

บทที่ 4

การอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกอานาปานสติต่อความสงบ ความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต และความจริงแท้ของผู้เริ่มฝึกในโครงการอานาปานสติภาวนา ประจำเดือน ณ ธรรมาสภณานาชาติ โดยมีสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

- 1.ระยะหลังการทดลอง ผู้เริ่มฝึกที่ฝึกอานาปานสติจะมีระดับความสงบสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง
- 2.ระยะหลังการทดลอง ผู้เริ่มฝึกที่ฝึกอานาปานสติจะมีระดับความหมายและความมุ่งหวังในชีวิตสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง
- 3.ระยะหลังการทดลอง ผู้เริ่มฝึกที่ฝึกอานาปานสติจะมีระดับความจริงแท้สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง
- 4.ระยะหลังการทดลอง ผู้เริ่มฝึกที่ฝึกอานาปานสติจะมีระดับความสงบสูงกว่าผู้ที่ไม่ได้ฝึก
- 5.ระยะหลังการทดลอง ผู้เริ่มฝึกที่ฝึกอานาปานสติจะมีระดับความหมายและความมุ่งหวังในชีวิตสูงกว่าผู้ที่ไม่ได้ฝึก
- 6.ระยะหลังการทดลอง ผู้เริ่มฝึกที่ฝึกอานาปานสติจะมีระดับความจริงแท้สูงกว่าผู้ที่ไม่ได้ฝึก

จากการวิเคราะห์คะแนนของกลุ่มตัวอย่าง ที่ตอบแบบวัดความสงบ แบบวัดความหมาย และความมุ่งหวังในชีวิต และแบบวัดความจริงแท้ ในระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลองด้วยค่าทีและการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม ได้ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสรุปได้ดังนี้

1. ระยะเวลาหลังการทดลอง ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสงบของกลุ่มทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ระยะเวลาหลังการทดลอง ค่าเฉลี่ยของคะแนนความหมายและความมุ่งหวังในชีวิตของกลุ่มทดลองไม่แตกต่างจากระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ระยะเวลาหลังการทดลอง ค่าเฉลี่ยของคะแนนความจริงแท้ของกลุ่มทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ระยะเวลาหลังการทดลอง ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสงบของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. ระยะเวลาหลังการทดลอง ค่าเฉลี่ยของคะแนนความหมายและความมุ่งหวังในชีวิตของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6. ระยะเวลาหลังการทดลอง ค่าเฉลี่ยของคะแนนความจริงแท้ของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังกล่าว ผู้วิจัยสามารถอภิปรายผลการวิจัยแยกตามตัวแปรที่ศึกษาครั้งนี้ ดังนี้

1. ความสงบ (serenity)

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล (ตารางที่ 5 และ ตารางที่ 8) แสดงว่าการฝึกอานาปานสติ มีผลต่อการเพิ่มความสงบของผู้เริ่มฝึกในโครงการอานาปานสติภาวนาประจำเดือน ณ ธรรมมาศรม นานาชาติ ซึ่งตรงกับงานวิจัย Wallace and Benson (1972), Krass et al. (1991), โรจน์รุ่ง สุวรรณสุทธิ และคณะ (2516), วิไล ชินธเนศ และคณะ (2531) และอาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา (2533) ที่พบว่า ผู้ฝึกสมาธิมีการผ่อนคลายทางจิตใจสูงขึ้น และพบคลื่นสมองแบบอัลฟา และแบบเรตต้าด้วย ในขณะที่ Kornfield (1979) พบสมาธิในผู้ฝึกวิปัสสนา Alexander, Langer, Newman, Chandler, & Davis (1989) พบความผาสุกในผู้สูงอายุที่ฝึกอานาปานสติ และ Urbanowski and Miller ค้นพบภาวะอนัตตาในสตรีที่ฝึกอานาปานสติ ดังนั้น การที่ระยะ

หลังการฝึก ผู้ฝึกอานาปานสติมีระดับ ความสงบสูงขึ้นกว่าระยะก่อนการฝึก และมีระดับความสงบสูงกว่ากลุ่มควบคุม ผู้วิจัยสามารถอภิปรายถึงความสงบที่สูงขึ้นจากการฝึกอานาปานสติ ดังนี้

ความสงบนั้นเกิดขึ้นจากความสามารถในการควบคุม หรือระงับกิเลส ซึ่งการฝึกอานาปานสติได้พัฒนาปัจจัยในการควบคุม และระงับกิเลส จากการเจริญสติด้วยอานาปานสติ

