาย ซึ่งอาจส่งผลในการสะท้อนผลการวิจัย (generalization) ไปสู่กลุ่มตัวอย่างที่เป็นเพศชายได้
4. ในงานวิจัยนี้ กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมทดลองตามงานวิจัยเป็นนิสิตนักศึกษาทั้งหมด ซึ่งผู้วิจัยคิดเห็นว่า น่าจะสะท้อนผลการวิจัยเกี่ยวกับคะแนนภาวะอุเบกขาและคะแนนปัญญาที่เพิ่มสูงขึ้นด้วยเครื่องมือคือกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานาปานสติ ได้ดีในระดับหนึ่ง แต่ยังไม่เด่นชัดในแง่ของการสะท้อนผลของเครื่องมือทั้ง 2 ได้อย่างแท้จริง เนื่องจากนิสิตที่เข้าร่วมวิจัยยังขาดความลุ่มลึกและแผ่กว้างในแง่ของมุมมองหรือ

ประสบการณ์ในการมองความเป็นจริงของโลกและชีวิต ทำให้สะท้อนภาพของเครื่องมือวิจัยได้ดีในระดับหนึ่งเท่านั้น

ข้อเสนอแนะ

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

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

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