ระยะการเจริญสติในการฝึกอานาปานสติตั้งแต่ขั้นที่ 1 เป็นต้นมา ทำให้ผู้ฝึกผูกจิตติดอยู่กับลมหายใจ อันเป็นการดึงผู้ฝึกออกมาจากสิ่งรบกวนใจ และช่วยให้เกิดความเข้มแข็งในการควบคุมจิตใจ และระงับกิเลส ที่มาปรากฏในรูปของนิรวณได้มากขึ้น เป็นเหตุให้ผู้ฝึกได้รับความสงบอยู่ในลมหายใจอย่างต่อเนื่อง (Walsh, 1983)

ทั้งนี้ การฝึกสติด้วยลมหายใจโดยตรง เป็นการฝึกจิตที่ใช้ฐานจากกระบวนการทางร่างกายนำความสงบไปสู่จิตใจ ดังนั้น ยิ่งผู้ฝึกกำหนดใจในลมหายใจ ลมหายใจก็จะยิ่งละเอียดและสงบรำงับลงไปตามลำดับ ซึ่งจะส่งผลความสงบนั้นต่อร่างกายและจิตใจในที่สุด (พุทธทาสภิกขุ, 2530) เกิดเป็นรู้สึกบรรเทาใจ ขณะเดียวกันร่างกายก็รู้สึก โปร่ง เบา สบาย และมีภาวะเคลื่อนไหวในร่างกายอย่างเป็นธรรมชาติ (spontaneous body movement) เพราะปราศจากความตึงเครียด (unstressing) และเต็มไปด้วยพลังงาน อันเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับร่างกายทำให้พลังงานมีการหมุนเวียนที่ดี และคลื่นสมองก็เริ่มเปลี่ยนไปเป็นแบบแอลฟา

การฝึกเจริญสติจึงเป็นระยะที่จิตใจและร่างกายจะได้รับประสบการณ์แห่งการผ่อนคลายจากการเริ่มระงับไปของนิรวณ ขณะเดียวกันสติที่เจริญขึ้น ก็เสริมแรงทำให้ผู้ฝึกมีความสงบสูงขึ้น เนื่องจากการฝึกอานาปานสติเปิดโอกาสให้ผู้ฝึกได้ประสพกับการรู้ตัวอย่างยิ่ง และมีการเจริญขึ้นของสมาธิ

ในที่สุดแล้ว เมื่อผู้ฝึกดำเนินการฝึกอานาปานสติต่อไป ก็เกิดความคงที่ในการกำหนดใจ ทำให้การซึมซาบ หรือ "วิตรกและวิจาร์" (absorption) ในวิตรกการฝึกจิตด้วยดี ดังนั้น ยิ่งมีการกำหนดใจในวิตรกการฝึกจิตอย่างลึกซึ้งเท่าใด ยิ่งมีการเข้าถึงวิตรกการฝึกจิตนั้นเท่านั้น ความคงที่ในการกำหนดใจนี้นำมาซึ่งความรู้สึกพึงพอใจอย่างยิ่ง (a very satisfying feeling) เป็นความปิติและสุขในการฝึกจิต และระยะเวลาที่ดูเหมือนจะหายไปจากการรับรู้ของผู้ฝึก เกิดความรู้สึกไร้เงื่อนไขทางกาลเวลา ไม่มีการคำนึงถึงอดีตและอนาคต มีแต่ความรู้สึกถึงการต่อเนื่องของประสบการณ์อย่างไม่มีที่สิ้นสุด โดยมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกสบาย (ease) และความเป็น

ธรรมชาติ (naturalness) ซึ่งผู้ฝึกปฏิบัติได้ถึงยอมรับนิมิตของบ่ออย่างยิ่งของตนต้องงานทางใจที่กำลังปฏิบัติอยู่อย่างเต็มที่ (Patrik, 1994) การฝึกเช่นนี้เป็นกระบวนการที่ทำให้ใจเงียบสงบลง (quieting the process occurring in consciousness) และช่วยจัดระเบียบจิตใจ (the basic patterns of consciousness) ซึ่งผู้ฝึกจำเป็นต้องปล่อยวางปัจจัยต่าง ๆ ที่รบกวนใจอยู่ เช่น ความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ เป็นต้น

ความคงที่ในการกำหนดใจนี้ทำให้ใจเป็นสมาธิ ว่างจากการรบกวนของนิมิตทั้งปวง โดยมีความรู้สึกของการไม่ได้เป็นอะไรเลย และคล้ายกับว่า ไม่มีที่อื่นจะต้องไป และไม่มีสิ่งใดอื่นต้องทำ นอกจากการกำหนดใจอยู่ที่นี้ และเดี๋ยวนี้อย่างต่อเนื่อง ด้วยความรู้สึกว่าตนกำลังกระทำสิ่งที่ถูกต้อง และมีความรู้สึกเป็นธรรมชาติอย่างยิ่ง ใจจึงพร้อมต่อการเข้ามาของทุกสิ่งโดยไม่ยึดครอง ดังนั้น สิ่งต่าง ๆ จึงไม่อาจรบกวนใจได้ สิ่งนี้เป็นคุณภาพของใจที่ดำรงอยู่เหนือตัวตน (transpersonal aspect) ในภาวะเช่นนี้ สติได้เกิดขึ้นอย่างเต็มที่ด้วย การรู้ตัวจึงมีอยู่อย่างยิ่งและดำรงอยู่อย่างต่อเนื่อง ปรากฏจากความรู้สึกตึงเครียด หรือการแบกรับอะไร เกิดเป็นความโล่ง เบา ลบาย และพร้อมต่อการรับรู้ความจริงอย่างเต็มที่ และเต็มไปด้วยความอิมเม็บบในการรับรู้ทั้งหมด (Patrik, 1994)

ในการฝึกอานาปานสตินี้มีประสบการณ์มากมายเกิดขึ้น (Nyamamoli, 1976) ทั้งทางร่างกายและจิตใจ เช่น นิมิต หรือมโนภาพ ความรู้สึกเบิกบานและปิติอย่างยิ่ง รวมไปถึงความสงบอันล้ำลึก ขณะที่จิตเองก็มีความลึกซึ้งและมั่นคงยิ่งขึ้นด้วย และทำให้ปัจจัยอภุกศล เช่น ความกระวนกระวายและความฟุ้งซ่าน หรือ "อุทธีจจะกุกจจะ" (agitation and distractedness) จางหายไป ทำให้ผู้ฝึกสามารถทะลุผ่านอุปสรรค หรือสิ่งกีดขวางการที่สมาธิจิตไปสู่ความสงบได้ ขณะเดียวกัน ชุดทางปัจจัยกุกศลก็ปรากฏมากขึ้นเรื่อย ๆ ตามลำดับ ได้แก่ การใส่ใจต่อเนื่อง หรือ "วิตก" การใส่ใจวิเคราะห์ หรือ "วิจาร์" ซึ่งช่วยรักษาใจให้ "มีจุดเน้น" ในวัตถุใดวัตถุหนึ่งได้อย่างต่อเนื่อง รวมถึงความปิติ ความสุข และความตั้งมั่นของจิต หรือ "อุเบกขา" ซึ่งจะยิ่งชักนำจิตไปสู่ความเป็นสมาธิอย่างเข้มข้นมากขึ้น จนถึงระดับที่เรียกว่า "ฌาน" (jhana) (trance) ที่เกิดขึ้นราวกับไม่ได้ตั้งใจ (inattention) (Ananda et al, 1961) ช้างในโลรีรี่ โทธิแก้ว) ซึ่งที่สุดแล้ว ผู้ฝึกย่อมได้รับความสงบ ดังที่ Unbanowski and Miller (1996) กล่าวว่า เมื่อผู้ฝึกเข้าถึงความนิ่งอันล้ำลึก ย่อมนำผู้ฝึกไปสู่ความสัมพันธ์กับการผ่อนคลายทางร่างกาย (bodily relaxation) ซึ่งเป็นไปตาม

ธรรมชาติของการจดจ่ออย่างมั่นคง (grounded in attention stability) สมดังที่ท่านพุทธทาสภิกขุ (2530) กล่าวไว้

"ถ้าทุกคนในโลกมีความรู้เรื่องอานาปานสติ ก็สามารถหาความสุขเฉพาะตนได้ด้วยกันทุกคน เพราะว่าสามารถหาความสุขอันแท้จริงได้จากภายใน จากการหายใจพิเศษ"

2. ความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต (meaning and purpose in life)

จากผลการทดลองค่าที (ตารางที่ 6 และ ตารางที่ 9) ที่พบว่าในระยะหลังและระยะก่อนการทดลอง คะแนนความหมายและความมุ่งหวังในชีวิตของกลุ่มทดลอง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และในการวิเคราะห์ความแปรปรวน ที่พบว่าคะแนนความหมายและความมุ่งหวังในชีวิตที่ปรับแล้วของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 สามารถอภิปรายผลได้ว่า การฝึกอานาปานสติไม่มีผลต่อการเพิ่มขึ้นของระดับความหมายและความมุ่งหวังในชีวิตของผู้ฝึก ทั้งนี้อาจตั้งข้อสังเกตได้ 2 ประการ คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเป็นผู้มีความหมายและความมุ่งหวังในชีวิตอยู่แล้ว ยากแก่การแสดงถึงการเปลี่ยนแปลงระดับของความหมายและความมุ่งหวังในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญ และประการที่ 2 โดยธรรมชาติของเครื่องมือการวิจัยอาจมีข้อจำกัดที่จะใช้ได้อย่างเหมาะสมเฉพาะบุคคลที่ประสบกับการขาดความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต ซึ่งเป็นวัตถุประสงค์หลักของการสร้างแบบวัดความหมายและความมุ่งหวังที่จะใช้ได้ในคลินิกทางจิตวิทยา (Crumbaugh & Maholick, 1969)

3. ความจริงแท้ (genuineness)

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล (ตารางที่ 7 และ ตารางที่ 10) แสดงว่าการฝึกอานาปานสติ มีผลต่อการเพิ่มความจริงแท้ของผู้เริ่มฝึกในโครงการอานาปานสติภาวนาประจำเดือน ณ ธรรมาครมนานาชาติ ซึ่งตรงกับงานวิจัยของ กรรณิการ์ รักชุมแก้ว (2524) และ วิล ชินธเนศ และคณะ (2531) ที่พบว่า การเจริญขั้นของสมาธิช่วยเพิ่มความไวในการรับรู้ความรู้สึก และมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อการรับรู้ต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็ว ในขณะที่ Krass (1977) ที่พบว่า การเจริญขั้นของสมาธิ ทำให้เกิดการลดการทำงานของจิตสรีรวิทยา (Psychophysiological Deexcitation) เป็นผลให้ผู้ฝึกมีจิตสำนึกตื่นตัว สามารถรับรู้โลกภายในได้อย่างชัดเจน

ดังนั้น การที่ระยะหลังการฝึก ผู้ฝึกอานาปานสติมีความจริงแท้สูงขึ้นกว่าระยะก่อนการฝึก และมีความจริงแท้สูงกว่ากลุ่มควบคุม ผู้วิจัยสามารถอภิปรายถึงความจริงแท้ที่สูงขึ้นจากการฝึกอานาปานสติ ดังนี้

ความจริงแท้เป็นการรับรู้ความรู้สึก และยอมรับอย่างเปิดกว้างต่อประสบการณ์ภายในที่เกิดขึ้นตามจริง โดยเป็นการเฝ้าดูและสัมผัสกับจิตใจตนเองอย่างแนบแน่น ลักษณะเช่นนี้ตรงกับหลักการฝึกอานาปานสติที่มุ่งให้ผู้ฝึกเกิดสติอย่างเข้ม (intensive awareness) ที่จะยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข และมีความสอดคล้องภายในตนเองเป็นอย่างยิ่ง โดยให้ผู้ฝึกรับรู้ และพิจารณาปรากฏการณ์ทางจิตใจทุกอย่างตามที่เกิดขึ้นโดยไม่ตัดสิน หรือประเมิน (Kornfield, 1979)

การฝึกอานาปานสติเป็นระเบียบแบบแผนที่ใช้ในการสังเกตและศึกษาจิตใจในภาวะรู้สำนึก (consciousness) โดยทำการใส่ใจอย่างเต็มที่ (mindful attention) ในความเคลื่อนไหวทางจิตใจ (the stream of consciousness) หรือในวัตถุทางจิตใจที่เปลี่ยนแปลงไป (the changing objects) (Kornfield, 1979) โดยผู้ฝึกสามารถยอมรับในทุกประสบการณ์ทางจิตใจที่เกิดขึ้น การฝึกอานาปานสติจึงเป็นการฝึกที่จะอยู่กับตนเองอย่างเต็มที่ (fully being with ourselves) ในมิติแห่งปัจจุบัน ด้วยการรู้ตัว หรือรู้เท่าทันสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในใจของตนเองโดยตรง ที่ช่วยให้ผู้ฝึกเกิดการรู้ตัว และรู้จักตนเองตามที่เป็นจริง (Welwood, 1996)

นอกจากนี้ นับตั้งแต่การฝึกอานาปานสติในขั้นแรก ก็เป็นการฝึกที่ส่งผู้ฝึกเข้าไปสัมผัสกับความรู้สึกโดยตรง โดยอาศัยหลักการกำหนดรู้แบบไม่ตัดสิน และการพิจารณาสภาพธรรมเป็นเครื่องมือสร้างความพร้อมในการเผชิญหน้า ซึ่งที่สุดแล้ว ผู้ฝึกจะเกิดความเข้าใจในความรู้สึกเหล่านั้นในระดับสังขธรรม ซึ่งเปลี่ยนจากการเผชิญหน้ากับความรู้สึก มาเป็นการค้นพบสังขธรรมในความรู้สึก ซึ่งเป็นวัตถุของการฝึกจิตนั่นเอง โดยในการฝึกอานาปานสติ ผู้ฝึกต้องเผชิญ (encounter) กับภาวะจิตใจ (psychological states) ที่หลากหลาย ทั้งสิ่งที่น่าพอใจ และสิ่งที่ไม่น่าพอใจ โดยเฉพาะในเรื่องที่ยังไม่ได้รับการแก้ไข หรือเป็นสิ่งที่เก็บกดไว้จากอดีต การฝึกเช่นนี้ ทำให้ผู้ฝึกเผชิญหน้ากับความเป็นจริงของตน และฝึกที่จะจริงแท้ต่อตนเอง โดยเกิดความสามารถที่จะยอมรับปรากฏการณ์ทางจิตใจทุกอย่างได้โดยไม่กลัว ไม่ปฏิเสธ และเป็นหยัดที่จะอยู่กับมันได้อย่างเต็มที่ และแม้สิ่งที่เก็บกดจะปะทุสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง แต่ด้วยการกำหนดรู้แบบไม่ตัดสิน ผู้ฝึกก็จะมีทักษะมากขึ้นในการรับมือกับมัน (Urbonowski and Miller, 1993) และสิ่งนี้ สามารถขยายไปสู่ชีวิตประจำวัน ซึ่งมีความรู้สึกมากมายเกิดขึ้นและดับไป อาศัยวิธีการกำหนดรู้แบบไม่ตัดสินนี้

ผู้ฝึกจึงสามารถเผชิญหน้ากับความรู้สึกต่าง ๆ รวมทั้งสิ่งยากลำบากที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันด้วยความนิ่งอย่างลึกลับ และมีใจที่เป็นกลางได้ ทำให้การดำเนินชีวิตมีความวิตกกังวลน้อยลงและมีความจริงแท้เพิ่มขึ้น เป็นความรู้สึกที่ดีต่อการควบคุมชีวิตตนเอง สิ่งเหล่านี้เป็นผลมาจากการฝึกรับรู้ความรู้สึกของตนตามความเป็นจริง ในการฝึกอานาปานสติ (Averill, 1973; Bandura, 1977, 1989; Rudin, 1986; Rotter, 1966, 1990; Strickland, 1989; Taylor & Brown, 1988; White, 1959 cited in Shapiro, 1994)

การฝึกอานาปานสตินี้จึงเป็นกระบวนการหนึ่งที่น่าผู้ฝึกไปสู่ความจริงแท้ได้จากการสัมผัสกับปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ ซึ่งล้วนแต่เป็นความรู้สึกที่ปรุงแต่งขึ้น และผ่านไปสู่วิถีแห่งที่แท้จริงของปรากฏการณ์เหล่านั้น ที่เรียกว่า ธรรมชาติดั้งเดิม (true nature) และดังที่เก๊จกนท เอื้อวงศ์ (2532) กล่าวว่า การปฏิบัติธรรมนั้นนำไปสู่ภาวะจิตดั้งเดิมที่มีความบริสุทธิ์ผ่องแผ้ว สิ่งนี้เองที่มีความหมายเดียวกับความเรียบง่ายและความเป็นธรรมชาติ ภาวะเช่นนี้ทำให้ผู้ฝึกเข้าใจความจริงแท้และความเป็นธรรมชาติที่แท้จริงของตน

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการอภิปรายนี้ จึงสรุปได้ว่า การฝึกอานาปานสติมีผลต่อการเพิ่มขึ้นของความสงบ และความจริงแท้แต่ไม่มีผลต่อการเพิ่มขึ้นของความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต ของผู้เริ่มฝึกในโครงการอานาปานสติภาวนาประจำเดือน ณ ธรรมาครมนานาชาติ

